



## **Implementasi Ajaran Tasawuf terhadap Pengendalian Emosi**

**Bilqis Rizma Ahmadia**

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung  
[bilqisrizma135@gmail.com](mailto:bilqisrizma135@gmail.com)

### **Abstract**

This study aims to discuss the implementation of Sufism teachings on emotional control. This study uses a qualitative approach by applying a descriptive-analytical method. The formal object of this research is the teachings of Sufism, while the material object is emotional control. The results of the research and discussion show that the implementation of Sufism's teachings on emotional control can be done by means of dhikr, reading the Koran, performing ablution, even seclusion, if done in the right way then emotions can be easily controlled. This research concludes that the teachings of Sufism can help oneself to control the emotions that exist in every human being. This study recommends that Islamic religious institutions develop the implementation of tasawuf teachings as a way of controlling emotions so as to create an emotionally healthy generation in Indonesia.

**Keywords:** Control; Emotion; Implementation; Sufism

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk membahas implementasi ajaran tasawuf terhadap pengendalian emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis. Objek formal penelitian ini adalah ajaran tasawuf, sedangkan objek materialnya ialah pengendalian emosi. Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa implementasi ajaran tasawuf terhadap pengendalian emosi dapat dilakukan dengan cara berdzikir, membaca Al-Quran, berwudhu, bahkan sampai berkhalwat, jika dilakukan dengan cara yang benar maka emosi dapat dengan mudah dikendalikan. Penelitian ini menyimpulkan ternyata ajaran tasawuf dapat membantu diri untuk mengendalikan emosi-emosi yang ada dalam diri setiap manusia. Penelitian ini merekomendasikan kepada lembaga keagamaan Islam untuk mengembangkan implementasi ajaran tasawuf sebagai jalan pengendalian emosi sehingga tercipta

generasi sehat secara emosional di Indonesia.

**Kata Kunci:** Emosi; Implementasi; Pengendalian; Tasawuf

## Pendahuluan

Di dalam agama Islam, kajian mengenai “emosi” bukanlah hal yang baru. Al-Qur’an beserta hadis banyak sekali membahas tentang hal ini. Di dalam Al-Qur’an, emosi atau emosional sering kali dihubungkan dengan kalbu. Daniel Goldman, salah seorang yang sangat tertarik dengan kajian emosi, beliau menyebutkan adanya ratusan emosi yang dimiliki manusia. Emosi terkadang memiliki kekuatan menyembuhkan, kadang pula menjadi penyakit yang mematikan (Hude, 2006). Emosi memiliki nalar dan logikanya sendiri. Maka dari itu adanya pengendalian emosi sangat dibutuhkan. Implementasi ajaran tasawuf yang akan diaplikasikan dalam pengendalian emosi ini mungkin akan menjadi opsi lain dalam proses pengendalian secara lebih baik. Dalam kajiannya, ajaran tasawuf berperan sebagai alat pengendali dan pengontrol manusia, agar dimensi kemanusiaan tidak ternodai oleh modernisasi yang mengarah pada dekadensi moral dan anomali nilai-nilai, sehingga tasawuf akan mengantarkan manusia pada tercapainya *supremation of morality* (keunggulan dan kejayaan akhlak) (Ubabuddin, 2018). Setiap individu secara alamiah telah memiliki dorongan dari dalam dirinya sejak keberadaannya. Dorongan-dorongan itu berfungsi menggerakkan manusia untuk memenuhi kebutuhannya. Namun, dorongan yang tak terkendali memungkinkan terjadinya kerusakan pada diri manusia dan lingkungannya bila tidak ada pengendalian emosi. Karena mengendalikan emosi akan mengantarkan individu kepada kehidupan yang bahagia, serta mengarahkannya kepada hal-hal yang lebih positif. Oleh karena itu, penelitian ini memandang penting untuk membahas implementasi ajaran tasawuf terhadap pengendalian emosi.

Hasil penelitian terdahulu terkait pengendalian emosi telah dilakukan oleh sejumlah peneliti. Antara lain laporan penelitian yang dilakukan oleh Nadhiroh, Y. F. (2017), “Pengendalian Emosi,” *Saintifika Islamica: Jurnal Kajian Keislaman*. Emosi dijelaskan secara berbeda oleh psikolog yang berbeda, namun semua sepakat bahwa emosi adalah bentuk yang kompleks dari organisme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas dalam bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar, dan sebagainya. Dan dari sudut mental, adalah suatu keadaan senang atau cemas, yang ditandai adanya perasaan yang kuat, dan biasanya dorongan menuju bentuk nyata dari suatu tingkah laku. Jika emosi itu sangat kuat akan terjadi sejumlah gangguan terhadap fungsi intelektual, tingkat diasosiasi

dan kecenderungan terhadap tindakan yang bersifat tidak terpuji. Kemunculan emosi seseorang bisa dikenali dari ekspresi yang ditampilkan seketika itu, baik dari perubahan wajah, nada suara, atau tingkah lakunya. Ekspresi emosi muncul secara spontan dan sering kali sulit dikontrol atau ditutup-tutupi. Ekspresi emosi selain diwarisi secara genetis juga diperkaya oleh berbagai pengalaman dalam berinteraksi dengan orang lain. Berkacak pinggang saat marah, loncat kegirangan sewaktu memenangi pertandingan, adalah contoh-contoh ekspresi emosi dalam bentuk tingkah laku yang diperoleh dari pengalaman berinteraksi dengan orang lain. Oleh karena itu, pengendalian emosi menjadi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif. Dalam konteks ini, al-Qur'an memberi petunjuk manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis, dan menghilangkan efek negatif (Nadhiroh, 2017).

Hasil penelitian terdahulu dan penelitian sekarang memiliki kesamaan dan sekaligus perbedaan. Penelitian terdahulu dan penelitian sekarang sama-sama meneliti pengendalian emosi. Perbedaannya adalah penelitian terdahulu membahas pengendalian emosi dalam kajian psikologi sedangkan penelitian sekarang membahas implementasi ajaran tasawuf terhadap pengendalian emosi.

Kerangka berpikir perlu disusun sebagai alur logis secara garis besar berjalannya penelitian. Alur logis ini akan diarahkan untuk mengatasi permasalahan utama dalam penelitian ini, yaitu terdapat implementasi ajaran tasawuf terhadap pengendalian emosi. Secara umum, implementasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti pelaksanaan atau penerapan. Istilah suatu implementasi biasanya dikaitkan dengan suatu kegiatan yang dilaksanakan untuk mencapai tujuan tertentu. Implementasi merupakan sebuah penempatan ide, konsep, kebijakan, atau inovasi dalam suatu tindakan praktis sehingga memberikan dampak, baik berupa perubahan pengetahuan, keterampilan maupun nilai dan sikap. Implementasi adalah apa yang dilakukan berdasarkan keputusan yang telah dibuat. Dalam hal ini, terdapat dua pihak yang berperan, yaitu formulator atau pembuat keputusan dan pihak implementator (Handoyo, 2012).

Menurut Ibrahim Hilal, tasawuf adalah memilih jalan hidup secara zuhud, menjauhkan diri dari perhiasan hidup dalam segala bentuknya. Tasawuf itu adalah bermacam-macam ibadah, wirid lepas, berjaga di waktu malam dengan memperbanyak shalat dan wirid, sehingga lemahlah unsur

jasmaniah dalam diri seseorang dan semakin kuatlah unsur ruhaniah atau jiwanya (Hilal, 1979). Orisinalitas tasawuf harus tetap berjalan-kelindan dengan dua aspek yang mendahuluinya, yaitu berlandaskan akidah (tauhid) dan syariat (fikih). Ajaran dan kajian Islam, khususnya tasawuf, yang ideal dapat dilihat dari tauhid, senantiasa melandaskan segala amalan dengan syariat, menjaga keseimbangan, berkesinambungan, mudah dan luas, beragam, universal dan dinamis, dan kontekstual (Niam, 2014).

Pengendalian emosi sangatlah penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat konflik batin yang memuncak. Dalam konteks ini, al-Qur'an memberi petunjuk pada manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis serta efek negatifnya (Diana, 2018). Begitupula dalam hadits Nabi Saw banyak yang mengingatkan pengikutnya untuk selalu mengontrol emosi agar terciptanya kehidupan yang selaras dan seimbang. Salah satunya adalah pesan Rasulullah Saw sebagaimana diriwayatkan oleh al-Bukhari, Malik dan at-Tirmidzi, Abu Hurairah berkata: "Ada seseorang yang berkata kepada Nabi, nasehatilah saya! Beliau berkata: "Janganlah kamu marah." Orang itu berkata lagi beberapa kali dan Rasul tetap menjawab: "Janganlah kamu marah" (HR. Bukhari).

Permasalahan utama penelitian ini adalah terdapat implementasi ajaran tasawuf terhadap pengendalian emosi. Sejalan dengan permasalahan utama, rumusan masalah penelitian ini ialah bagaimana implementasi ajaran tasawuf terhadap pengendalian emosi. Penelitian ini bertujuan untuk membahas implementasi ajaran tasawuf terhadap pengendalian emosi. Sebuah penelitian ilmiah lazim memiliki manfaat dan kegunaan, baik teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan sebagai kajian awal tentang implementasi ajaran tasawuf terhadap pengendalian emosi. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan untuk pengembangan secara lebih serius dalam kajian tentang implementasi ajaran tasawuf terhadap pengendalian emosi.

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian meliputi lima hal, yaitu pendekatan dan metode, jenis data dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan waktu serta tempat penelitian (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis (Darmalaksana, 2020). Jenis data penelitian ini merupakan data kualitatif yang bukan angka-angka statistik. Sumber primer penelitian ini meliputi literatur tentang implementasi, ajaran tasawuf, dan pengendalian emosi. Sumber sekunder

penelitian ini meliputi rujukan-rujukan yang terkait dengan topik utama yang bersumber dari artikel, buku, dan dokumen hasil penelitian lainnya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi pustaka. Teknik analisis data dilakukan melalui tahapan inventarisasi, klasifikasi, dan analisis data (Darmalaksana, 2022). Penelitian ini tanpa menentukan waktu dan tempat karena bukan merupakan penelitian eksperimen, melainkan penelitian pemikiran meskipun data-data diambil dari fakta empiris.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Pengendalian Emosi dalam Diri

Pengendalian ialah proses pemantauan, penilaian dan pelaporan rencana atas pencapaian tujuan yang telah ditetapkan untuk tindakan korektif guna penyempurnaan lebih lanjut. Pengendalian dilakukan dengan tujuan supaya apa yang sudah direncanakan bisa dilaksanakan dengan baik sehingga bisa mencapai target maupun tujuan yang ingin dicapai. Menurut Mulyadi, pengendalian merupakan usaha untuk mencapai tujuan tertentu melalui perilaku yang diharapkan. Sedangkan, emosi adalah pengalaman sadar, kompleks dan meliputi unsur perasaan, yang mengikuti keadaan-keadaan psikologis dan mental yang muncul serta penyesuaian batiniah dan mengekspresikan dirinya dalam tingkah laku yang tampak (Wachidah & Habibie, 2021). Diri (*self*) adalah segala sesuatu yang dapat dikatakan orang tentang dirinya sendiri, bukan hanya tentang tubuh dan keadaan psikisnya sendiri saja, melainkan juga tentang anak istrinya, rumahnya, pekerjaannya, nenek moyangnya, teman-temannya, miliknya, uangnya. Diri adalah semua ciri, jenis kelamin, pengalaman, sifat-sifat, latar belakang budaya, pendidikan, yang melekat pada seseorang (Andayani & Afiatin, 1996).

Dalam hal menangani emosi, pengendalian sangatlah dibutuhkan. Kata pengendalian bisa diartikan juga sebagai bentuk kontrol diri dalam menangani segala macam bentuk emosi yang ada dalam diri setiap manusia. Menurut Mangoenprasodjo (2005), pengendalian emosi ini bukan merupakan upaya untuk menekan atau menghilangkan emosi melainkan menghadapi situasi dengan sikap rasional, mengenali emosi dan menghindari dari penafsiran yang berlebihan terhadap situasi yang dapat menimbulkan respons emosional, bagaimana memberikan respon terhadap situasi tersebut dengan pikiran maupun emosi yang tidak berlebihan atau proporsional, sesuai dengan situasinya, serta dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sosial. Belajar mengenal, menerima, dan mengekspresikan emosi positif (senang, sayang atau bahagia) dan negatif (khawatir, sebal, sedih, atau marah) belajar menunda pemuas kebutuhan. Hurlock (1980) mengatakan pengendalian bukan berarti menekan atau

menghilangkan, melainkan belajar untuk mengatasi situasi dengan sikap rasional, untuk merespon secara realistis, tidak secara emosional. Pengendalian emosi sendiri berarti mengendalikan *overt expression* atau perilaku yang tampak, dalam bentuk motor ataupun verbal, terhadap emosi yang tidak dapat diterima secara sosial (Winta, 2019). Pengendalian emosi terbagi menjadi dua, ada pengendalian emosi internal dan eksternal. Pengendalian emosi internal adalah kontrol emosi yang berasal dari dalam diri individu, yang dimaksud di sini adalah individu yang berperan aktif mampu mengendalikan dirinya sendiri tanpa bantuan orang di sekitarnya, pengendalian emosi eksternal adalah pengendalian emosi yang dilakukan dengan bantuan orang lain, ada di sekitar individu yang emosinya ingin dikendalikan. Pengendalian emosi dalam penelitian ini adalah menahan, mengontrol luapan perasaan baik senang maupun sedih yang muncul dalam waktu yang singkat dalam melampiaskan ketidakpuasan, kekecewaan atau kesalahannya ketika terjadi emosional yang tidak terkendali, tidak mengenakan dan menimbulkan konflik serta suatu peristiwa interpersonal yang biasanya menimbulkan penilaian negatif.

Kecerdasan dan kematangan emosional sangat dibutuhkan dalam pengendalian emosi, dengan kecerdasan emosional tersebut seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati, juga semakin baik kematangan emosi maka akan semakin baik pula penyesuaian dirinya terhadap lingkungan maupun suatu keadaan (Miyanti & Ismiradewi, 2020). Mayoritas orang sering beranggapan hanya kecerdasan otak saja yang memiliki peran penting dan perlu diperhatikan, faktanya akhir-akhir ini mitos tersebut berhasil disanggah dengan berbagai macam bukti bahwa yang menentukan sukses dalam hidup seseorang adalah kecerdasan emosinya. Kecerdasan otak sangat bergantung pada faktor genetik dan sulit untuk diubah, berbeda dengan kecerdasan emosi yang dapat ditingkatkan untuk diri yang lebih baik (Prawitasari, 1998). Manusia yang dapat mengendalikan emosi secara baik akan dapat meraih yang terbaik karena pada dasarnya emosi adalah kekuatan yang luar biasa jika dikendalikan dengan tujuan yang positif dan membangun, secara efektif dan efisien. Jadi akan sangat besar manfaatnya kalau kita dapat mengendalikan emosi untuk meraih tujuan yang diberikan Tuhan dalam kehidupan di dunia ini dan juga untuk kepentingan kehidupan bahagia di akhirat kelak.

## **2. Hubungan antara Tasawuf dengan Emosi**

Dalam Ensiklopedia Islam ada beberapa pendapat para sufi tentang definisi tasawuf. Zakaria al-Anshari (852-925 H.) mendefinisikan tasawuf sebagai cara untuk mengajarkan bagaimana mensucikan diri,

meningkatkan akhlak serta membangun kehidupan jasmani dan rohani untuk mencapai kehidupan hakiki. Sedangkan menurut al-Junaidi al-Baghdadi (wafat 289 H.), tasawuf adalah proses membersihkan hati dari sifat-sifat kemanusiaan (*basyariyah*), menjauhi hawa nafsu, memberikan tempat bagi sifat-sifat kerohanian, berpegang teguh pada ilmu kebenaran, mengamalkan sesuatu yang lebih utama berdasarkan keabadiannya, memberikan nasihat kepada sesama, benar-benar menepati janji kepada Allah Swt dan mengikuti syariat ajaran Rasulullah Saw (Redaksi, 1997). Jadi unsur pokok serta utama dalam tasawuf adalah mensucikan diri dan tujuan akhirnya adalah kebahagiaan dan keselamatan abadi. Tetapi pada dasarnya tasawuf merupakan implementasi dari ihsan yang berarti beribadah kepada Allah seakan-akan melihat-Nya, apabila tidak mampu yang demikian, maka harus disadari bahwa Allah melihat diri kita, yang demikian itu adalah realitas penghayatan seseorang terhadap agamanya. Tasawuf dalam kehidupan sosial mempunyai pengaruh yang berarti dalam menuntaskan permasalahan dan penyakit sosial yang ada, amalan yang tersedia dalam pandangan tasawuf akan membimbing seseorang dalam menghadapi kehidupan dunia menjadi manusia yang arif, bijaksana dan ulama dalam kehidupan bersaudara dan memberikan nilai-nilai spiritual dan sosial yang jelas (Khoiruddin, 2016). Bentuk ajaran yang ditawarkan untuk membersihkan jiwa dan penyakit sosial tersebut dalam ajaran tasawuf dapat dilakukan dengan melalui tiga tahapan yaitu *takhalli* membersihkan diri dari sifat-sifat tercela, dari maksiat lahir dan maksiat batin yang mengotori hati manusia seperti iri dan dengki, buruk sangka, sombong, membanggakan diri, pamer, pamarah dan sifat-sifat tercela yang lain. *Tahalli* mensucikan atau menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji, dengan ta'at lahir dan taat batin. *Tajalli* terungkapnya nur ghaib untuk hati.

Manusia akan memandang kehilangan dan kehampaan rohani bila dalam hidupnya hanya mengandalkan ilmu materi saja tanpa mengimbangnya dengan ilmu agama. Hakikat jalan hidup manusia yang dijalani harus berlandaskan pada fitrahnya yaitu jalan menuju kehidupan serta kebahagiaan yang hakiki dengan landasan iman yang kokoh dan kuat, jiwa yang tenang dan tenteram, kehidupan yang aman menuju kebahagiaan dunia sampai akhirat. Dijelaskan dalam sebuah kajian bahwa, ajaran tasawuf berperan sebagai alat pengendali dan pengontrol manusia, agar dimensi kemanusiaan tidak ternodai oleh modernisasi yang mengarah pada dekadensi moral dan anomali nilai-nilai, sehingga tasawuf akan mengantarkan manusia pada tercapainya keunggulan dan kejayaan akhlak (Ubabuddin, 2018). Emosi adalah sebuah dorongan yang muncul dalam diri yang disebabkan oleh suatu hal, sehingga dorongan yang tidak

terkendali akan memungkinkan terjadi kerusakan baik dalam diri pribadi maupun lingkungan jika tidak ada hal yang dapat mengendalikannya. Banyak orang hidup dalam ketidakberdayaan karena emosi yang dimiliki tidak bisa dikendalikan. Mereka mengimbangi emosinya sesuka hati tanpa ada penyelesaian yang berarti, tertuju dan positif. Seolah-olah terdapat nyawa terbatas yang sangat diketahui, dan dirasakan akan menyiksa kapan pun emosi itu muncul. Setiap emosi harus diseimbangkan, baik itu emosi positif ataupun negatif, tidak bisa dibiarkan jika ada yang menonjol atau dominan dari kedua hal tersebut, yang satu tidak akan menghilangkan atau menguasai yang lain, tetapi justru sebaliknya, saling mengisi dan melengkapi. Lalu timbul pertanyaan bagaimana emosi yang dimiliki manusia menurut pandangan Islam (Moh. Gitosaroso, 2012).

Ajaran keluhuran pribadi (akhlak) sering dicontohkan oleh para sufi (*mutashawwif*) seperti ajaran tentang *zuhud*, sabar, *wira'i*, kedermawanan, dilarang berkata kotor, menyakiti orang lain dan kesetiakawanan sosial. Ajaran tasawuf adalah bagian dari ajaran Islam yang membina akhlak manusia (sebagaimana Islam juga diturunkan dalam rangka membina akhlak umat manusia) di atas bumi ini, agar tercapai kebahagiaan dan kesempurnaan hidup lahir dan batin, dunia dan akhirat (Syukur, 1999). Tasawuf merupakan keilmuan yang mengkaji tentang proses bagaimana memperindah akhlak dalam bentuk lahir dan penyucian jiwa secara batin untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Pada konteks modernisme yang lebih luas, tasawuf juga dihubungkan dengan ilmu psikologi dan ilmu umum lainnya. Fenomena ini menggambarkan bahwa ilmu tasawuf dapat dimaknai secara komprehensif dengan berbagai pendekatan yang kemudian akan menghasilkan berbagai macam inovasi dalam pengembangan pengetahuan tidak terkecuali pendidikan. Ilmu tasawuf dapat diterapkan dan diaplikasikan melalui pendekatan pendidikan karakter yang mengedepankan penanaman nilai (Andrian, 2019). Inti ajaran Islam adalah terbentuknya manusia yang memiliki kesehatan individual dan kesalihan sosial. Dalam Islam nafsu digolongkan menjadi tiga, yaitu nafsu amarah, *lawwamah* dalam diri telah berkembang keinginan berbuat baik dan menyesal bila berbuat kesalahan (QS. 75: 2), dan nafsu *muthmainnah*, jiwa yang suci, lembut dan tenang yang diundang-Nya dengan penuh keridhaan ke surga (QS. 89: 27) (Hanna Djumhana, 1995).

Tasawuf merupakan ilmu yang membahas tentang penyucian jiwa, yang bersifat rohaniyah. Tasawuf menggunakan pendekatan abstrak untuk memahaminya. Tasawuf sepenuhnya adalah disiplin ilmu yang berdasarkan ajaran Islam bertujuan untuk membentuk watak dan pribadi muslim menempuh insan kamil, dengan cara mengharuskan mereka melaksanakan sejumlah peraturan, tugas dan kewajiban serta keharusan

lain. Tasawuf identik dengan kemampuan manusia dalam mengendalikan nafsu yang timbul dari dalam jiwa, sejalan dengan konsep keilmuan modern, yang secara khusus dibahas dalam ilmu psikologi tentang kecerdasan manusia, yaitu *Intelegenci Quotient* (IQ), *Emotional Quotient* (EQ), dan *Spiritual Quotient* (SQ) (Andrian, 2019). Kecerdasan intelektual (IQ) bila tidak disertai dengan pengolahan emosi yang baik tentu tidak akan menghasilkan seseorang sukses dalam hidupnya. Peranan IQ hanyalah sekitar 20% untuk menopang kesuksesan hidup seseorang, sedangkan 80% lainnya ditentukan oleh faktor yang lain. Selanjutnya ia mengatakan bahwa pentingnya pengelolaan emosi bagi manusia dalam pengambilan keputusan bertindak adalah sama pentingnya, bahkan sering kali lebih penting daripada nalar, karena menurutnya, kecerdasan intelektual tidak berarti apa-apa bila emosi yang berkuasa (Aziz & Mangestuti, 2006). Selain kecerdasan intelektual dan emosional, setiap individu diharapkan juga memiliki kecerdasan spiritual. Makna hidup dan pengalaman spiritual merupakan hasil tertinggi dari otak manusia. Kehilangan makna hidup dan ketiadaan pengalaman spiritual merupakan masalah utama manusia, keadaan ini berkaitan langsung dengan kondisi kesehatan manusia. Kemampuan pengendalian kemampuan yang memiliki karakteristik yang berbeda merupakan sebuah prestasi tersendiri dan akan mengantarkan individu tersebut pada pintu kebahagiaan dan ketenangan dunia. Ditambah dengan kemampuan pemahaman tasawuf, maka akan terbuka pula jalan menuju pada pintu kebahagiaan akhirat yang bersifat bathiniyah. Intelektualitas, spiritual dan emosional adalah lambang kecerdasan yang wajib dimiliki setiap individu yang ingin dilihat sempurna pada ranah kecerdasan, sampai tercapai tujuannya selama menjalankan proses hidup dan berteman dengan masyarakat. Konsep kecerdasan intelektualitas, spiritual dan emosional membawa nilai kebaikan pada jiwa insan yang menjalankan proses sosialnya. Tujuan tingkah laku dan sifat menurut seorang individu wajib bisa mencerminkan ketenangan dan kenyamanan dalam masyarakat di sekitarnya. Sejalan dengan konsep tasawuf yang mengarahkan individu pada jalan kenyamanan dan kebahagiaan. Akan tetapi pembahasan atau topik yang dibicarakan dan tujuan kebahagiaan memiliki dimensi yang berbeda. Tasawuf membicarakan kebahagiaan dalam dimensi ketuhanan atau metafisik sedangkan konsep kecerdasan membahas dimensi fisik terutama dalam konteks sosial (Andrian, 2019).

### **3. Implementasi Ajaran Tasawuf terhadap Pengendalian Emosi**

Islam mengajarkan agar tidak berlebihan dalam meluapkan emosi, baik itu yang bersifat negatif ataupun positif. Karena emosi yang diluapkan dengan berlebihan akan membuat individu tersebut kehilangan kendali

terhadap diri sendiri. Allah menjelaskan dalam QS. al-Hadid: 23, “(Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu, dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.” Dari penjelasan ayat di atas, bisa diketahui bahwa Islam memerintahkan umatnya untuk tidak berlebihan dalam meluapkan emosi. Manusia wajib mampu mengatur bagaimana seharusnya emosi yang dikeluarkannya, baik itu emosi positif maupun emosi negatif. Tasawuf sepenuhnya adalah disiplin ilmu yang berdasarkan ajaran Islam bertujuan untuk membentuk watak dan pribadi muslim menempuh insan kamil, dengan cara mengharuskan mereka melaksanakan sejumlah peraturan, tugas dan kewajiban serta keharusan lain. Dengan demikian dapatlah sekiranya dikatakan bahwa proses pembentukan insan kamil atau menjadi pribadi muslim yang menyadari sepenuhnya kedudukan dirinya di hadapan Allah Swt adalah merupakan tujuan utama dari tasawuf. Selain itu ditarik dari beberapa uraian pengertian tasawuf, maka dapat dijelaskan bahwa tujuan tasawuf adalah berusaha untuk melepaskan diri dari hawa nafsu dan keinginan yang dianggap menyimpang dari ajaran-ajaran agama dan berusaha untuk menyadari kehadiran-Nya.

Tasawuf memiliki peranan dan tanggung jawab yang sangat besar dalam spiritualitas seseorang (Husen et al., 2014). Tasawuf dapat membentuk kecerdasan spiritual dan akhlak dalam diri manusia. Tasawuf diajarkan disekolah-sekolah formal sebagai langkah untuk menyempurnakan akhlak dan untuk mencapai kematangan spiritualitas. Ketika manusia terobsesi dengan spiritualitas dan akhlak, maka akan melahirkan sikap yang tenang, senantiasa bersyukur dan dapat menikmati hidupnya meskipun ada banyak masalah yang terjadi (Muttaqin, 2014). Bertasawuf yang benar berarti merupakan sebuah pendidikan bagi kecerdasan emosional dan spiritual. Dengan demikian, tasawuf sebagai pembelajaran spiritual memiliki tujuan akhir untuk mencapai kecerdasan emosional dan spiritual.

Sementara menurut Hawari ciri-ciri manusia yang memiliki kualitas kecerdasan emosional dan spiritual yang tinggi dalam mengendalikan emosi di antaranya: 1) Selalu bersandar kepada ajaran Allah, selalu menjaga perbuatan dan hatinya karena merasa diawasi dan dicatat perbuatannya serta berusaha agar senantiasa berbuat baik. Sikap-sikap ini merupakan wujud dari kepercayaannya terhadap rukun iman; 2) Selalu memegang amanah dengan baik dan konsisten karena meyakini bahwa tugas yang diembannya berasal dari Allah, serta selalu berpegang pada amar ma’ruf nahi mungkar sehingga ucapan dan tindakannya selalu mencerminkan

nilai-nilai luhur yang sesuai dengan nilai moral dan etika agama; 3) Membuat keberadaan dirinya bermanfaat untuk orang lain akibat sikap kepedulian sosialnya yang tinggi; 4) Memiliki rasa saling mengasihi dan menyayangi antar sesama sebagai implementasi dari keimanannya; 5) rela berkorban, berbagi dan taat pada tuntunan agama; dan 6) Selalu menghargai waktu dan tidak menyia-nyiakannya dengan cara mengisi waktunya untuk beramal saleh (Hawari, 1997).

Dalam membahas pengendalian emosi, terdapat dua metode yang digunakan yaitu pengendalian emosi menurut psikologi dan pengendalian emosi menurut Islam. Kedua metode tersebut akan dijabarkan lebih rinci. Menurut psikologi, pengendalian emosi terbagi menjadi tiga model, di antaranya: 1) Model *displacement*, yaitu pengendalian emosi dengan cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi kepada obyek lain. Model ini meliputi katarsis (suatu penyaluran emosi keluar dari keadaannya) dan rasionalisasi (proses pengalihan dari tujuan yang tidak tercapai kepada bentuk lain yang diciptakan pikirannya); 2) Model *cognitive adjustment*, yaitu penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan (kognisi) dengan upaya memahami masalah yang muncul. Model ini meliputi atribusi positif (suatu mekanisme yang menempatkan persepsi berada dalam kondisi positif), empati (kesadaran dalam diri seseorang untuk turut merasakan apa yang dialami orang lain, baik berupa kesulitan atau musibah) dan altruisme (contohnya ketika menolong seseorang hanya mengharapkan ridho Allah serta dia merasa kebahagiaan ketika melihat orang yang ditolongnya bahagia); 3) Model *coping*, yaitu dengan menerima atau menjalani segala hal yang terjadi dalam kehidupan, meliputi, syukur, bersabar, pemberian maaf, dan adaptasi *adjustment*; dan 4) Model lain-lain seperti regresi, represi dan relaksasi.

Pengendalian emosi menurut Islam terbagi menjadi beberapa cara, yaitu membaca Al-Qur'an, menjaga wudhu, dan dzikrullah. Ketika emosi kita dianjurkan untuk membaca ayat suci Al-Qur'an karena ayat-ayat suci Al-Qur'an akan menenangkan dan menyejukkan jiwa yang sedang diliputi emosi. Air wudhu dapat mendinginkan pikiran, menentramkan hati, dan mengendalikan emosi, Rasulullah juga menjelaskan keutamaan wudhu sebagai peredam emosi dalam sebuah hadis sebagai berikut: "Apabila salah seorang dari kalian marah sambil berdiri, maka hendaklah dia duduk. Jika rasa marah itu menghilang dari dirinya (maka hal itu sudahlah cukup). Namun jika masih belum hilang juga hendaknya dia berbaring. Sesungguhnya rasa marah tersebut termasuk godaan setan dan sesungguhnya setan itu diciptakan dari api. Sesungguhnya api hanya bisa dipadamkan dengan air. Oleh karena itu, jika salah satu di antara kalian marah, hendaknya dia berwudhu" (HR. Abu Dawud). Seseorang yang

sedang marah diibaratkan seperti orang yang sedang kesurupan dan tidak ingat kepada Tuhannya, dengan mengingat Allah (istighfar) perasaan marah yang dirasakan seseorang akan hilang. Apalagi jika dzikir diucapkan secara berulang-ulang maka marah yang dirasakan akan segera padam. Allah Swt juga telah menjelaskan bahwa dengan berdzikir hati akan menjadi tenang dalam QS. Ar-Ra'd: 28 "Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang." Tasawuf adalah proses membersihkan hati dengan berdzikir, dengan hati yang selalu ingat kepada Allah, tasawuf berperan sebagai alat pengendali dan pengontrol manusia beserta emosi dalam dirinya. Ketika emosi negatif mulai menguasai diri maka teruslah berdzikir, beribadah, sebelum emosi negatif tersebut semakin menguasai atau mengambil alih diri.

Metode lainnya dalam upaya mengendalikan emosi adalah dengan melaksanakan khalwat. Untuk mengatasi luapan emosi yang tidak terkendali telah banyak metode yang ditempuh di antaranya dengan berdzikir, membaca Al-Qur'an, menjaga wudhu, katarsis, relaksasi hingga meditasi. Semua terapi tersebut, bisa terangkum dalam satu amalan, yaitu dengan melaksanakan khalwat. Khalwat adalah suatu proses pengosongan jasmani dan rohani dari segala hal yang berhubungan dengan makhluk dalam waktu tertentu (Qasim, 2013). Khalwat disebut juga dengan berdzikir kepada Allah dengan penuh kekhusyuan dan hati yang selalu hadir kepada-Nya, serta mentafakuri segala nikmat-Nya di waktu siang dan malam. Penganut tarekat melakukan khalwat dengan mengasingkan diri ke sebuah tempat, di bawah pimpinan seorang mursyid. Kadang-kadang masa berkhalwat itu 10 hari, 20 hari, dan 40 hari. Selama melakukan khalwat, seseorang makan dan minum sedikit sekali, hampir seluruh waktunya dipakai untuk berdzikir dan meditasi dan ia pun tidak diperbolehkan berbicara kecuali dengan syaikhnya atau dengan mitranya yang juga melakukan meditasi, dan itu pun terbatas pada soal keruhanian saja. Adapun khalwat menurut tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah adalah berada di tempat yang sunyi dan sepi, agar dapat beribadah dengan khusyu dan sempurna. Khalwat dalam tarekat ini lebih dikenal dengan istilah suluk, yang berarti menempuh jalan menuju kepada Allah Swt. Orang yang melaksanakan suluk ini disebut salik. Perbedaan antara khalwat dan suluk lebih diberatkan pada teknis pelaksanaannya dan jumlah orang dalam kegiatan tersebut. Khalwat lebih identik dengan menyendiri di tempat yang sepi, sebagaimana dua jenis manusia yang berkhalwat di tempat sepi dan yang ketiganya adalah syaitan. Sedangkan suluk menyepi secara berjamaah untuk beribadah kepada Allah yang dipimpin oleh seorang mursyid (Aini & Rosyad, 2019).

## Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan ternyata ajaran tasawuf dapat membantu diri untuk mengendalikan emosi-emosi yang ada dalam diri setiap manusia. Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa implementasi ajaran tasawuf terhadap pengendalian emosi dapat dilakukan dengan cara berdzikir, membaca Al-Quran, berwudhu, bahkan sampai berkhalwat, jika dilakukan dengan cara yang benar maka emosi dapat dengan mudah dikendalikan. Emosi merupakan sebuah dorongan yang muncul dalam diri yang disebabkan oleh suatu hal, sehingga dorongan yang tidak terkendali akan memungkinkan terjadi kerusakan baik dalam diri pribadi maupun lingkungan jika tidak ada hal yang dapat mengendalikannya. Ternyata, emosi adalah keajaiban yang perlu kita pelajari, pahami, dan miliki dalam kehidupan sehari-hari. Meningkatkan kemampuan kita dalam berkomunikasi dengan bahasa emosi akan memiliki kontrol yang lebih tinggi atas diri kita sendiri. Emosi adalah kekuatan ajaib yang perlu kita bangun dalam diri kita, perlu kita manfaatkan sebagai kekuatan yang dapat mentransformasi hidup kita, mengubah kelemahan menjadi kekuatan, meningkatkan kekuatan yang sudah dimiliki, dan melayani mereka yang kita cintai. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan sebagai kajian awal tentang implementasi ajaran tasawuf terhadap pengendalian emosi. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan untuk pengembangan secara lebih serius dalam kajian tentang implementasi ajaran tasawuf terhadap pengendalian emosi. Penelitian ini memiliki keterbatasan tanpa melakukan studi lapangan sehingga menjadi peluang penelitian empiris di masa depan. Penelitian ini merekomendasikan kepada lembaga keagamaan Islam untuk mengembangkan implementasi ajaran tasawuf sebagai jalan pengendalian emosi sehingga tercipta generasi sehat secara emosional di Indonesia.

## Daftar Pustaka

- Aini, P. F., & Rosyad, R. (2019). Khalwat dalam mengendalikan Emosi. *Syifa Al-Qulub*, 2(3), 53–64.
- Andayani, B., & Afiatin, T. (1996). Konsep diri, harga diri, dan kepercayaan diri remaja. *Jurnal Psikologi*, 23(2), 23–30.
- Andrian, R. (2019). Modernisasi Tasawuf dalam Pengembangan Pendidikan Karakter. *Mudarisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 9(1), 36–50.
- Aziz, R., & Mangestuti, R. (2006). Pengaruh Kecerdasan Intelektual (IQ), Kecerdasan Emosional (EI), dan Kecerdasan Spiritual (SI), Terhadap Agresivitas Pada Mahasiswa UIN Malang. *Jurnal Penelitian Dan*



- Pengembangan*, 1(1), 1-10.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. <http://digilib.uinsgd.ac.id/32855/>
- Darmalaksana, W. (2022). *Panduan Penulisan Skripsi dan Tugas Akhir*. Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Diana, R. R. (2018). Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *Unisia*, 37(82), 41-47.
- Handoyo, E. (2012). Kebijakan publik. In *Semarang: Widya Karya*.
- Hanna Djumhana, B. (1995). *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hawari, D. (1997). *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Hilal, I. (1979). *At-Tashawwuf al-Islamiy bain ad-Din wa al-Falsafah*. Kairo: Dar al-Nahdhah al-'Arabiyah.
- Hude, M. D. (2006). *Emosi Penjelajahan Religio Psikologis*. Jakarta: Erlangga.
- Husen, A., Hadiyanto, A., Rivelino, A., & Arifin, S. (2014). Pendidikan Karakter Berbasis Spiritualisme Islam (Tasawuf). *Jurnal Studi Al-Qur'an*, 10(1), 1-19.
- Khoiruddin, M. A. (2016). Peran Tasawuf dalam Kehidupan Masyarakat Modern. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 27(1), 113-130.
- Miyanti, M. A., & Ismiradewi, I. (2020). Hubungan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 1, 33-42.
- Moh. Gitosaroso. (2012). Kecerdasan Emosi (Emotional Intelligence). *Jurnal Khatulistiwa*, 2(2), 182-200.
- Muttaqin, A. (2014). From occultism to hybrid Sufism: the transformation of an Islamic-hybrid spiritual group in contemporary Indonesia. *Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies*, 4(1), 81-104.
- Nadhiroh, Y. F. (2017). Pengendalian Emosi. *Saintifika Islamica: Jurnal Kajian Keislaman*, 2(01), 53-62.
- Niam, S. (2014). *Tasawuf Studies: Pengantar Belajar Tasawuf* (Rose KR (ed.)). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Prawitasari, J. E. (1998). Kecerdasan Emosi. *Buletin Psikologi*, 1, 21-31.
- Qasim, A. (2013). *Risalah Qusyairiyah*. Jakarta: Pustaka Amani.
- Redaksi, D. (1997). *Ensiklopedia Islam*. Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve.
- Syukur, S. (1999). *Menggugat Tasawuf*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ubabuddin. (2018). Peran Tasawuf dan Pendidikan Islam terhadap Akhlak Masyarakat Modern. *Jurnal Alwatzikhoebillah: Kajian Islam, Pendidikan, Ekonomi, Humaniora*, 4(1), 184-195.



- UIN Sunan Gunung Djati Bandung. (2020). *Pedoman Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Wachidah, N. R., & Habibie, M. L. H. (2021). Kecerdasan Spritual dan Emosional dalam Pendidikan Tahfizd Al-Qur'an. *Qiro'ah: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 11(2), 65–99.
- Winta, L. (2019). *Pengendalian Emosi pada Lansia di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang*. UIN Raden Fatah Palembang.