

KECERDASAN INTELEKTUAL, EMOSIONAL, DAN SPIRITUAL DALAM PERSPEKTIF BIDAYATUL HIDAYAH

Nur Hakim

Institut Agama Islam Tribakti (IAIT) Kediri

e-mail: nurhakimbolu@gmail.com

Abstract: *Islam knows three human intelligence. Islamic classic literature uncovered that far before the concept which introduced by West scientist. In the Bidāyatul Hidāyah, we as human admit Allah with all of his greatness and apply in daily activity. This is religious psychology concept which using concept in Islam. Different form West psychology concept which only rely on reason and emotion. The concept of intellectual, emotional and spiritual intelligence in Bidāyatul Hidāyah want someone's change to be civil society. Not only wealth and intellectual safety but poor spiritual. Or on the contrary not only high spirituality but less wealth and intellectual.*

Islam mengenal 3 kecerdasan manusia. Literatur klasik Islam telah mengupas hal tersebut jauh sebelum konsep yang diperkenalkan ilmuwan Barat. Dalam kitab *Bidāyatul Hidāyah*, kita sebagai manusia mengakui adanya Tuhan dengan segala kebesaran-Nya dan mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Ini merupakan konsep psikologi religius yang menggunakan konsep Islam. Berbeda dengan konsep psikologi Barat yang hanya mengandalkan intelektual (rasio) dan emosional. Konsep kecerdasan intelektual, emosional dan piritual dalam kitab *Bidāyatul Hidāyah* menghendaki perubahan seseorang menuju sebuah masyarakat Madani dengan kecerdasan yang menyeluruh. Tidak hanya kesejahteraan ekonomi dan intelektualnya yang tinggi seperti bangsa Barat, tapi miskin spiritualitas. Atau sebaliknya, tidak hanya tinggi spiritualitasnya tapi lemah secara ekonomi dan intelektual.

Keywords: *Human intelligence, Bidāyatul hidāyah.*

Pendahuluan

Berbicara idealisme, mestinya semakin tinggi jenjang pendidikan individu suatu masyarakat akan semakin terbentuk tatanan masyarakat yang madani, jauh dari anarkisme dan kerusuhan. Namun realitas menampilkan hal berbeda, di mana setiap tahun angka kenakalan remaja, yang tiada lain mereka adalah anak didik semakin meningkat, bahkan di negara-negara maju sekalipun.

Di Indonesia yang terkenal dengan adat ketimuran yang sangat kental. Kenakalan remaja sudah di luar batas kewajaran, seperti: tawuran antara pelajar, penyalahgunaan narkoba dan seks bebas. Tawuran antar pelajar memang bukan hal yang baru tetapi dalam hal modus dan praktek sudah mengarah pada kejahiliahan akhlak yang sangat membuat miris hati setiap orang tua. Dalam tinjauan pendidikan, hal ini merupakan dampak dari orientasi pembelajaran yang tampaknya lebih menekankan pentingnya nilai akademik; kognitif atau kecerdasan otak (IQ) saja. Sehubungan dengan itu, seorang psikolog dari Yale Robert Stenberg, seorang ahli dalam bidang *Successful Intelligence* yang berkata, “bila IQ yang berkuasa, ini karena kita membiarkannya berbuat demikian. Bila kita membiarkannya berkuasa, kita telah memilih penguasa yang buruk.”¹

Dari berbagai hasil penelitian, telah banyak terbukti bahwa kecerdasan emosi memiliki peran yang jauh lebih signifikan dibanding kecerdasan intelektual (IQ). Kecerdasan otak (IQ) berperan sebatas syarat minimal meraih keberhasilan, namun kecerdasan emosilah yang sesungguhnya mengantar seseorang menuju puncak prestasi. Terbukti, banyak orang yang memiliki kecerdasan intelektual tinggi, terpuruk di tengah persaingan. Sebaliknya, banyak yang memiliki kecerdasan intelektual biasa-biasa saja, justru sukses menjadi bintang-bintang kinerja; pengusaha-pengusaha sukses dan pemimpin-pemimpin di berbagai kelompok. Di sinilah kecerdasan emosi (EQ) membuktikan eksistensinya.

¹ Robert K. Cooper and Aiman Sawaf, *Executive EQ: Kecerdasan Emosional Dalam Kepeimpinan Dan Organisasi* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1998), xiv.

Namun acapkali ketika seseorang dengan kemampuan IQ dan EQ-nya berhasil mendaki kesuksesan, ia disergap oleh perasaan kosong dan hampa dalam celah batinnya. Setelah prestasi puncak dipijak, ketika semua pemuasan kebendaan diraih, setelah uang hasil jerih usaha berada dalam genggaman, ia tak lagi tahu ke mana harus melangkah, untuk tujuan apa semua prestasi itu diraih, hingga tidak tahu dan mengerti untuk apa ia hidup dan di mana ia harus berpijak. Di sinilah kecerdasan spiritual (SQ) tampil sebagai jawaban dari permasalahan tersebut.²

Victor E. Frankl berkata, “*People have enough to live, but nothing to live for; They have the means, but no meaning*”. (Manusia memiliki yang mereka perlukan untuk hidup kecuali alasan untuk hidup. Mereka mendapatkan apa yang mereka perlukan namun tanpa makna). Bahwasanya manusia ataupun korporasi dewasa ini memerlukan *meaning and value* dalam setiap langkah hidupnya. Kebutuhan akan makna ini ternyata tidak bisa hanya dipenuhi oleh EQ, tapi butuh sesuatu yang lebih, yang lebih dikenal dengan istilah *Spiritual Quotient* (SQ).

Berdasarkan pemaparan tersebut, bisa penulis katakan bahwa kenakalan remaja merupakan sebagian contoh kecil dari kurang berhasil sistem pendidikan yang hanya mengandalkan kecerdasan intelektual (IQ), sementara terdapat beberapa hasil penelitian yang mengungkap, bahwa untuk keberhasilan sistem pendidikan dalam upaya membangun manusia seutuhnya dibutuhkan perpaduan antara kecerdasan intelektual (IQ) dengan dua kecerdasan yang lain, yaitu kecerdasan emosional (EQ) dan kecerdasan spiritual (SQ), seperti halnya metode dan konsep ESQ Way yang telah digagas oleh Ary Ginanjar Agustian.

Dalam hal ini, penulis terdorong untuk mengangkat dan membahas sebuah karya klasik dalam dunia pendidikan Islam. Kalau dihayati ternyata di dalamnya terdapat ide besar dan cemerlang dalam usaha membangun tiga kecerdasan manusia. Karya klasik yang penulis maksudkan adalah sebuah kitab yang

² Agustian Ary Ginanjar, *Rahasia Sukses Membangun Emosi Dan Spiritual Berdasarkan Enam Rukun Iman Dan Lima Rukun Islam* (Jakarta: Arga WijayaPersada, 2001), xix.

merupakan buah pena dari seorang pemikir dan intelektual kaliber dunia, *Hujjatul Islām al-Imām Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad al-Ghazālī* atau lebih dikenal dengan sebutan al-Ghazali. Dalam Kitab yang diberi nama *Bidāyatul Hidāyah* tersebut, terdapat metodologi dan konsepsi dari tiga kecerdasan yang merupakan kunci utama untuk membangun manusia seutuhnya.

Metode Penelitian

Pendekatan kajian dalam skripsi ini adalah literatur atau penelitian perpustakaan (library research), artinya sebuah studi dengan mengkaji buku-buku yang ada kaitannya dengan pembahasan skripsi ini yang diambil dari perpustakaan. Semua sumber berasal dari bahan-bahan tertulis yang berkaitan dengan permasalahan penelitian. Sumber data dalam penelitian ini adalah kitab "*Bidāyah al-Hidāyah*", karya al-*‘Ālim al-‘Allāmah Ḥujjah al-Islām wa Barokah al-Anām al-imām Abī Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad al-Ghozālī*, "*Murōqī al-‘Ubūdiyyah*", karya al-*‘Ālim al-Fāḍil wa al-Warō’ al-Kāmil Asy-Syaikh Muḥammad Nawāwi al-Jāwy*, dan buku melejitkan IQ, EQ, SQ karya Suharsono. Sumber lain yang peneliti gunakan adalah buku berjudul *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ Emotional Spiritual Quotient The ESQ Way 165*, karya Ary Ginanjar Agustian dan buku yang berjudul "*Meledakkan IESQ*", karya Mas Udik Abdullah.

Konsepsi Kitab Bidayatul Hidayah tentang Kecerdasan Intelektual, Emosional, dan Spiritual

Konsep diambil dari kata berbahasa Inggris "*concept*" yang mempunyai arti konsep, bagan dan pengertian.³ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti pengertian, pendapat, rancangan, cita-cita yang telah dipikirkan.⁴ Konsep yang

³ John M. Echols and Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia* (Jakarta: Gramedia, 1996), 313.

⁴ Pusat Pembinaan Bahasa Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1994), 520.

dimaksud dalam penelitian ini adalah gambaran ide, pendapat dan gagasan Imam Al-Ghazali tentang tiga kecerdasan manusia, yaitu kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual.

Di dalam karya al-Ghazali yang satu ini memang tidak menyebutkan secara langsung mengenai kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual, baik dalam bentuk ungkapan maupun definitif. Tetapi tergambar dengan jelas berbagai macam ide besar, gagasan dan pemikirannya berkenaan dengan tiga kecerdasan tersebut. Bahkan lebih jauh, al-Ghazali telah merumuskan langkah-langkah preventif dalam usaha membangun, mengasah dan meningkatkannya.

Suharsono meringkas berbagai pengertian dan definisi tentang kecerdasan (*intelligence*) dari para ahli dalam tiga kriteria, yakni *judgment* (penilaian), *comprehension* (pengertian) dan *reasoning* (penalaran). Kemudian pengertian tersebut dikritisi lebih lanjut oleh A. Anastasi, yang menganggapnya membatasi ekspresi individu. Sejumlah ahli psikologi pendidikan lain, seperti Charles Spearman, Thrustone, Guilford dan Gardner, akhirnya berhasil mengembangkan konsep kecerdasan baru yang dikenal dengan *multiple intelligence*.⁵

Multiple Intelligence adalah teori faktor jamak. Di mana kecerdasan manusia dianggap memiliki tujuh dimensi yang semi otonom, masing-masing adalah 1) linguistik, 2) estetik-musik, 3) matematis logis, 4) visual-spasial, 5) kinestetik fisik, 6) sosial-interpersonal dan 7) intra personal. Disebut dimensi-dimensi yang semi otonom, karena orang yang cerdas dalam satu dimensi, misal matematika, tidak selalu cerdas dalam dimensi lainnya, misalnya estetik-musik.

Kalau diperhatikan dengan seksama, sebagian besar teori *multiple intelligence* telah diimplementasikan di dalam mata pelajaran di sekolah. Tetapi dalam proses pendidikan tersebut apakah anak kita cukup cerdas, sangat cerdas atau kurang cerdas? Pertanyaan seperti ini selalu menjadi perhatian dan keperdulian orang tua. Memahami dan menyadari tentang hakikat kecerdasan inilah, al-Ghazali mengajak untuk mengaktifkan, mengasah dan menggunakan *intelligence*

⁵ Suharsono, *Melejitkan IQ, EQ, SQ* (Tangerang: Ummah Publishing, 2009), 177-78.

manusia dengan membiasakan diri berpikir dan bertafakkur mulai dari seseorang bangun tidur sampai dengan kembali ke peraduan untuk tidur kembali. Seperti pembagian waktu setelah salat shubuh dengan kegiatan yang di antaranya adalah membaca al-Quran dan tafakkur/berpikir akan dosa, kesalahan dan kecerobohan. Bahkan untuk mengisi waktu dari terbit matahari sampai dengan matahari condong ke arah barat, dari matahari condong ke arah barat sampai dengan waktu ashar dan dari ashar sampai dengan matahari tenggelam, sebagai opsi pertama yang selalu ditawarkan adalah menuntut ilmu, belajar dan tafakkur. Juga seusai salat isya beserta salat rawatib dan witrnya sampai dengan menjelang tidur, sebagai kegiatan penutup adalah *muzākaroh 'ilm* (diskusi ilmu) dan *muṭola'ah kitāb* (menelaah buku).⁶

Selain belajar dan berpikir secara kontinyu dan berkesinambungan. Kegiatan penunjang *intelligence* yang ditawarkan adalah membaca al-Quran. Membaca al-Quran menurut hasil riset Universitas al-Azhar dapat meningkatkan kinerja otak dan mempertajam ingatan sampai 80%, karena ketika seseorang membaca al-Quran paling tidak ada tiga aktifitas yang baik bagi otak, yaitu melihat, mendengar dan membaca. Dan dipilih waktu setelah salat shubuh adalah karena pada waktu tersebut otak masih dalam kondisi yang *fresh* saat pergantian waktu dari gelap ke terang.

Apa yang perlu kita perhatikan adalah bahwa IQ merupakan kadar kemampuan seseorang dalam menyerap pada hal-hal yang sifatnya fenomenal, faktual, hitungan (matematika) dan itu semua tercermin dalam alam semesta. Tetapi sayangnya pembelajaran anak didik untuk meningkatkan IQ, tidak mendorongnya untuk bersyukur kepada Allah SWT atas penciptaan alam semesta dan manfaat yang bisa diperoleh bagi mereka.

Seperti yang dapat disaksikan sampai hari ini, bahwa bertambah tingginya jenjang pendidikan di sekolah formal yang dicapai seseorang, tidak memiliki relevansi apa-apa terhadap ketakwaannya kepada Allah SWT. Hal ini sesungguhnya

⁶ Al-Ghazali, *Bidayatul Hidayah* (Semarang: ThoHa Putra, n.d.), 29, 32, 37, 41.

merupakan sesuatu yang wajar, karena sains yang dipelajari untuk meningkatkan IQ selama ini adalah jenis sains yang tidak berdaya atas belenggu pandangan Rene Descartes, Francis Bacon, dan terlebih lagi dengan kemunculan Charles Darwin, sangat materialistik dan sekuler. Ibarat seperti orang-orang yang tersesat di sebuah padang dan menemukan makanan, mereka menyantap dan memperebutkannya tanpa merasa perlu bertanya; “Milik siapa makanan itu?” karena itu pandangan sains yang seperti ini sesungguhnya sangat tidak cocok dipergunakan untuk mereka yang tahu diri dan berterima kasih.

Ambillah sebuah contoh, ketika seseorang berjalan-jalan dan menemukan dompet penuh berisikan uang dan surat-surat berharga. Apakah ia akan serta merta mengambil untuk dimilikinya? Bagi seorang yang bijak, tentu akan berpikir, milik siapakah dompet itu. Begitu juga ketika ia ambil, akan merasa bertanggung jawab mengembalikannya; terbayang bagaimana susah dan sedih pemiliknya; terbayang pula dosa besar kalau sampai ia mengambil dan tidak mengembalikannya. Sehingga pada akhirnya timbullah simpati dan empati untuk menolong sesama.

Begitulah sains yang semestinya dikembangkan. Sains yang dikembangkan dalam pendidikan haruslah berorientasi pada nilai-nilai islami, yaitu sains yang bertolak dari metode *ilmiah* (pikir) dan metode *profetik* (dzikir). Sains tersebut bertujuan menemukan dan mengukur paradigma dan premis intelektual yang berorientasi pada nilai ajaran Islam yang merupakan sumber dari segala sumber. Sehingga mampu mencetak anak didik yang tidak hanya cerdas dalam memahami dan memanfaatkan sesuatu (*outward looking*), tetapi juga memahami sesuatu itu memiliki status ontologisnya, yakni di haribaan Allah SWT. Dengan demikian ketika anak didik berkembang IQ-nya maka dengan sendirinya berkembang keimanan dan ketakwaannya. Karena sebenarnya ilmu itu bagian dari ketakwaan. Semakin tinggi ilmunya, maka semakin bertakwalah dia.

Al-Ghazali sangat awas mengenai hal ini, sehingga di awal pembahasan kitab *Bidāyatul Hidāyah* pada bagian mukadimah, beliau mengingatkan dengan tegas kepada para

pelajar untuk menata niat dalam belajar sedini mungkin, yaitu belajar atau menuntut ilmu semata untuk meraih hidayah. Dalam arti ia bermaksud menghasilkan ilmu untuk menghilangkan kebodohan dari dirinya dan orang lain, menghidupkan agama, kebahagiaan akhirat dan keridaan Allah serta dengan menuntut ilmu dia niat untuk mensyukuri nikmat badan dan akal yang sehat.⁷

Dalam pandangan Islam manusia sejak lahir telah memiliki jiwa/naluri beragama. Hal ini bisa dipahami sebagaimana firman Allah berikut ini :

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ
 أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَن تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا
 عَنْ هَذَا غَافِلِينَ

Terjemahnya: *Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): "Bukankah Aku Ini Tuhanmu?" mereka menjawab: "Betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi". (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan: "Sesungguhnya kami (Bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap Ini (keesaan Tuhan)", (QS.7 : 172)*

Kalau kita lihat arti atau maksud dari kutipan ayat di atas, nyatalah bahwa manusia pernah mengangkat kesaksian terhadap Allah. Hal ini berarti bahwa manusia sebenarnya sejak dalam kandungan seorang ibu sudah mengakui adanya tuhan atau bertuhan/beragama.

Konsep kecerdasan spiritual (SQ) dalam kitab *Bidāyatul Hidāyah* adalah usaha menghadirkan tuhan dalam setiap

⁷ Muhammad Nawāwi al-Jāwy, *Murōqī Al-'Ubūdiyyah* (Semarang: Thoha Putra, n.d.), 3.

aktifitas sehingga lebih bermakna sekaligus mengembalikan manusia pada fitrah awal penciptaannya, yaitu bersaksi tiada Tuhan kecuali Allah SWT dan sesungguhnya Muhammad adalah hamba dan utusanya. Dimulai dengan cara mengajak manusia untuk menepati takwa secara lahiriah, sebelum meningkat pada pengamalan takwa secara batiniah.⁸

Memaknai setiap aktifitas sebagai bentuk ibadah dengan mengingat Allah dan bertujuan untuk-Nya, akan memberi kebahagiaan dan kedamaian pada jiwa sekaligus etos kerja yang tinggi tak terbatas. Sejalan dengan pemikiran dalam kitab *Bidāyatul Hidāyah* ini, Ary Ginanjar Agustian merumuskan pengertian kecerdasan spiritual sebagai kemampuan untuk memberi makna spiritual terhadap pemikiran, perilaku dan kegiatan. Ginanjar juga menjelaskan bahwa para ilmuwan telah menghabiskan waktu lebih dari dua puluh tahun untuk meneliti permasalahan seputar EQ. Sebutlah Robert K Cooper, yang mengutip kata-kata Robert Frost, “Apa yang mereka tinggalkan di belakang dan acapkali mereka lupakan adalah aspek yang disebut Robert Frost sebagai aspek hati.”⁹

Robert Stenberg mengemukakan, “Salah satu sikap yang paling membahayakan yang telah dilestarikan oleh budaya kerja modern saat ini adalah kita tidak boleh, dalam situasi apapun, mempercayai suara hati kita. Kita dibesarkan untuk meragukan diri sendiri, untuk tidak memerdulikan intuisi, serta mencari penegasan dari luar diri kita bagi berbagai hal yang kita perbuat. Kita dikondisikan untuk mengandaikan bahwa orang lain lebih tahu daripada kita dan dapat memberi tahu kebenaran sejati dengan lebih jelas dibanding dengan yang dapat kita ketahui sendiri.”

Seseorang, menurut al-Ghazali, dalam usaha memenuhi hak-hak sesama hamba, ada tiga tingkatan:

- 1) Malaikat-malaikat yang baik lagi mulia, yaitu memosisikan diri untuk senantiasa membantu memenuhi kebutuhan sesama dengan didasari rasa sayang dan berusaha membuat senang hati orang.

⁸ Al-Ghazali, *Bidayatul Hidayah*, 9.

⁹ Ginanjar, *Rahasia Sukses Membangun Emosi Dan Spiritual Berdasarkan Enam Rukun Iman Dan Lima Rukun Islam*, 5–14.

- 2) Hewan ternak dan bebatuan, yaitu mereka yang tidak bisa memberi kebaikan kepada yang lain tetapi tidak sampai mengganggu dengan berbuat jahat.
- 3) Kalajengking, ular dan hewan buas yang membahayakan, yaitu mereka yang tidak bisa diharapkan akan kebajikannya dan selalu ditakuti akan kejahatannya.

Maka jika seseorang belum bisa memposisikan diri seperti para malaikat yang mulia, paling tidak jangan sampai turun melebihi posisi hewan, tumbuhan dan benda-benda mati ke posisi kalajengking, ular dan hewan buas.

Lebih lanjut, dalam bagian kedua kitab *Bidāyatul Hidāyah*, al-Ghazali menerangkan tentang keharusan seseorang menjaga anggota tubuh dari berbuat maksiat, terutama hati, bagaimana dijaga dari tiga penyakit utama, yaitu hasad, riya' dan 'ujub.¹⁰ Hal ini disebut dengan *self control* tidak jauh berbeda dengan definisi kecerdasan emosional sebagaimana yang telah disampaikan oleh Suharsono, yaitu: kemampuan untuk melihat, mengamati, mengenal bahkan mempertanyakan tentang diri sendiri.¹¹

Metodologi Kitab Bidayatul Hidayah dalam Membangun Kecerdasan Intelektual, Emosional dan Spiritual

Kata "metode" berasal dari bahasa Yunani, yaitu *methodos*, yang berarti cara atau jalan.¹² Dalam Bahasa Inggris, kata ini ditulis *method*.¹³ Sedangkan dalam bahasa Arab dikenal dengan *al-ṭarīqah*,¹⁴ *al-niẓām*,¹⁵ *al-manhaj* atau *al-Minhāj*. *Al-manhaj jama'nya* dari *Manāhij* yang mempunyai akar kata *nahaja*, seperti dikatakan *nahaja al-ṭarīq* (menjelaskan).¹⁶ Dalam bahasa Indonesia, kata metode mengandung arti cara

¹⁰ Al-Ghazali, *Bidayatul Hidayah*, 61–80.

¹¹ Suharsono, *Melejitkan IQ, EQ, SQ*, 204.

¹² Fuad Hassan, *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*, ed. Koentjaraningrat (Jakarta: Gramedia, 1977), 16.

¹³ Peter Salim, *Salim's Ninth Collegiate: English-Indonesian Dictionary* (Jakarta: Modern English Press, 2000), 900.

¹⁴ Majma al-Lughah al-Arabiyyah, *Al-Mu'jam Al-Wajiz*, 1994, 636.

¹⁵ Munir Ba'albaki, *Modern English-Arabic Dictionary* (Beirut: Dar al-Ilm Lilmalayin, 1974), 575.

¹⁶ al-Arabiyyah, *Al-Mu'jam Al-Wajiz*, 636.

yang teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai maksud (dalam ilmu pengetahuan dan sebagainya), cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan dan kegiatan guna mencapai suatu yang ditentukan.¹⁷

Pengertian metode pada umumnya dapat digunakan dalam berbagai objek, baik yang berhubungan dengan pemikiran maupun penalaran akal, atau menyangkut penalaran fisik. Jadi dapat dikatakan, metode adalah salah satu sarana yang amat penting untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam pembahasan kitab *Bidāyatul hidāyah* juga tidak lepas dari menerangkan metode-metode guna mencapai tujuan-tujuan yang dimaksud. Maka metodologi yang dimaksud didefinisikan sebagai suatu cara yang teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai tiga kecerdasan pada diri setiap insan sesuai dengan keterangan yang dikemukakan oleh al-Ghazali dalam kitab *Bidāyatul hidāyah*.

1. Keajaiban sebuah Doa

Anda percaya akan kekuatan doa? Ketika rasa putus asa dan kepedihan datang menghampiri, tidak sedikit orang yang akan berdoa dengan harapan mendapatkan ketenangan sehingga dapat mengatasi segala tekanan serta masalah yang dihadapi. Dalam kitab *Bidāyatul Hidāyah*, seseorang semenjak bangun tidur sampai dengan kembali datang waktu tidur senantiasa mengawali segala aktifitas dengan doa.

Doa tak hanya akan menyembuhkan secara spiritual saja, menurut Somporn Kantharadussadee Triamchaisri, Ketua Departement of Public Health Nursing, Faculty of Public Health di Mahidol University, Thailand, berdoa juga mampu meningkatkan kesehatan secara fisik. Pernyataan ini tidak ada kaitannya dengan alasan supernatural, tapi berdasarkan fakta. Berdoa adalah salah satu bentuk meditasi. Meditasi bisa menjadi senjata yang ampuh dalam menjaga fisik dan mental kita.

Sejak tahun 1930, para ilmuwan sudah meneliti pengaruh doa terhadap jantung dan gelombang otak. Dalam kurun waktu lebih dari 20 tahun terakhir, sudah ada banyak studi yang memantau praktek meditasi dalam berbagai agama, seperti

¹⁷ Tim Penyusun, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1988), 580–81.

Hindu, Budha, dan Islam. Andrew Newberg mengungkapkan bahwa ilmu pengetahuan telah berhasil membuktikan, agama benar-benar dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan.

Para ahli menemukan ketika tubuh dan pikiran berjalan dalam sebuah harmoni yang baik, hasilnya kita akan mendapatkan keseimbangan tubuh serta sel-sel saraf. Di samping apapun motif yang ada di belakang alasan kenapa orang berdoa, namun tidak ada penyangkalan bahwa banyak orang yang akan tetap melakukannya. Sebuah studi menunjukkan 36% orang menggunakan obat pengganti atau alternatif, dan angka tersebut meningkat dua kali lipat ketika doa dimasukkan.

Para relawan melakukan doa demi kesehatan pribadinya dan untuk menolong orang lain. Ditambah dari mereka yang berdoa untuk alasan kesehatan, 70% menyatakan bahwa doa sangat membantu. Mengapa bisa begitu? Mungkin hal tersebut terjadi karena beberapa mekanisme yang berbeda, seperti:

a. Berdoa membuat rileks

Apapun agama yang kita anut, berdoa merupakan salah satu bentuk meditasi. Selain akan memperlambat napas dan kerja otak, berdoa juga akan mengurangi detak jantung serta tekanan darah. Itu semua akan membuat kita relaks, jelas Mehmet OZ, direktur dari Cardiovascular Inst di New York dalam situsnya aks.droz.com.

b. Berdoa memberikan aura positif

Ketika dan setelah berdoa, biasanya kita akan merasa damai, tenang, dan bahagia. Ini merupakan bukti, bahwa berdoa akan memicu munculnya respon psikologis yang positif. Tingkat hormon stres kita juga akan ditekan dan siap-siap untuk diam. Hal yang paling penting, doa juga mampu menjaga sistem kekebalan tubuh kita.

2. *Mulāzamatul Zikr*

Salah satu amalan utama dalam kitab *Bidāyatul Hidāyah* adalah berzikir, tepatnya mengingat Tuhan. Keutamaan zikir dapat dilihat di dalam hadis berikut, “Para penghuni surga tidak

akan menyesali kecuali satu hal semata, yakni satu jam yang mereka lewati tanpa ber*zikir* kepada Tuhan.”

Zikir memiliki empat makna dasar. *Pertama*, ia adalah perjuangan konstan untuk selalu mengingat Tuhan. Dalam pengertian ini, ia lawan dari kealpaan. Salat juga merupakan *zikir*. Ketika kita melakukan salat, kita diundang dalam kehadiran Tuhan. Kita mencoba memusatkan pikiran dalam salat dan merasakan kehadiran-Nya. *Kedua*, *zikir* adalah pengulangan doa-doa atau nama Tuhan. Praktek *zikir* membutuhkan pengajaran, pengawasan, dan pelantikan di dalam prakteknya, sebagaimana ketulusan niat, kepekaan dan konsentrasi. Ini adalah *zikir* lisan.

Ketiga, *zikir* berarti kondisi batiniah sementara (*hāl*), yang di dalamnya kepekaan terhadap Tuhan dan rasa takut kepada-Nya meliputi diri kita. Kita menjadi sepenuhnya terlepas dari kepedulian terhadap dunia, setidaknya untuk sementara. Ini adalah *zikir* hati. *Keempat*, *zikir* adalah kondisi batiniah yang stabil (*maqōm*). Di dalamnya doa dan kehati-hatian menjadi menetap. Kita telah mencapai *zikir* batiniah yang konstan. Ini adalah *zikir* jiwa. Menurut seorang guru sufi, “Sebelum ini hanya ada satu hati namun ribuan pikiran. Sekarang semuanya menjadi: Tiada Tuhan selain Allah.”¹⁸

3. Seni dan Ilmu Pengulangan

Pengulangan menjadi hal penting karena ia merupakan sebuah alat penting dalam melawan musuh utama ingatan-perputaran waktu. Waktu adalah penghapus ingatan yang paling kuat. Dalam sebuah eksperimen klasik yang dilakukan Hermann Ebbinghaus, seorang psikolog eksperimental Jerman yang paling terkenal yang hidup dipergantian abad kedua puluh, mengembangkan “kurva lupa” pertama dalam ingatan manusia. Ia menemukan bahwa ingatan akan menghilang secara dramatis segera setelah ia dipelajari untuk pertama kalinya.

Ebbinghaus menyusun kata tanpa makna, semisal ADH, GBY dan mengingatnya dengan pengulangan yang membabi-buta. Setelah mengingat serangkaian kata-kata tanpa makna tersebut, ia ingin mengetahui seberapa kata yang bisa ia ingat

¹⁸ Robert Frager, *Hati, Diri Dan Jiwa*, trans. Hasmiyah Rouf (Jakarta: Serambi, 2003), 218–19.

dalam kurun waktu tertentu, dan ia menemukan hal berikut: ketika ia mengulang kata-kata tersebut segera setelah pembelajaran awal, atau tepat setelah ia mendapatkan informasi, maka ia akan mampu mengingat 100 persen dari rangkaian kata tersebut. Ketika ia menunda pengulangan tersebut selama 20 menit, ia mampu mengulangi 60 persen. Ketika ia menunda selama satu jam, ia hanya mampu mengulang kata-kata tersebut sekitar 45 persen. berikut adalah hasil dari eksperimen tersebut:

Penundaan	Jumlah yang Diingat
Segera	100%
20 menit	60%
1 jam	45%
9 jam	35%
1 hari	30%
2 hari	25%
6 hari	22%
30 hari	20%

Kekuatan waktu dalam membusukkan dan menghapus apa yang telah dipelajari adalah sangat dramatis, karena ia melakukannya dengan segera.¹⁹

4. *Self Control*

Tujuan akhir dari pengendalian diri adalah melaksanakan misi dan mencapai visi. Pengendalian diri bukan pelarian dari kenyataan hidup di dunia yang seharusnya dihadapi. Ada beberapa orang yang menganggap pengendalian diri artinya “menihilkan” dunia nyata. Pemikiran ini bisa menghasilkan orang-orang yang mengabaikan realitas kehidupan, lari dari tanggung jawab pribadi dan tanggung jawab sosial. Pengendalian diri adalah menahan diri dari belenggu ego duniawi yang tidak terkendali, agar tidak keluar dari garis orbit, serta mengendalikan nafsu batiniah dan lahiriah.

¹⁹ Scott Hagwood, *Rahasia Melejitkan Daya Ingat Otak Hanya Dalam 7 Hari*, trans. Abdul Qadir Shaleh (Yogyakarta: Think, 2008), 120–21.

Dorongan nafsu yang berlebihan akan menghasilkan belenggu yang menutup aset paling berharga dari seorang manusia, yaitu fitrah. Fitrah yang tidak terbelenggu akan memurnikan suara hati. Sehingga hati menjadi jernih dan dapat membimbing manusia untuk keberhasilan dan kemajuannya.²⁰

Penutup

Kecerdasan emosi dan spiritual sebenarnya adalah akhlak dan tuntunan dalam agama Islam, yang telah diajarkan oleh Rasulullah SAW. 1.400 tahun yang lalu, dan dijelaskan dalam karya-karya klasik ulama salaf, jauh sebelum konsep EQ dan SQ diperkenalkan saat ini sebagai sesuatu yang lebih penting dari IQ. Konsep dan metodologi kitab *Bidāyatul Hidāyah* dalam membangun kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual yaitu dengan menerapkan dan mengaplikasikan makna takwa secara lahiriah sebelum sampai pada puncaknya yaitu makna takwa secara batiniah. Takwa secara lahiriyah mempunyai dua unsur yaitu menjalankan ketaatan dan menjauhi kemaksiatan. Kecerdasan intelektual dan emosional merupakan masalah yang perlu dilatih dan dikembangkan begitu pula kecerdasan spiritual. Dalam dunia pendidikan sudah saatnya untuk mengusahakan pendidikan yang tidak hanya bertumpu pada pengembangan kecerdasan intelektual anak didik, tetapi ditambah dengan pendidikan dan keahlian pada sector kecerdasan emosional dan spiritual. Sehingga diharapkan kenakalan remaja bisa diminimalisir kalau memang belum bisa dibersihkan secara total.

Daftar Rujukan

- Al-Ghazali. *Bidayatul Hidayah*. Semarang: Thoha Putra, n.d.
- Arabiyah, Majma al-Lughah al-. *Al-Mu'jam Al-Wajiz*, 1994.
- Ba'albaki, Munir. *Modern English-Arabic Dictionary*. Beirut: Dar al-Ilm Lilmalayin, 1974.

²⁰ Ginanjar, *Rahasia Sukses Membangun Emosi dan Spiritual Berdasarkan Enam Rukun Iman Dan Lima Rukun Islam*, 14.

- Cooper, Robert K., and Aiman Sawaf. *Executive EQ: Kecerdasan Emosional Dalam Kepeimpinan Dan Organisasi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1998.
- Echols, John M., and Hasan Shadily. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: Gramedia, 1996.
- Fragar, Robert. *Hati, Diri Dan Jiwa*. Translated by Hasmiyah Rouf. Jakarta: Serambi, 2003.
- Ginanjar, Agustian Ary. *Rahasia Sukses Membangun Emosi Dan Spiritual Berdasarkan Enam Rukun Iman Dan Lima Rukun Islam*. Jakarta: Arga WijayaPersada, 2001.
- Hagwood, Scott. *Rahasia Melejitkan Daya Ingat Otak Hanya Dalam 7 Hari*. Translated by Abdul Qadir Shaleh. Yogyakarta: Think, 2008.
- Hassan, Fuad. *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*. Edited by Koentjaraningrat. Jakarta: Gramedia, 1977.
- Jāwy, Muhammad Nawāwi al-. *Murōqī Al-'Ubūdiyyah*. Semarang: Thoha Putra, n.d.
- Pusat Pembinaan Bahasa Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan RI. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1994.
- Salim, Peter. *Salim's Ninth Collegiate: English-Indonesian Dictionary*. Jakarta: Modern English Press, 2000.
- Suharsono. *Melejitkan IQ, EQ, SQ*. Tangerang: Ummah Publishing, 2009.
- Tim Penyusun. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1988.