

Aktualisasi Rukun Iman dalam Pembentukan Kecerdasan Emosional (Tinjauan Psikologi Transpersonal)

Winda Ika Riyani, Ita Rodiah
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Windaikariyani15@gmail.com

Abstract

Faith is an aspect of a believer's belief. Faith is the foundation in everyday life as the key to safety in this world and the hereafter. Faith has a great influence on a believer in carrying out Islamic law. The Islamic Shari'a is then conceptualized in the embodiment of the pillars of Islam as a practical form of a Muslim in worshipping Allah SWT. In the psychological approach, these two pillars are part of a transpersonal psychological study which states that if someone who is always actualizing himself or herself is always close to God, he must use his positive potential to do good and keep away from negative things. So what is the focus of this research is the effort to form emotional intelligence using a transpersonal psychological approach that connects something transcendence or spiritual with emotions through the cultivation of pillars of faith. This study uses a qualitative approach with the method of library research (library research), namely by collecting data in the form of literature in the form of books, journals, and articles. Emotional intelligence is the ability possessed by individuals to motivate themselves and endure frustration, control impulses. , by not exaggerating the fun, setting the mood and keeping the burden of stress from crippling the ability to think, empathize and pray, to recognize, process and control emotions so that students are able to respond positively to any condition that stimulates the emergence of emotions. The transpersonal psychological approach examines spiritual awakening. Aspects of transpersonal psychology that are very relevant to Islamic teachings, especially in mental healing through an approach to divine values, which are manifested in the form of belief, namely faith. Faith is a psychological process that includes all the functions of the soul, feelings and thoughts equally assuring it.

Keywords: Faith, Emotional Intelligence, Transpersonal Psychology

Abstrak

Iman merupakan aspek keyakinan seorang mukmin Iman yang menjadi pondasi dalam kehidupan sehari-hari sebagai kunci keselamatan di dunia maupun akhirat. Iman memiliki pengaruh besar terhadap seorang mukmin dalam menjalankan syariat Islam. Syariat Islam tersebut kemudian dikonseptualisasi dalam perwujudan rukun Islam sebagai bentuk praktis seorang muslim dalam menjalankan ibadah kepada Allah swt. Dalam pendekatan psikologi, kedua rukun tersebut merupakan bagian dari kajian psikologi transpersonal yang menyatakan apabila seseorang yang senantiasa mengaktualisasikan dirinya senantiasa dekat kepada Tuhan harus menggunakan potensi yang positif untuk mengerjakan kebaikan dan menjauhkan dari hal-hal yang negatif. Maka yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah upaya pembentukan kecerdasan emosional dengan menggunakan pendekatan psikologi transpersonal yang menghubungkan antara sesuatu yang transendence atau spiritual dengan emosi melalui penanaman rukun iman. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*) yaitu dengan mengumpulkan data-data berupa literatur-literatur berupa buku, jurnal, maupun artikel. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, dengan tidak melebihi-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa , untuk mengenali, mengolah, dan mengontrol emosi agar siswa mampu merespon secara positif setiap kondisi yang merangsang munculnya emosi-emosi. Pendekatan psikologi transpersonal mengkaji kebangkitan spiritual. Aspek psikologi transpersonal yang sangat relevan dengan ajaran Islam terutama dalam penyembuhan mental melalui pendekatan terhadap nilai-nilai ketuhanan, yang diwujudkan berupa keyakinan yaitu iman. Iman adalah suatu proses kejiwaan yang tercakup di dalamnya semua fungsi jiwa, perasaan dan pikiran sama-sama meyakinkannya.

Kata kunci : Iman, Kecerdasan Emosional, Psikologi Transpersonal

Pendahuluan

Islam merupakan Agama yang sempurna. Segala aspek dalam kehidupan sudah dibahas langsung dalam ajaran Islam yang termuat dalam Al-Qur'an, Hadits, maupun Ijtihad Ulama. Ajaran Islam yang bersifat universal sebagai Agama "*Rahmatan Lil'alamin*" mempunyai tujuan membentuk manusia sebagai insan kamil melalui potensi yang diberikan oleh Allah swt. Potensi-potensi tersebut sudah diberikan oleh Allah swt kepada manusia sejak lahir yang berbeda-beda berupa akal (pikiran) dan hati (nurani). Allah swt memberikan potensi tersebut kepada manusia agar manusia bisa menjalankan tugasnya di muka bumi sebagai khalifah. Dalam ajaran Islam seorang muslim akan diajarkan tentang 2 rukun yang menjadi tolak ukur sebagai seorang muslim, yaitu rukun iman dan rukun Islam. Kedua rukun tersebut merupakan salah satu landasan dan metode yang digunakan untuk menjalankan amanah yang diberikan agar sesuai dengan tujuan penciptaan manusia menuju pada tingkat *insan kamil*.

Iman merupakan aspek keyakinan seorang mukmin Iman yang menjadi pondasi dalam kehidupan sehari-hari sebagai kunci keselamatan di dunia maupun akhirat. Iman memiliki pengaruh besar terhadap seorang mukmin dalam menjalankan syariat Islam. Syariat Islam tersebut kemudian dikonseptualisasi dalam perwujudan rukun Islam sebagai bentuk praktis seorang muslim dalam menjalankan ibadah kepada Allah swt. Dalam pendekatan psikologi, kedua rukun tersebut merupakan bagian dari kajian psikologi transpersonal yang menyatakan apabila seseorang yang senantiasa mengaktualisasikan dirinya senantiasa dekat kepada Tuhan harus menggunakan potensi yang positif untuk mengerjakan kebaikan dan menjauhkan dari hal-hal yang negatif. Hal ini dikarenakan, selalu menghadirkan Tuhan didalam dirinya agar perilakunya senantiasa dihayati oleh amal. (Pasiska, 2018) Apabila seorang senantiasa melakukan hal-hal yang positif maka akan memberikan rasa tenang, tentram dan damai hal ini akan berdampak pada kecerdasan emosional. Oleh karenanya Iman yang menjadi landasan kehidupan individu memiliki pengaruh yang besar terhadap kehidupan individu, salah satunya dalam kecerdasan emosional.

Karakteristik kecerdasan emosional bisa dilihat dari bagaimana seseorang mengendalikan diri, seperti mengendalikan emosi, mengenali diri, memotivasi diri, dan emosi ketika menjalin hubungan dengan yang lain. Kecerdasan emosional ini sangat perlu diperhatikan karena memiliki pengaruh terhadap peran individu dalam menjalankan tugasnya baik sebagai seorang muslim maupun dalam kehidupan masyarakat. Dengan melihat realitas sekarang, banyak sekali kalangan masyarakat terutama anak muda yang selalu mengeluhkan tentang "*mental health*" dikarenakan banyak faktor seperti, trauma, rasa takut, cemas, sedih dan khawatir yang berlebihan dikarenakan mendapat tekanan faktor keluarga (*inner child*) ataupun lingkungan sekitar. Sehingga terkadang hal tersebut menimbulkan kalangan anak muda melakukan pelarian kepada hal-hal yang negatif, seperti kenakalan, pergaulan bebas, narkoba dan sebagainya.

Berdasarkan laporan hasil 2018 prevalensi gangguan mental emosional (GME) pada penduduk Indonesia sebesar 9,8%, dengan konsensus yang terjadi pada kelompok usia > 75 tahun sebesar 15,8 % dan terendah pada usia 25-24 tahun sebesar 8,5 %. (Kemenkes RI, 2021). Kemudian ditingkat remaja berdasarkan survei *Indonesia National Mental Health Survey (I-NAMHS)* remaja Indonesia pada usia 10-17 tahun, satu dari tiga remaja memiliki masalah kesehatan mental. Sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan terakhir dalam 12 tahun terakhir. Angka ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Dengan kasus gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7 %, diikuti oleh gangguan depresi mayor 1,0 %, gangguan perilaku 0,9 % serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5 %. Berdasarkan data tersebut menunjukkan krisis emosional yang

dialami masyarakat Indonesia. Kurangnya kecerdasan emosional akan sangat mempengaruhi aktifitas sehari-hari yang berdampak terhadap menurunnya produktivitas. Oleh karenanya, diperlukan upaya pembentukan kecerdasan emosional. Maka yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah upaya pembentukan kecerdasan emosional dengan menggunakan pendekatan psikologi transpersonal yang menghubungkan antara sesuatu yang transendence atau spiritual dengan emosi melalui penanaman rukun iman.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*) yaitu dengan mengumpulkan data-data berupa literatur-literatur berupa buku, jurnal, maupun artikel. Fokus penelitian ini mengkaji secara *literatur review* dari jurnal publikasi maupun buku yang peneliti gunakan dengan teknik *content analysis* yaitu memberikan gambaran dan keterangan yang secara jelas, objektif, sistematis, analitis dan kritis terkait rukun iman dalam pembentukan kecerdasan emosional.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Rukun Iman

Pengertian Rukun Iman

Secara Etimologi iman berasal dari Bahasa Arab dari kata dasar *amana* *yu'minu-imanan*. Artinya beriman atau percaya. Percaya dalam Bahasa Indonesia artinya meyakini atau yakin bahwa sesuatu (yang dipercaya) itu memang benar atau nyata adanya. (Kaelany, 2000: 58). Menurut Quraish Shihab, bahwa semua kata yang tersusun dari huruf *alif, mim, dan nun* bermakna dan ketenangan hati. Di dalam Al-Qur'an kata yang berakar dari akar kata *amina*, dengan berbagai derivasinya terulang sebanyak 928 kali. Kata *iman* secara khusus terulang sebanyak 45 kali. (Thalib, 2022: 12)

Sedangkan menurut istilah, iman adalah membenarkan dalam hati, mengikrarkan dengan lisan, dan mengamalkan dengan anggota badan. Keimanan adalah kepercayaan yang kokoh kepada Allah Swt. Menurut syekh Husain bin Audah al-awaisyah menyebutkan bahwa "*iman adalah keyakinan dalam hati, ucapan dengan lisan dan perbuatan dengan anggota tubuh. Amal perbuatan dengan segala macamnya, baik amalan hati maupun amalan anggota tubuh termasuk hakikat keimanan*". iman yang membenarkan dalam hati yaitu iman yang mempercayai akan adanya alam semesta dan isinya, sedangkan mengikrarkan dalam lisan seperti mengucapkan dua kalimat syahadat (tidak ada sesembahan yang hak kecuali Allah dan bahwa Muhammad adalah utusan Allah), dan mengamalkan dengan anggota tubuh seperti melakukan ibadah-ibadah sesuai dengan fungsinya. (David Subhi, 2020: 17)

Sedangkan Abu Bakar Jabir al-Jazairi, Menuturkan bahwa iman adalah membenarkan dan meyakini Allah sebagai tuhan yang memiliki dan yang disembah. Iman sebenarnya merupakan jalan untuk memuliakan akal pikiran manusia, dengan cara menerima semua ketentuan Allah pada setiap sesuatu, baik yang kelihatan atau tidak kelihatan, yang di tetapkan maupun yang di naikan. Iman juga menuntut aktif menggapai hidayah, mendekatkan diri kepada-Nya, dan beraktifitas selayaknya aktifitas para kekasih-Nya (hambanya yang saleh). (al-Jazari, 1978: 31)

Unsur Iman

Adapun Unsur-Unsur Iman menurut Mat Jalil (2019, antara lain sebagai berikut:

a. Iman kepada Allah

Iman kepada Allah berarti mempercayai dengan sepenuhnya adanya Allah, percaya (iman) nama-nama Allah dan sifat-sifat, dzat yang sempurna jauh dari sifat kekurangan. Mempercayai ke Esaan Zat, Sifat dan Af'al Allah, yakni hanya Allah Tuhan yang patut

untuk disembah yang telah menciptakan seluruh alam semesta. Hanya Dia yang mempunyai sifat kesempurnaan dan jauh berbeda dengan sifat makhluk. Segala yang diciptakan Allah, diciptakan sendiri tidak dengan bantuan siapapun. Keimanan seseorang kepada Allah sangat berpengaruh terhadap kehidupan seorang individu, yakni akan melahirkan ketaqwaan. Sehingga timbul Rasa aman, damai dan tentram pada jiwa yang akan melahirkan kekuatan dan keberanian karena keyakinannya akan pertolongan Allah SWT.

Sedangkan Imam Nawawi yang dikutip Nur Hadi (2019:12) menjelaskan bahwa beriman kepada Allah *'azza wa jalla* mencakup 4 hal, yakni:

1. Berimandenganwujud Allah ta'ala
2. Beriman kepada *rububiyah* Allah swt
3. Beriman kepada *uluhiyyah* Allah swt, dengan maksud membenarkan dan meyakini bahwa hanya Allah, Tuhan yang berhak disembah, dan semua sesembahan selain-Nya adalah *bathil*.
4. Beriman kepada nama-nama dan sifat-sifat-Nya.

b. Iman Kepada malaikat

Iman kepada Malaikat berarti percaya bahwa Allah telah menciptakan makhluk yang disebut Malaikat yang tercipta dari cahaya dan selalu tunduk akan perintah Allah. Malaikat merupakan makhluk dan hamba Allah yang ghoib yang mempunyai sifat durhaka kepada Allah dan senantiasa taat menjalankan kewajibannya. Hal ini dikarenakan malaikat hanya diberi akal oleh Allah tidak diberi hawa nafsu.

c. Iman Kepada Kitab

Iman kepada kitab-kitab Allah, berarti percaya bahwa Allah telah menurunkan kitab-kitabnya kepada Rosul sebagai pedoman untuk mengetahui antara yang hak dan yang batil/halal dan haram untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Di antara kitab yang Allah swt telah turunkan yaitu Taurot kepada Nabi Musa, Zabur kepada Nabi Daud, Injil kepada nabi Isa, dan Al-qur'an sebagai kitab yang paling sempurna diturunkan kepada nabi Muhammad SAW. Iman kepada kitab-kitab Allah membawa pengaruh kepada kehidupan seseorang sebagai pedoman untuk diamalkan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Iman kepada nabi dan Rosul

Iman kepada nabi dan rosul, berarti percaya bahwa Allah telah mengutus seorang Nabi dan Rasul sebagai pembimbing manusia di muka bumi. Nabi adalah seorang yang menerima wahyu untuk dirinya sendiri tanpa kewajiban menyampaikan wahyu kepada umat, sedangkan rosul adalah seseorang yang menerima wahyu dari Allah untuk dirinya sendiri dan untuk umat, rosul mempunyai tugas untuk menyampaikan wahyu kepada orang kaum atau umat. Rosul adalah pilihan Allah untuk menjadi pembimbing kearah petunjuk, membawa agama tauhid yaitu ajaran tentang keesaan Allah. Rosul menyampaikan hukum Allah, undang-undang atau aturan-aturan kepada manusia. Rosul mempunyai sifat istimewa diantaranya Shidiq dipercaya, amanah tidak dusta, tabligh menyampaikan dan fatonah cerdas, disamping itu Rosul-rasul mempunyai kelebihan sebagai tanda bukti atau mu'zijat.

e. Iman kepada hari akhir

Iman kepada hari akhir mengandung arti percaya bahwa kehidupan dunia akan berakhir dan semua manusia dimintai pertanggung jawaban semua perbuatannya di dunia. Hari qiamat adalah hari hancurnya seluruh alam semesta, segala yang ada di dunia ini akan musnah dan semua makhluk hidup akan mati, selanjutnya memasuki alam akhirat, seorang yang beriman kepada hari akhir berarti yakin dan percaya sepenuhnya bahwa hari akhir akan terjadi. Meyakini segala hal yang berhubungan dengan hari akhir

seperti kebangkitan dari kubur, hisab perhitungan amal, mizan timbangan amal, padang masyar suatu tempat dikumpulkannya manusia dan matahari hanya setinggi hasta. Al-shirot jalan yang terbentang diatas neraka, dan akhirnya surga dan neraka.

f. Iman kepada qada' dan qadar

Iman kepada taqdir berarti percaya Allah yang menjalankan seluruh alam semesta, baik dalam penciptaan atau mengaturnya, segala sesuatu yang telah terjadi maupun yang akan terjadi berada dalam kekuasaan Allah SWT. Segala ketentuan Allah swt sesuai dengan ilmu dan hikmah-Nya. Takdir ini kembali kepada kudrat (kekuasaan) Allah, sesungguhnya Dia atas segala sesuatu maha kuasa, dan berbuat apa yang dikehendaki-Nya. Iman kepada taqdir merupakan bagian dari iman kepada rububiyah Allah subhanahu wataala dan merupakan salah satu dari rukun iman yang tidak akan sempurna keimanan seseorang tanpanya. (Yuni, 2020: 33)

Psikologi Transpersonal

Psikologi transpersonal merupakan salah satu cabang ilmu pengembangan dari psikologi humanistik. Psikologi transpersonal mengajarkan bahwa eksistensi dan perkembangan manusia dalam mengelola hidup sebagai kesatuan perkembangan dari dimensi kejiwaan, kejasmanian, lingkungan dan yang menjadi poin pentingnya adalah kerohanian. Konsep psikologi transpersonal berfokus pada dimensi spiritual manusia yang mengandung berbagai potensi dan kemampuan yang luar biasa yang diabaikan. Hal ini berhubungan dengan pengalaman pribadi menurut pandangan individu sendiri atau dari pengalaman yang luar biasa yang dialami seseorang, dalam kecerdasan spritualnya. (Shifa Rifkiana, 2022: 432)

Psikologi transpersonal merupakan bentuk kesadaran para psikologi akan problem-probelm kemanusiaan yang diakibatkan oleh kemajuan peradaban dan juga kehancuran kehidupan, serta hal-hal lain yang mampu dijawab oleh teori-teori sebelumnya. Aspek spritual yang menjadi pengalaman dasar kemanusiaan dalam hubungan individu dengan Tuhan, ketinggian kodrat, cinta, tujuan dan idealitas, secara nyata gagal diurai oleh rasionalitas yang tercerahkan yang telah sukses dalam pengembangan sains dan teknologi, tapi gagal dalam menyelesaikan masalah-masalah psikologis. Hal ini dikarenakan pendekatan maupun teori yang ada belum mampu mejangkau permasalahan tersebut. Psikologi transpersonal yang sering disebut dengan psikologi spiritual diharapkan dapat menjadi alternatif yang menghubungkan antara rasionalitas ilmu pengetahuan dengan pengalaman spiritual manusia.

Dalam kajian psikologi transpersonal merupakan ilmu psikologi yang memkaji tentang jiwa manusia yang terhubung dengan sesuatu yang bersifat Maha tidak bisa digambarkan, tapi keberadaannya ada dan diakui. Sebagaimana ajaran Islam, khususnya dalam sufisme sudah mengkaji wilayah esoterik. Wilayah esoterik merupakan wilayah batin manusia yang memiliki beberapa bagian, antara lain ruh, jiwa, dan hati. Ketiga dimensi ini saling terhubung satu sama lain dalam setiap keadaan. Jiwa manusia selalu dekat dengan dimensi kemanusiaan, baik sosial, ekonomi, politik dan lain sebagainya. Ruh selalu berusaha dekat dengan Tuhannya. Sedangkan hati merupakan entitas yang mudah berubah. Bila pengaruh jiwa itu kuat, maka ia akan jauh dari Tuhan, sedangkan jika Ruh yang dominan berpengaruh, maka hati akan dekat dengan Tuhan. Maka kebahagiaan akan dicapai ketika ruh, hati dan jiwa ketika saling berjalan beriringan dalam beribadah kepada Tuhan. (Naan, 2022)

Oleh karenanya psikologi transpersonal memandang bahwa setiap manusia dapat merasakan pengalaman spiritual tidak bertentangan dengan pandangan sufisme. Akan tetapi, pengalaman tersebut hanya sebatas perasaan akan kehadiran Tuhan. Hal ini sesuai dengan fitrah manusia yang mengakui bahwa adanya kekuatan yang lebih besar yang melebihi batas-batas kemampuannya. Dalam pandangan sufisme perasaan demikian tidaklah sempurna jika tidak dideviasi melalui wahyu, karena jiwa dan rasio manusia tidak dapat meraih kesempurnaan pengetahuan akan Tuhan dan merasakan kehadiran-Nya. (Riyandi, 2016)

Kecerdasan Emosional

Istilah “*Emotional Intelligence*” pertama kali dipergunakan oleh Petter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari New Hampshire University pada tahun 1990 untuk menggambarkan kualitas emosi. Keduanya mengidentifikasi *Emotional Intelligence* sebagai *ability to monitor one’s own and other’s feeling and emotion to discriminate among them, and to use this information to guide one’s thinking and action*. Keduanya menyatakan perlu membedakan kemampuan yang bersifat kognitif (mental) dengan kemampuan yang bersifat sosial. Istilah ini kemudian menjadi sangat terkenal di seluruh dunia semenjak seorang psikolog New York bernama Daniel Goleman menerbitkan bukunya yang berjudul *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, pada tahun 1995. Berdasarkan hasil penelitian tentang neurologi dan psikologi menunjukkan bahwa kecerdasan emosional sama pentingnya dengan kecerdasan intelektual. (Lidya’ dan Shofiyah, 2012: 571)

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, dengan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa, untuk mengenali, mengolah, dan mengontrol secara positif pada setiap kondisi yang merangsang munculnya emosi-emosi. Menurut John D Mayer dan Peter Salovey, sebagaimana dikutip oleh dalam bukunya, kecerdasan emosional adalah kecerdasan yang menunjuk pada potensi alamiah untuk merasa, menggunakan, mengonsumsi, mengenal, mengingat, mengatur, dan memahami emosi-emosi. Menurut Ary Ginanjar Agustian kecerdasan emosional adalah sebuah kemampuan untuk mendengarkan bisikan emosi dan menjadikan sebagai sumber informasi yang penting untuk memahami diri sendiri dan orang lain untuk mencapai tujuan.

Menurut Goleman, sebagaimana, kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi; menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. (Matrianti, 2021: 295-296). Secara umum, terdapat sekurang-kurangnya 7 (tujuh) fungsi emosi bagi manusia. Masing-masing fungsi itu berperan penting bagi kelangsungan hidup manusia, karena membantu dalam penyesuaian terhadap lingkungan. Untuk lebih jelas, diuraikan sebagai berikut: (1) Menimbulkan respons otomatis sebagai persiapan menghadapi krisis, (2) Menyesuaikan reaksi dengan kondisi khusus, (3) Memotivasi tindakan yang ditujukan untuk pencapaian tujuan tertentu, (4) Mengomunikasikan sebuah niat pada orang, (5) Meningkatkan ikatan sosial, (6) Mempengaruhi memori dan evaluasi suatu kejadian, (7) Meningkatkan daya ingat terhadap memori tertentu.

Macam-macam Emosi

Menurut Goleman yang dikutip oleh Fina Aulika Lestari (2021:395) menyebutkan emosi itu beraneka macam, di antaranya sebagai berikut : (1) Kesedihan; sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, putus asa (2) Rasa Takut; cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, (3) Kenikmatan; senang, bangga, bahagia, gembira, riang, puas, (4) Cinta; penerimaan, persahabatan, kepercayaan, hormat, kemesraan, kebaikan hati, (5) Terkejut; terkejut, (6) Jengkel; hina, jijik, muak, tidak suka, (7) Malu: malu hati, kesal. Semua emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi, berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respons atau bertindak laku terhadap stimulus yang ada. (Fina Aulika Lestari, 2021: 395)

Unsur-Unsur Kecerdasan Emosional

Adapun komponen-komponen kecerdasan emosional menurut Goleman (2005) yang dikutip Sholecan dan Zidni (2019: 50-51)

Kesadaran Diri

Kesadaran diri yaitu mengetahui apa yang kita rasakan suatu saat dan menggunakannya untuk mengambil keputusan dari diri sendiri; kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. Terdiri dari: kesadaran emosi diri, percaya diri.

Pengaturan Diri

Pengaturan diri yakni menangani emosi kita sedemikian rupa sehingga berdampak positif terhadap pelaksanaan tugas; peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran; mampu pulih kembali dari tekanan emosi. Terdiri dari: pengendalian diri, dapat dipercaya, waspada, adaptif, dan inovatif.

Motivasi

Seorang pendidik dalam menjalankan tugasnya seringkali mendapati peserta didiknya tidak termotivasi untuk meningkatkan prestasi belajarnya, maka dari itu pendidik haruslah meningkatkan motivasi belajar kepada anak didiknya. Ada macam-macam teori motivasi, salah satu yang terkenal kegunaannya untuk menerangkan motivasi siswa adalah yang dikembangkan oleh Maslow (dalam Slameto) ia percaya bahwa tingkah laku manusia dibangkitkan dan diarahkan oleh kebutuhan-kebutuhan tertentu.

Empati

Empati yaitu merasakan yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang. Terdiri dari: Memahami orang lain, pelayanan, mengembangkan orang lain, mengatasi keragaman, dan kesadaran politis.

Keterampilan sosial

Keterampilan sosial adalah menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial; berintraksi dengan lancar; menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim. Terdiri dari: pengaruh, komunikasi, kepemimpinan, katalisator perubahan, manajemen konflik, pengikat jaringan, kolaborasi dan koperasi, serta kerja tim.

Kematangan Emosi

kematangan emosi adalah kemampuan untuk mengekspresikan perasaan yang ada dalam diri secara yakin dan berani, diimbangi dengan pertimbangan-pertimbangan akan perasaan dan keyakinan individu lain. Esensi kematangan emosi melibatkan kontrol emosi yang berarti bahwa seseorang mampu memelihara perasaannya, dapat meredam emosinya, meredam balas dendam dalam kegelisahannya, tidak dapat mengubah moodnya, tidak mudah berubah pendirian. Kematangan emosi juga dapat dikatakan sebagai proses belajar untuk mengembangkan cinta secara sempurna dan luas dimana hal itu menjadikan reaksi pilihan individu sehingga secara otomatis dapat mengubah emosi-emosi yang ada dalam diri manusia. Menurut Hurlock yang dikutip oleh Ely Manizar (2016: 8-9) Ciri Seseorang yang dikatakan matang emosinya yaitu:

- a. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial.
Individu yang emosinya matang mampu mengontrol ekspresi emosi yang tidak dapat diterima secara sosial atau membebaskan diri dari energi fisik dan mental yang tertahan dengan cara yang dapat diterima secara sosial.
- b. Pemahaman diri.
Individu yang matang, belajar memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkannya untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat
- c. Menggunakan kemampuan kritis mental

Individu yang matang berusaha menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya, kemudian memutuskan bagaimana cara bereaksi terhadap situasi tersebut

Aktualisasi Rukun Iman dan Rukun Islam Dalam Pembentukan Kecerdasan Emosional.

Merujuk pada beberapa teori iman di atas, dapat dirumuskan bahwa konstruksi keimanan mencakup dua dimensi pokok, yaitu dimensi batin dan dimensi lahir. Dimensi batiniah (*internal act*) adalah kondisi dan perbuatan batin atau kejiwaan yang melibatkan ranah kognisi, afeksi, dan konasi secara bersama-sama. Dimensi ini terdiri dari: a) dimensi keyakinan, yakni mempercayai atau meyakini dengan sepenuh hati ajaran agama Islam yang meliputi keyakinan kepada: Allah, Malaikat, Rasul, Kitab Suci, Qada' dan Qadar Allah, serta Hari Akhir. b) dimensi sikap, yaitu sikap batin dalam menerima keadaan dan sekaligus adanya keinginan yang kuat di dalam hati untuk menjalani kehidupan sesuai dengan perintah dan aturan Allah swt.

Dimensi lahir (*external act*) adalah perilaku atau tindakan anggota badan yang bersifat empirik, baik berupa perkataan lisan maupun perbuatan anggota badan lainnya. Perilaku lahiriah (*external act*) ini merupakan manifestasi dari kondisi dan perbuatan batin (*internal act*). Dalam perspektif psikologis, dimensi batin dari iman merupakan aspek iman yang berkaitan dengan keadaan dan perbuatan kejiwaan seseorang baik pada ranah kognisi (pikir-an), afeksi (perasaan atau emosi), dan konasi (kehendak).

Pandangan dan konstruksi teoritik iman seperti tersebut di atas dengan pandangan Zakiah Daradjat yang menyatakan bahwa: Keimanan adalah suatu proses kejiwaan yang ter-cakup di dalamnya semua fungsi jiwa, perasaan dan pikiran sama-sama meyakinkannya. Keimanan adalah proses keji-waan yang melibatkan fungsi kognisi dan afeksi secara bersama. Keimanan yang sesungguhnya harus ada realisasinya dalam segala sikap dan tindakan. Orang yang benar-benar beriman (mu'min) akan merasa ridha dan ikhlas, tidak merasa kesepian, resah dan cemas, hatinya tenteram dan bahagia. (Shodiq, 2014: 133-134).

Dalam kajian psikologi transpersonal sendiri, secara umum transpersonal adalah kondisi seseorang berada pada fase tafakur yang berarti dia berada dalam dunia fisik, yaitu pengetahuan yang diperoleh dari fungsi indra. Sebuah kejadian akan dipersepsi secara empirish yang langsung melalui pendengaran, penglihatan, atau alat indra lainnya, atau secara tidak langsung seperti pada fenomena imajinasi, pengetahuan yang abstrak, yang sebagian pengetahuan ini tidak ada hubungannya dengan emosi. Namun, jika memperdalam cara melihat dan mengamati sisi-sisi keindahan, kekuatan, dan keistimewaan lainnya yang dimiliki sesuatu, berarti ia telah berpindah dari pengetahuan yang indrawi menuju pada rasa kekaguman, yang pada tahap ini adalah tahap bergejolaknya perasaan. Pada konteks ini, manusia dapat melihat bahwa tahap ini sesuai dengan tahap kedua dari Mc Water, yaitu emosional. Pada tahap selanjutnya, dengan bertafakur, aktifitas kognitif seseorang mulai dilibatkan. Di sinilah tafakur sangat berperan dalam proses pengintegrasian ketiga komponen tersebut, yaitu fisik, emosi, dan intelektual. (Syahbanna, 2017)

Sejalan dengan hal itu Rukun iman juga memiliki berfungsi membentuk struktur fundamental mental berupa: prinsip landasan mental, prinsip kepercayaan, prinsip kepemimpinan, prinsip pembelajaran, prinsip masa depan hingga prinsip keteraturan memiliki peran penting dalam mengembangkan kecerdasan emosional, di antaranya sebagai berikut:

1. Iman kepada Allah

Menurut Davidson berpendapat bahwa "*ibadah adalah bagian dari latihan mental yang merubah sirkuit dalam otak yang aktif dalam pengaturan emosi dan atensi*". Sedangkan menurut Michael Mc Cullough, PhD, Psikolog dari University of Miami Memiliki kepercayaan spiritual aka membuat kehidupan seseorang terarah, sehingga dapat menjalani hidup yang lebih panjang, dan lebih sehat. Sejumlah penelitian

menunjukkan bahwa orang-orang yang lebih religious, memiliki usia lebih panjang, lebih tahan dari depresi, dan lebih jarang terkena penyalahgunaan obat atau alkohol. (Ary Ginanjar, 2003)

Segala amal perbuatan yang individu sudah seharusnya diniatkan karena Allah bukan karena pamrih, maka kita akan memiliki integritas yang tinggi, yang merupakan sumber kepercayaan dan keberhasilan, dengan keyakinan yang berprinsip kepada Allah emosi individu akan lebih siap menghadapi kemungkinan apapun di masa yang akan datang. Dengan selalu berserah diri kepada-Nya dan berpedoman dengan sifat-sifat Allah maka dalam diri kita akan terpancar suatu kharisma yang kuat. Tauhid adalah kepemilikan rasa aman intrinsik, kepercayaan diri yang tinggi, integritas yang kuat, kebijaksanaan serta motivasi yang tinggi, semua itu dilandasi oleh iman dan dibangun hanya berprinsip kepada Allah.

2. Iman kepada Malaikat Allah

Percaya pada Malaikat menempatkan fungsi pengawasan perilaku, pada *locus of control internal*, dan bukan pada pengawasan dari luar. *Locus of Control* (Rotter, 1954) adalah letak kendali perilaku. Saat kita menyadari adanya malaikat di sekitar kita, kita akan merasakan perlindungan, sekaligus pengawasan. Kita akan lebih berhati-hati dalam berkata, berperilaku, dan berpikir. Karenadalam salah satu fokus *angel principle* adalah Malaikat tidak pernah menegur kita secara langsung, tapi selalu melakukan pencatatan (*recording*) dalam setiap perbuatan yang kita lakukan.

Dalam psikologi, hal ini erat kaitannya dengan self awareness (Duval & Wicklund, 1972), atau kesadaran yang dimiliki tiap individu akan adanya aturan, kelaziman, struktur sosial, dan berbagai hal yang harus dijaga, dalam melakukan setiap perbuatan di hidup mereka. Orang-orang dengan self awareness yang tinggi, akan menjadi orang-orang yang berhasil dalam hidup mereka. Sedangkan orang yang kekurangan dalam aspek self awareness, seringkali melakukan pelanggaran perilaku, melakukan perilaku menyimpang, dan tidak menyadari, bahwa setiap apa yang ia katakan, lakukan, dan berikan pada orang lain, akan memberikan pengaruh baginya. (Ari Ginanjar, 2003) Saat seorang muslim mengerjakan segala sesuatu dengan tulus, ikhlas, dan jujur merepresntasikan sifat malaikat yang selalu taat dan patuh atas perintah Allah. Dengan beriman kepada malaikat Allah, serta mengaktualisasikan diri maka akan melahirkan sikap, loyalitas, komitmen, kebiasaan memberi dan mengawali, kebiasaan selalu menolong, dan saling percaya.

3. Iman kepada Nabi dan Rasul Allah

Keberhasilan dakwah Nabi Muhammad saw yaitu melalui keteladanan. Rasulullah saw selalu menunaikan hak setiap orang, pandangannya terhadap orang lemah, terhadap yatim piatu, orang sengsara dan miskin, adalah pandangan seorang bapak yang penuh kasih, lembut dan juga mesra. Kepribadian tersebut merupakan salah satu ciri pemimpin sejati yang yang selalu mencintai dan memberi perhatian kepada orang lain, sehingga ia dicintai, memiliki integritas yang kuat, sehingga ia dipercaya pengikutnya. Memiliki kepribadian yang kuat dan konsisten. Dan yang terpenting adalah memimpin yang berdasarkan dan berlandaskan suara hati yang fitrah. Di sini akan mendorong seorang muslim menyadari pentingnya kepemimpinan yang dicapai melalui pengaruh positif.

Pentingnya memiliki keyakinan kepada pemimpin dikarenakan membangkitkan energi yang besar pada suatu masyarakat. Tidak pernah ada keberhasilan besar yang bisa dicapai tanpa adanya seorang pemimpin yang mengorkestrasi suatu upaya bersama. Michael C. Bligh (2017) seorang Professor bidang Perilaku Organisasi dari Neoma Business School, Center for Leadership and Effective Organisations (CLEO), Paris,

menyampaikan bahwa rasa percaya bersifat dinamis, dan membentuk jaringan interpersonal antar orang per orang. Rasa percaya di definisikan sebagai harapan yang diberikan pada tindakan orang lain, kepercayaan akan apa yang ia ucapkan, dan keyakinan bahwa orang lain memiliki niat baik untuk menjalankan tugas mereka. Keberhasilan besar bisa dicapai, bila kita memiliki pemimpin yang baik, dengan visi yang besar, visi yang menarik, membuat kita bersemangat, dan kita ingin mencapai tujuan bersama yang telah ditetapkan oleh sang pemimpin tersebut. (Ari Ginanjar, 2003)

4. Iman kepada Kitab Allah

Al-Quran diturunkan oleh Allah melalui Nabi Muhammad yang buta huruf, seperti diketahui Al-Quran diturunkan secara bertahap, untuk menjawab berbagai pertanyaan atau mengomentari suatu peristiwa. Al-Quran memberikan petunjuk serta aplikasi dari kecerdasan emosi dan spiritual yang sangat sesuai dengan suara hati. Dengan beriman kepada Al-Qur'an maka seorang muslim akan menjadi orang yang selalu membaca, berpikir dan terus menerus mengamalkan segala sesuatunya dengan berpedoman kepada Al-Qur'an.

Menurut Pendiri ESQ, Bapak Ary Ginanjar Agustian, yang dikutip oleh Baskoro (2014), *Learning Principle* atau Prinsip Pembelajaran (Iman kepada Al Quran) menyadari akan pentingnya pembelajaran yang akan mendorong pada kemajuan. Memiliki kebiasaan membaca buku dan membaca situasi dengan cermat menghasilkan seseorang dapat berfikir kritis dan mendalam. Selalu mengevaluasi pemikirannya kembali. Bersikap terbuka untuk mengadakan penyempurnaan. Memiliki pedoman yang kuat dalam belajar, yaitu berpegang kepada Al – Quran. *Learning Principle* ini akan menghasilkan *Learning Agility*, dan menjadikan mereka sebagai *Pembelajar Sejati*. *Pembelajar sejati* adalah mereka yang dengan cepat belajar dari apa yang mereka temukan setiap waktu. Kemampuan untuk melakukan pembelajaran secara fleksibel, lintas bidang dan lintas pengalaman. (Ari Ginanjar, 2003)

5. Iman kepada Hari Kemudian

Hari akhir adalah hari di mana dimulainya kehidupan akhirat dan berakhirnya kehidupan dunia, seseorang yang beriman kepada hari akhir akan memiliki tujuan jangka panjang dan jangka pendek, dapat membedakan pekerjaan yang penting dan tidak penting, dapat menentukan mana yang harus diprioritaskan. Seseorang yang beriman kepada hari kemudian selalu berorientasi atau memikirkan masa depan sehingga memiliki visi hidup dan tujuan hidup yang jelas.

Menurut Ary Ginanjar manfaat dari Beriman pada Hari Akhir. Mengutip hasil pemikiran dari Aspinwall, Ia menegaskan bahwa, dengan berorientasi pada masa depan, kita akan membekali diri kita, dengan kemampuan untuk mengatur diri (*self regulatory skills*) yaitu:

- a. Saat kita mencoba mengantisipasi keadaan di masa depan, kita akan mengukur dampaknya pada diri sendiri dan orang-orang yang dekat dengan kita.
- b. Saat kita mengambil konsekuensi masa depan, kita akan menemukan berbagai variasi tujuan yang kita miliki sebagai pertimbangan, dan menetapkan standar kita sendiri sebagai acuan sebelum memutuskan tindakan yang akan dilakukan.
- c. Saat kita menimbang masa depan, kita akan memandang adanya tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang sebagai pertimbangan saat apa yang kita tuju berkaitan dengan orang lain.
- d. saat kita menimbang masa depan, kita mempertimbangkan perbedaan individual, proses apa saja yang kita ambil, dan skill apa saja yang diperlukan dalam berpikir dan berperilaku antisipatif

6. Iman kepada Ketentuan Allah

Menurut Triwuyono yang dikutip dalam bukunya Ari Ginanjar Iman percaya kepada takdir Allah swt akan memunculkan sikap ikhlas dan tawakkal (berserah) pada diri seorang. Seorang yang ikhlas, telah membebaskan dirinya dari batas waktu dan ruang, dari apa yang telah terjadi di masa lalu dan apa akan terjadi di masa depan/Bahwa orang yang ikhlas akan melakukan tindakan-tindakan yang spontan, tanpa intensi, dengan keinginan murni yang berasal dari batinnya. Bebas dari ego yang dipenuhi perasaan dan pemikiran yang sebenarnya bersifat buatan. Sejatinnya, batin adalah kesadaran murni yang bebas dari ego. (Ari Ginanjar, 2003)

Beriman kepada ketentuan Allah akan menimbulkan ketenangan dan keyakinan dalam berusaha, karena pengetahuan akan kepastian hukum alam dan hukum sosial. Dan dengan beriman kepada ketentuan Allah maka seseorang akan sangat memahami akan arti penting sebuah proses yang harus dilalui. (Akhirin, 2013: 28-29)

Simpulan

Iman adalah membenarkan dan meyakini Allah sebagai Tuhan yang memiliki dan yang disembah dengan membenarkan dengan hati, mengucapkan dengan lisan dan melaksanakan dengan anggota badan. Dalam istilah lain iman berarti percaya kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, kepada para malaikat-malaikat-Nya, pada kitab-kitab-Nya, kepada para nabi dan rasul-Nya, kepada hari akhir dan kepada qodo dan qodar-Nya. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, dengan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa, untuk mengenali, mengolah, dan mengontrol emosi agar siswa mampu merespon secara positif setiap kondisi yang merangsang munculnya emosi-emosi.

Pendekatan psikologi transpersonal mengkaji kebangkitan spiritual. Aspek psikologi transpersonal yang sangat relevan dengan ajaran Islam terutama dalam penyembuhan mental melalui pendekatan terhadap nilai-nilai ketuhanan, yang diwujudkan berupa keyakinan yaitu iman. Iman adalah suatu proses kejiwaan yang tercakup di dalamnya semua fungsi jiwa, perasaan dan pikiran sama-sama meyakinkannya. Keimanan adalah proses kejiwaan yang melibatkan fungsi kognisi dan afeksi secara bersama. Keimanan yang sesungguhnya harus ada realisasinya dalam segala sikap dan tindakan. Orang yang benar-benar beriman (mu'min) akan merasa ridha dan ikhlas, tidak merasa kesepian, resah dan cemas, hatinya tenteram dan bahagia sehingga dapat mengembangkan kecerdasan individu.

Daftar Pustaka

- Akhirin. (2013). *Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Melalui Rukun Iman dan Rukun Islam*. Jurnal Tarbawi, Vol. 10. No.3,
- al-Jazari, A. B. (1978). *Aqidatu mu'min*. Al-Azhar: Maktabah Kuliyah al-azhariyah.
- Agustian, Ginanjar, Ary. 2003. *ESQ Power*. Jakarta: Arga
- Fina Aulika Lestari, d. (2021). *Literatur Review : Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Akhlak Siswa*. Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 1, NO. 3, 395.

- Hadi, N. (2019). *Islam, Iman dan Ihsan dalam Kitab Matan Arba'in An-Nawawi: Studi Materi Pembelajaran Pendidikan Islam dalm Perspektif Hadits Nabi saw*. Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam.
- HD, K. (2000). *Iman, Ilmu dan Amal Shaleh*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Matrianti, C. (2021). *Hubungan Kecerdasan Interpersonal dengan kecerdasan emosional*. Jurnal Maddarisuna, 295-296.
- Naan, N. N. (2022). *Konsep Psikologi Transpersonal dalam Mengenal Sebuah Makna Bahagia dalam Islam*. Humanistika: Jurnal Keislaman.
- Pasiska. (2018). *Konsep Manusia dan Komunikasi dalam perspektif Psikologi Transpersonal Islam*. INJECT (Interdisciplinary Journal Of Communication), Vol. 2, No. 2.
- RI, K. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Riyandi. (2016). *Pengalaman Spiritual menurut Psikologi Transpersonal (kajian kirtis ilmu tasawuf)*. Kalimah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam.
- Subhi, David. 2020. *Keimanan dalam Perspektif Islam*. Banten: UIN Sultan Maulana Hasanudin
- Shifa Rifkiana, S. (2022). *Psikologi Transpersonal dan Discourse Implementatif dalam Membangun Karakter*. Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam, Vol. 8, No. 1.
- Syahbanna, M. A. (2017). *Pengaruh Psikologi Transpersonal Terhadap Kreativitas*. Al-Tazkiah, Vol. 6, No. 2.
- Syukur, Y. (2014). *Mukjizat Gerakan Sholat*. Jakarta: Pustaka Makmur.
- Thalib, M. D. (2022). *Konsep Iman, Akal dan Wahyu Dalam Al-Qur'an*. Islah : Jurnal Pendidikan Islam, No. 1, Vol. 1, 12.