

SABAR DAN EMOTIONAL QUOTIENT (EQ)

(Studi Perbandingan antara Imam Al-Ghazali dengan Daniel Goleman)



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

DENIAR ANDARESTA PUTRI

NIM 1804046055

**FAKULTAS USHULUDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2022

DEKLARASI KEASLIAN

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, peneliti menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi yang pernah ditulis orang lain atau diterbitkan. Demikian juga skripsi ini tidak berisi satupun pikiran-pikiran orang lain, kecuali berisi informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan bahan rujukan.

Semarang, 07 November 2022



Deniar Andaresta Putri

NIM 1804046055

NOTA PEMBIMBING

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melewati proses pengarahan dan perbaikan, maka saya menyatakan bahwa skripsi dibawah ini:

Judul : **Sabar dan Emotional Quotient (EQ) (Studi Perbandingan antara Imam Al-Ghazali dengan Daniel Goleman)**

Nama : Deniar Andaresta Putri

NIM : 1804046055

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Nilai : 3,8

Dengan hal ini telah saya setuju untuk dapat diujikan ke Sidang Munaqasyah. Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 07 November 2022

Dosen Pembimbing



Dr. H. Abdul Muhaya, MA.

NIP 19621018 199101 1001

PENGESAHAN

Skripsi Saudari Deniar Andaresta Putri NIM 1804046055 telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji. Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang pada:

Hari, tanggal: **Kamis, 24 November 2022**

Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.


Ketua Sidang
[Signature]
Dr. Sulaiman, M. Ag
NIP. 197306272003121003

Sekretaris Sidang
[Signature]
Komari, M. Si
NIP. 198703082019031002

Penguji I
[Signature]
Fitriyati, S. Psi., M. Si
NIP. 196907252005012002

Penguji II
[Signature]
Oti Jembarwati, S. Psi, MA
NIP. 197505082005012001

Dosen Pembimbing
[Signature]
Dr. H. Abdul Muhaya, MA.
NIP 19621018 199101 1001

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

KEPUTUSAN BERSAMA MENTERI AGAMA DAN MENTERI PENDIDIKAN
DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA Nomor: 158 th. 1987 Nomor:
0543b/U/1987

1. Kosonan

Fonem Kosonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus. Dibawah ini daftar huruf Arab itu dan transliterasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Bā'	B	Be
ت	Tā'	T	Te
ث	Šā'	Š	Es (dengan titik di atas)
ج	Jīm	J	Je
ح	Ḥā'	Ḥ	Ha (dengan titik dibawah)
خ	Khā'	Kh	Ka dan Ha
د	Dāl	D	De
ذ	Žāl	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Rā'	R	Er
ز	zai	Z	Zet
س	sīn	S	Es
ش	syīn	Sy	Es dan Ye
ص	šād	Š	Es (dengan titik di bawah)

ض	ḍād	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	ṭā'	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓā'	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik di atas
غ	gain	G	Ge
ف	fā'	F	Ef
ق	qāf	Q	Qi
ك	kāf	K	Ka
ل	lām	L	El
م	mīm	M	Em
ن	nūn	N	En
و	wāw	W	W
هـ	hā'	H	Ha
ء	hamzah	`	Apostrof
ي	yā'	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

كتب dibaca kataba

فعل dibaca fa'ala

ذكر dibaca zukira

b. Vokal rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf. Vokal rangkap bahasa arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

كيف dibaca kaifa

هول dibaca haula

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, contoh:

قال dibaca qala

قيل dibaca qīla

يقول dibaca yaqūlu

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua:

a. Ta marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dhammah, transliterasinya adalah t, contoh:

روضة الاطفال dibaca raudhatul aṭfāl

b. Ta marbutah mati

Ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah h, contoh:

طلحة dibaca ṭalḥah

Kalau pada kata yang terakhir dengan ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al serta bacaan kedua kata itu terpisah maka ta marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (h), contoh:

روضۃ الاطفال dibaca raudāh al- atfāl

5. Syaddah

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu, contoh:

ربنا dibaca rabbanā

نزل dibaca nazzala

البر dibaca al-Birr

6. Kata Sandang

Transliterasi kata sandang dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

a. Kata sandang diikuti huruf syamsiah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf l diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu., contoh:

الرجل dibaca ar-rajulu

b. Kata sandang diikuti huruf qamariah

Kata sandang yang diikuti huruf qamariah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula dengan bunyinya, contoh:

القلم dibaca al-qalamu

Baik diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif, contoh:

تأخذون dibaca ta‘khuzūna

شيء dibaca syai‘un

إن dibaca inna

8. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi‘il, isim maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya, contoh:

والله على الناس حج البيت dibaca walillāhi ‘alan nāsi ḥajju al-baiti

من استطاع إليه سبيلاً dibaca manistaṭā‘a ilaihi sabīlā

9. Penulisan huruf capital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya, contoh:

وما محمد الا رسول dibaca wa mā Muḥammadun illā rasūl

ولقد راه با الافق المبين dibaca wa laqad ra‘āhu bi al-ufuq al-mubīni

Penggunaan huruf kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain, sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan, contoh:

نصر من الله وفتح قريب dibaca nasrun minallāhi wa fathun qarib

الله ألامر جميعا dibaca lillāhil amru jami‘an

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMAKASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, bahwa atas taufik dan hidayah-Nya maka peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi.

Skripsi berjudul **“Sabar dan Emotional Quotient (EQ) (Studi Perbandingan antara Imam Al-Ghazali dengan Daniel Goleman)”** disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bimbingan dan saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. Hasyim Muhammad, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Fitriyati, S.Psi., M.Si. selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Ulin Ni'am Masruri, M.A. selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
5. Dr. Abdul Muhaya, M.A. selaku Dosen Pembimbing dengan kesabaran dan ketelitian mengarahkan peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas ilmu yang diberikan semoga Allah membalas kebaikan dan jasa-jasa beliau dengan balasan yang sebaik-baiknya.
6. Ibu Arikah sebagai wali dosen yang berperan seperti orang tua dan telah membimbing peneliti selama masa perkuliahan sejak semester pertama hingga akhir perkuliahan.
7. Para Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, yang sudah memberikan ilmunya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

8. Kepada orang tua peneliti, Bapak Slamet Riyadi Putra dan Ibu Juwariah yang sudah memberikan kepercayaan kepada peneliti untuk menyelesaikan jenjang pendidikan di UIN Walisongo Semarang, memberikan cinta dan kasih yang tiada hentinya sejak pertama kalinya hadir di dunia ini.
9. Kakak tersayang Endra Wahyudi Bangun Saputra yang senantiasa memberikan kasih sayang, semangat dan doa.
10. Dr. KH. Fadlolan Musyaffa' Lc., MA. dan Ibu Nyai Fenty Hidayah, S.Pdi, sebagai pengasuh Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang, beliau yang berjasa membimbing dan menjadi orang tua sekaligus guru yang selalu ikhlas memberikan ilmu, semangat dan keberkahannya semoga terus mengalir hingga kelak.
11. Keluarga Besar Yayasan Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang yang menjadi teman sekaligus keluarga selama masa perkuliahan ini.
12. Teman-teman tercinta TP B dan semua teman-teman seperjuangan dari Prodi Tasawuf & Psikoterapi angkatan 2018 yang selalu menemani kegiatan pembelajaran di kelas.
13. Teman-teman di pesantren yang sudah seperti saudara (Ipeh, Izzah, Cahaya, Putri, Auliya, Ana, Fatiha, Siti, Dia, Wanda, Jannah, Alfi, Kiki) atas segala kebahagiaan dan doa serta semangat yang telah diberikan.
14. Sahabat peneliti (Nanik dan Rizka) yang selalu memberi dukungan dan semangat dalam segala hal.
15. Segala pihak yang secara langsung atau tidak langsung memberikan dukungan dan semangat serta bantuan baik moral atau material dalam penyusunan skripsi.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan yang telah dilakukan. Semua pencapaian ini tidak akan dapat tercapai tanpa dukungan dari semua pihak.

Peneliti sendiri dengan penuh kesadaran menyadari bahwa karya penelitian skripsi ini jauh dari kata sempurna, tetapi peneliti berharap dengan adanya penelitian skripsi ini dapat memberi manfaat untuk penulis dan para pembacanya. Aminn.

Semarang, 07 November 2022

Penulis

Deniar Andaresta P

1804046055

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
DEKLARASI KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	xii
DAFTAR ISI	xv
HALAMAN SAMPUL	xv
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Tinjauan Pustaka	11
F. Metodologi Penelitian	17
G. Metode Analisis Data.....	18
H. Sistematika Penulisan	19
BAB II KERANGKA TEORI: SABAR DAN KECERDASAN EMOSIONAL	21
A. SABAR	21
1. Definisi Sabar.....	21
2. Definisi Sabar dalam Al-Qur'an dan Hadist	27
3. Macam-macam sabar	31
4. Keutamaan Sabar	35
B. KECERDASAN EMOSI	37
1. Definisi Kecerdasan Emosi.....	37

2. Komponen Kecerdasan Emosi	41
3. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi	43
4. Pentingnya Kecerdasan Emosi	46
BAB III BIOGRAFI DAN DESKRIPSI PEMIKIRAN IMAM AL-GHAZALI DAN DANIEL GOLEMAN	50
A. IMAM AL-GHAZALI	50
1. Biografi	50
2. Karya-karya.....	54
3. Sabar Imam Al-Ghazali.....	56
a. Definisi Sabar.....	56
b. Aspek-aspek Sabar	62
B. DANIEL GOLEMAN.....	69
1. Biografi	69
2. Karya-karya.....	71
3. Kecerdasan Emosional Daniel Goleman.....	71
a. Definisi Kecerdasan Emosional	71
b. Aspek-aspek Kecerdasan emosional	77
BAB IV ANALISIS	84
1. STUDI PERBANDINGAN SABAR DAN KECERDASAN EMOSIONAL ANTARA IMAM AL-GHAZALI DENGAN DANIEL GOLEMAN	84
a. Persamaan	84
b. Perbedaan	95
BAB V PENUTUP.....	105
A. Kesimpulan	105
B. Saran.....	108
DAFTAR PUSTAKA	109
DATAR RIWAYAT HIDUP.....	117

ABSTRAK

Sabar dan kecerdasan emosional saling berkaitan. Kesabaran akan mempengaruhi seberapa cepat seseorang dapat menghadapi tantangan hidup. Alasannya, karena keduanya memiliki kualitas mampu mengendalikan diri dari hawa nafsu. Baik Imam Al-Ghazali maupun Daniel Goleman memiliki cara berpikir yang berbeda. Perspektif mereka tentang sabar dan EQ memiliki kualitas unik yang perlu didiskusikan dan diteliti lebih lanjut. Peneliti tertarik untuk membandingkan pemikiran kedua tokoh tersebut karena hal ini. Meskipun pemikiran kedua tokoh tersebut serupa, mereka juga pasti memiliki persamaan dan perbedaan. Adapun penulisan ini bertujuan untuk mendeskripsikan konsep sabar menurut Imam Al-Ghazali dan kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman, serta menentukan persamaan dan perbedaan konsep sabar dan kecerdasan emosional dari pemikiran kedua tokoh.

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan penulisan kualitatif (*library research*). Buku Ihya' 'Ulumuddin (Menghidupkan Kembali Ilmu-ilmu Agama) dan buku Daniel Goleman "Emotional Intelligence, (Mengapa EI Lebih Penting Dari IQ)" menjadi sumber data utama untuk analisis data deskriptif komparatif dalam penelitian ini. Dokumentasi adalah metode yang digunakan untuk memperoleh data.

Dari hasil penelitian menyatakan bahwa sabar menurut Al-Ghazali adalah usaha untuk meninggalkan tindakan yang dipengaruhi oleh keinginan nafsu dalam menghadapi situasi. Sedangkan kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman adalah kemampuan individu untuk memiliki kesadaran diri, manajemen emosi, motivasi diri, empati terhadap lingkungan, dan kemampuan sosial untuk menjaga hubungan dengan orang lain atau orang di sekitar mereka. Persamaan dalam pemikiran kedua tokoh tersebut yaitu secara etimologi baik kesabaran maupun kecerdasan emosional melibatkan kesadaran diri dan pengelolaan emosi. Kemudian sabar dan EQ sama-sama kemampuan untuk memotivasi diri sebagaimana secara terminologi sabar adalah kemampuan untuk menghindari perbuatan maksiat, sabar untuk taat kepada Allah, dan sabar dalam menghadapi musibah. Perbedaannya pertama, sabar memiliki tujuan upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah (taqarrub ilallah), sedangkan kecerdasan emosional bertujuan supaya dapat diterima orang lain. Kedua, hanya terdapat tiga aspek yang sama dengan maksud macam-macam sabar menurut Imam Al-Ghazali yaitu kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan motivasi dan dua macam aspek lainnya berbeda, yaitu empati dan membina hubungan dengan orang lain.

Kata Kunci: Sabar, Kecerdasan emosional, Persamaan, Perbedaan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu makhluk ciptaan Allah SWT yang memiliki perasaan dan emosi untuk menjalani hidup adalah manusia. Manusia dianugerahi akal pikiran dengan penciptaan yang berbentuk sebaik-baiknya. Baik dari lahir maupun batin sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Al-Mu'minun ayat 12-14:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سَلْمَةٍ مِنْ طِينٍ . ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ . ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ ۗ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ

Artinya : “Dan sesungguhnya Kami telah menjadikan manusia itu dari sari pati yang berasal dari tanah liat. Kemudian Kami ciptakan tempat yang kokoh untuk menyimpan air mani (rahim). Kemudian mani itu menjelma menjadi segumpal darah, yang kemudian menjelma menjadi segumpal daging ,yang kemudian menjelma menjadi tulang-tulang, sebelum daging itu dililitkan pada tulang-tulang itu. Kemudian Kami ciptakan suatu makhluk dengan bentuk yang berbeda untuknya. Maka Maha Suci Allah pencipta terbaik.” (QS. Al-Mu'minun ayat 12-14)

Ayat di atas mengatakan bahwa penciptaan manusia adalah proses yang sangat terperinci yang dimulai dengan saripati yang berasal dari tanah dan berujung pada janin yang dibawa di dalam rahim. Sari pati (air mani) berubah menjadi gumpalan darah, lalu menjadi segumpal daging, dan akhirnya menjadi tulang yang terbungkus daging. Pada akhirnya di jadikanlah

menjadi makhluk yang berbentuk manusia yang diberi akal sehingga menjadi makhluk yang sempurna.¹

Setiap manusia yang dilahirkan di dunia dengan fitrahnya dari Allah SWT dan membawa potensinya masing-masing. Selain itu, manusia diberi bekal pikiran dan perasaan yang dapat dimanfaatkan untuk pengembangan potensi batin mereka. Manusia mempunyai arah tujuan dalam menjalani hidup dengan keinginan yang harus diraih dan rintangan yang harus dilalui. Untuk sampai pada tujuan tersebut tentu individu memerlukan kekuatan jasmani serta rohani karena pada hakikatnya kesuksesan dalam hidup harus diraih dengan usaha dan doa. Namun, setiap usaha manusia memiliki kemungkinan untuk mengalami kegagalan.²

Setiap kehidupan selalu ada sisi kenikmatan sekaligus cobaan. Ini berarti setiap makhluk hidup tidak bisa lepas dari cobaan. Seringkali cobaan tersebut dalam bentuk kegagalan dalam mencapai kesuksesan. Cobaan tidak bisa di hindari karena bagian dari *sunatullah* kehidupan. Untuk menghadapi cobaan tersebut, Rasulullah SAW mengajarkan umatnya untuk berperilaku sabar. Bahkan, perilaku sabar ini tidak hanya ketika mendapat cobaan tetapi juga bisa diterapkan ketika ingin mencapai suatu kenikmatan. Sayangnya, perilaku sabar tidak semudah yang diungkapkan. Bahkan nasihat untuk berperilaku sabar dianggap semacam klise ataupun kata bijak belaka.

Sabar mudah ketika hanya diungkapkan atau dibayangkan, tetapi akan terasa sulit dalam pengaplikasiannya, sebab dalam sabar terdapat nafsu yang harus dikendalikan.³ Mungkin mudah untuk mengatakan sabar ketika seseorang dalam keadaan tenang, tetapi tidak ketika ia dalam keadaan yang penuh cobaan. Karena sabar sendiri adalah sifat mulia yang tidak mungkin

¹ Ahmad Fahrudin Asis, Skripsi: *"Proses Penciptaan Manusia dalam QS. Al-Mu'minun/ 23: 12-14 (Kajian Tahlili dengan Pendekatan Ilmu Kedokteran)"*, (Makasar: UIN Alauddin, 2012), h. 5

² Sukino, *"Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an dan Kontekstualisasinya Dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan"*, Jurnal Ruhama, Volume 1 No.1 (Mei 2018), h. 63

³ Achmad Mubarak, *"Psikologi Qur'ani"*, Pustaka Firdaus, (Jakarta, 2001), h. 73

digapai dengan mudah. Hal tersebut yang membuat beberapa sufi menempatkan sabar sebagai maqam dalam perjalanan spiritualnya. Karena sabar sendiri sangat erat kaitannya dengan emosional seseorang. Ketika seseorang mencoba untuk sabar, berarti ia mencoba mengatur dan mengontrol emosionalnya.

Adalah al-Ghazali (1058-1111 M.), salah satu tokoh yang menjelaskan konsep sabar dengan jelas dan rinci. Abu Hamid Muhammad adalah nama asli Imam Al-Ghazali, lahir di desa Taberan Distrik Thus, Persia.⁴ Beliau banyak menulis karya mengenai penyucian jiwa. Terdapat kurang lebih 400 karya beliau, diantara magnum opusnya adalah *Ihya' Ulumuddin* yang membahas tentang sabar dan masih menjadi kitab rujukan sampai sekarang.

Berdasarkan pendapat Imam Al-Ghazali sabar merupakan satu diantara cara untuk meninggalkan perilaku-perilaku yang didasari oleh nafsu syahwat karena disebabkan oleh suatu kondisi.⁵ Sabar ialah sikap menahan diri dari emosi, keinginan dan keadaan sulit. Sabar merupakan keharusan untuk menahan diri dari perbuatan buruk yang disebabkan oleh pikiran negatif yang menguasai diri manusia.

Rahasia untuk memecahkan kesulitan apapun adalah dengan menggunakan hati dan pikiran. Kebahagiaan datang dari kecerdasan dan hati yang selaras karena pikiran yang tenang, seperti air mata yang mengalir deras yang mengangkat manusia ke posisi yang mulia. Keselarasan pikiran tercipta dari jiwa yang optimis dan impian yang positif, kedua bagian ini termasuk satu kesatuan yang utuh dengan kata lain bisa disebut dengan potensi ruhani.⁶

⁴ Imam Al Ghazali, "*Ihya' Ulumuddin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama*", Cet. 1, (Bandung: Marja, 2009), h. 13

⁵ Al Ghazali, "*Ihya' Ulumuddin*", (Jakarta: Cv. Faizan, 1982), h 275

⁶ Zakiah Daradjat, "*Kesehatan Jiwa dalam Islam*" (Jakarta: PT. Pertja, 1998), h. 13

Sabar menuntut ketabahan saat menghadapi situasi sulit dan harus dihadapi dengan penuh tanggung jawab dan diterima dengan ikhlas.⁷ Hakikat dari sabar itu sendiri adalah menerima ketetapan Allah dengan lapang dada dan menyerahkan semuanya kepada Allah. Seperti yang diyakini kebanyakan orang saat ini, kesabaran memiliki definisi yang jauh lebih luas daripada ketika manusia mengalami musibah atau ujian dari Allah. Menurut para ulama, kesabaran memiliki tiga komponen utama: kesabaran dalam mematuhi petunjuk Allah, kesabaran dalam menjauhi larangan-Nya, dan kesabaran dengan ketetapan-Nya.

Setidaknya ada tiga jenis kecerdasan dalam bidang psikologi: kecerdasan spiritual (SQ), kecerdasan emosional (EQ), dan kecerdasan intelektual (IQ). Istilah kecerdasan intelektual sering digunakan untuk merujuk pada karakteristik pikiran, yang mencakup beberapa kapasitas, termasuk kapasitas untuk berpikir, organisasi, pemecahan masalah, pemikiran abstrak, pemahaman ide, dan penggunaan bahasa, menggunakan pengaruh, dan belajar. Jadi kecerdasan intelektual adalah potensi individu dalam mempelajari segala hal dengan menggunakan alat berpikir.⁸ Sedangkan kecerdasan spiritual membantu perkembangan seseorang sebagai kecerdasan jiwa secara menyeluruh dengan membuka peluang untuk menghayati prinsip-prinsip yang baik. Imam Al-Ghazali menyebutkan bahwa sabar mempunyai relevansi (hubungan) dengan kecerdasan spiritual yaitu sama-sama mempunyai sifat tidak mudah menyerah pada keadaan (tidak mudah putus asa), tetapi selalu mencari solusi terbaik dan sebagai akhirnya menyerahkan semuanya kepada Allah (tawakal) atau hubungan yang vertikal pada Allah. Sabar juga sebagai indikator untuk menyatakan bahwa seseorang cerdas spiritualnya. Kemudian, kemampuan untuk menyadari keadaan diri sendiri,

⁷Thohari Musnamar, *“Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami”*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), h. 5

⁸Akhmad Muhaimin Azzet, *“Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Bagi Anak”*, (Yogyakarta: Katahati, 2010), h.30

untuk dapat mengidentifikasi dan bertindak berdasarkan emosi seseorang, mengenali emosi orang lain maupun diri sendiri, dikenal sebagai kecerdasan emosional.⁹

Goleman mengusulkan selain memperhatikan kecerdasan otak, kita juga harus memperhatikan kecerdasan emosi. Ia menyebutkan bahwa yang menentukan sukses dalam kehidupan manusia bukanlah rasio tetapi emosi. Dari hasil penelitiannya ia menemukan situasi yang disebut dengan *when smart is dumb*, ketika orang cerdas jadi bodoh. Ia menemukan bahwa orang Amerika yang memiliki kecerdasan atau IQ di atas 125 umumnya bekerja kepada orang yang memiliki kecerdasan rata-rata 100. Artinya, orang yang cerdas umumnya menjadi pegawai kepada orang yang lebih bodoh dari dia. Jarang sekali orang yang cerdas secara intelektual sukses dalam kehidupan. Malahan orang-orang biasalah yang sukses dalam kehidupan.

Kecerdasan emosional, menurut Daniel Goleman dengan judul bukunya *Emotional Intelligence* mendeskripsikan kecerdasan emosi ialah beberapa kemampuan untuk memberi motivasi kepada diri dan bertahan dalam berhadapan dengan frustrasi, kemampuan mengendalikan hasrat, dan tidak terlewat batas ketika mengalami kebahagiaan serta dapat mengatur situasi supaya beban stres tidak merusak kemampuan berpikir, berempati dan berdoa.¹⁰ Maka, orang yang sabar ialah orang yang mempunyai kecerdasan emosi karena dapat menghadapi segala cobaan dengan tabah dan berhasil dalam mengatasi berbagai kesulitan tanpa mengikuti emosinya.

Kecerdasan emosional dilihat dari kapasitas pengendalian emosi dan mampu menahan atas dirinya. Ahmad Mubarak mengatakan sabar adalah kunci dari kecerdasan emosional, dan tandanya dilihat dari suatu kondisi orang tersebut sabar. Oleh karena itu, orang yang sabar dikatakan mempunyai

⁹ Andreas Hartono, "EQ Parenting", (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2012), h.8

¹⁰ Daniel Goleman, "*Emotional Intelligence, Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*", terj. T. Hermaya (Jakarta: Gramedia Pustaka, 1999), h. 7

kecerdasan emosi.¹¹ Tekun saat belajar dan sukses dalam menanggulangi gangguan dan mampu mengendalikan emosinya.¹²

Imam Al-Ghazali berpandangan bahwa sabar adalah suatu citra pokok yang mesti dilewati orang-orang beriman, karena sabar dikatakan sebagian dari iman. Sabar dan pengetahuan seseorang saling memiliki keterkaitan. Kesabaran seseorang akan mempengaruhi seberapa cepat mereka dapat menghadapi tantangan dalam hidup. Kesabaran dan kecerdasan emosional saling berkaitan karena keduanya memiliki kualitas untuk mampu mengendalikan diri dari hawa nafsu.¹³ Sebagaimana di katakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Dewi Iis Afriyani mahasiswi Program Studi PAI Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Fakultas Agama Islam tahun 2017 dengan judul “Hubungan Sabar Menurut Imam Al-Ghazali dengan Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Peserta Didik”.

Ahmad Aulia dalam skripsinya yang berjudul “Relevansi Sabar dan Kecerdasan Emosional dalam Pandangan Achmad Mubarak” menjelaskan bahwa kecerdasan dikaitkan dengan intelektual, tetapi karena kecerdasan tidak menjamin kebenaran pengambilan keputusan, belakangan ini digunakan kecerdasan lain, ialah khususnya kecerdasan emosional dan spiritual. Kecerdasan spiritual adalah kualitas kehidupan religius seseorang dimana ia mampu melakukan komunikasi spiritual baik secara vertikal maupun horizontal. Kecerdasan spiritual mudah dipahami dengan menggunakan pandangan sufi.

Apabila IQ (kecerdasan intelektual) dinyatakan dengan pikiran, maka kecerdasan emosional dinyatakan dengan perasaan. Kecerdasan emosional

¹¹ Muhammad Utsman Najati, “*Psikologi dalam Al-Qur’an, Terapi Qur’ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*”, terj. Zaka al-Farisi, (Bandung: CV PustakaSetia, 2005), h. 312

¹² Jalaluddin Rakhmat, dkk, “*Menyinari Relung-Relung Ruhani: Mengembangkan EQ dan SQ Cara Sufi*”, (Bandung: Hikmah, 2006), h. 166

¹³ Dewi Iis Afriyani, SKRIPSI, “*Hubungan Sabar Menurut Imam Al-Ghazali dengan Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Peserta Didik*”, Fakultas Agama Islam Program Studi PAI Universitas Muhammadiyah Yogyakarta 2017, h. 199

dicirikan pada kemampuan untuk mengendalikan emosi saat dihadapkan pada realitas yang merangsang (menyeramkan, menjengkelkan, tragis, lucu, dan lain-lain). Dimana kemampuan mengendalikan emosi ini disebut sabar, dan sabar adalah kunci kecerdasan emosional. Mencermati konsep kesabaran Ahmad Mubarak, dapat dikatakan bahwa ide tersebut sangat dapat diterapkan pada keadaan saat ini. Kesabaran dapat ditumbuhkan lewat jalur dakwah karena berisi ajakan kepada manusia untuk kembali menuju jalan Allah. Mengembangkan kesabaran membutuhkan pemahaman akan pentingnya peran dan fungsinya.¹⁴

Kemudian dalam skripsi Maghfira dengan judul “Relevansi Pemikiran Imam Al-Ghazali Mengenai Kecerdasan Emosional Guru PAI dalam proses School From Home” bahwa ada relevansi yang signifikan dengan cara seorang guru mampu mengoptimalkan kemampuannya dalam mengelola emosi dan memotivasi diri sendiri serta menumbuhkan rasa empati supaya bisa memahami setiap kebutuhan siswa. Sehingga pembelajaran akan tercipta dengan menarik dari cara pengelolaan diri dan proses belajar secara baik.¹⁵

Tujuan dari konsep kesabaran Imam Al-Ghazhali adalah untuk menumbuhkan perilaku moral, ketenangan batin, dan akhlak mulia dengan meningkatkan ketaqwaan kepada Allah SWT. Untuk menjamin kebahagiaan baik di alam semesta maupun alam akhirat. Manusia dapat menunjukkan sifat-sifat yang dapat menahan nafsu dan amarahnya dengan kesabaran, sehingga jiwa menjadi lebih tenang.

Kemudian terdapat sebuah cerita betapa fatalnya orang yang tidak memiliki kecerdasan emosional. Seperti dalam kisah nyata berikut ini: Pada satu saat, ada seorang anak meminta izin kepada orang tuanya untuk

¹⁴ Ahmad Faris Aulia, *“Relevansi Sabar dan Kecerdasan Emosional dalam Pandangan Achmad Mubarak”*, SKRIPSI, Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang 2013, h. 94

¹⁵ Maghfira, *“Relevansi Pemikiran Imam Al-Ghazali Mengenai Kecerdasan Emosional Guru PAI dalam Proses School From Home”*, SKRIPSI, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makasar 2021, h. 69

menginap di tempat kawannya. Sementara anak itu pergi, orang tuanya pergi untuk menonton opera. Tak lama dari itu, si anak kembali ke rumah karena tidak betah tinggal di rumah temannya. Pada saat itu, orang tuanya masih menonton opera. Anak nakal itu mempunyai rencana. Ia ingin membuat kejutan untuk orang tuanya ketika pulang ke rumah pada waktu malam. Ia akan diam di toilet dan jika orang tuanya datang, ia akan meloncat dari toilet itu sambil berteriak. Beberapa saat kemudian, orang tuanya pulang dari opera menjelang tengah malam. Mereka melihat lampu toilet di rumahnya menyala. Mereka menyangka ada pencuri di rumahnya. Mereka masuk ke rumah perlahan-lahan sambil membuka pintu untuk segera mengambil pistol dan lalu mengendap naik ke atas loteng tempat toilet itu berada. Ketika sampai di atas, tiba-tiba terdengar suara teriakan dari toilet itu. Ditembaklah orang yang berteriak itu sampai lehernya putus. Dua jam kemudian anak itu meninggal dunia.¹⁶

Dari cerita diatas dapat dilihat ketika kita dihadapkan dengan suatu hal yang genting, salah satu cara untuk mengatasinya adalah dengan memikirkan tindakan yang akan dilakukan dengan melihat persoalan secara teliti dan seksama. Carilah perspektif lain dalam memandang berbagai masalah itu. Sehingga menciptakan perbuatan yang positif dan tidak disesali dengan menggunakan kecerdasan emosinya dan rasa sabar.

Akan banyak manfaat yang didapatkan ketika diketahui bagaimana sabar memiliki relevansi terhadap kecerdasan emosional, salah satunya adalah tidak gegabah dalam memutuskan suatu keadaan. Dari manfaat tersebut, akan lebih banyak individu untuk mengaplikasikan sabar dalam kehidupan sehari-harinya. Sabar sebagai perilaku yang mulia tentu dapat membantu individu dalam kehidupan sehari-harinya. Dengan begitu, dapat berdampak pada perilaku positif dan menjaga kestabilan mental seseorang.

¹⁶ Shoni Rahmatullah Amrozi, "Pemikiran Daniel Goleman dalam Bingkai Pembaharuan Pendidikan Islam di Indonesia", Jurnal Al'Adalah Vol. 22 No. 2, Oktober 2019, h. 107

Pada beberapa penelitian yang telah dilakukan, dapat dilihat ada hubungan antara sabar dengan kecerdasan emosional. Adapun keterkaitan tersebut tidak lebih dari kemampuan mengendalikan diri dari hawa nafsu. Pikiran kedua tokoh itu belum pernah dibandingkan oleh siapa pun. Padahal jika ingin diteliti lebih dalam dapat dilihat secara teori dalam kecerdasan emosional terdapat beberapa komponen seperti pengelolaan diri, empati, motivasi diri dan keterampilan sosial. Jadi, tidak banyak penelitian yang membandingkan pemikiran Imam Al-Ghazali dan Daniel Goleman di masa lalu. Akibatnya, penelitian ini tergolong baru dan belum banyak dilakukan oleh peneliti lain.

Baik Imam Al-Ghazali maupun Daniel Goleman memiliki cara berpikir yang berbeda. Perspektif mereka tentang sabar dan kecerdasan emosional memiliki kualitas unik yang perlu didiskusikan dan diteliti lebih lanjut. Peneliti tertarik untuk membandingkan pemikiran kedua tokoh tersebut karena hal ini. Meskipun pemikiran Imam Al-Ghazali dan Daniel Goleman serupa, mereka juga pasti memiliki perbedaan, termasuk kelebihan dan kekurangan pendekatan masing-masing pemikir.

Sedangkan alasan penulis memilih Imam Al-Ghazali dan Daniel Goleman ialah; yang pertama Imam Al-Ghazali, ia membahas permasalahan sabar dengan cara mengkaji secara empiris konsep sabar. Demikian juga Daniel Goleman dapat dikatakan sebagai tokoh terkenal yang membahas tentang kecerdasan emosional. Fokus teori kecerdasan emosional Goleman adalah bagaimana kecerdasan emosional dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Seperti kehidupan rumah tangga, kesehatan, karir, dan pendidikan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam pandangan Imam Al-Ghazali dan Daniel Goleman tentang sabar dan kecerdasan emosional, kemudian membandingkan pandangan mereka. Oleh karena itu, peneliti berharap dapat mewujudkannya sebagai skripsi dengan

judul “**Sabar dan Emotional Quotient (EQ) (Studi Perbandingan Antara Imam Al-ghazali dengan Daniel Goleman)**”.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan pada penelitian ini dapat disajikan sebagai berikut dengan mempertimbangkan latar belakang yang telah diberikan:

1. Bagaimana konsep sabar menurut Imam Al-Ghazali?
2. Bagaimana konsep emotional quotient menurut Daniel Goleman?
3. Apa persamaan dan perbedaan sabar dan *emotional quotient* antara Imam Al-ghazali dengan Daniel Goleman?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut mengingat bagaimana rumusan masalah dijelaskan di atas:

- a. Untuk mengetahui konsep sabar menurut Imam Al-Ghazali
- b. Untuk mengetahui konsep emotional quotient Daniel Goleman
- c. Untuk mengetahui persamaan dan perbedaan sabar dan emotional quotient antara Imam Al-Ghazali dengan Daniel Goleman

2. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

a. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat memajukan dan memperluas pengetahuan intelektual, terkhusus dalam disiplin ilmu tasawuf dan psikologi dengan memberikan pengenalan tokoh Imam Al-Ghazali dan Daniel Goleman mengenai konsep sabar dan emotional quotient. Selain itu, dapat dijadikan sebagai tolak ukur perbandingan, referensi, dan sumber referensi bagi penelitian lanjutan, lebih spesifik oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, jurusan Ilmu

Tasawuf dan Psikoterapi. Dan secara *universal* bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang mengenai “*Sabar dan Emotional Quotient (Studi perbandingan Imam Al-Ghazali dan Daniel Goleman)*”.

b. Secara Praktis

Bagi peneliti, ini adalah proses pengembangan dan pencarian identitas yang berkelanjutan, serta merupakan langkah penting dalam pencarian pengetahuan yang panjang. Dengan harapan, penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi mahasiswa bagaimana Imam Al-Ghazali dan Daniel Goleman dalam memberikan wacana mengenai sabar dan emotional quotient. Serta dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan serta terapi dalam mengolah kesabaran dan emotional quotient dengan baik. sehingga dapat menciptakan sikap dan perbuatan yang berakhlak mulia serta dapat menjadi terapi saat diri di hadapkan dengan guncangan masalah kehidupan.

D. Tinjauan Pustaka

Sejauh yang diketahui peneliti saat melakukan review karya ilmiah terkait sabar dan kecerdasan emosional (EQ), belum terdapat penelitian yang menjurus dengan judul yang sama persis. Namun, ketika menelusuri literature-literatur terdahulu, peneliti menjumpai beberapa pembahasan yang agak mirip dengan judul penelitian, antara lain:

Pertama, jurnal Misbachul Munir, dosen ilmu tasawuf di IAI Pangeran Diponegoro Nganjuk, berjudul "Konsep Sabar Menurut Al-Ghazali dalam Kitab Ihya'ulum Al-Din". Berisi dua penjelasan mengenai sabar. Pertama, terdapat banyak cara memandang kesabaran, antara lain: sabar berdasarkan kaitan dengan *al-hal*, sabar berdasarkan kuat lemahnya, dan sabar atas keadaan individu. Penjelasan kedua menggambarkan bagaimana metode untuk mencapai kesabaran yaitu dengan cara memperkuat iman sekaligus

mengurangi perilaku yang menimbulkan nafsu (puasa, menjaga apa yang dimakan, menjaga pandangan, dan menghiasi diri dengan barang-barang yang dapat diterima). Serta Al-Ghazali memandang dan terus mencari tahu mengenai sabar seperti hikmah dan kelebihan dari kesabaran sehingga dapat dijadikan sebagai penguatan dorongan keagamaan yang kemudian dapat di terapkan untuk melatih diri secara *continue*.¹⁷

Persamaan dari jurnal tersebut pada tulisan yang akan peneliti laksanakan adalah sama-sama menjelaskan konsep sabar ditinjau dari perspektif Imam Al-Ghazali. Sedangkan peneliti akan mencari bagaimana perbandingan antara sabar dan emotional quotient (EQ) antara Imam Al-Ghazali dengan Daniel Goleman sehingga mendapatkan pengertian baru.

Kedua, penelitian yang dilakukan pada tahun 2021, M Hasyim Romadani, mahasiswa program studi Aqidah dan Filsafat Islam di Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul “*Studi Komparatif Konsep Sabar dalam Islam dan Etika Seneca*”. Pada penelitiannya mencoba untuk mengkomparasi konsep sabar sebagai pengajaran etika dan moral. Yang mana lebih dikatakan sebagai etika Seneca yang fokus pada pengendalian diri serta dalam menggunakan akal pikiran. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa konsep sabar yang dijadikan acuan pengajaran akhlak dalam islam mencakupi segi rasional yang senada dengan prinsip-prinsip etika Seneca. Kedua aspek tersebut termasuk suatu sikap dalam menghadapi kesulitan yang muncul di luar kendali manusia. Keduanya memiliki kesamaan kepercayaan pada sosok yang memiliki kekuasaan dalam menciptakan dan menentukan kehidupan seseorang. Dan bertujuan untuk memudahkan seseorang terlepas dari posisi sabar sebagai

¹⁷ Misbachul Munir, “*Konsep Sabar Menurut Al-Ghazali dalam Kitab Ihya ‘Ulum Al-Din*”, Jurnal Spiritualis, vol. 5, no. 2, (September: 2019), h. 131

konsep yang bersifat teologis dan etika secena yang menekankan pada aspek etis.¹⁸

Pada penelitian tersebut sama-sama menggunakan penelitian kualitatif atau *library research*. Berbeda pada metode analisis data yang digunakan, dalam penelitian terdahulu hanya menggunakan teknik deskriptif saja, sedangkan pada penelitian yang peneliti lakukan menggunakan teknik deskriptif dan komparatif. Serta data primer yang digunakan pada peneliti terdahulu menggunakan Al-Qur'an, hadis, dan buku Seneca sedangkan pada penelitian yang peneliti lakukan menggunakan terjemah "*Ihya Ulumuddin*" dan buku berjudul "*Kecerdasan Emosional*" dari Daniel Goleman.

Ketiga, Penelitian yang dilakukan Oleh Yulia Agustin, skripsi dengan judul "Konsep Kesabaran Menurut Imam Al Ghazali Dilihat dari Perspektif Konseling Islam" yang ditulis oleh seorang mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam di UIN Ar-Raniry Darussalam-Banda Aceh pada tahun 2020. Penelitian ini dilakukan karena peneliti melihat permasalahan yang muncul di zaman ini dimana konsep sabar perlu dikaji di dalam bimbingan (konseling) islam. Mengetahui kesabaran Imam Al-Ghazali adalah tujuan dari penelitian ini yang fokusnya ditinjau dari konseling islam.

Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan Imam Al-Ghazali, kesabaran dan konseling Islam sangat erat hubungannya, dimana proses konseling membutuhkan kesabaran baik dari konselor maupun klien.¹⁹ Keduanya harus mampu melawan hawa nafsunya supaya seimbang dalam melakukan konseling dengan menggunakan tiga metode yang di ajarkan oleh Imam Al-Ghazali yaitu: Pertama, dzikir, bacaan Al-Qur'an, dan melaksanakan amal kebaikan. Kedua, memahami respon kesabaran. Ketiga, menerapkan

¹⁸ M Hasyim Romadani, "*Studi Komparati Konsep Sabar dalam Islam dan Etika Seneca*", SKRIPSI, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2021, h. 85

¹⁹ Yulia Agustin, "*Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali di Tinjau dari Perspektif Konseling Islam*", SKRIPSI, Fakultas Dakwah & Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam-Banda Aceh 2020, h. 86

kebiasaan dalam diri untuk menjadi orang yang sabar. Peneliti menemukan hampir dijumpai kesamaan dalam penelitian yang telah dilakukan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, tetapi terdapat perbedaan juga dimana riset yang dilakukan oleh Yulia mengkaji konsep sabar perspektif Imam Al-Ghazali kemudian dikaitkan pada konseling (bimbingan) islam. Sedangkan penulis mengkaji konsep sabar Imam Al-Ghazali yang kemudian akan di komparasikan dengan *emotional quotient* (EQ) dari Daniel Goleman.

Keempat, “*Implementasi Terapi Kesabaran Perspektif Al-Ghazali Bagi Santri Korban Bullying di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya*” adalah skripsi Yulfita Anggraini, lulusan 2020 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel Surabaya. Permasalahan dalam penelitian ini dimulai dari aksi bullying yang berlangsung di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya. Menurut peneliti, bullying memiliki dampak negatif yang signifikan pada penyakit psikologis seperti kesedihan, stres, dan emosi yang mudah dipicu bagi korban sehingga harus dicari solusi untuk mengatasi masalah tersebut.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari lebih lanjut tentang prevalensi bullying di kalangan santri di Pondok Pesantren Al-Husna serta keefektifan terapi pasien perspektif Imam Al-Ghazali dalam merawat anak-anak yang pernah mengalami bullying di sana. Dalam melakukan penelitian pendekatan kualitatif deskriptif digunakan dalam jenis penelitian ini, yang menggunakan pendekatan wawancara, observasi, dan dokumentasi yang menjadi pembeda dalam penelitian yang akan peneliti laksanakan. Sedangkan persamaan baik penelitian yang akan dilaksanakan peneliti maupun penelitian sebelumnya sama-sama mengulas konsep tentang kesabaran dalam pandangan Imam Al-Ghazali. Hasil penelitian menunjukkan sabar menurut Imam al-Ghazali efektif untuk dijadikan sebuah terapi dalam mengatasi korban bullying, yang ditandai dengan adanya peningkatan dalam ibadah yang dilakukan oleh korban. Sehingga terdapat pengaruh pada kejiwaan jika

dilakukan dengan serius dan konsisten akan memiliki efek menenangkan dan tidak mudah marah.²⁰

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Hilya Adilah mahasiswa psikologi UIN Maulana Maik Ibrahim Malang tahun 2021 ini diberi judul “Hubungan Emotional Quotient dengan Akhlak Mahmudah Siswa di Madrasah Tsanawiyah Mambaul Ulum Banjarejo Malang”. Menjelaskan bahwa akhlak mahmudah adalah kepribadian luhur Rasulullah saw dengan harapan kepribadian tersebut mampu membentuk akhlak siswa MTS Mambaul Ulum dengan cara yang bermanfaat dalam menurunkan kriminalitas remaja. Dimana kecerdasan emosional merupakan karakteristik yang berperan, maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana hubungan kecerdasan emosional dan moralitas (akhlak mahmudah) siswa di MTS Mambaul Ulum Malang.

Jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan metodologi penelitian kualitatif, metode Hilya memakai metode kuantitatif dengan menggunakan prosedur *non-probability sampling*. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional mencapai 88,4% presentase dengan 67 siswa dalam kategori sedang, sedangkan untuk akhlak (kepribadian) mahmudah mencapai 62,1% dalam kategori sedang dengan jumlah siswa-siswi sebanyak 59. Berdasar uji korelasi antara kecerdasan emosional dengan akhlak (kepribadian) mahmudah murid menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara dua variable tersebut.²¹

Berdasarkan dari beberapa kajian penelitian dahulu, dapat dimengerti terdapat beberapa riset yang sudah melakukan penelitian terkait konsep sabar

²⁰ Yulfita Anggraini, “Implementasi Terapi Sabar Perspektif Al-Ghazali untuk Santri Korban Bullying di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya”, SKRIPSI, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya 2020, h. 71

²¹ Hilya Adilah, “Hubungan Emotional Quotient dengan Akhlak Mahmudah Siswa di Madrasah Tsanawiyah Mambaul Ulum Banjarejo Pagelaran Malang”, SKRIPSI, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang 2021, h. 88

menurut Imam Al-Ghazali dan meneliti terkait EQ (kecerdasan emosional). Namun, belum pernah peneliti menjumpai penelitian yang membahas “*Sabar dan Emotional Quotient (EQ) Studi Perbandingan Antara Imam Al-Ghazali dengan Daniel Goleman*”.

E. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Dalam penyusunan penelitian, penulis menggunakan penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk menyelidiki keadaan obyek alamiah dengan menggabungkan pengumpulan data dengan analisis data induktif dan penekanan makna yang berbeda dari hasil kualitatif.²²

Dilihat pada tempat pelaksanaan penelitian, peneliti memakai jenis penelitian *library research*. Penelitian kepustakaan adalah penelitian yang dilakukan menggunakan cara mengumpulkan data dengan mengkaji buku-buku dan membaca, mencatat dan menganalisis bahan yang terkait dengan penelitian.²³ Penekanan penelitian kepustakaan adalah ingin menemukan berbagai teori, hukum, dalil, prinsip, pendapat, gagasan dan lain-lain yang dapat dipakai untuk menganalisis dan memecahkan masalah yang diteliti.²⁴

Prosedur penelitian yang dilakukan sebagai berikut 1) Menggali ide umum tentang penelitian 2) mempertegas fokus penelitian 3) mengatur dan menyusun bahan yang digunakan dalam penelitian 4) mencari dan menemukan bahan bacaan 5) penyusunan kembali bahan agar menjadi

²² Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2019), h. 18

²³ Mestika Zed, “*Metode Penelitian Kualitatif*”, (Jakarta: Yayasan Oor Indonesia, 2004), h. 3

²⁴ Sarjono. DD, “*Panduan Penulisan Skripsi*”, (Yogyakarta : Jurusan Pendidikan Agama Islam, 2008), h. 20

baik 6) review dan membuat catatan penelitian 7) penyusunan bahan kembali 8) menulis hasil penelitian.²⁵

2. Sumber Data

Sumber data penelitian adalah tempat dari mana data dikumpulkan. terdapat dua jenis sumber data, primer dan sekunder. Data primer ialah informasi yang didapat langsung dari sumber aslinya, seperti perpustakaan yang memberikan wawasan ilmiah yang baru atau interpretasi yang baru dari ide atau fakta yang ada.²⁶ Sedangkan data sekunder disebut juga sebagai data pendukung, merupakan sumber tidak langsung yang memberikan informasi kepada pihak yang mengumpulkan data.

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian adalah buku *Ihya' Ulumuddin (Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama)* Diterjemahkan dari *Ihya' Ulumiddin* karya Imam Al-Ghazali, karya Al-Imam Al-Ghazali, Dar al-Hadits, 2004 M/ 1425 H. Penerjemah Ibnu Ibrahim Ba'adillah dan buku dengan judul "*Emotional Intelligence, (Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ)*" karya Daniel Goleman. Gramedia Pustaka, 1999; Jakarta: Terjemah T. Hermaya.

b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pelengkap yang dijadikan pendukung untuk melengkapi analisis yang akan dilakukan pada penelitian sehingga analisis yang dihasilkan akan lebih detail dan akurat.²⁷

²⁵ Ety Zuriati dan Nelly Astimar, "Peningkatan Hasil Belajar pada Pembelajaran Tematik Terpadu Menggunakan Model Problem Based Learning Di Kelas IV SD (Studi Literatur)", Jurnal Pendidikan Tambusai Vol. 4 No. 3 Tahun 2020, h. 2076

²⁶ Sutrisno Hadi, "Metodologi Research Indeks", (Yogyakarta: Gadjah Mada, 1980), h. 3

²⁷ Hadari Nawawi, "Metodologi Penelitian Bidang Sosial", (Yogyakarta: Gajah Mada Pers, 1995), h. 80

Sumber data sekunder dalam penelitian ini antara lain: jurnal, artikel, penelitian terdahulu, karya ilmiah, buku dan sumber-sumber lain yang ada kaitannya dengan bahasan tentang sabar dan kecerdasan emosional.

3. Teknik Pengumpulan Data

Metode penelitian kualitatif untuk pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, pendokumentasian, dan triangulasi sumber informasi (gabungan).²⁸ Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dokumen, dengan cara mencari dan menelaah buku-buku yang berkaitan dengan topik yang akan diteliti. Peneliti mencari berbagai referensi dengan membaca, mengkaji, dan mencatat data yang relevan dengan penelitian yaitu sabar dan emotional quotient (EQ) menurut Imam Al Ghazali dan Daniel Goleman. Kemudian, evaluasi informasi dan buat kesimpulan berdasarkan apa yang telah dibaca.²⁹

Peneliti mengumpulkan kitab-kitab yang ditulis oleh Imam Al-Ghazali maupun para ahli yang berhubungan dengan sabar, kemudian mengumpulkan buku-buku yang berkaitan dengan kecerdasan emosional (EQ) dan pendukung lainnya yang membahas tentang EQ (kecerdasan emosional). Setelah itu mencari persamaan dan perbedaan keduanya sehingga menjumpai pengertian baru yang relevan dengan kajian.

4. Teknik Analisis Data

a. Deskriptif

Metode deskriptif adalah sarana untuk sepenuhnya menggambarkan penelitian dalam bahasa yang sama yang digunakan untuk menggambarkan data yang tersedia. Berdasarkan pendapat Anton Bakker dan Achmad Charis Zubair bertujuan untuk

²⁸ J.R. Raco, "*Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*", (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010), h. 111

²⁹ Burhan Bungin, "*Penelitian Kualitatif*", (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007), h.

menjelaskan dan membahas dengan benar keseluruhan konsep yang bertujuan memahami dengan benar dari pemikiran seorang tokoh sehingga dapat menciptakan pemahaman baru.³⁰

b. Metode Komparatif

Metode perbandingan adalah suatu metode penarikan kesimpulan dengan cara membandingkan pendapat yang satu dengan yang lain dengan melihat faktor-faktor yang ada atau berkaitan dengan keadaan atau fenomena yang sedang dibandingkan dengan masalah yang akan diteliti, menurut Winarno Surakhmad dalam bukunya “Pengantar Penelitian Ilmiah”.³¹ Metode ini diterapkan dengan cara membandingkan perspektif sabar Imam Al-Ghazali dengan kecerdasan emosional Daniel Goleman. Berdasar perbandingan tersebut, dapat dijumpai adanya persamaan dan perbedaan dari masing-masing pemikiran Imam Al-Ghazali dengan Daniel Goleman tentang sabar dan emotional quotient (EQ).

F. Sistematika Penulisan

Penelitian ini disusun dalam lima bab, dengan beberapa sub-bab di setiap bab, antara lain:

BAB I Pendahuluan

Sebagai pengantar skripsi, bab ini mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II Kerangka Teori

³⁰ Anton Bakker dan Ahmad Haris Zubair, “*Metodologi Penelitian Filsafat*” (Yogyakarta: Kanisius, 1994), h. 54

³¹ Winarno Surakhmad, “*Pengantar Penelitian Ilmiah*” (, Bandung : Tarsito, 1985), h. 143

Pada bab ini berisi mengenai definisi dan istilah yang terkait dengan judul. Pertama, pembahasan tentang sabar terdiri dari pengertian sabar; macam-macam sabar; dan keutamaan sabar. Kedua, pembahasan tentang kecerdasan emosional meliputi; pengertian kecerdasan emosional, komponen kecerdasan emosional, faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional dan pentingnya kecerdasan emosional.

BAB III Deskripsi

Masuk dalam pokok penelitian, pada bab ini terdapat empat sub bab. Pertama, membahas tentang biografi Imam Al-Ghazali. Kedua, membahas mengenai pemikiran-pemikiran Imam Al-Ghazali serta, sabar menurut Imam Al-Ghazali. Ketiga, membahas tentang biografi Daniel Goleman. Terakhir, pemikiran-pemikiran Daniel Goleman serta konsep kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman.

BAB IV Analisis

Dalam bab empat akan membahas analisis terhadap kedua tokoh: Imam Al-Ghazali dan Daniel Goleman tentang sabar dan kecerdasan emosional yang mencakup persamaan dan perbedaan konsep pemikiran dari kedua tokoh tersebut.

BAB V Pada bab ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran dari peneliti.

BAB II

KERANGKA TEORI

A. SABAR

1. Definisi Sabar

Tiga huruf yang membentuk kata sabar ialah sad (ص), ba (ب), dan ra (ر). Huruf-huruf tersebut memiliki definisi berikut ini adalah: Pertama, kurungan (al-habs), lalu puncak sesuatu (a'ali al-sya'i), dan terakhir, batu yang kuat dengan permukaan yang kasar.³² Dari ketiga makna tersebut bisa dimengerti bahwa makna yang pertama mendefinisikan kesabaran sebagai pemejaraan nafsu manusia dari hal-hal yang memotivasi orang untuk melakukan kesalahan, kemudian makna kedua menjelaskan bahwa manusia yang memiliki sikap sabar sesungguhnya akan meraih akhir tujuan yang mulia selamat di dunia dan akhirat. Makna terakhir menjelaskan bahwa dengan sabar seseorang akan lebih tangguh dan tegar ketika dihadapkan dengan ujian serta pantang menyerah dan selalu berusaha untuk mencari solusi dengan keadaan yang sedang menyimpannya.

Secara etimologi sabar berarti mencegah dan menahan.³³ Bahasa arab adalah asal istilah "sabar" (صبر) - (يصبر) - (صبرا) yang berarti menahan hati dari keinginan atau nafsu. Dalam KBBI sabar yaitu menahan diri dalam menghadapi segala cobaan, tidak mudah putus asa dalam menghadapinya atau dalam pengertian lain disebut dengan tabah yaitu tenang dan tidak tergesa-gesa dalam menghadapi cobaan.³⁴ Sabar

³² Muhammad Irham, "Hakikat Sabar dalam Al-Qur'an", (Jurnal Tafseer Vol.2 No.1 2014), h. 114

³³ Achmad Farid, "Zuhud dan Kelembutan Hati", (Depok:Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017), h. 342

³⁴ Tim Dekdibud, "Kamus Besar Bahasa Indonesia", (Jakarta:Gema Insani Press, 1996), h. 13

merupakan akhlak mulia diantara banyaknya akhlak yang dimiliki manusia sehingga sabar sangatlah berguna menghalangi manusia dalam melakukan hal-hal yang tidak baik.

Sedangkan menurut Hamka Hasan, kesabaran secara etimologis dipandang sebagai proses aktif sebagai lawan dari proses pasif. Metode yang berubah melalui ruang dan waktu disebut proses aktif. Kesabaran dapat tercapai jika ada kegiatan yang sedang berlangsung, seperti menahan, mengunci, dan membayar. Apabila hal tersebut dilaksanakan dengan aktif, maka cara ini akan menghasilkan kesabaran.³⁵

Dengan bersabar, individu akan dapat mengambil sebuah keputusan dalam bertindak yang telah dipikirkan secara matang bagaimana buruk dan baiknya. Kesabaran tidak hanya digunakan di saat sedih, saat menghadapi cobaan atau musibah, bahkan saat mengalami kesulitan, kesabaran umumnya dibutuhkan saat seseorang sedang bahagia. Secara garis besar kesabaran juga dibutuhkan ketika seseorang sedang bahagia karena orang yang sabar bisa meregulasi supaya tidak terlampau jauh dalam kesenangan dan menuruti semua hasrat yang dirasakan.³⁶

Sedangkan secara terminologi, sabar berarti menahan dari seluruh keluhan kesah yang dirasakan.³⁷ Berdasarkan pendapat Al-Muhasibi bersabar berarti menempatkan diri dalam posisi penghambaan (*Ubudiyah*) dan menghilangkan kegelisahan. Seseorang yang berhasil menghilangkan kegelisahan maka ia sudah berada pada tingkat hamba (*Ubudiyah*). Sedangkan menurut Dzu al-Nun, kesabaran adalah menghindari perselisihan (*mukhalafah*), menjaga ketenangan dalam menghadapi bencana, dan menunjukkan kemandirian ketika menghadapi

³⁵ Hamka Hasan, "*Hakikat Sabar dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik dalam Surah Al Baqarah)*", Jurnal Bimas Islam, Vol. 6 No. 2, (Jakarta: Bimas Islam, 2013), h. 215

³⁶ Monica Anggen, "*The Miracle of Sabar*", (Jakarta Timur : Laskar Aksara, 2012), h. 6-7

³⁷ Abu Sahlan, "*Pelangi Kesabaran*", (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010), h. 2

kesulitan.³⁸ Sabar tidak hanya di kaitkan dengan semua perihai yang tidak disukai saja semacam kematian, penyakit, kelaparan, malapetaka, dan lain-lain, akan tetapi kesabaran juga dikaitkan dengan segala keadaan yang diukai oleh hawa nafsu. Oleh karena itu dalam konteks ini, kesabaran mengacu pada pengendalian nafsu dan menahan diri dari keinginan hawa nafsu.

Imam Al-Ghazali mengklaim bahwa kesabaran adalah sebuah proses untuk meninggalkan perilaku-perilaku yang dipenuhi dengan keinginan nafsu, yang disebabkan karena suatu situasi.³⁹ Al-Ghazali juga mengatakan bahwa sabar ialah kedudukan dari kedudukan agama dan derajat dari derajat-derajat manusia yang menempuh jalan menuju Allah. Dan semua kedudukan agama tersebut sesungguhnya terdiri dari tiga hal yaitu *ma'rifat*, *al-hal* dan amal.

Sabar menurut Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari ialah teguh dalam mengerjakan ketaatan, meninggalkan larangan serta mengatasi segala macam cobaan yang Allah berikan dengan berserah diri (tawakal) dan ikhlas. Diantara nama-nama Allah dalam asmaul khusna yaitu *ash-shabru* (Yang Maha Sabar) berarti tidak terburu-buru menjalankan perbuatan sebelum waktunya.⁴⁰ Adapun yang beranggapan terma "sabar" berasal dari "mengumpulkan", "memeluk", atau "merangkul". Karena seseorang yang bersabar mampu memeluk dirinya sendiri dari segala keluhan. Adapun kata "shabrah" yang bermaksud untuk makanan. Namun Pada hakikatnya kata "sabar" memiliki tiga definisi, yaitu "menahan",

³⁸ Sopyan Hadi, "Konsep Sabar dalam Al-Qur'an", Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora, Vol. 1, No. 2, (September: 2018). h. 475

³⁹ Abu Hamid Muhammad Al-Gazâlî, "Ihya Ulumuddin", Terj. terj. Moh.Zuhri, dkk, (Jakarta: CV. Faizan, 1982), h. 275

⁴⁰ Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, "Keistimewaan Akhlak Islami", terj. Dadang Sobar Ali, (Bandung Pustaka Setia, 2006), h. 343

"keras", "mengumpulkan", dan "merangkul", sedangkan antonim dari kesabaran adalah "mengeluh".⁴¹

Kesabaran tidak hanya dikatakan sebagai perangai atau perbuatan berserah diri tanpa melakukan upaya tetapi kesabaran merupakan upaya dan perjuangan dengan segala kekuatan dengan tetap menjaga ketabahan dalam hati dan keyakinan yang mendalam akan hasil yang baik. Menurut Ibn Qayyim Al-Jauziah, kesabaran adalah tidak adanya kegelisahan, kekhawatiran, dan kemarahan dan mengendalikan anggota badan dan ucapan untuk menahan diri dari perbuatan yang tidak baik.⁴² Sedangkan Achmad Mubarak berpendapat, sabar ialah teguh hati dan tidak berkeluh kesah dalam mengatasi ujian serta gangguan dalam jumlah waktu yang telah ditentukan untuk mencapai tujuan.⁴³

Dalam suatu pendapat sabar dikatakan sebagai satu diantara akhlak yang terpuji, dengan bersabar jiwa dijauhkan dari perilaku yang buruk, sabar adalah sebuah kemampuan dari kemampuan-kemampuan yang ada dalam jiwa, dengan seseorang melatih kesabaran, jiwanya akan lebih membaik.⁴⁴ Sabar memerlukan kegigihan dalam menghadapi kondisi yang sukar, menuntut dan menyakitkan yang mana harus diterima dan membawa tanggung jawab yang penuh. Konsep teologis M Quraish Shihab mengenai sabar adalah membatasi atau menahan keinginan jiwa untuk menggapai keluhuran (kebaikan).⁴⁵

Secara global, kesabaran fisik dan kesabaran psikis adalah dua komponen kesabaran. Kesabaran fisik (*dzahir*) berarti sabar menerima dan

⁴¹ *Ibid.*, h. 342

⁴² Ernadewita, "Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental", Jurnal Kajian dan Pengembangan Vol. 3 No. 1 Tahun (2019). h. 51

⁴³ Najamuddin, "Kesabaran dan Kesehatan Mental dalam Bimbingan Konseling Islam", Tasamuh Jurnal Studi Islam, Vol.10, No. 1, April (2018), Email:najm-najamuddin@ymail.com. h. 247-248

⁴⁴ Achmad farid, "Zuhud dan Kelembutan Hati", (Depok: Pustakan Khazanah Fawa'id, 2017), h. 342

⁴⁵ M.Quraish Shihab, "Secercah Cahaya Illahi", (Bandung: Mizan, 2007), h. 165-166

menaati perintah Allah atau keagamaan yang berhubungan dengan anggota badan, contohnya sabar dalam menunaikan ibadah haji yang menyebabkan kepenatan atau bersabar dalam mempertahankan validitas (kebenaran). Kategori yang dimaksud dengan sabar secara fisik juga termasuk sabar dalam menerima gangguan yang datang pada tubuh seperti sakit, mendapat perlakuan yang tidak baik (penganiayaan) dan sejenisnya. Begitu pun dengan kesabaran psikis yaitu berhubungan dengan mental seseorang atau kemampuan untuk menahan dorongan yang buruk, tidak mudah marah dan menahan nafsu syahwat yang tidak pantas.

Salah satu *maqamat* (tingkatan) bagi para sufi untuk mendekati diri kepada Allah SWT adalah kesabaran. Karena merupakan bentuk penyembuhan spiritual yang mengarahkan jiwa ke arah yang positif sehingga dapat mencapai kedamaian batin, maka hal tersebut menjadi pusat perhatian bagi mereka. Begitu sebaliknya, jika batin dituntun kepada arah yang salah, akibatnya adalah kekacauan hati.⁴⁶ Diantara *maqamat* itu ialah; taubat, ridha, mahabbah, sabar, kefakiran, zuhud, dan tawakal. Sabar juga berkaitan dengan keimanan dan ketakwaan kepada Allah. Contohnya dapat dilihat ketika apabila manusia tertimpa musibah atau melakukan perlakuan yang kurang pantas maka, dengan tidak sengaja mereka berupaya bersabar serta kembali mengingat Allah untuk memohon bantuan dan ampunan-Nya.

Tiga komponen *maqamat* agama mencakup pengetahuan (*ma'rifat*) yang diumpamakan dengan pohon, *ahwal* atau sikap yang diumpamakan menjadi cabang dari pohon, perbuatan atau amal yang diumpamakan menjadi buah dari *ma'rifat* dan *ahwal*. Seseorang akan mampu bersabar ketika struktur *maqamat* tersebut sudah tertanam di dalam dirinya.

⁴⁶ Jarman Arroisi, "Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi", *Tsaqafah : Jurnal Peradaban Islam*. Vol. 14. No. 2, (November, 2018), h. 331-332

Adapun tingkat-tingkat kesabaran manusia ada empat yang dinyatakan Masyur dalam bukunya antara lain:⁴⁷

a) *Shiddiqun*

Siddiqun adalah orang yang lahir dengan hati yang besar. Para Rasul dan Sahabat, serta orang-orang saleh lainnya yang mengikuti petunjuk dan perintah Allah, termasuk dalam kategori ini.

b) *Muqarrabun*

Muqarrabun adalah seseorang yang mematuhi semua perintah Allah dan mencari-Nya terus-menerus.

c) *Mujahiddun*

Mujahiddun adalah orang yang berupaya melawan keinginan nafsunya, berturut-turut berhasil dan gagal dalam usahanya menjadi seperti seorang pejuang. Ada banyak orang dalam kategori ini di masyarakat.

d) *Ghafilun*

Ghafilun adalah manusia yang akalnya mudah ditundukkan atas hawa nafsu, manusia seperti ini tidak ingin mengetahui tentang Allah sedikitpun.

Terlepas dari berbagai sudut pandang mengenai *maqam* sabar, kesabaran pada hakikatnya merupakan bentuk konsistensi dalam diri manusia untuk berpegang teguh pada keyakinan terdahulu.⁴⁸ Dengan landasan tersebut, akibatnya Al-Qur'an menyeru para kaum muslim supaya terus-menerus menghiasi diri dengan tabiat kesabaran. Karena kesabaran memiliki manfaat besar dalam membimbing jiwa, memantapkan budi pekerti atau akhlak, meningkatkan seseorang dalam mengatasi kemalangan, meningkatkan kapasitas manusia untuk secara konsisten

⁴⁷ Kahar Masyur, "*Membina Moral dan Akhlak*", (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), h. 387

⁴⁸ Hasyim Muhammad, "*Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*", Yogyakarta: Anggota IKAPI 2002), h. 44

menegakkan agama Allah dan memperbarui kekuatan manusia dalam menaklukkan tantangan hidup yang beragam.

Dari berbagai perspektif yang dibahas di atas, dapat diambil konklusi bahwa sabar ialah usaha untuk memiliki kendali diri atas hawa nafsu atau kemampuan yang melekat pada manusia yang terletak dalam diri dan terpusat di dalam hati. Dan inti dari kesabaran adalah tidak murka kepada Allah, tidak pernah mengeluh atau marah terhadap takdir, dan mencegah anggota tubuh melakukan perbuatan munkar yang diharamkan Allah. Sebagai orang yang sabar tentu mempunyai kedudukan yang istimewa di hadapan Allah SWT, sabar ini merupakan salah satu amalan ibadah yang istimewa.⁴⁹

2. Definisi Sabar dalam Al-Qur'an dan Hadist

a) Sabar dalam Al-Qur'an

Allah SWT memuliakan orang-orang yang konsisten sabar atas segala situasi. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT juga mencantumkan berbagai referensi tentang kesabaran. Ia melafalkan bahwa sebagian besar kebajikan dan perilaku yang baik berhubungan pada kesabaran.⁵⁰

1) QS. Al Baqarah:45

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۗ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya : “Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat. Dan (sholat) itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.”

Ayat di atas mengacu pada arahan untuk dengan tekun dan sabar berdoa memohon pertolongan Allah agar dapat mengatasi segala kesulitan dan mendirikan salat. Bisa juga berarti menjadikan doa (salat) dan kesabaran sebagai penopang bagimu,

⁴⁹ Yunahar Ilyas, “Kuliah Akhlak”, (Yogyakarta: LPPI,2004),h. 29

⁵⁰ Imam Ghazali, “Sabar dan Syukur”, Marja: Bandung, Cetakan I, Oktober 2019, h. 9

dalam arti menjadikan ketabahan sebagai cara menghadapi segala kesulitan serta mendirikan salat, yaitu dengan berdoa dan memohon kepada Allah sebagai cara untuk memperoleh segala macam kebaikan.⁵¹

2) QS. Al Hud:11

إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ

Artinya: “Kecuali orang-orang yang sabar (dalam menghadapi musibah), dan mengamalkan kebajikan, mereka memperoleh ampunan dan pahala yang besar.”⁵²

Mereka adalah orang-orang istimewa yang dipilih Allah dari antara orang-orang yang keji, yaitu orang-orang yang pesimis dan kufur apabila ditimpa malapetaka, angkuh dan gembira ketika mengalami kesenangan. Tiada cara lain dari akhlak ini selain dengan sabar dan perilaku baik. Sama seperti pengampunan dan pahala yang besar tidak mungkin di dapatkan melainkan dengan kesabaran.

3) QS. Al Kahfi: 28

Term sabar berarti menghindari apa pun yang tidak menyenangkan hati atau juga menyiratkan keteguhan.⁵³ Maknanya adalah untuk memiliki ketenangan pikiran saat menghadapi sebuah kesusahan, apakah itu kesusahan yang datang karena tidak dikehendaki atau saat kehilangan sesuatu kepemilikannya yang

⁵¹ M.Quraish Shihab, “*Tafsir Al-Misbah :Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*”, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 182

⁵² Departemen Agama RI, “*surat Hud ayat 11, Al-Qur’an dan Terjemahannya*”, (Jakarta: CV Darus Sunnah), h. 223

⁵³ M.Quraish Shihab, “*Menjemput Maut Bekal Perjalanan Menuju Allah SWT*”, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 181

sangat dicintai. Sabar memiliki arti menahan dan mencegah. Maka arti seperti ini dikuatkan dalam QS. Al Kahfi ayat 28:

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدْوَةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرْطًا

Artinya :” Dan bersabarlah engkau (Muhammad) bersama orang yang memanggil Tuhannya di pagi dan sore hari dengan mengharap keridaan-Nya; dan jangan kedua matamu berpaling dari (mereka) demi mengharapkan perhiasan duniawi, dan janganlah kamu mengikuti orang-orang yang telah Kami lalaikan hatinya dari mengingat Kami serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaan tersebut telah melewati batas.⁵⁴

Ayat di atas menginstruksikan kita untuk menjauhi keinginan sekelompok manusia yang menyeru Tuhan mereka dan terus-menerus mencari ridha Allah dengan bersabar. Selain itu, itu adalah arahan untuk menghentikan orang mengambil keputusan untuk bergaul dengan orang-orang yang lupa untuk mengingat Allah.

4) QS. Asy Syura 42:43

وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

Artinya: “Tetapi barangsiapa bersabar dan memaafkan, sungguh yang demikian itu (perilaku) termasuk perilaku yang mulia” (QS. Asy-Syura 42: 43)

Sesungguhnya Allah telah berjanji bahwa barangsiapa bersabar mengalami kezaliman, menahan diri dari menuntut balas, dan mengampuni orang yang berbuat zalim kepadanya selama hal itu

⁵⁴ Departemen Agama RI, “surat Al-Kahfi ayat 28, Al-Qur’an dan Terjemahannya”, (Jakarta: CV Darus Sunnah), h. 298

tidak mengakibatkan kezaliman lagi, maka niscaya perbuatan mulia itu termasuk hal-hal yang diprioritaskan, hal-hal yang harus dilakukan manusia dengan akal sehat.⁵⁵

b) Hadist tentang Sabar

1) Dari Shuhaib, ia berkata, Rasulullah saw bersabda:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya: “Sungguh luar biasa persoalan orang mukmin itu, sesungguhnya semua persoalannya adalah baik bagi mereka dan hal tersebut tidak ada yang dimiliki kecuali orang yang mukmin. apabila diberi sesuatu yang membuat gembira, ia merasa syukur, maka hal tersebut termasuk kebaikan bagi mereka, dan jika ia ditimpa suatu kemalangan (bencana) ia bersabar, maka hal tersebut baik pula bagi mereka.” (HR. Muslim).⁵⁶

2) Dalam salah satu hadis qudsi dijelaskan :

عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: إِنْ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ قَالَ: إِذَا بَتَلَيْتُ عَبْدِي بِحَبِيبَتَيْنِ فَصَبَرَ عَوَّضْتُهُ مِنْهُمَا الْجَنَّةَ يُرِيدُ عَيْنَيْهِ (رواه البخاري)

Artinya : “Dari Annas radiyallahu’anhu berkata; “Saya telah mendengar Rasulullah, bersabda : “Allah telah berfirman; “Apabila saya memberi ujian pada seorang hamba-Ku dengan kedua mata yang buta, lalu dia bersabar, maka saya akan menggantikannya berupa surga.” (H.R. Bukhari).⁵⁷

⁵⁵ M. Quraish Shihab, “*Tafsir Al-Misbah Pesan dan Keresasian Al-Qur’an*”, Volume 12, (Tangerang: Lentera Hati), h. 517-518

⁵⁶ Imam Nawawi, Penerjemah Abu Zaid Abdillah Al-Fatih, “*Terjemah Matan Hadits Arbai’in*”, (Solo: Pustaka Arafah, 2017), h. 31

⁵⁷ *Ibid.*, h. 33

- 3) Diriwayatkan dari Imam Al-Bazzar dan imam Abu Ya'la dari sahabat Abu Hurairah radiyallahu'anhu imam An-Nawawi, Rasulullah bersabda:

قَالَ النَّبِيُّ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ: {الصَّبْرُ عِنْدَ الصَّدْمَةِ الْأُولَى

Artinya: "Sabar itu saat kali pertama memperoleh musibah."

3. Macam-Macam Sabar

Pembagian atau macam-macam sabar sangat beragam, sesuai dari berbagai sudut pandang. Sebagaimana secara umum diketahui bahwa ada tiga jenis kesabaran diantaranya; sabar dalam menghadapi bencana (shabrun 'alal musibah), sabar untuk menjalankan perintah Allah Swt (shabrun 'alath tha'ah), dan sabar dalam menghindari segala larangan Allah Swt (shabrun 'anil ma'siyah).⁵⁸

Sedangkan Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah mengatakan bahwa kesabaran tersusun dalam tiga jenis: kesabaran dalam menaati Allah, kesabaran ketika mendurhakai Allah, dan kesabaran ketika menghadapi cobaan Allah. Jenis kesabaran yang ketiga tidak ada hubungannya dengan perbuatan yang diinginkan, tidak seperti dua jenis kesabaran sebelumnya.⁵⁹

Yusuf Qardawi menegaskan bahwa Al-Qur'an mengandung banyak karakteristik kesabaran yang dapat disaring menjadi dua gagasan utama: meninggalkan apa yang disenangi dan menerima segala sesuatu yang tidak disenangi:⁶⁰

- a) Sabar dalam menghadapi musibah

⁵⁸ Abdul Wahid Hasan, "Spiritualitas Sabar dan Syukur: Tiada Rasa Takut dan Sedih dalam Hidup", (Yogyakarta: Diva Press:2019), h. 17

⁵⁹ Ibnu Qayyim Jauziyah, "Madarijus Salikin, Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit: Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in", h. 206

⁶⁰ Yusuf Qardawi, "Al-Qur'an Menyuruh Kita Sabar, Terj. Aziz Salim Basyarahil", (Jakarta: Gema Insani Press: 1990), h. 39

Musibah dapat berarti sebagai segala hal yang menimpa atau terjadi dalam hidup. Dalam KBBI musibah memiliki arti yang sama dengan malapetaka dan bencana yaitu peristiwa sedih yang menimpa.⁶¹ Cobaan hidup akan menimpa semua orang baik fisik ataupun psikis, seperti kekurangan pangan, kehausan, penyakit, ketakutan, kematian orang yang dicintai, kehilangan harta benda, dan masalah lainnya. Karena sejatinya musibah bersifat natural sebabnya tiada yang mampu menghindarinya. Dalam hal ini memerlukan penerimaan dengan penuh rasa sabar serta mengembalikan segalanya kepada Allah Swt. Sebagaimana kalam Allah dalam QS. Al-Baqarah:155-157 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ , أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

Artinya: “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan memberi kamu sedikit ketakutan, kelaparan, kemiskinan, jiwa, dan buah. Dan memberikan kabar baik kepada mereka yang sabar, (yaitu) orang-orang yang menyatakan Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un ketika terjadi bencana (Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepada-Nya kami akan kembali). Mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk dari Tuhannya dan menerima ampunan dan rahmat-Nya.”⁶²

b) Sabar menghadapi hawa nafsu

Hawa nafsu menghendaki berbagai kesenangan hidup, termasuk kemegahan alam semesta. Upaya untuk memiliki kendali terhadap semua kemauan tersebut membutuhkan sifat sabar. jangan sampai seseorang lupa diri karena disebabkan oleh semua kesenangan yang datang terlebih sampai melupakan Maha Pencipta yaitu Allah

⁶¹ Tim Redaksi KBBI, “Kamus Besar Bahasa Indonesia”, (Jakarta: Balai Pustaka, 1997), h. 676

⁶² Soenaryo, “Al-Qur'an dan Terjemahnya”, (Semarang: Toha Putra, 1993), h. 73

Swi. Al-Qur'an memperingatkan agar tidak terlena dengan harta dan anak kecuali mengingat Allah, di antara keinginan manusia yang tidak rasional lainnya.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ ۚ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ

الْخَاسِرُونَ ﴿٩﴾

Artinya: "wahai orang-orang yang beriman!, janganlah harta bendamu dan anak-anakmu melengahkan kamu dari mengingat Allah. Dan barang siapa yang berbuat demikian, maka mereka itulah termasuk orang-orang yang rugi. "

c) Sabar dalam menaati Allah SWT

Kesabaran diperlukan saat melaksanakan perintah Allah, lebih-lebih saat melaksanakan ibadah kepada-Nya.

Allah berfirman:

رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا فَاعْبُدْهُ وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ هَلْ تَعْلَمُ لَهُ سَمِيًّا

Artinya: "(Dialah) Tuhan yang menguasai langit dan bumi dan segala yang ada di antara keduanya, maka sembahlah Dia dan berteguhhatilah dalam beribadah kepada-Nya. Apakah kamu mengetahui seseorang (setara dengan-Nya) yang berhak disembah? (QS. Maryam: 65)⁶³

Kata ishthabir merupakan salah satu bentuk mubalaghah dari ishbir, dan penggunaannya dalam kata di atas menunjukkan bahwa melakukan ibadah membutuhkan kesabaran dalam menghadapi beberapa tantangan yang bisa datang baik dari internal ataupun eksternal.⁶⁴

d) Sabar saat melakukan dakwah

⁶³ Al-Qur'an dan Terjemahnya (Juz 1-Juz 30), (Semarang: Cv. Al.Alwaah, 2012), h. 470

⁶⁴ Yunahar Ilyas, "Kuliah Akhlak", (Yogyakarta: LPI, 2004), h. 134

Jalan dakwah itu panjang dan berliku-liku, penuh duri dan rintangan. Siapapun yang menempuh cara tersebut mesti mempunyai rasa sabar. Nasihat Lukman Hakim kepada putranya agar bersabar dalam menerima rintangan dalam melaksanakan dakwah.

يٰٓبٰنِيَّ اَقِمِ الصَّلٰوةَ وَاْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَاَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاصْبِرْ عَلٰى مَا اَصَابَكَ اِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْر

Artinya: "Wahai anakku! Laksanakanlah sholat dan perintahkanlah (manusia) berbuat hal-hal yang baik dan laranglah (mereka) dari yang hal-hal yang ingkar dan bersabarlah pada sesuatu yang menimpa dirimu, sesungguhnya yang seperti itu tergolong persoalan yang penting." (QS. Luqman:17).⁶⁵

e) Sabar saat Peperangan

Kesabaran sangat penting dalam pertempuran, terutama ketika menghadapi banyak musuh yang kuat. Prajurit perang tidak diizinkan untuk melarikan diri dari medan perang, bahkan dalam situasi mendesak sekalipun. Kecuali hal tersebut termasuk bagian dari strategi perang (QS. Al-Anfal:15-16). Sabar dalam berperang merupakan salah satu ciri orang bertakwa:

.....وَالصّٰبِرِيْنَ فِي الْبٰسَاءِ وَالصّٰرِيْءِ وَحِيْنَ الْبٰسِ اُولٰٓئِكَ الَّذِيْنَ صَدَقُوْا وَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُتَّقُوْنَ

Artinya: "...Dan orang yang sabar dalam kemelaratan, penderitaan dan pada masa peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar, dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa." (QS. Al-Baqarah: 177).⁶⁶

f) Sabar dalam Pergaulan

Seseorang akan menemukan berbagai hal yang tidak disukai atau merasa tersinggung dalam interaksi manusia seperti antara orang tua, suami dan istri, dan anak-anak, tetangga, atau dalam masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk memiliki kesabaran dalam kehidupan

⁶⁵ Soenaryo, "Al-Qur'an dan Terjemahnya", (Semarang: Toha Putra, 1993), h. 653

⁶⁶ Ibid., h. 70

sehari-hari supaya seseorang tidak gegabah dan mengakhiri hubungan jika menemukan sesuatu yang tidak disukai. Diingatkan juga kepada suami-suami supaya bersabar pada apa pun tentang istrinya yang dia tidak suka, karena bisa juga hal yang tidak disukai tersebut justru mendatangkan banyak kebaikan.⁶⁷

وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُنَّ شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا

Artinya: "...Dan bergaullah dengan mereka menurut cara yang patut. Jika kamu tidak menyukai mereka, (maka bersabarlah) karena boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan kebaikan yang banyak padanya." (QS. An-Nisa':19).

Menurut klasifikasi psikologis, ada tiga kategori untuk sabar: mereka manusia yang mampu mengendalikan (meninggalkan) nafsu mereka. Artinya, mereka yang masuk dalam golongan orang-orang yang bertaubat, manusia yang memiliki rasa ridho (puas) menerima segala hal yang ia peroleh dari Allah, manusia dalam golongan ini termasuk orang yang *zahid*, manusia yang mencintai segala hal yang Allah perbuat terhadap diri mereka, yang masuk pada golongan ini adalah orang *shiddiqin*.⁶⁸

4. Keutamaan Sabar

Seseorang yang memiliki kesabaran tidak mudah untuk mengeluh saat dihadapkan dengan berbagai kesulitan yang menimpa dirinya dan tidak mudah lemah saat tertimpa cobaan dan ujian yang datang pada dirinya. Telah diwasiatkan oleh Allah rasa sabar pada dirinya dan mengajarka bahwa segala sesuatu yang menimpa di dunia hanya termasuk ujian dari Allah agar manusia sabar mengetahuinya.⁶⁹

⁶⁷ Yunahar Ilyas, "Kuliah Akhlak", (Yogyakarta: LPI, 2004), h. 135

⁶⁸ Achmad Mubarok, "Psikologi Qur'ani", (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001), h. 75

⁶⁹ Muhammad Utsman Najati, "Psikologi dalam Al-Qur'an, Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan, Terj. Zaka al-Farisi", (Bandung: CV Pustaka Setia, 2005), h. 467

Allah menggunakan beberapa frase untuk kesabaran dalam Al-Qur'an, lebih dari tujuh puluh kali. Lebih lanjut, Allah mengungkapkan bahwa orang-orang yang sabar ini mempunyai sejumlah sifat. Allah juga telah menghubungkan sejumlah tingkatan dan manfaat dari buah kesabaran. Mengenai bukti keutamaan kesabaran, Rasulullah bersabda: “sabar merupakan setengah dari iman” (HR. Abu Nu’aim dan Al Khatib Al-Baghdadi).⁷⁰ Dalam islam sifat sabar menduduki kedudukan yang terbaik. Al-Qur'an mengaitkan kesabaran dengan sejumlah sifat mengagumkan lainnya. Diantaranya, kesabaran memiliki kaitan dengan iman, penghargaan (syukur), keyakinan, dan ketakwaan. Dengan menghubungkan dua karakteristik (sifat satu dengan lainnya), maka dapat menunjukkan betapa uniknya masing-masing sifat tersebut. Sabar adalah kualitas mulia yang istimewa, dan mereka yang memilikinya secara alami akan memegang posisi penting yang istimewa. Contohnya, orang-orang yang sabar dipanggil terlebih dahulu sebelum orang lain dan akan masuk surga dan menikmati keridhaan Allah SWT.⁷¹

Kemudian dalam hadis lain Rasulullah bersabda: “kesabaran dan iman yang Allah anugerahkan untuk kalian adalah karunia-Nya yang paling indah. Bahkan jika dia tidak banyak berdoa pada malam hari ataupun menjalankan puasa di siang hari, siapa pun yang diberikan diantara keduanya tidak pernah akan merasa khawatir. Aku sangat menyukai jika kalian mempertahankan kesabaran kalian seperti yang kalian lakukan sekarang dan tidak memalingkan diri. Tapi aku khawatir jika salah satu dari kalian melaksanakan ibadah yang serupa seperti yang kalian laksanakan sambil dengan sabar diabaikan, itu adalah subjek yang aku benci. Karena itu, aku takut dunia akan terbuka untukmu setelah aku

⁷⁰ Al-Ghazali, *“Terapi Sabar dan Syukur, terj. Abdul Rosyad Shiddiq”*, (Jakarta: Khatulistiwa Press, 2013), h. 6

⁷¹ Yunahar Ilyas, *“Kuliah Akhlak”*, (Yogyakarta: LPPI, 2004), h. 138

meninggal. Ketika itu terjadi, akan ada permusuhan di antara kalian, dan orang-orang di surga akan kecewa kepada kalian. Akan tetapi, siapapun ia yang bersabar dan menunggu Allah swt membalas kesabarannya, maka ia kelak mendapatkan pahala yang sempurna.”

Keutamaan kesabaran banyak sekali dinyatakan oleh Allah Swt. Sebagai kabar gembira bagi umat muslim yang menjalankannya. Sehingga ada beberapa macam keutamaan dari sabar ini, antara lain:⁷²

- a) Mendapat pahala yang setimpal (besar)
- b) Sifat pemaaf dan menggugurkan dosa
- c) Meninggikan derajat
- d) Sabar sebagai pembuka pintu surga
- e) Sabar kunci mengatasi cobaan
- f) Kesabaran berarti sifat terpuji yang dianjurkan Allah Swt

Inilah keutamaan kesabaran, yang meskipun merupakan obat yang pahit, sangat membantu dalam perilaku manusia ketika menghindari nafsu dan godaan duniawi. Jadi, yakinlah bahwa memiliki kesabaran akan membantu kita dan bahwa kita harus menghindari perbuatan yang merugikan. Sebagai obat sabar itu pahitnya hanya sesaat, namun kenikmatannya selamanya.

B. KECERDASAN EMOSIONAL

1. Definisi Kecerdasan Emosional

Term Arab untuk kecerdasan adalah *az-zaka*, yang berarti kapasitas untuk pemahaman, kecepatan, dan kesempurnaan. Kata bahasa Inggris untuk *intelligensi* adalah kecerdasan.⁷³ Arti kata cerdas menurut kamus bahasa Indonesia adalah pertumbuhan akal dan budi yang utuh dalam

⁷² Yunus Hanis Syam, “*Sabar dan Syukur: Bikin Hidup Lebih Bahagia*”, Media Pressindo, 2015, h. 37

⁷³ Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, “*Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*”, (Jakarta: Raja Grafindo Persada: 2002), h. 318

berpikir, memahami, atau berpikir tajam, merupakan asal mula konsep kecerdasan. Kecerdasan dapat juga dimaknai menjadi bab cerdas yaitu kesempurnaan perkembangan penalaran seperti kepandaian dan intensitas pikiran.⁷⁴

Allah SWT telah menganugerahkan kenikmatan kepada manusia beberapa hal, salah satunya adalah kecerdasan, yang membentuk manusia lebih unggul dari makhluk lainnya dalam hal ini. Dengan kecerdasan memungkinkan manusia untuk memelihara dan meningkatkan kualitas hidup yang semakin kompleks melalui proses belajar sepanjang hayat.⁷⁵ Komponen pikiran yang dikenal sebagai kecerdasan terdiri dari berbagai keterampilan yang saling terkait. Keterampilan tersebut meliputi kemampuan berpikir kritis, merencanakan ke depan, memecahkan masalah, berpikir abstrak, memahami konsep, berkomunikasi secara efektif, dan belajar.

Sedangkan emosi berasal dari kata *emovere* dari kata latin yang bermakna “bergerak menjauh”. Ini menunjukkan bahwa kecenderungan emosi untuk berperilaku itu mutlak. Emosi ialah ide atau perasaan khas, keadaan psikologis atau biologis, atau keinginan kuat untuk melakukan sesuatu. Emosi juga merupakan tanggapan terhadap rangsangan yang dialami seseorang secara internal maupun eksternal. Contohnya, perasaan bahagia dapat memengaruhi perubahan suasana hati seseorang, membuatnya tampak tertawa secara fisiologis, tetapi emosi sedih dapat memengaruhi seseorang untuk menangis.⁷⁶

⁷⁴ Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, “*Kamus Besar Bahasa Indonesia*”, (Jakarta: Balai Pustaka: 1995), h. 164

⁷⁵ Amaliyah, “*Hubungan Kecerdasan Intelektual dan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah 29 Sunggal Deli Serdang*”, Jurnal ANSIRU, Vol 1, No1, 2017, h. 70

⁷⁶ Slameto, “*Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*”, (Jakarta: Rineka Cipta, 1995) h. 71.

Emosi berhubungan dengan berbagai pemikiran dan perubahan fisiologis. Jadi, emosi adalah bagian terpenting di kehidupan seseorang, karena emosi menjadi motivator perilaku, akan tetapi dapat mengganggu perilaku manusia juga. Akibatnya, dapat diklaim bahwa emosi adalah suatu sensasi yang memotivasi seseorang untuk bereaksi atau melakukan tindakan dalam menanggapi suatu rangsangan yang datang dari dalam atau luar diri individu.

Sekitar tahun 1990-an, ungkapan "kecerdasan emosional" pertama kali digunakan. Secara harfiah menurut Oxford English Dictionary, kecerdasan emosional adalah kondisi mental yang penuh dengan perasaan, pikiran, nafsu, dan emosi lainnya. Menurut Suharsono seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional cakap untuk mengelola konsep, karya/produk, dan gagasan yang akan membangkitkan minat masyarakat secara kolektif.⁷⁷ Kecerdasan emosional dibutuhkan jikalau seseorang dihadapkan dengan masalah yang mengakibatkan tekanan kepada seseorang tersebut sehingga mereka dapat mengelola emosi mereka dan secara efektif mengatasi masalah.

Kecerdasan emosional (EQ) berdasarkan Salovey dan Mayer, ialah kumpulan bagian dari kecerdasan sosial yang mencakup kapasitas untuk mengamati perasaan sosial orang lain, menyaringnya, dan memanfaatkan informasi ini untuk menuntun keputusan dan tindakan.⁷⁸ Agus Efendi membuat klaim serupa dengan Salovey dan Mayer, yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi ialah kemampuan untuk memahami, mengenali, merasakan, mengelola, dan membimbing emosi diri sendiri serta emosi

⁷⁷Suharsono, *"Melejitkan IQ, IE & IS"*, (Jakarta : Inisiasi Press, 2001), h. 109

⁷⁸ Daniel Goleman, *"Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ"*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, Terjemahan, 2003), h. 130

orang lain dengan mengekspresikannya dalam kehidupan sosial dan pribadi.⁷⁹

Daniel Goleman mengungkapkan sudut pandang yang sama ketika dia mengatakan bahwa kecerdasan emosi yaitu kapasitas untuk memahami perasaan diri sendiri dan orang lain, kapasitas untuk menginspirasi (motivasi) sendiri, dan kapasitas untuk secara efektif mengatur emosi pada orang dengan hubungannya dengan orang lain.⁸⁰

Reuven Baron juga mengajukan teori kecerdasan emosional, yang ia kutip dalam Steven J. Stein dan Howard E. Book. Menurut teori ini, kecerdasan emosi merupakan kumpulan keterampilan, kockapan, dan bakat non-kognitif yang berpengaruh terhadap kapasitas individu untuk berhasil mengelola tuntutan dan tekanan dari lingkungannya.⁸¹ Oleh karena itu kecerdasan emosi ialah kapasitas untuk menginspirasi (memotivasi) diri sendiri, untuk secara efektif mengendalikan emosi sendiri, dan untuk secara efektif mengelola hubungan interpersonal. Manusia yang memiliki kecerdasan emosional lebih mampu mengarahkan dan mengelola emosinya serta membuat keputusan tentang kapan dan di mana mengungkapkan perasaan.⁸²

Dapat disimpulkan dari beberapa pengertian yang telah di jelaskan dari sejumlah tokoh terkait kecerdasan emosional, bahwa pengertian dari kecerdasan emosional ialah kemampuan individu dalam mengenali diri pribadi dan orang lain sehingga dapat mempunyai kemampuan untuk mengelola emosi, mengendalikan diri pribadi dan dapat memiliki

⁷⁹ Agus Efendi, *“Revolusi Kecerdasan Abad 21: Kritik MI, EI, SQ, AQ, & Successful Intelligence atas IQ”*, (Bandung: Alfabeta, 2005), h. 172

⁸⁰ Daniel Goleman, *“Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ”*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, Terjemahan, 2003), h. 512

⁸¹ Hamzah B. Uno, *“Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran”*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), h. 69

⁸² Makmun Mubayidh, *“Kecerdasan dan Kesehatan Emosional Anak”*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006), hal. 18

hubungan baik bersama individu lain. Selain itu, kecerdasan emosional adalah refleksi kompleks yang terkait erat dan bersamaan dengan perasaan.

2. Komponen Kecerdasan Emosional

Kecerdasan mengandung tiga komponen, yaitu:

- a) Kemampuan memberi arahan pada pikiran dan perbuatan (tindakan)
- b) Kemampuan dalam mengalihkan arah perbuatan bila tindakan itu sudah diperbuat
- c) Kemampuan mengevaluasi (mengkritik) diri sendiri⁸³

Daniel Goleman mengelompokkan kecerdasan emosional kedalam lima komponen penting diantaranya⁸⁴:

1) Mengenali Emosi

Mampu memahami emosi diri sendiri dan mampu mengidentifikasinya dalam diri sendiri ketika emosi itu muncul dikenal sebagai kesadaran diri. Salah satu keterampilan dasar kecerdasan emosional ialah kemampuan untuk mengenali emosi. Kemampuan mengawasi perasaan sepanjang waktu adalah suatu hal yang penting dalam menguasai perasaan. Karena mereka lebih peka terhadap perasaan mereka yang sebenarnya saat membuat keputusan mengenai kehidupan pribadi mereka, mereka yang lebih percaya pada perasaan mereka dikatakan sebagai pilot yang dapat diandalkan untuk hidup mereka.

Para pakar psikologi mengatakan kesadaran emosi seseorang disebut sebagai *metamood*, atau kesadaran diri. Mayer mengatakan kesadaran diri merupakan cermat pada keadaan pikiran dan hati.

⁸³ Yusep Solihudien, "*Strategi Melesatkan Trio Raksasa Kecerdasan Anak*", (Jawa Timur: Qiara Media, 2020), h. 69

⁸⁴ Daniel Goleman, "*Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*", (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, Terjemahan, 2003) h. 58-78

Apabila tidak cermat, seseorang akan membuat mudah terpicu dengan emosinya dan emosi menguasai dirinya.

2) Mengelola Emosi

Mengelola emosi ialah kapasitas dalam upaya mengendalikan emosi seseorang sedemikian rupa sehingga diekspresikan dengan tepat dan selaras dengan diri sendiri. Kunci dari kesejahteraan emosi yaitu mengawasi agar emosi yang mengganggu tetap dapat dikendalikan. Apabila emosi yang tinggi memuncak dengan waktu terlalu lama maka stabilitas akan rusak. Kemampuan mengelola emosi terdiri dari kemampuan menyenangkan diri sendiri, melepaskan rasa cemas, susah hati, atau gusar hati dan berbagai dampak yang disebabkan dan juga keterampilan untuk bangkit dari berbagai tekanan emosi.

3) Memotivasi Diri

Prestasi bisa didapatkan dengan inspirasi (motivasi) dalam diri individu. Dengan maksud seorang individu perlu memiliki motivasi positif, seperti kegembiraan, gairah, optimisme, dan kepercayaan diri, serta kemampuan untuk menahan godaan dan menahan impuls. Kunci dari motivasi adalah dengan menggunakan emosi untuk dimanfaatkan sebagai pengendalian perasaan seseorang sehingga mampu memberi *support* dalam kesuksesan hidup seorang individu.

4) Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan dalam mengidentifikasi emosi orang lain dinamakan sebagai empati. Seseorang yang memiliki keterampilan dalam mengenali individu lain atau perhatian memperlihatkan bahwa terdapat empati dalam dirinya. Akibatnya, mereka yang mempunyai kecerdasan emosi memiliki kapasitas dalam upaya memahami pikiran, perasaan, dan emosi orang lain. Menurut

temuan penelitiannya, Rosenthal menemukan bahwa orang yang dapat menafsirkan isyarat dan emosi nonverbal lebih sensitif, lebih disukai, lebih populer, dan lebih mudah bergaul.

5) Membina Hubungan

Kemampuan untuk secara efektif mengelola dan mengendalikan emosi ketika berkomunikasi bersama orang lain, berhati-hati dalam menafsirkan kondisi dan jaringan sosial, lancar saat melakukan interaksi, dan mampu memahami dan berlaku bijaksana ketika berinteraksi dengan orang disekitar. Kemampuan menjalin interaksi adalah suatu keterampilan yang dapat mendukung reputasi, kepemimpinan, dan kesuksesan interpersonal. Seseorang yang unggul dalam kemampuan membina dan memelihara hubungan dengan orang lain akan berhasil diberbagai perkara. Kemampuan seseorang dalam membina hubungan dengan orang lain secara positif dapat ditunjukkan dengan keramahan, kebaikan, rasa hormat, dan popularitasnya dengan orang lain.

Bertentangan dengan pernyataan Goleman, Tridhonanto mencantumkan hal-hal berikut sebagai unsur-unsur kecerdasan emosional:

- a) Kecakapan pribadi, khususnya kapasitas untuk mengelola emosi pada diri pribadi.
- b) Kecakapan sosial, ialah kapasitas untuk mengelola suatu hubungan
- c) Keterampilan sosial, ialah kapasitas untuk memperoleh respon yang diinginkan dari orang lain.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Berdasarkan Robert K. Cooper dan Aymara Sawaf, kedalaman emosioal dan kebugaran emosional adalah dua indikator utama kedewasaan emosional. Seseorang memiliki peluang yang lebih baik untuk menguasai kecerdasan emosional jika emosinya lebih bugar dan

lebih dalam.⁸⁵ Yang dapat berpengaruh dalam kecerdasan emosi adalah kebugaran dan kedalaman emosi. Menurut Goleman, seseorang memiliki peluang paling besar untuk mengembangkan kecerdasan emosional jika sudah matang secara emosional.

Selain itu, dua elemen faktor internal dan faktor eksternal mempunyai dampak yang signifikan kepada perkembangan dan pertumbuhan manusia. Menurut Goleman, kedua elemen ini juga berdampak pada kecerdasan emosional, antara lain:⁸⁶

1) Faktor Internal

Kecerdasan emosional dipengaruhi oleh variabel internal, atau apa yang berada di dalam diri individu. Dua sumber, yaitu komponen fisik dan psikologis, dapat ditemukan dalam faktor internal ini. Sisi fisik yaitu faktor fisik dan kesehatan seseorang, jika kesehatan fisik atau mental seseorang terganggu, mungkin akan berdampak pada kecerdasan emosional mereka. Sedangkan pengalaman, perasaan, kemampuan berpikir, dan motivasi semuanya termasuk dalam segi psikologi. Ada dua aspek dari faktor internal ini, diantaranya:

a) Faktor Otak

Penelitian pemetaan otak yang dilakukan oleh Josep Ledoux, seorang ahli saraf di Center for Neural Science Universitas Jaringan, mengungkapkan fungsi penting amigdala. Terletak di batang otak, amigdala adalah sel berbentuk almond. Kenangan emosional, seperti yang terkait dengan kesedihan, kemarahan, gairah, kasih sayang, dan keadaan lainnya, berasal dari amigdala. Manusia tidak dapat memahami makna emosional dari suatu peristiwa jika amigdala tidak ada dalam tubuh.

⁸⁵ Robert K. Cooper dan Aymara Sawaf, *"Kecerdasan Emosi Dalam Kepemimpinan Dan Organisasi, ahli bahasa Alex Kantjono"*, (Jakarta: Gramedia pustaka utama, 1999), h. 145

⁸⁶ Pujiyanto, *"Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kemandirian Remaja Penyandang Tuna Netra"*, (Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 2003), h. 34

Amigdala, yang diturunkan secara genetik dan merupakan dasar kecerdasan emosional, memungkinkan setiap orang memiliki spektrum emosinya sendiri pada titik perkembangan tertentu. Setiap orang memiliki jenis suasana hati tertentu yang menentukan kehidupan emosional mereka dan sudah ada sejak lahir.

b) Faktor Keluarga

Faktor penentu kecerdasan anak yang signifikan adalah keluarga mereka, terutama orang tua mereka. Bagi anak-anak untuk belajar tentang emosi, keluarga mereka berfungsi sebagai kelas pertama mereka. Pengalaman masa kecil dapat berdampak pada bagaimana otak berkembang akibatnya, jika anak mendapatkan pelatihan emosional yang tepat, kecerdasan emosional mereka akan meningkat. Dan sebaliknya, kecerdasan emosional seseorang akan menderita jika seseorang tidak menerima pelatihan emosional yang memadai.

2) Faktor Eksternal

Lingkungan dan stimulus yang mempengaruhi kecerdasan emosional merupakan faktor eksternal. Faktor tersebut melingkupi; stimulus itu sendiri, salah satunya adalah kejenuhan stimulus, yang mempengaruhi seberapa berhasil seseorang memperlakukan kecerdasan emosional tanpa mendistorsinya. Selanjutnya, lingkungan atau keadaan tertentu yang mendukung proses kecerdasan emosional juga penting.

Selain itu, menurut Goleman tempat pertama untuk belajar tentang emosi adalah dalam keluarga. Dalam setting yang erat ini, seseorang belajar memahami perasaan sendiri dan bagaimana orang lain menamnggapinya, bagaimana memikirkan emosi yang muncul

dan bagaimana meresponnya, dan bagaimana mengekspresikan harapan dan perasaan takut.⁸⁷

Faktor eksternal dibagi menjadi dua, diantaranya:

a) Faktor Lingkungan Sosial

Dukungan sosial dipandang mampu menumbuhkan kecerdasan emosional sedemikian rupa sehingga menumbuhkan rasa berharga dalam pengembangan kepribadian, potensi, dan koneksi sosial. Dukungan sosial dapat berbentuk hubungan interpersonal yang mencakup satu atau lebih hal berikut: pujian, informasi, dan bantuan fisik.

b) Faktor Lingkungan Sekolah

Guru adalah pemegang peran penting dalam memaksimalkan pengembangan kecerdasan emosional siswa mereka dengan menggunakan berbagai pendekatan, filosofi kepemimpinan, dan strategi pembelajaran.

Menurut Shapiro anatomi saraf emosi seseorang, atau otaknya, adalah aspek yang paling penting dan menentukan kecerdasan emosional orang tersebut. Neokorteks, komponen otak yang digunakan untuk berpikir, berbeda dengan sistem limbik, komponen otak yang mengontrol emosi. Namun pada kenyataannya, kecerdasan emosional ditentukan oleh interaksi antara kedua faktor tersebut.⁸⁸

4. Pentingnya Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional memiliki kontribusi yang penting pada setiap aktivitas manusia. Akal sehat, kadang-kadang dikenal sebagai potensi utama, sering digunakan untuk menggambarkan kecerdasan emosional. Hal ini berkaitan dengan potensi seseorang untuk memahami

⁸⁷ Daniel Goleman, *"Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi"*, terjemah. Alex Tri Kantjono, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2006), h. 268

⁸⁸ Lawrence E Shapiro. *"Mengajarkan EI Pada Anak"*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1998), h. 66

apa yang dibutuhkan orang lain, kapasitas mereka untuk mengidentifikasi kekuatan dan keterbatasan mereka sendiri, dan kapasitas mereka untuk memproyeksikan citra positif diri mereka sendiri untuk membantu orang lain melalui kehadiran mereka. Energi, kekuatan, daya tahan, dan stamina adalah semua kualitas yang dapat dikembangkan oleh kecerdasan emosional.⁸⁹

Kualitas kecerdasan emosional adalah kualitas kecerdasan emosional yang dapat diamati, bersama dengan sejumlah keterampilan termasuk disposisi, pandangan, atau ketidakmampuan individu untuk mengartikulasikan perasaan mereka. Ciri-ciri kecerdasan emosional menurut Mayer dan Salovey, sebagaimana dikutip oleh Shapiro dalam bukunya *How to Raise a Child With a High EQ*, berempati, mampu mengungkapkan dan memahami emosi, mandiri, menyenangkan, mampu mengatasi konflik interpersonal, gigih, tabah, ramah, dan hormat.⁹⁰

Terkait pentingnya kecerdasan emosional, Hamzah B. Uno menggarisbawahi bahwa kecerdasan emosional menginspirasi orang untuk mencari manfaat dan membangkitkan tujuan dan cita-cita terdalam mereka, mengubah apa yang mereka yakini menjadi apa yang mereka alami. Untuk merespon dengan tepat, menggunakan pengetahuan dan energi secara efisien, dan menghadapi emosi dalam kehidupan keseharian, seseorang harus belajar memahami dan menghormati perasaan diri sendiri dan orang lain.⁹¹

⁸⁹ Firdaus Daud, "Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA 3 Negeri Kota Palopo", Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Vol. 19 No. 2, 2019, h. 247

⁹⁰ Shapiro E. Lawrence, "Mengajar Emotional Intelligence Pada Anak, *How to Raise a Child With a High EQ: A Parents' Guide to Emotional Intelligence*", (Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 1997), h. 5

⁹¹ Nur Efendi, "Islamic Educational Leadership (Memahami Integrasi Konsep Kepemimpinan di Lembaga Pendidikan Islam)", h. 173

Menurut Hamzah B Uno manfaat kecerdasan emosional antara lain:⁹²

- a) Saat membuat keputusan, ambil pertimbangan yang tepat
- b) Meningkatkan kemampuan *leadership*
- c) Mampu menawarkan solusi untuk setiap masalah
- d) Mendorong komunikasi yang efektif
- e) Kapasitas untuk bekerja sama dan menjunjung tinggi kepercayaan
- f) Komitmen
- g) Pemikiran inovatif dan kreativitas

Karena mampu mengenali makna emosi dan interaksinya serta menggunakannya sebagai landasan berpikir dan pemecahan masalah, Uno menegaskan bahwa kecerdasan emosional itu penting. Oleh karena itu, dalam konteks aktivitas kognitif, emosi dimanfaatkan untuk meningkatkan motivasi. Sehingga seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional dan sudah menguasai lima wilayah kecerdasan emosional akan memperoleh:⁹³

- 1) Interaksi interpersonal yang santai dan positif
- 2) Memiliki rasa peka dalam menafsirkan perasaan dan reaksi orang lain
- 3) Memiliki kemampuan dalam memimpin dan mengkoordinasikan
- 4) Memiliki kemampuan menyelesaikan konflik
- 5) Memiliki kemampuan membangun persetujuan

Dalam buku yang berjudul “*The Emotionally Intelligent workplace*” karangan Cary Cherniss mendeskripsikan mengenai kecerdasan emosional

⁹² Hamzah B Uno, “*Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*”, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), h. 58

⁹³ Agus Efendi, “*Revolusi Kecerdasan Abad 21: Kritik MI, EI, SQ, AQ, & Successful Intelligence atas IQ*”, (Bandung: Alfabeta, 2005), h. 172

mempunyai peran penting dalam pemecahan masalah dan pekerjaan. Menurut Patton, seseorang dengan EQ yang tinggi akan lebih kompeten dalam menyelesaikan konflik, menghadapi perubahan dan ketidaknyamanan, serta menghadapi ketidakpastian. Lebih lanjut, menurut Patton, orang dengan EQ tinggi memandang pekerjaan sebagai kesempatan untuk belajar dan tantangan daripada beban.⁹⁴

⁹⁴ Merrysha Eudia Atpen, *“Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Employability Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”*, Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2018, h. 28

BAB III

BIOGRAFI DAN DESKRIPSI

PEMIKIRAN IMAM AL-GHAZALI DAN DANIEL GOLEMAN

A. Imam Al-Ghazali

1. Biografi Imam Al-Ghazali

Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali ath-Thusi ash Syafi'i adalah nama lengkap Imam Al-Ghazali. Dia disebut sebagai Hujjat al-Islam dalam dunia sufi karena perannya yang signifikan dalam membela dari aliran bid'ah dan filosofis. Berasal dari Persia, ia merupakan seorang filsuf dan teolog muslim.⁹⁵ Singkatnya, ia sering dipanggil Al-Ghazali atau Abu Hamid. Al-Ghazali lahir pada tahun 450 H/1058 M di Ghazalah, sebuah desa di pinggiran kota Jadi, wilayah Kusan Iran.⁹⁶ Menurut sumber lain, ia lahir di sebuah pemukiman kecil bernama Thus di Kursan, yang pada saat itu merupakan pusat pembelajaran dan bagian dari domain dinasti Seljuk di Baghdad.⁹⁷

Imam Al-Ghazali dibesarkan dalam rumah tangga sederhana dan dibesarkan dalam rumah tangga yang taat beragama. Ayah beliau ialah seorang sufi yang hidup sederhana dan bekerja sebagai pemintal dan pedagang wol. Dia menggunakan uang dari usahanya untuk menghidupi dirinya sendiri, ahli fikihnya, dan siapa saja yang meminta bantuannya. Ia sering berunding dan berdialog dengan para ahli fiqih, sehingga ketika mendengar nasehat mereka, ia tergerak hatinya hingga memohon kepada Allah SWT untuk menganugerahkan kepadanya anak-anak yang akan

⁹⁵ M. Ghofur Al-Lathif, "*Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali*", (Yogyakarta: Araska, 2020), h. 14

⁹⁶ Muhsin Manaf, "*Psyco Analisa Al-Ghazali*", (Surabaya: Al-Ikhlash, 2001), h. 19

⁹⁷ A. Saefuddin, "*Percikan Pemikiran Imam Al-Ghazali*", (Bandung: Pustaka Setia, 2005), h. 96

mengikuti jejak para ulama tersebut. Ketika ayah Al-Ghazali menjelang wafat ia berpesan kepada sahabatnya seorang sufi supaya putranya Ahmad dan Imam Al-Ghazali di didik dan dibimbing untuk dijadikan seorang yang teguh dan menjadi sebagai pemberi nasihat.⁹⁸

Meski keadaan orang tuanya kurang mampu, Al-Ghazali diketahui sebagai anak yang menyukai ilmu pengetahuan dan pencari kebenaran sejak dini. Keadaan sosiopolitik dan teologis yang tidak stabil tidak menghalanginya untuk belajar dari banyak guru.⁹⁹ Di bawah arahan seorang tokoh sufi bernama Yusuf an-Nazaj, Al-Ghazali menghabiskan waktunya untuk belajar dan bersekolah. Begitu selesai, ia pindah ke Jurjan, yang telah menjadi pusat aktifitas ilmiah. Selain studi lain, ia belajar bahasa Persia serta Arab di kota ini. Al-Ghazali juga pernah diajar oleh Abu Nasr al-Isma'ili saat masih menjadi mahasiswa di Jurjan.¹⁰⁰

Imam Al-Ghazali tidak puas, dan dia akhirnya meninggalkan Jurjan dan kembali ke Thus, karena lingkungan belajar di sana kurang menarik. Setelah menerima pendidikan awal dari keluarga dan guru zahid, ia melanjutkan ke Madrasah Nizamiyah Nizabur untuk melanjutkan pendidikannya. Ia belajar dan bersosialisasi dengan Imam Al-Haramain al-Juwaini di lokasi ini. Imam Al-Haramain al-Juwaini mengawasi madrasah Asy'ariyyah tetapi mengizinkan murid-muridnya untuk mengikuti mazhab apapun. Saat itu, Imam Al-Ghazali berusia antara 20 sampai 28 tahun. Al-Ghazali memperluas pemahamannya tentang mantiq, ushul fiqh, dan ilmu kalam di bawah arahan Al-Juwaini. Pada saat itu, sang guru mulai mengenali bakat dan potensinya sebagai seorang ilmuwan, sehingga dia

⁹⁸ Ramayulis dan Samsul Nizar, "*Ensiklopedi Tokoh Pendidikan Islam di Dunia Islam dan Indonesia*", (Ciputat: Quantum Teaching, 2005), h. 56

⁹⁹ Yusuf al-Nassy dan Ali al-Farm, "*Ensiklopedi Islam*", (Jakarta: Ichtisar Baru Van Houve, 1993), jilid 5, h. 26

¹⁰⁰ Muhammad Syafii Antonio, "*Ensiklopedia Peradaban Islam Baghdad* ", (Jakarta: Tazkia Publishing, 2012), h. 168

memberinya kepercayaan sebagai asistennya. Jika sang guru tidak bisa hadir, Al-Ghazali diutus untuk menggantikan sang guru mengajar. Bahkan Al-Ghazali beberapa kali dipercaya oleh gurunya untuk mewakili sebagai pemimpin Nizamiyah. Kecemerlangan Al-Ghazali mulai berkembang ketika ia mengajar di Nizamiyah. Ia menghasilkan lebih dari 100 buku bahasa Arab atau Persia.¹⁰¹

Al-Ghazali dikenalkan dengan Nidzam Al-Mulk sebelum Al-Juwaini meninggal dunia. Dia adalah pendiri Madrasah Al Nidzamiyah dan perdana menteri raja Seljuk Malik Shah. Sejak Abu Ali al Fadhl Ibn Muhammad Ibn Ali Al Farmadi adalah murid dari tokoh sufi Naisabur, al-Qusyairi, di Naisabur Al-Ghazali sempat belajar tasawuf kepadanya.¹⁰² Kemudian setelah wafatnya Al-Juwaini, Al-Ghazali tinggal di Muaskar tepatnya pada tahun 1091 M. Al-Ghazali memiliki hak istimewa untuk terlibat dalam berdebat dengan banyak ulama di daerah ini. Al-Ghazali mendapat pengakuan luas di kalangan ilmuwan dan intelektual pada saat itu sebagai hasil dari kemenangannya dalam berdebat dan pengetahuan serta bakatnya di bidang ilmu pengetahuan. Imam Al-Ghazali dipilih sebagai guru agung di Universitas Nizamiyah karena kecerdasan dan kebijaksanaannya. Jabatan Ghazali selaku guru agung di Nizamiyah menjadi pendorong kebangkitannya sebagai ilmuwan Islam di Irak.

Al-Ghazali adalah seorang mahasiswa filsafat yang sangat serius sepanjang waktunya sebagai guru, mempelajari secara mandiri karya-karya Ikhwan Al-Shafa, Ibnu Sina, Ibnu Miskawih, dan Al-Farabi. Tulisannya, *Al Maqasid Falsafah Tuhafulal-Falasiah*, menjadi bukti

¹⁰¹ Muhammad Sholikhin, *"Filsafat dan Metafisika dalam Islam"* (Yogyakarta: Narasi, 2008), h. 183

¹⁰² Himawijaya, *"Mengenal Al-Ghazali Keraguan adalah Awal Keyakinan"*, (Bandung: Mizan Media Utama, 2004), h. 15

kepiawaian filosofisnya.¹⁰³ Buku itu ditulis olehnya selama periode keraguan atau ketika dia tidak yakin akan hakikat kebenaran.¹⁰⁴

Imam Al-Ghazali memiliki keraguan skeptis tentang berbagai ilmu yang dipelajarinya, termasuk hukum, filsafat, dan teologi, pada 1095 M. Karena Al-Ghazali was-was tentang prestasi dan karir yang dipilihnya, Al-Ghazali terserang penyakit parah selama hampir dua bulan yang sukar untuk diobati. Penderitaan tersebut ia alami saat berada pada puncak karirnya. Sakit yang dialaminya membuat ia sulit untuk melaksanakan kewajibannya selaku guru besar di Madrasah Nizamiyah. Kemudian ia akhirnya meninggalkan Bagdad dan melakukan perjalanan ke Damaskus, disana beliau melakukan *uzlah* dengan kurun waktu sekitar dua tahun sebagaimana para sufi, ia melakukan pensucian hati dengan mujahadah, berdzikir dan riyadlah. Al-Ghazali kemudian pindah ke Baitul Maqdis, Palestina, tempat ia mengunjungi makam Raulullah SAW dan menunaikan ibadah haji disana. Al-Ghazali kembali ke kampung halamannya Thus setelah menunaikan ibadah haji ke tanah suci. Akibatnya, ia melanjutkan kegiatannya selama sepuluh tahun untuk *berkhalwat*. Pada saat itulah ia menghabiskan waktunya untuk menulis, dengan karyanya dengan judul *Ihya' Ulumuddin* (Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama) yang terkenal sampai sekarang.¹⁰⁵

Al-Ghazali berhasil menjadi seorang sufi di masa tuanya. Al-Ghazali adalah seorang sufi yang meyakini bahwa jalan menuju kebenaran adalah melalui tasawuf, dan inilah filosofinya.¹⁰⁶ Al-Ghazali membangun halaqoh (sekolah khusus calon sufi), yang ia asuh hingga wafatnya,

¹⁰³ Himawijaya, "Mengenal Al Ghazali Keraguan Adalah Awal Keyakinan" (Bandung : Mizan Media Utama MMU, 2004), h. 15

¹⁰⁴ Imam al-Ghazali, "Tahafut al-Falasifah (Kerancuan para filosof)", (Bandung: Marja. 2010), h. 37

¹⁰⁵ Himawijaya, "Mengenal Al Ghazali Keraguan Adalah Awal Keyakinan", (Bandung : Mizan Media Utama MMU, 2004), h. 19

¹⁰⁶ Al-Ghazali, "Ihya' Ulum ad-din", alih bahasa Ismail Ya'kub, (Jakarta: Faizan, 1983), h. 25

setelah ia kembali ke tempat kelahirannya di Tus akibat berhenti dari jabatannya sebagai guru di Madrasah Nizamiyah. Pada hari Senin, 14 Jumadil akhir 505 H, Al-Ghazali meninggal dunia pada usia 53 tahun, atau pada tanggal 18 Desember tahun 1111 M. Di Tabaran, ia dikuburkan di dekat makam penyair Firdausi. Selain meninggalkan pekerjaan, ia juga meninggalkan tiga orang putri.¹⁰⁷

Al-Ghazali bukan sekedar dikenal sebagai ahli fikih saja, tetapi juga sebagai tokoh sufi, filosof, dan pemikir terkemuka yang memberikan kontribusi signifikan terhadap pengetahuan dan kemajuan gagasan, khususnya di dunia Islam. Ia meraih jabatan-jabatan terkemuka seperti rektor di Nizamiyah dan Bagdad dengan kepiawaiannya dan terkenal dengan keilmuannya sebelum memutuskan menjadi seorang sufi. Dengan tingginya ilmu dan keluasan pengetahuannya beliau telah berhasil menciptakan karya-karya sejarah yang masih dan akan terus dipelajari di seluruh penjuru dunia, dari timur dan barat hingga Indonesia.¹⁰⁸

Kemampuan luar biasa dalam kesungguhan mengungkap kebenaran dan menguasai berbagai bidang ilmu, dibuktikan dengan beliau telah menarik perhatian masyarakat luas. Hal itu memastikan pemikirannya selalu berpengaruh dalam pergerakan cendekiawan islam sehingga reputasi sebagai seorang ulama dan pemikirannya yang terkenal tidak akan cepat dilupakan oleh perkembangan zaman. Atas keistimewaan dan keagungannya tersebut beliau menjadi tokoh legendaris dalam islam.¹⁰⁹

2. Karya-karya Imam Al-Ghazali

Imam Al-Ghazali merupakan tokoh yang produktif menyusun tulisan. Karya ilmiah yang beliau miliki banyak sekali, beliau menulis buku sejak

¹⁰⁷ Al-Ghazali, *"Melalui Hati Menjumpai Ilahi: Menelusuri Wisata Spiritual al-Ghazali"*, terj. Anis Masykur dan Gazi Saloom (Jakarta: Hikmah, 2003), h. 5

¹⁰⁸ M. Ghofur Al-Lathif, *"Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali"*, (Yogyakarta: Araska, 2020), h. 18-19

¹⁰⁹ *Ibid.*, h. 187

berusia 20 tahun. Ia telah menghasilkan sekitar 400 buku.¹¹⁰ Karya beliau yang masyhur antara lain:

- a. Bidang Filsafat
 - 1) Maqasidul Falasifah (Tujuan Filsafat)
 - 2) Tahafutul Falasifah (Kerancauan Filsafat)
- b. Bidang Logika
 - 1) Mihakk Al-Nazar Fi Al-Mantiq (Metode Logika)
 - 2) Al Intishar (Rahasia-Rahasia Alam)
 - 3) Asraru Ilmu Ad-Din (Misteri Ilmu Agama)
 - 4) Mi'yar Al 'Ilmi (Kriteria Ilmu)
 - 5) Al-Qistas Al-Mutaqim (Jalan untuk Menetralisir Perbedaan Pendapat)
 - 6) Isbat Al Nadzar (Pemantapan Logika)
- c. Bidang Ushuluddin
 - 1) Qowaidul Aqoid
 - 2) Iljamul Awam an-Ilmi Kalam
 - 3) Al-Munqid Minaddholal
 - 4) Al--qtishod fi al I'tiqod
 - 5) Al-maqsud al-Asna fi Syarh al Asma al Husna
- d. Bidang Tasawuf
 - 1) Kimiyatus-Sa'adah (Kimia Kebahagiaan)
 - 2) Ihya' 'Ulumuddin
 - 3) Akhlak Al Abras wa An-Najjah min Al Asyhar (Akhlak Manusia-Manusia Baik dan Keselamatan dari Kejahatan)
 - 4) Minhajul Abidin (Jalan Bagi Orang-Orang yang Beribadah)
- e. Bidang Ushul Fiqih
 - a) Al-Mankul

¹¹⁰ Assegaf, Rachman Abd, *"Aliran Pemikiran Pendidikan Islam; Hadharah Keilmuan Tokoh Kelasik"*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2013), h. 109

- b) Al-Mustashfa
- c) Syifa al-Alil
- f. Bidang fiqih
 - 1) Al-Khulashoh (Inti Sari Ringkasan Karangan)
 - 2) Al-Wajiz (Surat-Surat Wasiat)
 - 3) Al-Basit (Pembahasan yang Mendalam)
 - 4) Al-Wasit (Perantara)
- g. Bidang Ilmu Tafsir
 - 1) Ak-Waqfu wal Ibtida¹¹¹
 - 2) Yaqutun Ta'wil fi Tafsir Al-Tanzil (Metode Ta'wil dalam Menafsirkan Al-Qur'an

Banyak penulis terkenal yang datang setelahnya terpengaruh oleh tulisan-tulisan Imam Al-Ghazali termasuk Jalaluddin Rumi, Syekh Al-Ashari, Ibn Rusyd, dan Syah Waliyullah, yang menggunakan prinsip-prinsip Imam Al-Ghazali dalam karya-karya mereka. Kemudian muncul penyair-penyair Persia yang mendapat inspirasi dari Imam Al-Ghazali, seperti Attarn Sa'adi, Hafiz, dan Al-Iraqi. Masuknya tasawuf ke dalam puisi Persia terutama dimulai oleh Imam Al-Ghazali, yang juga membimbingnya ke arah yang tepat. Muslim, Yahudi, dan Kristen semua membaca karya Ihya 'Ulumuddin yang luar biasa, dan Thomas Aquinus adalah salah satu orang yang terpengaruh.¹¹²

3. Sabar Perspektif Imam Al-Ghazali

a. Definisi Sabar

Imam Al-Ghazali menegaskan, kesabaran adalah upaya menahan diri untuk tidak bertindak karena kecenderungan duniawi

¹¹¹ Wildan Jauhari, "*Hujjatul Islam al-Imam al-Ghazali*", (Jakarta: Rumah Fikih Publishing, 2018), h.17

¹¹² A. Saefuddin, "*Percikan Pemikiran Imam Al-Ghazali*", (Bandung: Pustaka Setia, 2005), h. 105

dalam menanggapi suatu kondisi atau situasi.¹¹³ Sabar ialah kedudukan-kedudukan agama serta derajat-derajat individu yang memilih jalan menuju Allah swt. Tasawuf memiliki tingkatan kesabaran yang dapat dipecah menjadi tiga bagian: *ma'rifat* (ilmu), *al-hal* (kondisi jiwa), dan amal. *Ma'rifat* adalah dasar, yang mengakibatkan timbulnya *al-hal* (keadaan jiwa), kemudian amal (perbuatan) adalah implementasi dari hal ihwal.¹¹⁴

Hanya bersama *ma'rifat* yang datang sebelumnya dan bersama *al-hal* yang tetap teguh berdiri kesabaran akan sempurna. Hakikat kesabaran diibaratkan dengan *ma'rifat* tersebut.¹¹⁵ Dan amal ialah bagaikan buah-buahan yang timbul dari *ma'rifat*. Dan hanya dengan memahami bagaimana malaikat, manusia, dan hewan disusun, hal ini dapat diketahui. Oleh karena itu, kesabaran adalah kualitas yang unik bagi manusia dan tidak ditemukan pada hewan atau malaikat. Hewan terpengaruh karena hawa nafsunya, tetapi malaikat terpengaruh karena kesempurnaan mereka.

Penjelasannya adalah karena nafsu mengendalikan binatang-binatang dan ia tunduk pada nafsu syahwat tersebut, kegigihan kekuatan itu dalam menghadapi nafsu dikenal sebagai kesabaran. Nafsu adalah hal tunggal yang menyebabkan binatang bergerak atau tetap diam, dan karena binatang itu tidak mempunyai kemampuan untuk melawan dan menolak tuntutan atau keinginan nafsunya, kesabaran adalah kualitas menahan nafsu.¹¹⁶

¹¹³ Abu Hamid Muhammad Al Ghazali, *"Ihya Ulumuddin"*, Terj. Moh. Zuhri, dkk,(Jakarta:CV.Faizan, 1982), h. 275

¹¹⁴ Al-Ghazali, *"Ihya' 'Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama"*, Cetakan I, terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah, (Jakarta: Republika, 2013), h. 9

¹¹⁵ Iman Al-Ghazali, *"Ihya 'Ulumuddin"*, h. 1096

¹¹⁶ Al-Ghazali, *"Ihya' 'Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama"*, Cetakan I, terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah, (Jakarta: Republika, 2013), h. 10

Adapun para malaikat, di sisi lain hanya merindukan kehadiran Allah dan puas dengan tingkat kedekatan mereka dengan-Nya. Mereka tidak didorong oleh nafsu, yang sebaliknya akan menjauhkan mereka dari Allah dan mencegah mereka dari hadirat-Nya, sehingga mereka tidak memerlukan konfrontasi dengan apa yang sebaliknya akan mengarahkan mereka kepada Allah, Yang Maha Agung. Sangat bagus dengan pasukan lain yang mampu menggagalkan segala hal yang berbalik itu.

Begitupun manusia sebenarnya lahir di awal masa kecilnya dalam kondisi serba kekurangan seperti binatang yang hanya diciptakan untuk nafsu kebutuhan makannya. Setelah itu, nafsu dan keinginan untuk bermain dan menghias diri muncul dalam dirinya, kemudian mereka mengembangkan keinginan untuk menikah dengan cara yang beradab. Manusia tidak memiliki kekuatan untuk bersabar karena bertentangan dengan apa yang dituntut dan diinginkan oleh kedua belah pihak, itulah sebabnya kesabaran diibaratkan sebagai ketekunan tentara dalam menghadapi tentara lain saat terjadi konflik.¹¹⁷

Penggerak agama dan penggerak nafsu adalah sebutan yang dipakai Imam Al-Ghazali untuk menggambarkan ciri-ciri fitrah manusia yang membedakan manusia dengan hewan dalam hal mengatur nafsu. Dan harus dipahami bahwa tempat pertempuran untuk konflik ini, terletak di hati hamba, yang terjadi antara penggerak agama dan penggerak nafsu, dan itu merupakan konflik yang tidak pernah berakhir, dan sumber bantuan penggerak agama berasal dari para malaikat yang membantu para pejuang (tentara) Allah, sedangkan

¹¹⁷ Iman Al-Ghazali, *"Ihya 'Ulumuddin"*, h. 1097

setan, yang membantu musuh-musuh Allah, adalah sumber bantuan untuk membangkitkan nafsu.¹¹⁸

Kemudian orang-orang dengan cahaya petunjuk melihat bahwa mengikuti hawa nafsu memiliki akibat-akibat negatif. Tetapi selama manusia tidak memiliki kapasitas untuk melepaskan apa yang menyebabkan bahaya pada dirinya, petunjuk ini tidak cukup. Manusia mengenali berbagai bahaya yang mengancam mereka, seperti contohnya penyakit yang menimpa dirinya, namun mereka tidak memiliki kapasitas untuk menolak hal tersebut, kemudian dia melawannya dengan kekuatan itu untuk melenyapkan permusuhan nafsu di dalam dirinya, untuk mendapatkan kekuatan dan kapasitas yang dia butuhkan untuk melakukan pembunuhan nafsu, Allah mewakilkan manusia dan berbicara kepada malaikat lain atas namanya, mereka membelanya, memberinya bantuan dan memberinya akses kepada para tentara yang diketahuinya. Kemudian dia memberikan perintah kepada pasukan ini untuk memerangi pasukan nafsu, memungkinkan tentara ini bisa lemah dan bisa saja menang. Hal ini sesuai dengan pertolongan Allah kepada umat-Nya melalui ta'yid (memberi kekuatan). Sama halnya dengan beberapa petunjuk juga berbeda-beda pada setiap manusia dengan *dismilaritas* yang tidak dapat terhitung.¹¹⁹

Sehingga dapat dilihat bahwa sabar adalah tetap tegaknya penggerak agama dalam mengekang keinginan hawa nafsu, seseorang dikategorikan termasuk dalam kelompok orang yang sabar jika mempunyai kesabaran yang kuat dan mampu menahan hawa nafsu dengan secara *continue* melawannya. Tetapi kebalikannya, seseorang

¹¹⁸ Iman Al-Ghazali, "*Ihya' Ulumuddin*", h. 1098

¹¹⁹ Al-Ghazali, "*Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*", Cetakan I, terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah, (Jakarta: Republika, 2013), h. 11

akan dikategorikan sebagai pengikut setan jika orang yang penggerak agamanya lemah dan di bawah pengaruh keinginan nafsunya. Karenanya, meninggalkan segala sesuatu yang diburu hawa nafsu merupakan perilaku yang menunjukkan kesabaran, khususnya ketabahan penggerak agama dalam menentang hawa nafsu.

Jadi, meninggalkan perilaku-perilaku yang dikehendaki atas hawa nafsu ialah perilaku yang dilahirkan karena suatu situasi yang disebut dengan sabar, adalah tetap teguhnya penggerak agama yang sedang melawan penggerak hawa nafsu. Dan kekuatan tetap teguhnya penggerak agama ialah kondisi yang diciptakan oleh ma'rifat (pengetahuan), yang dicapai dengan memerangi nafsu dan melakukannya untuk hal-hal yang akan membuat seseorang bahagia di dunia maupun di akhirat. Jika keyakinan dalam diri kuat dengan maksud: Ma'rifatnya yang disebut dengan iman ialah keimanan bahwa hawa nafsu merupakan lawan yang memutus jalan bagaimana mencapai Allah, oleh sebab itu penggerak agama kuat dan jikalau tetapnya penggerak agama kuat, maka berbagai perbuatan tersebut sempurna dengan berlawanan pada sesuatu yang dituntut oleh hawa nafsu.¹²⁰

Dari pengertian sabar di atas, dapat dilihat bahwa sabar ialah tetap teguhnya penggerak agama atas pengendalian keinginan nafsu. Tetap teguhnya penggerak agama dapat dicapai dengan ma'rifat (pengetahuan) tentang bahaya keinginan nafsu, yang merupakan hambatan untuk mencapai kebahagiaan, dan perbuatan yang ditimbulkan oleh *al-hal* (keadaan hati), khususnya kesabaran. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dari perspektif Imam Al-Ghazali, kesabaran adalah kualitas seseorang yang mampu menahan dorongan

¹²⁰ Al-Ghazali, “*Ihya’ ‘Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*”, Cetakan I, terj. Ibnu Ibrahim Ba’adillah, (Jakarta: Republika, 2013), h. 12

hatinya untuk menahan diri dari kegiatan yang bertentangan dengan prinsip-prinsip agama.

Sabar separuh dari iman

Sabar, menurut Imam Al-Ghazali, merupakan sebagian dari iman. Terdapat dua faktor yang menjelaskan mengapa kesabaran merupakan sebagian iman, yaitu:

Gagasan pertama adalah bahwa iman digambarkan sebagai penerimaan yang jujur atas kebenaran (*tashdiq*) ajaran dan perbuatan Tuhan. Dalam hal ini, iman ditopang oleh dua pilar: kesabaran dan keyakinan. Keyakinan merupakan pemahaman (*ma'rifat*) tentang prinsip-prinsip yang mendasari agama yang diperoleh melalui petunjuk Allah kepada hamba-hamba-Nya. Sedangkan perbuatan yang dilakukan sesuai dengan keyakinan itulah yang dimaksud dengan kesabaran. Sebagai contoh ketika seseorang berhenti melakukan perbuatan maksiat dan terus mentaati Allah, hal ini tidak dapat dilakukan tanpa kesabaran, yaitu dengan mengendalikan keinginan nafsu, maka kesabaran dalam pengertian ini disebut sebagai bagian dari iman.¹²¹

Gagasan kedua, bahwa iman dimaknai sebagai suatu keadaan yang menghasilkan amal bukan pada pengetahuan (*ma'rifat*). Perbuatan manusia terbagi menjadi dua bagian yaitu pertama, seseorang yang dapat bermanfaat bagi orang lain dan menyebarkan kebaikan baik di dunia ataupun di akhirat. Kedua, seseorang yang mendatangkan musibah atau malapetaka. Berkaitan dengan amal, yang berpotensi bermanfaat atau merugikan baik di dunia atau di akhirat, kesabaran diperlukan dalam keadaan ini. Dalam pandangan yang membawa malapetaka dihubungkan dengan kesabaran. Dan sesuatu

¹²¹ Iman Al-Ghazali, "*Ihya 'Ulumuddin*", h. 1106

yang menopang manfaat baginya dihubungkan pada keadaan syukur. Maka dari itu, syukur merupakan satu diantara dari dua bagian keimanan, sebagaimana bahwa keyakinan merupakan satu diantara dari dua bagian tersebut menurut gagasan ini.¹²²

Maka dengan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa sabar berdasarkan konsep Imam Al-Ghazali adalah suatu gambaran dari keimanan manusia. Karena kesabaran merupakan tanda perilaku seseorang dalam memahami hakikat agama, maka belum tentu seseorang dikatakan beriman jika belum mampu mengamalkannya. Oleh sebab itu, sabar dikatakan sebagai bagian dari iman, dan sabar termasuk dalam dimensi keimanan bukan sekedar dikategorikan dalam dimensi akhlak saja.

b. Aspek-Aspek Sabar

Dapat dimengerti bahwa kesabaran tidak sekedar dilakukan dalam menghadapi bencana saja, namu sabar di amalkan dalam berbagai sisi kehidupan. Adapun aspek-aspek kesabaran berdasarkan Imam Al-Ghazali yaitu terdiri dari sabar yang berkaitan dengan kondisi, sabar dilihat dari kuat dan lemahnya, sabar sesuai hukumnya, dan sabar yang dilihat dari keadaan yang menimpa seseorang. Macam-macam sabar di bagi menurut bagiannya yaitu:

Bagian pertama yaitu kesabaran yang berkaitan dengan kondisi tubuh:

- 1) Berkaitan dengan badaniah berarti menghadapi tantangan yang dihadapi tubuh dan bertahan melaluinya seperti bertahan melalui tugas-tugas sulit, menunjukkan kesabaran saat menahan rasa sakit yang luar biasa, dan kerja keras. Hal tersebut terkadang terpuji jika sesuai dengan agama. Namun, kesabaran yang sempurna dan

¹²² Al-Ghazali, “ *Ihya’ ‘Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*”, Cetakan I, terj. Ibnu Ibrahim Ba’adillah, (Jakarta: Republika, 2013), h. 20

terpuji adalah yang berasal dari dalam jiwa dan tidak dipengaruhi oleh tuntutan hawa nafsu atau keinginan tabiat.¹²³

- 2) Berkaitan dengan rohaniah atau sabar diri, dikategorikan ke dalam berbagai kategori, antara lain:
 - a) Iffah (penjagaan diri) adalah sabar dalam menahan keinginan nafsu dan seksual (kemaluan).
 - b) Sabar dalam menghadapi cobaan, lawan dari ini adalah gelisah dan berkeluh kesah, yaitu yang mendorong pada hawa nafsu secara mutlak agar terhindar dari suara yang tinggi, pukulan pipi, merusak baju dan lain-lain.
 - c) Sabar saat mengampun kekayaan (menahan diri), kebalikannya adalah sombong terhadap kesenangan (*al bathar*).
 - d) *Syaja'ah* ialah sabar dalam pertempuran atau peperangan, dan yang berlawanan dengannya adalah penakut.
 - e) Lemah lembut adalah sabar atau menahan diri dari kemarahan, dan yang berlawanan dengannya adalah *at-tadzamur* (pengutukan diri kepada sesuatu yang telah hilang).
 - f) Lapang dada adalah sabar pada transisi masa yang celaka lagi membosankan, antonimnya adalah bosan, mangkal hati dan sempit dada.
 - g) Sabar dalam memendam perkataan, hal tersebut disebut dengan menyembunyikan rahasia dan seseorang yang memiliki sifat ini disebut sebagai penyimpan rahasia.
 - h) Zuhud, adalah menahan diri atas gemerlapnya dunia, lawannya adalah rakus.
 - i) Qana'ah, yaitu menghindari dari hidup berlebih-lebihan dan selalu merasa berkecukupan, lawannya adalah lahap.¹²⁴

¹²³ Iman Al-Ghazali, "*Ihya' Ulumuddin*", h. 1107

Oleh karena itu sebagian akhlak iman adalah masuk kedalam sabar. Macam-macam kesabaran ini dihasilkan dari variasi dalam hubungan interpersonal mereka. Siapa pun yang mengetahui definisi nama-nama tersebut akan percaya bahwa keadaan ini berbeda dari yang lain pada dasarnya dan dari sudut pandang dari mana ia melihat perbedaan dalam nama-nama tersebut.

Kedua, sabar dilihat dari kuat dan lemahnya. Dapat diketahui bahwa penggerak agama apabila dihubungkan pada penggerak hawa nafsu dibagi menjadi tiga keadaan, antara lain :

- 1) Orang yang penggerak hawa nafsunya dapat dipaksakan sehingga tidak memiliki daya untuk memberontak. Dan orang-orang yang mencapai *maqam* ini sedikit, orang yang masuk dalam kategori ini adalah orang-orang yang benar (*Ash-Shiddiqun*). Mereka secara berkesinambungan menyusuri jalan yang benar atas perintah para penggerak agama, dan hati mereka damai.¹²⁵
- 2) Orang yang hawa nafsunya lebih kuat dan perlawanan penggerak agama jatuh kemudian memasrahkan diri mereka kepada tentara setan dan tidak berupaya melakukan perlawanan (*mujahadah*). Orang-orang ini disebut sebagai orang yang paling ceroboh. Kesengsaraan mereka akan lebih kuat atas mereka karena mereka telah dijadikan budak oleh nafsu mereka, dan sebagai akibatnya, mereka telah memutuskan untuk menjadi musuh

¹²⁴ Iman Al-Ghazali, "*Ihya' Ulumuddin*", h. 1108

¹²⁵ Al-Ghazali, "*Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*", Cetakan I, terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah, (Jakarta: Republika, 2013), h. 25

Allah, termasuk mengetahui urusan Allah dan rahasia-rahasia-Nya.¹²⁶

- 3) Orang yang berjuang (*al-mujahidin*) adalah orang-orang yang kadang-kadang berhasil mengatasi nafsu mereka tetapi kadang-kadang gagal. Orang yang menggabungkan perilaku buruk dengan perilaku baik adalah pemilik keadaan ini.¹²⁷

Sebagian para pakar ma'rifat mengklaim bahwa orang-orang yang memiliki kesabaran itu ada tiga maqam. Maqam pertama, meninggalkan keinginan nafsunya. Hal ini termasuk derajat manusia yang memohon ampun atau bertaubat. Maqam kedua, ridha dengan apa yang ditakdirkan Maha Pencipta, ini merupakan derajat orang-orang yang zahid. Maqam ketiga, senang dengan apa yang dilakukan oleh Tuhannya, ini merupakan derajat orang-orang yang benar (*shiddiq*).¹²⁸

Ketiga, yaitu sabar dilihat menurut hukumnya. Antara lain:

- 1) Fardlu (wajib) adalah sabar dalam menahan diri atas perilaku yang dilarang atau haram.
- 2) Sunnat yaitu sabar atas perbuatan yang makruh.
- 3) Haram, contohnya seperti seseorang yang hendak dipotong tangannya, dan seperti orang yang memiliki maksud orang lain terhadap istrinya dengan nafsu syahwat yang dilarang sehingga menimbulkan rasa cemburu, kemudian dengan tetap diam, ia menunjukkan kesabaran atas hal ini, maka ini yang bertentangan dengan hukum atau tidak diperbolehkan.

¹²⁶ Al-Ghazali, "*Ihya' 'Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*", Cetakan I, terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah, (Jakarta: Republika, 2013), h. 26

¹²⁷ Al-Ghazali, "*Ihya' 'Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*", Cetakan I, terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah, (Jakarta: Republika, 2013), h. 27

¹²⁸ Iman Al-Ghazali, "*Ihya' 'Ulumuddin*", h. 1114

- 4) Makruh, yaitu sabar atas kesakitan yang diterimanya menurut segi yang dimakruhkan oleh agama. Maka agama merupakan pedoman sabar.¹²⁹

Keempat, yaitu sabar berdasarkan dari keadaan yang menimpa seseorang, terdiri dari:

- 1) Yang sesuai dengan hawa nafsu

Sabar dalam hal ini berkaitan dengan semua kegembiraan duniawi serta kesehatan, keselamatan, kemakmuran, keagungan, banyak keluarga, berbagai tujuan yang bermanfaat, dan banyak pendukung. Alangkah perlunya seseorang pada sabar dalam hal-hal tersebut. Apabila seseorang tidak mampu menahan diri mereka dari semua itu dan condong kepadanya serta terjebak terhadap kenikmatan yang diperbolehkan, maka hal tersebut membuat dirinya sombong dan durhaka.¹³⁰

- 2) Yang tidak sesuai dengan hawa nafsu dan tabiatnya.

Masalah ini tidak dapat dihindari dan sewaktu-waktu terkait dengan keinginan seseorang, seperti ketaatan dan maksiat, atau mungkin tidak terkait dengan keinginan seseorang, tetapi seseorang dapat mencoba untuk menyingkirkannya dengan membalas dendam pada seseorang yang telah melukainya.

Maka ini terdapat tiga macam yaitu:

- a) Yang berkaitan dengan kemauannya (*ikhtiarnya*) terdiri dari taat dan maksiat.

Pertama, taat yaitu sabar dalam ketaatan, seseorang itu membutuhkan pada sabar atas taat maka itu sangat berat karena orang pada umumnya menghindari dirinya dengan

¹²⁹ Al-Ghazali, “*Ihya’ ‘Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*”, Cetakan I, terj. Ibnu Ibrahim Ba’adillah, (Jakarta: Republika, 2013), h. 29

¹³⁰ Iman Al-Ghazali, “*Ihya’ ‘Ulumuddin*”, h. 1115

penyembahan atau ibadah (*ubudiyah*) dan menyukai sifat *rububiyah* (yang menyangkut sifat ketuhanan).¹³¹ Jadi, memiliki kesabaran untuk ketaatan berarti memiliki kesabaran dengan tantangan atau kesulitan. Dalam situasi ini, kesabaran diperlukan untuk tiga hal, yaitu:

Sebelum taat, yaitu sebelum melakukan ibadah, seseorang harus benar-benar berniat (niat yang benar) bahwa dia melakukannya hanya untuk keridhaan Allah, bahwa itu bukan riya, dan bahwa dia tidak melakukannya untuk ditampilkan kepada manusia. Seseorang yang memahami sifat niat, kejujuran, malapetaka riya, dan penipuan diri sendiri mengklaim bahwa ini membutuhkan tingkat kesabaran yang sulit.

Saat melaksanakan (berbuat amalan), hal ini supaya seseorang tidak melupakan Allah saat menjalankan amalan, jangan malas dalam mewujudkan amalan dan adab sunnah dengan mengerjakannya secara terus menerus hingga selesai tugas sesuai syariat yang disyaratkan, dan senantiasa bersabar (menahan diri dari hal-hal yang tidak benar) membuat perbuatan memudar hinggaselesai (tidak terburu-buru).¹³²

Setelah selesai dari amal perbuatan, artinya dibutuhkan kesabaran (pengendalian diri) untuk menyembunyikan perbuatan dari publik sambil tetap menampilkannya kepada mereka demi keharuman namanya (*as-sum'ah*) dan riya. Dan bersabarlah terhadap hal-hal yang dapat membatalkan

¹³¹ Iman Al-Ghazali, "*Ihya 'Ulumuddin*", h. 1118

¹³² *Ibid.*, h. 1119

amalan dan menghilangkan jejaknya, atau dengan bangga atas perbuatannya (ta'jub atas perbuatannya).¹³³

Kedua, perbuatan maksiat yaitu tempat keinginan penggerak hawa nafsu. Sabar yang paling sulit dari perilaku maksiat itu ialah sabar atas perangai tercela yang telah mendarah daging menjadi kebiasaan yang disukai orang sehingga para tentara setan saling membantu untuk menghadapi tentara Allah yang akibatnya penggerak agama tidak memiliki kekuatan untuk melawannya.

- b) Yang tidak berkaitan dengan kemauannya (*ikhtiarnya*) dan memiliki pilihan untuk menolak.

Bersabar dalam hal ini, dengan menghindari pembalasan (balas dendam) itu lebih penting, contohnya jika seseorang terluka atau tersakiti oleh tindakan atau kata-kata orang lain, baik pada diri mereka sendiri maupun pada harta mereka.¹³⁴

- c) Yang tidak masuk dalam hitungan keinginan, baik pada waktu permulaan ataupun akhirnya, seperti musibah (malapetaka)

Contoh sabar dalam hal ini yaitu meninggalnya orang-orang yang mulia, rusaknya harta benda, kesehatan yang kurang disebabkan karena sakit, kebutaan dan cacatnya anggota tubuh dan segala macam musibah lainnya. Maka sabar ini termasuk setinggi-tingginya sabar.¹³⁵

¹³³ Iman Al-Ghazali, *"Ihya 'Ulumuddin"*, h. 1119-1120

¹³⁴ *Ibid.*, h. 1122

¹³⁵ *Ibid.*, h. 1125

B. Daniel Goleman

1. Biografi Daniel Goleman

Daniel Goleman merupakan figur psikologi kontemporer yang sangat terkenal melalui tulisan monumentalnya yang berjudul “*Emotional Intelligence*”. Goleman lahir di Stockon California dan bertempat tinggal di Berkshires Massachusetts bersama Tara Bennet, istrinya beserta dua anak mereka Fay Goleman dan Irving Goleman.¹³⁶

Daniel Goleman setelah menyelesaikan pendidikan tingkat atas (S1) ia meneruskan sekolahnya di Universitas Amherst dimana ia memperoleh julukan sarjana *Alfred Sloan* dan tamat seraya membawa predikat *cumlaude*. Selanjutnya ia meneruskan ke pendidikan lanjutan Magister dan Doktor di Harvard, dimana ia termasuk dalam anggota ford dan menyangg gelar MA dan Ph. D untuk meluaskan Psikologi Klinik dan Perkembangan Pribadi (*Clinical Psychology dan Personality Development*).¹³⁷

Daniel Goleman mengabdikan waktunya 12 tahun untuk mempelajari ilmu mengenai otak dan perilaku manusia. Hal ini dibuktikan dengan esainya di New York Times dan kumpulan karya yang telah diposting online di seluruh dunia. Berkat kumpulan karyanya, Daniel Goleman yang berhasil diterbitkan di surat kabar internasional terkemuka dan usahanya yang tekun maka mengantarkan ia banyak memperoleh penghargaan jurnalistik, diantaranya dua nominasi *the Pulitzer prize* dari karyanya di surat kabar tersebut dan *career achievement award* di jurnalisme dari Asosiasi Psikologi Amerika (*Psychological Association*). Sebagai penghargaan dalam usahanya mengkomunikasikan ilmu-ilmu kepada umum, ia terpilih menjadi anggota *The American Association to the*

¹³⁶ Saparwadi dan Akhmad Sahrandi, “*Mengenal Konsep Daniel Goleman dan Pemikirannya Dalam Kecerdasan Emosi*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol 1, No.1, September 2021, h. 21

¹³⁷ Daniel Goleman, “*Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi, Cet. IV (terj) Alex Tri Kantjono Widodo*” (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), h. xiii

Advancement of Science (Asosiasi Amerika pada Peningkatan Ilmu . Sains.¹³⁸

Daniel Goleman termasuk yang mendirikan pelayanan inteligensi emosional (*Emotional Intelligence Services*) dan *Collaborative for Social and Emotional Learning* (Kolaborasi Pelajaran Sosial dan Emosional) untuk berbagai kampus. Mengajar pembelajaran sosial dan emosional pada pusat pembelajaran anak-anak *Yale University* (sekarang *Illinois University of Chicago*), yang tujuannya adalah untuk mendukung sekolah dalam menerapkan kelas literasi emosional, yang saat ini ada ribuan sekolah di seluruh dunia menerapkan program ini sebagai tanda keberhasilan usahanya. Selain itu, kelompok studi tentang kecerdasan emosional dalam organisasi sebelumnya dipimpin oleh Daniel Goleman. Pada tahun 2003, ia menulis *Destruction Emotions*, sebuah dialog antara psikolog, ahli saraf, dan filsuf. Ia merupakan pimpinan anggota dewan *Institute Mind and File* dimana menjadi sponsor serial yang sedang beroperasi pada konferensi tersebut dan melakukan observasi yang relevan.¹³⁹

Kegigihan Daniel Goleman dalam karirnya dengan keahliannya dalam sains membuatnya menjadi penasihat internasional dan dosen di konferensi dan organisasi bisnis di seluruh dunia dan kelompok profesional dalam perguruan tinggi ilmiah (kampus-kampus). David C. McClelland, seorang profesor di Universitas Harvard, memiliki pengaruh signifikan pada pemikiran Daniel Goleman sebelumnya. Daniel Goleman mengakui bahwa sebagian besar data yang ia gunakan untuk mendukung penelitiannya dalam tulisannya berasal dari penelitiannya. Daniel

¹³⁸ Saparwadi dan Akhmad Sahrandi, "Mengenal Konsep Daniel Goleman dan Pemikirannya Dalam Kecerdasan Emosi", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol 1, No.1, September 2021, h. 22

¹³⁹ Ivan Riyadi, "Integrasi Nilai-Nilai Kecerdasan Emosional dalam Kurikulum Pendidikan Agama Islam di SMA: Perspektif Daniel Goleman", *Hunafa: Jurnal Studi Islamika*, Vol. 12, No. 1, Juni, 2015, h. 146

Goleman mempercayai bahwa perspektif visioner profesornya tentang sikap dasar bakat dan pencariannya yang gigih akan kebenaran menjadi inspirasi baginya telah lama. Selain itu, Yoseph Ledoux, seorang ahli saraf di Pusat Ilmu Saraf Universitas New York, juga memiliki dampak yang signifikan terhadap ide-ide ilmiah Daniel Goleman. Hal ini ditunjukkan oleh banyak ide yang dimilikinya, banyak di antaranya menjadi dasar penelitian dan wawancara Daniel Goleman. Selain itu, ia menghabiskan banyak waktu mengerjakan perjalanan intelektualnya bersama istrinya yang menjadi seorang psikoterapis.¹⁴⁰

2. Karya-karya Daniel Goleman

Buku karya Daniel Goleman sudah tersedia di sejumlah negara barat dan timur. Dan yang menjadi buku sensasional Goleman yang diterbitkan pada tahun 1995 yaitu berjudul *Emotional Intelligence* yang dengan lebih dari 50.000 eksemplar, merupakan salah satu buku terlaris dan telah diterbitkan dalam tiga puluh bahasa di seluruh Amerika, Asia, dan Eropa.¹⁴¹ Adapun karya-karya lainnya yaitu:

- 1) Working With Emotional Intelligence
- 2) The Creative Spirit (penulis pendamping)
- 3) Vital Lies
- 4) The Emotionally Intelligent Work Place
- 5) Simple Truth The Medicative Mind
- 6) Primal Leadership
- 7) Emotional Intelligence

3. Kecerdasan Emosional Perspektif Daniel Goleman

a. Definisi Kecerdasan Emosional

¹⁴⁰ Saporwadi dan Akhmad Sahrandi, "Mengenal Konsep Daniel Goleman dan Pemikirannya Dalam Kecerdasan Emosi", Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol 1, No.1, September 2021, h. 23

¹⁴¹ Saporwadi dan Akhmad Sahrandi, "Mengenal Konsep Daniel Goleman dan Pemikirannya Dalam Kecerdasan Emosi", Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol 1, No.1, September 2021, h. 24

Emosi kadang-kadang disebut sebagai sentimen dan perasaan khas, kondisi biologis dan psikologis, serta rangkaian emosi. Semua emosi pada hakikatnya merupakan dorongan untuk bertindak dan rencana yang muncul secara tidak terduga untuk memecahkan suatu masalah yang telah tetanam secara bertahap (evolusioner) serta keinginan untuk melakukan tindakan. Kata kerja Latin *movere*, yang berarti "bergerak/ menggerakkan", adalah akar dari istilah bahasa Inggris *emosi*. Awalan "e" menambahkan arti "menjauh", menunjukkan bahwa kecenderungan emosi untuk bertindak adalah mutlak.¹⁴² Kemarahan, kesedihan, ketakutan, kegembiraan, cinta, kejutan, kekesalan, dan rasa malu adalah beberapa kategori untuk emosi.

Emosi memaksa kita untuk menghadapi situasi stres dan tugas yang berlebihan. Akan berbahaya jika dibiarkan begitu saja di otak. Setiap emosi menawarkan pola tindakan antisipatif yang unik, yang masing-masing menunjuk ke arah yang telah teruji efektif ketika mengatasi masalah repetitif (berulang) dari kehidupan manusia.¹⁴³ Menurut Goleman ide atau perasaan yang khas, kondisi fisiologis atau psikologis, atau sekelompok kecenderungan untuk berperilaku semuanya disebut sebagai emosi.¹⁴⁴

Profesor psikologi Peter Salovey dan John Mayer dari Universitas Harvard dan Universitas New Hampshire menciptakan istilah "kecerdasan emosional" pada tahun 1990 untuk merujuk pada

¹⁴² Daniel Goleman, *"Kecerdasan Emosional, mengapa EI lebih penting daripada IQ, terj. T. Hermaya"*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996), h. 7

¹⁴³ Daniel Goleman, *"Emotional Intelligence"*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2006), h. 4

¹⁴⁴ *Ibid.*, h. 409

sifat-sifat emosional yang penting untuk kesuksesan.¹⁴⁵ Gardner sebelumnya telah mengusulkan kecerdasan ganda sebagai bentuk kecerdasan pada manusia. Menurut Goleman, teori kecerdasan majemuk Gardner merupakan tanda bahwa gagasan kecerdasan intelektual (IQ) telah ditolak.

Gardner dalam bukunya yang diterbitkan pada tahun 1983 dengan judul *Frame Of Mind* berpendapat bahwa ada tujuh bentuk dasar kecerdasan, termasuk bahasa, spasial, linguistik, music, kinestetik, matematika atau logika, intrapersonal, dan interpersonal, dan bahwa tidak hanya ada satu jenis kecerdasan yang monolitik dan diperlukan untuk kesuksesan dalam hidup. Gardner menyebut kecerdasan ini sebagai kecerdasan pribadi, yang oleh Daniel Goleman dinamakan dengan kecerdasan emosional.¹⁴⁶

Kecerdasan pribadi terdiri dari kecerdasan interpersonal adalah kapasitas untuk memahami orang lain, motivasi mereka, bagaimana mereka berfungsi, dan bagaimana berkolaborasi dengan orang lain. Sedangkan kecerdasan intrapersonal yaitu kapasitas yang berkaitan dengan kecerdasan interpersonal namun merujuk ke diri pribadi. Keterampilan ini merupakan kemampuan menciptakan model referensi diri yang cermat dan mandiri, dan kapasitas untuk memanfaatkan modal ini sebagai sarana untuk berhasil mengelola hidup seseorang.¹⁴⁷

Pada pendapat lain, Gardner mencatat bahwa kemampuan untuk mengenali dan menanggapi suasana hati, temperamen, motif, dan keinginan orang lain merupakan dasar kecerdasan interpersonal. Ia

¹⁴⁵ Daniel Goleman, *"Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi"*, Terj. Alex Tri Kentjono Widodo, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), h. 513

¹⁴⁶ Daniel Goleman, *"Kecerdasan Emosional, mengapa EI lebih penting daripada IQ, terj. T. Hermaya"*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996), h. 48

¹⁴⁷ Daniel Goleman, *"Kecerdasan Emosional"*, Terj. T. Hermaya, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2001), h. 52

juga mencantumkan pada kecerdasan interpersonal yang termasuk kunci untuk mengetahui diri sendiri yaitu akses yang mengarah pada perasaan diri individu dan kapasitas dalam memisahkan berbagai perasaan tersebut dan mempergunakannya sebagai penuntun perilaku.¹⁴⁸

Berlandaskan kecerdasan yang diidentifikasi oleh Gardner, Salovey menetapkan kecerdasan interpersonal dan kecerdasan interpersonal sebagai dasar untuk mengungkapkan kecerdasan emosional seseorang. Kemampuan untuk mendeteksi emosi dalam diri, mengendalikan emosi, menginspirasi diri sendiri, mengenali perasaan orang lain, dan kemampuan untuk menciptakan dan memelihara hubungan dengan orang lain adalah semua kualitas yang dapat dimiliki seseorang.¹⁴⁹

Dalam bukunya *Emotional Intelligence, "Why It Can Matter More Than IQ"*, Daniel Goleman menjelaskan bahwa kecerdasan emosio adalah seperangkat keterampilan yang mencakup kemampuan untuk mengendalikan impuls dan menahan diri supaya tidak berlebihan, memotivasi diri sendiri dan bertahan dalam menghadapi frustrasi, serta mengatur suasana hati untuk mencegah kerusakan dari beban stres. kapasitas untuk bernalar, merasakan, dan berdoa.¹⁵⁰ Oleh karena itu, kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan seseorang untuk memahami dan mengendalikan suasana hatinya tanpa mengganggu kemampuannya untuk berpikir jernih dengan nalar

¹⁴⁸ Daniel Goleman, *"Kecerdasan Emosional, mengapa EI lebih penting daripada IQ, terj. T. Hermaya"*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996), h. 51

¹⁴⁹ Daniel Goleman, *"Kecerdasan Emosional"*, Terj. T. Hermaya, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2001),h. 58

¹⁵⁰ Daniel Goleman, *"Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada EQ"*, Terj. T. Hermaya, (Jakarta: Gramedia,1996), h. 43

sambil tetap dapat menunjukkan berbagai kecakapan interpersonal dan pribadi.

Dengan pengertian yang sama kecerdasan emosional adalah kemampuan dalam menyeimbangkan emosi untuk membuat hidup sebahagia mungkin dalam jangka panjang. Ini juga merupakan kemampuan untuk mengelola emosi. Area kehidupan emosional dapat dikelola dengan tingkat keterampilan yang lebih tinggi atau lebih rendah yang memerlukan kemampuan khusus.¹⁵¹

Berdasarkan Daniel Goleman, IQ hanya berkontribusi 20% terhadap kemungkinan keberhasilan hidup, dengan 80% sisanya ditentukan oleh faktor lain.¹⁵² Pernyataan Goleman memberikan penjelasan untuk keadaan membingungkan yang sering muncul dalam masyarakat di mana mereka yang ber-IQ tinggi tidak mampu mengungguli mereka yang ber-IQ lebih rendah.

Sehingga seseorang yang mempunyai keterampilan emosional dan tumbuh dengan baik, peluang terbesar akan berhasil dan bahagia dalam hidupnya, mereka akan mengembangkan rutinitas mental yang mendorong produktivitas mereka. Sedangkan seseorang yang tidak mampu mengelola emosinya akan mengalami konflik internal yang membuatnya sulit untuk berkonsentrasi dalam bekerja dan tetap rasional.¹⁵³

Selanjutnya Gardner menyatakan ciri-ciri kecerdasan emosional seseorang sesuai jenis kelamin yaitu:

1. Pria dengan kecerdasan emosional yang tinggi, stabilitas sosial, suka berteman dan lucu, dan mereka tidak mudah menjadi takut

¹⁵¹ Daniel Goleman, *“Emotional Intelligence”* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1999), h. 84

¹⁵² Daniel Goleman, *“Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada EQ, terj. T. Hermaya”*, (Jakarta: Gramedia, 1996), h. 42

¹⁵³ *Ibid.*, h. 46

atau cemas. Mereka sangat pandai terlibat dengan orang atau situasi, mengambil tanggung jawab, memiliki sudut pandang moral, dan bersikap baik dan ramah dalam interaksi mereka dengan orang lain. Mereka merasa damai dengan lingkungan mereka, sesama manusia, dan diri mereka sendiri.

2. Wanita yang mempunyai kecerdasan emosional seringkali menunjukkan ketegasan, mengekspresikan emosinya secara jujur, dan memiliki citra diri yang positif, yang memberikan tujuan hidup mereka. Mereka ramah dan terbuka, dan mereka mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang sehat. Mereka dapat dengan mudah menerima individu baru karena stabilitas sosial mereka, dan karena mereka cukup nyaman dengan diri mereka sendiri, mereka selalu optimis, impulsif, dan terbuka untuk pengalaman yang menyenangkan. Sementara wanita dengan IQ tinggi jarang mengalami kecemasan, rasa bersalah, atau depresi.¹⁵⁴

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat dimengerti bahwa orang-orang yang cerdas secara emosional, baik laki-laki atau perempuan, dapat mengubah perilaku mereka agar sesuai dengan keadaan, mampu mengelola diri sendiri ketika menghadapi situasi atau masalah yang dihadapi dan mampu menghadapi tantangan yang sedang dialaminya

Dan kesimpulannya, mengembangkan kecerdasan emosional memerlukan pembelajaran untuk mengakui, menghargai, dan secara tepat menanggapi emosi internal dan eksternal. Menerapkan energi emosional secara terampil dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi diri sendiri, berempati dengan orang lain, dan mengenali emosi diri sendiri. Itu juga dapat meningkatkan kemampuan seseorang guna mengenali

¹⁵⁴ Daniel Goleman, *"Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada EQ, terj. T. Hermaya"*, (Jakarta: Gramedia,1996), h. 59

emosi dalam dirinya dan mengenali manajemen emosinya sendiri. Hal tersebut memberi pelajaran tersirat bahwa emosi dapat menjadi cerdas. Kecerdasan emosional adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan emosi yang cerdas ini.

b. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional (EQ)

1. Kesadaran Diri (Self Awareness)

Mampu mengidentifikasi emosi diri sendiri berfungsi sebagai pondasi mendasar untuk semua keterampilan kecerdasan emosional lainnya dan merupakan langkah pertama yang penting dalam mengenal diri sendiri dan membuat perubahan hidup yang positif. Memahami perasaan secara mendalam membutuhkan pemahaman menyeluruh tentang bagaimana mengenali emosi dalam diri, yang erat kaitannya dengan keterampilan untuk memperhatikan perasaan diri sendiri saat emosi itu muncul.

Kesadaran diri, atau menyadari emosi sendiri, disebut oleh psikolog sebagai *metamood*. Ciri-ciri kemampuan untuk mengenali emosi sendiri termasuk dalam tiga kategori, antara lain:¹⁵⁵

- a) Kesadaran emosi, yaitu mengidentifikasi emosi diri dan mengetahui akibat dari emosi tersebut.
- b) Penilaian diri secara teliti, yaitu memahami kelebihan dan kekurangan pada diri.
- c) Percaya diri, keyakinan diri terhadap kualitas diri dan kemampuan diri.

2. Pengaturan Diri (Self Regulation)

Kemampuan untuk mengendalikan perasaan dan mengekspresikannya dengan cara yang sesuai atau harmonis untuk

¹⁵⁵ Daniel Goleman, "*Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi*", Terj. Alex Tri Kentjono Widodo, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), h. 42

mencapai keseimbangan dalam diri sendiri dikenal sebagai manajemen emosi atau pengelolaan emosi.

Terdapat lima kemampuan pokok yang termasuk ciri-ciri dalam mengelola emosi, diantaranya:¹⁵⁶

- a) Kendali diri, ialah mengelola berbagai emosi dan desakan-desakan hati yang menyebabkan rusak.
- b) Dapat dipercaya, ialah memiliki pribadi yang jujur dan mempunyai karakter yang kuat.
- c) Kewaspadaan, ialah mampu untuk bertanggung jawab dalam menjalankan kewajiban atau kinerja pribadi.
- d) Adaptabilitas, ialah fleksibilitas dalam menanggapi kesulitan dan perubahan yang terjadi.
- e) Inovasi, yaitu bersikap *open minded* terhadap buah pikiran, pendekatan dan kebaruaran informasi.

3. Motivasi

Menata emosi menjadi alat dalam menempuh tujuan merupakan perkara yang sangat berarti yang berkaitan dalam memperhatikan, mengarahkan atau memotivasi diri, menjaga pengendalian diri, dan untuk mengkreasikan diri.¹⁵⁷ Landasan pokok kesuksesan di semua bidang adalah pengendalian emosi, menghindari rasa puas diri, dan pengendalian impuls.

Kondisi flow harus ada bagi seseorang untuk meningkatkan motivasinya. Kebalikan dari lamunan dan kekhawatiran, flow adalah kondisi lupa yang terjadi ketika seseorang tidak tersesat dalam kesibukan yang sia-sia, seseorang yang sedang flow begitu larut dalam segala hal yang sedang dihadapi sehingga kesadar

¹⁵⁶ Daniel Goleman, "*Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi*", Terj. Alex Tri Kentjono Widodo, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), h. 42

¹⁵⁷ Daniel Goleman, "*Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada EQ*, terj. T. Hermaya", (Jakarta: Gramedia, 1996), h. 56

dalam dirinya hilang, abai terhadap persoalan kecil dalam kesehariannya, kesehatan, tagihan, bahkan upaya dalam keberhasilannya. Saat-saat flow tidak lagi didorong oleh ego, dan seseorang dalam keadaan flow menunjukkan penguasaan yang luar biasa dari tugas mereka saat itu, reaksi mereka persis sesuai dengan tuntutan pekerjaan mereka yang terus berubah, dan bahkan jika seseorang melakukan yang terbaik ketika mereka dalam keadaan flow, mereka tidak lagi khawatir tentang keberhasilan atau kegagalan ketika mereka bekerja. Kepuasan perilaku itu sendiri yang membuat mereka termotivasi.¹⁵⁸

Tingkat kecerdasan emosional tertinggi adalah flow. Emosi tidak hanya diterima dan diarahkan secara mengalir, tetapi memotivasi, memberi dukungan juga, sesuai untuk aktivitas yang sedang dilakukan. seseorang tidak akan bisa memasuki keadaan mengalir jika masih disibukkan dengan kebosanan, depresi, atau kecemasan.¹⁵⁹

Daniel Goleman menegaskan bahwa perencanaan untuk berkonsentrasi sepenuhnya pada pekerjaan yang ada adalah salah satu metode untuk memasuki keadaan flow. Inti dari flow adalah keadaan fokus yang intens. Dalam keadaan flow, tidak ada gangguan emosi dan tidak ada emosi yang dipaksakan dan didorong oleh ekstase ringan. Ekstase tampaknya termasuk produk samping dari perhatian yang terfokus, yang diperlukan untuk keadaan flow. Dapat dilihat dari pengamatan seseorang saat pada kondisi flow menciptakan gagasan bahwa yang susah itu gampang,

¹⁵⁸ Daniel Goleman, *"Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada EQ, terj. T. Hermaya"*, (Jakarta: Gramedia, 1996), h.125

¹⁵⁹ *Ibid.*, h. 124

penampilan tertinggi terlihat alami dan normal. Otak dalam keadaan dingin saat dalam keadaan flow.¹⁶⁰

Sebagai tambahan, yang memiliki relevansi dengan motivasi juga ialah optimisme. Goleman mendefinisikan optimisme sebagai harapan sebagai keyakinan kuat bahwa secara keseluruhan, segala sesuatu dalam hidup akan berjalan dengan baik meskipun ada hambatan dan kesulitan. Dari perspektif kecerdasan emosional, optimisme adalah pola pikir yang membantu orang menghindari kebodohan, keputusasaan, atau depresi ketika menghadapi tantangan karena, jika optimisme realistis, itu dapat membawa keberuntungan dalam hidup. Karena optimisme yang buruk menciptakan kemalangan.¹⁶¹

Terdapat empat keterampilan pokok pada kemampuan untuk memotivasi diri sendiri serta orang lain, antara lain:¹⁶²

- a) Dorongan berprestasi, secara khusus adalah keinginan untuk meningkatkan atau mencapai standar kesuksesan
- b) Komitmen, ialah menyeimbangkan diri dengan target kelompok/perusahaan.
- c) Inisiatif, khususnya kemampuan menangkap peluang
- d) Optimisme, yaitu tekad untuk mengejar tujuan dalam menghadapi tantangan dan kemunduran.

4. Empati

Empati adalah keterampilan yang bergantung pada kesadaran diri emosional dan kemampuan interpersonal. Seseorang yang memiliki sikap empati akan lebih cakap menangkap berbagai

¹⁶⁰ Daniel Goleman, *"Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada EQ, terj. T. Hermaya"*, (Jakarta: Gramedia, 1996), h. 126

¹⁶¹ *Ibid.*, h. 120

¹⁶² Daniel Goleman, *"Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi"*, Terj. Alex Tri Kentjono Widodo, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), h. 42

jaringan sosial tersirat yang mengisyaratkan segala sesuatu yang diperlukan atau diinginkan orang lain.¹⁶³ Atau bisa disebut sebagai kesadaran memahami kebutuhan, keinginan, dan minat orang lain.

Ciri-ciri seseorang yang memiliki rasa empati antara lain:¹⁶⁴

- a) Memahami orang lain, khususnya menyadari pikiran, perasaan, dan sudut pandang mereka sambil menunjukkan minat yang besar pada keinginan mereka.
- b) Orientasi layanan, adalah praktik meramalkan, mengidentifikasi, dan berusaha melengkapi keperluan orang lain.
- c) Mengembangkan orang lain, khususnya berempati dengan keperluan manusia lain dan meningkatkan dan memperluas keterampilan mereka.
- d) Mengatasi keragaman, khususnya meningkatkan keanekaragaman melalui interaksi dengan khalayak umum.
- e) Kesadaran politis, ialah mengetahui bagaimana membaca dinamika emosional suatu grup dan bagaimana mereka berhubungan dengan kekuasaan.

5. Keterampilan Sosial (Membina Hubungan)

Keterampilan sosial adalah seni mengatasi emosi orang lain.¹⁶⁵ Seseorang dengan keterampilan sosial ini mahir dalam menanggapi jawaban orang lain dengan cara yang mereka inginkan, sedangkan orang yang tidak memiliki keterampilan ini secara bertahap akan dikucilkan orang lain dan dipandang sebagai orang yang sombong, arogan dan acuh tak acuh.

¹⁶³ Daniel Goleman, *"Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada EQ, terj. T. Hermaya"*, (Jakarta: Gramedia, 1996), h. 57

¹⁶⁴ Daniel Goleman, *"Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi"*, Terj. Alex Tri Kentjono Widodo, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), h. 219

¹⁶⁵ *Ibid.*, h. 271

Goleman mengemukakan bahwa menghadapi emosi orang lain termasuk seni yang kuat dalam rangka membangun hubungan. Hubungan memerlukan pematangan dua kemampuan emosional lainnya, yaitu regulasi diri dan empati. Dengan berlandaskan pada keduanya, kecakapan dalam menjalin hubungan dengan orang sekitar akan mantap. Ini adalah kualitas sosial yang memfasilitasi kesuksesan dalam hubungan interpersonal. Jika kemampuan ini tidak terdapat dalam diri, maka akan mengakibatkan kegagalan interpersonal atau ketidakmampuan dalam ranah sosial. Sebenarnya sebab dari seseorang yang gagal dalam menjalin hubungan, baik itu seorang yang cerdas sekalipun disebabkan karena mereka tidak mempunyai keterampilan ini.¹⁶⁶

Manusia mampu mentransmisikan emosinya kepada orang lain ketika membentuk interaksi dengan mereka, dan semakin mahir seseorang secara sosial, semakin baik mereka dalam mengelola sinyal yang disampaikan ketika menjalin hubungan dengan orang lain. Kemampuan untuk menyeimbangkan perasaan diri sendiri dengan bagaimana orang lain bertindak adalah dasar dari kesadaran sosial. Menurut Goleman, keterampilan interpersonal ini akan menghasilkan pencapaian sosial yang tidak berarti jika tidak dibarengi dengan kesadaran akan keinginan dan perasaan sendiri serta cara memenuhinya. Dia kemudian akan diklasifikasikan sebagai bunglon sosial yang tidak peduli apa yang harus dia katakan atau lakukan selama hal tersebut akan membuatnya

¹⁶⁶ Daniel Goleman, *"Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada EQ, terj. T. Hermaya"*, (Jakarta: Gramedia, 1996), h. 155

mendapat kemenangan sosial. Mereka hidup bertolak belakang antara wajah publik dan realitas pribadi.¹⁶⁷

Kepandaian seseorang dalam menyerukan persepsi yang dikehendaki oleh orang lain atau kecerdasan dalam membina hubungan bersama orang lain ini memiliki beberapa ciri-ciri, diantaranya:¹⁶⁸

- a) Pengaruh, ialah mempunyai strategi dalam upaya mengajak seseorang.
- b) Komunikasi adalah kemampuan untuk menyampaikan gagasan dengan cara yang menarik.
- c) Kepemimpinan, yang memerlukan memotivasi orang lain dan memimpin tim.
- d) Agen perubahan, atau kemampuan untuk membawa dan mengawasi perubahan.
- e) Keterampilan resolusi konflik, atau kemampuan untuk menyelesaikan perselisihan.
- f) Pengikat jaringan, khususnya menggunakan hubungan yang berkembang sebagai metode untuk membangun hubungan positif dengan orang lain
- g) Kerjasama dan kolaborasi, yaitu bekerja sama dengan orang lain untuk mencapai misi bersama.
- h) Keterampilan kerja tim, yang mendorong kerja sama di antara anggota saat mereka bekerja untuk mencapai tujuan bersama.

¹⁶⁷ Daniel Goleman, *"Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada EQ, terj. T. Hermaya"*, (Jakarta: Gramedia, 1996), h. 155

¹⁶⁸ Daniel Goleman, *"Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi"*, Terj. Alex Tri Kentjono Widodo, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), h. 43

BAB IV

ANALISIS KOMPARASI

KONSEP SABAR DAN KECERDASAN EMOSIONAL

IMAM AL-GHAZALI DAN DANIEL GOLEMAN

A. Perbandingan Konsep Sabar dan Kecerdasan Emosional Menurut Imam Al-Ghazali dan Daniel Goleman

1. Persamaan

Dalam bab-bab sebelumnya telah diuraikan pembahasan mengenai konsep sabar dan kecerdasan emosional perspektif Imam Al-Ghazali dan Daniel Goleman. Seperti deskripsi yang telah dipaparkan dalam bab sebelumnya dapat dilihat adanya kesamaan antara kedua konsep tersebut, yaitu:

Pertama, baik Imam Al-Ghazali atau Daniel Goleman menganggap bahwa sabar adalah kemampuan seseorang dalam mengenali diri sendiri. Sabar memiliki persamaan dengan kecerdasan emosional dapat dilihat dalam salah satu komponen kecerdasan emosional yaitu kesadaran diri atau *self awareness*. Keduanya sama-sama kemampuan dalam mengenali diri dari pengaruh keinginan hawa nafsu atau emosi yang timbul karena suatu keadaan tertentu, dimana seseorang memiliki sikap menahan diri dalam menghadapi situasi yang mengakibatkan seseorang menjadi marah, berkeluh kesah ataupun menimbulkan perilaku yang negatif. Seseorang yang mengenali diri mereka sendiri, akan mengerti berbagai reaksi dalam dirinya ketika dihadapkan dengan suatu situasi. Seseorang akan belajar menyimpan kumpulan emosi yang positif dan emosi negative yang membuat diri mereka diluar kendali akan ditinggalkan. Kesadaran diri

adalah keterampilan utama yang membantu seseorang dalam memahami segala peristiwa yang terjadi, ketika seseorang dihadapkan dengan sebuah tantangan maka dituntut untuk memiliki tanggung jawab atas segala emosi dan reaksi yang diberikan kepada tantangan, hal ini juga harus diiringi dengan kesabaran. seseorang yang sabar akan lebih selektif dalam menyelesaikan suatu perkara dengan kesadaran penuh.

Secara jelas dapat dilihat melalui definisi sabar dalam pandangan Imam Al-Ghazali, sabar adalah usaha untuk menjauhi perilaku-perilaku yang diinginkan oleh keinginan nafsu karena disebabkan suatu kondisi.¹⁶⁹ Keutamaan kesabaran ini adalah salah satu yang harus dimiliki setiap manusia karena merupakan sifat terpuji yang memiliki manfaat besar untuk membimbing jiwa dan memberdayakan diri dalam menghadapi kesulitan dan juga menjadikan seseorang menjadi pribadi yang kuat serta beriman.

Imam Al-Ghazali menyatakan bahwa setiap orang memiliki kekuatan bawaan yang dapat dibangkitkan yaitu kemampuan ingin mencapai sesuatu dan menggerakkan sesuatu, seperti syahwat dan amarah. Syahwat adalah mencapai sesuatu yang diinginkan karena memburu kebahagiaan. Sedangkan amarah adalah sikap tidak menyetujui sesuatu yang membahayakan atau merusak karena mengejar kesuksesan.¹⁷⁰ Kedua unsur tersebut mempunyai fungsi masing-masing yang mesti dikendalikan, karena syahwat mempunyai karakter ambisius dan amarah mempunyai tabiat merusak. Jika syahwat dapat terkendali maka akan menghasilkan sifat-sifat mulia (*iffah*). Kemudian jika amarah dapat terkendali dengan

¹⁶⁹ Abu Hamid Muhammad Al Ghazali, *"Ihya Ulumuddin"*, Terj. Moh. Zuhri, dkk, (Jakarta: CV. Faizan, 1982), h. 275

¹⁷⁰ Imam Al-Ghazali, *"Hakikat Amal"*, Penerjemah Achmad Sunarto, (Rembang: Karya Agung Surabaya, 2010), h. 34

cara mengenali emosi diri maka akan lahir sifat sabar, berani dan bijaksana.¹⁷¹

Secara etimologi sabar memiliki arti menahan dari keluh kesah. Menurut para ahli, kesabaran adalah kemampuan untuk menahan diri dari mengharapkan sesuatu yang lebih baik atau bertahan melalui kesulitan dan kesusahan. Bersabar dengan segala kesulitan dan musibah yang Allah berikan kepada kita dan menyerahkan segalanya kepada-Nya adalah salah satu komponen islam yang berkaitan dengan pemahaman emosi seseorang. Keterkaitan antara sabar dengan mengenali perasaan emosi diri yaitu sabar termasuk manifestasi dari emosi yang dirasakan, dengan bersabar maka semua kesulitan, kemalangan, dan realita kehidupan senantiasa dapat diambil pelajarannya.¹⁷²

Hal ini serupa dengan definisi Daniel Goleman dalam salah satu aspek kecerdasan emosi yaitu kesadaran diri (*self awareness*). Ia menyatakan bahwa mengenali diri sendiri ialah suatu kemampuan dalam mengenali perasaan saat emosi itu terjadi. Kemampuan tersebut termasuk dasar dari kecerdasan emosi. Dengan mengenali emosi, seseorang akan mampu mengatasi berbagai situasi. Karena seseorang yang tidak mampu memahami emosi diri sendiri maka sesungguhnya hal tersebut kemungkinan membuat seseorang dikuasai oleh perasaannya.

Kesadaran diri merupakan salah satu prasyarat utama dalam upaya mengelola emosi, meskipun diklaim tidak selalu menjamin penguasaan emosi. *Metamood* merupakan term yang dipakai oleh para pakar psikologi dalam menjelaskan kesadaran diri, dimana seseorang memiliki kesadaran saat ia emosi. Mengetahui dan menerima perasaan diri sendiri

¹⁷¹ Mustofa Bisri, "Metode Tasawuf Al-Ghazal: Merambah Jalan Kebahagiaan", (Surabaya: Pelita Dunia, 2007, h. 32

¹⁷² Ahmad Faruqi, "Konsep Kecerdasan Emosi Dalam Tafsir Mahāsin Al-Ta'wīl", Jurnal Qolamuna, Vol. 3, No.1, Juli 2017, h.8

adalah langkah pertama dalam konsep kesadaran emosional, karena pada kenyataannya, emosi bukanlah musuh melainkan teman saat kita belajar tentang kehidupan.

Kesadaran diri terhadap emosi bermula dari keselarasan dengan aliran perasaan yang sedang berlangsung di dalam diri individu. Mengenali bagaimana emosi memengaruhi persepsi, pikiran, dan perilaku adalah langkah selanjutnya dalam perkembangannya. Orang yang menguasai kemampuan ini terus-menerus menyadari emosinya dan bahkan dapat merasakannya secara fisik. Sebagaimana seorang pilot yang handal dalam mengendarai pesawat supaya tidak jatuh, begitulah orang yang memiliki keyakinan yang lebih dan perasaannya dikuasai dengan baik. Ia mempunyai rasa peka yang tinggi terhadap perasaan mereka yang sebenarnya.¹⁷³

Seseorang yang memiliki kesadaran akan dirinya sendiri tentu memiliki ciri-ciri yang khas yaitu; pertama, kesadaran emosi ialah seseorang yang memiliki kesadaran akan emosinya dan mengetahui apa sebab dari emosi yang timbul dalam diri tersebut. Menyadari apa yang dirasakan dan mengapa seseorang merasakan hal tersebut. Kedua, mampu menilai diri secara teliti ialah kemampuan mengetahui apa saja kekurangan dan kelebihan dalam diri, menyadari hubungan antara perasaannya dengan apa yang dipikirkan, perbuat, dan katakan. Ketiga, percaya akan diri yaitu seseorang yang memiliki keyakinan diri akan harga diri dan kemampuannya.¹⁷⁴

Begitupun sabar menurut Al-Ghazali, seseorang akan mencapai pada tingkat kesabaran kerana telah memiliki kemampuan sebagaimana dalam indikator kesadaran diri, sabar ini dikatakan sebagian dari iman. Adapun

¹⁷³ Daniel Goleman, *“Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ”*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, Terjemahan, 2003), h. 56

¹⁷⁴ Daniel Goleman, *“Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi”* , Terj. Alex Tri Kentjono Widodo, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), h. 42

diambil dari alasan pertama yaitu iman diartikan sebagai pengakuan dengan ikhlas terhadap kebenaran ajaran Tuhan disertai amalnya, terdapat dua unsur dalam hal ini yaitu keyakinan dan sabar. Keyakinan ini adalah ilmu pengetahuan mengenai ilmu agama yang didapatkan melalui petunjuk Allah. Kemudian sabar adalah implementasi amal yang dilakukan sesuai keyakinan. Sama halnya dengan kesadaran diri dalam kecerdasan emosional Daniel Goleman, seseorang harus memiliki pengetahuan untuk mengenali emosinya yang kemudian di terapkan dengan amal sesuai dengan keyakinan diri. Sebagai contoh seseorang yang meninggalkan perbuatan maksiat dan tetap taat pada Allah, maka hal ini tidak akan dilakukan tanpa adanya kesabaran dalam diri yaitu dengan cara mengekang atau menahan hawa nafsunya karena mengetahui akibat apabila tidak taat, sehingga dinamakan sebagian dari iman.

Kedua, sabar menurut Imam Al-Ghazali dan kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman sama-sama memiliki arti kemampuan mengelola emosi. Dengan kesabaran seseorang dapat mengelola emosi pada dirinya dan mengatur bagaimana respon yang akan disampaikan pada keadaan tersebut. Sebagaimana dalam kecerdasan emosional, salah satu aspek dalam kecerdasan emosional yaitu mengelola emosi (*self regulation*) yang merupakan kemampuan dalam mengatasi perasaan diri agar diluapkan secara tepat dan seimbang sehingga adanya keseimbangan diri dalam emosi dan perbuatan.

Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi mampu mengolah emosinya supaya tindakan dan cara berpikirkannya betul-betul berada dalam sebuah bimbingan dan tuntunan. Kemampuan mengelola emosi ini terdiri dari kemampuan menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, ketersinggungan dan beberapa akibat yang ditimbulkan oleh semua itu dan juga kemampuan untuk bangkit dari segala perasaan yang menekan. Jadi inti dari mengelola emosi adalah pada kapan dan bagaimana emosi itu

diungkapkan dan introspeksi terhadap benar atau tidaknya jika merasakan keadaan tersebut.

Mengelola emosi ini merupakan tindakan menekan respons emosional terhadap suatu stimulus yang menimbulkan emosi, terutama ketika melakukannya memungkinkan emosi diekspresikan dengan cara yang produktif dan dapat diterima. Daniel Goleman menyatakan bahwa keterampilan mengelola emosi merupakan satu diantara komponen yang terdapat dalam kecerdasan emosional, yang memiliki beberapa indikator, antara lain:¹⁷⁵

Pertama, kendali diri, seseorang yang memiliki kontrol diri juga memiliki kontrol emosi. Hal ini menunjukkan seseorang mampu mengontrol emosi pada perasaan intuitif. Ia mempertahankan ketenangan dan optimismenya dalam menghadapi kesulitan dan masih mampu berpikir jernih dan berkonsentrasi meskipun dalam tekanan.

Kedua, memiliki sifat dapat dipercaya. Hal ini dilihat dari kemampuan untuk berlaku jujur, seseorang akan menampilkan kejujuran diri, ia memiliki etika dalam berperilaku dan tidak membuat malu dirinya serta orang lain. Dan ia juga memiliki prinsip yang kokoh walaupun orang lain tidak suka pada prinsipnya, serta berani untuk mengakui kesalahan jika berbuat salah.

Ketiga, mempunyai tanggung jawab. Orang yang memiliki tanggung jawab merupakan orang yang bersungguh-sungguh dan dapat diandalkan. Orang tersebut tentu memiliki kehati-hatian dalam bertindak. Keempat, adaptabilitas. Hal ini menunjukkan individu yang memiliki keluwesan jika melawan sebuah tantangan serta perubahan, ia memiliki strategi dalam melakukan penyesuaian diri terhadap suatu situasi.

¹⁷⁵ Daniel Goleman, "*Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi*" , Terj. Alex Tri Kentjono Widodo, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), h. 42

Kelima, inovasi. Manusia yang memiliki inovasi merupakan seseorang yang mampu berpandangan terbuka dengan informasi dan ide-ide baru. Dalam menyelesaikan masalah ia akan memberikan solusi yang tepat dan mencari gagasan baru dari banyak sumber yang ia cari. Seseorang yang berinovasi tentu akan berani dalam menghadapi resiko yang disebabkan karena pemikirannya.

Dengan demikian, dalam mengelola emosi seseorang memerlukan penguasaan atas dirinya. Maksudnya, kemampuan diri dalam menghadapi badai emosi yang diakibatkan karena keinginan nafsu serta bersikap hati-hati dan cerdas saat mengatur kehidupan sebagaimana menunjukkan orang yang memiliki kebijaksanaan mengelola emosinya supaya terkendali. Maka akan terciptanya keseimbangan emosi. Kemudian memahami dan mengelola berbagai emosi yang ada dalam diri lalu dikaitkan dengan pola pikir yang positif pada diri.

Sama halnya dalam sabar menurut Imam Al-Ghazali, dijelaskan bahwa kesempurnaan sabar terwujud melalui ma'rifat terlebih dahulu kemudian diikuti dengan al-hal yang berdiri kokoh. Karena hakikat dari kesabaran itu adalah dari ma'rifat (pengetahuan) tersebut.¹⁷⁶ Dan perbuatan bagaikan buah-buahan yang timbul dari ma'rifat. Sehingga seseorang yang memiliki kesabaran tentu memiliki pengetahuan tentang dirinya yang lalu diterapkan dalam perbuatan, seperti seseorang yang meninggalkan perbuatan-perbuatan yang disebabkan oleh hawa nafsu, yang dalam kecerdasan emosional dikatakan sebagai stimulus atau rangsangan, adalah keadaan yang disebut dengan sabar. Dengan kata lain tegaknya penggerak agama (hal yang mengendalikan hawa nafsu) terhadap penggerak hawa nafsu (hal yang menjerumuskan pada keburukan atau pengaruh-pengaruh negatif).

¹⁷⁶ Iman Al-Ghazali, "*Ihya 'Ulumuddin*", h. 1096

Dalam islam, kapasitas untuk mengendalikan emosi dan diri disebut sebagai kesabaran. Orang yang paling cerdas secara emosional juga paling sabar. Sebagaimana juga dilihat dari makna etimologisnya sabar yaitu kemampuan menahan diri dari keluh kesah. Orang yang sabar cenderung tetap tabah dalam menghadapi kesukaran. Orang tersebut teliti, mahir mengatasi gangguan, dan menahan emosinya saat belajar. Dalam kaitannya dengan kapasitas mereka untuk mengelola emosi, seseorang dapat menjaga ketenangan dan menunjukkan kejernihan emosi.

Menurut James Gross emosi mampu menuntun seseorang kearah yang salah, ketika emosi seseorang tampak bertentangan dengan keadaan tertentu, seseorang sering mencoba untuk mengontrol respon emosional mereka sehingga mereka dapat menggunakannya untuk mencapai tujuan mereka dengan lebih baik. Dengan regulasi emosi yang dijadikan sebagai proses dengan apa seseorang mempengaruhi, mana emosi yang dimilikinya, kapan seseorang memiliki emosi tersebut, dan bagaimana seseorang mengekspresikan emosi tersebut.¹⁷⁷

Maka Imam Al-Ghazali mengatakan bahwa dengan sabar seseorang akan dapat mengambil sebuah keputusan untuk bertindak yang telah dipikirkan secara matang bagaimana efek baik dan buruknya, sebagaimana dalam kecerdasan emosioanal. Orang yang mampu mengelola emosinya digambarkan sebagaimana orang yang memiliki kebiasaan yang efektif, dimana terdapat cara untuk mencapainya yaitu dengan menjadi orang yang proaktif. Artinya saat bertindak, orang yang proaktif akan selalu mengevaluasi sikap yang tepat untuk diambil sebelum memberikan *feedback* terhadap suatu keadaan. Pilihan dari keputusannya merupakan hasil dari kesadaran yang didasarkan pada dasar situasi yang seseorang

¹⁷⁷ Charles C. Mans, "Emotional Dicipline, 5 Langkah Menata Emosi untuk Merasa Lebih Baik setiap Hari", Terj. Aloysius Rudi Purwanta, (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2007), Cet, 2, h. 11

alami bukan berdasarkan dari perasaan mereka. Jadi orang yang proaktif adalah seseorang yang memberikan respon setelah berpikir dan menganalisa suatu keadaan.

Mengatur mentalitas bahwa setiap orang memiliki potensi untuk melakukan kesalahan sebagaimana diri sendiri adalah gagasan mendasar dalam pengelolaan emosi. Dengan demikian, pengendalian diri dan kasih sayang akan terwujud dalam diri setiap orang. Elemen ini dapat bertindak sebagai penghalang saat menghadapi berbagai jenis masukan emosional dari orang lain yang ditafsirkan secara negatif oleh diri sendiri. Seseorang yang memiliki persepsi, penilaian, dan interpretasi pada diri maka mampu dalam mengendalikan dirinya dari emosi, seburuk apapun ujian yang dihadapi apabila seseorang dapat mengambil hikmah dari semua itu maka seseorang akan memiliki mental positif yang meneguhkan dirinya sendiri dan tidak akan membuat seseorang terpuruk sebagaimana keutamaan bagi seseorang yang bersabar maka akan diberikan perasaan tenang dan tidak pernah merasakan khawatir dalam hatinya.

Menurut Imam Al-Ghazali, sifat lain yang menjadi pembeda antara malaikat, manusia, dan binatang yaitu kesabaran. Dimana pada malaikat sudah jelas karena kesempurnaannya, mereka tidak dikuasai oleh hawa nafsu dan pada binatang karena kekurangannya mereka dikuasai oleh hawa nafsu, maka pada manusia kemungkinan bisa dikuasai dengan hawa nafsunya atau justru menang dalam melawan hawa nafsunya tergantung bagaimana manusia mengendalikan dirinya untuk bersabar. Hal demikian serupa dengan pernyataan Daniel Goleman mengenai proses emosi yang dapat terkendali, lobus pra-frontal mempunyai sejumlah neuron yang berguna untuk menghambat instruksi yang dikeluarkan amigdala jika amigdala adalah pembuat reaksi. Tujuan dari peran area otak ini sebagai pengelola emosi yaitu untuk membuat orang tetap tenang dan mampu berpikir.

Ketiga, sabar menurut Imam Al-Ghazali dan kecerdasan emosional Daniel Goleman sama-sama memiliki kemampuan untuk memotivasi diri. Sabar secara terminologi adalah menahan diri saat menghadapi musibah, sabar untuk taat kepada Allah, dan sabar untuk menjauhi maksiat. Semua hal tersebut diperlukannya motivasi dalam diri untuk menjalankannya.

Motivasi adalah kapasitas untuk mengangkat semangat diri sendiri untuk mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang lebih besar. Adanya harapan dan optimisme merupakan faktor utama dalam motivasi. Dalam hal kecerdasan emosional, memiliki harapan berarti menolak untuk menyerah pada rasa takut, pasrah, atau depresi dalam menghadapi keadaan yang menantang. Memiliki pandangan optimis membantu seseorang menghindari mengadopsi pola pikir yang tidak berdaya, putus asa, atau tertekan ketika dihadapkan dengan tantangan. Jadi efikasi diri berfungsi sebagai landasan munculnya harapan dan optimisme. Secara khusus, gagasan bahwa orang memiliki kekuatan untuk mempengaruhi peristiwa. Dalam motivasi ini seseorang memiliki keinginan untuk meningkatkan atau mencapai tingkat pencapaian tertentu, keseimbangan dengan target yang berkaitan dengan kelompok, kemauan untuk menangkap peluang dan tekad untuk mengejar tujuan meskipun mengalami kemunduran dan kegagalan.¹⁷⁸

Sebagaimana dengan sabar menurut Imam Al-Ghazali, secara global ada tiga kategori kesabaran, kesabaran untuk menaati Allah, kesabaran untuk maksiat, dan kesabaran terhadap musibah. Untuk menaati Allah, seseorang harus bersabar dalam menerima dan menjalankan perintah-Nya atau menjalankan ibadah agama yang menyangkut fungsi tubuh. Sabar atas

¹⁷⁸ Daniel Goleman, "*Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi*" , Terj. Alex Tri Kentjono Widodo, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), h .42

maksiat adalah sabar terhadap mentalitas seseorang, atau kemampuan untuk menahan dorongan yang mengarah pada kejahatan, tidak mudah marah, dan untuk mengekang keinginan yang tidak pantas, terkait dengan kesabaran seseorang terhadap perbuatan amoral. Sabar saat menghadapi musibah, yaitu sabar terhadap gangguan fisik atau non fisik seperti penyakit, mengalami perlakuan tidak adil (penganiayaan), kehilangan orang-orang terdekat ataupun harta benda.

Oleh karena itu, kesabaran tidak hanya digambarkan sebagai keadaan pikiran atau sebagai tindakan penyerahan pasif, kesabaran juga memerlukan penggunaan semua energi yang didorong oleh motivasi seseorang itu sendiri dalam upaya yang berani, berpegang pada keyakinan bahwa semuanya akan berhasil untuk yang terbaik. Kesabaran membutuhkan keuletan dalam menghadapi situasi yang menantang dan menyakitkan, dan melibatkan penerimaan dan tanggung jawab penuh.

Maka, dapat disimpulkan bahwasannya sabar dan kecerdasan emosional menurut Imam Al-Ghazali dan Daniel Goleman memiliki persamaan dalam hal kemampuan mengetahui atau mengenali diri sendiri, mengelola emosi dan memotivasi diri, dimana dalam kecerdasan emosional hal tersebut adalah bagian dari komponen-komponen kecerdasan emosional. Dan dapat dimengerti bahwa kedua dari komponen tersebut adalah kecakapan seseorang dalam mengendalikan diri dan menahan diri untuk menghadapi keadaan yang dapat memicu timbulnya emosi dan tindakan yang negatif sebagaimana sabar dalam makna etimologisnya. Kemudian satu komponen motivasi yaitu supaya seseorang memiliki dorongan penuh untuk melaksanakan kesabaran yang berkaitan dengan ketaatan kepada Allah, menghadapi musibah, dan menjauhi maksiat. Maka semua kemampuan ini termasuk dalam kecakapan pribadi.

Tabel Persamaan Sabar Imam Al-Ghazali dan EQ Daniel Goleman

No.	Persamaan
1.	Sabar menurut Imam Al-Ghazali dan kecerdasan emosional Daniel Goleman ialah kemampuan seseorang dalam mengenali diri sendiri yang menyatakan bahwa seseorang akan mampu dalam mengenali perasaannya saat dihadapkan dengan suatu keadaan. Seseorang akan tabah dan menerima dalam menghadapi segala ujian atau rangsangan emosi dengan keyakinannya.
2.	Sabar menurut Imam Al-Ghazali dan kecerdasan emosional Daniel Goleman merupakan kemampuan dalam mengelola emosi yang menyatakan bahwa seseorang akan dapat menghadapi suatu keadaan dengan mengatur terlebih dahulu apa respon yang akan disampaikan secara tepat dan benar serta bagaimana seseorang mengendalikan emosinya.
3.	Sabar menurut Imam Al-Ghazali dan Daniel Goleman sama-sama kemampuan untuk memotivasi diri sebagaimana secara terminologi sabar adalah kemampuan untuk menghindari perbuatan maksiat, sabar untuk taat kepada Allah, dan sabar dalam menghadapi musibah. Semua itu membutuhkan motivasi dari dalam diri karena sabar bukan sekedar perilaku pasrah namun juga meliputi usaha dengan segala kekuatan untuk menghadapi keadaan, maka perlunya motivasi dalam menjalankannya.

2. Perbedaan

Adapun perbedaan gagasan Imam Al-Ghazali dan Daniel Goleman, yaitu:

Pertama, menurut Imam Al-Ghazali tujuan sabar yaitu untuk mendekatkan diri kepada Allah (*taqarrub ilallah*). Sedangkan kecerdasan

emosional Daniel Goleman tujuannya adalah supaya diterima oleh orang lain atau lingkungan sekitar. Keduanya memiliki arah yang berbeda dalam upaya mencapai misi-misinya.

Sabar menurut Imam Al-Ghazali adalah sikap keteguhan seseorang dalam menghadapi segala situasi yang berasal dari keinginan hawa nafsu, keteguhan ini lahir dari adanya kesadaran diri untuk memerangi hawa nafsu sehingga terciptanya usaha untuk mengendalikan diri dari segala hal yang menghambat jalan menuju Allah. Dimana sabar ini dikatakan kesabaran adalah konsistensi penggerak agama dalam menahan hawa nafsu. Keputusan faktor pendorong agama dapat dicapai dengan ma'rifat (pengetahuan tentang bahaya nafsu, yang merupakan penghalang untuk mencapai kebahagiaan), dan amalan yang dibawa oleh al-hal (keadaan hati).

Menurut Ibn Qayyim Al-Jauziah, kesabaran berarti menjaga anggota badan dan lidah dari perbuatan salah dan menahan diri dari kekhawatiran, kecemasan, dan kemarahan.¹⁷⁹ Kata sabar juga mengacu pada ketabahan atau menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan hati. Tujuannya adalah untuk memiliki ketenangan pikiran dalam menghadapi rasa sakit, apakah penderitaan itu disebabkan oleh peristiwa yang tidak diinginkan atau ketika seseorang kehilangan sesuatu yang sangat penting bagi mereka. Imam Al-Ghazali mengatakan bahwasannya sabar ini dikatakan sebagai bagian dari iman, karena kesabaran merupakan manifestasi perjuangan dalam mempelajari agama yang mana sabar ini bukan sekedar dalam dimensi akhlak saja namun juga termasuk dalam dimensi keimanan. Adapun alasan mengapa sabar disebut bagian dari keimanan yaitu;

Pertama, pengakuan jujur atas kebenaran dari ajaran Tuhan serta amalnya adalah apa yang dimaksud dengan iman. Dalam hal ini iman

¹⁷⁹ Ernadewita, "Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental", Jurnal Kajian dan Pengembangan Vol. 3 No. 1 Tahun (2019), h. 51

terdiri dari dua pilar: kesabaran dan keyakinan. Keyakinan adalah perolehan pengetahuan (ma'rifat) tentang prinsip-prinsip agama melalui petunjuk Allah kepada hamba-hamba-Nya. Sedangkan amal perbuatan yang dilakukan sesuai keyakinan, itulah yang dimaksud dengan kesabaran.¹⁸⁰

Kedua, bahwa iman dicirikan sebagai keadaan yang mengarah pada amal daripada pengetahuan (ma'rifat). Perbuatan manusia dapat dibagi menjadi dua kategori: pertama, mereka yang dapat membantu orang lain dan bermanfaat dalam kehidupan di dunia dan kehidupan di akhirat. Kedua, orang yang membawa bahaya atau kemalangan. Karena hal ini melibatkan amal yang berpotensi menguntungkan atau merugikan baik di dunia maupun di akhirat, disini kesabaran diperlukan. Dengan hal ini, keadaan kesabaran terkait dengan pandangan yang mengandung risiko atau bahaya. Dan rasa bersyukur terhubung dengan apapun yang bermanfaat. Akibatnya, rasa syukur adalah salah satu dari dua komponen iman. Seperti halnya iman, sesuai dengan konsep ini, salah satu dari dua komponen. Maka sebagaimana yang ditegaskan dengan Al-Ghazali bahwasannya sabar merupakan kedudukan dari kedudukan agama dan derajat dari derajat-derajat agama, sehingga dinamakan usaha untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Berbeda dengan Daniel Goleman, kecerdasan emosi ialah kemampuan untuk mengenali diri dan mengendalikan diri, kemampuan yang berkaitan dengan motivasi, pemahaman terhadap orang lain dan hubungan sosial dengan orang lain. Dalam bukunya *Emotional Intelligence, Why It Can Matter More Than IQ*, Daniel Goleman menjelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah seperangkat keterampilan yang mencakup kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan dalam menghadapi frustrasi,

¹⁸⁰ Iman Al-Ghazali, "*Ihya 'Ulumuddin*", h. 1106

mengendalikan impuls dan menahan diri untuk tidak berlebihan, dan mengatur suasana hati untuk mencegah kerusakan dari beban stres, empati, dan doa.¹⁸¹ Hal ini menunjukkan bahwasannya kecerdasan emosional tidak hanya berbicara mengenai keterampilan pribadi melainkan juga mengenai keterampilan antarpribadi.

Daniel Goleman mengatakan bahwa kecerdasan antarpribadi adalah komponen kecerdasan emosional yang mencakup kemampuan untuk memahami individu lain, motivasi mereka, bagaimana mereka bekerja, dan cara membina hubungan dengan mereka. Sedangkan kecerdasan pribadi adalah kecakapan yang terfokus di dalam diri. Kecakapan ini adalah kapasitas untuk membangun model diri sendiri serta kapasitas untuk menggunakan kecerdasan ini secara efisien dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga, kecerdasan interpersonal dan intrapersonal akan digunakan sebagai landasan untuk mengungkapkan kecerdasan emosional, yang mana secara jelas memiliki misi supaya diterima di lingkungan sekitarnya. Orang yang memiliki kecerdasan emosional tentu diterima dengan baik oleh orang lain atau sekitarnya.

Kedua, perbedaan antara sabar dan kecerdasan emosional menurut Imam Al-Ghazali dan Daniel Goleman yaitu terletak pada aspek pemenuhan unsur dari keduanya, tidak semua macam-macam dalam kecerdasan emosional dapat dikatakan sabar. Imam Al-Ghazali menyebutkan bahwa kesabaran secara garis besar dibagi menjadi tiga macam yaitu sabar untuk taat kepada Allah, sabar atas maksiat, dan sabar dalam menghadapi musibah. Ketiga macam tersebut kemudian diperinci lagi antara lain; kesabaran berdasarkan al-hal, kesabaran berdasarkan kekuatan dan kelemahannya, kesabaran berdasarkan hukum, dan

¹⁸¹ Daniel Goleman, *“Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada EQ”*, Terj. T. Hermaya, (Jakarta: Gramedia,1996), h. 43

kesabaran berdasarkan keadaan yang menimpa manusia. Dapat dilihat antara lain:

sabar berdasarkan *al-hal*. Sabar dalam hal ini dikategorikan menjadi dua bagian yaitu sabar yang berhubungan dengan badan seperti memerlukan ketahanan terhadap tantangan yang dihadapinya, seperti bertahan melalui tugas-tugas yang sulit dan sabar dari sakit keras. Kemudian sabar yang berhubungan dengan ruhani, dipecah menjadi; *iffah* (perawatan diri) yaitu dengan sabar mengendalikan dorongan seksual dan nafsu (kemaluan), kesabaran atau tabah menanggung kemalangan, pengekangan atau pengendalian diri ketika dalam keadaan kaya, *syaja'ah* adalah kesabaran dalam konflik atau pertempuran, kesabaran atau menahan amarah (mengutuk diri terhadap sesuatu yang telah hilang), *lapang dada*, kesabaran yang diperlukan untuk menyembunyikan ucapan dikenal sebagai penjaga rahasia, *zuhud* (pengendalian diri dari gemerlap dunia), dan menahan diri dari memanjakan diri dan selalu merasa puas (*qonaah*).¹⁸²

Kedua, sabar berdasarkan kekuatan dan kelemahannya. Dalam hal ini sabar dibagi menjadi tiga keadaan yaitu: Pertama, kemampuan untuk menahan dorongan nafsu sehingga mereka tidak lagi memiliki kekuatan untuk melawan. Hal ini menuntut kesabaran yang berkelanjutan untuk melakukannya. Mereka yang termasuk dalam kategori "orang yang dipercaya". Kedua, mereka yang tidak bisa mengendalikan nafsu mereka menyerah pada godaan setan dan berhenti melawan mereka, orang-orang ini disebut ceroboh. Ketiga, mereka yang melawan nafsu yang terkadang berhasil juga terkadang gagal.

Ketiga, menurut hukumnya, ada empat jenis kesabaran. Pertama, hukum yang wajib dipatuhi, yaitu menjauhkan diri dari perbuatan buruk.

¹⁸² Iman Al-Ghazali, "*Ihya 'Ulumuddin*", h. 1107

Kedua, hukum sunnah yang melarang melakukan perbuatan yang makruh. Ketiga, hukum haram yang mengharamkan perbuatan berisiko, contohnya seolah-olah tangan anaknya akan dipotong, dan jika ia tidak berbuat apa-apa (bersabar) itu dilarang. Keempat, hukum makruh yang menyerukan untuk menerima perilaku tidak adil yang tidak dibenarkan oleh agama.

Keempat, sabar berdasarkan keadaan yang menyimpannya. Dalam hal ini sabar terbagi menjadi dua: sabar terhadap perkara yang disenangi yaitu yang berkaitan dengan kesehatan, keselamatan, kemakmuran, keagungan, keluarga besar, berbagai tujuan berharga, sejumlah besar pendukung, asisten, dan semua kesenangan duniawi semuanya terikat pada kesabaran dalam konteks ini. Betapa perlunya kesabaran dalam situasi seperti ini. Seseorang dianggap sombong dan durhaka jika ia tidak mampu mengendalikan keinginannya, dan terjerat dalam kesenangan yang dapat diterima.

Kemudian sabar terhadap perkara yang dibenci yaitu sabar yang berkaitan dengan pilihannya terdiri dari: pertama, yang berkaitan dengan ketaatan, untuk mencapainya maka harus sabar dalam tiga hal yaitu sebelum melaksanakan perbuatan (mengatur niat ibadah), selama melaksanakan perbuatan (konsisten melaksanakan ibadah), dan se usai melakukan perbuatan dengan tidak menunjukkan kepada orang lain atau riya. Kedua, sabar dalam maksiat yaitu mengikuti hawa nafsu. Sabar ini paling sulit jika maksiat sudah menjadi adat kebiasaan dalam diri seseorang. Selanjutnya, sabar yang berkaitan dengan pilihannya namun mempunyai pilihan untuk menolak yaitu sabar dalam kesakitan yang disebabkan orang lain dan tidak ada kemauan untuk membalas dendam. Terakhir, sabar yang tidak dikehendaki yaitu sabar dalam menghadapi musibah seperti ditinggalkan orang-orang tersayang, sakit dan lainnya. Sabar ini merupakan sabar yang paling tinggi.

Dalam penjelasan mengenai macam-macam sabar tersebut maka dapat ditarik benang merah bahwasannya seseorang harus mampu dalam mengendalikan diri dari segala keadaan apapun. Sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa sabar secara etimologi adalah mencegah dan menahan.¹⁸³ Sehingga Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa seseorang harus memiliki usaha dalam pengendalian diri dalam menghadapi segala keadaan yang menimpa seseorang.

Berbeda dengan Daniel Goleman, ia mengatakan bahwa kecerdasan emosi bukan tentang intelegensi hati yang berhubungan dengan kemampuan mengendalikan emosi, tabah terhadap cobaan, dan memotivasi diri saja. Namun, terdapat kemampuan-kemampuan lain yang harus beriringan demi tercapainya kecerdasan emosional. Kemampuannya tersebut yaitu memahami orang lain dan membina hubungan dengan orang lain.

Kemampuan memahami orang lain. Kemampuan ini dinamakan empati, yaitu kemampuan untuk memahami apa yang orang lain alami yang akan memungkinkan seseorang bersikap altruisme dan menciptakan rasa saling percaya. Kapasitas untuk empati bergantung pada kemampuan sosial dan kesadaran diri emosional. Dalam kemampuan ini seseorang memiliki ciri-ciri memahami orang lain, terutama pemikiran dan pendapat mereka, dan menunjukkan minat yang besar pada kepentingan mereka. Selanjutnya kemampuan mengantisipasi, mengidentifikasi, dan berupaya mengakomodasi kebutuhan orang lain (orientasi pelayanan). Kemudian membantu orang lain tumbuh, yaitu dengan merasakan dan meningkatkan kebutuhan dan kemampuannya. Lalu mengatasi keragaman, yaitu meningkatkan keanekaragaman lewat interaksi dengan orang banyak.

¹⁸³ Achmad Farid, *“Zuhud dan Kelembutan Hati”*, (Depok:Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017), h. 342

Terakhir kesadaran politik, atau kapasitas untuk membedakan arus bawah emosional sebuah kelompok.

Kemudian, mampu membentuk hubungan baik bersama orang lain. Menurut Goleman, menjalin hubungan adalah seni yang membutuhkan pengembangan dua kemampuan emosional lainnya, yaitu pengendalian diri dan empati. Kemampuan membangun hubungan dengan orang lain akan berkembang berdasarkan keduanya. Hal ini adalah jenis kemampuan sosial yang mendorong kesuksesan ketika bergaul dengan orang lain. Kurangnya kemampuan ini akan mengakibatkan ketidakmampuan sosial yang dapat merusak hubungan antarpribadi. Seseorang dapat mengomunikasikan emosinya kepada orang lain melalui koneksi, dan semakin mahir secara sosial seseorang, semakin mampu mengontrol sinyal yang disampaikan.

Seseorang yang mampu menjalin hubungan dengan lingkungan sekitarnya memiliki ciri-ciri: pertama, pengaruh atau kemampuan membujuk seseorang untuk menerima ajakan. Kedua, komunikasi khususnya kemampuan menyampaikan gagasan secara cerdas dan persuasif. Ketiga, kepemimpinan adalah kemampuan memotivasi orang lain dan memimpin tim. Keempat, sebagai agen perubahan atau kapasitas untuk membawa dan mengelola perubahan. Kelima, keterampilan resolusi konflik atau kapasitas untuk menyelesaikan perselisihan. Keenam, pengikat jaringan khususnya menggunakan hubungan yang berkembang sebagai metode untuk membangun hubungan positif dengan orang lain. Ketujuh, kolaborasi dan kerjasama ialah bekerja sama demi mencapai tujuan bersama dengan orang lain. Terakhir, keterampilan kerja tim yang mendorong kerja sama di antara anggota saat mereka bekerja untuk

mencapai tujuan bersama.¹⁸⁴ Setiap orang perlu untuk mengembangkan kesadaran diri individu, kreativitas, hati nurani, dan kehendak bebas dalam hubungan sosialnya. Hal ini membutuhkan dampak timbal balik, pembelajaran bersama, dan manfaat bersama.

Tabel Perbedaan Sabar Imam Al-Ghazali dan EQ Daniel Goleman

No.	Perbedaan	Imam Al-Ghazali	Daniel Goleman
1.	Tujuan	Mendekatkan diri kepada Allah (Taqarrub Ilallah)	Diterima oleh orang lain
2.	Aspek	<ul style="list-style-type: none"> • Sabar berdasarkan dengan al-hal • Sabar berdasarkan kuat dan lemahnya • Sabar berdasarkan hukum • Sabar berdasarkan keadaan yang melanda seseorang 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengenali emosi • Mengelola emosi • Memotivasi diri • Memahami orang lain (empati) • Membina hubungan

¹⁸⁴ Daniel Goleman, "Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi" , Terj. Alex Tri Kentjono Widodo, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), h .43

Jika dilihat dari aspek-aspek kecerdasan emosional Daniel Goleman terdapat lima macam kecerdasan emosional, dimana hanya terdapat tiga aspek yang sama dengan maksud macam-macam sabar menurut Imam Al-Ghazali dan dua macam aspek lainnya berbeda. Maka sabar perspektif Imam Al-Ghazali tidak dikatakan sama dengan kecerdasan emosional Daniel Goleman. Melainkan, sabar ini termasuk bagian dari kecerdasan emosional dan termasuk bagian yang penting karena dalam kecerdasan emosional juga harus memiliki indikator kesabaran untuk bisa menjalani dua aspek lainnya yaitu empati dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pertama, sabar menurut Imam Al-Ghazali ialah upaya untuk meninggalkan perilaku yang dipengaruhi oleh keinginan nafsu dalam menghadapi situasi. kunci untuk menangani masalah dalam hidup yang menghampiri individu secara bergantian adalah kesabaran. Karena disebutkan bahwa kesabaran adalah bagian dari iman, maka kesabaran adalah pemahaman yang harus dipahami dan dipeluk oleh orang beriman. Karena Allah telah menganugerahkan manusia dengan potensi. Nafsu dan dorongan agama sangat berpengaruh terhadap potensi yang melekat pada diri manusia. Potensi manusia akan dikuasai oleh dorongan hawa nafsu jika kesabaran tidak dipraktikkan, yang berakibat pada terhambatnya dorongan keagamaan. Sebaliknya, jika kesabaran digunakan dalam semua usaha manusia, dorongan keagamaan akan menang atas dorongan keinginan.

Al-Ghazali menguraikan berbagai macam kesabaran secara umum yaitu sabar untuk menaati Allah, sabar atas maksiat, dan sabar atas musibah yang kemudian diperinci menjadi; sabar berdasarkan *al-hal* yang mencakup sabar yang berkaitan dengan badan dan ruhani. Sabar berdasarkan kekuatan dan kelemahannya seperti orang-orang yang selalu berusaha untuk melawan hawa nafsu, orang-orang yang kalah dengan hawa nafsu dan orang-orang yang dalam posisi tengah yaitu terkadang menang dan terkadang kalah oleh hawa nafsu. Sabar berdasarkan hukum yaitu wajib, sunnah, haram dan makruh. Sabar berdasarkan kondisi yang dialami seseorang yaitu sabar yang sesuai dengan keinginannya seperti kesehatan, harta, kemewahan dan keluarga yang besar. Sabar yang tidak sesuai dengan keinginannya seperti sabar yang terikat

dengan kehendaknya yaitu taat dan maksiat, sabar yang tidak terikat dengan keinginannya dan memiliki peluang untuk menolak dan sabar yang tidak dalam kategori keinginannya seperti musibah.

Kedua, kecerdasan emosional berdasarkan Daniel Goleman ialah kemampuan seorang individu untuk memiliki kesadaran diri, manajemen emosi, motivasi diri, empati pada lingkungan, dan kemampuan sosial demi menjaga hubungan bersama orang lain atau orang di sekitar mereka. Beberapa komponen kecerdasan emosional dibahas secara rinci oleh Daniel Goleman, antara lain: pertama, kesadaran diri yaitu kemampuan dalam mengendalikan dorongan atau keinginan hati serta tidak berlebih-lebihan dalam kesusahan atau kebahagiaan. Kedua, mengelola emosi yaitu kemampuan dalam mengatur suasana hati dan menjaga kemampuan berpikir saat mengatasi masalah. Ketiga, memotivasi diri yaitu sikap optimisme diri untuk menghadapi permasalahan untuk bertahan dalam frustrasi sehingga tidak larut dalam keadaan tersebut. Keempat, empati yaitu kemampuan dalam memahami emosi orang lain sehingga muncul rasa peka dan kasih sayang pada sesama. Kelima, keterampilan sosial ialah kapasitas menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar atau orang lain. Kecerdasan emosional bukanlah kemampuan yang melekat sejak lahir namun kemampuan yang perlu untuk dipelajari, karena tidak secara tiba-tiba dapat dimiliki. Kecerdasan emosional memerlukan pengaruh yang berasal dari dalam dan luar diri individu. Lingkungan menjadi pengaruh yang sangat penting dalam terbentuknya kecerdasan emosional.

Ketiga, dari konsep sabar dan kecerdasan emosional menurut Imam Al-Ghazali dan Daniel Goleman. Peneliti menemukan terdapat persamaan dan perbedaan. Persamaan dalam gagasan kedua tokoh tersebut ialah sabar dan kecerdasan emosional sama-sama meliputi kemampuan dalam mengenali diri, mengelola emosi dan memotivasi diri. Imam Al-Ghazali dan Daniel Goleman mendeskripsikan bahwa sabar dan kecerdasan emosional adalah kemampuan

seseorang dalam usahanya untuk menghindari berbagai perilaku yang menyimpang dengan cara mengenali dan manajemen perasaan yang muncul di dalam diri sebagaimana makna sabar secara etimologisnya. Kemudian sabar dan kecerdasan emosional sama-sama kemampuan untuk memotivasi diri sebagaimana secara terminologi sabar adalah kemampuan untuk menghindari perbuatan maksiat, sabar untuk taat kepada Allah, dan sabar dalam menghadapi musibah. Semua itu membutuhkan motivasi dari dalam diri karena sabar bukan sekedar perilaku pasrah namun juga meliputi usaha dengan segala kekuatan untuk menghadapi keadaan, maka perlunya motivasi dalam menjalankannya.

Perbedaannya pertama, sabar dan kecerdasan emosional dari sudut pandang Imam Al-Ghazali dan Daniel Goleman mempunyai tujuan yang berbeda. Sabar memiliki tujuan upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah (*taqarrub ilallah*), sedangkan kecerdasan emosional bertujuan supaya dapat diterima orang lain atau lingkungan sekitar. Sabar menurut Imam Al-Ghazali tidak mengandung kemampuan-kemampuan intrapersonal sebagaimana dalam kecerdasan emosional Daniel Goleman yang mencakup kemampuan untuk berinteraksi dengan orang-orang dilingkungan sekitar, tidak hanya kecakapan interpersonal, saja namun juga harus memiliki kecakapan intrapersonal.

Kedua, dalam sabar Imam Al-Ghazali terdapat berbagai aspek kesabaran yang secara garis besar terdiri dari sabar untuk taat kepada Allah, sabar atas maksiat, dan sabar atas musibah, yang kemudian lebih diperinci menjadi sabar yang berhubungan dengan *al-hal*, berdasar dengan kuat dan lemahnya, yang berkaitan dengan hukum dan berkaitan dengan kondisi yang menimpa seseorang. Semua aspek tersebut hanya berkaitan dengan macam-macam kecerdasan emosional tentang kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan motivasi diri, tidak berkaitan dengan empati dan menjalin hubungan dengan orang lain. Maka, hanya terdapat tiga aspek yang sama dengan maksud

macam-macam sabar menurut Imam Al-Ghazali dan dua macam lainnya berbeda.

B. Saran

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa rekomendasi dan usulan yang disampaikan kepada pihak terkait:

1. Untuk peneliti lainnya

Peneliti mengetahui bahwa penelitian yang disajikan dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk menyempurnakan penelitian tentang sabar menurut Imam Al-Ghazali dan kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman ini, peneliti berharap peneliti lain dapat melaksanakan penelitian dengan ketelitian dan lebih ideal.

2. Bagi mahasiswa

Hal ini diharapkan agar mahasiswa, khususnya yang berada di Prodi Tasawuf dan Psikoterapi (TP) UIN Walisongo Semarang, dapat memahami, menghargai, dan memanfaatkan petuah Imam al-Ghazali serta Daniel Goleman untuk menerapkan sikap sabar dan kecerdasan emosional dalam proses menuntut ilmu untuk menjalankan dengan sabar dan memiliki kecerdasan emosional, dengan dimilikinya kecerdasan emosional maka ada pula unsur kesabaran di dalamnya, dan Allah sungguh mengagungkan orang-orang yang sabar.

3. Bagi masyarakat secara luas

Bagi masyarakat umum, karena memiliki sikap sabar dan kecerdasan emosional memiliki banyak keuntungan untuk kesuksesan baik di dunia ini maupun di akhirat, seseorang dapat mengatasi semua keinginan dan kemarahan yang dapat berdampak negatif bagi mereka dan orang lain dengan menggunakan kemampuan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, “*Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*”, (Jakarta: Raja Grafindo Persada: 2002)
- Adilah, Hilya, “*Hubungan Emotional Quotient dengan Akhlak Mahmudah Siswa di Madrasah Tsanawiyah Mambaul Ulum Banjarejo Pagelaran Malang*”, SKRIPSI, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang 2021
- Afriyani, Dewi Iis, SKRIPSI, “*Hubungan Sabar Menurut Imam Al-Ghazali dengan Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Peserta Didik*”, Fakultas Agama Islam Program Studi PAI Universitas Muhammadiyah Yogyakarta 2017
- Agustin, Yulia, “*Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali di Tinjau dari Perspektif Konseling Islam*”, SKRIPSI, Fakultas Dakwah & Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam-Banda Aceh 2020
- Al Ghazali, “*Ihya’ Ulumuddin*”, (Jakarta: Cv. Faizan, 1982)
- Al Ghazali, Imam, “*Ihya’ Ulumuddin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama*”, Cet. 1, (Bandung: Marja, 2009)
- Al-Gazali, Abu Hamid Muhammad, “*Ihya Ulumuddin*”, Terj. Moh.Zuhri, dkk, (Jakarta: CV. Faizan, 1982)
- Al-Ghazali, “*Ihya’ ‘Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*”, Cetakan I, terj. Ibnu Ibrahim Ba’adillah, (Jakarta: Republika, 2013)
- Al-Ghazali, “*Ihya’ Ulum ad-din*”, alih bahasa Ismail Ya’kub, (Jakarta: Faizan, 1983)
- Al-Ghazali, “*Melalui Hati Menjumpai Ilahi: Menelusuri Wisata Spiritual al-Ghazali*”, terj. Anis Masykur dan Gazi Saloom (Jakarta: Hikmah, 2003)
- Al-Ghazali, “*Terapi Sabar dan Syukur, terj. Abdul Rosyad Shiddiq*”, (Jakarta: Khatulistiwa Press, 2013)

- Al-Ghazali, Imam, “ *Tahafut al-Falasifah (Kerancuan para filosof)*”, (Bandung: Marja. 2010)
- Al-Ghazali, Iman, “*Ihya ‘Ulumuddin*”
- Al-Lathif, M. Ghofur, “*Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali*”, (Yogyakarta: Araska, 2020)
- Al-Nassy, Yusuf dan Ali al-Farm, “*Ensiklopedi Islam*”, (Jakarta: Ichtiar Baru Van Houve, 1993), jilid 5
- Al-Qur’an dan Terjemahnya (Juz 1-Juz 30)*, (Semarang: Cv. Al Alwaah, 2012)
- Amaliyah, “*Hubungan Kecerdasan Intelektual dan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah 29 Sunggal Deli Serdang*”, Jurnal ANSIRU, Vol 1, No1, 2017
- Amrozi, Shoni Rahmatullah, “*Pemikiran Daniel Goleman dalam Bingkai Pembaharuan Pendidikan Islam di Indonesia*”, Jurnal Al’Adalah Vol. 22 No. 2, Oktober 2019
- Anggen, Monica, “*The Miracle of Sabar*”, (Jakarta Timur : Laskar Aksara, 2012)
- Anggraini, Yulfita, “*Implementasi Terapi Sabar Perspektif Al-Ghazali untuk Santri Korban Bullying di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya*”, SKRIPSI, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya 2020
- Antonio, Muhammad Syafii, ”*Ensiklopedia Peradaban Islam Baghdad* “, (Jakarta: Tazkia Publishing, 2012)
- Arroisi, Jarman, “*Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi*”, Tsaqafah : Jurnal Peradaban Islam. Vol. 14. No. 2, (November, 2018)
- Atpen, Merrysha Eudia, “*Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Employability Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*”, Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2018

- Aulia, Ahmad Faris, “*Relevansi Sabar dan Kecerdasan Emosional dalam Pandangan Achmad Mubarak*”, SKRIPSI, Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang 2013
- Bakker, Anton dan Zubair, Ahmad Haris, “*Metodologi Penelitian Filsafat*” (Yogyakarta: Kanisius, 1994)
- Bungin, Burhan, “*Penelitian Kualitatif*”, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007)
- Daud, Firdaus, “*Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA 3 Negeri Kota Palopo*”, Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Vol. 19 No. 2, 2019
- DD, Sarjono., “*Panduan Penulisan Skripsi*”, (Yogyakarta : Jurusan Pendidikan Agama Islam, 2008)
- Departemen Agama RI, “*surat Al-Kahfi ayat 28, Al-Qur’an dan Terjemahannya*”, (Jakarta: CV Darus Sunnah)
- Departemen Agama RI, “*surat Hud ayat 11, Al-Qur’an dan Terjemahannya*”, (Jakarta: CV Darus Sunnah)
- Efendi, Agus, “*Revolusi Kecerdasan Abad 21: Kritik MI, EI, SQ, AQ, & Successful Intelligence atas IQ*”, (Bandung: Alfabeta, 2005)
- Efendi, Nur,” *Islamic Educational Leadership(Memahami Integrasi Konsep Kepemimpinan di Lembaga Pendidikan Islam)*”
- Ernadewita, “*Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental*”, Jurnal Kajian dan Pengembangan Vol. 3 No. 1 Tahun (2019)

- Ety Zuriati dan Nelly Astimar, “*Peningkatan Hasil Belajar pada Pembelajaran Tematik Terpadu Menggunakan Model Problem Based Learning Di Kelas IV SD (Studi Literatur)*”, Jurnal Pendidikan Tambusai Vol. 4 No. 3 Tahun 2020
- Fahrudin Asis , Ahmad, Skripsi: “*Proses Penciptaan Manusia dalam QS. Al-Mu'minun/ 23: 12-14 (Kajian Tahlili dengan Pendekatan Ilmu Kedokteran)*”, (Makasar: UIN Alauddin, 2012)
- Farid, Achmad, “*Zuhud dan Kelembutan Hati*”, (Depok: Pustakan Khazanah Fawa'id, 2017)
- Ghazali, Imam, “*Sabar dan Syukur*”, (Marja: Bandung, Cetakan I, Oktober 2019)
- Goleman, Daniel, “*Emotional Intelligence, Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*”, terj. T. Hermaya (Jakarta: Gramedia Pustaka, 1999)
- Goleman, Daniel, “*Emotional Intelligence*”, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2006)
- Goleman, Daniel, “*Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi, Cet. IV (terj) Alex Tri Kantjono Widodo*” (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001)
- Hadi, Sopyan, “*Konsep Sabar dalam Al-Qur'an*”, Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora, Vol. 1, No. 2, (September: 2018)
- Hadi, Strisno, “*Metodologi Research Indeks*”, (Yogyakarta: Gadjah Mada, 1980)
- Hamid, Hamdani, “*Pengembangan sistem Pendidikan di Indonesia*”(Bandung: Pustaka Setia, 2013)
- Hasan, Abdul Wahid, “*Spiritualitas Sabar dan Syukur: Tiada Rasa Takut dan Sedih dalam Hidup*”, (Yogyakarta: Diva Press:2019)
- Hasan, Hamka, “*Hakikat Sabar dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik dalam Surah Al Baqarah)*”, Jurnal Bimas Islam, Vol. 6 No. 2, (Jakarta: Bimas Islam, 2013)

- Himawijaya, “*Mengenal Al-Ghazali Keraguan adalah Awal Keyakinan*”, (Bandung: Mizan Media Utama, 2004)
- Ilyas, Yunahar, “*Kuliah Akhlak*”, (Yogyakarta: LPPI, 2004)
- Irham, Muhammad, “*Hakikat Sabar dalam Al-Qur’an*”, *Jurnal Tafseer* Vol.2 No.1 2014
- Jauhari, Muhammad Rabbi Muhammad, “*Keistimewaan Akhlak Islami*”, terj. Dadang Sobar Ali, (Bandung Pustaka Setia, 2006)
- Jauhari, Wildan, “*Hujjatul Islam al-Imam al-Ghazali*”, (Jakarta: Rumah Fikih Publishing, 2018)
- Jauziyah, Ibnu Qayyim, “*Madarijus Salikin, Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit: Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*”
- Lawrence, Shapiro E. “*Mengajarkan EI Pada Anak*”, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1998)
- Lawrence, Shapiro E., “*Mengajar Emotional Intelligence Pada Anak, How to Raise a Child With a High EQ: A Parents' Guide to Emotional Intelligence*”, (Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 1997)
- Maghfira, “*Relevansi Pemikiran Imam Al-Ghazali Mengenai Kecerdasan Emosional Guru PAI dalam Proses School From Home*”, SKRIPSI, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makasar 2021
- Manaf, Muhsin, “*Psyco Analisa Al-Ghazali*”, (Surabaya: Al-Ikhlas, 2001)
- Masyur, Kahar, “*Membina Moral dan Akhlak*”, (Jakarta: Rineka Cipta, 1994)
- Mubarok, Achmad, “*Psikologi Qur’ani*”, Pustaka Firdaus, (Jakarta, 2001)

- Mubayidh, Makmun, *“Kecerdasan dan Kesehatan Emosional Anak”*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006)
- Muhammad, Hasyim, *“Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi”*, Yogyakarta: Anggota IKAPI 2002)
- Munir, Misbachul, *“Konsep Sabar Menurut Al-Ghazali dalam Kitab Ihya ‘Ulum Al-Din”*, Jurnal Spiritualis, vol. 5, no. 2, (September: 2019)
- Najamuddin, *“Kesabaran dan Kesehatan Mental dalam Bimbingan Konseling Islam”*, Tasamuh Jurnal Studi Islam, Vol.10, No. 1, April (2018), Email:najm-najamuddin@ymail.com. h. 247-248
- Najati, Muhammad Utsman, *“Psikologi dalam Al-Qur'an, Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan”*, terj. Zaka al-Farisi,(Bandung: CV PustakaSetia, 2005)
- Nawawi, Hadari, *“Metodologi Penelitian Bidang Sosial”*, (Yogyakarta: Gajah Mada Pers, 1995)
- Nawawi, Imam, Penerjemah Abu Zaid Abdillah Al-Fatih, *“Terjemah Matan Hadits Arbai'in”*, (Solo: Pustaka Arafah, 2017)
- Pujianto, *“Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kemandirian Remaja Penyandang Tuna Netra”*, (Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 2003)
- Qardawi, Yusuf, *“Al-Qur'an Menyuruh Kita Sabar, Terj. Aziz Salim Basyarahil”*, (Jakarta: Gema Insani Press: 1990)
- Rachman Abd, Assegaf, *“Aliran Pemikiran Pendidikan Islam; Hadharah Keilmuan Tokoh Kelasik”*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2013)
- Raco, J.R., *“Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya”*, (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia,2010)

- Rakhmat, Jalaluddin, dkk, "*Menyinari Relung-Relung Ruhani: Mengembangkan EQ dan SQ Cara Sufi*", (Bandung: Hikmah, 2006)
- Ramayulis dan Samsul Nizar, "*Ensiklopedi Tokoh Pendidikan Islam di Dunia Islam dan Indonesia*", (Ciputat: Quantum Teaching, 2005)
- Riyadi, Ivan, "*Integrasi Nilai-Nilai Kecerdasan Emosional dalam Kurikulum Pendidikan Agama Islam di SMA: Perspektif Daniel Goleman*", Hunafa: Jurnal Studi Islamika , Vol. 12, No. 1, Juni, 2015
- Robert K. Cooper dan Aymara Sawaf, "*Kecerdasan Emosi Dalam Kepemimpinan Dan Organisasi, ahli bahasa Alex Kantjono*", (Jakarta: Gramedia pustaka utama, 1999)
- Romadani, M Hasyim, "*Studi Komparati Konsep Sabar dalam Islam dan Etika Seneca*", SKRIPSI, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2021
- Saefuddin, A., "*Percikan Pemikiran Imam Al-Ghazali*", (Bandung: Pustaka Setia, 2005)
- Sahlan, Abu, "*Pelangi Kesabaran*", (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010)
- Saparwadi dan Akhmad Sahrandi, "*Mengenal Konsep Daniel Goleman dan Pemikirannya Dalam Kecerdasan Emosi*", Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol 1, No.1, September 2021
- Shihab, M.Quraish, "*Menjemput Maut Bekal Perjalanan Menuju Allah SWT*", (Jakarta: Lentera Hati, 2002)
- Shihab, M.Quraish, "*Tafsir Al-Misbah :Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*", (Jakarta: Lentera Hati, 2002)

- Sholikhin, Muhammad, *“Filsafat dan Metafisika dalam Islam”* (Yogyakarta: Narasi, 2008)
- Slameto, *“Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya”*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1995)
- Soenaryo, *“Al-Qur’an dan Terjemahnya”*, (Semarang: Toha Putra, 1993)
- Solihudien, Yusep, *“Strategi Melesatkan Trio Raksasa Kecerdasan Anak”*, (Jawa Timur: Qiara Media, 2020)
- Sugiyono, *“Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D”*, (Bandung: Alfabeta, 2019)
- Suharsono, *“Melejitkan IQ, IE & IS”*, (Jakarta : Inisiasi Press, 2001)
- Sukino, *“Konsep Sabar Dalam Al-Qur’an dan Kontekstualisasinya Dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan”*, Jurnal Ruhama, Volume 1 No.1 (Mei 2018)
- Surakhmad, Winarno, *“Pengantar Penelitian Ilmiah”* (, Bandung : Tarsito, 1985)
- Syam, Yunus Hanis, *“Sabar dan Syukur: Bikin Hidup Lebih Bahagia”*, (Media Pressindo, 2015)
- Tim Dekdibud, *“Kamus Besar Bahasa Indonesia”*, (Jakarta:Gema Insani Press, 1996), h. 13
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *“Kamus Besar Bahasa Indonesia”*, (Jakarta: Balai Pustaka: 1995)
- Tim Redaksi KBBI, *“Kamus Besar Bahasa Indonesia”*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1997)
- Uno, Hamzah B., *“Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran”*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006)

Zakiah Daradjat, “*Kesehatan Jiwa dalam Islam*” (Jakarta: PT. Pertja, 1998)

Zed, Mestika, “*Metode Penelitian Kualitatif*”, (Jakarta: Yayasan Oor Indonesia, 2004)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS DIRI

Nama : Deniar Andaresta Putri
Tempat/ Tanggal Lahir: Banjarnegara, 17 Desember 2000
Alamat : Dusun Sidareja, Desa Sirongge RT 01 RW 07,
Kecamatan Pandanarum, Kabupaten Banjarnegara,
Jawa Tengah.

B. PENDIDIKAN FORMAL

1. SD Negeri 03 Sirongge
2. SMP Negeri 1 Pandanarum
3. MAN Pekalongan
4. UIN Walisongo Semarang

C. PENDIDIKAN NON FORMAL

1. Pondok Pesantren Terpadu Nurul Falah Pekalongan
2. Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang
3. Pondok Pesantren Fadlul Fadhlun Mijen, Semarang

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebaik mungkin.