

## **Sikap Tawakal dalam ESQ untuk Membangun Keseimbangan Hidup Menurut Pandangan Islam**

### ***The Attitude of Tawakal in Emotional and Spiritual Quotient (ESQ) for Building Life Balance from an Islamic Perspective***

**Talbiyyah Shafa Rosyadi**

Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur, Indonesia

Corresponding email: 24012010112@student.upnjatimt.ac.id

**ABSTRAK** - Tawakal merupakan konsep inti dalam keimanan diri seseorang, yang berperan penting dalam kemampuan dan kecerdasan pengelolaan emosional dan spiritual individu. Dalam konteks ini, tawakal membantu seseorang menghadapi ketidakpastian hidup dengan menyeimbangkan usaha dan penyerahan diri kepada Allah SWT. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji korelasi antara tawakal, kemampuan pengelolaan emosi dan spiritual dengan pengaruhnya terhadap keimanan serta keseimbangan hidup. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi pustaka, mengumpulkan data dari sumber-sumber daring dan literatur yang relevan dengan topik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tawakal berperan penting dalam mengurangi kecemasan dan stress emosional, serta memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT, yang pada akhirnya membentuk keimanan yang kokoh. Kemampuan untuk mengelola kecerdasan emosional dan spiritual yang baik melalui tawakal membantu individu mencapai ketenangan jiwa, sementara kemampuan pengelolaan spiritual meningkatkan keikhlasan dan kedekatan dengan Allah SWT. Kemampuan pengelolaan emosional yang dan spiritual melalui tawakal berkontribusi pada keseimbangan hidup yang lebih harmonis. Penelitian ini menegaskan bahwa tawakal tidak hanya memperkuat keimanan, namun juga membantu seseorang untuk menjaga stabilitas atau keseimbangan kemampuan pengelolaan emosional dan spiritual dalam menghadapi ujian kehidupan

**Kata Kunci:** Tawakal, Keseimbangan hidup, Kemampuan pengelolaan kecerdasan emosi dan spiritual

**ABSTRACT** – Tawakal is a core concept in one's faith, which plays an important role in the ability and intelligence of individual emotional and spiritual maintenance. In this context, tawakal helps a person face life by balancing effort and surrendering to Allah SWT. This article aims to analyze the correlation between tawakal, emotional and spiritual management abilities with their effects on faith and life balance. This study uses a qualitative descriptive method with a literature study approach, collecting data from bold sources and literature relevant to the topic. The results of the study indicate that tawakal plays an important role in reducing anxiety and emotional stress, as well as strengthening spiritual relationships with Allah SWT, which ultimately forms a solid faith. The ability to manage good emotional and spiritual intelligence through tawakal helps individuals achieve peace of mind, while the ability to manage spirituality increases sincerity and closeness to Allah SWT. The ability to manage emotions and spirituality through tawakal contributes to a more harmonious life balance. This study confirms that tawakal not only strengthens faith, but also helps a person to maintain stability or balance in emotional and spiritual management abilities in facing life's tests.

**Keywords:** Tawakal, Life balance, The ability to manage emotional and spiritual intelligence

## PENDAHULUAN

Manusia seringkali dihadapkan pada berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari tanpa terkecuali satu pun. Tantangan dalam hidup pada setiap manusia memiliki kadar atau takaran yang berbeda-beda, dan pada dasarnya tantangan yang diberikan oleh Allah SWT kepada hambanya tersebut sudah diketahui oleh-Nya mengenai seberapa besar kapasitas dalam diri mereka masing-masing. Artinya Allah SWT tidak akan memberikan suatu ujian atau tantangan pada hamba-Nya diluar batas kemampuan mereka. Tantangan atau ujian tersebut diberikan kepada manusia tidak hanya berupa ujian secara kemampuan fisik saja, namun ujian atau tantangan tersebut juga dalam bentuk ujian kondisi emosional dan spiritual.

Prinsip yang perlu ditanamkan dalam diri seorang muslim adalah *la haula wala quwwataillallahbillah*, yang artinya tiada daya dan kekuatan selain daya dan kekuatan milik Allah SWT. Setelah berikhtiar dan berusaha dengan menyerahkan apaun hasilnya kepada Allah SWT adalah hal yang seharusnya dilakukan sebagai seorang muslim, dan justru tidak melakukan hal yang sebaliknya atau menyombongkan diri dengan percaya apaun hasilnya karena usaha yang dilakukan, tanpa meminta pertolongan pada Allah SWT. Maka apabila konsep ini sudah tertanam di dalam jiwa setiap individu, ketika berhasil seseorang tidak lantas lupa akan anugerah dari Allah SWT. Serta sebaliknya, jika gagal, kita tidak lantas untuk putus asa dan menganggap kegagalan sebagai akhir segalanya. Tetapi kita harus segera introspeksi diri dan terus bertawakal, sembari memahami diri bahwa semua cobaan yang datang dari Allah SWT dibalik kesulitan tersebut selalu terdapat hikmah atau pelajaran yang bisa diambil.

Tuntutan hidup yang kian hari semakin beragam mengharuskan seseorang untuk terus berusaha keras agar mampu memenuhi kebutuhan hidup seperti sandang, pangan, dan papan. Bekerja keras untuk mencapai keberhasilan dalam bidang materi merupakan motif sebagian orang. Dalam ajaran islam, umat islam diperintahkan untuk berusaha dan bekerja di jalan yang diridhoi oleh Allah SWT. Selain itu, islam juga mengajarkan bahwa setiap usaha dan amal harus disertai dengan sikap tawakal kepada Allah SWT.<sup>1</sup> Setiap tawakal yang diajarkan dalam islam menjadi kunci penting bagi umat manusia untuk menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan, karena dengan tawakal, seseorang dapat lebih mudah untuk menjaga keseimbangan antara usaha dan ketenangan batin. Dari adanya berbagai tantangan yang seringkali dialami dalam kehidupan, sering kali mempengaruhi kestabilan emosional seseorang.

---

<sup>1</sup> M. Hasbi Ash-Shiddiqie, *Al-Islam*, PT. Pustaka Rizki Putra, Semarang, 2007, hlm. 533

Pada lain sisi, terdapat keteguhan spiritual yang memiliki peranan penting dalam menjaga ketenangan jika dan keseimbangan hidup manusia.

Namun, pada realitanya seringkali tidak semua individu memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya dengan baik ketika hasil dari apa yang telah diupayakan tidak sesuai dengan harapan atau ekspektasinya. Serta, dengan adanya ketidakstabilan emosional tersebut terjadi akibat dari ketidakstabilan spiritual dalam diri seorang individu. Keseimbangan tersebut berpacu dalam konteks agama islam, yang berakar pada pemahaman mendalam dari adanya sikap tawakal. Maka, di sinilah pentingnya sikap tawakal sebagai pilar utama yang dapat membimbing individu untuk tetap tenang dan seimbang dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

Pada konteks agama islam telah dianjurkan kepada seluruh umatnya untuk berusaha atau berikhtiar, namun juga sekaligus bertawakal pada hasil yang didapatkan atau artinya berserah diri kepada Allah mengenai hasil akhirnya. Karena pada dasarnya pencapaian harapan atau hasil yang diperoleh dalam pemahaman agama islam dipengaruhi oleh tingkat religuitas masing-masing diri tiap individu. Proses berusaha/ berikhtiar dan berserah diri. bertawakal merupakan karakteristik yang hanya dimiliki ketika mereka benar-benar meyakini Allah SWT dalam hati dan jiwanya. Adapun pengungkapan dari Imam Ghazali mengenai tawakal adalah hasil dari keimanan yang mendalam kepada tauhid.<sup>2</sup> Tawakal merupakan bukti nyata dari adanya tauhid, karena dalam hati seseorang yang bertawakal akan tertanam iman yang kuat dan meyakini bahwa segala sesuatu ada pada kuasa Allah SWT dan seluruh yang terjadi berlaku atas ketentuan-Nya.

Kajian pada artikel ini berfokus pada tiga variabel utama, yakni tawakal, Emosional Spiritual Quotient (ESQ) dan keseimbangan hidup. Tawakal memiliki pandangan yang berbeda-beda oleh para ulama dalam pemahamannya. Secara umum, para ulama menyiratkan bahwa tawakal berarti menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT dengan keyakinan penuh bahwa kekuasaan-Nya mampu memenuhi segala kebutuhan. Serta, tawakal juga mencakup usaha atau ikhtiar untuk mencapai tujuan yang diinginkan, namun tanpa tergantung sepenuhnya pada usaha tersebut, melainkan juga melibatkan Allah SWT yang menciptakan sebab-sebab tercapainya tujuan tersebut.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Ismail Yakub, Imam Ghazali, *Menghidupkan Kembali Pengetahuan Agama* (Jakarta: Perpustakaan Nasional, 1965).

<sup>3</sup> Abdul Hamid al-Balali. (2003). *Madrasah Pendidikan Jiwa*. Gema Insani Press.

Di lain sisi, Islam menekankan pentingnya mengelola emosi dengan baik, seperti mengendalikan amarah, kesedihan dan rasa cemas. Ajaran agama islam selalu mengajarkan kesabaran, kasih sayang dan pengendalian diri sesuai dengan kunci untuk menjapai ketenangan jiwa. Konsep Emosional Quotient (EQ) dalam islam sejalan dengan nilai-nilai ajaran agama islam dengan focus pada pengembangan diri, manajemen emosi, dan kemampuan untuk bersosialisasi. Kemampuan pengelolaan emosional melibatkan keterampilan individu untuk mengendalikan emosi atau perasaannya, khusus ketika dihadapkan pada situasi yang menantang. Menurut teori Cognitive Appraisal yang menyatakan bahwa *coping mechanism* memerankan peranan penting dalam mengatasi stress dan emosi negative. Kemampuan pengelolaan emosi yang efektif memberikan dampak yang positif terhadap kesejahteraan mental dan fisik seseorang.<sup>4</sup>

Islam juga memandang manusia sebagai makhluk spiritual yang memiliki hubungan dengan Allah SWT, melalui inti dari Spiritual Quotient (SQ) dalam islam adalah membangun hubungan yang kuat dengan Allah Swt melalui ibadah, doa, dan dzikir. Konsep SQ dalam ESQ sejalan dengan nilai-nilai spiritual ajaran agama islam, yang berfokus pada pengembangan kesadaran spiritual, pencarian makna hidup, dan pengembangan karakter mulia. Kemampuan pengelolaan spiritual dalam *Spiritual Intelligence; The Ultimate Intelligence* merupakan kapasitas seseorang untuk menjalani kehidupan dengan penuh makna, yang didasarkan pda sumber nilai-nilai agama atau ajaran dari kepercayaan spiritual yang dianut.<sup>5</sup> Dalam konteks agama islam, spiritual erat kaitannya dengan sikap tawakal, di mana seseorang mendapatkan ketenangan batin melalui keyakinan pada takdir yang sudah diatur oleh Allah SWT.

Berdasarkan observasi dan penelitian pendahuluan, ditemukan bahwa masih terdapat individu yang mengalami kesulitan dalam mencapai keseimbangan hidup akibat ketidakseimbangan antara kemampuan pengelolaan emosional dan spiritual. Hal ini dapat dikatakan terjadi, karena ditandai dengan meningkatnya angka stress, kecemasan, serta ketidakmampuan menerima hasil dari usaha yang telah dilakukan. Sikap tawakal yang dipahami sering kali belum diterapkan secara optimal, dan banyak yang hanya memahami sebagai sikap pasif, tanpa mengintegrasikannya dengan usaha yang sungguh-sungguh.

---

<sup>4</sup> Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill, Inc.

<sup>5</sup> Danah Zohar and Ian Marshall, SQ: *Spiritual Intelligence The Ultimate Intelligence*, (London: Great Britain, 2000),8.

Akibatnya, banyak individu yang mengalami krisis emosional dan spiritual saat menghadapi tekanan hidup, akibat dari tidak memiliki fondasi yang kuat dalam sikap tawakal.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada integrasi dari konsep tawakal serta kemampuan pengelolaan emosional dan spiritual dengan pendekatan moderen dalam psikologi dan ajaran agama. Banyak penelitian sebelumnya yang hanya membahas tawakal sebagai bagian dari spiritualitas semata tanpa mengaitkannya secara eksplisit dengan manajemen kemampuan pengelolaan emosi dan keseimbangan hidup. Sehingga sangat tepat jika peneliti melakukan sumbu dasar judul penelitian dari artikel yang mengangkat tema **“Sikap Tawakal dalam ESQ Untuk Membangun Keseimbangan Hidup menurut Pandangan Islam”**. Artikel ini memberikan dan menghadirkan perspektif baru mengenai bagaimana tawakal tidak hanya menjadi elemen spiritual, namun juga menjadi alat efektif dalam mendorong kemampuan mengelola emosi dan mencapai kehidupan yang lebih seimbang.

#### **TINJAUAN PUSTAKA**

Tawakal diartikan sebagai perasaan bergantung kepada Allah SWT dalam setiap aspek kehidupan, lebih dari pengertian tersebut tawakal juga menunjukkan pengetahuan yang mendalam mengenai Allah, sifat-sifat-Nya dan bagaimana seseorang harus berperilaku atau bertindak (Ibnu ‘Athillah al-Sakandari, 2015).

Ary Ginanjar Agustian mendefinisikan ilmu ESQ (emotional spiritual quotient) adalah ilmu pengetahuan baru yang menjabarkan tentang suatu fenomena "gerakan thawaf spiritual" atau spiritual kosmos, yang menjelaskan tentang bagaimana meletakkan aktivitas manusia agar mampu mengikuti pola-pola atau etika alam semesta, sehingga manusia dapat hidup di dunia dengan penuh makna, serta memiliki perasaan nyaman dan aman, tidak melanggar atau tidak bertentangan dengan azas- azas SBO (spiritual based organization) yang sudah baku dan pasti. Apabila dalam ilmu atom ada model atom Rutherford yang dapat menjelaskan garis orbit stasioner electron, maka dalam dimensi spiritual ada sebuah model dinamakan ESQ Model yang berfungsi sebagai sebuah mekanisme sistematis untuk mengolah dan mengatur energi spiritual. ESQ Model juga bertujuan agar setiap diri manusia memiliki sebuah "mata hati" yang mampu untuk melihat, apakah seseorang sudah menjejakkan diri pada garis orbit yang benar (in line) dan mengitari pusat orbit yang tepat (on line) (Agustian, A. G, 2001)

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui pendekatan studi pustaka atau *library research* (penelitian kepustakaan), yakni pola pikir yang diperoleh berdasarkan literatur beberapa modul, buku, catatan, jurnal, hingga laporan hasil penelitian. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti persepsi, motivasi, dan tindakan secara menyeluruh.<sup>6</sup> Penelitian ini dilakukan melalui deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada konteks tertentu yang alami, dan menggunakan berbagai pendekatan alami untuk mengungkapkan fenomena tersebut. Sehingga data yang diperoleh tidak berupa angka-angka yang dianalisis secara perhitungan statistic, namun melainkan berupa informasi yang mencerminkan fakta yang ada di masyarakat. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh dari sumber-sumber yang sudah ada sebelumnya, baik berbentu buku, jurnal, makalah maupun sumber lainnya. Penulis juga menerapkan metode studi pustaka (*library research*), yang mana merupakan teknik pengumpulan data dengan membaca dan mencatat dari berbagai sumber literatur yang telah tersedia.

Sebagai penelitian literatur atau studi pustaka, teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan menelusuri berbagai sumber bacaan yang tersedia, terutama sumber-sumber daring yang dapat diakses secara online. Data yang diperoleh tersebut, kemudian dianalisis oleh peneliti berdasarkan aturan ilmiah yang ditetapkan oleh institusi penelitian. Dalam penelitian yang menggunakan teknik pengumpulan data tersebut, maka Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis konten (*content analysis*). Pendekatan ini bertujuan untuk memahami dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber secara sistematis dan objektif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Pengertian Tawakal*

Pada dasarnya, secara etimologis tawakal berasal dari “al-wakalah” yang bermakna menyerahkan atau mempercayakan, atau tawakal sendiri dapat diartikan sebagai sikap menggantungkan hati kepada pihak yang dipercayakan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, tawakal merupakan sikap menyerahkan diri kepada kehendak Allah SWT dengan keyakinan penuh kepada-Nya, terutama dalam menghadapi kesulitan, ujian, tantangan hidup, dan

---

<sup>6</sup> Moleong, Lexy J. "Metodologi penelitian kualitatif edisi revisi." (2007).

setelah melakukan usaha. Artinya, sikap ini juga mencakup kesabaran dalam menghadapi pengalaman yang sulit, namun harus dihadapi dengan sabar<sup>7</sup>. Tawakal merupakan sikap dan perasaan yang meyakini bahwa Allah SWT yang mengang kendali atas kehidupan manusia, serta keyakinan bahwa segala kekuasaan dan pengawasan Allah SWT selalu yang menyertai seluruh umatnya dan tidak dapat dipisahkan dari diri seseorang. Tawakal diartikan sebagai perasaan bergantung kepada Allah SWT dalam setiap aspek kehidupan, lebih dari pengertian tersebut tawakal juga menunjukkan pengetahuan yang mendalam mengenai Allah, sifat-sifat-Nya dan bagaimana seseorang harus berperilaku atau bertindak.<sup>8</sup>

Secara terminologis, terdapat berbagai definisi tawakal yang telah dikemukakan oleh para ulama. Menurut Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumuddin*: Ketika menjelaskan mengenai hakikat tauhid yang merupakan dasar dari sifat tawakal: "Ketauhilah bahwa tawaka; adalah bagian dari keimanan, dan semua aspek keimanan hanya akan terbentuk melalui ilmu, keadaan, tindakan. Begitu pun dengan tawakal, yang terdiri sebagai dasar atau fondasi, dan tindakan atau perbuatan sebagai hasilnya, dan keadaan yang merupakan maksud dari tawakal. Tawakal merupakan penyandaran diri kepada Allah SWT ketika menghadapi urusan penting, bergantung kepada-Nya dalam kesuliran, tetap tegar saat mebgahadapi musibah denganketenangan hati dan jiwa."<sup>9</sup>

Adapun menurut Imam Qayyim al-Jauziyyah dalam kitab *Madarij as-Salikin* yang mengatakan: "Tawakal merupakan tindakan ibadah hati di mana seseorang menggantungkan segala urusannya hanya kepada Allah SWT, meyakini-Nya untuk mencari segala perlindungan kepada Allah SWT saja dan menerima dengan ikhlas mengenai apapun yang terjadi padanya, berlindung hanya kepada Allah SWT semata percaya terhadap-Nya berlindung hanya kepada-Nya dan ridha atas sesuatu yang menimpa dirinya, berdasarkan keyakinan bahwa Allah akan memberikan segala 'kecukupan' bagi dirinya, namun dengan tetap malakukan dan melaksanakan 'sebab-sebab' serta usaha keras untuk dapat memperolehnya. Tawakal merupakan separuh dari agama, sementara separuh lainnya adalah inabah, yang artinya agama terbagi menjadi

---

<sup>7</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990). 908.

<sup>8</sup> Ibnu 'Athailah al-Sakandari. (2012). *Misteri Berserah kepada Allah. Zaman*.

<sup>9</sup> Imam Abu Hamid Muhammad al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Jilid IV, *Dar al-Kutub al-Ilmiyah*, Bierut, t.t. hlm. 259.

dua yakni memohon pertolongan dan beribadah. Tawakal mencerminkan permohonan atau pertolongan, sedangkan inabah merupakan bentuk dari ibadah.<sup>10</sup>

Menurut Amin Syukur dalam bukunya yang berjudul *Tasawuf Kontekstual-Solusi Problem Manusia Modern* yang menyatakan bahwa tawakal adalah sikap ketergantungan spiritual kepada Allah SWT, merasa bahwa ketenangan dengan apa yang dimiliki, bersyukur atas nikmat yang diberikan, dan bersabar ketika tertimpa musibah atau sesuatu yang tidak tercapai sesuai ekspektasi. Meskipun demikian, secara fisik seseorang tetap harus berusaha dalam segala upaya yang sedang dilakukannya.<sup>11</sup> Tawakal dalam islam tidak hanya bermakna pada kepasrahan saja semata kepada Allah SWT, namun juga melibatkan usaha maksimal sebeleum menyerahkan hadil dari apa yang telah diusahakan dan ikhtiarnya kepada dzat yang mengontrol penyerahan hasil akhir yakni Allah SWT. Tawakal sangat diharuskan untuk diimplementasikan, terutama ketika situasi atau kondisi yang beradai di luar kendali manusia untuk mengubahnya. Seseorang yang hanya menyerah tanpa berusaha sedikitpun, sembari mengaku hanya bertawakal pada Allah SWT, sebenarnya merupakan pembohong. Karena sangatlah jelas bahwa tawakal bukan merujuk pada sifat yang pasif atau bergantung pada satu hal saja, namun justru sebaliknya. Artinya sikap tawakal yang diajarkan pada agama islam mendorong kemauan dan semangat untuk berusaha, sebab adanya dzat yang Maha Agung dalam memegang kuasa takdir hambanya. Apabila bertawakal dilakukan setelah berikhtiar artinya menunjukkan bahwa tawakal tersebut berguna untuk menghindari hambatan yang tidak dapat terlihat (*ihthyath*) atau untuk menjaga dan memelihara diri agar tidak terpengaruh oleh perasaan sombong bahwa upaya yang dilakukan lebih besar dari pada berserah diri kepada Allah SWT atau tawakal itu sendiri. Di lain sisi, orang yang bertawakal akan mempercayai dan meyakini bahwa hanyalah Allah SWT yang menjadi penjaminnya sebagaimana yang telah dijanjikan oleh Allah SWT dalam Al-Qur'an, pada surah Al-Thalaq ayat 3 sebagai berikut; "*Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangkanya. Dan barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.*" (QS. Al-Thalaq [65]: 3).

---

<sup>10</sup> Ibnu Qayyim al-Jauzi, *Madarij as-Salikin*, Juz II, Dar-Hadis, Kairo, 2003, hlm. 95

<sup>11</sup> Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf*., 121-122

Dari adanya surah tersebut, dapat dimaknai bahwa seseorang yang berserah diri sepenuhnya kepada Allah SWT, serta dengan menyakini secara kuat bahwa Allah SWT tidak akan pernah mengecewakannya. Sikap ini yang akan membuat diri seseorang tidak pernah kehilangan harapan terhadap rahmat Allah SWT itu sendiri. Pengalaman manusia sering membuktikan bahwa kesulitan tidak selalu berlangsung selamanya, karena pada dasarnya keyakinan yang kokoh dan teguh mengindikasikan bahwa pintu yang tertutup bagi orang lain bisa terbuka bagi orang-orang yang bertakwa. Kekayaan orang yang bertawakal tidak akan dibiarkan oleh Allah SWT untuk mengering, karena sesulit apapun masalah yang dialami dalam hidup, pasti bantuan tak terduga dan yang tidak disangka-sangka pasti diberikan oleh Allah SWT kepada hambanya yang senantiasa berikhtiar dan bertawakal.

### ***Konsep ESQ menurut Ary Ginanjar***

Dalam kehidupan setiap individu pasti menemukan tantangan hidupnya masing-masing, sikap tawakal menjadi salah satu prinsip penting dalam Islam yang mengajarkan kepada umat muslim untuk menyerahkan hasil akhir kepada Allah SWT setelah melakukan usaha sebaik mungkin yang mereka mampu. Tawakal bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan sebuah keseimbangan antara usaha maksimal dan keyakinan penuh kepada Allah. Sikap ini sangat relevan dengan konsep Emotional Spiritual Quotient (ESQ) yang diperkenalkan oleh Ary Ginanjar Agustian, yakni suatu pendekatan yang menggabungkan kecerdasan atau kemampuan emosional (EQ) yang lebih berfokus pada hubungan antar manusia, sedangkan kecerdasan spiritual (SQ) berkaitan dengan hubungan manusia dengan Tuhan. Oleh karena itu, penting untuk menggabungkan rasionalitas duniawi (yang tercermin dalam EQ dan IQ) dengan nilai-nilai spiritual (SQ) agar tercipta suatu keseimbangan yang menyeluruh.

Ary Ginanjar Agustian dalam Tasmara melahirkan sebuah istilah yang segar berupa pemahaman dan pendalaman kedua inti rukun Iman dan rukun Islam. Ia memberi nama ESQ (*emosional and spiritual quotient*), atau kecerdasan emosi dan spiritual. Kecerdasan spiritual, yakni suatu kecerdasan yang bukan hanya tertumpu pada kualitas manusiawi (kognitif, afektif, dan psikomotor) seperti halnya yang diterjemahkan oleh psikolog barat, Benjamin Bloom, tetapi juga tertumpu pada nilai-nilai ke-Tuhanan (transenden).<sup>12</sup> Jenis kecerdasan ini menjadi landasan moral yang kokoh, serta selalu berpihak pada prinsip-prinsip universal secara konsisten.

---

<sup>12</sup> Tasmara, T. (2001). *Kecerdasan Ruhaniah*. Jakarta: Gema Insani Press.

Menurut Ary Ginanjar Agustian, Emotional Spiritual Quotient (ESQ) adalah sebuah konsep ilmu pengetahuan modern yang menggambarkan fenomena "gerakan thawaf spiritual" atau spiritual kosmos. Konsep ini bertujuan untuk mengarahkan aktivitas manusia agar selaras dengan pola-pola dan prinsip-prinsip alam semesta. Dengan demikian, manusia dapat menjalani kehidupan yang bermakna, penuh kedamaian, dan sejalan dengan nilai-nilai Spiritual Based Organization (SBO) yang bersifat baku dan tidak berubah. Jika dalam ilmu fisika terdapat model atom Rutherford yang menjelaskan garis orbit stasioner elektron, maka dalam ranah spiritual, terdapat ESQ Model. Model ini berfungsi sebagai metode sistematis untuk mengelola serta mengatur energi spiritual manusia. Lebih lanjut, ESQ Model berperan dalam membentuk "mata hati" manusia, sehingga mereka mampu mengevaluasi apakah dirinya telah berjalan sesuai garis orbit yang benar (in line) dan berputar mengelilingi pusat orbit yang tepat (on line).<sup>13</sup> Dalam rangka membangun Emotional Spiritual Quotient (ESQ), diperlukan metode yang berlandaskan pada prinsip-prinsip ihsan, serta rukun iman dan islam. Hal ini dimulai dengan niat dalam diri sendiri kesadaran diri, serta didukung dari ibadah yang telah diperintahkan oleh Allah SWT kepada seluruh umatnya untuk senantiasa dijalankan.<sup>14</sup>

ESQ mengajarkan bahwa keseimbangan antara pengelolaan emosi dan penguatan dimensi spiritual tidak hanya mendatangkan ketenangan batin, namun juga memungkinkan seseorang untuk mengembangkan sikap tawakal yang lebih kuat, karena mereka memahami segala sesuatu yang terjadi karena semua atas izin dan kehendak Allah SWT. Sehingga dengan memadukan keduanya melalui sikap tawakal, seseorang dapat mencapai keseimbangan hidup yang lebih holistik dan menjalani kehidupan dengan penuh kedamaian.

### ***Peran Tawakal dalam Kemampuan Pengelolaan ESQ***

Manusia adalah makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT dengan berbagai perasaan yang diwarnai oleh emosi dalam hidupnya. Seringkali manusia sulit menikmati hidup secara optimal tanpa memiliki emosi. Manusia memiliki sifat alamiah yang telah diberikan oleh Allah SWT, yakni dengan emosi dan rasa, karena keduanya menjadi bagian yang tidak dapat terpisahkan dalam kehidupan manusia. Namun emosi yang ada pada setiap diri individu tidak semata-mata

---

<sup>13</sup> Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*. op.cit., hlm. 20.

<sup>14</sup> Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient The ESQ Way 165: 1 Ihsan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*, (Jakarta: Penerbit Arga, 2005), hlm. 384 – 385.

digunakan secara bebas hingga menyakiti orang lain atau merugikan sekitarnya, karena pada dasarnya emosi yang ada pada diri seseorang harus bisa dikendalikan dan dikontrol sesuai dengan kapasitas diri masing-masing.

Ahli psikologi memiliki pendapat bahwa manusia secara alami memiliki emosional bawaan. Berdasarkan teori James-Lange telah dijelaskan oleh wirawan, emosi muncul dari persepsi seseorang terhadap perubahan disik yang terjadi pada tubuh manusia sebagai reaksi rangsangan eksternal.<sup>15</sup> Oleh karena itu, emosi merupakan kondisi batin yang dapat terlihat melalui perubahan fisik yang nyata. Pemahaman dan penerimaan terhadap keadaan emosional, kemampuan untuk memahami makna dari setiap perasaan yang muncul, serta mengekspresikan emosi secara positif merupakan factor-faktor yang mendukung terciptanya kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, dan kesehatan mental individu.

Kemampuan pengelolaan emosional sangatlah penting, karena dengan adanya pengendalian secara emosional ini dibutuhkan ketika menghadapi suatu tantangan ataupun kondisi yang terjadi diluar dugaan dapat memberikan respon terhadap penyelesaian masalah tersebut dan bagaimana respon diri sendiri dalam menghadapi tantangan yang ada. Dengan adanya ajaran agama islam, yang mengajarkan mengenai sikap tawakal dapat membantu seseorang untuk lebih mampu mengelola emosionalnya terutama untuk menghadapi stress dan kecemasan dalam diri mereka masing-masing.

Pada kehidupan sehari-hari, manusia seringkali dihadapkan pada situasi yang diluar kendali mereka, seperti kegagalan, ketidakpastian, hasil yang jauh dari ekspektasi, ataupun berbagai masalah personal lainnya. Maka ketika seseorang melakukan segala usahanya dengan sungguh-sungguh namun hasil yang diperoleh tidak sesuai harapan, tawakal menjadi kunci utama dalam cara untuk mengurangi beban emosional tersebut. Dengan berprinsip dasarnya adalah setelah melakukan berbagai usaha sebaik mungkin, maka hasil dari usaha tersebut diserahkan kepada Allah SWT, sebagai dzat yang mengatur seluruh alam semesta, sehingga stress yang muncul karena kegagalan atau ketidakpastian dapat terminimalisir.

Manusia diciptakan Allah SWT sebagai khalifah di bumi, dibekali potensi kecerdasan yang menjadi sarana untuk menjalankan amanah tersebut. Melalui kecerdasan tersebut, meliputi Intellectual Quotient (IQ), Emotional Quotient (EQ), dan Spiritual Quotient (SQ), yang masing-masing memiliki peran penting

---

<sup>15</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), hal. 52

dalam mengarahkan kehidupan. IQ membantu manusia dalam menciptakan berbagai inovasi dan solusi untuk merespon segala situasi dengan bijak, EQ meampukan manusia untuk mengenali serta merespon situasi dengan bijak, sedangkan SQ yang berlandaskan spiritualitas, memungkinkan manusia untuk memahami tujuan hidup yang lebih hakiki, serta mengarahkan situasi tersebut kepada nilai-nilai keutuhan.<sup>16</sup> Tawakal merupakan salah satu elemen utama dalam pengembangan Spiritual Quotient (SQ), yang artinya bukan hanya berserah diri secara pasrah, melainkan kombinasi antara usaha, doa, dan keyakinan akan takdri Allah SWT.

Tawakal memiliki peranan yang sangat penting dalam hal kemampuan pengelolaan emosional individu. Karena sikap tawakal tidak hanya sekedar berpasrah, namun juga melibatkan segala usaha maksimal dan keyakinan penuh bahwa apapun hasilnya merupakan hal yang terbaik dari Allah SWT. Dengan melibatkan sikap tawakal pada berbagai kondisi dan situasi kehidupan di dunia, seseorang dapat mengatasi berbagai gangguan emosional yang negative, serta membantu setiap individu untuk mengendalikan emosi yang muncul dalam situasi yang sulit agar lebih memberikan ketenangan dan kelancaran dalam menemukan solusi dari permasalahan yang ada. Maka sikap ini memberikan ketenangan batin yang membantu individu tetap stabil secara emosional dan spiritual, sehingga mereka dapat menghadapi kehidupan dengan lebih optimis.

Dari kamus psikologis karangan Chaplin berpendapat bahwa spiritual berasal dari kata *spirit* atau semangat, jiwa, ruh atau sukma.<sup>17</sup> Serta, spiritual sendiri diartikan dengan kejiwaan, rohani, batin dan moral.<sup>18</sup> Rasa kegelisahan dan kehampaan dalam diri manusia semakin meningkat ketika materialisme mulai mempengaruhi cara berpikirnya. Mengutamakan upaya atau kemampuan saja dapat menyebabkan aspek spiritual dalam diri seseorang menjadi kering secara perlahan, yang pada akhirnya hal tersebut menjadikan manusia kehilangan elemen paling terpenting dalam dirinya yakni unsur ketuhanan.

Tawakal, selain berdampak pada aspek emosional, juga memiliki peranan peranan penting terhadap kemampuan pengelolaan spiritual seseorang. Dalam ajaran islam mengajarkan bahwa tawakal tidak hanya berarti penyerahan diri kepada Allah SWT saja, namun diajarkan bahwa tawakal merupakan salah satu

---

<sup>16</sup> Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Kecerdasan Spiritual*, terj. Rahmani Astuti dkk, Mizan, Bandung, 2007

<sup>17</sup> JP. Chaplin , *Dictionary of Psychology*, terj. Kartini Kartono, *Kamus Lengkap Psikologi*, Rajawali Pers, Jakarta, 1999, hlm. 253.

<sup>18</sup> JP. Chaplin, *Ibid*, 253

bentuk penyerahan total kepada kehendak-Nya dalam setiap aspek kehidupan. Dengan adanya hal tersebut, tawakal menjadi fondasi yang dapat memperkuat hubungan spiritualitas seseorang kepada Allah SWT, serta dapat menjadga ketenangan batin dan kebersihan hati pada diri individu. Dalam islam, tawakal merupakan sikap mental dan spiritual yang mengerkspresikan adanya keyakinan penuh bahwa Allah SWT merupakan sang pemilik dan pengatur segala sesuatu di alam semesta ini. Ajaran-ajaran terekat dalam islam sering berorientasi pada pendekatan diri kepada sang pencipta-Nya yang secara tidak langsung meningkatkan dimensi spiritual. Salah satu contoh dari ajaran tasawuf dalam tarekat yakni tawakal. Tawakal sering dikenal dengan *surrender to God* yang merupakan makna dari berserah diri kepada entitas tertinggi dzat pencipta yaitu Allah SWT. Dengan pemaknaan tersebut, sikap tawakal mendorong sikap untuk berserah untuk mengutamakan firman Tuhan di atas pikiran apapun atau presepsinya pribadi, untuk meminimalisir kecenderungan mengalami frustrasi dari perasaan negative yang dipikirkan jika tidak melibatkan Allah dalam segala urusannya.

Tawakal mengajarkan seseorang untuk berkhushuzhan atau berbaik sangka pada segala sesuatu yang telah dilakukannya, karena dengan bettawakal atau berserah diri berarti berbaik sangka kepada Allah SWT atau seseorang telah meyakini hasil yang diberikan oelh Allah SWT adalah hasil yang terbaik bagi hambanya. Oleh karena itu, dapat diambil kesimpulan bahwa tawakal merupakan sikap dalam meminihi aspek spiritual untuk menghadapi gangguan gangguan psikologis seseorang. Meningkatnya spiritualitas, dapat memberikan perubahan positif dalam kehidupan individu. Penting untuk dipahami, bahwa tawakal sekal menyerupai konsep hidup yang terus berjalan. Tawakal bukan hanya berpasrah tanpa usaha, melainkan meyakini secara penuh apa yang terah dilakukan dengan kesadaran bahwa campur tangan Tuhan akan menentukan masa depan yang baik.<sup>19</sup>

Dalam perjalanan spiritual, ujian spriritual sering kali darang dalam bentuk masalah yang menguji keyakinan seseorang kepada Allah dan menuntut ketabahan serta kesabaran dalam menghadapinya. Tawakal menjadi kunci utama untuk menghadapi ujian tersebut dengan penuh keimanan. Ketika seseorang sedang mengalami kesulitan dalam hidupnya tawakal membantu mereka untuk tidak menyerah, karena mereka meyakini bahwa setiap cobaan yang dating adalah ujian dari Allah SWT untuk meningkatkan dimensi spiritual mereka dengan kata lain yakni meningkatkan keimanan dalam diri tiap

---

<sup>19</sup> Bakri, S. (2023). *Hikmah Afkariyah (Membumikan Sufisme Dalam Historitas Masyarakat Milenial)*. Diva Press.

individu. Serta, tawakal menjadi salah satu sarana utama bagi seseorang untuk mendekatkan diri mereka kepada Allah SWT. Dengan adanya sikap tawakal, seorang hamba menunjukkan adanya kepercayaan penuh kepada Allah SWT, yang mengakui bahwa segala sesuatu berada dalam kendali-Nya. Hal ini mendorong seseorang untuk lebih rajin beribadah dan melakukan segala kebaikan dalam perintah agama, serta memohon kepada perlindungan Allah Swt saja, sehingga mendorong berbagai ikhtiar spiritual lainnya. Tawakal menjadi motivasi bagi seseorang untuk terus meningkatkan ketakwaannya, karena mereka memahami bahwa hanya Allah SWT yang mampu memberikan jalan keluar atas tiap masalah yang ada.

Secara keseluruhan, tawakal dalam kemampuan pengelolaan spiritual berfungsi sebagai landasan utama yang sangat penting bagi tiap individu, hal ini dikarenakan untuk memperkuat iman, menimbulkan rasa syukur, merendahkan hati, dan memperkuat hubungan hati seseorang kepada Allah SWT. Tawakal mengajarkan bahwa segala usaha manusia perlu diiringi dengan penyerahan diri kepada kehendak Allah SWT. Tawakal mengajarkan bahwa segala usaha manusia perlu diiringi dengan penyerahan diri kepada kehendak Allah SWT, sehingga dengan adanya hal tersebut dapat menciptakan keseimbangan spiritual yang mendalam. Dengan bertawakal, seseorang dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang, bijaksana, dan penuh keikhlasan, yang pada akhirnya membawa ketenangan batin dan kepuasan spiritual yang sejati.

### ***Keseimbangan Hidup melalui Tawakal berlandaskan Iman***

Tawakal memainkan peranan yang sentral dalam kemampuan pengelolaan emosional dan spiritual seseorang. Karena, secara langsung apabila tawakal berkaitan dengan keimanan yang kokoh menjadi fondasi yang penting dalam membangun keseimbangan hidup. Dalam kehidupan manusia, pasti akan dihadapkan oleh berbagai ujian dan cobaan. Kemampuan pengelolaan emosional dan spiritual melalui tawakal membantu seseorang untuk tetap tegar dan sabar ketika menghadapi suatu tantangan hidup. Dalam kemampuan pengelolaan emosional melalui tawakal, yang berperan pada meredakan berbagai kegelisahan dan kekhawatiran yang sering dialami manusia ketika menghadapi ketidakpastian hidup. Kemampuan pengelolaan emosi yang stabil berasal dari keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi sesuai dengan kehendak Allah SWT, sehingga seseorang tidak terlalu berobsesi dengan hasil atau perubahan yang berada pada luar jangkauannya atau diluar control mereka. Artinya kemampuan pengelolaan emosional yang baik melalui tawakal dapat menunjukkan tingkat keimanan yang tinggi, karena seseorang mampu melepaskan ketakutan dan kecemasan pada dirinya karena terdapat suatu keyakinan kepada Allah SWT.

Telah disebutkan juga dalam Al-Qur'an bahwa pada surah At-Thalaq ayat 3, yang menegaskan bahwa Allah akan mencukupi segala kebutuhan hamba-Nya yang bertawakal. Sehingga dengan memiliki keimanan yang kuat, seseorang akan lebih mudah untuk mengelola emosinya saat menghadapi cobaan. Rasa tenang yang muncul dari tawakal merupakan hasil dari keyakinan bahwa Allah akan menolong dan memberikan jalan terbaik bagi setiap hambanya. Ujian tersebut seringkali menimbulkan emosi yang tidak stabil dan berbagai bentuk perasaan emosional negative lainnya. Namun dengan tawakal, seseorang dapat mengatasi emosi negative tersebut dan tetap merasa damai karena mereka meyakini bahwa setiap ujian adalah bagian dari kehendak Allah SWT yang penuh hikmah.

Dalam kemampuan pengelolaan secara spiritual, tawakal mengajarkan seseorang untuk mendekati diri mereka kepada Allah SWT dengan penyeragan total setelah usaha maksimal dilakukan. Ketika seseorang meyakini bahwa Allah adalah satu-satunya penentu hasil akhir dari berbagai usaha yang telah dilakukan, maka mereka akan semakin mengandalkan Allah dalam setiap aspek kehidupan. Dengan adanya hubungan spiritual yang lebih mendalam ini dapat memperkuat keimanan seseorang dan mendorong untuk terus melakukan amalan yang baik serta ibadah yang terus meningkat. Pada konteks keimanan, tawakal merupakan syarat yang penting untuk menguatkan iman seseorang. Allah telah menyebutkan bahwa tawakal adalah tanda sari keimanan yang sejati, seperti halnya pada firman Allah SWT di surah Al-Anfal berikut: *"Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal."* (QS. Al-Anfal: 2).

Dari adanya ayat ini dapat menggambarkan bahwa tawakal merupakan ciri khas dari orang-orang yang benar-benar beriman. Mereka yang bertawakal akan selalu merasa dekat dengan Allah SWT. Karena meyakini bahwa segala sesuatu berada dalam kehendak-Nya. Hubungan spiritual yang lebih kuat, pada dasarnya menumbuhkan rasa syukur, ketenangan batin dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari. Keimanan seseorang diuji ketika mereka menghadapi permasalahan dalam hidup. Dengan adanya sikap dan keyakinan tawakal dalam diri seseorang, maka dapat menjaga mereka dalam keseimbangan emosional dan spiritual ketika menghadapi ujian atau tantangan tersebut. Keimanan yang kuat memungkinkan seseorang untuk tetap optimis dan percaya bahwa Allah SWT memiliki rencana yang baik, meskipun situasinya sulit. Keseimbangan hidup dapat tercapai ketika seseorang mampu menghadapi setiap tantangan tanpa

merasa terlalu tertekan, karena sudah meyakini dan percaya bahwa hasil sudah diatur oleh Allah SWT.

Tawakal berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan kemampuan pengelolaan emosional dan spiritual dengan keimanan serta keseimbangan hidup. Melalui ESQ, di mana kecerdasan emosional dan spiritual saling berkaitan, tawakal berfungsi sebagai penyeimbang dalam kehidupan manusia. Keseimbangan hidup tercapai ketika manusia mampu mengelola emosinya (EQ) sekaligus bersandar kepada nilai-nilai spiritual (SQ). Tujuan dari peningkatan kecerdasan dan kemampuan pengelolaan Emosional dan Spiritual adalah untuk meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT sehingga nantinya akan memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat.

Ary Ginanjar menjelaskan bahwa ESQ dapat memberikan dimensi spiritual yang mendalam pada cara berpikir, berperilaku, dan bertindak. Konsep ini memungkinkan sinergi antara IQ, EQ, dan SQ secara menyeluruh dan transendental.<sup>20</sup> Dalam konteks pembahasan tentang keseimbangan hidup melalui tawakal berlandaskan iman, ESQ menjadi alat penting untuk mengintegrasikan kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual, sehingga manusia dapat menghadapi tantangan hidup dengan keyakinan dan ketenangan hati. Dengan demikian, sikap tawakal yang berlandaskan iman tidak hanya menjadi bentuk kepasrahan, tetapi juga wujud pengelolaan diri yang harmonis untuk mencapai keseimbangan hidup.

Kemampuan pengelolaan emosional yang baik melalui tawakal dapat menenangkan jiwa dan mengurangi stres, sedangkan kemampuan pengelolaan spiritual melalui tawakal dapat mendekatkan seseorang kepada Allah SWT. Kedua aspek dalam kemampuan pengelolaan ini memperkuat keimanan seseorang, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan dengan lebih seimbang, tenang, dan penuh keyakinan bahwa Allah SWT selalu memberikan hasil yang terbaik bagi setiap umat-Nya. Tawakal membantu menciptakan hidup lebih stabil secara emosional dan spiritual, yang pada akhirnya membawa kebahagiaan dan ketenangan batin dalam kehidupan manusia

## **KESIMPULAN**

Konsep tawakal memegang peranan penting dalam kemampuan pengelolaan kesejahteraan emosional dan spiritual seseorang, yang berfungsi sebagai jembatan antara kedua aspek tersebut dan keimanan, yang pada akhirnya berkontribusi pada kehidupan yang seimbang. Hal ini terbukti dari cara tawakal

---

<sup>20</sup> Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power*, Sebuah Inner Journey Melalui Al-Ihsan, ... h. 217.

membantu menjaga kestabilan emosi dengan meminimalkan stres dan emosi negatif melalui keyakinan kuat bahwa semua hasil ditentukan oleh Allah SWT. Praktik tawakal memberdayakan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan rasa tenang dan percaya pada rencana ilahi, sehingga mendorong keadaan emosional yang harmonis. Lebih jauh, tawakal memperkuat hubungan spiritual seseorang dengan Allah SWT, menumbuhkan rasa syukur, kedamaian batin, dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari. Keimanan yang tak tergoyahkan yang ditanamkan oleh tawakal memungkinkan individu untuk menghadapi kesulitan dengan ketahanan dan optimisme, dengan keyakinan kuat bahwa Allah SWT selalu memberikan. Melalui konsep ESQ dalam Islam memiliki landasan dan nilai yang sejalan dengan ajaran dan syariat yang ada. Serta menjembatani seseorang untuk mengembangkan kecerdasan emosional dan spiritual, dan memberikan manfaat untuk mencapai kebahagiaan dan kesuksesan di dunia dan akhirat.

Hasilnya, tawakal tidak hanya mendukung kemampuan pengelolaan emosi tetapi juga meningkatkan ketahanan spiritual, yang mengarah pada kehidupan yang lebih seimbang, tenang, dan penuh keimanan. Sebagai rekomendasi, penting bagi individu untuk secara aktif mengintegrasikan praktik tawakal dalam kehidupan sehari-hari, menggabungkan upaya tulus dengan kepercayaan penuh pada kehendak Ilahi Allah. Integrasi ini dapat difasilitasi melalui inisiatif masyarakat yang mempromosikan pemahaman dan penerapan tawakal dalam tantangan sehari-hari. Lebih jauh, lembaga pendidikan dan organisasi keagamaan dapat memainkan peran penting dalam menggabungkan ajaran tentang tawakal untuk menumbuhkan kesejahteraan emosional dan spiritual dalam masyarakat mereka, dengan demikian berkontribusi pada pengembangan masyarakat yang lebih seimbang dan tangguh.

## REFERENSI

- Agustian, A. G. (2022). *ESQ Emotional Spiritual Quotient*.
- AL BILALI, Abdul Hamid. *Madrasah Pendidikan Jiwa*. Gema Insani, 2003.
- Al-Ghazali, I. (1967). *Ihya'Ulumuddin Jilid IV. Mesir: Muasasah al Halabi waahu*.
- Al-Jauzi, I. Q. (2003). *Madarij as-Salikin*. Juz II, Dar-Hadis, Kairo.
- Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power, Sebuah Inner Journey Melalui Al-Ihsan*, h. 217.
- Agustian, A. G. (2001). *Rahasia sukses membangun kecerdasan emosi dan spiritual, ESQ (Emotional Spiritual Quotient): erdasarkan 6 rukun Iman dan 5 rukun Islam*. Arga.

- Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*.
- Bakri, S. (2023). *Hikmah Afkariyah*
- Chaplin, J. P. (1995). *Kamus lengkap psikologi*.
- Danah Zohar and Ian Marshall, *SQ: Spiritual Intelligence The Ultimate Intelligence*, (London: Great Britain, 2000), 8.
- Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Kecerdasan Spiritual*, terj. Rahmani Astuti dkk, Mizan, Bandung, 2007
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990). 908.
- Ibnu 'Athailah al-Sakandari. (2012). *Misteri Berserah kepada Allah. Zaman*.
- Ismail Yakub, Imam Ghazali, *Menghidupkan Kembali Pengetahuan Agama* (Jakarta: Perpustakaan Nasional, 1965).
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : McGraw-Hill, Inc.
- M. Hasbi Ash-Shiddiqie, *Al-Islam*, PT. Pustaka Rizki Putra, Semarang, 2007, hlm. 533
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif edisi revisi*.
- Muhammad, K. H. (2020). *Dialog dengan Kiai Ali Yafie*. IRCiSoD. op.cit., hlm. 20.
- Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), hal. 52.
- Tasmara, T. (2001). *Kecerdasan Ruhaniah*. Jakarta: Gema Insani Press.