

BAB II

MEDITASI ŽIKIR UNTUK MENINGKATKAN KESTABILAN EMOSI

A. Meditasi Žikir

1. Pengertian Meditasi

Akar kata meditasi berasal dari bahasa Latin *meditat*, berinfleksi menjadi *meditasi*, dari kata *med* yang berarti “*pikiran*” atau “*perhatian*”. Oleh *The Oxford Universal Dictionary On Historical Principles* meditasi diartikan sebagai merenungkan tentang; mempelajari; mempertimbangkan dengan hati-hati; meneliti dengan intens; memikirkan sampai berulang kali; merancang secara mental; memikirkan; melatih pikiran (terutama untuk kebaktian keagamaan) atau kontemplasi.¹

Dalam agama, meditasi berarti menggunakan pikiran secara terus menerus untuk merenungkan beberapa kebenaran, misteri atau obyek penghormatan (*ta'zim*) yang bersifat keagamaan, sebagai latihan ibadah. Semua definisi tersebut lebih relevan untuk kata “konsentrasi” dan “kontemplasi” selain untuk “meditasi”. Misteri kemanusiaan sendiri tidaklah terungkap oleh bantuan akal. Meditasi melampaui pikiran. Namun, “konsentrasi” adalah langkah persiapan menuju “meditasi”.²

Dalam kamus lengkap psikologi meditasi (*meditation*) berarti: suatu upaya yang terus menerus pada kegiatan berpikir, biasanya semacam kontemplasi (perenungan dan pertimbangan religius) dan meditasi juga berarti refleksi mengenai hubungan antara orang yang tengah bersemedi (*meditator*) dengan Tuhan.³

¹Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri “Memusatkan Kecerdasan Batin Lewat Džikir dan Meditasi”*, Terj. Cecep Ramli Bihar Anwar, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta. 2003), hlm. 25-26.

²*Ibid*, hlm. 26.

³J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. Kartini Kartono, (Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2001), hlm. 294.

Namun di dalam perkembangan meditasi mengandung arti yang sangat luas dan menyangkut pengalaman suprasadar sehingga definisinya sangat sulit dan sering kali subjektif. Anand Khrisna mengatakan bahwa meditasi adalah gaya hidup. Selanjutnya ia juga mengatakan: “meditasi” sama dengan perluasan kesadaran. Hasil akhir dari meditasi adalah samedhi atau keseimbangan.⁴ Luh Ketut Suryani mengatakan bahwa meditasi adalah memusatkan pikiran pada satu obyek yang dilakukan dengan kesadaran penuh, dirasakan bagaimana proses itu berefek pada tubuhnya. Kalau proses itu tidak disadari atau dilakukan secara tidak sadar, sesuai dengan definisi di atas, maka keadaan itu hanya memusatkan perhatian dan belum bisa disebut sebagai aktifitas meditasi.⁵

Meditasi sebagai bagian dari kehidupan spiritual telah dikenal sejak berpuluh-puluh abad yang lalu. Pada abad berapa meditasi untuk pertama kalinya dilakukan, tidak pernah ada yang tahu. Meditasi juga dikenal sangat berakar dibelahan dunia timur dan menjadi bagian dari kehidupan spiritual dari berbagai agama besar, walaupun dengan istilah yang berbeda. Di tanah air ini, meditasi sudah dikenal sejak zaman kerajaan, dalam bentuk terpadu yang biasa disebut dengan samedhi, bertapa atau tapabrata. Namun pada waktu itu meditasi hanya diajarkan khusus dan dilakukan oleh orang-orang yang menganut faham kerohaniawan tertentu dan ingin melepaskan kehidupan diri dari dunia.⁶

Kenyataan ini menunjukkan bahwa kebudayaan-kebudayaan kuno ternyata telah mengenal suatu cara yang sangat canggih guna meningkatkan spiritualitas mereka. Hal ini memberi indikasi bahwa pada dasarnya sejak awal penciptaan, manusia selalu rindu untuk mengenal lebih dekat apa dan siapa penciptanya. Barang kali inilah yang selalu dicari manusia sepanjang sejarah keberadaannya. Suatu bentuk pencarian

⁴ R. Soegoro, *Meditasi Triloka Jalan Menuju Tuhan*, (Jakarta: Elek Media Komputindo. 2002), hlm. 10.

⁵ Luh Ketut Suryani, *Menemukan Jati Diri Dengan Meditasi*, (Jakarta: Elek Media Komputindo. 2000), hlm. 45.

⁶ Tjiptadinata Effendi, *Meditasi Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo. 2003), hlm. xiii.

yang sampai saat ini, bahkan mungkin untuk selama-lamanya tidak akan pernah merasa puas, itu hanya fatamorgana, kepuasan semu yang seringkali menyesatkan. Sang Pencipta nampaknya akan tetap merupakan suatu misteri yang tak pernah dapat diungkapkan secara gamblang.⁷ Guna memenuhi ambisinya, manusia telah mencapai berbagai macam cara dan upaya, yang selalu dikembangkan dan disempurnakan. Adalah suatu kenyataan bahwa sepanjang perjalanan sejarah manusia, meditasi telah menjadi salah satu alat bantu yang efektif dalam upaya pencarian itu. Meditasi sesungguhnya merupakan suatu disiplin batin yang akan membentuk suatu keadaan di mana pola pikir mengarah ke suatu titik tertentu. Pola dasar meditasi adalah mencapai keseimbangan di dalam hidup.⁸

Meditasi mengarahkan orang untuk apa yang direnungkan. Tidaklah berlebihan kalau meditasi itu perenungan yang khusuk tentang makna kehidupan yang mendalam, mendengarkan suara yang Ilahi dengan jiwa, merupakan cara yang umum dijalankan dan dinilai tinggi diantara jalan ruhani dalam pencarian akan ilham, kekuatan dan ketenangan religius.⁹ Meditasi itu penuh dengan misteri dan merupakan jalan untuk menyatu kepada Sang Keabadian. Oleh karena itu, metode ilmiah yang dihasilkan dari daya pikir manusia yang terbatas tidak akan mampu mengungkap misteri itu. Misteri itu akan tetap ada. Di dalam misteri terkandung suatu kekuatan yang dahsyat untuk membangun citra diri menuju kesempurnaan.¹⁰

Keberadaannya hanya dapat dirasakan kalau manusia mengalaminya sendiri. Tanpa melakukannya meditasi akan tetap menjadi misteri sepanjang hidup. Bagi orang barat, memahami atau sekurang-kurangnya mengetahui bagaimana prosesnya dan apa yang dihasilkan sebelum

⁷ R. Soegoro, *Meditasi Triloka*, hlm. 28.

⁸ Tjiptadinata Effendi, *Meditasi*, hlm. 5.

⁹ Maria Susay Dhavamony, *Fenomenologi Agama*, (Yogyakarta: KANISIUS. 1995), hlm.

¹⁰ Tjiptadinata Effendi, *Meditasi*, hlm. Xiii.

melakukan meditasi merupakan hal yang sangat penting. Oleh karena itu, melalui berbagai teknologi canggih, salah satunya adalah EEG (*Electro Encephalograph*), manusia (Barat) dapat memahami mekanisme suatu proses meditasi. Namun mekanisme tersebut tentunya bukan berarti dapat mengungkapkan misteri meditasi dengan metode ilmiah.¹¹

Meditasi adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk menemukan identitas diri sejati. Karena manusia adalah citra Tuhan, maka pada hakikatnya meditasi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk menemukan Tuhan. Jadi meditasi adalah jalan menuju Tuhan.¹² Selain itu tujuan meditasi adalah untuk mencapai supra kesadaran yang diidentifikasi banyak orang. Praktek meditasi dapat meliputi bentuk pemujaan tertentu karena supra kesadaran merupakan tujuan tak langsung, sedangkan tujuan langsungnya adalah memperingati peristiwa sejarah tertentu pada ajaran kitab suci, meditasi adalah sejenis konsentrasi yang langsung berfokus pada pencapaian supra kesadaran.¹³ Kesadaran ini merupakan salah satu dari jenis kesadaran yang, miliki yaitu kesadaran normal (*conciuous*), yang sering disebut sebagai kesadaran fisik, bawah sadar (*subconciuous*), dan atas sadar atau suprasadar (*superconciuous*) yang merupakan kesadaran tertinggi.¹⁴ Pada level yang sangat universal, meditasi adalah sebuah proses untuk mentransformasi dan memperluas kesadaran, yang pada puncaknya mencapai suatu keadaan yang mutlak kesadaran tanpa pertimbangan (*non-judgement awarness*).¹⁵

Keinginan menguasai kesadaran yang demikian itulah yang selalu menjadi impian manusia sejak dahulu kala. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila meditasi telah dipraktekkan di Cina, India, Tibet, Mesir dan Yunani kuno sampai dengan Eropa modern. Meditasi juga

¹¹ *Ibid*, hlm. 6.

¹² R. Soegoro, *Meditasi Triloka*, hlm. 12.

¹³ Donald Walter, *Supra Kesadaran: Pedoman Meditasi*, terj. Melly L, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo. 2000), hlm. 42.

¹⁴ R. Soegoro, *Meditasi Triloka*, hlm. 12.

¹⁵ R. N. L. O'riordan, *Seni Penyembuhan Alami Rahasia Penyembuhan Melalui Energi Illahi*, terj. Sulaiman Al-Kumayi, (Jakarta: PT. Gugus Press. 2002), hlm. 198.

muncul dalam berbagai macam cara di dalam agama-agama besar dunia. Sekalipun bentuknya berbeda-beda sesuai dengan ciri setiap sistem yang bersangkutan, namun prinsip dasar meditasi tetap sama. Dalam kalangan Hindu dan Budhis misalnya, meditasi adalah bagian dari pengajaran Hinduisme dan Budhisme. Meditasi yang berkembang dan dipraktikkan di biara-biara Kristen merupakan aspek dari agama Kristen. Demikian halnya dengan meditasi sufi yang merupakan aspek dari agama Islam. Jadi meditasi sebenarnya bukan merupakan hal baru, melainkan tradisi yang sejak zaman kuno secara turun temurun ditetapkan sebagai jalan hidup spiritual.¹⁶

Berbagai aliran meditasi yang berbeda-beda rentan salah paham mengenai satu pesan orisinal yang disampaikan kepada manusia yang berkaitan dengan hal emosi. oleh ajaran Socrates: yang mengatakan “*kenalilah dirimu !*” yang menyangkut inti kecerdasan emosional: kesadaran akan perasaan diri sendiri sewaktu perasaan itu timbul.¹⁷ Dalam kesadaran refleksi diri, pikiran mengamati dan menggali pengalaman, termasuk emosi.¹⁸ Berbagai perbedaan ini barangkali membingungkan peminat pemula: apakah meditasi memiliki satu atau banyak praktek? tampak ada banyak bentuk meditasi yang berbeda-beda. Dia mendengar tentang meditasi zen, meditasi transendental, meditasi yoga, meditasi zikir dan meditasi lainnya. Dia mempelajari bahwa sementara biarawan Zen Budhisme duduk tenang dengan mata sebagian terbuka, sambil melihat sebuah dinding kosong, pelaku meditasi yoga duduk dengan mata terpejam, dengan mengosentrasikan pikiran pada sebuah kata, pikiran atau imajinasi tertentu. Untuk memahami berbagai bentuk meditasi yang tampak berbeda ini, seseorang harus mempelajari dengan cermat akar historis berbagai agama yang menjadi sumber tumbuhnya berbagai bentuk meditasi ini.¹⁹

¹⁶ R. Soegoro, *Meditasi Triloka*, hlm. 12-13.

¹⁷ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, hlm. 62.

¹⁸ *Ibid*, hlm. 63.

¹⁹ Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri*, hlm. 25-26.

Namun dalam perjalanan sejarah yang demikian panjang meditasi tidak lepas dari gerak irama alam yang selalu ada pasang surutnya. Gaya hidup modern yang ditawarkan melalui kebudayaan Barat di abad yang silam ternyata lebih menarik dan menjanjikan. Akibatnya irama hidup berubah, masyarakat lebih berorientasi kepada hal-hal yang bersifat keduniawian; hidup materialistis dan serba glamour menjadi impian setiap orang karena merupakan simbol status, keberhasilan dan kesejahteraan.

Sedangkan meditasi, walaupun ia memberikan nilai yang lebih membahagiakan dari sekedar kebahagiaan duniawi, karena tidak dapat dilihat dan dirasakan secara instan maka menjadi kurang dihargai. Perubahan melanda hampir seluruh kebudayaan yang ada. Dampak yang mungkin sama sekali di luar perhitungan adalah munculnya berbagai jenis penyakit baru seperti darah tinggi, stres dan sejenisnya yang melanda semua lapisan masyarakat disetiap kebudayaan. Kenyataan tersebut membuktikan bahwa abad kemajuan teknologi atau abad modern telah membawa seluruh dunia berorientasi kepada segala sesuatu yang bersifat materi dan mengesampingkan segi-segi rohani, termasuk pandangan terhadap dunia spiritual, dalam hal ini meditasi.²⁰

Pada masa sekarang ilmu pengetahuan dan teknologi semakin maju, namun moral dan etika mengalami krisis. Akibatnya manusia dihadapkan berbagai dilema dalam kehidupannya. Dalam keadaan yang timpang itu, manusia hidup tidak tenang, stress, depresi, kalut sehingga timbullah penyakit fisik dan psikologis yang menyebabkan rusaknya sistem saraf manusia.²¹

Dalam menghadapi berbagai ancaman tersebut, maka manusia berusaha untuk memperoleh ketenangan dengan cara meditasi. Latihan meditasi merupakan suatu cara yang paling cocok untuk mengatasinya. Latihan yang tekun dapat menciptakan keadaan yang tenang, rileks dan tanpa beban apapun. Walaupun tidak harus mencontoh kehidupan biara

²⁰ R. Soegoro, *Meditasi Triloka*, hlm. 13-14.

²¹ M.Hembing Wijaya Kusuma, *Pernafasan Meditasi Qigong Untuk Pengobatan dan Kesehatan*, (Pustaka Kartini Anggota IKAPI Jaya. 1997), hlm. 10.

dan para sufi-sufi yang penuh disiplin tanpa mengenal waktu, namun kehidupan modern yang begitu bebas perlu dipertimbangkan kembali. Oleh karena itu melakukan perenungan perlu diaktifkan, apabila selama ini seseorang terlalu terpengaruh oleh gaya hidup yang serba modern, materialistis dan bebas, ia perlu menarik diri untuk merenungkan kembali perintah-perintah Tuhan yang telah disampaikan kepada manusia melalui para Nabi. Seseorang harus mencoba berdiam diri dihadapan Tuhan, mencoba mempergunakan telinga dan hati, untuk mendengarkan firman-Nya. Melakukan suatu tindakan yang dilakukan dengan penuh kesadaran untuk menunggu dan mendengarkan firman-Nya. Itulah meditasi, yang merupakan inti kegiatan ruhani. Karena sifat yang demikian itulah maka meditasi dianggap sebagai suatu misteri yang tidak mungkin diterangkan dengan metode ilmiah manapun juga. Misteri meditasi hanya dapat dirasakan dan diketahui melalui pengalaman. Tanpa mengalaminya, mustahil seseorang dapat menerangkan meditasi dengan jelas.²²

Islam mengajarkan bahwa untuk mencapai kebahagiaan dan kedamaian, maka manusia harus senantiasa berada dalam alam meditative. Oleh karena itu meditasi adalah hal sangat penting, maka Islam mengajarkan shalat lima waktu sebagai salah satu pilar dalam rukun Islam. Shalat memiliki efek seperti meditasi tingkat tinggi bila dijalankan dengan benar dan khusuk. Kondisi inilah mirip dengan meditasi atau yoga. Dalam menjalankan meditasi, konsentrasi sangat membantu seseorang untuk tidak memikirkan beban pikiran hingga meditasi dapat dilakukan dengan lancar tanpa hambatan. Selain itu seseorang harus selalu mempunyai motivasi dan kesadaran jiwa sehingga mampu mencapai kesempurnaan dalam kehidupan.

Meditasi memungkinkan untuk menjadi manusia yang mempunyai pemikiran dan jiwa yang seimbang dan selaras sehingga dapat menjalani kehidupan ini dengan lebih baik. Dalam kurun waktu tertentu meditasi mampu menjadi pedoman untuk menjalankan keseimbangan hidup.

²² R. Soegoro, *Meditasi Triloka*, hlm. 15-16.

Kesadaran jiwa memang menjadi inti dari meditasi dan merupakan meditasi yang utama. Jika seseorang telah mencapai kesadaran jiwa, maka ia telah menjadi manusia yang seimbang.²³ Jadi jelas bahwa meditasi adalah jalan hidup spiritual untuk mencapai kesadaran tentang memahami diri yang sebenarnya, apa misi dan tujuan untuk hidup, serta mengarah dari kehidupan ini.

2. Pengertian *Ẓikr*

Secara etimologis dalam kamus besar bahasa Arab-Indonesia hasil karya Ahmad Warson Munawir, *ẓikr* berasal dari *كرا - ذكرا - تذكارا* yang berarti menyebut, mengucapkan.²⁴

Dalam kamus bahasa Arab-Jawa- Indonesia, karya H. Taufiqul Hakim, *ẓikr* berasal dari kata *(ذکر - یذکر - ذکر)* yang berarti menyebut atau mengingat.²⁵ *Ẓikr* dalam pengertian mengingat Allah, sebaiknya dilakukan setiap saat, baik secara lisan maupun dalam hati. Artinya, kegiatan apapun yang dilakukan oleh seorang muslim sebaiknya jangan sampai melupakan Allah SWT. Dimanapun seorang muslim berada, sebaiknya selalu ingat, sehingga akan menimbulkan cinta, beramal shaleh serta malu berbuat dosa dan maksiat kepadanya. Sedangkan *ẓikr* dalam arti menyebut asma-Nya yang diamalkan secara rutin, biasa disebut *wirid*.²⁶ Sebagaimana firman Allah dalam surat Ali-Imron ayat 41.²⁷ Sedangkan *ẓikr* menurut terminologi (istilah) antar lain:

²³ Adhitya, *Delapan Tahapan Menuju Yoga*, (Jakarta: Elek Media Komputindo. 2003), hlm. 38.

²⁴ Ahmad Warson Munawir, *Al Munawir*, Kamus Bahasa Arab Indonesia, Cet ke-14 (Surabaya: Pustaka Progressif. 1997), hlm. 448.

²⁵ H. Taufiqul Hakim, *Kamus At-Taufiq: Arab-Jawa- Indonesia*, (Jepara: AMTSILATI, 2004), hlm. 201.

²⁶ In'amuzzahiddin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat Ala Ustadz H. Hariyono*, (Semarang: Syifa Press. 2006), hlm. 8.

²⁷ Yayasan Penyelenggara Penterjemah Atau Penafsir Al-Qu'ran, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Dep- ag RI, (Bandung : CV. Gema Risalah Press.1993), hlm. 82.

- a. Menurut Prof. Dr. H. Aboebakar Atjeh, zikir ialah ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat akan Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mensucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak untuk-Nya, selanjutnya manusia memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.²⁸ Zikir adalah salah satu kata yang penting di dalam kerangka pemahaman ajaran Islam bahkan kata ini tampak sangat bernilai, karena zikir menjadi salah satu nama lain dari kitab suci Al-Qur'an. Sebagaimana firman Allah surat Al-Hijr ayat 9.²⁹
- b. Dalam Ensiklopedi Nasional Indonesia dijelaskan, zikir adalah ingat kepada Allah dengan menghayati kehadiran-Nya, ke Maha Suci-Nya, ke Maha Terpuji-Nya dan ke Maha Besar-Nya. Zikir merupakan sikap batin yang bisa diucapkan melalui tahlil (*Lailahailallah*, artinya tidak ada Tuhan selain Allah), tasbih (*Subhanallah*, artinya maha suci Allah), tahmid (*Alhamdulillah*, artinya segala puji bagi Allah), dan takbir (*Allahuakbar*, artinya Allah maha besar).
- c. Menurut Prof. Dr. Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shidieqi, zikir ialah: menyebut Allah dengan membaca tasbih (*Subhanallah*), membaca tahlil (*Lailahailallahu*), membaca tahmid (*Alhamdulillah*), membaca taqdis (*Quddusun*), membaca takbir (*Allahuakbar*), membaca hauqalah (*Hasbiyallahu*), membaca basmalah (*Bismillahirrahmanirrahim*), membaca Al-Qur'anul majid dan membaca do'a-do'a *ma'tsur*, yaitu do'a-do'a yang diterima dari Nabi Saw.³⁰
- d. Menurut K. H. Mawardi Labay el-Sulhtani menyebutkan bahwa zikir artinya ingat, memikir, mengkhayati, merenungkan alam ini dengan

²⁸ Aboebakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat*, (Solo : Ramadhani. 1963), hlm. 276.

²⁹ *Ibid.* hlm. 391.

³⁰ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shidieqi, *Pedoman Dzikir dan Do'a*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra. 1997), hlm. 36.

segala isinya sehingga, sampai kepada mengakui kebesaran, keagungan serta betapa besarnya kekuasaan Allah Swt, Maha Suci Allah. Suci dari sifat-sifat tercela, dan mengagumi kehebatan-Nya.³¹

Maksudnya ialah baca diri, baca alam, baca Al-Quran, pengajaran, pelajaran, bimbingan, tuntunan, pengajian atau perkuliahan yang utama dan terutama ialah: ilmu mengenal Allah Swt (Ilmu Tauhid). Tidak pantas menyembah selain Allah Swt.³² Kata “ingat” atau “sebut” adalah proses yang detail dan rumit, karena “ingat” adalah proses tanggung jawab dalam diri sendiri pada apa yang seharusnya dikerjakan yakni mengingat sampai pada dataran tertentu dengan sebutan terus menerus, yang akan memastikan datangnya kedekatan, keakraban bahkan kecintaan. Begitupun “zikir” akan menjadikan hamba pada tingkat kedekatan puncak sehingga *fana* karena didapat oleh zakir yang sempurna.

Kalau terus menerus melakukan praktek zikir, seseorang tidak akan menaruh perhatian pada proses berfikir yang tak ada ujung pangkalnya yang terus berlangsung dan ia akan memusatkan perhatian pada suatu titik. Hati merupakan wahana kesadaran dan memiliki lapisan-lapisan. Bila dilakukan terus menerus, zikir akan masuk menembus lapisan demi lapisan yang ada dalam hati.³³ Melalui zikir maka, dalam diri seseorang terjadilah suatu proses semakin lapangnya hati dan hati menjadi bersih cemerlang, sehingga hati menjadi tempat rahasia-rahasia esoteris.

Dari pengertian zikir di atas, masih banyak lagi pengertian zikir yang dikemukakan oleh para pakar. Namun, pengertian zikir yang menjadi kajian dalam pembahasan ini adalah sebagai berikut :

a. Bacaan *Tasbih* سبحان الله والحمد لله ولا اله الا الله, والله اكبر

Artinya: “Maha Suci Allah, segala puji hanya bagi Allah, tidak ada Tuhan yang sebenarnya yang berhak disembah, melainkan Allah dan Allah itu Maha Besar.”

³¹Mawardi Labay El-Sulthani, *Dzikir dan Do'a Dalam Kesibukan Membawa Umat Supaya Sukses dan Selamat*, (Jakarta: Penerbit Al-Mawardi Prima, t.th), hlm.185.

³² *Ibid.*

³³ Sudirman Tebba, *Meditasi Suistik*, (Ciputat: Pustaka Hidayah. 2007), hlm. 80.

b. Bacaan *Tahmid*

الحمد لله رب العلمين

Artinya: “Segala puji hanya bagi Allah Tuhan seru sekalian alam.”

c. Bacaan *Tahlil*

لا اله الا الله

Artinya: “Tidak ada Tuhan yang sebenarnya yang berhak disembah, melainkan Allah.”

d. Bacaan *Takbir*

الله اكبر

Artinya: “Allah Maha Besar”.

Ditinjau dari makna yang terkandung dalam pengertian zikir, zikir mempunyai makna dengan suatu kegiatan mengingat dengan menghadirkan hati, lisan maupun tindakan. Ini mengandung arti bahwa orang yang berzikir, akan bersedia melakukan apa yang diperintahkan oleh Allah, serta meninggalkan apa yang dilarang-Nya. Karena esensi (hakekat) dari zikir adalah ketakwaan kepada Allah. Taqwa inilah yang merupakan puncak dari zikrullah. Dari beberapa pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa zikir adalah pernyataan terima kasih kepada Allah SWT dengan bentuk pengagungan asma Allah baik dengan getaran hati maupun lisan yang ditujukan untuk mendekatkan diri kepada Allah kemudian diimplikasikan terhadap perilaku dengan bentuk ketaqwaan (taqwa).

3. Hubungan Meditasi dan Zikir

Meditasi zikir adalah suatu gabungan antara meditasi dan zikir atau (ingat) kepada Allah Swt sebagai zat yang menciptakan bumi langit dan isinya. Artinya bahwa meditasi adalah sebuah renungan, memikirkan, melihat pikiran (terutama untuk kebaktian keagamaan) yang bertujuan sampai kepada Allah. Kalau zikir adalah menyebut atau mengingat Allah.

Dalam agama Islam shalat juga disebut sebagai meditasi, yang mana di dalam shalat tersebut harus dilakukan dengan penuh kekhusukan dan konsentrasi agar , berkomunikasi dengan Allah. Tujuan utama shalat adalah berzikir kepada Allah. Karena shalat hakikatnya adalah zikir. Sebagaimana firman Allah Swt dalam surat Thaha ayat 14:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

Artinya: "Sungguh Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku" (QS. Thaha: 14)³⁴

Mengingat dan menyebut Allah dari takbir hingga salam full aktifitas zikir. Berdiri, ruku', sujud, berdasarkan kepada teladan Rasulullah SAW, karena beliau mencontohkan langsung tata cara shalat yang benar.³⁵ Pengertian shalat dan do'a sama dengan zikir, diperoleh dari pemahaman hadis yang diriwayatkan oleh Abu Said al-Khudri, yang menyatakan bahwa Rasulullah bersabda :

إذا يقظ الرجل أهله من الليل فصليا أو صلى ركعتين جميعا كتب في الذكور بين الله كثيرا أو لذكوات

Artinya:"Apabila seseorang membangunkan keluarganya (istrinya) pada malam hari, lalu mereka lalu melaksanakan shalat dua rakaat secara berjamaah, maka akan dicatat oleh Allah termasuk golongan orang-orang yang banyak berzikir". (HR. Abu Dawud Nasa'I dan Ibn Majjah).³⁶

Agar zikir tersebut bermakna, maka diharuskan untuk bisa menghadirkan Allah dalam setiap kalimat atau gerakan-gerakan shalat yang sedang dijalani. Obyek di dalam shalat adalah membaca ayat-ayat

³⁴ Yayasan Penyelenggara Penterjemah Atau Penafsir Al-Qu'ran, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Dep- ag RI, hlm. 477.

³⁵ Abu Sangkan, *Pelatihan Sholat Khusuk Sholat Sebagai Meditasi Tertinggi dalam Islam*, (Jakarta: Baitul Ikhsan. 2005), hlm. Xiv.

³⁶ Muhyiddin Abi Zakariya Yahya bin Syaraf an-Nawawi, *Al-Adzkar*, (Bandung: Syirkah, t.th.,) hlm. 10.

suci al-Qur'an dan mengingat Allah. Obyek di dalam zikir adalah membaca kalimat *Thayyibah* “*La Ilaha Illa Allah*” baik secara lisan maupun di dalam hati. Termasuk obyek di dalam zikir juga meditasi adalah memperhatikan keluar masuknya nafas.

Shalat adalah salah satu ibadah yang berkaitan dengan meditasi transendental, yaitu mengarahkan jiwa kepada satu obyek dalam waktu beberapa saat, seperti halnya dalam melakukan hubungan langsung antara hamba dan Tuhannya. Ketika shalat, rohani bergerak menuju Zat Yang Maha Mutlak. Pikiran terlepas dari keadaan riil dan panca indra melepaskan diri dari segala macam keruwetan peristiwa disekitarnya, termasuk keterikatannya terhadap sensasi tubuhnya seperti rasa sedih, gelisah, rasa cemas dan lelah. Bentuk perjalanan kejiwaan dalam shalat ini oleh para ahli psikologi disebut sebagai proses untuk memasuki kesadaran psikologi transpersonal. Setiap pelaku meditasi membutuhkan obyek didalam mengarahkan pikiran atau jiwanya. Pada saat jiwa diarahkan terhadap sesuatu, jiwa pergi meninggalkan tubuh sehingga kesadarannya dengan leluasa berubah menjadi terasa dipuncak ketinggian. Dengan demikian, jiwa menjadi pengendali atas dirinya.³⁷

Objek adalah sesuatu yang menjadi pusat perhatian dalam shalat, zikir, atau meditasi. Jika tidak ada obyek sama sekali maka pikiran manusia akan mengembara kemana-mana. Perintah agama untuk zikir, kontemplasi, perenungan, meditasi, semedi atau apapun namanya adalah untuk menghilangkan kotoran memori yang ada di dalam diri manusia. Lalu jiwa diisi dengan energi positif yang berupa do'a dan lain-lainnya, sehingga hidup terasa tenang. Hubungan meditasi dengan zikir itu sangat erat sekali karena kalau hanya melaksanakan meditasi saja mungkin badan atau jasmani menjadi kuat tetapi di satu sisi manusia hanya melaksanakan perbuatan tersebut tanpa mengingat Allah sebagai yang menciptakan dunia dan seisinya karena rahmat-Nya sehingga efek yang diperoleh tidak menyeluruh atau kurang baik, sebab bisa saja manusia nanti akan

³⁷ *Ibid*, hlm. 8.

dipengaruhi oleh iblis yang sifatnya menggoda manusia supaya menjadi pengikutnya sehingga tanpa disadari dapat melaksanakan atau melakukan suatu perbuatan yang dapat menimbulkan suatu efek pada penyakit-penyakit jiwa.³⁸

Ẓikir secara etimologis (tinjauan bahasa) berasal dari asal kata: *Zakara, yazkuru, zikron* yang berarti menyebut atau mengingat. *Ensiklopedi Islam* menjelaskan bahwa ẓikir bermakna antara lain: menyebut, menuturkan, mengingat, menjaga, atau mengerti perbuatan baik. Secara terminologis ẓikir menurut Syeih Abu'Ali al-Daqaq, merupakan tiang penopang yang sangat kuat atas jalan menuju Allah SWT. Ia adalah landasan tareqat (thareqat) itu sendiri. Dan tidak seorangpun mencapai Allah SWT, kecuali dengan terus menerus berẓikir kepada-Nya.³⁹

Oleh *The Oxford Universal Dictionary On Historical Principles* meditasi diartikan sebagai Merenungkan tentang mempelajari mempertimbangkan dengan hati-hati, meneliti dengan intens, memikirkan sampai berulang kali, merancang secara mental, memikirkan, melatih pikiran (terutama untuk kebaktian keagamaan) atau kontemplasi.⁴⁰

Sedangkan menurut Aboebakar Atjeh dalam bukunya *Pengantar Ilmu Tareqat Uraian Tentang Mistik*, ẓikir ialah ucapan yang dilakukan dengan lidah, atau mengingat tihan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mensucikan Tuhan dan membersihkan-Nya, selanjutnya memuji dengan puji-pujian dan sanjung-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian. Waley menyatakan bahwa salah satu diantara ciri-ciri ẓikir adalah bahwa ia merupakan anamnesis, yakni “tidak melupakan” apa yang sudah , ketahui dalam hati sanubari. Allah menciptakan manusia untuk tujuan ini. Dan perbuatan ẓikir bisa mengambil banyak bentuk dan gaya. Rendahnya kondisi spiritual manusia disebabkan tindakan melupakan ẓikir merupakan

³⁸www. com. *Meditasi Ẓikir*. Id, Selasa, 17 April 2014.

³⁹In'amuzzahiddin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdẓikir*, hlm.8.

⁴⁰Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri*, hlm. 26.

sekedar perbuatan pengingatan kembali secara terus-menerus.⁴¹ Javad Nurbaksh menetapkan sepuluh syarat yang disebutkan adab dalam melaksanakan zikir:

- a. Ada penekanan pada kesucian ritual yang dihasilkan dari wudu' wudu biasa yang dilakukan oleh orang-orang mukmin sebelum melakukan sholat lima kali dalam sehari.
- b. Sebagai rangkaiananya perlu memakai pakaian yang bersih yang, sebagaimana di tentukan, merupakan cermin atau lambang luar dari kemurnian pikiran dan hati yang batini.
- c. Dimensi yang ketiga dari kesucian lahir maupun batin terletak pada setiap murid adalah bau yang harum.
- d. Menghadap kiblat dengan posisi siap melakukan shalat.
- e. Kedua matanya harus tertutup.
- f. Menyejajarkan kebutuhan akan niat yang baik dalam ritual yang pokok.
- g. Postur khusus harus digunakan yang menekankan dalam bentuk simbolik ketiadaan sufi dan penolakannya terhadap ego.
- h. Mengkosongkan pikiran dari segala macam pikiran-pikiran duniawi yang mengisinya, hanya dengan pemikiran-pemikiran tentang Allah.
- i. Dalam keadaan diam.
- j. Dengan bersyukur dan menerima bahwa perasaan-perasaan dan pengalaman-pengalaman yang didapatkan selama zikir adalah dari Allah sendiri.⁴²

4. Zikir Sebagai Terapi

Para ahli spiritual dan pengobatan sejak zaman Nabi sampai sekarang menyatakan, bahwa zikir dan do'a merupakan satu kesatuan utuh yang mengandung kekuatan luar biasa, yang mampu memberikan keyakinan dalam semangat hidup dan memulihkan kesehatan seseorang. Keyakinan ini sangat diperlukan oleh siapapun, terlebih lagi bagi orang yang menderita sakit, terutama bagi penyakit yang tergolong sulit untuk disembuhkan. Bisa jadi menurut ilmu kedokteran, suatu penyakit dianggap sangat parah dan tidak bisa disembuhkan, tapi tiada hal yang mustahil di dunia ini, apabila Allah menghendaki sesuatu, termasuk menyembuhkan segala bentuk penyakit. Selain berobat ke ahli medis, pengobatan dengan

⁴¹Ian Richard Netton, *Dunia Spiritual Kaum Sufi Harmonisasi Antara Dunia Mikro dan Makro*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2002), hlm.59.

⁴² *Ibid*, hlm. 60.

cara zikir juga diperlukan. Sebab, di samping permohonan kepada Allah, zikir juga berdampak positif terhadap tubuh dan psikologis penderita.

Syaikh Hakim Mu'inuddin Chisty menyatakan, cara penyembuhan penyakit fisik yang diakibatkan oleh psikis, dapat dilakukan dengan ajaran Islam yaitu: dengan puasa, shalat, membaca Al-Qur'an, dan dibantu dengan ramuan, serta memperhatikan pola konsumsi makanan. Karena di dalam makanan terdapat panas dan dingin.⁴³

Dalam dunia tasawuf zikir diartikan sebagai proses konsentrasi yang dilakukan pada sumber kehidupan dan sumber magnetis yang terletak di bawah tulang dada, dan selanjutnya diperluas di otak. Bila tingkat konsentrasi benar-benar dicapai dan dipertahankan, maka kekuatan-kekuatan dalam tubuh akan mencapai ketenangan. Sebagaimana yang dikatakan oleh Agha bahwa "himpunan seluruh tenaga dan dipusatkan pada sumber kehidupan di jantungmu, agar temuan-temuanmu tidak bisa musnah. Sehingga kamu akan hidup dalam keseimbangan dan ketentraman dan mengenal keabadian."⁴⁴

B. Pengertian Emosi

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering mendengar istilah emosi, namun kita belum jelas, apa pengertian emosi sebenarnya. Emosi berasal dari kata "emetus" atau "emouere" yang artinya mencerca (to still up) yaitu suatu yang mendorong terhadap sesuatu.⁴⁵ Menurut *Oxford English Dictionary*, emosi adalah setiap kegiatan pikiran atau perasaan, nafsu serta setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap.⁴⁶ Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia emosi adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat.⁴⁷

⁴³ Inamuzzahidin Masyhudi, Nurul Wahyu Arvitasari, *Berzikir*, hlm. 43.

⁴⁴ *Ibid*, hlm. 45.

⁴⁵ E. Usman Effendi dan Juhaya S. Praja, *Pengantar Psikologi* (Bandung: Angkasa, 1993), hlm. 79.

⁴⁶ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000, hlm. 41.

⁴⁷ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1994), hlm. 201.

Menguasai dunia fisik tidak dan tidak akan memecahkan masalah bagi kehidupan.⁴⁸ Karena manusia bukan hanya makhluk jasmani dan rohani belaka. Kebahagiaannya tergantung pada satu faktor lagi, yaitu pertumbuhan rohani pada faktor emosinya. Pengertian lain dari segi etimologi, emosi berasal dari akar kata bahasa latin ‘movere’ yang berarti menggerakkan, bergerak. Kemudian ditambah awalan ‘e’ untuk memberi arti bergerak menjauh. Makna ini menyiratkan kesan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.⁴⁹

Emosi dapat merangsang pikiran, khayalan dan tingkah laku baru. Hillman dan Drever mendefinisikan emosi yang dilukiskan dan dijelaskan secara berbeda oleh psikolog yang berbeda, namun semua sepakat bahwa emosi adalah bentuk yang kompleks dari organism, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas-dalam bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar, dsb- dan dari sudut mental, adalah suatu keadaan senang atau cemas, yang ditandai adanya perasaan yang kuat, dan biasanya dorongan menuju bentuk nyata dari suatu bentuk tingkah laku. Jika emosi itu sangat kuat akan terjadi sejumlah gangguan terhadap fungsi intelektual, tingkat disosiasi dan kecenderungan terhadap tindakan yang bersifat tidak terpuji. Di luar diskripsi ini, hal lain akan berarti masuk ke dalam bidang yang controversial.⁵⁰

Ungkapan Al-Qur’an tentang emosi manusia digambarkan langsung bersama peristiwa yang sedang terjadi, misalnya gambaran dalam kondisi bahagia, marah, takut, benci, kaget, atau dalam keadaan yang lain. Hal ini lebih mengedepankan emosi positif dalam kehidupan individual dan social, yakni emosi yang dapat mengantar manusia meraih kebahagiaan duniawi dan ukhrawi. Dalam bahasa Santrock “*happiness is*

⁴⁸ Dorothy C. Finkelor, *Bagaimana Emosi Berperan Dalam Hidup Anda*, (Yogyakarta: Zenith Publisher. 2004), hlm. 6.

⁴⁹ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur’an*, (Ciputat: PT Gelora Aksara Pratama. 2006), hlm. 16.

⁵⁰ *Ibid*, hlm. 17.

an emotion we all seek” (kebahagian merupakan emosi yang kita semua harapkan).⁵¹

Salah satu hal yang niscaya dalam kehidupan ini ialah fakta bahwa manusia mengalami berbagai macam peristiwa yang melibatkan emosi. Seseorang mungkin akan malu dan marah besar ketika diremehkan di hadapan publik, menangis sedih karena ditinggal orang yang sangat dikasihi, melompat kegirangan sewaktu memenangkan perlombaan bergengsi, tersenyum riang saat mendapat penghargaan, dan peristiwa lainnya. Deretan peristiwa ini wajar terjadi dalam kehidupan, karena hidup berarti mengalami sekian banyak peristiwa yang lalu lalang di depan mata.

Ada saatnya manusia mendapat kenikmatan lalu berbahagia, tapi di saat yang lain mengalami musibah lalu bersedih. Dengan demikian, ada ‘warna’ berbeda dalam menjalani kehidupan. Aneka ekspresi dalam merespon berbagai situasi yang dialami sesungguhnya memperkaya kehidupan itu sendiri. Namun memuncaknya emosi yang tak terkendali memunculkan masalah yang runyam, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.⁵² Hidup akan menjadi kering tanpa adanya berbagai perasaan atau emosi. Perasaan atau emosi itu menambah warna dan bumbu bagi kehidupan; ia merupakan saus yang menambah nikmatnya kebahagiaan dan kegembiraan dalam kehidupan. Menanti datangnya pesta dan kencana dengan senang hati, mengenang dengan bangga pada kepuasan yang dirasakan saat mendapatkan nilai yang bagus, bahkan saat mengingat dengan penuh ceria saat-saat mengecewakan dari masa kecil. Di sisi lain, ketika emosi terlalu berlebih dan mudah terpancing, ia dapat dengan mudah membawa seseorang ke dalam masalah. Emosi dapat membengkokkan penilaian. Megubah teman jadi lawan, dan menjadikan seseorang sengsara seperti terkena sakit demam, begitu kata Morgan.⁵³

Emosi ialah meliputi perasaan takut, marah, gembira atau merasa murung secara samar-samar tanpa diketahui sebabnya untuk mendorong

⁵¹ *Ibid*, hlm. 19.

⁵² *Ibid*, hlm. 20.

⁵³ *Ibid*, hlm. 20-21.

dan memiliki gairah dalam melakukan suatu tindakan, begitu, karena emosi adalah kekuatan tanpa batas, energy vital yang dapat dimanfaatkan untuk meraih sukses dalam hidup⁵⁴

1. Jenis Emosi

a. Emosi Positif

Emosi positif lebih mengarah pada perasaan yang senang, suka cita, mengerti akan orang lain, sabar, rela berkorban. Seseorang cenderung untuk berfikir yang positif dan membangun. Orang semacam ini biasanya tidak mudah susah dan tertekan. Daniel Goleman berpendapat bahwa emosi positif ialah; *pertama* kenikmatan mencakup bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, rasa terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa, senang atau senang yang tak ada batas ujungnya. *Kedua cinta* mencakup penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran dan kasih. Dalam hal pengelompokan emosi positif memang cukup luas, sehingga sulit untuk menjelaskan batasan-batasannya. Menangani emosi sehingga berdampak positif yang peka terhadap kata hati dan mampu pulih kembali dari tekanan emosi.⁵⁵ Martin Wijokongko mengatakan bahwa esensi dari emosi positif terletak pada tindakan, yaitu mempraktekkan apa yang diketahui akan menghasilkan buah-buah kebaikan, untuk diri sendiri dan juga untuk sesama manusia, terutama dalam hubungannya dengan Tuhan Pencipta.⁵⁶

Pada umumnya seseorang akan melihat secara lahiriah jika karakter seseorang sabar, tidak mudah marah, wajah selalu gembira,

⁵⁴ Martin Wijokongko, *Keajaiban Dan Kekuatan Emosi*, (Yogyakarta: KANISIUS. 1997), hlm. 7.

⁵⁵ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Prestasi*, Terj. Alex Tri Kantjono, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 1999), hlm. 514.

⁵⁶ Martin Wijokongko, *Keajaiban Dan Kekuatan Emosi*, hlm. 63.

memiliki banyak sahabat, kebaikan hati, suka menolong sesama, maka orang akan mengatakan positif. Jika sebaliknya maka orang akan mengatakan emosinya negatif, seperti yang diterangkan di bawah ini.

b. Emosi Negatif

Emosi negatif lebih cenderung mengarah pada perasaan yang melukai diri sendiri atau orang lain. Emosi di mana seseorang merasa gelisah atau tidak enak memang tidak memiliki banyak intensitas, tetapi hal ini mengganggu dan menciptakan sensasi bahwa ada sesuatu yang tidak benar dan perlu diperbaiki.⁵⁷ Perasaan seseorang dapat dianggap negatif karena melakukan perlawanan atau permusuhan dengan orang lain. Misalnya rasa benci merupakan emosi yang kuat seperti rasa cinta sebab keduanya dari perasaan yang paling dalam, rasa malu sebab tidak memenuhi harapan yang diinginkan, perselisihan antar sesama, luka batin, cemas, marah merupakan daya perusak yang dapat merusak hubungan dan menjauhkan orang lain. Emosi kemarahan bisa mencakup emosi seperti sedikit tersinggung, sampai sedikit marah, marah besar, murka, dan angkara murka.

Aristoteles dalam bukunya Martin Wijokongko *Keajaiban Dan Kekuatan Emosi* berpendapat bahwa setiap orang bisa marah, dan itu mudah. Akan tetapi untuk marah pada orang yang benar, dalam waktu yang benar, dengan tujuan yang benar, dan dengan cara yang benar, adalah tidak mudah dan tidak semua orang dapat melakukannya.⁵⁸ Begitu juga iri hati atau mudah sakit hati. dapat menjadi emosi yang jelek dan dapat mempengaruhi secara negatif

⁵⁷ *Ibid*, hlm. 39.

⁵⁸ *Ibid*, hlm. 46.

dan merusak hubungan dengan orang lain. Orang yang sakit hati dia biasanya akan menyalahkan orang lain.⁵⁹

Daniel Goleman memberikan pendapat bahwa emosi dapat digolongkan dalam beberapa hal yaitu ;

- 1) Marah misalnya beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian.
- 2) Kesedihan misalnya pedih, sedih, muram, suram, mengasihi diri, kesepian, ditolak, putus asa, dapat menjadi patologis yaitu depresi berat.
- 3) Rasa takut misalnya cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, waspada, sedih, tidak tenang, ngeri, kecut: sebagai patologi, fobia dan panik.
- 4) Kenikmatan; bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan inderawi, takjub, rasa terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa, senang sekali, dan batas ujungnya mania
- 5) Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, kasih.
- 6) Terkejut misalnya, terkejut, terkesiap, takjup, dan terpana.
- 7) Jengkel misalnya hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, mau muntah.
- 8) Malu termasuk rasa bersalah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati yang hancur lebur.⁶⁰

Jadi seseorang dapat menerima emosi positif bukan sesuatu yang mudah, tetapi harus dengan usaha terus menerus untuk menguasai emosi. sehingga dapat hidup yang menyenangkan dan menciptakan hidup sesuai dengan kodrat Tuhan. Dengan adanya usaha terus menerus membuat seseorang tidak mudah untuk memunculkan emosi yang negatif. Pada dasarnya emosi negative bisa saja diubah menjadi panggilan bertindak yang bermanfaat, bisa dipastikan kekuatan emosi positif jauh lebih bermanfaat. Untuk itu, perlu memelihara kekuatan-kekuatan yang ada di dalam diri dan memanfaatkannya untuk meraih keberhasilan sejati. Inilah

⁵⁹*Ibid*, hlm. 44.

⁶⁰Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi*, hlm. 411- 412.

emosi positif yang sangat penting untuk dimiliki dan dikembangkan dalam hati yang terdalam.⁶¹

2. Peranan Kestabilan Emosi

Varian- varian emosi memiliki beberapa fungsi bagi kehidupan. Menurut Coleman dan Hammen, setidaknya ada empat fungsi emosi dalam kehidupan manusia:

- a. Emosi berfungsi sebagai pembangkit energi (*energizer*). Tanpa emosi, manusia tidak sadar atau sama dengan orang mati, karena hidup artinya merasai, mengalami, beraksi, dan bertindak. Dengan emosi manusia membangkitkan dan memobilisasi energy yang dimilikinya; marah menggerakkan untuk menyerang, takut menggerakkan untuk lari, cinta mendorong manusia untuk mendekat dan bermesraan, dan seterusnya.
- b. Emosi berfungsi sebagai pembawa informasi (*messenger*). Keadaan diri sendiri dapat di ketahui melalui emosi yang di alami. Misalnya, marah berarti sedang dihambat atau di serang orang lain, sedih berarti menandakan hilangnya sesuatu yang disenangi atau dikasihi, bahagia berarti memperoleh sesuatu yang disenangi atau berhasil menghindari hal yang tak disukai.
- c. Emosi berfungsi sebagai komunikasi intrapersonal dan interpersonal sekaligus. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa emosi dapat dipahami secara universal. Dalam retorika, misalnya, diketahui bahwa pembicara (*muballigh*) yang menyertakan seluruh emosinya dalam berpidato dipandang lebih hidup, lebih dinamis, dan bahkan dianggap lebih meyakinkan.
- d. Emosi berfungsi sebagai informasi tentang keberhasilan yang telah dicapai. Ketika seseorang mendambakan kesehatan yang prima, kondisi badan yang sehat menandakan bahwa apa yang didambakan akan berhasil. Mencari keindahan dan mengetahui telah memperolehnya ketika seseorang merasakan kenikmatan estetis dalam diri.⁶²

Adapun keadaan emosi seseorang akan mempengaruhi sikap dan perilaku orang tersebut. Keadaan emosi seseorang dapat dilihat dari

⁶¹ Martin Wijokongko, *Keajaiban Dan Kekuatan Emosi*, hlm. 63.

⁶² M. Darwis Hude, *Emosi*, hlm. 24-25.

ekspresinya. Ekpresi wajah merupakan ekspresi paling umum terjadi manakala seseorang mengalami peristiwa emosi. Wajah pucat, merah, mengerut, berseri-seri, atau murung adalah sederet bentuk ekspresi emosi yang lazim dialami. Terdapat banyak ekspresi wajah, dan sangat menarik bahwa ekspresi- ekspresi tersebut dimaknai sama oleh berbagai budaya. Mereka mengomunikasikan emosi-emosi dasar dengan ekspresi yang sama dan sangat mudah diidentifikasi dari ekspresi wajah.⁶³

Menurut Davidoff, bukan mustahil ekspresi wajah bersifat hereditas.⁶⁴ Sedangkan Paul Ekman mengidentifikasi berbagai bentuk ekspresi wajah yang umumnya terjadi pada emosi-emosi tertentu. Emosi-emosi mempersiapkan , untuk menghadapi peristiwa-peristiwa penting tanpa harus berfikir tentang apa yang seseorang lakukan.⁶⁵ Akal dan emosi akan mempengaruhi setiap tingkah laku manusia. Dalam situasi tertentu, emosi kadang-kadang menghambat perilaku, tapi kadang-kadang emosi sangat mendukung semangat perilaku. Seseorang yang selalu mengalami kegagalan maka ia akan menjadi murung, sedih dan apatis, akan tetapi kegagalan tersebut kadang-kadang dapat mendorong seseorang untuk bersemangat meraih cita-citanya.

Goleman menyatakan bahwa emosi merujuk pada satu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.⁶⁶ Semua emosi pada dasarnya dorongan untuk bertindak terhadap rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur. Emosi juga bisa menyiapkan tubuh untuk melakukan tindakan. Emosi merupakan suatu bentuk komunikasi, melalui perubahan mimik wajah dan fisik yang menyertai emosi. Emosi merupakan sumber penilaian diri orang lain dan sosial. Menilai orang dari cara orang lain mengekspresikan

⁶³ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi*, hlm. 412.

⁶⁴ M. Darwis Hude, *Emosi*, hlm. 48.

⁶⁵ Paul Ekman, *Membaca Emosi Orang*, (Yogyakarta: Think. 2003), hlm. 47.

⁶⁶ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi*, hlm. 411.

emosinya dan emosi apa saja yang dominan. Bahasa emosi lebih kuat bila di bandingkan dengan bahasa logika.⁶⁷

Ekspresi yang muncul secara spontan yang ditampilkan baik dari perubahan wajah, nada suara, atau tingkah lakunya. Ekpresi emosi ini selain di warisi secara genetik juga mempengaruhi interaksi sosial, semua emosi baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan mendorong dalam interaksi sosial.⁶⁸ Hal ini mempengaruhi proses fisik dan mentalnya, yang selanjutnya akan mempengaruhi perilakunya, sehingga ia tidak dapat menyesuaikan diri dengan realitas.

Adapun pengaruh emosi dalam teori kausalitas menjelaskan bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia berlangsung dalam logika sebab-akibat. Tidak terbatas pada peristiwa-peristiwa aksidental di sekeliling, tapi juga yang terjadi dalam diri sendiri. Timbulnya faali karena kemunculan emosi tidaklah terjadi tanpa sebab. Penyebab itu lazim disebut sebagai objek keterbangkitan emosi. Objek keterbangkitan emosi harus terjadi kontak antara objek dengan subjek.⁶⁹ Baik secara langsung maupun tidak langsung, yang diantaranya ialah:

- a. Mahkluk biologis.
- b. Materi dan energy.
- c. Peristiwa alam.
- d. Symbol dan grafis.
- e. Bentuk, tekstur, cahaya, dan warna.
- f. Suara dan getaran.
- g. Sikap dan tingkah laku.
- h. Situasi dan kondisi.
- i. Fantasi dan ilusi.⁷⁰

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa emosi sangat berfungsi dan mempengaruhi dalam kehidupan manusia. Pengaruh emosi lebih terasa apabila manusia dihadapkan pada situasi lingkungan di sekitarnya. Fungsi dari emosi itu bisa menjadikan

⁶⁷ Martin Wijokongko, *Keajaiban Dan Kekuatan Emosi*, hlm. 11.

⁶⁸ M. Darwis Hude, *Emosi*, hlm. 46-47.

⁶⁹ *Ibid*, hlm. 29-30.

⁷⁰ *Ibid*, hlm. 31-33.

pengendali perilaku tetapi kadang juga bisa jadi penguat perilaku. Akan tetapi emosi juga bisa membuat individu lari dari kenyataan.

Ledakan-ledakan emosi yang sering, kuat, dan tidak terolah menyebabkan seorang individu dinilai tidak matang. Penekanan emosi yang tidak diharapkan tersebut sering menyebabkan suasana hati tidak enak. Sehingga individu biasanya menjadi kasar dalam berbicara, sukar bekerjasama, dan terpaku pada persoalan-persoalan yang berhubungan dengan dirinya. Seorang anak dinilai baik jika ia dapat mengendalikan emosinya sesuai dengan taraf perkembangan tertentu dikenal pengungkapan-pengungkapan emosi yang dapat diterima oleh orang-orang di sekitarnya. Sejauh mana emosi seorang anak berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian anak tergantung pada sejauh mana emosi tersebut mempengaruhi orang-orang di sekitarnya.

3. Peranan Emosi dalam Kehidupan Anak

Dalam kehidupan anak, emosi memiliki sejumlah peranan, antara lain:

- a. Emosi menambah kesenangan terhadap pengalaman sehari-hari, baik pengalaman yang menyenangkan maupun pengalaman yang tidak menyenangkan. Kesenangan terhadap pengalaman tersebut dirasakan dalam bentuk '*after effect*' (efek yang dirasakan anak sesudah pengalaman itu terjadi).
- b. Emosi mempersiapkan tubuh anak untuk mengadakan kegiatan melalui reaksi-reaksi fisiologis yang menyertai emosi tersebut.
- c. Ketegangan emosi menyebabkan terganggunya keterampilan motorik, misalnya terhadap kegiatan berbicara, orang dapat menjadi gagap.
- d. Emosi berperan sebagai bentuk komunikasi, dengan ekspresi dan reaksi-reaksi tubuh lainnya seseorang menyampaikan perasaannya kepada oranglain.
- e. Emosi mempengaruhi aktifitas mental secara umum. Emosi yang tidak menyenangkan, menyebabkan penurunan prestasi dari aktifitas mental
- f. Emosi merupakan sumber penilaian sosial dan penilaian diri. Seseorang dinilai berdasarkan emosi yang bekerja secara dominan dalam dirinya dan juga berdasarkan caranya mengungkapkan emosinya.

- g. Emosi mewarnai pandangan seseorang mengenai kehidupan, khususnya mengenai peran yang disandangnya yang berinteraksi dengan manusia lain.
- h. Emosi mempengaruhi interaksi seseorang.
- i. Emosi yang tidak menyenangkan mendorong anak untuk mengubah tingkah laku sosial, sedangkan emosi yang menyenangkan mendorong anak untuk mempertahankan tingkah laku sosialnya.
- j. Respon emosional bila diulangi terus menerus akan menjadi suatu kebiasaan. Suatu respon emosional akan diulangi seorang anak bila dapat menghasilkan pemenuhan kebutuhan yang dirasakan oleh anak tersebut. Misalnya reaksi '*temper tantrum*' akan diulangi terus oleh anak, bila melakukan reaksi tersebut orang tua akan mengabaikan keinginannya.
- k. Emosi membekas pada ekspresi wajah secara umum, emosi mewarnai tingkah laku seseorang, namun secara khusus membekas pada wajah seseorang. Seseorang yang gembira menunjukkan ekspresi wajah yang menyenangkan.
- l. Emosi mempengaruhi iklim psikologis lingkungan sekelilingnya, misalnya reaksi '*temper tantrum*' anak akan mengganggu suasana rumah tangga.⁷¹

Manusia memiliki emosi karena pengalaman mengajarkan begitu.⁷²

Pentingnya peranan emosi dalam perkembangan diri seseorang akan terlihat melalui akibat yang muncul sebagai akibat deprivasi emosi.⁷³

Deprivasi emosi diartikan sebagai keadaan dimana seseorang anak memperoleh kesempatan untuk mendapatkan pengalaman emosional yang menyenangkan, khususnya kasih sayang, kegembiraan, kesenangan, dan rasa ingin tahu. Hal ini biasanya dijumpai pada anak-anak yang ditelantarkan atau ditolak oleh orang tuanya, atau anak-anak yang dirawat di lembaga-lembaga seperti rumah sakit atau panti-panti asuhan dalam jangka waktu yang lama.⁷⁴

Emosi akan menampilkan dirinya sebagai hal baru dalam jumlah pasti yang berhubungan dengan fenomena perhatian, ingatan, persepsi,

⁷¹Sutjihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*, (Bandung: PT Refika Aditama. 2006), hlm. 22-23.

⁷²Jean Paul Satre, *Pengantar Teori Emosi*, (Yogyakarta: Jendela. 2002), hlm. xiii.

⁷³Sutjihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*, hlm. 23.

⁷⁴*Ibid.*

dan lain sebagainya.⁷⁵ Deviasi emosi berpengaruh terhadap anak, khususnya pada tahun-tahun pertama perkembangan dalam bentuk kelambatan perkembangan fisik, perkembangan motorik, perkembangan bicara. Perkembangan intelektual, terhambat dalam pergaulan dengan anak-anak lain, dan anak-anak tersebut mementingkan diri sendiri dan sangat menuntut pada orang-orang di sekelilingnya.⁷⁶

C. Perkembangan Anak Berkebutuhan Khusus

Flower dalam bukunya yang berjudul *Dictionary of Modern English Usage* mengatakan bahwa kelainan merupakan anak yang memiliki kekurangan terhadap keadaan mental dan fisik. Dalam buku yang berjudul *Oxford English Dictionary* tahun 1983 memberikan pengertian tentang kelainan secara umum, antara lain seorang anak yang kurang dapat mendengar dan berbicara di sebut anak tunarungu. Sementara itu, seorang anak dengan kelainan fisik disebut tunadaksa. Mereka mempunyai masalah bahasa yang kurang baik.⁷⁷

Istilah anak berkelainan ini menggunakan beberapa sistem yang disubklasifikasikan dalam sistem pertimbangan medis. Secara langsung nama seorang anak tidak berpengaruh terhadap perkembangan kepribadianya. Hal yang berpengaruh adalah sikap orang-orang yang berarti baginya terhadap namanya dan dengan demikian menyikapi terhadap dirinya. Dan untuk menyikapi dirinya sendiri anak diharapkan mampu memahami tentang diri pribadinya agar dapat memahami dan membentuk sikap dalam hidup. Untuk memahaminya, maka mengetahui perkembangan anak sangatlah penting. Perkembangan anak adalah subjek penting yang harus di pelajari bagi setiap orang yang sehari-harinya

⁷⁵ Jean Paul Satre, *Pengantar Teori Emosi*, hlm. xiii.

⁷⁶ Sutjihati Somantri, *Psikologi*, hlm. 23.

⁷⁷ Bandi Delphie, *Psikologi Perkembangan Anak Berkebutuhan Khusus*, (Klaten: PT Intan Sejati. 2009), hlm. 114.

berada di samping anak-anak.⁷⁸ Mengasuh anak orang lain memiliki tuntutan tanggung jawab yang berbeda dibanding mengasuh anak sendiri. Karena itulah orang yang mengasuh anak orang lain memerlukan pelatihan yang cukup dan tepat.

Istilah perkembangan anak mengacu pada proses di mana seorang anak tumbuh dan mengalami berbagai perubahan sepanjang hidupnya. Pertumbuhan tersebut ditentukan secara genetic, serta dipengaruhi dan dimodifikasi oleh berbagai factor lingkungan-seperti nutrisi, kondisi hidup dan segala hal yang dialami setiap tahap kehidupan.⁷⁹ Hal tersebut tentunya sangat berpengaruh pada setiap perkembangan anak khususnya pada perkembangan emosi anak berkebutuhan khusus. Terganggunya perkembangan emosi anak berkebutuhan khusus merupakan penyebab dari kelainan tingkah laku anak. Ciri yang menonjol pada mereka ialah kehidupan emosi yang tidak stabil, ketidakmampuan mengekspresikan emosinya secara tepat, dan pengendalian diri yang kurang sehingga mereka seringkali menjadi sangat emosional. Terganggunya emosi ini terjadi sebagai akibat ketidakberhasilan anak dalam melewati fase-fase perkembangan.⁸⁰

Sebagaimana telah diuraikan di atas bahwa emosi memainkan peranan yang sangat penting dalam perilaku individu. Pentingnya peranan emosi ini nampak melalui akibat yang muncul apabila individu kurang mendapatkan kesempatan untuk memperoleh pengalaman emosional yang menyenangkan, yang biasa disebut deprivasi emosi. Penelitian-penelitian yang dilakukan oleh para ahli menunjukkan bahwa kehidupan emosi pada awal perkembangan individu sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan selanjutnya. Freud mengemukakan bahwa kehidupan emosi pada tahun-tahun pertama kehidupan anak harus berlangsung dengan baik agar tidak menjadi masalah setelah dia dewasa. Anak yang tidak mengalami dan memperoleh kasih sayang dan kepuasan

⁷⁸ Carolyn Meggitt, *Memahami Perkembangan Anak*, (Jakarta: PT Indeks. 2013), hlm. 27.

⁷⁹ *Ibid*, hlm. 1.

⁸⁰ Sujihati Somantri, *Psikologi*, hlm. 151.

pemenuhan kebutuhan akan mengalami kegagalan dalam mengembangkan kepercayaan terhadap orang lain sehingga di kemudian hari ia akan mengalami masalah dalam hubungan social dengan orang lain.

Selanjutnya kematangan emosional seorang anak ditentukan dari hasil interaksi dengan lingkungannya, di mana anak belajar tentang bagaimana emosi itu hadir dan bagaimana cara mengekspresikan emosi-emosi tersebut. Perkembangan emosi berlangsung secara terus menerus sesuai dengan perkembangan usia, akan banyak pula pengalaman emosional yang diperoleh anak. Ia semakin banyak merasakan berbagai macam perasaan. Akan tetapi tidak demikian halnya pada anak yang berkebutuhan khusus. Ia tidak mampu belajar dengan baik dalam merasakan dan menghayati berbagai macam emosi yang mungkin dapat dirasakan, kehidupan emosinya kurang bervariasi dan iapun dapat kurang mengerti dan menghayati bagaimana perasaan orang lain. Mereka juga kurang mampu mengendalikan emosinya dengan baik sehingga seringkali terjadi peledakan emosi. Ketidakstabilan emosi ini menimbulkan penyimpangan tingkah laku, misalnya: mudah marah, mudah tersinggung, kurang mampu memahami perasaan oranglain (perasaanya 'dangkal'), berperilaku agresif, menarik diri, dan sebagainya. Perasaan-perasaan seperti ini tentu akan mengganggu situasi belajar dan akan mengakibatkan prestasi belajar yang dicapainya tidak sesuai dengan potensi yang dimilikinya.⁸¹

⁸¹ *Ibid*, hlm. 152.