

## Kecerdasan Komunikasi dan Kesehatan Mental

Ade Masturi dan  
Asih Dewi Utami

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta  
Universitas Negeri Jakarta  
[ade.masturi@uinjkt.ac.id](mailto:ade.masturi@uinjkt.ac.id)

**Abstraks:** Cara dan pesan yang disampaikan dalam proses komunikasi seseorang dipengaruhi oleh kecerdasan emosi bahkan spiritual. Semakin cerdas emosi dan spiritualnya, maka akan semakin baik dan efektif serta konstruktif pembawaan komunikasinya. Sebaliknya, semakin buruk komunikasi seseorang, maka semakin rendah tingkat kecerdasan emosi dan spiritualnya. Ini menunjukkan bahwa komunikasi terkait erat dengan kondisi psikologis seseorang, lebih jauhnya, baik buruknya komunikasi seseorang bergantung pada seberapa sehat mental/jiwanya. Akhirnya, ada hubungan antara komunikasi dengan kesehatan mental seseorang. Bagaimana melakukan komunikasi dengan orang-orang yang mempunyai masalah kesehatan mental? Nampaknya komunikasi terapeutik perlu dikedepankan. Komunikasi terapeutik termasuk dalam komunikasi interpersonal dengan titik tolak saling memberikan pengertian antara komunikator dengan komunikan. Stuart dan Sundeen mengatakan bahwa teknik komunikasi terapeutik merupakan cara untuk membina hubungan yang terapeutik di mana terjadi informasi dan perasaan serta pikiran dengan maksud untuk memengaruhi orang lain.

**Kata kunci:** komunikasi, kesehatan mental, dan kecerdasan emosi dan spiritual

**Permalink/DOI:** <http://doi.org/10.15408/dakwahv22i112063>

---

### Pendahuluan

Berlimpahnya komunikasi dan kian maraknya jenis media baru yang ada telah menjelma menjadi “kanal krisis” dalam kehidupan. Kita tidak hanya hidup dalam era “revolusi komunikasi” sebagaimana yang dikemukakan oleh Frederick Williams dalam bukunya *The Communications Revolution* (1982), tetapi kita benar-benar tengah mengarungi apa yang disebut John Keane sebagai era “keberlimpahan komunikasi” (*communicative abundance*). Era keberlimpahan komunikasi ditandai oleh komunikasi yang melampaui ambang batas, sehingga komunikasi menjadi *overload*, dan muatan informasi mencapai titik jenuh, tidak hanya dalam masyarakat, tapi juga dalam pikiran atau benak kita.<sup>1</sup> Hal ini dapat menciptakan perilaku atau kebiasaan berkomunikasi secara tidak empatik yang tanpa memikirkan akibatnya bagi orang lain, pada gilirannya telah menciptakan krisis komunikasi di ruang publik.<sup>2</sup> Padahal dengan komunikasi, manusia mengekspresikan dirinya, membentuk jaringan interaksi sosial, dan mengembangkan kepribadiannya. Para pakar komunikasi sepakat dengan para psikolog bahwa kegagalan komunikasi berakibat fatal baik secara individu maupun sosial. Secara individual, kegagalan komunikasi menimbulkan frustrasi, demoralisasi, alienasi, dan penyakit-penyakit jiwa lainnya. Secara sosial, kegagalan komunikasi menghambat saling pengertian, kerja sama, toleransi, dan merintang pelaksanaan norma-norma sosial.<sup>3</sup>

Di era keberlimpahan komunikasi sungguh ironis kita malah mengalami krisis komunikasi. Bukan berarti di era ini manusia kurang berkomunikasi dengan yang lainnya, tetapi justru kita mengalami *overload communications*. Karena itu tatkala pesan-pesan komunikasi itu

datang kepada kita, kita seringkali tidak dapat mencerna pesan komunikasi dengan tepat, terutama di media sosial, bahkan kita tidak dapat lagi merespons dengan baik pesan yang datang, sehingga yang terjadi adalah feedback yang buruk bahkan terkadang jatuh pada pesan pemberitaan yang merugikan orang lain, berita bohong (hoax), fitnah lain-lain.

## **Pembahasan:**

### **Komunikasi Sebagai Ilmu dan Keterampilan (Skill)**

Ternyata komunikasi tidak semudah yang kita duga. Kegagalan memahami pesan verbal dan nonverbal mengakibatkan masalah yang serius. Memang banyak orang menganggap komunikasi itu mudah dilakukan, semudah bernapas, karena kita biasa melakukannya sejak kecil. Karena ada kesan enteng itu, tidak mengherankan bila sebagian orang enggan mempelajari bidang ini. Benarkah komunikasi itu mudah? Terbiasa berkomunikasi sebenarnya belum berarti memahami komunikasi. Menurut Porter dan Samovar, memahami komunikasi manusia berarti memahami apa yang terjadi selama komunikasi berlangsung, mengapa itu terjadi, akibat-akibat apa yang terjadi, dan akhirnya apa yang dapat kita perbuat untuk memengaruhi dan memaksimalkan hasil-hasil dari kejadian tersebut. Dalam konteks ini kita harus menegaskan kembali persepsi kita bahwa komunikasi itu bukan sesuatu yang mudah. Karena itu, berbagai upaya terus menerus harus kita lakukan untuk meningkatkan pengetahuan komunikasi kita dan keterampilan kita berkomunikasi.<sup>4</sup>

Komunikasi bukan sekedar pengetahuan di kepala, melainkan juga sebagai keterampilan. Karena itu, kemampuan komunikasi harus diasah melalui aktivitas sehari-hari dengan menggabungkan diri melalui berbagai kegiatan yang konstruktif. Bila kita belajar secara formal dan membaca buku, itu hanya sekedar mengasah kecerdasan intelektual saja. Orang perlu memiliki kecerdasan emosional, bahkan kecerdasan spiritual. Cara dan pesan yang disampaikan dalam proses komunikasi seseorang dipengaruhi oleh kecerdasan emosi bahkan spiritualnya. Semakin cerdas emosi dan spiritualnya, maka akan semakin baik dan efektif serta konstruktif pembawaan komunikasinya. Sebaliknya, semakin buruk komunikasi seseorang, maka semakin rendah tingkat kecerdasan emosi dan spiritualnya. Ini menunjukkan bahwa komunikasi terkait erat dengan kondisi psikologis seseorang, lebih jauhnya, baik buruknya komunikasi seseorang bergantung pada seberapa sehat mental/jiwanya. Akhirnya, ada hubungan antara komunikasi dengan kesehatan mental seseorang.

### **Hubungan Komunikasi dengan Kesehatan Mental**

#### **a. Pengertian kesehatan mental**

Kesehatan mental sebagai salah satu cabang ilmu jiwa sudah dikenal sejak abad ke 19, seperti di Jerman tahun 1875, orang sudah mengenal kesehatan mental sebagai suatu ilmu walaupun dalam bentuk sederhana. Pada pertengahan abad ke 20 ilmu kesehatan mental sudah jauh berkembang dan maju dengan pesat sejalan dengan kemajuan ilmu dan teknologi modern. Ia merupakan suatu ilmu yang praktis dan banyak dipraktikkan dalam kehidupan manusia sehari-hari.<sup>5</sup>

Pengertian kesehatan mental menurut Dadang Hawari<sup>6</sup> adalah satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Makna kesehatan jiwa mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam kehidupan manusia

dan dalam hubungannya dengan manusia lain. Selanjutnya dikemukakan bahwa setiap gangguan dalam perkembangan kesehatan jiwa tersebut menjelma sebagai perubahan dalam fungsi jiwa seseorang itu, merupakan gangguan di bidang kejiwaan.

Musthafa Fahmi, seperti dikutip Ramayulis, menemukan dua pola dalam mendefinisikan kesehatan mental: *Pertama*, pola negatif, bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala neurosis dan psikosis. *Kedua*, pola positif, bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya. Pola yang kedua ini lebih umum dan lebih luas dibanding dengan pola pertama.<sup>7</sup>

Sementara itu, Zakiah Daradjat dalam bukunya “Kesehatan Mental”, ia mengemukakan beberapa pendapat para ahli mengenai pengertian kesehatan mental/jiwa, di antaranya:

1. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).
2. Kesehatan mental dipahami sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup.
3. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.
4. Kesehatan mental diartikan terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.<sup>8</sup>

Dari beberapa definisi tentang kesehatan jiwa/mental yang dikemukakan Zakiah Daradjat di atas, dapat dipahami bahwa sumber kesehatan itu terletak pada jiwa yang berfungsi secara normal. Fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan hidup bersinergi sehingga terjadi keharmonisan di dalam diri seseorang.

Sementara itu, Zakiah Daradjat sebagaimana dikutip Ramayulis, merumuskan sendiri pengertian kesehatan mental dengan menambahkan aspek agama di dalamnya. Menurutnya kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat.

Jadi faktor agama menurut Zakiah Daradjat memainkan peranan yang penting dalam mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan mental.

Namun menurut Daradjat, bahwa kesehatan mental itu adalah relatif, di mana keharmonisan yang sempurna antara seluruh fungsi-fungsi tubuh itu tidak ada. Yang dapat diketahui adalah seberapa jauh jaraknya seseorang dari kesehatan mental yang normal.<sup>9</sup> Artinya semakin dekat seseorang dengan kondisi kesehatan mental yang sempurna, maka semakin baik kesehatan jiwanya, tetapi jika semakin jauh keharmonisan di antara fungsi-fungsi jiwa itu maka semakin dekat kepada gangguan kejiwaan, bahkan bisa mengarah kepada sakit jiwa.

“Kadang-kadang orang menyangka bahwa setiap ada ketidaknormalan akan tergolong kepada gangguan jiwa. Pada kondisi orang yang terlalu bodoh atau terlalu cerdas, biasanya bukanlah karena terganggu jiwanya, tetapi karena berbedanya batas-batas kemampuan yang ada padanya. Memang

dalam keadaan tertentu, terganggunya kesehatan mental dapat menyebabkan orang tidak mampu menggunakan kecerdasannya”, demikian papar Daradjat<sup>10</sup>

Masih menurut Daradjat,<sup>11</sup> bahwa keabnormalan dalam emosi dan tindakan disebabkan oleh terganggunya kesehatan mental, misalnya perasaan marah. Pada suasana tertentu orang kadang-kadang harus marah, dan kalau pun marah tidak sampai melampaui batas dengan melakukan tindakan atau ucapan yang merugikan dan merusak. Namun, jika ada orang yang tidak pernah marah, walaupun orang mengganggunya, ia dalam hal ini tidak normal. Ekspresi marah bagi setiap orang memang tidak selalu sama. Sikap diamnya seseorang belum tentu dianggap tidak marah. Boleh jadi itu ekspresi kemarahan bagi orang itu. Di dalam hatinya, ia tidak rela dengan sikap dan perbuatan orang yang melanggar batas kepadanya, kalau demikian keadaannya maka orang tersebut masih dianggap normal. Ada juga orang yang mudah marah dan mudah sekali meluapkan kemarahannya sekalipun penyebabnya hal yang remeh. Bahkan kadang sering marah-marah tanpa ada sebab yang jelas. Orang seperti ini boleh jadi ada gangguan pada kesehatan mentalnya. Demikian juga emosi-emosi yang lainnya, seperti curiga, takut, gembira dan sebagainya.

Untuk mengetahui seseorang itu sehat secara kejiwaan, perlu dikenali ciri-ciri atau tandatandanya. Adapun tanda atau ciri-ciri orang yang sehat jiwanya menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 1959, seperti dikutip oleh Dadang Hawari, adalah sebagai berikut:

1. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada realitas, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
2. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
3. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
4. Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas.
5. Berhubungan dengan orang lain dengan saling membantu dan memuaskan.
6. Menerima kekecewaan, namun kemudian kekecewaan itu dijadikan pelajaran untuk di kemudian hari.
7. Mengalihkan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
8. Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.<sup>12</sup>

Kemudian WHO pada tahun 1984 telah menyempurnakan batasan sehat dengan menambahkan satu elemen spiritual (agama) sehingga yang dimaksud dengan sehat adalah tidak hanya sehat dalam arti fisik, psikologik, dan sosial, tetapi juga sehat dalam arti spiritual/agama (empat dimensi sehat: bio-psiko-sosio-spiritual).<sup>13</sup>

Untuk mengetahui apakah seseorang sehat atau terganggu mentalnya, tidaklah mudah, karena tidak mudah diukur, diperiksa atau dilihat dengan alat-alat seperti halnya dengan kesehatan badan. Biasanya yang menjadi bahan penyelidikan atau tanda-tanda dari kesehatan mental adalah tindakan, tingkah laku, atau perasaan. Karenanya seseorang dianggap terganggu kesehatan mentalnya bila terjadi kegoncangan emosi, kelainan tingkah laku atau tindakannya.<sup>14</sup>

### **Hal-hal yang Memengaruhi Kesehatan Mental**

Daradjat menuturkan, bahwa dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap pasien-pasien yang terganggu kesehatan mentalnya, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental yang terganggu dapat memengaruhi keseluruhan hidup seseorang. Pengaruh itu dapat dibagi dalam empat kelompok besar yaitu: perasaan, pikiran/kecerdasan, kelakuan dan kesehatan badan.

Menurut Dadang Hawari<sup>15</sup>, Salah satu ciri utama bagi jiwa yang sehat adalah memiliki kemampuan pengendalian diri. Manakala pengendalian pada diri seseorang terganggu, maka akan timbul berbagai reaksi patologik (kelainan) baik dalam alam pikir, alam perasaan dan perilaku yang bersangkutan. Reaksi patologik yang ditimbulkan tidak saja menimbulkan keluhan subyektif pada dirinya, tetapi juga dapat mengganggu lingkungannya dan juga orang lain.

Gangguan jiwa ada yang tergolong non-psikosis, yaitu jenis gangguan jiwa di mana seseorang itu masih memiliki kesadaran atau pemahaman diri yang baik, namun tidak mampu mencegahnya. Seperti gangguan jiwa fobia, obsesi dan kompulsi.<sup>16</sup>

### **Kecerdasan Komunikasi (*Commu-nication Quotient*)**

Menurut Ellys<sup>17</sup>, kecerdasan komunikasi pada dasarnya merupakan kecerdasan yang dimiliki manusia secara universal. Asalnya dari ajaran keilahian yang bersifat spiritual. Ia merupakan fitrah yang diberikan Allah Swt. kepada manusia.

Terdapat asumsi yang telah lama berkarat dalam diri manusia bahwa penguasaan teknologi komunikasi dan informasi itu jauh lebih penting daripada kecerdasan komunikasi antarmanusia. Begitu pula, penciptaan sumber daya manusia dalam bidang komunikasi seperti *public relations, presenter, broadcaster*, jurnalis, pembuat iklan, *corporate communication, Master of Ceremony*, dan sebagainya itu prioritas utama. Akibatnya, perhatian terhadap kecerdasan komunikasi terpinggirkan, tergantikan oleh para ahli-ahli praktis dan pragmatis yang memuja teknologi dan citra. Padahal, hancurnya karier, keluarga, dan kehidupan di muka bumi ini memperlihatkan dengan gamblang bahwa ada relevansi yang kuat antara komunikasi dan sisi emosional dan spiritual manusia. Di Indonesia, kecerdasan komunikasi dalam pendekatan emosional dan spiritual belum dilembagakan secara formal, padahal banyak orang yang mulai mencari keberadaannya. Peranan dan kajian tentang konsep kecerdasan komunikasi dianggap tidak memiliki nilai ekonomi dibanding dengan peranan dan kajian media komunikasi, manajemen komunikasi, dan teknologi komunikasi. Sementara di tengah-tengah masyarakat kita banyak orang yang tak berdaya, teraniaya, panik, dan menderita karena luka dari kebodohan komunikasi manusia.<sup>18</sup>

### **Kecerdasan emosi dan spiritual dalam komunikasi**

Penekanan komunikasi pada lingkup emosional dan spiritual ini didasarkan pada pemahaman bahwa seluruh masalah perpecahan dan kekacauan di muka bumi ini sebagian besar akar penyebab utamanya adalah tiadanya komunikasi yang hakiki dan sejati yang berlandaskan kepekaan rasa, kesalehan lisan dan kedekatan pada Tuhan Sang Pencipta komunikasi dari diri manusia.<sup>19</sup>

Untuk dapat menemukan dan memiliki kecerdasan komunikasi, diperlukan kemampuan atau kecerdasan emosional dan spiritual. Kedua kecedasan itu tidak dapat dipisahkan dengan kemampuan berpikir dan pengaruhnya terhadap keduanya. Sebelum menjelaskan pengaruh kecerdasan emosional dan spiritual, akan dikemukakan terlebih dahulu mengenai pengaruh berpikir terhadap komunikasi seseorang.

#### **1. Pengaruh Berpikir Terhadap Komunikasi**

##### **a. Otak Rasional**

Alat-alat indra berkait erat dengan otak rasional manusia. *Homunculus sensorik*, tempat rekaman indra diterima dan diatur otak, memperoleh informasi dari alat-alat indra itu. Dunia dapat terhubung dengan otak manusia hanya melalui alat indra ini. Mereka bagaikan “perpanjangan tangan” otak manusia. Otak spiritual, tempat terjadi kontak dengan Tuhan, hanya dapat terjadi jika otak rasional dan pancaindra telah berfungsi secara optimal. Seorang pencari ilmu tidak akan mendapatkan hidayah atau informasi akurat dari Tuhan jika ia tidak memaksimalkan fungsi otak rasional dan alat indra tersebut.<sup>20</sup> Ada tiga fungsi yang diperankan oleh otak dan membuatnya berbeda dengan yang lain:

#### 1. Fungsi Kognisi

Semaraknya penemuan dalam bidang keilmuan yang membuahkan teknologi, dari yang sederhana sampai yang tercanggih. Apa yang disebut Thomas Kuhn (1984) sebagai *revolusi paradigma*, sesungguhnya adalah aktualisasi dari fungsi eksploratif tersebut. Fungsi *rasional-eksploratif* dari otak digambarkan secara jelas dan tegas dalam makna harfiah kata berpikir. Kata *pikir* (dalam bahasa Indonesia) itu diambil dari kata *fikr* yang diubah dari bentuk awal *fark*. Kata *fark* itu sendiri bermakna, antara lain: (1) mengorek sehingga apa yang dikorek itu muncul, (2) menumbuk sampai hancur, (3) menyikat (pakaian) sehingga kotorannya hilang, (4) menggosok hingga bersih. Dari keempat makna yang ditunjukkan oleh kata *firk*, tampak bahwa berpikir itu menunjukkan pada usaha tak kenal lelah dan keras untuk “menyingkap”, “membuka” atau “mengeksplorasi” setiap objek yang ada sehingga objek itu dapat dipahami dan ditangkap secara jelas.<sup>21</sup>

Untuk apa orang berpikir? Berpikir kita lakukan untuk memahami realitas dalam rangka mengambil keputusan (*decision making*), memecahkan persoalan (*problem solving*), dan menghasilkan yang baru (*creativity*). Memahami realitas berarti menarik kesimpulan, meneliti berbagai kemungkinan penjelasan dari realitas eksternal dan internal.<sup>22</sup> Secara singkat berpikir dipahami sebagai proses penarikan kesimpulan. Bagaimana orang berpikir? Secara garis besar ada dua macam berpikir: berpikir autistik dan berpikir realistik. Yang pertama mungkin lebih tepat disebut melamun. Fantasi dan menghayal adalah contoh dari berpikir model ini. Dengan berpikir autistik orang melarikan diri dari kenyataan, dan melihat hidup sebagai gambar-gambar fantastis. Berpikir realistik disebut juga nalar atau bernalar (*reasoning*), yaitu berpikir dalam rangka menyesuaikan diri dengan dunia nyata. Floyd L. Ruch seperti dikutip Rakhmat<sup>23</sup>, menyebut tiga macam berpikir realistik: deduktif<sup>24</sup>, induktif<sup>25</sup> dan evaluatif<sup>26</sup>.

#### 2. Membangun Kecerdasan Spiritual

Awal abad ke-20, IQ (*Intelligence Quotient*) menjadi isu besar. IQ merupakan ukuran kemampuan seseorang dalam mengingat serta memecahkan persoalan dengan menggunakan pertimbangan logis dan strategis. Pertengahan tahun 90-an, Daniel Goleman mempopulerkan temuan para neurosaintis dan psikolog tentang *Emotional Intelligence* (EQ). EQ membuat kita mengerti perasaan orang lain (*other people's feeling*), memberikan rasa empati, haru, motivasi, dan kemampuan untuk bisa merespons secara tepat terhadap kebahagiaan dan kesedihan. Awal Februari 2000, terbit sebuah buku karya Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Spiritual Intelligence, The Ultimate Intelligence*, yang mempromosikan Spiritual Quotient –kemampuan untuk meraih nilai-nilai, pengalaman, dan kenikmatan spiritual dalam kehidupan.<sup>27</sup>

Menurut Zohar-Marshall, SQ adalah suatu kemampuan yang sama tuanya dengan umat manusia. Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan jiwa. Ia adalah kecerdasan yang dapat membantu kita menyembuhkan dan membangun diri kita secara utuh. SQ adalah kecerdasan yang berada di bagian diri yang dalam, berhubungan dengan kearifan di luar ego atau pikiran sadar. SQ adalah kesadaran yang dengannya kita tidak hanya mengakui nilai-nilai yang ada, tetapi kita juga secara kreatif menemukan nilai-nilai baru. SQ tidak bergantung pada budaya maupun nilai. Ia tidak mengikuti nilai-nilai yang ada, tetapi menciptakan kemungkinan untuk memiliki nilai-nilai itu sendiri. Sepanjang sejarah manusia, setiap budaya yang dikenal memiliki seperangkat nilai meskipun seperangkat nilai-nilai yang spesifik berbeda dari satu budaya dengan budaya lain. Dengan demikian, SQ mendahului seluruh nilai-nilai spesifik dan budaya mana pun. Oleh karena itu, ia pun mendahului bentuk ekspresi agama mana pun yang pernah ada. SQ membuat agama menjadi mungkin (bahkan mungkin perlu), tetapi SQ tidak bergantung pada agama. SQ tidak mesti berhubungan dengan agama. Bagi sebagian orang, SQ mungkin menemukan cara pengungkapan melalui agama formal, tetapi beragama menurut Zohar-Marshall, tidak menjamin SQ tinggi.<sup>28</sup> Banyak orang humanis dan ateis memiliki SQ sangat tinggi; sebaliknya, banyak orang yang aktif beragama memiliki SQ sangat rendah.

Sepertinya Danah Zohar memandang kecerdasan spiritual ini terfokus pada jiwa manusia. jiwa manusia ini bersifat kudrati dan bebas dari campur tangan lingkungan, baik itu lingkungan *socio-relegions*, sosial, budaya maupun yang lainnya. Perspektifnya tentang kecerdasan spiritual tertumpu pada jiwa manusia yang merupakan bawaan sejak lahir dan bersifat fitri (suci). Sehingga baginya, manusia pada dasarnya sama, dan punya potensi untuk memelihara dan mengembangkan fitrahnya, yakni kecerdasan spiritual. Hal ini seperti ungkapannya: “Perubahan-perubahan pesat di Dunia Barat selama tiga abad ini mengakibatkan agama konvensional harus berjuang untuk menjadi bermakna. Kini, kita harus memanfaatkan SQ bawaan kita untuk menemukan jalan-jalan baru dan menemukan beberapa ekspresi makna yang segar, yaitu sesuatu yang menyentuh dan membimbing kita dari dalam”.<sup>29</sup>

Tentu pandangannya berbeda dengan pandangan kaum agamawan pada umumnya, yang meyakini bahwa fitrah manusia berupa kecerdasan spiritual dianugerahkan Tuhan kepada manusia dan sekaligus diturunkan agama dari langit agar fitrah spiritualnya terjaga bahkan berkembang secara sehat melalui agama. Jadi, bagi kaum agamawan, sulit diterima apabila seseorang dikatakan “mempunyai kecerdasan spiritual”, sementara ia tidak mendapat bimbingan agama.

Spiritual Quotient yang dikemukakan Zohar-Marshall tersebut belum menjangkau ketuhanan secara baik. Pembahasannya baru sebatas tataran biologi atau psikologi semata, tidak bersifat transendental. Akibatnya kita masih merasakan adanya “kebuntuan”.

Selanjutnya, Danah Zohar mengatakan bahwa SQ memfasilitasi suatu dialog antara akal dan emosi, antara pikiran dan tubuh. SQ menyediakan titik tumpu bagi pertumbuhan dan perubahan. SQ juga menyediakan pusat pemberi makna yang aktif dan menyatu bagi diri.<sup>30</sup> pada manusia, ada kebebasan yang tidak bisa dihancurkan bahkan oleh pagar kawat berduri sekalipun. Itu adalah kebebasan untuk memilih makna. Simaklah pengalaman Viktor Frankl seperti dituturkan Jalaluddin Rakhmat<sup>31</sup>, pada perang dunia II, dia (Frankl) dijebloskan ke dalam kamp konsentrasi Nazi yang mengerikan. Setiap hari, dia menyaksikan tindakan-tindakan kejam –penyiksaan, penembakan, pembunuhan missal di kamar gas atau eksekusi dengan aliran listrik. Pada saat yang sama, dia juga

melihat peristiwa-peristiwa yang sangat mengharukan: berkorban untuk rekan, kesabaran yang luar biasa, dan daya hidup yang perkasa. Di samping para tahanan yang berputus asa, ada yang mengeluh, “Mengapa semua ini terjadi kepadaku? Mengapa aku harus menanggung derita ini?” ada juga para tahanan yang berpikir, apa yang harus kulakukan bahkan dalam situasi yang mencekam seperti ini?” yang pertama, umumnya berakhir dengan kematian. Yang kedua banyak yang berhasil lolos dari lubang jarum kematian. Jelaslah pada cerita tersebut bahwa yang membedakan keduanya adalah pemberian makna. Bagi Frankl, pemberian makna berada di luar semua proses psikologis. Dia mengembangkan teknik psikoterapi yang disebut logoterapi (logos= makna). Logoterapi memandang manusia sebagai totalitas yang terdiri dari tiga dimensi: fisik, psikologis, dan spiritual. Untuk memahami diri dan kesehatan, kita harus memperhitungkan ketiganya. Selama ini dimensi spiritual diserahkan pada agama, dan pada gilirannya agama tidak diajak berbicara untuk urusan fisik dan psikologis. Kedokteran, termasuk psikoterapi, telah mengabaikan dimensi spiritual sebagai sumber kesehatan dan kebahagiaan.<sup>32</sup>

Dimensi spiritual, disebut Frankl sebagai *noos*, yang mengandung semua sifat khas manusia, seperti keinginan kita untuk memberi makna, orientasi tujuan kita, kreativitas kita, imajinasi kita, intuisi kita, keimanan kita, visi kita akan menjadi apa, kemampuan kita untuk mencintai di luar kecintaan yang visio-psikologis, kemampuan mendengarkan hati nurani kita di luar kendali superego, selera humor kita. Di dalamnya juga terkandung pembebasan diri kita atau kemampuan untuk melangkah keluar dan memandang diri kita, dan transendensi diri atau kemampuan untuk menggapai orang yang kita cintai atau mengejar tujuan yang kita yakini. Dalam dunia spirit, kita tidak dipandu; kita adalah pemandu, pengambil keputusan. Reservoir kesehatan ada pada setiap orang, apapun agama dan keyakinannya.<sup>33</sup>

### **Otak Spiritual (*Spiritual Intelligence*)**

Pada awal 1990-an, Michael Persinger, neuro-psikolog asal Kanada, mengalami kehadiran Tuhan untuk pertama kalinya. Dia bukanlah seorang religius, dan dia bekerja di laboratorium Universitas Laurentian saat mengalami hal tersebut. Telah berpuluh-puluh tahun diketahui bahwa orang-orang yang terserang epilepsi di bagian *lobus temporal*-nya cenderung mudah mengalami pengalaman spiritual. Ramachandran dan para koleganya mengaitkan peningkatan aktivitas *lobus temporal* dengan pengalaman spiritual.<sup>34</sup>

#### **Komunikasi Spiritual**

Pada setiap kebudayaan, sejak zaman purba, manusia ingin berkomunikasi langsung dengan Tuhan atau dewa, serta ruh, yang jahat dan yang baik. Lazim disebut komunikasi spiritual.

Menurut Nina Syam –seperti dikutip Saefullah –komunikasi spiritual adalah komunikasi yang terjadi antara manusia dan Tuhan. Atau dapat pula dipahami bahwa komunikasi spiritual berkenaan dengan persoalan agama. Artinya, komunikasi yang didasari nuansa-nuansa keagamaan. Agama mengajarkan kepada kita, siapakah kita, apa tujuan hidup kita, dan mau kemana arah hidup kita? Untuk menjawab itu semua, kita perlu melakukan komunikasi spiritual.<sup>35</sup>

Dalam komunikasi spiritual, yang menjadi partisipannya adalah manusia dengan Tuhan (Allah Swt). Dalam pemahaman ini, seberapa jauhkah ketepatan persepsi kita terhadap lambang-lambang dan tanda-tanda yang telah Allah tebarkan di alam semesta ini. Al-Baqarah ayat 32-37, dan

al-'Araf: 23-25). Allah berkomunikasi pula dengan Nabi Ibrahim (Qs. Al-Baqarah: 124), dengan Nabi Musa (Qs. Thaha: 83-85). Dan Nabi Muhammad (Qs. Al-Ahzab: 45-47).

Dalam konteks sekarang, bagaimana sesungguhnya komunikasi kita dengan Tuhan? Kita manusia dapat berkomunikasi dengan Tuhan melalui amalan-amalan batin, seperti salat, berdoa, zikir, dan lain-lain. Model komunikasi inilah yang dapat membantu manusia untuk menemukan jati dirinya. Sehingga komunikasi spiritual yang dibangun dengan baik, akan memancar dalam kehidupannya terutama saat berinteraksi dan berkomunikasi dengan lingkungannya. Hal ini membantu manusia lebih sehat secara ruhani, dan implikasinya akan menjadikan dirinya cerdas dalam berkomunikasi dengan siapapun. Dan dapat diprediksi ia akan mengalami keberhasilan dalam hidupnya baik di rumah, di tempat kerja atau di lingkungan mana pun.

#### 1. Psikologi Komunikator

Ketika komunikator berkomunikasi, yang berpengaruh bukan saja apa yang ia katakan, tetapi juga keadaan dia sendiri. Ia tidak dapat menyuruh pendengar hanya memperhatikan apa yang ia katakan. Pendengar juga akan memperhatikan siapa yang mengatakan. Dengan demikian, ada dua hal yang harus diperhatikan menyangkut psikologi komunikator: (1) diri si komunikator, (2) isi pesan.

##### a. Kepribadian komunikator

Menurut Ramayulis dalam bukunya *Psikologi Agama*, Kepribadian (*personality*) berasal dari bahasa Yunani *per* dan *sonare*, yang berarti topeng, atau bisa juga berasal dari kata *personare* yang berarti pemain sandiwara, yaitu pemain yang memakai topeng tersebut. Adapun secara istilah, tidak sedikit para ahli mendefinisikan kepribadian. Di antaranya: Dashiell misalnya, mendefinisikan kepribadian sebagai keseluruhan gambaran tingkah laku yang terorganisir, terutama sebagaimana yang dapat dihayati oleh orang-orang sekitarnya, dalam bentuk cara hidup yang tetap. Allport mengatakan bahwa kepribadian adalah organisasi dinamis dalam diri individu yang terdiri atas berbagai sistem psikopisik yang bekerja sebagai penentu tunggal dalam menyesuaikan diri pada lingkungannya. Sementara Ross Stagner, mengartikan kepribadian dalam dua macam: *Pertama*, kepribadian sebagai topeng, yaitu kepribadian yang berpura-pura, yang dibuat-buat, semu atau mengandung kepalsuan. *Kedua*, kepribadian sejati yaitu kepribadian sesungguhnya.<sup>36</sup>

Kepribadian semu, bisa berbeda dari satu keadaan ke keadaan yang lain, dari situasi ke situasi yang lain, dan penampilan kepribadian seperti ini sudah pasti ada maksudnya (ada udang dibalik batu). Kepribadian sejati bersifat tetap, menunjukkan ciri-ciri yang lebih permanen. Namun demikian, karena kepribadian juga bersifat dinamis, perbedaan-perbedaan atau perubahan pasti disesuaikan dengan situasi, tetapi perubahannya tidak mendasar.

Wethrington menyimpulkan bahwa kepribadian dikenali melalui ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Kepribadian tidak berdiri sendiri, melainkan sesuatu yang mendapat pengaruh dari lingkungan sosialnya dengan cara belajar.
- b. Kepribadian adalah istilah untuk menamakan tingkah laku seseorang secara terintegrasi merupakan satu kesatuan.
- c. Istilah kepribadian digunakan untuk menyatakan pengertian tertentu yang ada pada pikiran seseorang, dan pikiran tersebut ditentukan oleh nilai perangsang sosial seseorang.

- d. Kepribadian tidak menyatakan sesuatu yang bersifat statis seperti bentuk badan, ras, dan lain-lain, tetapi merupakan gabungan dari keseluruhan dan kesatuan langkah laku seseorang.
- e. Kepribadian tidak berkembang secara pasif, tetapi setiap pribadi menggunakan kapasitasnya secara aktif untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan.<sup>37</sup>

Penelitian selama dua puluh tahun yaitu mengikuti kemajuan para pemegang gelar MBA dari *Stanford University* menunjukkan bahwa lulusan-lulusan yang paling berhasil (yang diukur dengan kemajuan karir dan gaji) berbagi ciri-ciri kepribadian yang menandai komunikator yang baik: keinginan membujuk, minat berbicara dan bekerja dengan orang lain, dan keramah-tamahan. Akan tetapi, keberhasilan profesi lain juga bergantung pada komunikasi yang efektif. Departemen Polisi Los Angeles menyebutkan bahwa komunikasi yang buruk adalah salah satu alasan paling lazim yang menyebabkan para polisi melakukan kesalahan dalam penembakan. Dalam studi yang lain, menunjukkan bahwa para dokter yang punya keterampilan berkomunikasi yang buruk lebih sering digugat.<sup>38</sup>

Seorang komunikator akan dianggap efektif komunikasinya bila memiliki kredibilitas. Kredibilitas diartikan sebagai seperangkat persepsi komunikan tentang sifat-sifat komunikator. Dengan demikian, kredibilitas mengandung dua hal:<sup>39</sup>

*Pertama*, kredibilitas merupakan persepsi komunikan; jadi tidak inheren dalam diri komunikator. Karena kredibilitas itu masalah persepsi, kredibilitas berubah bergantung pada *persepsi pelaku* (komunikan), *topik yang dibahas*, dan *situasi*.

*Kedua*, kredibilitas berkenaan dengan sifat-sifat komunikator, disebut juga komponen-komponen kredibilitas. Dua komponen kredibilitas yang paling penting adalah *keahlian* dan *kepercayaan*. Keahlian adalah kesan yang dibentuk komunikan tentang kemampuan komunikator dalam hubungannya dengan topik yang dibicarakan. Komunikator yang dinilai tinggi pada keahlian dianggap cerdas, mampu, ahli, tahu banyak, berpengalaman, atau terlatih. Sebaliknya, komunikator yang dinilai rendah pada keahlian dianggap tidak berpengalaman, tidak tahu, atau bodoh. Sementara *kepercayaan* merupakan kesan komunikan tentang komunikator yang berkaitan dengan wataknya. Apakah komunikator dinilai jujur, tulus, bermoral, adil, sopan, dan etis? Ataukah ia dinilai tidak jujur, berbohong, suka menipu, tidak adil, tidak sopan, dan tidak etis?

Kredibilitas dapat memengaruhi efektivitas komunikasi. Kita juga akan melihat dua unsur lainnya yang berpengaruh, yaitu: atraksi komunikator (*attractiveness*) dan kekuasaan (*source power*).

#### Atraksi (*Attractiveness*)

Everett M. Rogers, membedakan antara kondisi *homophily* dan *heterophily*. Pada kondisi yang pertama, komunikator dan komunikan merasakan ada kesamaan dalam status sosial, pendidikan, sikap, dan kepercayaan. Pada kondisi kedua, terdapat perbedaan status sosial ekonomi, pendidikan, sikap, dan kepercayaan antara komunikator dan komunikan. Komunikasi akan lebih efektif pada kondisi *homophily* daripada kondisi *heterophily*.

Karena itulah, komunikator yang ingin memengaruhi orang lain sebaiknya memulai dengan menegaskan kesamaan antara dirinya dengan pendengar (komunikan). Kenneth Burke, ahli

retorika, menyebut upaya seperti ini sebagai “strategy of identification”. Kita dapat mempersamakan diri kita dengan audiens dengan menegaskan persamaan dalam kepercayaan, sikap, maksud, dan nilai-nilai sehubungan dengan suatu persoalan. Ini disebut juga dengan kesamaan disposisional (*dispositional similarity*).<sup>40</sup>

Mengapa komunikator yang dipersepsi memiliki kesamaan dengan komunikan cenderung berkomunikasi lebih efektif? Pertama, kesamaan mempermudah proses penyandibalikan (*decoding*), yakni proses menerjemahkan lambing-lambang yang diterima menjadi gagasan-gagasan. Bila profesi komunikator sama dengan komunikan maka akan dengan mudah menangkap arti dari kata-kata dan kalimat-kalimat yang disampaikan komunikator. Kedua, kesamaan membantu membangun premis yang sama. Bila seorang mubalig menyampaikan materi tentang sedekah, dan antara mubalig dengan jamaah itu mempunyai perhatian yang sama dengan derita orang miskin, komunikasi mubalig dengan jamaahnya akan efektif. Ketiga, kesamaan menyebabkan komunikan tertarik pada komunikator. Seorang pengusaha menyampaikan pesan di hadapan santri, lalu ia mengatakan bahwa ia dulu pernah nyantri di pesantren, demikian itu, akan lebih disukai oleh komunikan. Keempat, kesamaan menumbuhkan rasa hormat dan percaya pada komunikator. Seorang mantan pejabat diundang untuk menyampaikan materi tentang membumikan nilai-nilai filosofis Pancasila dalam perspektif agama Islam melalui mimbar khutbah Jum'at, dihadapan para khatib. Diawal ia mengatakan bahwa dulu ia pernah jadi santri sekian tahun. Hal ini menumbuhkan rasa percaya dan hormat para peserta kepadanya.

#### Kekuasaan (*source power*)

Kekuasaan, menurut Kelman, adalah kemampuan menimbulkan ketundukan. Seperti kredibilitas dan atraksi, ketundukan timbul dari interaksi antara komunikator dan komunikan. Kekuasaan menyebabkan seorang komunikator dapat “memaksa” kehendaknya kepada orang lain, karena ia memiliki sumber daya yang sangat penting (*critical resources*). Kekuasaan itu bisa berupa: (1) kekuasaan koersif (*coersive power*) yaitu kemampuan komunikator untuk mendatangkan ganjaran atau hukuman pada komunikan. Bisapersonal seperti disayang atau dibenci. Atau impersonal, misalnya dinaikan pangkatnya atau diturunkan pangkatnya, atau bahkan dipecat bila komunikan tidak mengikuti apa kata si komunikator. (2) kekuasaan keahlian (*expert power*), yaitu kemampuan yang berasal dari keilmuwan, keahlian, keterampilan yang dimiliki komunikator. Dokter menyuruh pasiennya untuk tidak merokok, karena menurut dokter itu bila pasiennya masih mengkonsumsi rokok maka kesehatannya tidak akan pulih. Maka si pasien akan mengikuti saran dokter tersebut. (3) kekuasaan rujukan (*referent power*), komunikator dikatakan memiliki kekuasaan rujukan bila ia berhasil menanamkan kekaguman pada komunikan, sehingga seluruh perilakunya diteladani. Seorang Nabi dengan perilakunya yang menakjubkan dapat menyebabkan pengikut-pengikutnya meniru tingkah lakunya. (4) Kekuasaan legal (*legitimate power*), kekuasaan ini berasal dari seperangkat peraturan atau norma yang menyebabkan komunikator berwenang untuk melakukan suatu tindakan. Rektor di Universitas, kepala sekolah di suatu sekolah, kepala seksi di kantor, komandan kompi di kalangan tentara, semua itu memiliki kekuasaan legal.<sup>41</sup>

### **Komunikasi Buruk, Mengapa?**

#### **1. Sikap Defensif versus Supportif Dalam Komunikasi**

Orang bersikap defensif bila ia tidak menerima, tidak jujur, dan tidak empatik. Dengan sikap defensif, komunikasi interpersonal akan gagal, karena orang defensif akan lebih banyak melindungi diri dari ancaman yang ditanggapinya dalam situasi komunikasi ketimbang memahami pesan orang lain.

Komunikasi defensif dapat terjadi karena faktor-faktor personal (ketakutan, kecemasan, harga diri yang rendah, pengalaman defensif, dan sebagainya) atau faktor-faktor situasional. Di antara faktor-faktor situasional adalah perilaku komunikasi orang lain.

Menurut Jack R. Gibb dalam Rakhmat<sup>42</sup>, ada enam perilaku yang menimbulkan perilaku defensif.

*Pertama*, evaluasi. Evaluasi artinya penilaian terhadap orang lain; memuji atau mengecam. Dalam evaluasi kita mempersoalkan nilai dan motif orang lain. Biasanya dalam evaluasi orang lebih sering fokus mencari titik kelemahan pada orang lain ketimbang sisi baiknya.. Bila kita menyebutkan kelemahan orang lain, mengungkapkan betapa jelek perilakunya, meruntuhkan harga dirinya, demikian itu akan melahirkan sikap defensif. Pada evaluasi, seseorang biasanya menggunakan kata sifat (salah, ngawur, bodoh, jelek) atau menggunakan atribut-atribut yang negatif (maling, pezina, kafir, munafik, fasik, dll). Untuk menghindari sikap evaluasi yang negatif, kita perlu mengedepankan sikap deskripsi. Deskripsi artinya penyampaian perasaan dan persepsi kepada seseorang tanpa menilai. Kalau dalam evaluasi umumnya menggunakan kata-kata sifat, sementara pada deskripsi biasanya menggunakan kata-kata kerja saat melihat kekurangan orang lain. Misalnya, "Tulisan Anda kurang terbaca!", alih-alih mengatakan "Tulisan anda jelek banget sih..!" anda tidak punya uang? Alih-alih "Anda ini miskin banget..! jangan mengatakan "Kamu bodoh!", tapi katakan "Kamu kurang belajar!" Jangan beropini, "Pendapat kamu ngawur!", tapi sampaikan, "Pendapatmu tidak sejalan dengan logika pada umumnya!" dan seterusnya.

*Kedua*, kontrol. Perilaku kontrol artinya berusaha untuk mengubah orang lain, mengendalikan perilakunya, meng-ubah sikap, pendapat dan tindakannya. Melakukan kontrol juga berarti mengevaluasi orang lain sebagai orang yang jelek sehingga perlu diubah. Itu berarti kita tidak menerimanya. Setiap orang tidak ingin didominasi orang lain. Kita ingin menentukan perilaku yang kita senangi. Karena itu kontrol orang lain akan ditolak. Agar kontrol itu tidak menimbulkan masalah, sebaiknya kita melakukan orientasi masalah, yaitu mengomunikasikan keinginan untuk bekerja sama mencari pemecahan masalah. Misalnya, daripada kita mengontrolnya dengan mengatakan, "Pendapat kamu tidak bisa diterima!", lebih baik katakan, "Pendapatmu itu, bisa menjadi bahan diskusi kita bersama!" atau "Mengapa Anda berpendapat demikian? Adakah argumentasinya?"

*Ketiga*, strategi. Strategi dalam konteks ini adalah penggunaan tipuan-tipuan atau manipulasi untuk memengaruhi orang lain. Anda menggunakan strategi bila orang menduga anda mempunyai motif-motif tersembunyi. Orang bilang, "ada udang dibalik batu". Contoh komunikasi dengan strategi ini biasanya terjadi pada orang atau kelompok yang dalam keseharian tidak biasa melakukan sesuatu tapi karena ada kepen-tingan tertentu kemudian melakukannya. Dulu saat belum berkuasa, mengkritik pemerintah, namun, setelah menjabat dia melakukan apa yang dulu pernah ia kritik dari pemerintah, dengan alasan demi kepentingan rakyat (rakyat yang mana?). sebaiknya bersikap spontanitas, jujur, dan tidak menyelimuti motif terpendam untuk kepentingan dan keuntungan

pribadi atau kelompoknya. Yang demikian maka sikap dan perilaku komunikasinya akan mendapat kepercayaan dari pihak lain.

*Keempat*, superioritas, artinya sikap yang menunjukkan bahwa anda lebih tinggi atau lebih baik daripada orang lain karena status, kekuasaan, kemampuan intelektual, kekayaan, atau kecantikan (dalam istilah Islam ini disebut *takabur*). Superioritas akan melahirkan sikap defensif. Misalnya, “Dalam masalah ini, saya lebih tahu dari Anda!”, atau “Kalau ada orang yang tidak sependapat dengan saya, maka sudah pasti orang itu bodoh!”. Untuk menghindari hal demikian, sebaiknya perlakukanlah orang lain secara sama dengan kita, bahwa manusia ada kelebihan dan kekurangan. Mungkin dia tidak paham di bidang tertentu, tapi boleh jadi dia mengerti dalam soal yang lain.

*Kelima*, netralitas, berarti sikap impersonal memperlakukan orang lain tidak sebagai persona, melainkan sebagai objek. Bersikap netral bukan berarti objektif. Melainkan menunjukkan sikap tak acuh, tidak peduli perasaan dan pengalaman orang lain. Lawan netralitas adalah empati. Tanpa empati, orang seakan-akan “mesin” yang hampa perasaan dan tanpa perhatian.

Bagaimana melakukan komunikasi dengan orang-orang yang mempunyai masalah kesehatan mental? Nampaknya komunikasi terapeutik perlu dikedepankan. Menurut Dedi Fahrudin, Komunikasi terapeutik termasuk dalam komunikasi interpersonal dengan titik tolak saling memberikan pengertian antara komu-nikator (dokter, penyuluh kesehatan) dengan komunikan (klien). Stuart dan Sundeen seperti dikutip Fahrudin, mengatakan bahwa teknik komunikasi terapeutik merupakan cara untuk membina hubungan yang terapeutik di mana terjadi informasi dan perasaan serta pikiran de-ngan maksud untuk memengaruhi orang lain.<sup>43</sup>

---

#### Catatan kaki

- <sup>1</sup> Idi Subandi Ibrahim. *Sirnanya Komunikasi Empatik: Krisis Budaya Komunikasi dalam Masyarakat Kontemporer*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004. h. xxviii.
- <sup>2</sup> Idi Subandi Ibrahim. *Sirnanya Komunikasi Empatik: Krisis Budaya Komunikasi dalam Masyarakat Kontemporer*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004. h. xxvii
- <sup>3</sup> Jalaluddin Rakhmat. *Islam Aktual*. Bandung: Mizan, Cet. XIII, 2001. h. 76.
- <sup>4</sup> Deddy Mulyana. *Ilmu Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, Cet. IX, 2007. h. x-xii.
- <sup>5</sup> Ramayulis. *Psikologi Agama*. h. 137.
- <sup>6</sup> Dadang Hawari. *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, Cet. V, 1997. h. 11.
- <sup>7</sup> Ramayulis. *Psikologi Agama*. h. 140.
- <sup>8</sup> Prof. Dr. Zakiah Daradjat. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001, Cet. XXIII. h.4-6.
- <sup>9</sup> Prof. Dr. Zakiah Daradjat. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001, Cet. XXIII. h. 7.
- <sup>10</sup> Prof. Dr. Zakiah Daradjat. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001, Cet. XXIII. h. 7.
- <sup>11</sup> Prof. Dr. Zakiah Daradjat. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001, Cet. XXIII. h. 7.
- <sup>12</sup> Dadang Hawari. *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. h. 12.
- <sup>13</sup> Dadang Hawari. *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. h. 12.
- <sup>14</sup> Zakiah Daradjat. *Kesehatan Mental*. h. 9.
- <sup>15</sup> Dadang Hawari. *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. h. 251-252.
- <sup>16</sup> Fobia adalah rasa takut yang tidak rasional dan tidak realistis. Orang bersangkutan tahu dan sadar benar akan ketidakrasionalannya dan ketidakbenarannya, namun ia tidak mampu mencegah dan mengendalikan diri dari rasa takutnya. Obsesi adalah corak pikiran yang sifatnya terpaku (*persistent*) dan berulang kali muncul (*recurrent*). Orang yang bersangkutan tahu benar akan kelainan pikirannya itu, namun ia tidak mampu mengalihkan pikirannya pada hal lain, dan tidak mampu mencegah munculnya pikiran itu yang selalu timbul berulang ulang. Sementara kompulsi dipahami sebagai suatu pola tindakan atau perbuatan yang diulang-ulang. Orang bersangkutan tahu benar bahwa perbuatan mengulang-ulang itu tidak benar dan tidak rasional, namun yang bersangkutan tidak mampu

- mencegah perbuatannya sendiri. Lihat Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, Cet. V, 1997, h. 253.
- <sup>17</sup> Ellys Lestari Pambayun. *Communication Quotient: Kecerdasan Komunikasi dalam Pendekatan Emosional dan Spiritual*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012. h. xi.
- <sup>18</sup> Ellys Lestari Pambayun. *Communication Quotient: Kecerdasan Komunikasi dalam Pendekatan Emosional dan Spiritual*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012. h. 3.
- <sup>19</sup> Ellys Lestari Pambayun. *Communication Quotient: Kecerdasan Komunikasi dalam Pendekatan Emosional dan Spiritual*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012. h. 3.
- <sup>20</sup> Taufiq Pasiak. *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan, 2002. h. 31-32.
- <sup>21</sup> Taufiq Pasiak. *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan, 2002. h. 272.
- <sup>22</sup> Jalaluddin Rakhmat. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000, Cet. XV. h.68.
- <sup>23</sup> Jalaluddin Rakhmat. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000, Cet. XV. h. 69.
- <sup>24</sup> Berpikir deduktif ialah mengambil kesimpulan daridua pernyataan; yang pertama pernyataan umum atau berpikir mulai dari hal-hal yang umum kemudian pada hal-hal yang khusus. Disebut jugasilogisme, contohnya: Semua manusia pasti mati. Budi adalah manusia. Jadi, Budi pasti mati.
- <sup>25</sup> Berpikir induktif adalah berpikir yang dimulai dari hal-hal yang khusus dan kemudian mengambil kesimpulan umum. Ini yang disebut generalisasi. Misalnya, saya bertemu si A mahasiswa Fidikom, si B, si C dan si D, semuanya mahasiswa Fidikom dan pandai bicara. Saya menyimpulkan mahasiswa Fidikom UIN Jakarta pandai bicara.
- <sup>26</sup> Berpikir evaluative ialah berpikir kritis, menilai baik buruknya, tepat atau tidaknya suatu gagasan. Dalam berpikir evaluatif, kita tidak menambah atau mengurangi gagasan. Kita menilainya menurut criteria tertentu. Lihat Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, 69.
- <sup>27</sup> Ahmad Najib Burhani, *Sufisme Kota: Berpikir Jernih Menemukan Spiritualitas Positif*, Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2001, h. 111.
- <sup>28</sup> Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Spiritual Intelligence –The Ultimate Intelligence*, diterjemahkan oleh Rahmani Astuti, Ahmad Najib Burhani, dan Ahmad Baiquni dengan judul: *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*, Bandung, Mizan, Cet. V, 2002, h.8-9.
- <sup>29</sup> Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Spiritual Intelligence –The Ultimate Intelligence*, h. 8.
- <sup>30</sup> Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ*, h. 6.
- <sup>31</sup> Jalaluddin Rakhmat, "SQ: Psikologi dan Agama", kata Pengantar dalam buku Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Spiritual Intelligence –The Ultimate Intelligence*, h. xxiii.
- <sup>32</sup> Jalaluddin Rakhmat, "SQ: Psikologi dan Agama", h. xxiii.
- <sup>33</sup> Jalaluddin Rakhmat, "SQ: Psikologi dan Agama", h. xxiv.
- <sup>34</sup> Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ*, h. 80-81.
- <sup>35</sup> Ujang Saefullah, *Kapita Selekta Komunikasi: Pendekatan Budaya dan Agama*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2007, h. 104.
- <sup>36</sup> Ramayulis, *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 2013, Cet. X, h. 122.
- <sup>37</sup> Ramayulis, *Psikologi Agama*, h. 123.
- <sup>38</sup> Deddy Mulyana, *Nuansa-Nuansa Komunikasi*, h. ix.
- <sup>39</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, h.260.
- <sup>40</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, h.262-263.
- <sup>41</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, h.264-265.
- <sup>42</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000, h.133-134.
- <sup>43</sup> Dedi Fahrudin dan Raihana Nandra Alkaf, *Komunikasi, Edukasi dan Kesehatan untuk Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, Ciputat: UIN Press Syarif Hidayatullah Jakarta, 2015, h. 43-44.

## Daftar Pustaka

- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Toko Gunung Agung, Cet. XXIII, 2001.
- Effendy, Onong Uchjana. *Dinamika Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002.
- Fahrudin, Dedi dan Raihana Nandra Alkaf. *Komunikasi, Edukasi dan Kesehatan untuk Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. Ciputat: UIN Press Syarif Hidayatullah Jakarta, 2015.
- Hawari, Dadang. *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, Cet. V, 1997.
- Hidayat, Komaruddin. *Menafsirkan Kehendak Tuhan*. Jakarta: Teraju, Cet. II, 2004.
- , *Psikologi Ibadah, Menyibak Arti Menjadi Hamba dan Mitra Allah di Bumi*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, Cet I, 2008.

- , *Psikologi Beragama; Menjadikan Hidup Lebih Ramah dan Santun*. Jakarta: Penerbit Hikmah, 2010.
- Lestari Pambayun, Ellys. *Communication Quotient: Kecerdasan Komunikasi dalam Pendekatan Emosional dan Spiritual*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012.
- Madjid, Nurcholish. *Sufisme dan Etika Kemanusiaan, dalam Sufi Menuju Jalan Ilahi*. Majalah Edisi 05 September 2000.
- , *Islam Agama Kemanusiaan, Membangun Tradisi dan Visi Baru Islam Indonesia*. Jakarta: Penerbit Paramadina, 1995.
- Mulyana, Deddy. *Ilmu Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, Cet. IX, 2007.
- , *Nuansa-nuansa komunikasi, Meneropong Politik dan Budaya Komunikasi Masyarakat Kontemporer*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, Cet ketiga, 2005.
- Notosoerdidjo, Moeljono dan Latipun. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. Malang, UMM Press, 2017.
- Pasiak, Taufiq. *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan, 2002.
- Najib Burhani, Ahmad. *Sufisme Kota: Berpikir Jernih Menemukan Spiritualitas Positif*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2001.
- Praja, Juhaya S. *Filsafat dan Etika*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2003.
- Rakhmat, Jalaluddin. *Islam Aktual*. Bandung: Mizan, Cet. XIII, 2001.
- , *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, Cet. XV, 2000.
- , "SQ: Psikologi dan Agama", kata Pengantar dalam buku Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Spiritual Intelligence –The Ultimate Intelligence*. Bandung: Mizan, Cet. V, 2002.
- Ramayulis. *Psikologi Agama*. Bandung: Kalam Mulia, 2008.
- Saefullah, Ujang. *Kapita Selekta Komunikasi: Pendekatan Budaya dan Agama*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2007.
- Sarnoff, Dorothy. *Speech Can Change Your Life*, alih bahasa Sumarjinah. Jakarta: PT Delapratasa.
- Shihab, Alwi. *Islam Inklusif, Menuju Sikap Terbuka dalam Beragama*. Bandung: Mizan, Cet.II, 1998.
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur'an, Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, Cet.XII, 2001.
- , *Membumikan Al-Qur'an, Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung: Mizan, Cet. X, 1995.
- Siddiqi, Mazheruddin. *Modern Reformist in the Muslim World*. India: Adam Publisher and Distributors, 1993.
- Siradj, Said Aqiel. *Perkembangan Tasawuf dalam Islam*, Media. Fakultas Tarbiyah IAIN Semarang, 2000. Edisi 32 Th, IX, Januari 2000.
- Subandi, Ibrahim Idi. *Sirnanya Komunikasi Empatik: Krisis Budaya Komunikasi dalam Masyarakat Kontemporer*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004.
- Tasmara, Toto. *Komunikasi Dakwah*. Jakarta: Gaya Media Pratama, 1997.
- Zohar, Danah dan Ian Marshall, *SQ: Spiritual Intelligence –The Ultimate Intelligence*, diterjemahkan oleh Rahmani Astuti, Ahmad Nadjib Burhani, dan Ahmad Baiquni dengan judul: *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*. Bandung: *Berpikir* Mizan, Cet. V, 2002.

