

KECERDASAN EMOSI (*EMOTIONAL INTELLIGENCE*) DALAM TASAWUF

Oleh: Moh. Gitosaroso

Penulis adalah Dosen STAIN Pontianak

ABSTRACT

Emotion is the power without limit, the vital energy which is beneficial for success in life; Successful at learning, at work, at home, in the community, in a relationship with oneself as well as with God. To realize it, it depends on a person's ability to control and harness the emotion effectively, efficiently and professionally.

Keywords: emotional intelligence, life success

A. Pendahuluan

Kehidupan modern kata Kanfer (1979) telah menimbulkan kecemasan, egoisme, dan juga depresi, tetapi semangat hidup manusia tak dapat ditekan dan dapat mendatangkan problem-problek kemanusiaan yang lain di hampir seluruh belahan dunia. Hal ini menuntut kepekaan dan ketahanan jiwa kemanusiaan kita di dalam mensikapinya serta cara pandang kita mengenai kecerdasan emosi.

Emosi adalah kekuatan tanpa batas, energi vital yang dapat kita manfaatkan untuk meraih sukses dalam hidup. Sukses di tempat kerja, di rumah, di tempat belajar, dalam hubungan antar sesama dan juga sukses dalam hubungan dengan diri sendiri terletak pada kemampuan kita dalam mengendalikan emosi secara efektif.

Kenyataan bahwa manusia lebih sering bertindak berdasarkan bahasa emosi daripada bahasa logika membangkitkan kesadaran kita akan pentingnya memanfaatkan bahasa emosi untuk kemajuan kita semua. Kalau di dalam hubungan antar sesama kita bisa berbicara dengan bahasa emosi yang terkendali, di samping dengan bahasa logika, tidak perlu ada kesengsaraan, peperangan ataupun ketidakberdayaan.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Daniel Goleman menggambarkan bahwa orang ber-IQ tinggi gagal, dan orang ber-IQ sedang sukses dalam hidup, hal itu dikarenakan orang tersebut memiliki kecerdasan emosional, yang mencakup pengendalian diri, semangat dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri

sendiri. kecerdasan emosi menunjuk kepada suatu kemampuan untuk memahami perasaan diri masing-masing dan perasaan orang lain, kemampuan untuk memotivasi dirinya sendiri dan menata dengan baik emosi-emosi yang muncul dalam dirinya dan dalam berhubungan dengan orang lain atau lingkungannya.

Akan tetapi, bagaimanakah caranya kita bisa mengendalikan dan memanfaatkan emosi? Dalam makalah ini penulis akan mencoba membahas hal-hal yang berkaitan dengan kecerdasan emosi; pengertian emosi, fungsi emosi, substansi emosi, ciri-ciri cerdas emosi, dan menawarkan teknik-teknik sederhana menuju kecerdasan emosional sejati, membuat kita besentuhan dengan perasaan kita, meskipun secara garis besar.

B. Pengertian Emosi

Belum ada makna kata emosi yang tepat dan masih membingungkan baik para ahli psikologi maupun ahli filsafat selama lebih dari satu abad. Dalam makna harfiah, *Oxford English Dictionary* mendefinisikan emosi sebagai “setiap kegiatan atau pergolakan pemikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap”.

Pengertian emosi menurut para ahli adalah sebagaimana dikatakan oleh Sarlito Wirawan Sarwono (1974) bahwa “perbuatan kita sehari-hari disertai oleh perasaan-perasaan tertentu, yaitu perasaan senang atau perasaan tidak senang. Perasaan senang atau tidak senang yang selalu menyertai perbuatan-perbuatan kita sehari-hari itu, disebut *warna efektif*. Warna efektif ini kadang-kadang kuat, kadang-kadang lemah atau samar-samar saja. Dalam hal warna efektif yang kuat, maka perasaan-perasaan menjadi lebih mendalam, lebih laus dan lebih terarah. Perasaan-perasaan yang seperti ini disebut emosi.” Sedangkan menurut Daniel Goleman (1999), dia mengatakan emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Ada ratusan emosi, bersama dengan campuran, variasi, mutasi dan nuansanya. Sungguh, terdapat lebih banyak penghalusan emosi daripada kata yang kita miliki untuk itu.

Para peneliti terus berdebat tentang emosi mana yang benar-benar dapat dianggap sebagai emosi *primer*-biru, merah dan kuningnya setiap campuran perasaan-atau bahkan mempertanyakan, apakah memang ada emosi *primer* semacam itu. Sejumlah teoritikus mengelompokkan emosi dalam golongan-golongan besar, meskipun tidak semua sepakat tentang golongan itu. Misalnya:

Amarah; beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan dan barangkali yang paling hebat, tindak kekerasan dan kebencian patologis.

Kesedihan; pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan kalau menjadi patologis, depresi berat.

Rasa takut; cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, sedih, tidak tenang, ngeri, takut sekali, kecut; sebagai patologi, fobia dan panik.

Kenikmatan; bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan inderawi, takjub, rasa terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa, senang sekali dan batas ujungnya mania.

Cinta; penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, hormat, bakti, kasmaran, kasih.

Dan sebagainya yang jelas daftar itu tidak menyelesaikan setiap pertanyaan bagaimana mengelompokkan emosi. Misalnya, bagaimana perasaan yang campur aduk seperti iri hati, variasi marah yang juga mengandung sedih dan takut dan lain sebagainya. Tidak ada jawaban yang jelas, perdebatan ilmiah tentang bagaimana menggolong-golongkan emosi berjalan terus.

Dalam mencari prinsip dasar, Daniel mengikuti pemikiran Ekman dan yang lain-lainnya yang menganggap emosi berdasarkan kerangka kelompok atau dimensi, dengan cara mengambil kelompok besar emosi-marah, sedih, takut, bahagia, cinta, malu, dan sebagainya-sebagai titik tolak bagi nuansa kehidupan emosional kita yang tak habis-habisnya. Masing-masing kelompok ini mempunyai inti emosi dasar di titik pusatnya, dengan kerabat-kerabatnya mengembang keluar dari titik pusat tersebut dalam proses mutasi yang tak berujung. Tapi luar “lingkaran emosi” diisi oleh suasana hati yang secara teknis, lebih tersembunyi dan berlangsung jauh lebih lama daripada emosi (meskipun agak langka terus menerus berada di puncak amarah sepanjang hari, misalnya, tidaklah jarang seseorang berada dalam suasana hati yang mudah marah, mudah tersinggung, sehingga serangan marah kecil-kecilan dapat dengan mudah terpicu). Di luar suasana hati itu terdapat temperamen, yaitu kesiapan untuk memunculkan emosi tertentu atau suasana hati tertentu yang membuat orang menjadi murung, takut atau bergembira. Dan di luar bakat emosional semacam itu ada juga gangguan emosi seperti depresi klinis atau kecemasan yang tidak kunjung reda, yaitu ketika seseorang merasa terus menerus terjebak dalam keadaan memedihkan.

Sedangkan makan kecemasan, yang berasal dari kata dasar cerdas yang mendapat awalan ke dan akhiran an berarti suatu kemampuan untuk menyelesaikan problem dengan benar dan waktu yang relatif singkat (Suharsono, 2000). Ada tiga komponen penting yang dianggap sebagai esensi intelegesi, yakni penilaian (judgment), pengertian (comprehension) dan penalaran (reasoning) (Semiawan, 1997). dengan demikian pengertian kecerdasan emosi yaitu suatu kemampuan untuk menyelesaikan problem dengan benar dan waktu yang relatif singkat berkenaan dengan emosi yang dimiliki oleh seseorang sehingga akan memberi manfaat dalam kehidupannya.

C. Fungsi Emosi

Emosi berperan penting dalam kehidupan. Menurut banyak bukti, perasaan adalah sumber daya terampuh yang kita miliki. Emosi adalah penyambung hidup bagi

kesadaran diri dan kelangsungan diri yang secara mendalam menghubungkan kita dengan diri kita sendiri dan dengan orang lain, serta dengan alam dan kosmos. Emosi memberi tahu kita tentang hal-hal yang paling utama bagi kita-masyarakat, nilai-nilai, kegiatan, dan kebutuhan yang memberi kita motivasi, semangat, kendali diri, dan kegigihan (Segal, 2000). kesadaran dan pengetahuan tentang emosi memungkinkan kita memulihkan kehidupan dan kesehatan kita, melindungi keluarga kita, membangun hubungan kasih yang langgeng dan meraih keberhasilan dalam pekerjaan kita.

Emosi adalah suatu kekuatan, kalau kita mampu mengendalikannya. Emosi bisa merusak, kalau menguasai kita. Kemampuan mengendalikan emosi adalah kekuatan yang siap digali untuk mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik. Adapun kualitas hidup yang baik selalu dimuali dari diri sendiri, bukan dari orang lain, karena jauh lebih mudah mengubah diri sendiri daripada mengubah orang lain (Wijikongko, 1997). disinilah kita menggunakan potensi tersembunyi yang kita miliki. Di sinilah kita dapat bergerak dengan visi dan nilai yang jelas tentang manfaat emosi. Kita dapat menggunakan anugerah yang dimiliki setiap orang dan memanfaatkan anugerah tersebut secara maksimal. Jadi, kita perlu mengenal anugerah emosi yang unik serta menciptakan hasil akhir yang kita inginkan.

Hidup tanpa emosi adalah sungguh kosong dan ssangat tidak menyenangkan, sama seperti makanan tanpa garam, hambar rasanya. Emosi bukan hanya bermanfaat sebagai penyedap rasa kehidupan, melainkan juga memberi nuansa keindahan yang mempesona. Sungguh tidak menyenangkan hidup tanpa emosi. Jauh lebih baik kalau hidup ini diisi dengan berbagai variasi arti, termasuk dengan emosi yang terkendali, emosi yang diarahkan sebagi energi positif. Emosi yang terkendali mengandung berbagai misteri kekuatan dan keindahan, menjadi energi yang dapat mendorong manusia menuju tingkat hidup berkualitas yang jauh lebih baik dan terus tumbuh dari hari ke hari.

Dari pakar ilmu jiwa menyatakan bahwa para pasien yang bertahan hidup cukup lama mempunyai ikatan kuat dan tegas dengan senua emosi mereka. Mereka mengetahui apa yang mereka rasakan, dan tidak merasa takut atau tyertekan oleh emosi-emosi yang kuat- dari diri mereka sendiri atau dari orang lain. Yang terpenting pula hubungan dengan perasaan mereka ini menuntun, memotivasi, dan mengaktifkan kehidupan mereka. Hubungan ini mendekatkan mereka dengan orang lain, kendatipun mereka merasa sakit dan menderita. Emosi juga menjelaskan dan membina hubungan soiritual yang menurut para pasien ini sebagi bagian penting penyembuhan mereka (Segal, 2000).

Ada sepuluh emosi (emosi negatif) (Wjokongko, 1997). yang sering kali dihindari, tetapi sebenarnya dapat kita gunakan sebagi pendorong untuk mengambil tindakan penting. Perlu diingat bahwa tujuan kita bukanlah untuk mengabaikan masalah kehidupan, melainkan untuk menempatkan diri pada keadaan emosi yang kita rasakan untuk dapat menarik manfaat dari emosi-emosi tersebut secara efektif. Emosi-emosi dasar yang merupakan panggilan untuk bertindak adalah: gelisah, sakit, takut, marah, frustasi, kecewa, rasa bersalah, tidak berharga, tidak berdaya, dan kesiapan. Emosi-

emosi tersebut pasti setiap saat menyerang kita, karena itu memberi manfaat kepada kita untuk bisa menggunakan strategi efektif menguasai atau menanggulangi emosi tersebut. Kita harus mengetahui termasuk emosi apa yang kita miliki itu juga tindakan efektif apa yang dapat kita lakukan sebagai jawaban atas panggilan tindakan yang kita peroleh dari emosi. Selain itu, kita juga perlu mengetahui apa yang perlu kita ubah, tindakan ataukah persepsi kita terlebih dahulu dengan yang lebih baik, dan harus memiliki kepercayaan, rasa pasti dan tetap bersemangat.

Kita harus ingat bahwa jawaban yang tepat atas panggilan untuk bertindak yang diberikan oleh emosi negatif memberikan manfaat yang penting. Akan tetapi, kita tidak perlu merasakan hak itu se sering mungkin karena hal ini yang lebih baik. Dan kita perlu menggunakan kekuatan emosi positif, meningkatkan rasa akan keberhasilan di dalam diri kita dengan menggunakan kekuatan visi dan bertindak secara efektif.

Kalau emosi negatif saja bisa diubah menjadi panggilan bertindak yang bermanfaat, bisa dipastikan kekuatan emosi positif jauh lebih bermanfaat. Untuk itu kita perlu memelihara kekuatan-kekuatan yang ada dalam diri kita dan memanfaatkannya untuk meraih keberhasilan sejati. Inilah emosi positif sebagaimana yang dikatakan oleh Martin Wijokongko (1997) yang sangat penting untuk dimiliki dan kita kembangkan dalam hati kita yang terdalam; yaitu:

a. Cinta kasih dan kehangatan

Pengekspresian cinta kasih tampaknya bisa mencairkan hampir seluruh emosi negatif. Kalau seorang marah pada kita misalnya, dengan cinta kasih itu maka kemarahannya dapat diredakan. Jawaban yang lemah lembut menunjukkan cinta kasih, kemarahan pun dapat segera diredakan oleh jawaban yang lemah lembut. Selain dapat meredakan kemarahan, cinta kasih pun dapat menghangatkan perasaan, menyejukkan jiwa, dan memperdalam hubungan antara manusia.

Cinta kasih adalah perasaan positif yang harus senantiasa dipelihara agar terus tumbuh menjadi sempurna. Sesungguhnya cinta kasih ini merupakan emosi inti yang penting dan bisa kita miliki dengan cara membina hubungan dan harmonis dengan Sang Pencipta, juga dengan sesama kita. Kalau mampu mengekspresikan kehangatan cinta kasih dengan raut muka ceria, menyenangkan, simpatik, penuh harapan, murah senyum dan bahagia kepada sesama kita. Perasaan manusia yang penuh dengan kehangatan cinta kasih memancarkan antusiasme akan hidup.

Kita akan menyadari tentang bagaimana kita bisa memiliki dan mengarahkan cinta kasih ini sebagai energi yang membuat harmoni dan membawa damai di tengah kekacauan dan perselisihan, serta untuk mengendalikan emosi negatif dengan cara efektif. Kita dapat melihat bahwa kita mampu menghasilkan buah-buah cinta kasih berupa pelayanan yang tulus kepada sesama, mampu memanfaatkan waktu secara efektif untuk melaksanakan apa yang utama, pantang menyerah untuk mewujudkan cita-cita, dan menggunakan segenap akal budi untuk meningkatkan kualitas hidup kita.

b. Penghargaan dan rasa terima kasih

Kita percaya bahwa untuk emosi yang paling kuat adalah cinta kasih. Berbagai bentuk emosi dapat mengungkapkan rasa cinta kasih yang tulus. Beberapa pengungkapan itu adalah memberi penghargaan, rasa syukur atau ucapan terima kasih. Pengungkapan ini memang sederhana, tetapi memiliki makna mendalam.

Kita semua tentu pernah dan selalu menerima banyak kebaikan dari Tuhan Pencipta alam semesta. Bersyukur atas semua pemberian Tuhan adalah pengungkapan spiritual yang mendalam atas semua yang telah diberikan-Nya untuk kebaikan hidup umat manusia. Hidup dengan penuh rasa syukur memberikan kedamaian sejati di dalam jiwa.

Pada dasarnya, rasa penghargaan atau syukur adalah ungkapan kasih sayang yang mendalam bahwa apa yang kita terima itu sangat berharga bagi kita. Ungkapan terima kasih dan syukur membuka berkah atau kasih sayang dalam bentuk lain dan memberi kita anugerah untuk menerima nikmat/rahmat yang lebih besar. Hidup dengan penghargaan tulus atas hidup yang pernah dengan kebaikan ini memberikan kekuatan untuk menerima secara baik apa yang menjadi hikmah bagi kita.

c. Rasa ingin tahu

Manusia tidak mengetahui semua apa yang penting tentang hidup. Pengetahuan manusia sangat terbatas dibandingkan semua misteri yang tersembunyi di balik alam semesta dan kehidupan. Rasa ingin tahu sangat perlu dipelihara karena dengan demikian kita akan senantiasa belajar dari hidup, bertanya-tanya tentang apa makna kehidupan, dan bagaimana kita membuka tabir misteri alam semesta yang belum banyak kita ketahui.

Sesungguhnya semakin banyak kita ketahui, semakin kita sadar bahwa begitu banyak yang belum kita ketahui. Semakin banyak kita belajar semakin kita merasa bahwa apa yang sudah kita pelajari itu belum seberapa dibandingkan misteri yang tampak semakin sulit untuk diungkapkan.

Dengan memelihara rasa ingin tahu, kita akan senantiasa belajar. Pikiran kita akan senantiasa terbuka pada hal-hal baru dan kita akan terus berkembang menjadi manusia yang lebih maju, berpendidikan, dan tidak merasa bosan di dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup.

d. Semangat dan obsesi

Semangat dan obsesi merupakan energi vital yang memberikan kinerja untuk meraih apa yang kita cita-citakan. Semangat dan obsesi bisa mengubah tantangan menjadi kesempatan luar biasa. Bekerja dengan semangat yang tinggi akan meningkatkan efektivitas. Ini memungkinkan manusia untuk meraih berbagai keberhasilan yang didambakannya karena semangat sesungguhnya merupakan suatu energi pendorong. Obsesi membuat kita bergerak lebih cepat dibanding

orang lain. Manusia yang memiliki semangat dan obsesi akan bergerak sangat cepat dalam meraih apa yang merupakan tujuan hidup dari manusia yang memikinya.

e. Tekad atau komitmen

Semua emosi jelas bermanfaat. Akan tetapi, kalau ingin berhasil kita harus memiliki tekad yang kuat di dalam meraih sukses. Akan ada tantangan, hambatan, rintangan dan berbagai penghalang yang mencoba untuk menghalangi kita dari keberhasilan yang kita dambakan. Untuk itu kita memerlukan apa yang disebut tekad atau komitmen.

Memiliki tekad berarti kita melakukan apa saja yang badan fisik untuk meraih tujuan utama yang telah kita tetapkan. Memiliki komitmen berarti kita melakukan segala upaya untuk mewujudkan apa yang kita impikan betapa sulitnya jalan yang akan kita lalui. Dengan semangat yang didasarkan atas tekad atau komitmen, kita dapat meraih apa pun yang kita inginkan. Akan kita mengetahui bahwa apa yang kita inginkan itu di dalam batasan realitas dan mungkin untuk dicapai.

Kekuatan tekad atau komitmen dapat membedakan antara kegagalan dan keberhasilan. Tekad inilah harus fleksibel terhadap realitas. Dengan fleksibilitas ini, kalau suatu pendekatan atau usaha meraih suatu tujuan itu gagal, maka kita dapat mengubah pendekatannya, dapat mencari alternatif lain yang jauh lebih baik dan tidak frustrasi. Kita harus berpegang teguh pada komitmen kita yang paling utama dan mendasar, tetapi kita dapat mengubah pendekatannya dengan tetap berpegang teguh pada prinsip dan aturan-aturan yang ada.

f. Fleksibel

Fleksibel berarti dapat menyesuaikan diri. Kalau suatu pendekatan tidak memberi hasil yang memuaskan, cobalah pendekatan lain. Kalau suatu pendekatan yang kita percaya dapat memberikan hasil maksimal ternyata bukan pendekatan terbaik, kita harus mengubah pendekatan tersebut dan menggantikannya dengan yang lebih baik.

Secara mendalam fleksibel bermakna bahwa kita bisa melakukan segala penyesuaian yang penting untuk memanfaatkan seluruh potensi yang kita miliki secara maksimal. Sesungguhnya sepuluh emosi negatif yang kita sebut sebelumnya adalah panggilan agar kita fleksibel di dalam pendekatannya, bahwa kita perlu mengubah pendekatan yang telah kita lakukan. Menjadi manusia fleksibel berarti menjadi manusia yang berbahagia karena kita senantiasa dapat mencari cara-cara baru yang lebih baik dan sesuai dengan realitas.

Tentu saja nyata dalam hidup ini ada sesuatu yang dapat kita kontrol, sesuatu yang di luar kemampuan kita untuk mengaturnya. Akan tetapi, kucingnya bukan pada kontrol, melainkan pada usaha untuk memelihara situasi paling baik dalam menentukan dan mewujudkan seluruh potensi yang ada di dalam diri kita. Jadi

pendekatan yang fleksibel mengkondisikan diri kita untuk terlibat, memilih, dan meraih apa yang terbaik sesuai dengan prinsip universal yang berlaku.

Di zaman yang semakin sulit dan tidak menentu ini, kemampuan untuk menjadi manusia fleksibel, paidai beradaptasi, dan menyesuaikan diri sehingga apa yang terbaik dapat diraih, merupakan ciri manusia yang berhasil dalam menghadapi tantangan zaman. Tentunya, kalau kita dapat menghadapi segala sesuatu dengan pendekatan yang terbaik, maka kita akan mampu memiliki dan mengembangkan rasa keyakinan.

Rasa yakin bahwa kita dapat berhasil, dapat meraih apa yang kita impikan, merupakan suatu kepastian yang mengisi hidup dengan berbakemungkinan. Cara yang paling tepat untuk memanfaatkan waktu yang kita lalui setiap harinya adalah dengan memiliki rasa yakin bahwa kita akan berhasil dan secara positif bertindak ke arah keberhasilan yang kita yakini itu. Keyakinan itu perlu kita tumbuh dan kembangkan menjadimosi yang semakin kuat.

Untuk menanamkan rasa keyakinan bahwa bisa berhasil, meskipun kita harus menghadapi tantangan dan situasi yang paling sulit, kita harus memiliki visi dan misi hidup. Memiliki visi bersrti kita dapat membayangkan dan merasakan suatu peristiwa yang kita ingnikan sekarang juga, tidak menunggu terlalu lama dan membayangkan terlalu jauh ke depan keberhasilan yang akan kita peroleh agar hidup penuh rasa optimis.

Guna meraih keberhasilan yang kita dambakan, adalah penting untuk memiliki kepercayaan disbanding rasa takut. Sayangnya banyak orang justeru lebih membesar-besarkan rasa takut disbanding menumbuhkan keberanian mereka bahkan ada yang merasa gagal sebelum mencoba. Kita perlu ingat bahwa sumber keberhasilan adalah menemukan cara yang membangun kepercayaan bahwa kita mampu meraih keberhasilan.

g. Kegembiraan dan suka cita

Kegembiraan mempengaruhi harga diri, membuat hidup lebih menyenangkan, dan membuat orang lain di sekitar kita menjadi lebih berbahagia. Kegembiraan memiliki kekuatan untuk melenyapkan rasa takut, terluka, marah, frustasi, kecewa, depresi, tidak berharga, dan rasa bersalah dari hidup kita.

Kunci dari keberhasilan adalah suka cita, karena kita menyadari bahwa apa pun yang terjadi kesedihan tidak akan pernah menciptakan sesuatu yang lebih baik. Suka cita dan kegembiraan akan membebaskan orang dari beban-beban yang tidak perlu, sehingga dia merasa ringan terhadap segala beban yang dihadapinya dan akan menjadi manusia yang maju, optimis dalam meneliti kehidupan dengan keberhasilan.

Dengan suka cita kita menumbuhkan kekuatan untuk bisa mengubah dan menghadapi tantangan, apa pun bentuknya dan betapa pun sulitnya. Kita bisa mencoba menjadi manusia yang penuh suka cita, maka kita tidak memerlukan

banyak panggilan untuk bertindak yang terasa menyakitkan. Hidup penuh dengan suka cita berarti membuka pintu utama untuk menjadi manusia berhasil.

h. Vitalitas

Vitalitas atau kesehatan adalah kunci untuk bisa menjadi manusia seutuhnya. Kita perlu memastikan bahwa vitalitas fisik benar-benar ada dan mengingat bahwa semua emosi yang dapat diarahkan itu terdapat dalam tubuh. Untuk menjaga vitalitas kita perlu olah raga yang cukup dan istirahat cukup sesuai dengan ketentuan kesehatan dan kebutuhan kita. Disamping itu juga diperlukan makan makanan yang bergizi yang sehat (Segal, 2000). Makanan yang sehat akan menyehatkan tubuh, dan sebaliknya makanan yang kotor dapat membuat tubuh sakit dan menderita, bahkan ada makanan tertentu yang dapat mendorong emosi positif atau emosi negatif. Kita perlu mengusahakan agar menu yang kita santap seimbang guna memenuhi kebutuhan tubuh kita untuk menjalankan metabolisme dengan baik.

Hanya dengan vitalitas yang baik kita akan berhasil menghadapi berbagai tantangan hidup dengan sebaik mungkin. Rasa akan vitalitas atau kesehatan tubuh yang maksimal akan mengalirkan bentuk emosi yang menyenangkan. Kita perlu meningkatkan vitalitas secara terus menerus dengan berbagai latihan fisik maupun mental yang efektif sehingga dapat menghadapi tantangan yang paling sulit sekalipun. Rasa akan vitalitas juga sangat berarti dalam menghadapi berbagai emosi yang kita miliki atau alami.

i. Pelayanan

Rahasia hidup yang berhasil adalah pelayanan. Rahasia hidup yang berkelimpahan adalah enggan memberi apa yang bermanfaat pada orang lain (Goleman). Manusia yang memiliki mental berkelimpahan menyatakan bahwa kita akan bahagia karena dalam tindakan tertentu kita dapat membuat orang lain menjadi lebih baik dan berbahagia. Manusia yang berhasil memberikan sesuatu yang bermanfaat kepada orang lain untuk meningkatkan kualitas hidupnya dengan cinta kasih yang tulus tanpa pamrih, manusia tersebut akan memperoleh kebahagiaan yang sejati. Dengan catatan bahwa kita memberi pelayanan kepada orang lain itu tidak enggan cara berlebihan atau merugikan diri kita.

Cinta kasih itu diberikan pada orang lain atas dasar cinta pada diri sendiri (mengasahi orang lain sama seperti mengasahi diri sendiri). Ada baiknya kita mencintai diri sendiri sebelum mencintai orang lain.

Memberikan pelayanan dengan cara yang benar memberi kita rasa bahwa kita telah menjadi manusia yang berguna, rasa akan hubungan yang erat dengan orang lain bahwa hidup kita berarti. Pelayanan sejati memberi kebahagiaan, kebanggaan, dan meningkatkan harga diri yang nilainya jauh lebih berharga dari materi, ketenaran, pengakuan atau pencapaian. Kita perlu meningkatkan kualitas hidup kita dan orang lain secara konsisten serta terus menerus sehingga merasakan bahwa hidup kita sangat penting dan bermakna. Tidak ada apapun

yang menandingi kebahagiaan yang kita peroleh dari melakukan apa yang terbaik bagi diri sendiri dan orang lain sesuai dengan potensi yang kita miliki.

Kita perlu meningkatkan kualitas hidup secara konsisten dan terus menerus dengan memanfaatkan emosi sebagai sasaran untuk maju, bertumbuh menjadi manusia seutuhnya dengan bertindak secara efektif dalam menggunakan kekuatan emosi. Kita harus ingat bahwa emosi negatif adalah panggilan untuk bertindak dan emosi positif adalah kekuatan yang dapat menghapuskan kekuatan emosi negatif.

Kalau kita merasa tidak tenang, khawatir atau gelisah, kehangatan dan cinta kasih bisa menghapuskannya. Kalau kita merasa takut, rasa syukur atau terima kasih bisa menanggulangnya. Kalau kita merasa sakit hati atau terluka, bertanya-bertanya apa yang terjadi, memiliki rasa ingin tahu bisa menghapuskannya. Kalau kita marah, rasa itu kita ubah menjadi semangat yang menyala untuk melakukan sesuatu yang luar biasa dan tetap bergembira. Dengan melakukan hal itu, bisa kita bayangkan apa yang dapat kita peroleh dalam hidup ini, tentunya kebahagiaan dan kedamaian.

Sungguh benar, frustrasi dapat dipecahkan dengan menggunakan tekad bulat atau komitmen. Kekecewaan dapat ditanggulangi kalau kita fleksibel dalam pendekatan kita. Perasaan bersalah akan musnah kalau kita mengetahui bahwa kita memiliki standar baru jauh lebih baik. Perasaan tidak berharga akan lenyap kalau kita mengetahui kalau kita bergembira dan bersemangat di dalam hidup. Rasa jenuh dan memiliki beban terlalu berat untuk dipikul akan menghilang dengan sendirinya kalau kita memiliki rasa vitalitas dan kekuatan pribadi yang penuh. Kesepian atau perasaan sendiri akan lenyap kalau kita memikirkan bagaimana kita bisa berbuat sesuatu yang meningkatkan kualitas hidup orang lain.

Kita memiliki banyak kesempatan dan kemampuan untuk memberikan pelayanan berharga, untuk membuat perbedaan di dunia ini agar menjadi tempat yang lebih baik. Kita semua perlu membuka hubungan yang lebih dalam berdasarkan hati nurani yang murni guna memberikan cahaya, kehangatan dan harapan bagi sesama. Kita semua dapat memanfaatkan kekuatan emosi demi keberhasilan, kemajuan. Kesejahteraan, suka cita dan kebahagiaan kita semua.

D. Substansi Emosi

Emosi adalah salah satu rahmat Tuhan untuk manusia, maka kita perlu bersyukur kepada-Nya karena kita tahu bahwa betapa tinggi nilai emosi itu bagi kita. Hidup tanpa emosi adalah kosong dan sangat tidak menyenangkan diibaratkan sayur tanpa garam, hambar rasanya dan tidak enak untuk dimakan. Begitu juga dengan emosi, manusia hidup tanpa dikarunia emosi akan hampa hidupnya dan tidak bermakna. Sungguh manusia dan dunia ini akan lenyap. Tuhan memberikan emosi pada manusia untuk tujuan mulia, yaitu agar manusia hidup bahagia, berkelimpahan, maju,

berbudaya, berpengetahuan, dan memiliki hubungan antar manusia yang harmonis serta menjadi hamba Allah yang bertaqwa.

Manusia yang mampu mengendalikan emosi secara baik akan dapat meraih apa yang terbaik karena pada dasarnya emosi adalah kekuatan yang luar biasa kalau dikendalikan untuk 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.

Banyak orang hidup dalam ketidakberdayaan karena emosi yang dimiliki tidak dapat dikendalikan. Mereka melampiaskan emosinya sesuka hati tanpa ada pengendalian yang berarti, terarah dan positif. Seolah-olah ada emosi tertentu yang sangat diketahui, dan dirasakan akan menyerang kapan pun emosi itu muncul.

Kadang-kadang emosi dianggap sebagai sesuatu yang tidak memiliki nilai dan sama sekali tidak perlu dimiliki. Sering ada juga anggapan bahwa emosi muncul karena kita bereaksi atas perkataan atau tanggapan orang lain, atau atas tingkah laku kita sendiri. Kita perlu melihat letak dan arti emosi secara proporsional sehingga bisa memanfaatkannya untuk kemajuan dan keberhasilan.

Ada orang yang berusaha menghindari emosi atau perasaan tertentu yang tidak diskusi, sehingga melakukan hal-hal terlalu menyimpang dan negatif. Mereka tidak mampu mengendalikan emosi dan mengubahnya menjadi sesuatu yang bermanfaat dan mendorong untuk berbuat. Untuk menghindari emosi tersebut mereka melakukan pelarian ke dalam hal-hal yang merusak dan membahayakan jiwa raganya sendiri.

Ada orang yang menutup semua emosi hanya untuk menghindari diri dari luka emosi tanpa melihat potensi yang tersembunyi karena takut melukai diri sendiri atau orang lain, terutama dalam hubungan antar kekasih. Ada yang terlampaui jauh dalam berusaha menghindari emosi. Bahkan mereka menghindari jenis emosi yang dapat menyatukan mereka dengan orang lain yang dicintainya. Ini tentu tidak baik dan sangat merusak diri sendiri ataupun orang lain.

Jawaban untuk masalah di atas, yaitu adanya keseimbangan dalam memanfaatkan emosi, baik itu emosi negatif maupun positif. Kedua-duanya harus diseimbangkan jangan emosi positif yang dominan atau sebaliknya, kedua-duanya diperlukan. Yang satu tidak akan menghilangkan atau menguasai yang lain, tetapi justru sebaliknya, saling mengisi dan melengkapi. Dengan demikian kita harus pandai-pandai memanfaatkan emosi yang kita miliki guna kemajuan dan keberhasilan hidup kita yang sesuai dengan ajaran agama sehingga akan memperoleh kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Lalu timbul pertanyaan bagaimana emosi yang dimiliki manusia menurut pandangan Islam. Manusia menurut Islam menempati posisi yang istimewa, yaitu manusia berfungsi sebagai khalifah di bumi (QS.2:30) dan ciptaan Tuhan bukan secara main-main (QS.23:115) melainkan untuk mengemban amanah (QS.33:72) dan untuk beribadah kepada-Nya (QS.51:56), serta selalu menegakkan kebajikan dan meninggalkan

keburukan (QS.3:110) dengan segenap tanggung jawab (QS.75:36). Keistimewaan lain manusia adalah memiliki kebebasan luas untuk mengembangkan dirinya setinggi-tingginya atau serendah-rendahnya (QS.91:71-10) bahkan agamapun tidak dipaksakan kepadanya (QSW.2:256).

Disamping itu manusia banyak memiliki kelemahan antar lain; selalu tergesa-gesa (QS.17:11), pembahas (QS.18:54), melampaui batas (QS.10:18), kikir (QS.70:19), mudah putus asa (QS.41:49), selalu berkeluh kesah (QS.70:20), ingkat (QS.80:17), tidak mau bersyukur (QS.100:6) dan mudah lupa setelah mendapatkan nikmat (QS.17:83) (Yusuf, 2000).

Melihat keistimewaan dan kelemahan manusia yang terdapat dalam al-Qur'an itu kalau kita hubungkan dengan pembahasan kali ini sangat terkait. Dimana dalam Islam pengendalian diri (hati) manusia dari nafsu rendah/hina (ghadlabah) menuju nafsu yang tinggi/terpuji (mutmainnah) yang lemah lembut dan halus. Kedua, niat. Sesungguhnya kualitas perbuatan manusia itu diukur berdasarkan kaar niatnya/motivasinya. Ketiga, memahami apa yang dirasakan oleh orang lain (empati); ajaran puasa, menyantuni yang fakir dan miskin adalah ajaran mulia yang dicontohkan oleh Rasulullah saw. Dan juga islam mengajarkan keterampilan sosial berhubungan dengan orang lain secara baik.

Sifat tergesa-gesa, melampaui batas, kikir, putus asa, keluh kesah dan tidak mau bersyukur adalah pencerminan orang yang rendah emosionalnya. Sebaiknya menghargai orang lain, tegar gembira, dapat dipercaya, dan juga kebaikan-kebaikan lainnya adalah cermin dari tingginya kecerdasan seseorang.

Ajaran keluhuran pribadi (akhlak) sering dicontohkan oleh para sufi (mutashawwif) seperti ajaran tentang zuhid, sabar, wira'i, kedermawanan, dilarang berkata kotor, menyakiti orang lain dan kesetiakawanan sosial. Ajaran tasauf 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.) Inti ajaran Islam adalah terbentuknya manusia yang memiliki kesehatan individual dan kesalihan sosial.

Dalam Islam nafsu digolongkan menjadi tiga: pertama, *nafsu amarah*, *lawwamah* dalam diri telah berkembang keinginan berbuat baik dan menyesal bila berbuat kesalahan (QS.75:2). Dan ketiga, *nafsu Muthmainnah*, jiwa yang suci, lembut dan tenang yang diundang-Nya dengan penuh kerudhaan ke syurga (QS.89:27) (Jumhana, 1997).

Dengan demikian kemampuan manusia mengendalikan nafsu dirinya maka akan menjadikannya jiwanya menjadi matang, tumbuh subur mengisi perilaku kehidupannya. Sehingga ekspresi batin akan tercermin dalam perilaku, yang menjadikan ia mampu menjadikan tugas kekhalifahannya di muka bumi dengan arif dan bijaksana sehingga akan meraih keberhasilan hidup di dunia dan akhirat.

E. Ciri-ciri Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosional adalah menunjuk pada suatu kemampuan untuk memahami perasaan diri masing-masing dan perasaan orang lain, kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan menata dengan baik emosi-emosi yang muncul dalam dirinya dan dalam berhubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosi yang muncul dalam dirinya dan dalam berhubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosi menggambarkan suatu kemampuan yang walaupun berbeda namun berfungsi melengkapi kecerdasan kognisi seseorang (FKBA, 2000). Jadi kecerdasan emosi adalah konsep kepekaan diri dan kepekaan terhadap orang lain, upaya memotivasi diri dan juga merupakan pelengkap kecerdasan kognisi.

Untuk menjelaskan lebih lanjut ciri-ciri kecerdasan emosi perlu kiranya kita paparkan perbandingan antara kecerdasan intelektual dengan kecerdasan emosional, agar kita bisa mengerti lebih jauh tentang ciri-ciri keduanya.

IQ dan kecerdasan emosional (EQ) bukanlah keterampilan-keterampilan yang saling bertentangan, melainkan keterampilan-keterampilan yang sedikit terpisah. Kita semua mencampurkan ketajaman akal dengan ketajaman emosi; orang dengan IQ tinggi tetapi kecerdasan emosional rendah (atau IQ rendah dengan kecerdasan emosional tinggi) relatif langka kendati adanya stereotip-stereotip itu. Sungguh ada sedikit korelasi antara IQ dan beberapa aspek kecerdasan emosional – meskipun korelasi itu cukup kecil sehingga jelas-jelas kedua hal itu pada umumnya adalah hal yang terpisah.

Jack Blok, seorang ahli psikologi pada Universitas of California Berkeley, telah membuat suatu perbandingan antara dua tipe murni teoritis: orang ber-IQ tinggi lawan orang dengan kecakapan emosional tinggi sebagaimana yang telah dipaparkan oleh Daniel Goleman. perbedaan-perbedaannya sangat menarik, yaitu:

Tipe murni IQ-tinggi (artinya mengesampingkan kecerdasan emosional) hampir merupakan karikatur intelektual, terampil di dunia pemikiran tetapi canggung di dunia pribadi. Profil-profilnya sedikit berbeda untuk kaum pria dan kaum wanita. Pria ber-IQ tinggi dicirikan tak mengherankan- dengan serangkaian luas kemampuan dan minat intelektual. Penuh ambisi dan produktif, dapat diramalkan dan tekun, dan tidak dirisaukan oleh urusan-urusan tentang dirinya sendiri. Cenderung bersikap kritis dan meremehkan, pilih-pilih dan malu-malu, kurang menikmati seksualitas dan pengalaman sensual, kurang ekspresif dan menjaga jarak, dan secara emosional membosankan dan dingin.

Sebaliknya kaum pria yang tinggi kecerdasan emosionalnya, secara sosial mantap, mudah bergaul dan jenaka, tidak mudah takut dan gelisah. Mereka berkemampuan besar untuk melibatkan diri dengan orang-orang atau permasalahan, untuk memikul tanggung jawab, dan mempunyai pandangan moral; mereka simpatik dan hangat dalam hubungan-hubungan mereka. Kehidupan emosional mereka kaya, tetapi wajar; mereka merasa nyaman dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan dunia pergaulan lingkungannya.

Kaum wanita yang semata-mata be-IQ tinggi mempunyai keyakinan intelektual yang tinggi, lancar mengungkapkan gagasan, menghargai masalah-masalah intelektual, dan mempunyai minat intelektual dan estetika yang amat luas. Mereka juga cenderung mawas diri, mudah cemas, gelisah dan merasa bersalah, serta ragu-ragu untuk mengungkapkan kemarahan secara terbuka (meskipun melakukannya secara tidaklangsung).

Sebaliknya kaum wanita yang cerdas secara emosional cenderung bersikap tegas dan mengungkapkan perasaan secara langsung, dan memandang dirinya sendiri secara positif; kehidupan memberi makna bagi mereka. Sebagaimana kaum pria, mereka mudah bergaul dan ramah, serta mengungkapkan perasaan mereka dengan takaran yang wajar (misalnya, bukan dengan meledak-ledak yang nanti akan disesalinya); mereka mampu menyesuaikan diri dengan beban stress. Kemantapan pergaulan mereka membuat mereka mudah menerima orang-orang baru, mereka cukup nyaman dengan dirinya sendiri sehingga selalu ceria, spontan dan terbuka terhadap pengalaman sensual. Berbeda dengan kaum wanita yang semata-mata ber-IQ tinggi, mereka jarang merasa cemas atau bermasalah atau tenggelam dalam kemurungan.

Sedangkan Salovey (dalam Goleman) berpendapat bahwa kecerdasan pribadi atau kecerdasan emosi mempunyai lima wilayah utama: (1) Mengenali emosi diri. Kesadaran diri mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. (2) Mengelola emosi. (3) Memotivasi diri sendiri. (4) Mengenali emosi orang lain. Dan (5) Membina hubungan (keterampilan sosial).

F. Kiat-kiat Melatih Emosi

Menurut John Gottman (1999), dasar pelatihan emosi adalah empati. Goleman, (1999) dalam *Emotional Intelligence*, menyambut empati sebagai “keterampilan dasar manusia, orang yang memiliki empati adalah pemimpin alamiah yang dapat mengekspresikan dan mengartikulasikan sentimen kolektif yang tidak terucapkan, untuk membimbingsuatu kelompok-kelompok menuju cita-citanya(Goleman). lebih lanjut John Gottman menyatakan bahwa empati itu hanyalah kemampuan untuk menempatkan diri sendiri dalam kedudukan anak anda dan memberi tanggapan sesuai dengan itu. Hanya karena empati itu konsep sederhana, bagaimanapun juga, bukanlah berarti selalu gampang dilakukan. Oleh karena itu, ia menawarkan langkah-langkah pelatihan emosi, yang lazimnya digunakan orang tua untuk memupuk empati dalam membina hubungan dengan anak-anak mereka, sambil meningkatkan kecerdasan emosional anak-anak itu.

Ada lima langkah penting untuk melatih emosi menurut John Gottman dan Joan De Clair (1999):

a. Menyadari Emosi

Kita perlu menyadari bahwa emosi yang kita rasakan pada saat sekarang ini merupakan hadiah, petunjuk system pendukung, atau panggilan untuk bertindak. Setiap emosi itu murni kalau memberi kekuatan dan mengangkat diri kita. Setiap emosi adalah tidak murni kalau hanya menguasai satu sisi dari keberadaan kita

dan mendistorsi hidup kita, demikian menurut Martin Wijojongko(1997). Lebih lanjut ia mengemukakan bahwa kunci dari emosi murni adalah emosi yang terkendali. Manusia yang bijaksana tahu bagaimana memanfaatkan emosi sebagai kekuatan ajaib untuk pengambilan keputusan dan tindakan yang efektif. Caranya adalah mengenali emosi kita dan bertindak sesuai dengan pesan yang disampaikan oleh emosi itu. Kita juga perlu memahami diri sendiri untuk membuat evaluasi tentang makna penting dari emosi kita dan selalu memiliki emosi positif yang banyak memberi kekuatan. Menurut hasil penelitian John Gottman dan kawan-kawannya, benar-benar memperlihatkan bahwa orang dapat sadar secara emosional – dan dengan demikian siap menjadi pelatih emosi – tanpa bersikap sangat ekspresif, tanpa merasa seolah-olah mereka kehilangan kendali. Kesadaran emosional hanyalah berarti anda mengenali kapan anda peka terhadap hadirnya emosi-emosi dalam diri orang lain. Apabila kita ingin mengembangkan suatu kesadaran yang lebih dalam tentang kehidupan emosional, ada cara-cara yang biasa untuk memanfaatkan perasaan-perasaan kita sebagaimana yang dikatakan John Gottman, yaitu bermeditasi, berdoa, menulis buku harian, dan bentuk-bentuk ungkapan seni misalnya memainkan sebuah alat musik atau melukis (Gottman 1999).

b. Mengakui Emosi sebagai Peluang untuk Kedekatan dan Manajer

Menemukan makna positif di balik berbagai emosi dan perasaan yang ada di dalam diri, atau belajar bagaimana menarik manfaat dari emosi yang kita miliki adalah jauh lebih baik disbanding menghindarkan diri dari berbagai macam perasaan atau emosi yang mungkin terasa menyakitkan pada awalnya. Akan tetapi kita perlu mengerti makna dari emosi itu sehingga dapat bertindak dengan bijaksana. Dengan demikian, emosi itu bukanlah lawan, melainkan kawan yang akan banyak membantu dalam menghadapi berbagai macam persoalan hidup. Sebagai contoh ketika seorang anak sedang sedih, marah atau takut, ia sangat membutuhkan orang tuanya. Kemampuan orang tua untuk menolong menenangkan seorang anak yang sedang marah dapat merupakan sesuatu yang membuat kita “merasa paling jelas sebagai orang tua”. Dengan mengakui emosi-emosi anak kita, kita menolong mereka mempelajari keterampilan-keterampilan untuk menghibur diri sendiri, keterampilan-keterampilan yang akan berguna bagi mereka untuk seumur hidup (Gottman, 1999).

c. Mendengarkan dengan empati dan menggunakan perasaan

Setelah kita mampu melihat bahwa sebuah situasi merupakan suatu kesempatan untuk menjalani keakraban dan mengajarkan pemecahan masalah. Kita telah siap barangkali untuk langkah paling penting dalam proses pelatihan emosi: mendengarkan dengan empati. Dalam konteks ini, mendengarkan berarti jauh lebih banyak dari pada mengumpulkan data dengan telinga kita. Para pendengar dengan empati menggunakan mata mereka untuk mengamati prilaku fisik emosi-emosi anak kita. Mereka menggunakan imajinasi mereka untuk melihat situasi tersebut dari titik pandangan anak itu.

d. Menolong dengan memberi nama emosi dengan kata-kata

Salah satu langkah yang gampang dan sangat penting dalam pelatihan emosi terutama ketika melatih emosi kepada anak kita adalah dengan menolong memberi nama emosi-emosi mereka sewaktu emosi-emosi itu mereka alami dan sekaligus menanamkan pengertian perihal emosi tersebut positif atau negatif serta memberikan solusi yang terbaik agar jangan sampai terjebak ke dalam kesesatan. Menyediakan kata-kata dengan cara ini dapat menolong anak-anak mengubah suatu perasaan yang tidak jelas, menakutkan, dan tidak nyaman menjadi sesuatu yang dapat dirumuskan, sesuatu yang mempunyai batas-batas dan merupakan bagian wajar dari kehidupan sehari-hari. Amarah, kesedihan, dan rasa takut menjadi pengalaman yang dimiliki oleh setiap orang dan setiap orang dapat mengatasinya.

e. Menentukan batas-batas sambil membantu memecahkan masalah

Setelah meluangkan waktu untuk mendendangkan, menolong memberi nama dan memahami emosi boleh jadi kita akan merasakan bahwa secara wajar kita sendiri tertarik ke dalam suatu proses pemecahan masalah. Lebih lanjut John Gottman menyatakan ada lima langkah proses pemecahan masalah, yaitu: menentukan batas-batas, menentukan sasaran, memikirkan pemecahan yang mungkin, mengevaluasi pemecahan yang disarankan berdasarkan nilai-nilai dan menolong memilih satu pemecahan.

G. Strategi Melatih Emosi

Apabila kita telah menggunakan kelima langkah pelatihan emosi secara teratur, atau sepuluh langkah yang telah ditawarkan oleh para pakar psikologi tersebut diatas, maka kita akan semakin mahir dan menjadi semakin sadar terhadap perasaan serta semakin bersedia untuk mengungkapkannya.

Namun ini tidaklah berarti bahwa pelatihan emosi menjadi pelayaran yang lancar. Kita tentu akan menghadapi berbagai hambatan. Misalnya dalam keluarga, barangkali ada saat-saat dimana seorang ayah ingin bersentuhan dengan emosi-emosi anaknya, tetapi karena berbagai macam alasan, seorang ayah tidak mendapatkan sebuah isyarat yang jelas. Dapat pula timbul saat-saat dimana, apapun seorang ayah katakan atau kerjakan, nampaknya tidak mampu menyampaikan pesan kepada anaknya, dan sebagainya.

Maka dalam hal ini perlunya strategi melatih emosi sebagaimana yang telah dilakukan oleh para pakar psikologi. Strategi ini dimaksudkan agar pelatihan emosi bisa berhasil dengan maksimal sesuai dengan harapan. Strategi yang dimaksud adalah sebagai strategi tambahan. Dalam hal ini, Martin Wijongko mengumumkan strategi menguasai emosi, yaitu:

a. Mengenali apa yang kita rasakan

Sering kali orang merasa begitu jenuh sehingga tidak tahu apa sebenarnya yang mereka rasakan. Namun tahu ada beberapa energi dan perasaan negatif yang membebani dan memberi bayangan kabur.

Kita perlu mengambil langkah untuk menghilangkan kejenuhan, introspeksi terhadap diri sendiri dan bertanya pada diri sendiri apa yang menyebabkan perasaan tersebut tidak enak dan kemudian mengidentifikasinya. Kalau sudah berhasil mengidentifikasi apa yang benar-benar kita rasakan, dan mulai merakan emosi itu, kita bisa juga merendahkan intensitas dari pengalaman atau situasi yang kita alami sehingga menjadi emosi yang dapat kita kuasai.

b. Menghargai emosi

Kita tidak boleh mengatakan bahwa emosi yang kita miliki itu salah. Kita perlu berterima kasih bahwa otak kita mengirimkan informasi berupa peringatan bahwa ada sesuatu yang harus kita lakukan, bahwa ada tindakan yang harus kita ambil kalau kita menginginkan hasil yang optimal dari harapan-harapan kita. Mungkin kita harus mengubah persepsi, cara pandang kita tentang situasi yang kita alami.

c. Memahami pesan yang diberikan oleh emosi

Belajar memahami dan memanfaatkan pesan emosi berguna untuk mengambil keputusan yang efektif. Jadi kita belajar mengambil langkah yang paling tepat karena mendapatkan informasi yang diberikan oleh emosi.

d. Memiliki kepercayaan dan belajar dari pengalaman

Kepercayaan pertama yang harus kita miliki, kalau ingin menciptakan perubahan untuk menjadi lebih baik dengan segera adalah bahwa kita harus mengubah hidup kita saat ini. Kepercayaan kedua kalau kita ingin mengubah jangka panjang adalah bahwa kita adalah yang bertanggung jawab, bukan orang lain. Kepercayaan perubahan itu harus konsisten.

Kita harus memiliki kepercayaan bahwa kita dapat menguasai emosi dengan segera. Cara yang paling cepat dan sederhana kuat adalah dengan mengingat saat kita merasakan emosi yang mirip, boleh jadi kita pernah berhasil mengatasi emosi itu, yang penting adalah mempraktekannya.

e. Bersemangat dalam mengambil tindakan

Saat yang tepat dalam menghadapi emosi adalah pertama kali pada fase awal kita merasakannya. Sebaiknya emosi tidak sibiarkan menjadi besar sehingga begitu sulit untuk dikusai. Tindakan yang tepat perlu segera kita ambil sebagai jawaban atas panggilan bertindak yang diberikan oleh munculnya emosi. Prinsip utamanya adalah menguasai emosi itu segera setelah kita merasakannya. Tindakan pencegahan lah yang paling penting, sebelum muncul permasalahan besar yang biasa lebih sulit dikendalikan.

H. Penutup

Manusia yang mengetahui banyak tentang orang lain mungkin manusia yang pandai, tetapi manusia yang mengetahui banyak tentang dirinya sendiri jauh lebih pandai. Manusia yang bisa mengontrol dirinya sendiri jauh lebih berkuasa. Tao The King (Robbins, 1986)

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.

Kekuatan ini bisa dinikmati kalau kita mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari. Yang terpenting adalah bagaimana kita menerapkannya dalam meningkatkan kualitas hidup kita.

Bagaimana kita memiliki kekuatan untuk mengendalikan emosi ? intinya adalah dengan memperdalam pemahaman kita tentang bagaimana emosi itu dapat dimanfaatkan sebagai kekuatan positif dengan menerapkannya dalam situasi yang sedang kita alami. Hanya dengan menerapkan apa yang sudah kita ketahui maka kita dapat memetik manfaat berlimpah dari kekuasaan pengendali emosi negatif dan kekuatan emosi positif.

Setiap kali merasakan emosi tertentu, kita perlu mengetahui apa maknanya dan bergerak dengan cepat untuk memanfaatkannya sebaik mungkin. Kita cari cara efektif yang dapat kita tempuh guna meraih keberhasilan yang belum pernah kita bayangkan. Inilah yang dapat kita laksanakan, yaitu menerapkan strategi efektif pengendalian emosi. Agar kita tidak terjebak dalam kesesatan dan penyesalan yang mendalam serta berkepanjangan dikemudian hari.

Kita bukan hanya perlu mempelajari setiap makna emosi yang kita rasakan, melainkan juga memanfaatkannya untuk kebaikan kita sendiri. Kita perlu bergerak maju dan memahami potensi tertinggi yang dimiliki oleh semua umat manusia. Kita perlu memanfaatkannya secara maksimal semua potensi tersembunyi yang ada dalam diri kita dan mengubahnya menjadi kekuatan nyata.

Emosi merupakan kekuatan tanpa batas karena tidak pernah habis. Sekaranglah saatnya bagi kita untuk melihat, mendengar dan merasakan bahasa emosi yang kita gunakan. Kita bisa membuktikan bahwa emosi adalah kekuatan ajaib dengan bertindak mempraktekannya. Seperti yang dikatakan Thomas Henry Huxley: “Tujuan akhir dari hidup bukanlah pengetahuan, melainkan tindakan”. Kita perlu mewujudkan potensi yang ada di dalam diri kita dengan tindakan penuh suka cita, kedamaian, kesejahteraan dan kebahagiaan.

Semoga Allah memberi Taufiq, Hidayah dan Inayah kepada kita semua sehingga kita menjadi hamba Allah yang sejati, mempunyai jiwa yang tenang, kembali kepada Tuhan dengan penuh keridhaan dan di masukkan ke dalam syurga-Nya dengan penuh ketenangan dan kebahagiaan. Amin ya Rabbal Alamin.

DAFTAR PUSTAKA

- Allan E. Bargin, 1986. *Psikoterapi dan Nilai-nilai Religius, dalam Jurnal Ilmu dan Kebudayaan*, Ulumul Qur'an, nomor 4 vol. V, 1994
- Conny Semiawan. 1997. *Perspektif Pendidikan anak Berbakat*. Jakarta:
- Daniel Goleman 1999. *Emotional Intelligence*, terj. T. Hermaya, Jakarta: PT gramedia Pustaka Utama
- FKBA, Kecerdasan Emosi dan Quantum Learning Inservice Training, Modul Penelitian FKBA, 2000
- Gottman, John. & Joan De Claire, 1999. *The Heart of Parenting*, Terj. T. Harmaya, Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional, Jakarta: PT. Gramedia, Cet.IV
- Hanna Jumhana Bustaman, 1997. *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hanna Jumhana Bustaman. 1997. *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- M. Amin Syukur. 1999. *Menggugat Tasawuf*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Martin Wijokongko. 1997. *Keajaiban dan Kekuatan Emosi*, Yogyakarta: Kanisius
- Robbins, Antony. *Unlimited Power*. London: Simon & Schuster
- Sarlito Wirawan Sarwono, 1974. *Pengantar Umum Psikologi*, Jakarta: Bulan Bintang.
- Segal, Jeanne. 2000. *Raising Your Emotional Intelligence*, Terj. Ali Nilandari, Melejitkan Kepekaan Emosional; Cara Baru-Praktis untuk Mendayagunakan Potensi Insting dan Kekuatan Emosi Anda, Bandung, Kaifa, cet.I,
- Suharsono. 2000. *Mencerdaskan anak: Mensintesis Kembali Intelegensi Umum (IQ) dan Intelegensi Emosional (IE) dengan Intelegensi Spiritual*, Jakarta: Inisiasi Press.
- Sukmadjaja Asyarie-Rosy Yusuf. 2000. *Indeks Al-Qur'an*, Bandung: Pustaka.