

BAB II PEMBAHASAN

A. Pembahasan Tentang Istighosah

1. Pengertian Istighosah

Kata “*istighosah*” استغاثة berasal dari “*al-ghouts*” الغوث yang berarti pertolongan. Dalam tata bahasa arab kalimat yang mengikuti wazan “*istaf’ala*” استفعل menunjukkan arti permintaan atau permohonan. Maka *istighosah* berarti meminta pertolongan. Seperti kata *ghufron* غفران yang berarti ampunan ketika dikutkan pola istif’al menjadi *istighfar* استغفار yang berarti memohon ampunan. Jadi *istighosah* berarti “*thalabul ghouts*” طلب الغوث atau meminta pertolongan.

Menurut Barmawi Umari *Istighosah* adalah do’a-do’a sufi yang dibaca dengan menghubungkan diri pribadi kepada Tuhan yang berisikan kehendak dan permohonan yang didalamnya diminta bantuan tokoh-tokoh yang populer dalam amal sholehnya.¹ Yang dimaksud dengan *istighosah* dalam *munjid fil lughoh wa a’alamadah* mengharapkan pertolongan dan kemenangan.² *Istighosah* adalah meminta pertolongan kepada Allah SWT karena dalam keadaan bahaya.³ Sedangkan menurut Muhammad Ibn Abdul Wahab dalam

¹ Barmawie Umari, *Sistematika Tasawuf*, (Solo: Romadloni,1993), hal. 174

² Papa Luis Maluf Elyas, *Munjid Fil Lughoh Wa a’ala*. (Libanon: El Muncheg, Beruit: 1998), hal. 591

³ Nurcholis, *50 Amaliyah An-Nahdliyah*, hal. 36

“kitab Tauhid” istighosah adalah meminta sesuatu untuk menghilangkan kesusahan atau kesedihan, dan meminta bantu hanya dengan Allah swt. itu diperbolehkan dalam segala urusan kebaikan.⁴

Istighosah sebenarnya sama dengan berdoa akan tetapi bila disebutkan kata istighosah konotasinya lebih dari sekedar berdoa, karena yang dimohon dalam istighosah adalah bukan hal yang bisa saja. Oleh karena itu, istighosah sering dilakukan secara kolektif biasanya dimulai dengan wirid-wirid tertentu, terutama istighfar, sehingga Allah SWT, berkenan mengabulkan permohonan itu

Istighosah dilihat dari bentuk dan ciri-cirinya adalah suatu amalan yang dilakukan dalam rangka meminta pertolongan kepada Allah dengan cara melaksanakan dzikir yang cukup lama. Antara istighosah dan dzikir sangat erat kaitannya. Dan diantara keduanya tidak dapat di pisahkan antara satu dengan yang lainnya.

Istighosah dan dzikir mempunyai persamaan dan perbedaan. Tapi sulit dipisahkan dan dibedakan. Sebagian pendapat menyatakan bahwa antara istighosah dan dzikir adalah sama, namun yang membedakan kalau istighosah itu akhir amalan tersebut mengharapkan pertolongannya secara khusus. Sedangkan dzikir adalah semata-mata taqorrub dengan Allah, tiada tujuan secara khusus.

⁴ Ibn Muhammad Abdul Wahab, *Kitab Tauhid*, (Darul Arabiyah, 1388 H/ 1969 M), hal, 33

2. Dasar-Dasar Istighosah

Pada dasarnya setiap usaha mempunyai dasar dan tujuan yang ingin dicapai, begitu pula dengan istighosah. Istighosah merupakan salah satu realisasi dari pelaksanaan pendidikan. Hal utama yang mendasari dalam pelaksanaan kegiatan istighosah adalah dasar yang bersumber dari al-Qur'an dan hadist, sebagaimana firman Allah yang berbunyi:

إِذْ تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَابَ لَكُمْ أَنِّي مُمِدُّكُمْ بِأَلْفٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُرَدِّفِينَ

(Ingatlah), ketika kamu memohon pertolongan kepada Tuhanmu, lalu diperkenankan-Nya bagimu: "Sesungguhnya Aku akan mendatangkan bala bantuan kepada kamu dengan seribu malaikat yang datang berturut-turut" (Surat Al-Anfal ayat 9).

Dalam tafsir al-Misbah di jelaskan.⁵ Bahwa Imam Muslim meriwayatkan melalui sahabat Nabi SAW, Umar Ibn al-Khaththab ra, bahwa pada hari perang Badar Rasulullah SAW, melihat kepada kaum musyrikin yang berjumlah seribu orang, sambil melihat sahabat-sahabat, pasukan Islam yang hanya sekitar tiga ratus dan sebelas orang. Maka Nabi SAW, menghadap kiblat sambil mengangkat kedua tangan beliau dan berdoa: *Ya Allah penuhilah apa yang Engkau janjikan padaku, penuhilah apa yang engkau janjikan kepadaku, Ya Allah, jika Engkau binaskan kelompok umat islam ini, maka Engkau tidak disembah lagi dibumi.* Beliau terus berdoasambil mengulurkan tangannya sehingga sorbanya terjatuh dari bahunya. Abu Bakar ra, mendatangi beliau dan mengambil sorban tersebut kemudian meletakkan di bahu beliau lalu berdiri

⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 390-391

dihadapannya dan berkata: “Cukuplah permohonanmu kepada Tuhanmu, karena sesungguhnya Dia akan memenuhi janji-Nya untukmu.” Maka turunlah ayat ingatlah ketika kamu bermohon dan seterusnya dan Allah pun mendukungnya dengan para Malaikat.”

Riwayat diatas menunjukkan bahwa Rasul SAW yang berdoa, tetapi redaksi aya menginformasikan bahwa doa oelh kaum muslimin (yang berbentuk jamak). Ini tidak bertentangan karena Rasul yang mengucapkan kalimat-kalimat doa sedangkan kaum muslimun (anggota pasukan) mengaminkan doa itu. Dasar ini semakin memperkuat bahwa istighosah merupakan bentuk ibadah kepada Allah SWT, dan bukan sebuah taklid semata kepada Nabi Muhammad SAW pernah melakukan Istighosah bersama dengan orang-orang muslim. Serta semakin memperkuat bahwa tujuan dari Istighosah adalah benar-benar mengharapkan pertolongan Allah SWT.

Dibawah ini juga dalil-dalil yang menerangkan tentang keutamaan Istighosah :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”(QS. al- Ra’d:28).

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku” (QS. al- Baqarah: 152).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (41) وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا (42)

“Hai orang-orang yang beriman, berzdikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya diwaktu pagi dan petang” (QS. Al- Ahzab: 41- 42)

Ayat-ayat diatas mengandung daya terapi yang potensial yang menunjukkan bahwa ketenangan dan ketentraman hati akan diperoleh apabila suatu ibadah mengingat Allah atau Dzikrullah.

Secara sederhana hal diatas dapat dirumuskan bahwa apabila kita ingin mendapatkan rasa tenang dan tentram, maka dekatilah Dia yang Maha Tenang dan Maha Tentram agar sifat-sifat itu meresap pada diri kita. Mengingat betapa pentingnya ibadah dzikrullah sebagai salah salah satu cara untuk mendapatkan rasa tenang dan tentram, maka Prof. Aboe Bakar mengemukakan arti dzikrullah sebagai berikut:

“Dzikrullah adalah perbuatan mengingat akan Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mempersuci Tuhan dan membersihkan daripada sifat-sifat yang tidak layak untuk-Nya, selanjutnya memuji dengan sanjungan-

sanjungan dengan sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menuju kebesaran kemurnian.⁶

3. Tujuan Istighosah

Setiap aktifitas pasti mempunyai tujuan, tanpa tujuan yang jelas akan menimbulkan suatu ketidak tentuan dalam pencapaiannya. Demikian juga dengan aktifitas Istighosah, tujuan merupakan salah satu faktor yang paling penting dan sentral. Pada tujuan inilah dilandaskan atau sasaran tertentu. Tujuan merupakan suatu yang senantiasa memberikan inspirasi dan inovasi yang menyebabkan mereka bersedia melakukan tugas-tugas yang diserahkan pada mereka.⁷

Adapun tujuan Istighosah yaitu sebagai alat mendekatkan dan menyadarkan diri kepada Allah. Orang yang berdzikir (mengingat Allah) senantiasa merasa dekat dengan-Nya dan Allah bersamanya. Kebersamaan ini bersifat khusus, bukan kebersamaan karena bersanding, tetapi kebersamaan karena kedekatan, cinta, pertolongan dan taufiq.⁸

Di dalam Istighosah terkandung usaha-usaha pemuasan dan kerelaan dan kesadaran yang sejati. Dalam konteks yang semacam ini dapat diketahui bahwa Istighosah bertujuan sebagai berikut:

- a. Sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

⁶ Aboe Bakar, *Pengantar Ilmu Tarekat*, (Jakarta: Ramadhani, 1997), hal. 2276

⁷ Abdurrahman an-Nahlam, *Prinsip-prinsip dan Metode Pendidikan Islam*, (Bandung: Diponegoro, 1992), hal. 183

⁸ Ash-Shiddiqy, T.M. Hasby, *Pedoman Dzikir dan Doa* (Semarang: Pustaka Rizki Putra 2005), hal. 54

- b. Sebagai sarana menambah rasa iman, pengabdian dan kematangan cita-cita hidup.
- c. Sebagai sarana pengendalian diri, pengendalian nafsu yang sering menjadi penyebab kejahatan.⁹

Selain tujuan Istighosah di atas, maka bila seseorang telah melaksanakan Istighosah dengan tata cara yang ditetapkan dan penuh rasa khusyu' niscaya akan didapat pula beberapa hikmah salah satunya yaitu seseorang akan senantiasa bersabar baik dalam keadaan senang dan susah sekalipun, serta senantiasa bertawakal kepada Allah. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT sebagai berikut:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۗ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’”(QS. al- Baqarah: 45)

الصبر atau sabar adalah menahan diri dari sesuatu yang tidak berkenaan di hati. Ia juga berarti ketabahan. Imam al-Ghazali mendefinisikan sabar sebagai ketetapan hati melaksanakan tuntunan agama menghadapi rayuan nafsu.¹⁰

Secara umum kesabaran dapat dibagi menjadi dalam dua bagian pokok: pertama, sabar jasmani yaitu kesabaran dalam menerimadan melaksanakan

⁹ Ahmad Syafi'i Mufid, *Dzikir Sebagai Pembinaan Kesejahteraan Jiwa*, (Surabaya: Bina Ilmu.1985), hal. 25

¹⁰ M. Quraish Shihab,... hal.176

perintah-perintah keagamaan yang melibatkan anggota tubuh, seperti sabar dalam melaksanakan ibadah haji yang mengakibatkan kelelahan atau sabar dalam peperangan membela kebenaran. Termasuk pula dalam kategori ini, sabar dalam menerima cobaan-cobaan yang menimpa jasmani seperti penyakit, penganiayaan dan sebagainya. Kedua adalah sabar rohani menyangkut kemampuan menahan kehendak nafsu yang dapat mengantarkan kepada kejelekan. Seperti sabar menahan amarah, atau menahan nafsu seksual yang bukan pada tempatnya.

Sedang الصلاة , dari segi bahasa adalah doa, dan dari segi pengertian syariat Islam adalah “ucapan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam”. Shalat juga mengandung pujian kepada Allah atas limpahan karunia-Nya. Mengingat Allah dan karunia-Nya mengantarkan seseorang terdorong untuk melaksanakan perintah dan menjauhi larangan-Nya serta mengantarkannya tabah menerima cobaan atau tugas berat. Demikian shalat membantu manusia menghadapi segala tugas dan bahkan petaka.

Ayat diatas dapat bermakna; memintalah pertolongan kepada Allah dengan jalan tabah dan sabar menghadapi segala tantangan serta dengan melakukan shalat. Bisa juga bermakna. Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolong kamu, dalam arti jadikanlah ketabahan menghadapi segala tantangan bersama dengan shalat, yakni doa dan permohonan kepada Allah sebagai sara untuk meraih segala macam kebajikan.¹¹

¹¹ Ibid,... hal 176-177

4. Ruang Lingkup Istighosah

Dalam kegiatan istighosah materi yang dibacakan adalah asmaul husna, sholawat Nabi, yasin, bacaan tasbih dan tahlil. Rasulullah SAW banyak mengucapkan kalimat yang indah lagi sederhana, sesuai dengan yang diperintahkan Allah dalam al-Qur'an

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا

“Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan mohonlah ampun kepada-Nya. Sesungguhnya Dia adalah Maha Penerima taubat”(surat an-Nashr: 3)

Beliau membacanya ketika sedang ruku' dan sujud, karena dua keadaan ini lebih utama dari pada keadaan-keadaan yang lain. Rasulullah SAW memilih dua keadaan ini untuk melaksanakan keawajiban dan diperintahkan kepadanya dengan tujuan agar lebih sempurna melaksanakannya. Hal ini karena kesadaran untuk tunduk kepada Allah dalam kondisi ruku' dan sujud itu lebih jelas dan kuat dari pada kondisi lainnya.

Pengertian subhanallah adalah membebaskan dan menjelaskan Allah dari sifat kurang (ketidaksempurnaan) dan dari segala sifat makhluk-Nya. Wabihamdihi berarti karena taufiq, hidayah dan kemurahan-Mu lah aku bertasbih mensucikan-Mu, bukan karena daya dan kekuatan-Mu semata.

Ucapan tasbih dan tahmid itu mengundang rasa syukur dan pengakuan atas nikmat Allah. Adapun istighfar yang dilakukan Rasulullah adalah sebagai bentuk

penghambaan dan kebutuhan beliau kepada Allah, selesai ucapan an-Nawawi).¹²

Umi wakhidatul Mubarak dalam skripsinya Istighosah adalah melaksanakan ibadah dan melafalkan bacaan-bacaan yang berisikan do'a, dzikir, shalawat, yang bermanfaat untuk memohon pertolongan kepada Allah SWT.¹³

a. Doa

Doa berasal dari bahasa Arab yang akar katanya, **الدعاء** (الدعاء يدعو)

yang artinya: panggilan, mengundang, permintaan, permohonan, doa, dan sebagainya.¹⁴ Adapun do'a adalah pokok kata dari kata kerja

الدعاء يدعو yang artinya, **إِطْلَبَ حُضَارًا** yaitu “memohon kehadiran” dan

disebutkan pula bahwa doa adalah **مِنَ اللَّهِ مَا يُدْعَى بِهِ** yaitu apa-apa yang di

gunakan untuk menyeru Allah berupa perkataan. Ini adalah doa secara

bahasa, adapun secara istilah adalah sebagaimana yang dikatakan Syekh

Ustaimin **يُطْلَبُ بِمَنْفَعٍ أَوْ يُطْلَبُ مَا دَفَعَ مَا يَضُرُّ** yaitu memohon sesuatu untuk

menolak sesuatu yang bermadharat”. Perbedaan istighosah dan doa adalah:

istighosah tidak lain dalam rangka untuk di selamatkan dari suatu musibah,

sedangkan doa maknanya lebih umum, sebab itu dia mencakup permohonan

dari sesuatu musibah atau untuk selainnya, bentuk ‘athaf (anekasi) kata doa

dalam kalimat **يَسْتَعِيْثُ اِنْ** terhadap kata istighosah dalam kalimat **عَوَّوْءٍ**

¹² Muhammad Asmawi, *Miftahul Khoiri, Kumpulan Hadist Qudsi beserta Penjelasannya*, (Yogyakarta: al-Manar, 2006), cet. II

¹³ Umi Wakhidatul Mubarak, *Pengaruh Keaktifan Dalam Mengikuti Pengajian Istighosah Malam Senin Terhadap Implementasi Sikap Sabar*, (Salatiga: Skripsi tidak diterbitkan, 2011), hal. 17-18

¹⁴ Ahmad Warson Munawir dan Al-Munawir, *Kamus Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progresif, cet 25, 2002), hal. 402

adalah merupakan athof yang bersifat umum kepada yang bersifat khusus. Jadi, antara keduanya terdapat makna umum dan khusus yang mutlak, keduanya bertemu dalam satu titik namun kata doa lebih umum, artinya setiap istighosah adalah doa dan setiap doa bukan istighosah. Didalam istighosah seseorang bukanlah meminta kepada sesuatu yang dijadikan wasilah tersebut, akan tetapi pada hakikatnya meminta kepada Allah SWT. dengan berakalnya orang yang dekat kepada Allah SWT. Baik seorang Nabi, wali maupun orang-orang yang shaleh.¹⁵

Berdoa artinya menyeru, memanggil, atau memohon pertolongan kepada Allah SWT atas segala sesuatu yang diinginkan. Seruan kepada Allah SWT itu bisa dalam bentuk ucapan tasbih (Subhanallah), pujian (Alhamdulillah), istighfar (Astaghfirullah) atau memohon perlindungan (A'udzubillah), dan sebagainya.¹⁶

Dalam al-Qur'an maupun didalam hadist disebutkan bahwa Allah menyuruh hamba-Nya berdoa kepada-Nya, langsung dan tidak berperantaraan, dan ia menjamin akan memperkenankan segala sesuatu yang diminta dan dimohonkan kepada-Nya.

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Mu'minun ayat 60 yang artinya "Dan Tuhan berfirman : berdoalah kepadaku, niscaya akan ku perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan

¹⁵ Abiding Zainal, *Tanya Jawab Akidah Ahlusunah Wal Jamaah*, (Surabaya: Khalista, 2009) hal. 44

¹⁶ Kaelany HD, *Islam dan Aspek-aspek Kemasyarakatan*, (Jakarta: Bumi Aksara 2000), hal. 121

diri dari menyembahku akan masuk neraka jahannam dalam keadaan hini dan dihina.

Allah SWT memerintahkan kita untuk berdo'a dan Allah berjanji untuk mengabulkannya. Maha suci Allah yang maha agung yang melimpahkan karunia dan anugerah yang tidak terhingga, tetapi apabila ada hamba-Nya yang menyombongkan diri dan tidak mengingat Allah maka Allah akan memberikan azab dan akan dimasukkan ke dalam neraka Jahannam.

b. Dzikir

Dzikir artinya ingat, ingat kepada Allah. Cara melakukan dzikir adakalanya hanya dengan hati (dzikir khofi), berdiam diri, hati dan pikirannya ingat kepada Allah. Adakalanya dengan ingat hati dan pikirannya kepada Allah dan lisannya mengucapkan kalimat-kalimat tertentu (dzikir jahri).¹⁷

Imam Nawawi, sebagai seorang ulama bermadhab Syafi'i dalam kitabnya "al Adzkar" mengatakan: ketahuilah bahwa dzikir itu baik sekali diamalkan dimana saja kapan saja, kecuali dalam waktu-waktu dan hal-hal yang dilarang oleh syarak". Ketahuilah, sebagaimana dzikir itu sunnah hukumnya, begitu juga dalam duduk dalam lingkungan orang yang dzikir sunnah juga, karena banyak dalil yang menyatakan bahwa hal itu".¹⁸

¹⁷Nurcholis, *50 Amaliyah An-Nahdliyah*, hal 33

¹⁸ Ibid, hal 34

Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram”(QS. Ar-Rad ayat 28)

Maka bedzikir (mengingat) Allah mempunyai pengaruh besar dalam mendapatkan hal-hal yang dicari, hal ini karena keistimewaannya, dan karena ganjaran dan pahala yang diharapkan seorang hamba. Unsur utama dalam dzikir adalah Allah SWT. Allah adalah awal dan akhir segala dzikir manusia. Orang yang berdzikir kepada Allah SWT melalui lisannya tanpa penghayatan akal serta lubuk hati yang paling dalam, tentu tidak akan mengandung kekuatan kecuali sangat kecil. Tetapi bagi mereka yang berdzikir bagi lisannya, kemudian meyakini dalam hati, serta pikirannya pun mengukuhkannya, maka dzikir yang demikian itulah yang mampu mendekatkan diri pada Allah SWT.

Dzikir sendiri adalah mengingat Allah SWT. Seraya membaca kalimat-kalimat Allah SWT. seperti:

1. Istighfar

Istighfar ialah meminta maghfirah (ampunan), dan maghfirah adalah penjagaan dari akibat buruk dosa dengan cara menutupinya.¹⁹

¹⁹ Ibtihajd Musyarof, *Rahasia Sifat Ikhlas*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2008), hal 35

Kalimat istighfar “astaghfirullah’adliim” adalah kalimat dzikir yang digunakan untuk memohon ampunan kepada Allah SWT. Ucapan istighfar dalam dzikir harus dilandasi bahwa dirinya dalam keadaan salah dan lupa. Hanya Allah-lah yang Maha Besar dan tidak pernah salah apalagi lupa. Dengan kesadaran in, dalam diri kita akan tumbuh niat untuk bertaubat kepada Allah SWT.

2. Tahlil

Tahlil dari kata hallaha yang artinya membaca, kalimat tahlil berbunyi “ laa ilaaha illallah”, artinya tiada Tuhan selain Allah SWT. Inilah kalimat dzikir yang paling utama.²⁰ Mentauhidkan Allah SWT. yang memang Dia Maha Tunggal dan tidak ada satupun mampu menyamai-Nya, apalahi menandingi-Nya. Tidak ada Tuhan selain Allah SWT. Dengan demikian, menjadi kewajiban hamba Tuhan-lah menyembah-Nya, mengesakan-Nya, menaati segala perintah-Nya, dan menjauhi larangan-Nya.

3. Tasbih

Kalimat tasbih berbunyi “subhanallah”, artinya Allah Maha Suci. Maha Suci yang dimaksudkan adalah kesempurnaan Allah dari segala sifat kurang dan kotor. Allah Yang Maha Suci, tanpa salah, tanpa dosa, tanpa kurang, tanpa cacat, dan tanpa yang bermakna kurang lainnya.²¹

²⁰ Nurcholis, *50 Amaliyah An-Nahdliyah*, hal 44

²¹ Umi Wakhidatul Mubarak, *Pengaruh Keaktifan Dalam Mengikuti Pengajian Istighosah Malam Senin Terhadap Implementasi Sikap Sabar*, (Salatiga: Skripsi tidak diterbitkan, 2011), hal. 21-22

4. Tahmid

Pengucapan pujian kepada Allah secara berulang-ulang dengan menyebut Alhamdulillah “segala pujian hanya untuk Allah” dan walillahil hamd “ dan bagi Allah-lah segala pujian”. Kalimat tahmid berbunyi “ Alhamdulillah”, artinya segala puji hanya bagi Allah semata. Kalimat ini semestinya selalu diucapkan dengan penuh kesadaran bahwa kita mustahil bisa hidup tanpa adanya nikmat dari Allah SWT. Dengan demikian, segala sesuat tidak lain dan tidak bukan adalah nikmat dari Allah SWT. Kesehatan, rezeki, usia panjang, anak, istri, dan lain-lain merupakan nikmat dari Allah.

5. Takbir

Kalimat takbir berbunyi “Allahu Akbar”, artinya Allah Maha Besar. Kalimat ini juga mengiringi setia gerakan dalam shalat. Shalat sebagai zikir yang utama, didalamnya juga terdapat dzikir yang bernilai sangat utama. Sebab, kalimat takbir merupakan kalimat penyadaran kesejatian manusia.²²

Sedangkan Al-Ghozali dalam M. Abdul Quasem menyebutkan bahwa ada empat macam dzikir yaitu menyatakan keesaan Allah SWT. (Tahlil), mengagungkan Dia (tasbih), memuja Dia (tahmid), dan memohon ampunan-Nya (istighfar).²³

²² Suyadi, *Quantum dzikir*, (Yogyakarta: DIVA Press,2008), hal. 91-99

²³ Muhammad Abudul Quasem, *Etika al-Ghazali, Etika Majmuk di dalam Islam, terj. J. Mahyudin*, (Bandung: Pustaka , 1998), hal. 236

c. Shalawat

Aboebakar Atjeh menyatakan dalam bukunya bahwa shalawat ialah membaca shalawat dan salam kepada Rasulullah, yang tersimpan dalam lafadz tertentu, karena bershalawat kepada Nabi termasuk amal ibadah yang diberi pahala dan ganjaran oleh Tuhan kepada mereka yang mengerjakannya.²⁴

Sebagaimana firman Allah SWT.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

“sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah untuk Nabi dan ucapkan salam penghormatan kepadanya”(QS. Al-Ahzab ayat 56)

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bershalawat kepada Nabi ialah mengakui ke-rasulan-nya serta memohon kepada Allah SWT. Semoga Allah memberikan keutamaan dan kemuliaannya. Bersshalawat kepada Nabi adalah ibadah yang istimewa, karena Allah selalu menurunkan rahmat-Nya dan malaikat selalu berdoa untuknya, serta memerintahkan untuk orang-orang beriman bershalawat kepadanya.²⁵

²⁴ Aboebakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat* (Uraian Tentang Mistik), (Solo: Ramadhani, 1993 cet. Ke-IX.), HAL 287

²⁵ Ibid...hal. 290

5. Manfaat Istighosah

Menurut ketua yayasan pondok pesantren Yasalami KH. Mustain Amin “Istighosah ini bertujuan untuk memohon pertolongan kepada Allah SWT agar diberi keselamatan, kebaikan, serta kemudahan atas segala permasalahan dalam hidup dan manfaat istighosah sama halnya dengan manfaat doa dan dzikir, karena kajian dalam pengajian istighosah didalamnya ada doa dan dzikir yang dibaca dan dilafadzkan bersama-sama”.

Syaikh Abdul Wahab Asy-Sya’rani dalam bukunya “berselimut Cahaya Tuhan”, menjelaskan faedah berdzikir serta riwayat yang menganjurkannya, ketahuilah bahwa faedah-faedah melakukan dzikir tidak terbatas, karena orang berdzikir menjadi teman duduk Allah yang tidak melihat perantara antara dirinya dengan tuhan. Kau sufi sepakat bahwa dzikir merupakan pembuka keghaiban, yang mendatangkan kebaikan, teman bagi keterasingan dan tersebarnya kewalian.²⁶

Manfaat doa dan dzikir (mengingat Allah SWT) sangat banyak, diantaranya sebagai berikut:

- a. Mendatangkan keridhoan Allah SWT.
- b. Mengusir syaitan, menundukkan, dan mengenyahkannya.
- c. Menghilangkan kesedihan dan kemuraman hati.
- d. Mendatangkan kegembiraan dan ketentramah (didalam) hati.
- e. Melapangkan rizki

²⁶ Syaikh Abdul Wahab asy-Sya’rani, *Berselimut Cahaya Tuhan*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2009), hal. 38-39

- f. Menumbuhkan perasaan bahwa dirinya diawasi Allah, sehingga mendorongnya untuk selalu berbuat kebajikan.
- g. Takbir, tasbih, tahmid, dan tahlil yang diucapkan hamba saat berdzikir akan selalu mengingatkannya saat dia ditimpa kesulitan.
- h. Malaikat akan selalu memintakan ampunan kepada Allah bagi orang-orang yang berdzikir.
- i. Orang yang berdzikir (mengingat Allah) senantiasa merasa dekat dengan-Nya dan Allah bersamanya.²⁷

Mengingat banyaknya manfaat yang telah disebutkan di atas, maka istighosah merupakan serangkaian dzikir, doa, sholawat yang sangat banyak manfaatnya bagi pembacanya. Manfaat istighosah sendiri seperti manfaat yang terdapat dalam dzikir, doa, sholawat, oleh karena itu maka sebagai hamba Allah yang beriman harus selalu berdoa dan berdzikir, memohon perlindungan kepada Allah SWT dari berbagai tantangan dan cobaan hidup didunia ini.

B. Pembahasan Tentang Kecerdasan Spiritual (SQ)

1. Pengertian Kecerdasan Spiritual

Kecerdasan dalam bahasa Inggris disebut Intelligence. Menurut arti bahasa kecerdasan adalah pemahan, ketepatan dan kesempurnaan sesuatu, atau berarti kemampuan dalam memahami sesuatu secara tepat dan sempurna. Intelligence berarti kapasitas umum seorang individu yang dapat dilihat pada kesanggupan pikirannya dalam mengatasituntutan kebutuhan-kebutuhan baru,

²⁷Yazid Bin Abdul Qodir Jawas, *Doa dan Wirid mengobati guna-guna dan sihir menurut al-Qur'an dan as-Sunnah*, (Jakarta: Pustaka Imam asy-Syafi'I, 2005), hal. 61-67

keadaan ruhani secara umum yang dapat disesuaikan dengan problema-problema dan kondisi-kondisi yang baru di dalam kehidupan.²⁸ Kecerdasan sering diartikan sebagai kemampuan untuk memecahkan masalah yang dihadapi terutama pemecahan yang menuntut kemampuan dan ketajaman pikiran.

Howard Gardner sendiri mendefinisikan kecerdasan sebagai:

“... kecerdasan bukanlah benda yang dapat dilihat atau dihitung, kecerdasan adalah potensi-bias dianggap potensi level sel yang dapat atau tidak diaktifkan, tergantung pada nilai dari sesuatu kebudayaan tertentu, kesempatan yang tersedia dalam kebudayaan itu, dan keputusan yang dibuat oleh pribadi atau keluarga, guru sekolah dan yang lain”

Dari beberapa pengertian kecerdasan di atas menunjukkan bahwa kecerdasan hanya berkaitan dengan kemampuan struktural akal (intellectual) dalam menangkap gejala sesuatu, sehingga kecerdasan hanya bersentuhan dengan aspek-aspek kognitif. Akan tetapi perkembangan berikutnya disadari bahwa kehidupan manusia bukan semata-mata memenuhi struktural akal, melainkan terdapat struktural qalbu yang perlu mendapat tempat tersendiri untuk menumbuhkan aspek-aspek afektif, salah satu aspek afektif adalah spiritual.²⁹

²⁸

²⁹ Ibid., hal

Spiritual dapat diartikan sebagai sesuatu yang murni dan sering juga disebut dengan jiwa atau ruh. Ruh bisa diartikan sebagai energi kehidupan yang membuat manusia dapat hidup, bernafas dan bergerak. Spiritual berarti segala sesuatu diluar tubuh fisik manusia.

Sesuatu yang spiritual memiliki kebenaran abadi yang berhubungan dengan tujuan hidup manusia. Salah satu aspek menjadi spiritual adalah memiliki arah dan tujuan hidup, yang secara terus menerus meningkatkan kebijaksanaan dan kekuatan berkehendak dari seseorang, mencapai hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan. Dengan kata lain spiritualitas memberikan jawaban siapa dan apa seseorang itu.³⁰

Terlepas dari pemaknaan spiritualitas, untuk lebih memfokuskan pembahasan tentang kecerdasan spiritual secara komprehensif, akan dipaparkan beberapa definisi kecerdasan spiritual atau spiritual quotient menurut para ahli. Dengan demikian, pembahasan tentang SQ tidak ngambang dan membias.

Menurut Danah Zohar dan Marshall, kecerdasan spiritual adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai yaitu kecerdasan menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain. Oleh

³⁰ Agus Nggermanto, *Quantum Quotiens : Kecerdasan Quantum Cara Praktis Melejitkan IQ, EQ dan SQ yang Harmonis*, (Bandung: Nuansa, 2015), hal. 113

sebab itu, Danah Zohar dan Marshall mengatakan bahwa SQ merupakan prasyarat bagi berfungsinya IQ dan EQ secara efektif.³¹

Marsha Sinetar mendefinisikan kecerdasan spiritual adalah pemikiran yang terilhami, kecerdasan ini diilhami oleh dorongan dan efektivitas, keberadaan atau hidup keilahian yang mempersatukan kita sebagai bagian-bagiannya atau mempersatukan kita sebagai makhluk ciptaan Allah.³² Sedangkan Imam Supriyono mendefinisikan spiritual Question sebagai kesadaran tentang gambaran besar atau gambaran menyeluruh tentang diri seseorang dan jagad raya.³³

Sementara, Agus Nggermanto mengutip pendapat dari Khalil Khavari, bahwa:

“kecerdasan spiritual merupakan fakultas dari dimensi nonmaterial ruh manusia.; kecerdasan ini merupakan intan yang belum terasah yang dimiliki semua orang. Semua harus mengenalinya seperti apa adanya, menggosoknya sehingga berkilap dengan tekad yang besar dan menggunakannya untuk memperoleh kebahagiaan yang abadi. Seperti dua bentuk kecerdasan lainnya (kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosi), kecerdasan spiritual dapat ditingkatkan dan diturunkan. Akan tetapi kemampuan untuk meningkatkan tampaknya tidak terbatas.”³⁴

³¹ Danah Zohar, dan Ian Marshall, *SQ Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam BerfikirIntegralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*, penterjemah Rahmani Astuti dkk.,(Bandung : Mizan,2002). Hal. 8

³² Triantoro Safaria, *Spiritual Intelegence*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007) hal.15

³³ Imam Supriyono, *Memahami, Mengukur,dan Melejitkan Financial Spiritual Question* (Surabaya: lutfansh, 2006), hal.75

³⁴ Agus Nggermanto, *Quantum Question...*, hal. 117

Muhammad Zuhri memberi SQ adalah kecerdasan manusia yang digunakan untuk berhubungan dengan Tuhan. Potensi setiap orang sangat besar dan tidak dibatasi oleh faktor keturunan, lingkungan atau materi lainnya. Sedangkan, di dalam ESQ menurut Ary Ginanjar Agustian kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk memberi makna ibadah terhadap setiap perilaku dan kegiatan, melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah, menuju manusia yang seutuhnya. (Hanif), dan memiliki pola pemikiran tauhidi (integralistik), serta berprinsip “hanya karena Allah”.³⁵

Sedangkan Toto Tasmara mengatakan bahwa kecerdasan spiritual yang datang dari barat lebih menakan pada makna spiritual sebagai potensi yang khas di dalam jasad tanpa mengaitkan secara jelas dengan kekuasaan dan kekuatan Tuhan. Toto memandang dari sudut pandang dirinya sebagai seorang muslim adalah kecerdasan spiritual disebut sebagai kecerdasan ruhaniah. Kecerdasan ruhaniah adalah kecerdasan yang berpusat pada rasa cinta yang mendalam kepada Allah Rabbul Alamin dan seluruh ciptaan-Nya. Kecerdasan ini merupakan bentuk kesadaran yang berangkat dari keimanan kepada Allah SWT, atau kecerdasan spiritual berarti memberikan muatan baru yang bersifat keilahian kedalam God Spot (Titik Tuhan) yang merupakan fitrah manusia.³⁶

³⁵ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual* (Jakarta: Arga Wijaya Persada, 2001), hal.57

³⁶ Abd. Wahab dan Umiarso. *Kepemimpinan Pendidikan dan Kecerdasan Spiritual*, (Yogyakarta: ar-Ruz Media, 2011), hal.50

Dari beberapa pandangan diatas, dapat diambil benang merah bahwa kecerdasan spiritual adalah kecerdasan berhubungan dengan hati nurani seseorang sehingga ia mampu memahami perkara yang terjadi dalam hidupnya sehingga dia dapat memandang hidup bukan dari satu sisi saja. Dapat juga dikatakan bahwa kecerdasan spiritual merupakan kemampuan untuk memberikan makna ibadah terhadap setiap perilaku dan kegiatan, melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah dalam upaya menggapai kapasitas hanif dan ikhlas. Kecerdasan spiritual adalah kemampuan seseorang merasakan keberagaman dengan mempercayai adanya Allah SWT. Dan melaksanakan amalan-amalan agama dengan kesadaran diri tanpa menunggu perintah atau karena orang lain.

Kecerdasan spiritual erat hubungannya dengan kecerdasan moral, lantaran manusia meyakini adanya Tuhan, memahami hal-hal spiritual, pemhamannya itu menjadi alat untuk mengontrol moralnya. Manusia akan jadi hati-hati dalam bertingkah laku dan berfikir matang sebelum bertindak.³⁷

2. Aspek-aspek yang mempengaruhi

Kecerdasan spiritual adalah kemampuan seorang untuk mendengar hati sebagai bisikan kebenaran yang berasal dari Allah SWT. Ketika seseorang mengambil keputusan atau melakukan pilihan, berempati dan beradaptasi. Potensi ini sangat ditentukan oleh upaya membersihkan *qalbu* dan memberikan pencerahan qolbu. Sehingga mampu memberikan nasehat

³⁷Suharsono, *Melejitkan IQ, EQ dan SQ*, (Depok: Inisiasi Press, 2011), hal. 151

dan mengarahkan tindakan, bahkan akhirnya menuntut seseorang dalam mengambil tiap-tiap keputusan.

Danah Zohar dan Marshall mengungkapkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual yaitu:³⁸

a. Sel Saraf Otak

Otak menjadi jembatan antara kehidupan batin dan lahiriyah kita. Ia mampu menjalankan semua ini karena bersifat kompleks, luwes, adaptif dan mampu nmengroganisasikan diri. Menurut penelitian yang dilakukan pada era 1990-an dengan menggunakan MEG (Magneto-Encephalo-Graphy) membuktikan bahwa osilasi sel saraf otak pada erantang 40 Hz merupakan basis bagi kecerdasan spiritual

b. Titik Tuhan (God Spot)

Rama Candra menemukan adanya bagian dalam otak, yaitu lobus temporal yang meningkat ketika pengalaman religious atau spiritual berlangsung. Dia menyebutkan sebagai titik Tuhan atau God Spot. Titik Tuhan memainkan peran biologis yang menentukan dalam pengalaman spiritual. Selain itu faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual menurut Agustian adalah inner value (nilai-nilai spiritual dari dalam) yang berasal dari dalam diri (suara hati), seperti transparency (keterbukaan), fairness (keadilan) dan social wareness

³⁸ Danah Zohar, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasa Spiritual...*, hal.59

kepedulian sosial). Faktor kedua adalah drive yaitu dorongan dan usaha untuk mencapai kebenaran dan kebahagiaan.³⁹

3. Ciri-ciri kecerdasan spiritual (SQ)

Pada dasarnya anak dilahirkan dalam keadaan suci, ia memiliki kecenderungan dasar pada kebajikan, dimana sadar ataupun tidak, sebagai manusia seorang anak juga merindukan tercapainya kebermaknaan spiritual melalui hubungan dengan yang Maha Kuasa, sehingga jelas bahwa anak juga membutuhkan pemenuhan kebutuhan spiritual agar mampu berkembang menjadi manusia sempurna. Selain itu anak juga dianugerahi akal, agar mampu memahami dunianya, dan keagungan Tuhan, diberikan hati agar mampu menerima cahaya kebenaran dan iman, diberikan berbagai nafsu, serta ditiupkan ruh dimana Allah mengambil kesaksian padanya tentang ke-Esa-an Ilahi.

Tanda-tanda dari SQ yang mencakup telah berkembang dengan baik menurut teori Danah Zohar dan Ian Marshall mencakup hal-hal berikut:⁴⁰

- a. Kemampuan bersikap fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif)

Orang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi ditandai dengan sikap hidupnya yang fleksibel atau bisa luwes dalam menghadapi persoalan. Fleksibel juga bukan berarti tidak mempunyai

³⁹ Ary Ginanjar, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual...*, hal.45

⁴⁰ Danah Zohar, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual...*, hal.14

pendirian. Akan tetapi, fleksibel karena pengetahuannya yang luas dan dalam serta sikap dari hati yang tidak kaku.⁴¹

b. Tingkat kesadaran yang tinggi

Orang yang mempunyai tingkat kesadaran yang tinggi berarti ia mengenal dengan baik siapa dirinya. Orang yang demikian lebih mudah mengendalikan diri dalam berbagai situasi dan keadaan termasuk dalam mengendalikan emosi. Dengan mengenal diri sendiri, seseorang lebih mudah pula dalam memahami orang lain. Dalam tahap spiritual selanjutnya lebih mudah baginya untuk mengenal Tuhannya.⁴²

c. Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan

Tidak banyak orang yang bisa menghadapi penderitaan dengan baik. Pada umumnya, manusia ketika dihadapkan dengan penderitaan akan mengeluh, kesal, marah, atau bahkan putus asa. Akan tetapi, orang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang baik maka akan mempunyai kemampuan dalam menghadapi penderitaan dengan baik.

d. Kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa takut.

Setiap orang pasti mempunyai rasa takut, entah sedikit atau banyak. Takut terhadap apa saja, termasuk emnghadapi kehidupan. Dalam menghadapi rasa takut ini, tidak sedikit dari manusia yang dijangkiti oleh rasa khawatir yang berlebihan. Takut menghadapi

⁴¹ Akhmad Muhaimin Azzet, *Mengembangkan Kecerdasan Spiritual bagi Anak*, (Yogyakarta: Katahati,2010), hal. 38

⁴² Ibid..., hal. 38

kemiskinan, misalnya berlebihan rasa takut itu membuat seseorang lupa terhadap hukum dan nilai. Akhirnya dalam rangkaiannya supaya hidupnya tidak miskin, seseorang tidak segan untuk menipu, berbohong, mencuri, dan melakukan korupsi.

e. Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai

Visi dan nilai-nilai inilah hal yang termasuk benilai mahal dalam kehidupan seseorang. Tidak jarang seseorang mudah terpengaruh oleh bujuk rayu karena memang tidak mempunyai visi dan nilai. Atau mempunyai visi dan nilai namun tidak berpegangan dengan kuat. Maka dari itu seseorang harus mempunyai daya kreatifitas yang tinggi.

- f. Keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu. Orang yang kecerdasan spiritualnya tinggi akanmengetahui bahwa ketika dia merugikan orang lain, dia merugikan dirinya sendiri.
- g. Kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai hal (berpandangan holistic)
- h. Kecenderungan bertanya “mengapa” atau “bagaimana jika” untuk mencari jawaban yang mendasar.
- i. Menjadi apa yang disebut psikolog sebagai bidang mandiri yaitu memiliki kemudahan untuk melawan konvensi. Mampu berdiri menantang orang banyak, berpegang teguh pada pendapat yang tidak populer jika itu benar-benar diyakininya.

Menurut Khalil Khavari terdapat tiga bagian yang dapat dilihat untuk menguji tingkat kecerdasan spiritual seseorang:⁴³

- a. Spiritual keagamaan (relasi vertical, hubungan dengan yang Maha Kuasa).

Sudut pandang ini akan melihat sejauh manakah tingkat relasi spiritual seseorang dengan Sang Pencipta. Hal ini dapat diukur dari segi komunikasi dan intensitas individu dengan Tuhannya. Manifestasinya dapat terlihat dari frekuensi doa, makhluk spiritual, kecintaan kepada Allah yang bersemayam dalam hati, dan rasa syukur kehadirat-Nya. Khawari lebih menekankan segi ini untuk melakukan pengukuran tingkat kecerdasan spiritual keagamaan seseorang semakin tinggi maka semakin tinggi pula tingkat kualitas kecerdasan spiritualnya.

- b. Relasi sosial-keagamaan.

Sudut pandang ini melihat kosekwensi psikologis spiritual-keagamaan terhadap sikap sosial yang menekankan segi kebersamaan dan kesejahteraan sosial. Kecerdasan spiritual akan tercermin pada ikatan kekeluargaan antar sesama, peka terhadap kesejahteraan orang lain dan makhluk hidup lain, bersikap dermawan. Perilaku merupakan manifestasi dari keadaan jiwa, maka kecerdasan spiritual yang ada dalam diri individu akan termanifestasi dalam perilakunya.

⁴³ Abdul Wahid Hasan, *SQ Nabi Aplikasi Strategi & Model Kecerdasan Spiritual (SQ) Rasulullah dim ASA Kini*, (Yogyakarta: Hikmah, 2006), hal.82

c. Etika sosial.

Sudut pandang ini dapat menggambarkan tingkat etika sosial sebagai manifestasi dari kualitas kecerdasan spiritual. Semakin tinggi tingkat kecerdasan spiritualnya maka semakin tinggi pula etika sosialnya. Hal ini tercermin dari ketaatan seseorang pada etika dan moral, jujur, dapat dipercaya, sopan, toleran, dan anti terhadap kekerasan. Dengan kecerdasan spiritual maka individu dapat menghayati arti dari pentingnya sopan santun, toleran, dan beradab dalam hidup.

Orang yang cerdas spiritual adalah orang yang mampu mengaktualisasikan nilai-nilai Ilahiyah sebagai manifestasi dari aktifitas dalam kehidupan sehari-hari dan berupaya mempertahankan keharmonisan dan keselarasan dalam kehidupannya sebagai wujud dari pengalamannya terhadap tuntutan fitrahnya sebagai makhluk yang memiliki ketergantungan terhadap kekuatan yang berada di luar jangkauan dirinya, yaitu Sang Maha Pencipta.

Seseorang yang tinggi SQ-nya cenderung menjadi orang pemimpin yang penuh pengabdian yaitu seseorang yang bertanggung jawab untuk membawakan visi dan nilai yang lebih tinggi terhadap orang lain, ia dapat memberikan inspirasi terhadap orang lain.

Orang yang tidak memiliki kecerdasan spiritual, maka ditandai dengan ketergesaan, egoism diri yang sempit, kehilangan makna dan komitmen. Namun sebagai individu kita dapat meningkatkan SQ dengan kecenderungan kita untuk bertanya mengapa, untuk mencari keterkaitan

antara segala sesuatu, menjadi lebih suka merenung, bertanggung jawab, lebih sadar diri, lebih jujur terhadap diri sendiri, dan lebih pemberani.

4. Mengembangkan Kecerdasan Spiritual (SQ)

Spiritual quotiens dapat digunakan untuk menjadi lebih cerdas secara spiritual dalam beragama, sehingga seorang yang memiliki SQ tinggi mungkin menjalankan agama tertentu, namun tidak secara picik, eksklusif, fanatic atau prasangka. Untuk mengembangkan atau menumbuhkan kapasitas kecerdasan spiritual (SQ) Danah Zohar dan Ian Marshall menawarkan tujuh langkah praktis untuk mendapatkan SQ lebih baik yaitu sebagai berikut:⁴⁴

- a. Menyadari dimana saya sekarang, langkah ini menurut kita menggali kesadaran diri yang pada gilirannya menurut kita menggali kebiasaan kita merenungkan pengalaman. Dalam langkah ini Abd. Wahab dalam bukunya menambahkan dengan cara menyisihkan beberapa saat untuk berdiam diri, berdzikir setiap shalat tahajud, berkumpul dengan orang-orang sholeh, atau sekedar mengevaluasi setiap hari sebelum jatuh tidur di malam hari.⁴⁵
- b. Merasakan kuat bahwa saya ingin berubah. Jika renungan anda kosong anda untuk merasa bahwa anda, perilaku, hubungan, kehidupan, atau hasil kerja anda dapat lebih baik, anda harus ingin berubah dan berjanji dalam hati untuk berubah.
- c. Merenungkan apakah pusat saya sendiri dan apakah motivasi saya yang paling dalam, hal ini dibutuhkan tingkat perenungan yang lebih dalam,

⁴⁴ Danah Zohar, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual...*, hal.231-233

⁴⁵ Abd. Wahab. *Kepemimpinan Pendidikan dan Kecerdasan Spiritual*, hal. 73

anda harus mengenal diri sendiri, letak pusat diri anda dan motivasi anda paling dalam.

- d. Menemukan dan mengatasi rintangan, yaitu dengan membuat daftar hal yang menghambat anda, dan mengembangkan pemahaman tentang bagaimana anda dapat menyingkirkan penghalang-penghalang ini.
- e. Menggali banyak kemungkinan untuk melangkah maju, pada tahap ini anda perlu menyadari berbagai kemungkinan untuk bergerak maju dengan mencurahkan usaha mental dan spiritual untuk menggali sebagian kemungkinan ini.
- f. Menetapkan hati saya pada sebuah jalan. Kini anda harus menetapkan hati pada satu jalan dalam kehidupan dan berusaha menuju pusat sementara anda melangkah di jalan itu.
- g. Dan akhirnya, setelah seseorang memilih dan melangkah di jalan yang dia pilih, dia harus tetap sadar bahwa masih ada jalan-jalan lain dan harus tetap sadar bahwa masih ada jalan-jalan lain dan harus tetap menghormati orang lain yang melangkah pada jalan-jalan tersebut.

Sementara itu, Sukidi memberikan langkah-langkah untuk mengasah SQ menjadi lebih cerdas dalam bukunya Kecerdasan Spiritual sebagai berikut ini tidak jauh beda dengan teori yang dikemukakan oleh Danah Zohar:

- a. Kenalilah diri anda, karena orang yang sudah tidak bisa mengenal dirinya sendiri akan mengalami krisis makna hidup maupun krisis spiritual. Karenanya, mengenali diri sendiri adalah syarat pertama untuk meningkatkan SQ

- b. Lakukan instropeksi diri, atau dalam istilah keagamaan dikenal sebagai upaya pertobatan. Ajukan pertanyaan pada diri sendiri, “ Sudahkah perjalan hidup dan karir saya berjalan atau berada direl yang benar? Barangkali saat kita melakukan instropeksi diri, kita menemukan bahwa selama ini kita telah melakukan banyak kesalahan, kecurangan, atau kemunafikan terhadap orang lain.”
- c. Aktifkan hati secara rutin, yang dalam konteks orang beragama adalah mengingat Allah karena Dia adalah sumber kebenaran tertinggi dan kepada Dia-lah kita kembali. Dengan mengingat Allah, hati kita menjadi damai. Hal ini membuktikan mengapa banyak orang mencoba mengingat Allah melalui cara ibadah sunnah, melalu berdzikir, bertafakur, kontemplasi di tempat sunyi, mengikuti tasawuf, bermeditasi dan lain-lain.
- d. Setelah mengingat Allah Sang Khalik, kita akan menemukan keharmonisan dan ketenangan hidup. Kita tidak lagi menjadi manusia yang rakus akan materi, tetapi dapat merasakan kepuasan tertinggi berupa kedamaian dalam hati dan jiwa, hingga kita mencapai keseimbangan dalam hidup dan merasakan kebahagiaan spiritual.⁴⁶

Secara umum, kita dapat meningkatkan SQ kita dengan meningkatkan proses tersier psikologis kita, yaitu kecenderungan kita untuk bertanya mengapa, untuk mencari keterkaitan antara segala sesuatu, untuk membawa kepermukaan asumsi-asumsi mengenai makna dibalik

⁴⁶ Sukidi, *Rahasia Sukses Hidup Bahagia Kecerdasan Spiritual*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal.99

atau diluar diri kita, bertanggung jawab, lebih sadar diri, lebih jujur terhadap diri sendiri dan lebih pemberani.⁴⁷

Sedangkan menurut Toto memandang dari sudut pandang dirinya sebagai seorang muslim adalah kecerdasan spiritual disebut sebagai kecerdasan ruhaniah. Kecerdasan ruhaniah adalah kecerdasan yang berpusat pada rasa cinta yang mendalam kepada Allah Rabbul Alamin dan seluruh ciptaan-Nya. Kecerdasan ini merupakan bentuk kesadaran yang berangkat dari keimanan kepada Allah SWT, atau kecerdasan spiritual berarti memberikan muatan baru yang bersifat keilahian kedalam God Spot (Titik Tuhan) yang merupakan fitrah manusia.⁴⁸ Got spot akan aktif ketika dirangsang dengan pendekatan-pendekatan spiritual-keagamaan, Adanya keinginan untuk lebih dekat kepada Illahi Robi.

Sejalan dengan hal tersebut, dalam bukunya, Danah Zohar dan Ian Marshall meneliti mengenai orang-orang yang melakukan ritual keagamaan Di jalan di kawasan miskin porto alegre, Brasil, sekitar enam puluh atau tujuh puluh orang berkerumun di sebuah rumah kayu beratap tipis. Umur dan ras mereka beragam; ada anak-anak dan orang tua; hitam, putih, dan coklat; hampie semuanya miskin. Beberapa laki-laki mnegenakan manik-manik warna-warni atau mantel berhias pesta perkawinan, dengan tafeta panjang atau baju pesta bersutra. Begitu masuk ruangan utama rumah itu, mereka bersujud di hadapan sebuah altar yang

⁴⁷ Danah Zohar, *SQ:Memfaatkan Kecerdasa Spiritual...*, hal.14

⁴⁸ Abd. Wahab dan Umiarso. *Kepemimpinan Pendidikan dan Kecerdasan Spiritual*, (Yogyakarta: ar-Ruz Media, 2011), hal.50

berisi jajaran totem afrika dan Indian, patung bayi Yesus, Bunda maria warna-warni, gambar dan patung orang-orang suci, dan berbagai makanan segar. Altar itu diterangi beberapa lilin dan pohon natal yang berkelip-kelip. Beberapa perempuan bergoyang-goyang.

Orang-orang ini berkumpul untuk merayakan upacara *um banga*, semacam ritual voodoo “putih”. Mereka datang untuk berkomunikasi dengan arwah agar dirasuki arwah tersebut. seorang penabuh memasuki arena, menabuh gendang dengan irama yang teratur, tanpa henti dan menghipnotis, orang-orang membentuk lingkaran, kepala dan badan mereka bergoyang-goyang mengikuti irama. Spanjang malam mereka menari dan bernyanyi ketika, satu demi satu, mereka dirasuki arwah. Pada saat itu goyangan mereka menjadi melonjak, kesadaran lepas, dan suara melengking; sebagian tersungkur kelantai seperti tererang epilepsi.

Di kawasan kumuh di Minneapolis, sekitar tujuh puluh atau delapan puluh anak muda Amerika, sebagai besar kelas menengah, berkumpul di semacam klub *rock*. Mereka mengadakan upacara Natal Karismatik. Musik menggelegar dan berkelip-kelip lampi disko mengisi ruangan itu. Teriakan “Hidup Yesus! Yesus Juru Selamat! Terdengar melalui *speaker* raksasa. Beberapa orang bergoyang-goyang, menengadah keatap dalam kondisi ekstase. Suara mereka berbicara dalam bahasa yang tak dikenal. Seorang berteriak, “aku kerasukan ruh setan!” terjatuh kelantai menggelegar seperti ular. Yang lain mengelilinginya dan meneriakinya,

“keluar! Kamu diusir dari sini!” mereka mencoba mengusir setan yang merasuki lelaki itu.

Di pedalaman Nepal, para rahib Tibet berkumpul di kuil melakukan upacara Mani Rimdu. Mereka berniat mengundang ru Tanchi Pancha, sang Dewa Tari. Para rahib membakar patung dewa-dewa jahat yang menghalangi jalan mereka dan membentuk lingkaran magis mandala, demi menyambut kedatangan sang Dewa Tari. Mereka merasuki mandala dan menyatu dengan Dewa mereka. “Dewa,” sembah mereka, “masuklah kedalam tubuh, ucapan, dan pikiran saya. Masukan diri saya kedalam mandala ... Hatiku, hati tubuh ini, jadilah Dewa Tari.”

Pada setiap kebudayaan, sejak zaman purba, manusia ingin berkomunikasi langsung dengan Tuhan atau Dewa, serta ruh, yang jahat dan yang baik.⁴⁹

Seseorang yang rutin beribadah dan lebih tepatnya melakukan pendekatan spiritual dalam sehari-hari, mempunyai perilaku cenderung mengarah kepada kebaikan (hanif). “Dzikrullah adalah perbuatan mengingat akan Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mempersuci Tuhan dan membersihkan daripada sifat-sifat yang tidak layak untuk-Nya, selanjutnya memuji dengan sanjungan-sanjungan dengan sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menuju kebesaran kemurnian.⁵⁰ Dalam konteks penelitian ini, Istighosah menjadi pembahasan utama. Bahwa

⁴⁹ Danah zohar dan ian marshall, kecerdasan spiritual, hal 79-80

⁵⁰ Aboe Bakar, *Pengantar Ilmu Tarekat*, (Jakarta: Ramadhani, 1997), hal.2276

Istighosah adalah usaha pendekatan religus agar kita mendapatkan pertolongan dan mendapatkan hidayah-Nya.

Istighosah sebenarnya sama dengan berdoa akan tetapi bila disebutkan kata istighosah konotasinya lebih dari sekedar berdoa, karena yang dimohon dalam istighosah adalah bukan hal yang bisa saja. Oleh karena itu, istighosah sering dilakukan secara kolektif biasanya dimulai dengan wirid-wirid tertentu, terutama istighfar, sehingga Allah SWT, berkenan mengabulkan permohonan itu. Istighosah dilihat dari bentuk dan ciri-cirinya adalah suatu amalan yang dilakukan dalam rangka meminta pertolongan kepada Allah agar ketika menjalankan aktivitas sehari-hari kita selalu mendapatkan bimbingan Illahiyah, sehingga apa yang kita lakukan tidaklah menyimpang.

Memang istighosah bukan jalan satu-satunya untuk meningkatkan kecerdasan spiritual. Akan tetapi menjadi salah satu pendekatan untuk meningkatkan kecerdasan spiritual. Dengan harapan seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual akan lebih bijak dalam menghadapi persoalan hidup, lebih kuat dalam menghadapi ujian-ujian kehidupan. Sehingga perilaku itu menjaga fitroh manusia untuk berbuat baik dan bertujuan pada kebahagiaan yang hakiki.