

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Tawakal

1. Pengertian Tawakal

Secara etimologi, kata tawakal dapat dijumpai dalam berbagai kamus dengan variasi sebagai berikut : dalam Kamus *al-munawwir*, disebut **تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ** (bertawakal, pasrah kepada Allah).¹ Dalam kamus *Arab Indonesia* karya Mahmud Yunus, **تَوَكَّلَ – اَتَكَّلَ عَلَى اللَّهِ** (menyerahkan diri, tawakkal kepada Allah).² Dalam *Kamus Indonesia Arab*, tawakal dari kata : **تَوَكَّلَ – يَتَوَكَّلُ – تَوَكَّلًا**.³ Sedangkan dalam Kamus al-Fikr, *Indonesia Arab-Inggris*, Tawakal berarti berserah kepada Allah (**تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ**).⁴

Dalam kamus *Umum Bahasa Indonesia*, Tawakkal berarti berserah (kepada kehendak Tuhan), dengan segenap hati percaya kepada Tuhan terhadap penderitaan, percobaan dan lain-lain.⁵ Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, tawakkal adalah pasrah diri kepada kehendak Allah dan percaya sepenuh hati kepada Allah.⁶ Sedangkan dalam *Kamus Modern Bahasa Indonesia*, tawakal berarti jika segala usaha sudah dilakukan maka harus orang menyerahkan diri kepada Allah yang Maha Kuasa.⁷

Menurut terminology, terdapat berbagai rumusan tentang tawakal, hal ini sebagaimana dikemukakan Hasyim Muhammad dalam bukunya yang berjudul “*Dialog Tasawuf dan Psikologi*”:

¹ Ahmad Warson Al-Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, Pustaka Progressif, Yogyakarta, 1997, hlm. 1579.

² Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al-Qur'an, Jakarta, 1973, hlm. 506.

³ Asad M. Alkalali, *Kamus Indonesia Arab*, Bulan Bintang, Jakarta, 1987, hlm. 548.

⁴ Ahmad Sunarto, *Kamus Al-Fikr, Indonesia-Arab-Inggris*, Halim Jaya, Surabaya, 2002, hlm.754.

⁵ W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, 1976, hlm.1026.

⁶ Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, 2002, hlm.1150.

⁷ Sutan Muhammad Zain, *Kamus Modern Bahasa Indonesia*, Grafika, Jakarta, tth, hlm. 956.

Ada banyak pendapat mengenai tawakal. Antara lain pandangan yang menyatakan bahwa tawakal adalah memotong hubungan inti dengan selain Allah. Sahl bin Abdullah menggambarkan seorang yang tawakal di hadapan Allah adalah seperti orang mati dihadapan orang yang memandikan, yang dapat membalikkannya kemanapun ia mau. Menurutnya tawakal adalah terputusnya kecendrungan hati kepada selain Allah.⁸

Beberapa definisi lain dapat dikemukakan dibawah ini :

- a. Amin Syukur dalam bukunya yang berjudul “*Pengantar Studi Islam*” dengan singkatan menyatakan, tawakal artinya memasrahkan diri kepada Allah.⁹ Dalam buku lainnya yang berjudul “*Tasawuf Bagi Orang Awam*” merumuskan “tawakal” adalah membebaskan hati dari ketergantungan kepada selain yang Allah SWT, dan menyerahkan segala keputusan hanya kepada-Nya (QS. Hud/11:123).
- b. Imam Qusairi dalam bukunya yang berjudul *Risalah Qusyairiyyah* menjelaskan bahwa : menurut Abu Nashr As-Siraj Ath-Thusi, Syarat tawakal sebagaimana yang di ungkapkan oleh Abu Turab An-Nakhsyabi adalah melepaskan anggota tubuh dalam penghambaan, menggantungkan hati dengan keutuhan, dan bersikap merasa cukup. Apabila dia diberikan sesuatu, maka dia bersyukur, apabila tidak maka ia bersabar. Menurut Dzun Nun Al-Mishri, yang dimaksud tawakal adalah meninggalkan hal-hal yang diatur oleh nafsu dan melepaskan diri dari daya upaya dan kekuatan. Seseorang hamba akan selalu memperkuat ketawakalannya apabila mengerti bahwa Allah SWT selalu mengetahuinya dan melihat segala sesuatu. Abu Ja’far bin Fjar mengatakan, “Saya pernah melihat seorang laki-laki yang mengetahui Unta Aisyah kerana dia sangat cerdas. Ia dipukul dengan cambuk, saya bertanya kepadanya, “dalam keadaan bagaimana sakitnya pukulan lebih mudah diketahui? “Dia menjawab, Apabila kita dipukul karena dia, maka tentu dia mengetahuinya”. Husein bin Manshur pernah bertanya kepada Ibrahim Al-Khawwash, “Apa yang telah engkau kerjakan dalam perjalanan dan meninggalkan padang pasir ?” “Saya bertawakal dengan memperbaiki diriku sendiri.”¹⁰

⁸ Hasyim Muhammad, Dialog Antara TASawuf dan Psikologi, Pustaka Pelajar Kerjasama Walisongo, Yogyakarta, Press, 2002, hlm. 45.

⁹ Amin Syukur, Pengantar Studi Islam, Bima Sejati, Semarang, 2000, hlm. 173.

¹⁰ Imam Qusyairi, al-Risalah al-Qusyairiyyah, Ter. Umar Faruq, Pustaka Amani, Jakarta, 2002, hlm. 228-229.

- c. Al-Kalabadzi dalam bukunya mengetengahkan berbagai defines tentang tawakkal, seperti :

Sirri al-Saqti berkata : “tawakal adalah pelepasan dari kekuasaan dan kekuatan,” Ibn Masruq berkata “Tawakal adalah kepasrahan kepada ketetapan takdir.”Sahl berkata.”kepercayaan berarti merasan tenang di hadapan Tuhan.” Abu Abdillah Al-Quraisy berkata : “Kepercayaan berarti meninggalkan setiap tempat berlindung kecuali Tuhan. “Al-Junaid berkata : “Hakikat tawakal adalah, bahwa seseorang harus menjadi milik Tuhan dengan cara yang tidak pernah dialami sebelumnya, dan bahwa Tuhan harus menjadi miliknya dengan cara yang tidak pernah dialami-Nya sebelumnya.”¹¹

- d. Menurut Imam Al-Ghazali, tawakal adalah pengendalian hati kepada Tuhan Yang Maha Pelindung karena segala sesuatu tidak keluar dari ilmu dan kekuasaan-Nya, sedangkan selain Allah tidak dapat memnahayakan dan tidak dapat manfaat. ¹²

- e. Menurut Muhammad bin Hasan Asy-Syarif, tawakal adalah orang yang mengetahui bahwa hanya Allah penanggung rizkinya dan urusannya. Oleh karena itu ia bersadar kepada-Nya semata-mata dan tidak bertawakal kepada selainnya.

- f. Menurut TM. Hasbi-Ash-Shiddieqy, tawakal adalah menyerahkan diri kepada Allah dan berpegang teguh kepadanya. ¹³

Dari beberapa definisi di atas, dapat diambil kesimpulan, bahwa tawakal adalah penyerahan segala perkara, ikhtiar, dan usaha yang dilakukan kepada Allah SWT serta berserah sepenuhnya kepada-Nya untuk mendapatkan kemaslahatan atau menolak kemadaraman.

2. Macam-macam Tawakal

Ditinjau dari sudut orang yang bersikap tawakal, tawakal itu dibagi menjadi dua bagian, yaitu : tawakal kepada Allah dan tawakal kepada

¹¹ Al-Kalabadzi, *Ajaran Kaum Sufi*, Ter. Rahman Astuti, Mizan Anggota Ikapi, Bandung, 1990, hlm. 125.

¹² Imam Al-Ghazali, *Muhtasar Ihya Ulumuddin*, Ter. Zaid Husein al-Hamid, Pustaka Amani, Jakarta, 1995, hlm. 290.

¹³ TM, Hasbi Ash Shiddieqy, *al-islam*, Pustaka Rizki Putr, Semarang, 2001, hlm. 534.

Selain Allah, dan pada masing-masing bagian ini terdapat beberapa macam tawakal :

Pertama : Tawakal kepada Allah

Sikap tawakal kepada Allah terdapat empat macam, yaitu :

- a. Tawakal kepada Allah dalam keadaan diri yang Istiqomah serta dituntun dengan petunjuk Allah, serta bertauhid kepada Allah secara murni, dan konsisten terhadap agama Allah baik secara lahir maupun batin, tanpa ada usaha untuk member pengaruh kepada orang lain, artinya sikap tawakal itu hanya bertujuan memperbaiki dirinya sendiri tanpa melihat pada orang lain.
- b. Tawakal kepada Allah dalam keadaan diri yang Istiqomah seperti disebutkan di atas, dan ditambah dengan tawakal kepada Allah SWT untuk menegakkan, memberantas bid'ah, memerangi orang-orang kafir dan munafik, serta memperhatikan kemaslahatan kaum muslim, memerintahkan kebaikan serta mencegah kemungkaran dan member pengaruh pada orang lain untuk melakukan penyembahan hanya kepada Allah, ini adalah sikap tawakalnya para nabi dan sikap tawakal ini di wariskan oleh para ulama sesudah mereka, dan ini adalah sikap tawakkal yang paling agung dan yang paling bermanfaat di antara sikap tawakkal lainnya.
- c. Tawakkal kepada Allah dalam hal mendapatkan kebutuhan seorang hamba dalam urusan duniawi-nya atau untuk mencegah sesuatu yang tidak diinginkan berupa musibah atau bencana, seperti orang yang bertawakkal untuk mendapatkan rezeki atau kesehatan atau istri atau anak-anak atau mendapatkan kemenangan terhadap musuhnya dan lain-lain seperti ini, sikap tawakkal ini dapat mendatangkan kecukupan bagi dirinya dalam urusan dunia serta tidak disertai kecukupan urusan akhirat, kecuali jika ia meniatkan untuk meminta kecukupan akhirat dengan kecukupan dunia itu untuk taat kepada Allah Swt.

- d. Tawakkal kepada Allah dalam berbuat haram dan menghindari diri dari perintah Allah.¹⁴

Kedua : Tawakal kepada selain Allah

Jenis tawakal ini terbagi menjadi dua bagian :

- a. Tawakal Syirik : yang terbagi menjadi dua macam pula:
- 1) Tawakal kepada selain Allah dalam urusan-urusan yang tidak bisa dilakukan kecuali Allah SWT. Seperti orang-orang yang bertawakal kepada orang-orang yang sudah mati serta para *thagut* (sesuatu yang disembah selain Allah) untuk meminta pertolongan mereka, yang berupa kemenangan, perlindungan, rezeki, dan syafa'at, inilah yang dinamakan syirik yang paling besar, karena sesungguhnya urusan-urusan ini dan yang sejenisnya tidak ada yang sanggup melakukannya kecuali Allah SWT.¹⁵

Tawakal semacam ini dinamakan dengan tawakal tersembunyi, karena perbuatan seperti ini tak akan dilakukan kecuali oleh orang-orang yang mempercayai bahwa sesungguhnya mayat ini memiliki kekuatan tersembunyi di alam ini, bagi mereka tak ada perbedaan apakah mayat ini berupa mayat seorang Nabi, atau seorang wali atau *thagut* yang menjadi musuh Allah SWT.¹⁶
 - 2) Tawakal kepada selain Allah dalam urusan-urusan yang bias dilakukan menurut dugaannya oleh yang ditawakkalkannya. Ini adalah bagian dari syirik yang paling kecil. Yaitu seperti bertawakal kepada sebab-sebab yang nyata dan biasa, seperti seseorang yang bertawakal kepada seseorang pemimpin atau raja yang mana Allah telah menjadikan ditangan pemimpin itu rezeki atau mencegah kejahatan dan hal-hal yang serupa itu lainnya, ini adalah syirik yang tersembunyi. Oleh karena itu dikatakan : memperhatikan kepada sebab-sebab adalah perbuatan syirik dalam

¹⁴ Abdullah Bin Umar Ad-Dumaji, *RahasiaTawakkal sebab dan Musabab*, Terj. Kamaluddin Sa'diatulharamaini, Pustaka Azzam, Jakarta, 2000, hlm. 125.

¹⁵ Ibid, hlm 125.

¹⁶ Ibid, hlm 125.

tauhid, karena amat kuatnya pautan hati serta sandaran hati kepada sebab-sebab itu.¹⁷

- 3) Mewakilkkan yang dibolehkan. Yaitu ia menyerajkan suatu urusan kepada seseorang yang mampu dikerjakannya, dengan demikian orang yang menyerahkan urusan itu (bertawakal) dapat tercapai beberapa keinginannya. Mewakilkkan disini berarti menyerahkan untuk dijaga seperti ungkapan : “Aku mewakilkkan kepada Fulan, berarti : Aku menyerahkan urusan itu kepada Fulan untuk dijaga dengan baik. Mewakilkkan menurut syari’at: seseorang menyerahkan urusannya kepada orang lain untuk menggantikan kedudukannya secara mutlak atau pun terikat. Mewakilkkan dengan maksud seperti ini dibolehkan menurut al-Qur’an, hadits dan ijma’.¹⁸

Tawakal merupakan tempat persinggagahn yang paling luas dan menyeluruh, yang senantiasa ramai ditempati orang-orang yang singgah di sana, karena luasnya kaitan tawakal, banyaknya kebutuhan penghuni alam, keumuman tawakal, yang bias di singgahi orang-orang Mukmin dan juga orang-orang kafir, orang baik orang jahat, termasuk pula burung, hewan liar dan binatang buas. Semua penduduk bumi dan langit berada dalam tawakal, sekalipun kaitan tawakal mereka berbeda-beda. Para wali Allah dan hamba-hamba-Nya yang khusus bertawakal kepada Allah karena iman, menolong agamanya, meninggikan kalimat-Nya, berjihad memerangi musuh-musuh-Nya, karena mencintainya dan melaksanakan perintah-Nya. Sedangkan selain mereka bertawakal kepada Allah karena iman, menolong Agama-Nya, meninggikan kalimat-Nya, berjihad memerangi musuh-musuh-Nya, karena mencintai-Nya dan melaksanakan perintah-Nya. Sedangkan selain mereka bertawakal kepada Allah karena kepentingan dirinya dan menjaga keadaannya dengan memohon kepada Allah. Ada pula diantara mereka yang bertawakal kepada Allah karena sesuatu yang hendak didapatkannya, entah rezeki, kesehatan, pertolongan saat relawan musuh, mendapatkan istri, anak dan lain sebagainya. Ada pula yang bertawakal kepada Allah justru untuk melakukan kekejian dan berbuat dosa. Apa pun yang meraka inginkan atau yang mereka dapatkan,

¹⁷ Ibid, hlm 125.

¹⁸ Ibid, hlm 126.

biasanya tidak lepas dari tawakal kepada Allah dan memohon pertolongan kepada-Nya. Bahkan boleh jadi tawakal mereka ini lebih kuat daripada tawakalnya orang-orang yang taat. Mereka menjerumuskan diri dalam kebinasaan dan kerusakan sambil memohon kepada Allah agar menyelamatkan mereka dan mengabulkan keinginan mereka.¹⁹

Tawakal yang paling baik adalah tawakal dalam kewajiban memenuhi hak kebenaran, hak makhluk dan diri sendiri. Yang paling luas dan yang paling bermanfaat ialah tawakal dalam mementingkan faktor eksternal dalam kemaslahatan agama, atau menyingkirkan kerusakan agama. Ini merupakan tawakalnya para nabi dalam menegakkan agama Allah dan menghentikan kerusakan orang-orang yang rusak di dunia. Ini juga tawakalnya para pewaris nabi. Kemudian tawakal, manusia setelah itu tergantung dari hasrat dan tujuannya. Diantara mereka ada yang bertawakal kepada Allah untuk mendapatkan serpihan roti. Siapa yang benar dalam tawakalnya kepada Allah untuk mendapatkan sesuatu, tentu dia akan mendapatkannya. Jika sesuatu diinginkan dicintai dan di ridhoi Allah, maka dia akan mendapatkan kesudahan yang terpuji. Jika sesuatu yang diinginkan itu dibenci Allah, maka apa yang diperolehnya itu justru akan membahayakan dirinya, jika sesuatu yang diinginkan itu sesuatu yang mubah, maka dia mendapatkan kemaslahatan dirinya dan bukan kemaslahatan tawakalnya, selagi hal itu tidak dimaksudkan untuk ketaatan kepada-Nya.²⁰

3. Tingkatan-Tingkatan Tawakal

Tawakal memiliki tingkatan-tingkatan menurut kadar keimanannya, tekad, dan cita orang yang bertawakal tersebut :

Pertama, mengenal *Rabb* berikut sifat-sifatNya/kekuasaanNya, kekayaanNya, kemandiriaNya, berakhirnya segala perkara kepada

¹⁹ Ibnu Qayyin Al-Jauziyah, *Pendakian Menuju Allah Penjabaran Kongkrit Iyyaka Na'budu Waiyyaka Nastain*, Ter. Kathur Suhardi, Pustaka Al-Kautsar, Jakarta, 1998, hlm. 189.

²⁰ Ibid. hlm. 190.

ilmuNya dan kemunculan karena *Masyi'ah* (kehendak) dan kodratnya. Mengenal Allah ini merupakan tangga pertama yang padanya seorang hamba meletakkan telapak kakinya dalam bertawakal.

Kedua, menetapkan sebab dan akibat

Ketiga, Mengkokohkan hati pada pijakan “tauhid tawakal” (mengesakan Allah dalam bertawakal).

Keempat, bersandarnya hati dan ketergantungannya serta ketentramannya kepada Allah. Tanda seseorang telah mencapai tingkatan ini ialah bahwa ia tidak peduli dengan datang atau perginya kehidupan duniawi. Karena ketergantungannya kepada Allah telah membentengi dirinya dari rasa takut dan berharap pada kehidupan duniawi.

Kelima, baik sangka kepada Allah SWT. Sejauh mana kadar sangka baiknay dan pengharapannya kepada Allah, mkaka sejauh itu pula kadar ketawakalan kepadaNya.

Keenam, menyerahkan hati kepadanya, membawa seluruh pengaduan kepadaNya, dan tidak menentangnya. Jika seorang hamba bertawakal dengan tawakal tersebut, maka tawakal itu akan mewariskan kepadanya suatu pengetahuan bahwa dia tidak memiliki kemampuan sebelum melakukan usaha, dan ia akan kembali dalam keadaan tidak aman dari maker Allah.

Ketujuh, melimpahkan wewenang (perkara) kepada Allah (Tafwidh). Ini adalah ruh dan hakikat tawakal, yaitu melimpahkan seluruh urusannya kepada Allah dengan kesadaran, bukan dalam keadaan terpaksa. Orang yang melimpahkan urusannya kepada Allah, tidak lain karena ia berkeinginan agar Allah memutuskan apa yang terbaik dalam kehidupannya maupun sesudah mati kelak. Jika apa yang diputuskan untuknya berbeda dengan apa yang disangkanya sebagai yang terbaik,

maka ia tetap ridha kepadaNya. Karena ia tahu bahwa itu lebih baik baginya, meskipun segi kemaslahatannya tidak tampak di hadapannya.²¹

Menurut Ibnu Qayyin Al-Jauziyah, pada hakikatnya tawakal ini merupakan keadaan yang terangkai dari berbagai perkara, yang hakikatnya tidak bias sempurna kecuali dengan seluruh rangkaiannya. Masing-masing mengisyaratkan kepada salah satu dari perkara-perkara ini, dua atau lebih. Perkara ini adalah :²²

Pertama, : Mengetahui Rabb dengan segenap sifat-sifat-Nya, seperti kekuasaan, perlindungan, kemandirian, kembalinya segala sesuatu kepada ilmu-Nya, dan lain-lainnya. Pengetahuan tentang hal ini merupakan tingkatan pertama yang diletakkan hamba sebagai pijakan kakinya dalam masalah tawakal.

Kedua: Kemantapan hati dalam masalah tauhid, tawakal seseorang tidak baik kecuali jika tauhidnya benar. Bahkan hakikat tawakal adalah tauhid di dalam hati, selagi di dalam hati ada belitan-belitan syirik, maka tawakalnya cacat dan ternoda. Seberapa jauh tauhidnya bersih, maka sejauh itu pula tawakalnya benar.

Ketiga; menyandarkan hati dan bergantung kepada Allah, sehingga tidak ada lagi kekhawatiran karena bisikan sebab di dalamnya. Tandanya dia tak peduli tatkala keterhadapan dengan sebab, hatinya tidak guncang, dapat meredam kecintaan kepadanya, Sebab penyandaran hati dan kebergantungannya kepada Allah mampu membentenginya dari ketakutan. Keadaannya seperti keadaan orang berhadapan dengan musuh yang jumlahnya amat banyak, dia tidak mempunyai kekuatan untuk menghadapi mereka, lalu dia melihat ada benteng apa pintunya terbuka, kemudian Allah menyuruhnya masuk ke dalam benteng itu dan pintunya ditutup. Die melihat musuhnya berada di luar. Sehingga ketakutannya terhadap musuh dalam keadaan seperti ini menjadi sirna.

²¹ Muhammad bin hasan asy-syarif, *manajemen hati*, terj. Ahmad Syaikhu dan Muraja'ah, Darul Haq, hlm. 103-104.

²² Ibnu Qayyin Al-JAuziyah, Op, hlm. 191.

Keempat; berbaik sangka kepada Allah. Sejauh mana baik sangkamu kepada rabb dan harapan kepada-Nya, maka sejauh ini pula tawakal kepada-Nya. Maka sebagian ulama menafsiri tawakal dengan berbaik sangka kepada Allah.

Kelima; menyerahkan hati kepada Allah, menghimpun penopang-penopangnya dan menghilangkan penghambat-penghambatnya. Maka dari itu ada yang menafsiri bahwa hendaknya seorang hamba berada di tangan Allah, layaknya mayit di tangan orang yang memandikannya, yang bisa membolak-baliknya menurut kehendak orang yang memandikan itu, tanpa ada pergerakan dan perlawanan.

Keenam : pasrah yang merupakan ruh tawakal, inti dan hakekatnya. Maksudnya, memasrahkan semua urusan kepada Allah, tanpa ada tuntutan dan pilihan, tidak ada kebencian dan keterpaksaan.²³

4. Fungsi Tawakal

Tawakal yaitu penyerahan diri atau segala persoalan kepada Allah dan bersandar kepada-Nya. Dengan demikian hati seseorang selalu bersandar dan bergantung kepada Allah SWT. sehingga tawakal memiliki fungsi adalah sebagai berikut :

- a. Tidak mudah putus asa jika gagal dalam usaha.
- b. Lebih tenang dalam menjalani kehidupan.
- c. Terhindar dari rasa sedih yang berkepanjangan.
- d. Jika berhasil dalam usaha tidak bergembira yang berlebihan.
- e. Tidak menjadi orang yang takabur.²⁴

5. Hikmah Tawakal

Tawakal adalah membebaskan hati dari ketergantungan kepada selain Allah SWT, dan menyerahkan segala keputusan hanya kepada-Nya, sehingga tawakal memiliki hikmah diantaranya :

²³ Ibid, hlm 192-194.

²⁴ Arif Fadholi, "Zuhud dan Tawakal", diambil melalui Arif Fadholi Zuhud dan Tawakal. Htm, diakses tanggal 16 Agustus 2016.

- a. Dicumputkan rezekinya oleh Allah SWT dan merasakan ketenangan, sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah SWT :

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ
بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya : “Dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangkanya. dan Barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah Mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.” (Qs. At-Thalaq : 3)²⁵

Melihat ayat di atas, dapat dipahami bahwa jika urusannya dalam tanggungan Allah SWT yang Maha Kaya, Maha perkasa lagi Maha Penyayang, maka keperluannya sangat mudah sekali terpenuhi, akan tetapi hikmah ilahi menghendaki perkara itu ditunda sampai waktu yang tepat. Oleh karena itu Allah SWT berfirman yang artinya : “Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya”. Yakni qadha dan qadharnya pasti terlaksana serta Dia (Allah SWT) telah menentukan waktu dan ukurannya, tidak lebih dan tidak kurang.

- b. Dikuatkan imannya, dijauhkan dari setan , sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah SWT :

إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Artinya : “Sesungguhnya syaitan itu tidak ada kekuasaanNya atas orang-orang yang beriman dan bertawakkal kepada Tuhannya.” (Qs. An-Nahl : 99)²⁶

²⁵ Al-Qur'an Surat At-Thalaq ayat 3, Yayasan Penyelenggara Penerjemah dan Penafsir Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan terjemahnya*, Kementerian Agama RI, Jakarta, 2012, hlm.337

²⁶ Al-Qur'an Surat An-Nahl ayat 99, Yayasan Penyelenggara Penerjemah dan Penafsir Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan terjemahnya*, Kementerian Agama RI, Jakarta, 2012, hlm.186.

Melihat ayat di atas, dapat dipahami bahwa dengan tawakal mereka kepada-Nya, Allah singkirkan gangguan syaitan, sehingga tidak ada jalan bagi setan untuk masuk menguasainya.

6. Hubungan Tawakal dengan kecerdasan Emosional

Jika tawakal seseorang sempurna maka kecerdasan emosional juga akan sempurna. Dengan sempurnanya EQ seseorang akan mampu mengatasi pengaruh lingkungan yang buruk, sebagai contoh Rasulullah adalah orang yang sudah terkenal dengan kejujurannya sehingga mendapat gelar Al-Amin, dan emosionalnya juga baik, contoh dari kecerdasan emosional yang begitu tinggi ialah memutuskan peletakan hajar aswad yang keputusannya memuaskan seluruh kabilah yang sebelumnya berselisih siapa yang meletakkannya.²⁷

Tawakal mempunyai kebergantungan secara khusus dengan keumuman perbuatan dan sifat-sifat Allah. Semua sifat Allah dijadikan gantungan tawakal. Maka siapayang lebih banyak makrifatnya tentang Allah, maka tawakalnya juga lebih kuat.²⁸ Hamka seorang ulama Indonesia menyatakan tawakal, yaitu menyerahkan keputusan segala perkara, ikhtiar, dan usaha kepada Tuhan semesta alam.²⁹ Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tawakal adalah penyerahan segala perkara, ikhtiar, dan usaha yang dilakukan kepada Allah SWT serta berserah diri sepenuhnya kepada-Nya untuk mendapatkan kemaslahatan atau menolak kemudaratannya.

Menurut ajaran Islam, tawakal itu adalah landasan atau tumpuan terakhir dalam sesuatu usaha atau perjuangan. Baru berserah diri kepada Allah setelah menjalankan ikhtiar.³⁰ Itulah sebabnya meskipun tawakal diartikan sebagai penyerahan diri dan ikhtiar sepenuhnya kepada Allah

²⁷ Mas Udik Abdullah, *Meledakkan IESQ dengan langkah takwa dan tawakal*, Zikrul. Yogyakarta, 2010, hlm. 185.

²⁸ Ibnu Qoyyim Jauziyah, *Madarijus Salikin, Pendakian menuju Allah : Penjabaran Konkrit : Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Terj. Kathur Suhardi, Pustaka al-Kautsar, Jakarta, 2003, hlm. 195.

²⁹ Hamka, *Tasawuf Modern*, Pustaka Panjimas, Jakarta, 1990, hlm. 232-233.

³⁰ M. Yunan Nasution, *Pegangan Hidup I*, Publicita, Jakarta, 1978, hlm. 170

SWT, namun tidak berarti orang yang bertawakal harus meninggalkan semua usaha dan ikhtiar. Menurut Amin Syukur, adalah keliru bila orang yang menganggap tawakal dengan memasrahkan segalanya kepada Allah SWT tanpa diiringi dengan usaha maksimal.³¹ Usaha dan ikhtiar itu harus tatap dilakukan, sedangkan keputusan terakhir diserahkan kepada Allah SWT. Di dalam Al-Qur'an, Allah SWT menegaskan :

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ^ط وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنَّا^ط
 حَوْلَكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ^ط وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ^ط وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ^ط فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ^ط
 عَلَى اللَّهِ^ع إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

Artinya : “Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu Berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya. (Qs.Ali Imran : 159)³²

Orang yang bertawakal kepada Allah SWT tidak akan berkeluh kesah dan gelisah. Ia akan selalu berada dalam ketenangan, ketenteraman, dan kegembiraan. jika ia memperoleh nikmat dan karunia dari Allah SWT, ia akan bersyukur, dan jika tidak atau kemudian misalnya mendapat musibah, ia akan bersabar. Ia menyerahkan semua keputusan, bahkan dirinya sendiri kepada Allah SWT. Penyerahan diri itu dilakukan dengan sungguh-sungguh dan semata-mata karena Allah SWT.

Keyakinan utama yang mendasari tawakal adalah keyakinan sepenuhnya akan kekuasaan dan kemahabesaran Allah SWT. Karena itulah tawakal merupakan bukti nyata dari tauhid. Di dalam batin seseorang yang bertawakal tertanam iman yang kuat bahwa segala sesuatu

³¹ Amin Syukur, *Pengantar Studi Islam*, CV Bima Sejati, Semarang, 2000, hlm. 173

³² Al-Qur'an Surat Ali Imran ayat 159, Yayasan Penyelenggara Penerjemah dan Penafsir Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan terjemahnya*, Kementerian Agama RI, Jakarta, 2012, hlm.103.

terletak ditangan Allah SWT dan berlaku atas ketentuan-Nya. Tidak seorang pun dapat berbuat dan menghasilkan sesuatu tanpa izin dan kehendak Allah SWT, baik berupa hal-hal yang memberikan manfaat atau mudarat dan menggembirakan atau mengecewakan. Sekalipun seluruh makhluk berusaha untuk memberikan sesuatu yang bermanfaat kepadanya, mereka tidak akan melakukannya kecuali dengan izin Allah SWT. Demikian pula sebaliknya. Sekalipun mereka semua semua berkumpul untuk memudaratkannya, mereka tidak akan dapat melakukannya kecuali dengan izin Allah SWT. Karena itu, menurut para ulama kalam dan fikih, hikmah dan keutamaan tawakal antara lain membuat seseorang penuh percaya diri, memiliki keberanian dalam menghadapi setiap persoalan, memiliki ketenangan dan ketentraman jiwa, dekat dengan Allah SWT dan menjadi kekasih-Nya, dipelihara, ditolong, dan dilindungi Allah SWT, diberikan rezeki yang cukup, dan selalu berbakti dan taat kepada Allah SWT.³³

Sebagaimana telah dinyatakan sebelumnya bahwa orang yang tawakal akan mampu menerima dengan sabar segala macam cobaan dan musibah. Berbagai musibah dan malapetaka yang melanda Indonesia telah dirasakan masyarakat. Bagi orang yang tawakal maka ia rela menerima kenyataan pahit, sementara yang menolak dan atau tidak tawakal, ia gelisah dan protes dengan nasibnya yang kurang baik.

B. Konsep Kecerdasan Emosional

1. Pengertian *Emotional Quotient*

Istilah EQ (KE) pertama kali dilontarkan oleh Salovey dan Mayer, namun konsep KE dipopulerkan oleh Goleman pada tahun 1995. Jordan mengemukakan pula bahwa kecerdasan emosional memegang peranan penting untuk memprediksi kinerja suatu tim.³⁴ Segal mengatakan bahwa emosi dan akal adalah dua bagian dari satu keseluruhan, dimana wilayah

³³ Abdul Aziz Dahlan, dkk, *Ensiklopedi Hukum Islam*, jilid 6, PT Ichtiar Baru Van Hoeve, Jakarta, 1997, hlm.1815.

³⁴ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, Gramedia, Jakarta, 2004, hlm.153

KE adalah hubungan pribadi dan antar pribadi; KE bertanggung jawab atas harga diri, kesadaran diri, kepekaan social, dan kemampuan adaptasi sosial.³⁵ Sementara itu, pakar ESQ Indonesia yang telah dikenal luas, Ary Ginanjar Agustian memandang KE dalam konteks hubungan manusia dengan manusia lainnya.³⁶ Reuven Bar-On (dalam Stein & Book) menjabarkan KE ini ke dalam lima domain yang terdiri dari domain intrpribadi, antar pribadi, pengendali stress, penyesuaian diri, dan suasana hati umum.³⁷ Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa KE adalah kecerdasan yang berhubungan dengan kemampuan pribadi dan kemampuan sosial.³⁸

Dalam bukunya, istilah kecerdasan emosional (EQ) baru dikenal secara luas pada pertengahan tahun 1990 dengan diterbitkannya buku Daniel Goleman yang berjudul *Emotional Intelligence*. Goleman menjelaskan bahwa kecerdasan emosional atau *emotional intelligence* merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.³⁹ Sedangkan menurut Salovey and Mayer kecerdasan emosional diartikan sebagai suatu kemampuan yang menunjukkan bagaimana seseorang secara efektif mampu berhadapan dengan emosi baik dalam dirinya maupun dari orang lain. Menurut Meyer kecerdasan emosional juga diartikan suatu kemampuan khusus membaca perasaan terdalam orang yang melakukan kontak, dan menangani relasi secara efektif. Sementara pada saat yang sama dapat memotivasi diri sendiri dan memenuhi tantangan manajemen relasi. Kemampuan ini pada dasarnya dimiliki oleh ahli strategi, motivator, pelatih, negosiator dan semua

³⁵ Ibid. hlm 154.

³⁶ Ary Ginanjar Agustian, *Emotional Spiritual Equetion*, Arga, Jakarta, 2001, hlm 34.

³⁷ Ardana, Aritonang & Dermawan, "Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual, dan Kesehatan Fisik untuk memprediksi Prestasi Belajar Mahasiswa Akuntansi," *Jurnal Akuntansi*/Volume XVII, No.03 September 2013, hlm 446.

³⁸ *Ibid*, hlm. 446.

³⁹ Daniel Goleman, *Op.Cit*, hlm.155.

pengembang sumber daya manusia, mereka juga mendengar kata-kata yang tak terucapkan, pesan yang tak terdengar, melalui wajah dan bahasa tubuh sehingga dapat menyampaikan berita yang dimiliki arti penting.⁴⁰

Allah SWT mengingatkan kepada orang-orang yang berfikir, bahwa mereka telah diberikan nikmat cinta kasih sayang, yang mestinya dikelola dengan sebaik-baiknya. Apabila mereka menggunakan kecerdasan emosionalnya dengan mengendalikan emosinya, mengelola cintanya dengan sebaik-baiknya, maka akan melahirkan kedamaian dan ketentraman.

Allah SWT juga menjelaskan bentuk emosi yang lainnya dalam surat Al-Baqarah ayat 76 :

فَوَيْلٌ لِلَّذِينَ يَكْتُمُونَ الْكِتَابَ بِأَيْدِيهِمْ ثُمَّ يَقُولُونَ هَذَا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ لَيْسَتْ رُؤْيَا
بِهِ تَمَنَّا قَلِيلًا ۗ فَوَيْلٌ لَهُمْ مِمَّا كَتَبَتْ أَيْدِيهِمْ وَوَيْلٌ لَهُمْ مِمَّا يَكْسِبُونَ ﴿٧٦﴾

Artinya : *"Dan apabila mereka berjumpa dengan orang-orang yang beriman, mereka berkata: "Kamipun telah beriman," tetapi apabila mereka berada sesama mereka saja, lalu mereka berkata: "Apakah kamu menceritakan kepada mereka (orang-orang mukmin) apa yang telah diterangkan Allah kepadamu, supaya dengan demikian mereka dapat mengalahkan hujjahmu di hadapan Tuhanmu; tidakkah kamu mengerti?" (Qs. Al-Baqarah :76)⁴¹*

Ayat tersebut menjelaskan bahwa sebagian Bani Israil yang mengaku beriman kepada Nabi Muhammad SAW itu pernah bercerita kepada orang-orang Islam, bahwa dalam Taurat memang disebutkan tentang kedatangan Nabi Muhammad SAW, maka golongan lain menegur mereka dengan mengatakan mengapa kamu ceritakan halite kepada orang-orang Islam sehingga *hujjah* mereka bertambah kuat. Mereka takut menjadi boomerang bagi mereka.

⁴⁰ *Ibid*, hlm. 156.

⁴¹ Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 76, Yayasan Penyelenggara Penerjemah dan Penafsir Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan terjemahnya*, Kementerian Agama RI, Jakarta, 2012, hlm.37.

2. Indikator Kecerdasan Emosi

Kecerdasan Emosi adalah kumpulan keterampilan, kemampuan dan kompetensi non-kognitif yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam menghadapi tuntutan dan tekanan lingkungan. Kecerdasan emosioanal terdiri dari 5 dimensi:

- a. Kesadaran diri, kemampuan untuk menyadari apa yang dirasakan.
- b. Pengelolaan diri, kemampuan untuk mengelola emosi dan rangsangan sendiri.
- c. Motivasi diri, kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi kemunduran dan kegagalan.
- d. Empati, kemampuan untuk merasakan bagaimana perasaan orang lain.
- e. Keterampilan sosial, kemampuan untuk menangani emosi orang lain.⁴²

Kesadaran diri adalah suatu cara memproses informasi sehingga sadar akan perasaan dan perilaku diri maupun persepsi orang lain tentang diri pribadi. Proses ini dapat dilakukan dengan memanfaatkan informasi, kepekaan, perasaan, penilaian dan maksud diri yang disediakan oleh diri sendiri. Informasi ini untuk membantu seseorang untuk memahami cara diri untuk menanggapi, bersikap, berkomunikasi, dan bertindak di dalam situasi yang berbeda. Kesadaran diri yang tinggi merupakan dasar dari kecerdasan emosional dan kesadaran diri yang rendah dapat menghambat tindakan atau pekerjaan yang seharusnya dilakukan. Kesadaran diri dapat diperlihatkan dengan kepercayaan diri, penilaian diri yang realistis dan rasa humor yang mencela diri sendiri. Pengelolaan diri adalah kemampuan mengelola emosi dengan cara memahami emosi dan kemudian menggunakan pemahaman tersebut untuk merubah situasi bagi kebaikan diri, pengelolaan diri ini dapat diperlihatkan dengan sifat layak dipercaya dan integritas, nyaman menghadapi ambiguitas dan keterbukaan terhadap perubahan. Menurut Weisinger motivasi diri adalah kemampuan untuk

⁴² Paisal dan Susi Anggraini, "Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Karyawan pada LBPP-LIA Palembang," *Jurnal Ilmiah Orasi Bisnis*_ISSN:2085-1375 Edisi Ke-IV, NOpember 2010, hlm.103.

menyadari dan menggunakan sumber motivasi diri untuk menghadapi kegagalan dan berusaha untuk bangkit kembali. Empat sumber motivasi diri adalah :

- a. Diri sendiri (pemikiran, stimulasi, perilaku diri)
- b. Teman, keluarga, rekan kerja yang mendukung
- c. Mentor Emosi (nyata maupun fisik)
- d. Lingkungan kerja (udara, cahaya, suara dan pesan-pesan di kantor)⁴³

Motivasi diri dapat diperlihatkan dengan dorongan yang kuat untuk mencapai prestasi, optimisme, dan komitmen organisasi yang tinggi. Empati adalah kemampuan untuk merasakan bagaimana perasaan orang lain dengan cara mengenali dan merespon emosi serta perasaan orang lain, menuntun emosi itu menuju resolusi yang produktif atas suatu situasi dan menggunakan emosi tersebut untuk membantu orang lain menolong diri mereka. Empati ini dapat diperlihatkan dengan keahlian membangun dan mempertahankan bakat, kepekaan lintas budaya, dan layanan terhadap klien atau pekerja. Keterampilan social adalah kemampuan untuk menangani emosi orang lain dengan kemampuan berkomunikasi secara efektif. Komunikasi yang efektif adalah dengan kepekaan, karena komunikasi akan berpengaruh pada perasaan, pikiran, perilaku lawan bicara. Keterampilan ini dapat diperlihatkan dengan kemampuan memimpin upaya perubahan, pembujukan dan keahlian membangun dan memimpin tim. Robbins mengatakan berbagai studi mengemukakan bahwa kecerdasan emosional bias memainkan peranan penting dalam pelaksanaan pekerjaan dan menjadi ciri orang yang berkinerja tinggi atau manusia yang berkualitas.⁴⁴

3. Manfaat Kecerdasan Emosional

Banyak para ahli berpendapat bahwa kecerdasan emosi (EQ) yang tinggi akan sangat bermanfaat dan berpengaruh pada peningkatan kualitas

⁴³ Ibid, hlm 103.

⁴⁴ Ibid, hlm. 104.

hidup yang lebih baik, sehingga kehidupan ini dapat member nilai yang tak terhingga. Berikut ini manfaat dari kecerdasan Emosi (EQ) :

a. Mengatasi stress

Stress merupakan tekanan yang timbul akibat beban hidup dan dapat dialami oleh siapa saja. Toleransi terhadap stres merupakan kemampuan untuk bertahan terhadap peristiwa buruk dan situasi penuh tekanan. Orang yang cerdas secara emosional mampu menghadapi kesulitan hidup dengan kepala tegak, tegar dan tidak hanyut oleh emosi yang kuat.

b. Mengendalikan Dorongan Hati (Menahan Diri)

Merupakan karakteristik emosi untuk menunda kesenangan sesaat untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Mengendalikan dorongan hati merupakan salah satu seni bersabar dan menukar rasa sakit atau kesulitan saat ini dengan kesenangan yang jauh lebih besar dimasa yang akan datang.

c. Mengelola Suasana Hati

Merupakan kemampuan emosional yang meliputi kecakapan untuk tetap tenang dalam suasana apapun, menghilangkan gelisah yang timbul, mengatasi kesedihan atau berdamai dengan sesuatu yang menjengkelkan. Menurut Aristoteles, marah itu mudah akan tetapi untuk marah kepada orang yang tepat, tingkat yang tepat, waktu, tujuan dengan cara yang tepat hanya bisa dilakukan oleh orang-orang yang cerdas secara emosi.

d. Dapat Memotivasi Diri

Orang yang mampu memotivasi dirinya akan cenderung sangat produktif dan efektif dalam hal apapun yang dihadapi. Ada begitu banyak cara dalam memotivasi diri sendiri antara lain dengan banyak membaca buku atau artikel-artikel positif, tetap fokus pada impian, mengevaluasi diri, dan terus melakukan introspeksi diri.

e. Memiliki kemampuan Sosial

Orang yang cerdas secara emosi mampu menjalin hubungan sosial dengan siapa saja. Seseorang yang memiliki kemampuan sosial dapat bergaul, menyenangkan dan tenggang rasa terhadap orang lain.

f. Mampu memahami Orang lain.

Menyadari dan menghargai orang lain adalah hal terpenting dalam kecerdasan emosi. Hal ini disebut dengan empati. Keuntungan yang didapatkan dan memahami orang lain adalah kita lebih banyak pilihan tentang cara bersikap dan memiliki peluang lebih baik untuk berkomunikasi dan menjalin hubungan baik dengan orang lain.⁴⁵

Melihat uraian di atas, dapat dipahami bahwa seseorang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan mendapatkan manfaat kecerdasan emosional itu sendiri, yaitu dapat mengatasi stress, dapat mengendalikan dorongan hati, dapat mengelola suasana hati, dapat memotivasi diri, dapat memiliki kemampuan social dan mampu memahami orang lain.

4. Fungsi Kecerdasan Emosional

Fungsi kecerdasan emosional adalah sebagai berikut : ⁴⁶

a. Kedewasaan

Menurut beberapa jumal psikologi dan kesehatan, dikatakan bahwa kecerdasan emosional berhubungan dengan tingkat kedewasaan. Makin tinggi kecerdasan emosional pada anak, makin besar pula tingkat kedewasaan yang dimiliki.

b. Penyeimbang intelegensia

Masih menurut sumber yang sama dikatakan bahwa kecerdasan emosional juga bermanfaat sebagai penyeimbang kecerdasan intelegence atau IQ. Hal ini disebabkan kecerdasan intelegence atau IQ berhubungan dengan fimgsi otak kiri, sedangkan kecerdasan emosional atau EQ berhubungan dengan otak sebelah kanan.

⁴⁵ Daniel Goleman, *Op.Cit*, hlm. 168.

⁴⁶ *Ibid*, hlm. 170.

c. Sosial kemasyarakatan

Emotional quotation atau kecerdasan emosional, ternyata bermanfaat untuk menjaga dan mempertahankan kehidupan dalam bermasyarakat atau dalam lingkungan sosial. Anak dengan kecerdasan emosional tinggi, lebih banyak memiliki teman dibandingkan mereka yang memiliki IQ tinggi. Hal ini disebabkan anak dengan EQ tinggi lebih mementingkan membina hubungan pertemanan dibandingkan mereka yang memiliki IQ tinggi.

d. Percaya diri

Kecerdasan emosional pada anak juga bermanfaat untuk meningkatkan rasa kepercayaan pada diri sendiri. Menurut sebuah penelitian yang pernah dilakukan oleh sebuah universitas di Canada, diungkapkan bahwa anak dengan EQ tinggi memiliki tingkat percaya diri yang tinggi serta lebih berani mengungkapkan pendapat dibandingkan mereka yang memiliki IQ yang tinggi.

e. Lebih berhasil

Walaupun kecerdasan IQ memegang peranan penting dalam memperbesar peluang bekerja pada perusahaan terkemuka, namun mereka yang memiliki EQ tinggi, justru lebih berhasil. Hal ini disebabkan mereka yang memiliki EQ tinggi mampu berkomunikasi dengan baik dengan sesama rekan kerja, serta berpengalaman dalam organisasi. Manajemen perusahaan akan lebih baik apabila dikendalikan oleh mereka yang berpengalaman dalam berorganisasi dibandingkan mereka yang minim pengalaman.

Melihat uraian di atas, dapat dipahami bahwa seseorang ingin memiliki kecerdasan emosional yang baik harus dapat memahami dan mengerti akan pentingnya fungsinya dari kecerdasan emosional itu sendiri, yaitu munculnya kedewasaan dalam diri seseorang, terdapat penyeimbangan intelegensia dalam memahami permasalahan, memiliki jiwa social kemasyarakatan, mempunyai kepercayaan diri dengan baik, serta memiliki rasa keberhasilan yang lebih untuk kebaikan dirinya sendiri.

C. Peneliti Terdahulu

Tujuan pustaka ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang teori-teori yang berkaitan dengan judul penelitian dan digunakan untuk memperoleh landasan teori ilmiah. Sebelum peneliti ini, telah terdapat penelitian yang membahas tentang tawakal.

Penelitian tersebut adalah skripsi Abdul Rozaq (NIM : 4101006), Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang, dalam karya ilmiahnya yang berjudul “*Konsep Tawakkal menurut Imam Al-Ghazali dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental*”. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa konsep tawakkal Imam Al-Ghazali ada dua hal penting yang bisa diambil dari konsepnya yaitu : (a) tawakal dapat teratur dengan ilmu yang menjadi dasar pokok; (b) pintu-pintu tawakal adalah iman dan utamanya yaitu tauhid. Dengan demikian dalam pandangan Imam Al-Ghazali bahwa orang yang tawakal itu harus memiliki ilmunya. Relevansi konsep tawakal Imam al-Ghazali dengan kesehatan mental yaitu menurut Imam al-Ghazali untuk tawakkal yang benar yaitu harus memasuki sebuah pintu yaitu pintu iman dan lebih khusus lagi tauhid. Dalam hal ini Imam Al-Ghazali mengaitkan tawakal dengan tauhid, dengan penekanan bahwa tauhid sangat berfungsi sebagai landasan tawakal. Peranan tauhid sangat penting dalam memelihara dan menanggulangi gangguan dan penyakit mental seseorang. Apabila menghubungkan tauhid dengan rukun iman, maka bila seseorang menjalankan dan meyakini serta menghayati rukun iman mustahil jiwanya terganggu. Justru sebaliknya orang yang beriman bisa dipastikan memiliki jiwa yang sehat.

Skripsi Sri Haryanto (1199138) Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang dalam karya ilmiahnya berjudul “*Konsep Spiritual Intelligence Danah Zohar dan Ian Marshall Sebagai Pencegahan Gangguan Stres (Tinjauan Bimbingan Konseling Islam)*”. Hasil dari pembahasan menunjukkan bahwa dalam hidup manusia, stress adalah bagian persoalan yang tak terpisahkan, karena setiap manusia dari semua lapisan masyarakat berpotensi untuk dapat mengalami stress. Stress secara umum dapat terjadi karena manusia tidak bisa menyeimbangkan atau memenuhi salah satu dari

kebutuhan fisiologis atau kebutuhan spiritualnya sehingga memunculnya kecemasan, ketakutan yang berlebihan, depresi klinis yang berat atau bahkan keputusan yang menjurus pada tindakan nekat bunuh diri. Karena stress berakibat sangat berbahaya bagi kehidupan manusia maka stress harus segera diatasi atau dilakukan tindak pencegahan sehingga tidak mengakibatkan dampak yang lebih serius bagi kesehatan fisik maupun psikis seseorang.

Skripsi Sutisna (1199027) Fakultas dakwah IAIN Walisongo Semarang dalam karya ilmiahnya yang berjudul *“Konsep kecerdasan Spiritual dan Kesehatan Spiritual Danah Zohar dan Ian Marshall (analisis bimbingan konseling islam)”* hasil dari pembahasan menunjukkan bahwa, kecerdasan spiritual merupakan potensi dalam diri manusia yang bisa digunakan untuk mencapai kesehatan spiritual, yang pada umumnya masyarakat modern sekarang sudah terhinggapi penyakit spiritual – atau dalam bahasa Carl.G.Jung adalah Existential illness (penyakit ekstensial). Sedangkan kesehatan spiritual menurut pandangan Danah Zohar dan Ian Marshall adalah keadaan jiwa yang terpusat, artinya keadaan diri manusia yang selaras dan harmonis. Dunia luar yang realistis dan rasional secara keseluruhan tidak bertentangan dengan pusat diri manusia yang dalam dan mulia. Seorang yang memiliki kesehatan spiritual akan selalu mensikapi masalah dengan arif dan bijaksana “susah dan senang, sukses dan gagal merupakan suatu perjalanan hidup yang nyata yang semua itu mengikuti hukum alam, dan saya harus jadi lebih baik karena alam membutuhkan saya untuk menjadi lebih baik”. Begitulah kalimat sederhana untuk menggambarkan keadaan jiwa orang yang mempunyai kesehatan spiritual.

M. Saifudin (02221058) tesis UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul *“Nilai Terapi Tawakal dalam membentuk Kepribadian Muslim menurut Al-Qur’an”*. Dalam penelitiannya dihasilkan bahwa semula berangkat dari sebuah perenungan terhadap permasalahan social yang semakin banyak tantangan akan globalisasi dan matrealistis sehingga banyak orang yang semakin terbawa ke dalam lembah globalisasi dan matrealistis yang pada tingkat memprihatinkan. Akibatnya kepribadian mereka terkontaminasi dan

banyak diantara mereka sudah kehilangan kepribadian seorang muslim. Akhirnya muncullah nilai terapi tawakal yang terdapat dalam Al-Qur'an, yang cukup signifikan untuk diteliti dan dikorelasi dengan pembentukan kepribadian muslim ideal dan tentunya dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam. Tawakal diartikan sebagai aktifitas akal yang dilanjutkan ke dalam jiwa untuk mendapatkan ketenangan batin dengan cara merenungkan kehidupan manusia serta adanya keterlibatan sang pencipta di dalam perjalanan manusia sebagai bukti keagungan Tuhan Yang Maha Esa. Metodologi nilai terapi tawakal menurut Al-Qur'an tersebut dapat diaplikasikan dalam proses bimbingan dan konseling islam yaitu dengan melalui lima tahap; 1) tadzakar kepada Allah SWT, 2) merenungkan dan memikirkan keterlibatan Allah SWT dalam kehidupan manusia, 3) Terjadinya perubahan keadaan dalam hati manusia karena mendapatkan pencerahan dan setelah melalui dua tahap di atas kemudian manusia memperoleh pencerahan serta ketenangan batin, 4) menyerahkan diri kepada Allah SWT sebagai perwujudan ketenangan batin, 5) Anggota raga/fisik tunduk pada jiwa, hal inilah yang nanti akan tercermin pada perilaku seorang muslim dalam kehidupan sehari-hari. Akhirnya nilai terapi tawakal menurut Al-Qur'an dapat dijadikan alternative terapi bagi pembentukan pribadi muslim dalam proses konseling Islam yang tujuannya akhirnya adalah terwujudnya kepribadian muslim serta tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat.

Nordiana Hamzah (2014) Tesis Universitas Pendidikan Sultan Idris "Evolusi Emosi Novel Zaharah Nawawi" bahwa membuktikan pada peringkat pengkonkritan estetik dengan dibantu oleh unsur-unsur intertekstualiti, neurosis menyebabkan evolusi emosi dalam watak mengalami ketidakseimbangan emosi dalam aspek ide, ego dan superego. Ketidakseimbangan ini menyebabkan tindak balas emosi luaran yang dikenali tindakan helah bela diri seperti sublimasi, rasionalisasi, agresi, reaksi, penyangkalan dan represi. Proses pada peringkat pengkonkritan estetik memperluas analisis evolusi emosi novel untuk meningkatkan kesan emosi pembaca bagi mencapai rasa karya. Pengadilan estetik pula berlaku proses

penilaian semula oleh pembaca dengan memasukkan unsur-unsur pada peringkat praestetik dan pengkonkritan estetik. Perbincangan analisis pada peringkat ini mendapati emosi-emosi yang berkaitan dengan emosi orang Melayu terdapat dalam kajian ini seperti emosi dendam, dengki, malu dan simpati. Hal ini demikian karena ZN mengambil latar belakang kehidupan orang Melayu yang digambarkan melalui watak dan perwatakan orang Melayu menerusi karyanya. Penemuan ini menunjukkan penggabungan kedua-dua teori memperluas evolusi emosi dan mengidentifikasikan rasa karya ZN kepada rasa dahsyat, rasa duka, rasa berang, rasa kagum, rasa lucu, rasa birahi, rasa berahi, rasa benci dan rasa wira. Maka, implikasi kajian, kerangka teori pengkaji dapat menjadi rujukan pengkritik kesusasteraan Melayu Khususnya dalam kajian emosi novel Melayu.

Agus mulyana (2015), "*Tawakal dan Kecemasan Mahasiswa pada Mata Kuliah Praktikum*". Dari penelitian didapat beberapa simpulan, yaitu : 1) Seseorang yang memiliki tingkat tawakal yang tinggi belum tentu sepenuhnya menyerahkan diri kepada Allah SWT karena ternyata mereka pun masih merasakan kecemasan diri kepada Allah SWT karena ternyata mereka pun masih merasakan kecemasan baik kecemasan yang tinggi maupun yang sedang. 2) seseorang dengan tingkat tawakal yang sedang atau biasa-biasa saja bisa lebih merasakan ketenangan pada dirinya dan memiliki kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan seorang yang dimiliki kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan seorang yang memiliki ketawakalan tinggi. 3) Dikarenakan penilaian terhadap tawakal dilakukan secara mandiri, oleh karena itu subjektivitas menjadi sangat tinggi. Pada dasarnya tidak ada individu yang menilai bahwa dirinya memiliki ketawakalan yang rendah.

Ika Fauziah Nur Agustiana Ekasari (2008), "*Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecerdasan Pada Remaja*", bahwa bangsa yang berupaya menciptakan generasi muda/remaja yang berkualitas dan penuh potensi,sebaiknya tidak hanya menekankan pentingnya kecerdasan intelektual (IQ) saja, tetapi kecerdasan emosional (EQ) pun perlu dikembangkan. Namun yang perlu diperhatikan adalah bahwa untuk mengembangkan kecerdasan emosional para remaja bukan suatu perkara yang mudah. Dimasa ini, remaja mengalami banyak perubahan yang dapat

menimbulkan pergolakan emosi, hal ini dikarenakan remaja harus belajar beradaptasi dan menerima semua perubahan yang terjadi pada dirinya. Remaja yang menilai dirinya secara negatif dapat dikatakan memiliki konsep dirinya rendah. Sementara remaja yang memiliki konsep diri positif, akan mampu mengelola kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, serta mampu mengelola dan memotivasi dirinya, sehingga dapat diartikan remaja tersebut memiliki kecerdasan emosional yang baik, hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara konsep diri dengan kecerdasan emosional pada remaja. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi (positif) konsep diri remaja, maka akan semakin tinggi kecerdasan emosionalnya.

Mas udik Abdullah, *Meledakkan IESQ dengan Langkah Takwa dan Tawakal*, dalam bukunya dijelaskan bahwa jika tawakal seseorang sempurna maka kecerdasan emosionalnya juga akan sempurna. Dengan sempurnanya EQ seseorang akan mampu mengatasi pengaruh lingkungan yang buruk, sebagai contoh Rasulullah adalah orang yang sudah terkenal dengan kejujurannya sehingga terdapat gelar Al-Amin, dan emosionalnya juga baik, contoh dari kecerdasan emosional yang begitu tinggi ialah memutuskan peletakan hajar aswad yang keputusannya memuaskan seluruh kabilah yang sebelumnya berselisih siapa yang harus meletakkannya.

Khoerunnisa dengan judul penelitiannya adalah “pengaruh kecerdasan emosional siswa terhadap akhlak siswa (penelitian di kelas V SD Negeri Pakuwon II Garut kota)” dalam penelitian dihasilkan bahwa kecerdasan emosional siswa dilihat dari indikatornya menunjukkan kriteria baik.

Sehingga penelitian ini berbeda dengan penelitian yang meneliti lakukan saat ini., sebab dalam penelitian terdahulu menitikberatkan pada konsep tawakal, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menitikberatkan pada pengaruh tawakal terhadap kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an pada kitab Ruhul Ma'ani.

Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitaian yang peneliti lakukan adalah sama-sama membahas tentang tawakal dan kecerdasan emosional.

D. Kerangka Berpikir Penelitian

Sebagaimana telah dinyatakan sebelumnya bahwa orang tawakal akan mampu menerima dengan sabar segala macam cobaan dan musibah. Berbagai musibah dan malapetaka yang melanda Indonesia telah dirasakan masyarakat. Bagi orang yang tawakal maka ia rela menerima kenyataan pahit, sementara yang menolak dan atau tidak tawakal, ia gelisah dan protes dengan nasibnya yang kurang baik.

Menurut TM, Hasbi Ash-Shiddieqy, tawakal diharuskan di ketika keadaan di luar kemampuan manusia untuk merubahnya dan tidak diharuskan semasih ada kemungkinan manusia untuk merubahnya dan tidak diharuskan semasih ada kemungkinan dan kemampuan untuk mengubahnya. Orang-orang yang pasrah dan tidak berusaha, hanya semata-mata mendakwa bertawakal kepada Allah, adalah orang-orang yang dusta.⁴⁷ sejalan dengan keterangan di atas, menurut amin syukur, seorang yang bertawakal hatinya menjadi tentram, karena yakin akan keadilan dan rahmat-Nya. Oleh karena itu, islam menetapkan iman harus diikuti dengan sifat ini (tawakal).⁴⁸ Keterangan amin Syukur ini menjadi petunjuk adanya relevansi antara konsep tawakal dengan kesehatan mental.

Sebagaimana telah diutarakan di atas bahwa ikhtiar tanpa tawakal akan membangaun jiwa yang selalu gelisah, ia hidup dibayang-bayangi oleh rasa cemas, dan gelisah. Sebaliknya ikhtiar yang dilengkapi dengan tawakal akan membangun ruhani yang tenang karena puncak dari segala usahanya diiringi dengan pasrah diri pada Allah SWT, salah satu cara untuk pasrah diri pada Allah SWT dengan cara menjaga kesehatan emosional atau kecerdasan emosional.

Goleman menjelaskan bahwa kecerdasan menjelaskan emotional intelegence merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan

⁴⁷ TM. Hasbi Ash Shiddieqy, *al-Islam 1, Pustaka Rizki Putra*, Semarang, 2001, hlm. 535.

⁴⁸ Amin Sukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam... Op. Cit*, Hlm. 97.

orang lain.⁴⁹ Sedangkan menurut Salovey and mayer kecerdasan emosional diartikan sebagai suatu kemampuan yang menunjukkan bagaimana seseorang secara efektif mampu berhadapan dengan emosi baik dari dalam dirinya maupun dari orang lain. Kemampuan ini pada dasarnya dimiliki oleh ahli strategi, motivator, pelatih, negosiator dan semua pengembang sumber daya manusia, mereka juga mendengar kata-kata yang tang terucapkan, pesan yang tak terdengar, memalui wajah dan bahasa tubuh sehingga dapat menyampaikan berita yang memiliki arti penting. Allah SWT mengingatkan kepada orang-orang yang berfikir, bahwa mereka telah diberikan nikmat cinta dan kasih sayang, yang mesti dikelola dengan sebaik-baiknya. Apabila mereka menggunakan kecerdasan emosionalnya dengan mengendalikan emosinya, mengelola cintanya dengan sebaik-baiknya, maka akan melahirkan kedamaian dan ketentraman.

Adapun bentuk kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



⁴⁹ Daniel Golman, *Emotional Intelligence*, Gramedia, Jakarta, 2004, hlm. 155.