

APLIKASI MANAJEMEN QOLBU DI PONDOK PESANTREN DAARUT TAUHID BANDUNG

Evita Yuliatul Wahidah¹

¹ UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Email: evitayuliatulwahidah.21@gmail.com

Abstract

Qalbu Management is a concept of Islamic life guidance that was initiated by Daarut Tauhid Leadership School of Bandung, KH Abdullah Gymnastiar (Aa Gym), which teaches a new concept of Shioa Islam. Qolbu Management offers to invite people to understand the heart or heart, self, in order to want and be able to control themselves after understanding who is really himself. So the concept of Qolbu Management is a consciousness that is generated on his own consciousness to make his life better and always be in the pleasure of Allah. In this discussion will explore the meaning of qolbu, its parts, and the classification of qolbu. In addition, the concept of qolbu management and management mode qalbu as an effort to get to know the potential and liver problems to further develop its ability optimally and eliminate problems arising from mismanagement. Portrait of Pondok Pesantren Daarut Tahuid is also presented, as the first laboratory of qolbu management. Manfaat qalbu management is also the main focus, because qalbu Management can be applied to overcome the problem of non-infectious disease which one of the risk factor of the disease is behavior.

Keywords: *Qolbu Management, Pondok Pesantren Daarut Tahid*

Pendahuluan

Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk menjadikan masyarakat mandiri adalah dengan melakukan manajemen qalbu pada setiap individu di dalam masyarakat. Manajemen merupakan suatu proses/ ilmu untuk merencanakan, mengorganisasikan, memimpin, dan mengendalikan upaya organisasi dengan segala aspeknya (Baharun, 2017b), sedangkan Qabu adalah hati. Manajemen qalbu adalah upaya mengenal dengan baik potensi dan masalah hati untuk dikembangkan kemampuannya secara optimal dan mengeliminir masalah yang timbul akibat kesalahan mengelolanya. Qalbu atau hati perlu dikelola sebab hati merupakan titik sentral kecerdasan manusia. Hati merupakan pengendali kecerdasan intelektual atau *Intelligence Quotient (IQ)*, keceradasan emosional atau *emotional Quotient (EQ)*, dan kecerdasan spiritual atau *Spiritual Quotient (SQ)*. Qalbu merupakan tempat bersemayam niat, yakni yang menentukan nilai perbuatan seseorang. Nilai ini selanjutnya diproses oleh akal agar bisa direalisasikan dengan efektif dan efisien oleh jasad dalam bentuk amal perbuatan (Mundiri & Zahra, 2017b), Sehingga bisa dikatakan bahwa tindakan berasal dari fikiran, dan fikiran berasal dari hati.

Karena itu, istilah manajemen qalbu dipopulerkan oleh Abdullah Gymnastiar, konsep manajemen qalbu adalah upaya mengenal dengan baik potensi dan masalah hati untuk selanjutnya dikembangkan kemampuannya secara optimal dan mengeliminir masalah yang timbul akibat kesalahan mengelolanya. Dengan mengelola hati yang baik maka seseorang dapat merespon segala bentuk aksi atau tindakan dari luar dirinya baik positif maupun negatif secara proporsional. Respon yang dikelola dengan baik akan membuat reaksi yang dikeluarkan menjadi positif sehingga dapat melahirkan sikap yang penuh kemuliaan melalui proses pertimbangan nurani yang tulus. Dengan melakukan manajemen qalbu maka akan tercipta pribadi yang sehat, lingkungan pun akan sehat sehingga derajat kesehatan pun meningkat.

Potret Pondok Pesantren Daarut Tauhid Bandung

Secara formal Yayasan Daarut Tauhid didirikan dengan akta notaris Nomor: 8, tanggal 4 September 1990, dibuat oleh Wiratni Ahmadi, SH. Notaris di Bandung, dan telah diubah dengan akta Notaris Nomor: 17, tanggal 22 April 2004, yang dibuat oleh Dr. Wiratni Ahmadi, SH. Notaris di Bandung, tentang pendirian Yayasan Daarut Tauhid. Dalam hal ini dapat dipahami bahwa Yayasan Daarut Tauhid merupakan badan hukum pengelola Pesantren Daarut Tauhid. Pondok Pesantren dalam perkembangannya telah banyak

berkontribusi terhadap kemajuan bangsa dan negara Indonesia (Bali, 2017). Sebagai lembaga pendidikan tradisional, pesantren memfokuskan pada upaya melahirkan santri atau peserta didik yang memiliki keunggulan dibidang ilmu agama, akhlaq dan kemandirian (Baharun, 2017a).

Sebagaimana pesantren lain pada umumnya inti aktivitas di Daarut Tauhid adalah di bidang pendidikan, dakwah & sosial. Namun sebagai sebuah pesantren, pondok pesantren Daarut Tauhid memiliki beberapa keunikan atau ke-khas-an dibandingkan pesantren lain pada umumnya. Salah satu diantaranya adalah tingginya intensitas aktivitas (usaha) ekonomi di dalam lingkungan Pesantren Daarut Tauhid. Tingginya intensitas aktivitas (usaha) ekonomi tersebut dapat dirasakan baik sejak awal masa pendirian maupun hingga saat ini.

Setidaknya terdapat dua faktor yang digunakan untuk menjelaskan keunikan di atas, yaitu semangat wirausaha dan prinsip kemandirian, semangat ini merupakan sebuah keniscayaan yang melekat pada diri Abdullah Gymnastiar selaku pendiri dan pemimpin sentral di Pesantren Daarut Tauhid. Aa Gym, panggilan akrab KH. Abdullah Gymnastiar. Lahir di Bandung pada tanggal 29 Januari 1962 dari pasangan Letkol H. Engkus Kuswara dan Hj. Yeti Rohayati. Dididik dan dibesarkan dalam sebuah keluarga yang religius dan disiplin tinggi (Badiatul Roziqin, 2009), meskipun tergolong religius, pendidikan agama yang ditanamkan orang tuanya seperti yang diterapkan keluarga lain pada umumnya, akan tetapi, sikap disiplin tinggi namun demokratis sudah menjadi bagian yang tidak bisa terpisahkan dari pola hidupnya sejak kecil, terutama berkaitan dengan kedisiplinan (Hernowo & M. Deden Ridwan, 2004). Dalam sejumlah literasi dapat ditemukan mengenai cerita perjalanan hidupnya diantaranya diliputi dengan terjadinya proses tumbuh kembang jiwa wirausaha pada diri beliau. Karena itu, jiwa itulah yang kemudian menjelma menjadi sebuah semangat wirausaha yang mewarnai corak Pesantren Daarut Tauhid. Pada aspek yang lain, dapat kita pahami pula bahwa semangat kemandirian adalah sebuah cita-cita dan idealisme para pendiri Pesantren Daarut Tauhid agar terus berkembang, karena itu keseluruhan aktivitasnya didasarkan kepada kemampuan diri, bukan atas ketergantungan kepada bantuan atau sokongan dari pihak lain. Pandangan ini diharapkan akan muncul independensi dan keleluasan dalam berkreasi. Tentu pada idealisme tersebut tidak dinafikan adanya peluang kemitraan dan kerjasama dengan sebanyak-banyaknya pihak. Dalam hal ini, maka semangat wirausaha dan semangat kemandirian adalah sebuah paket yang saling

menunjang satu sama lain, kemandirian dapat terwujud karena adanya aktivitas wirausaha (Ahmad, 2017).

Selanjutnya aktivitas (usaha) ekonomi ini kemudian dapat pula dipandang sebagai bagian dari atau bahkan nilai tambah bagi garapan Pesantren Daarut Tauhiid di bidang pendidikan, dakwah dan sosial yang terelaborasi pada satu konsep tata nilai yang disebut manajemen qolbu. Konsepsi dasar manajemen qolbu meliputi empat komponen, yaitu: *ma'rifatullah, manajemen diri, entrepreneurship, dan leadership*. Demikian, tata nilai MQ ini yang kemudian menjadi dasar dan filosofi bagi organisasi Pesantren Daarut Tauhiid yang dikenal dengan rumusan *statement; menuju generasi ahli dzikir, ahli fikir, dan ahli ikhtiar*. Karena itu, berangkat dari pemikiran di atas, kelembagaan Pesantren Daarut Tauhid secara evolutif terus mengalami perubahan dan penataan, hal tersebut ditandai dengan pendirian Koperasi Pondok Pesantren (Kopontren) pada tahun 1994 dan MQ Corporation atau PT Manajemen Qolbu tahun 2002. Pendirian kedua badan usaha tersebut menjadikan aktivitas usaha/ekonomi yang semula dilakukan secara langsung oleh Yayasan secara kelembagaan, maupun oleh sebagian pengelola/karyawan Yayasan secara perorangan menjadi lebih tertata. Sekalipun secara formal sesuai dengan acuan hukum yang berlaku, ketiga organisasi di atas antara lain; Yayasan DT, Kopontren DT, dan MQ Corporation. Namun antara organisasi tersebut satu sama lain memiliki ikatan yang sama, sehingga dikatakan bahwa sekalipun secara legal-formal terpisah, namun secara kultural dapat dikatakan bahwa Kopontren DT dan MQ Corp adalah bagian dari civitas Pesantren Daarut Tauhiid.

Demikian, untuk mengetahui, secara formal kedudukan Aa Gym di Yayasan Daarut Tauhiid adalah sebagai Ketua Pembina. Sedangkan di Kopontren DT sebagai Penasihat, dan di MQ Corp saat ini sebagai salah satu pemegang saham mayoritas dan duduk di Dewan Komisaris. Kondisi kelembagaan di atas sebenarnya kerap "membingungkan" publik. Karena pada umumnya publik kerap mencampuradukan ke 3 organisasi di atas sebagai Pesantren Daarut Tauhiid secara formal. Dalam organisasi Yayasan Daarut Tauhid sendiri mengacu kepada peraturan perundang-undangan yang berlaku, maka terdapat 3 organ Yayasan Daarut Tauhiid, yaitu: Pembina, Pengawas, dan Pengurus. Sedangkan berdasarkan struktur organisasi Yayasan Daarut Tauhid per tahun 2016, di bawah koordinasi Pengurus Yayasan Daarut Tauhid terdapat tujuh Lembaga (Supriadi, Agung, 2014).

Visi Misi Kelembagaan dan Unit serta Program

Secara struktural, visi Pondok Pesantren Daarut Tauhid yakni menjadi Pesantren Virtual yang berlandaskan Tauhid untuk melahirkan Generasi Ahli Dzikir, Ahli Fikir dan Ahli Ikhtiar. Sedangkan misinya meliputi: Pertama, menyelenggarakan Pendidikan Formal dan Pendidikan Non Formal untuk melahirkan Santri yang bersih Tauhid dan memiliki kemampuan *Entrepreneurship-Leadership*. Kedua, mendakwahkan nilai-nilai Tauhiid dengan konsep Manajemen Qolbu. Ketiga, menyelenggarakan Pemberdayaan Masyarakat Melalui Optimalisasi Potensi ZIS Menuju Masyarakat Mandiri.

Kelembagaan yang ada di Pondok Pesantren Daarut Tauhid diantaranya adalah: *Pertama*; sekretariat Yayasan Daarut Tauhid mencakup bebarapa bagian administrasi dan keuangan dan bagian riset, pengembangan, audit dan standarisasi program. *Kedua*; Lembaga SDI dan Umum, meliputi sekretariat lembaga SDI & Umum, bagian SDI & Umum, bagian markom dan humas, bagian sarana, bagian aset manajemen, Bagian Kamtib. *Ketiga*; lembaga DPU Daarut Tauhid, yakni: Lembaga Amil Zakat Nasional dan merupakan Lembaga Nirlaba yang bergerak di bidang penghimpunan *zakat, infaq* dan *shadaqah*. *Keempat*; lembaga Pusbang Wakaf Daarut Tauhiid yang Bergerak dibidang Penghimpunan dan Penyaluran Dana Wakaf Khususnya untuk pengembangan Pesantren Daarut Tauhid. *Kelima*; Lembaga Pesantren Daarut Tauhiid, sebagai lembaga yang bergerak dibidang pendidikan dan dakwah menyelenggarakan pendidikan non formal, meningkatkan pemahaman dan pembinaan keagamaan, melaksanakan syiar keagamaan, yaitu dakwah Islamiyah dan konsultasi keagamaan. Lembaga Pendidikan Daarut Tauhid yang bergerak dibidang Pendidikan, menyelenggarakan Pendidikan Formal, terdiri dari: Pertama, PG dan TK. Khas Daarut Tauhid dengan misi; Bertauhiid untuk melahirkan Generasi Muslim yang taat melalui pembelajaran yang terintegrasi dalam semua aspek perkembangan anak, berdzikir dalam setiap kesempatan melalui pembiasaan berakhlak mulia agar senantiasa bersyukur kepada Allah SWT, cerdas berfikir melalui pengembangan kognitif dan afektif menggunakan metode aktif *learning*, kreatif dengan stimulus otak kiri dan kanan melalui prinsip bermain sambil belajar, Mandiri secara konsep diri dan lingkungan melalui penerapan, pembiasaan agar anak tidak bergantung pada orangtua sesuai tingkat kematangannya, Sekolah Menengah Pertama Daarut Tauhiid Boarding School, menyelenggarakan pendidikan Islam terpadu yang menyatukan kurikulum nasional dan kurikulum pesantren, Memberdayakan sikap peserta didik untuk lebih mengenal, menghayati dan menerapkan

akhlakul karimah dalam kehidupan sehari-hari, Mendorong peserta didik untuk senantiasa berfikir ilmiah, kreatif dan eksploratif, dan yang terakhir menumbuhkan kembangkan kepedulian pada sesama melalui pendekatan *emotional intelligence* dan *spiritual intelligence* (Fauzi, 2017b).

Secara kelembagaan Pondok Pesantren Daarut Tauhid terdapat sekolah formal, yakni; Sekolah Menengah Kejuruan Daarut Tauhid Boarding School yang bertujuan mempersiapkan peserta didik agar menjadi manusia produktif, unggul, mampu bekerja mandiri, dan dapat mengisi lowongan pekerjaan sesuai kebutuhannya dibidangnya. Karena itu untuk mencapai tujuan tersebut, maka setiap lulusan dibekali dengan berbagai keterampilan Teknologi Informasi dengan mengembangkan karakter, sehingga tercapai peserta didik yang gigih, ulet tangguh, disiplin yang disertai ketawaduan, jujur, ikhlhas dan berbuat karena Allah semata. Membekali peserta didik dengan nilai-nilai tauhid dan nilai-nilai luhur dalam Islam lainnya agar mampu berbuat yang terbaik dikemudian hari sehingga mampu mandiri ataupun melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi lagi. Demikian untuk mendukung program tersebut, maka didukung dengan kurikulum yang mencakup Bidang Keahlian; Teknologi Informasi, Program Keahlian, Teknik Komputer dan Jaringan. Substansi atau materi yang diajarkan di SMK disajikan dalam bentuk berbagai kompetensi yang dinilai penting dan perlu bagi peserta didik dalam sesuai dengan zamannya. Kompetensi dimaksud meliputi kompetensi-kompetensi yang dibutuhkan untuk menjadi manusia Indonesia yang cerdas dan pekerja yang kompeten, sesuai dengan standar kompetensi yang ditetapkan oleh industri/dunia usaha/asosiasi profesi. Kompetensi Keahlian SMK DTBS; Teknik Komputer dan Jaringan, Akuntansi. Program Unggulan SMK DTBS, Tahfidz dan Tahsin Al-Quran.

Di samping itu, lembaga Strategis Daarut Tauhid ada Unit KBIH Daarut Tauhid, dengan program: bimbingan manasik haji, bimbingan manasik umroh. Berikutnya SSG Daarut Tauhiid dengan program: Diklat SSG Regular, Diklat SSG Lanjutan, Diklat Pembentukan Pelatih, Diklat Santri Lingkungan Hidup, Diklat Santri Penanggulangan Bencana, Pembinaan Pasca Diklat. Pesantren Daarut Tahid juga memiliki Klinik Daarut Tauhid untuk memberikan layanan Kesehatan/Medis baik untuk Internal Santri maupun untuk Masyarakat Umum. Juga memiliki dua kantor, Kantor Daarut Tauhid Jakarta dan Kantor Daarut Tauhid Eco Pesantren Bandung. Sedangkan Unit-unit di Pesantren Daarut Tauhid meliputi: Pertama, DKM Daarut Tauhid memiliki kegiatan Kajian Bulanan, dengan Program Ramadhan dan Perayaan Hari Besar Islam.

Dalam Bagian Program Khusus menggulirkan program Pelatihan Pengurusan Jenazah dan Pelatihan Manajemen Masjid serta Pesantren Itikaf Ramadhan. Sedangkan Bagian Pelayanan menangani masalah Pelayanan Aqiqah, Pelayanan Mualaf, Pelayanan Akad Nikah, Pelayanan Peminjaman Aula/ruangan Masjid, Pelayanan Infaq & Wakaf untuk Masjid, Pelayanan Warga Sekitar Daarut Tauhid.

Program-program yang ada di Pondok Pesantren Daarut Tauhid diantaranya adalah: Program Pesantren Akhlak Plus Wirausaha (APW) lama pendidikan 4 (empat) bulan, Program Pesantren Mahasiswa (PPM) lama pendidikan 1 (satu) tahun, Dauroh Qolbiyah (DQ) lama pendidikan 1 (satu) bulan, Program Pesantren Masa Keemasan (PMK) lama pendidikan 40 (empat puluh) hari, pendidikan pesantren untuk khusus usia 50 (lima puluh) tahun keatas, Program Materi Keislaman, Baitul Qur'an Daarut Tauhid, Program Tahfidzul Quran Beasiswa dan Reguler, Program Bimbingan Baca Quran, Program Bimbingan Murotal Quran, Program Santri Tahfidz Non Mukim dan Bin-Nadzor (Program Tahfidz (setoran Hafalan)) dan Bin-Nadzor (setoran bacaan) al-Quran yang memfasilitasi kepada para pecinta Al-Quran yang memiliki aktifitas yang padat tetapi memiliki keinginan yang kuat untuk membaca dan menghafal Al-Quran (Supriadi, Agung, 2014).

Paradigma Manajemen Qolbu

Kata qalbu berasal dari bahasa Arab, dari kata '*qalaba'-yaqlibu'-qalban'* yang artinya membalikkan, memalingkan, menjadikan yang di atas ke bawah yang di dalam keluar, dan qalbu hati, jantung, akal (Mahmud Yunus, 1989). Terminologi kata ini menjadi karakteristik dari qalbu itu sendiri, yaitu memiliki sifat yang tidak konsisten. Ungkapan yang populer tentang qalbu ini adalah "*Siita al-qalbu qalban litaqalubihii*", artinya disebut qalbu karena sifatnya yang tidak konsiten, istilah hati (*al-qalb*) dikenal untuk menyebut dua hal; a) hati merupakan segumpal daging sanubari yang terletak di sebelah kiri dada, hati adalah daging yang istimewa, di dalamnya terdapat rongga yang berisikan darah yang merupakan sumber dan pusat ruh. Al-qalb dalam pengertian seperti ini lebih tepat diartikan "jantung" yang bisa disebut sebagai hati jasmaniah. b) hati yang bersifat *rabbani ruhani*, ketuhanan dan kerohanian yang merupakan hakekat manusia, hati yang seperti ini adalah disebut sebagai hati *bathiniah* yang merupakan hakikat spiritual manusia, yang mengetahui, mengerti dan memahami; dicela, diberi tuntutan dan mendapat perintah.

Secara teoritik, hati jasmaniah berfungsi mengatur sistem fisik, seperti memompa darah dan mengalirkan oksigen ke seluruh sel tubuh sedangkan hati bathiniah berfungsi mengatur sistem psikis, memelihara jiwa dan mensucikan kepribadian dari sifat-sifat buruk. Qalbu perlu “dimenej” atau dikelola sebab qalbu memiliki dua potensi, seperti yang tertulis dalam Firman Allah Q.S. Asy Syams, ayat; 7-10, *wanafsin wamaa sawwaahaa, faalhamahaa fujuu rahaa wa taqwaaha, qad aflaha man zakkaahaa, waqad khaaba man dassaahaa*, Demi jiwa serta penyempurnaannya, maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu kefasikan dan ketakwaan, sungguh beruntung orang yang mensucikannya jiwa itu, dan sungguh rugi orang yang mengotorinya. Pandangan ayat tersebut, menegaskan bahwa qalbu mempunyai potensi negatif dan positif (Fauzi, 2015a). Pada konteks ayat tersebut, Allah telah menyiapkan keduanya dengan adil, dan disinilah pentingnya fungsi manajemen, karena itu secara sederhana berarti pengelolaan dan pentadhiran. Sebuah sistem dengan manajemen yang baik, dengan pengelolaan yang baik, sekecil apapun potensi yang dimiliki, Allah SWT akan membuahkan hasil yang optimal.

Pada aspek yang lain, menurut al-Hakim al-Tirmidzi, seorang guru sufi yang hidup pada abad kedelapan Masehi, hati manusia memiliki empat aspek; *shadr, qalb, fu'âd*, dan *lubb*, dari keempat hal tersebut sama-sama mempunyai susunan bagaikan sekumpulan lingkaran. Dada adalah lingkaran terluarnya, hati (*qalb*) dan hati lebih dalam (*fu'âd*) berada pada kedua lingkaran tengah, dan inti hati terletak pada pusat lingkaran, sehingga dari keempat pandangan tersebut bagaikan area yang berbeda dari sebuah rumah. Menurut Imam al Ghazali menggolongkan qalbu menjadi tiga hal, antara lain; 1) Hati yang sakit (*Qolbun Maridh*), orang yang menderita *Qolbun Maridh* maka sulit menilai secara jujur apa pun yang nampak di depannya. Melihat orang yang sukses timbul iri dengki; mendapati kawan memperoleh karunia rezeki, timbul resah dan benci, dan apabila sudah ditemukan, ia akan merasa puas dan gembira, sehingga ia kemudian menyebarkan aib dan kekurangannya kepada orang lain. 2) *Qolbun Mayyit*, hati yang mati sulit untuk diubah seperti jasad yang tidak bernyawa, meskipun dicubit, dipukul bahkan diiris, ia tidak akan merasakan apa-apa. Bagi orang yang hatinya sudah mati, saat melakukan perbuatan baik atau buruk, dirasakannya sebagai hal yang biasa-biasa saja; tidak memiliki nilai sama sekali, walaupun ia berbuat kebaikan sekecil apapun, itu hanya akan membangkitkan rasa bangga diri, rindu pujian serta penuh ujub dan takabur. Dengan demikian, hati yang mati adalah hati yang tidak mengenal Tuhannya. Hati yang seperti ini menurut Ahmad Faridh dalam bukunya *Tazkiyat an Nufus*,

senantiasa berada dan berjalan bersama hawa nafsunya, walaupun itu dibenci dan dimurkai Allah SWT. 3) *Qolbun Shahih*, seseorang yang memiliki hati yang sehat, tak ubahnya dengan memiliki tubuh yang sehat dan berfungsi optimal, ia akan mampu memilih dan memilah setiap rencana atas suatu tindakan, sehingga setiap yang akan diperbuatnya benar-benar sudah melewati perhitungan yang jitu, berdasarkan hati nurani yang bersih. Di antara ciri orang yang hatinya sehat adalah hidupnya diselimuti *mahabbah* dan tawakal kepada Allah. Apabila ia mencintai sesuatu, maka cintanya semata-mata karena Allah SWT, dengan begitu ia tidak akan berlebihan mencintai makhluk (Fathoni, Abdurrahmat, 2006).

Konsep Manajemen Qalbu di Pesantren Daarut Tauhid

Konsep Manajemen Qalbu pertama kali dikembangkan oleh Aa Gym untuk kalangan *intern* Pesantren Daarut Tauhid, setelah terbukti ada manfaatnya, sejak tahun 1998 mulai dikembangkan ke lembaga luar pesantren (Abdullah Gymnastiar, 2005). Secara etimologis, istilah Manajemen Qalbu berasal dari kata *manajemen* dan *qalbu*. Kata manajemen secara sederhana berarti pengelolaan atau *pentadbiran*. Artinya sekecil apapun potensi yang ada apabila dikelola dengan baik, akan terbaca, tergali, tertata, berkembang secara optimal. Menurut pandangan Aa Gym, konsep manajemen qalbu adalah memahami diri, kemudian mampu mengendalikannya melalui hati. Karena hati merupakan sebuah jalan yang menunjukkan watak dan siapa diri manusia, bila hati telah menjadi bersih, bening dan jernih, maka keseluruhan diri setiap individu juga akan menampilkan kebersihan, kebeningan dan kejernihan, hati yang bersih adalah hati yang senantiasa membuat pikiran bekerja efektif dan disiplin tinggi. (Mundiri & Zahra, 2017a)

Secara teoritik, Aa Gym menjelaskan bahwa ada tiga aspek penting untuk dapat menjelaskan konsep praktis Manajemen Qalbu, melalui beberapa pendekatan antara lain; manusia memiliki tiga potensi berupa jasad, akal dan qalbu, hanya dengan *qalbu* yang bersihlah potensi jasad atau akal itu akan terkendalikan dengan baik. Sementara jasad atau fisik manusia tidak dapat mengambil keputusan, hanya menyalurkan hasil proses akal, dan qalbu membuat apa yang diwujudkan oleh fisik dan akal menjadi bernilai. Di samping *qalbu* juga potensi individu yang terus diarahkan kepada kebaikan akan menjadi sangat efektif daya gunanya apabila dimulai dari diri sendiri, karena itu seseorang yang menggunakan potensi dengan baik dengan tujuan untuk memperbaiki kemampuan dirinya, juga akan bermanfaat bagi

lingkungannya. Sedangkan yang ketiga, adalah keadaan untuk memperbaiki diri sendiri perlu dibiasakan secara kontinu dan konsisten. Hal ini dilakukan dalam rangka menangkal setiap kecenderungan yang akan mengarahkan kita agar berpaling dari kebaikan (Noviantini, Rini, 2009).

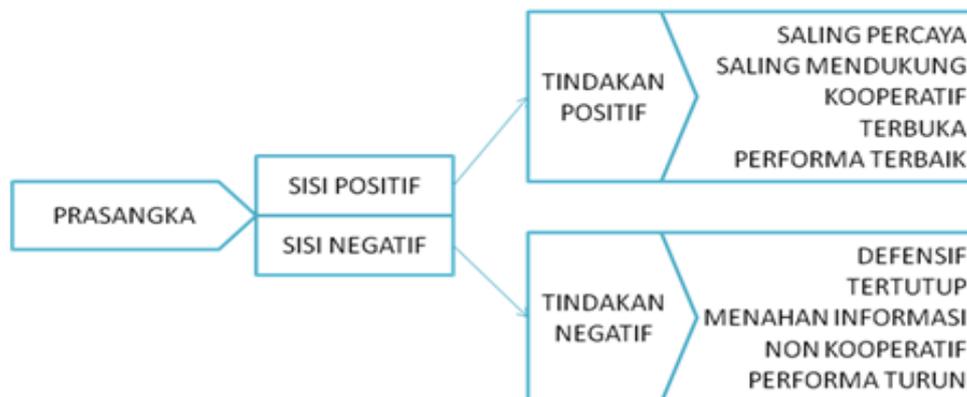
Bangunan Teoritik Manajemen Qolbu

Kegiatan manajemen merupakan salah satu aspek terpenting dalam pengelolaan organisasi termasuk lembaga pendidikan pesantren. Karena itu kajian tentang pesantren menjadi perhatian serius, di samping itu kehadiran pesantren identik dengan sistem nilai sebagai subkultur dan menjadi dasar seluruh elemen organisasi di dalamnya (Fauzi, 2017). Karena itu, ketika istilah manajemen dikaitkan dengan qalbu, dapat melahirkan istilah manajemen qalbu. Secara konseptual manajemen qalbu dapat dilakukan dengan beberapa pendekatan, antara lain; a) pengenalan diri, merupakan sebuah tahapan yang pertama kali dilakukan untuk mengelola hati. Pengenalan diri dapat dilakukan dengan metode perjalanan ke dalam diri (*inner journey*). Para pemimpin sukses adalah mereka sangat sadar untuk mempelajari diri mereka sendiri. Seorang *powerful leader* senantiasa menyadari bahwa fisik, emosi dan spiritual adalah modal dasar yang sangat penting untuk menjalankan kegiatan dan aktifitas bekerja mereka.

Hendrick dan Ludenman mengatakan, Kami belum pernah menemukan seseorang yang benar-benar sukses yang tidak melakukan pengenalan diri setiap hari. *Hay consultan*, institusi di bidang sumber daya manusia berpendapat, bahwa *Top Leader* harus melakukan *inner journey*, atau penelusuran ke dalam dirinya sendiri (Ludeman, Kate dan Gay Hendricks, 2012). *Inner journey* dapat dilakukan dengan menjawab pertanyaan tentang diri seperti, siapa saya, dari mana saya berasal, siapa yang menciptakan saya, apa tujuan hidup saya, apa potensi saya, apa kelemahan saya, untuk apa saya bekerja. Jika kita telah mampu menjawab berarti kita telah berhasil menyelam ke dalam diri kita sendiri dan itu berarti kita telah mengenal diri kita. Pengetahuan tentang diri akan membawa kita pada pengetahuan tentang Sang Pencipta, b) pembersihan hati. Qalbu memiliki dua potensi yaitu potensi kefasikan (potensi negatif) dan (potensi positif). Potensi negatif perlu dihindari sedangkan potensi positif perlu dijaga, dikeluarkan dan dikembangkan. Potensi negatif dapat diartikan sebagai nilai-nilai keburukan seperti; marah, sedih, jengkel, kecewa, iri hati, cemas, takut, acuh, malu. Sedangkan potensi positif diartikan sebagai nilai-nilai kebaikan seperti; ikhlas, sabar, loyal, jujur, adil,

tanggung jawab, kasih sayang, kebijaksanaan, berani, peduli, perhatian, mandiri. Pembersihan hati dapat dilakukan dengan menghindari nilai keburukan di dalam hati seperti; marah, iri, takut, dll dan mengeluarkan nilai kebaikan seperti; ikhlas, jujur, bijaksana, perhatian (Fauzi, 2016).

Sementara Ginanjar membuat konsep pembersihan hati melalui metode *Zero Mind Process* (ZMP), yaitu metode penjernihan pikiran untuk menghilangkan belenggu-belenggu negatif yang ada pada hati manusia sehingga hati dapat kembali bersih (Ary Ginanjar, 2009). *Zero Mind Process* (ZMP) dapat dilakukan dengan beberapa langkah yaitu; *Zero mind process*, menghindari berprasangka buruk dan upayakan berprasangka baik pada orang lain dan pada segala hal, hal ini dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar tersebut menunjukkan bahwa prasangka positif akan melahirkan tindakan yang positif sedangkan prasangka negatif akan melahirkan tindakan yang negatif pula. *Zero mind process*, berprinsiplah selalu kepada Allah Yang maha Abadi. *Zero mind process*, bebaskan diri anda dari pengalaman-pengalaman yang membelenggu pikiran, *Zero mind process*, dengarlah suara hati, peganglah prinsip karena Allah SWT, berpikirlah melingkar, sebelum menentukan kepentingan dan prioritas. *Zero mind process*, pandang secara bijaksana, berdasarkan semua suara hati kebaikan (dalam islam dikenal dengan 99 sifat Allah SWT, Asmaul Husna). *Zero mind process*, Jernihkan pikiran Anda terlebih dulu sebelum menilai segala sesuatu. Jangan melihat sesuatu karena rekaan dipikiran anda, tetapi lihatlah sesuatu karena apa adanya. *Zero mind process*, jangan terbelenggu oleh fanatisme, berpikirlah melingkar dengan 99 suara hati. Karena itu, jadilah orang berhati “zero”, hasil akhir dari *zero mind process* adalah menjadi orang yang merdeka yaitu terbebas

dari belenggu prasangka negatif, prinsip-prinsip hidup yang salah, pengalaman yang membelenggu pikiran, egoisme kepentingan, pembandingan-pembandingan subyektif, dan belenggu fanatisme yang menyesatkan. Selain melakukan *zero mind process*, pembersihan hati juga dapat dilakukan dengan beribadah kepada Allah SWT, yang dalam agama Islam dikenal dengan *dzikir* atau mengingat Allah dengan mengucapkan *istighfar* memohon ampunan kepada Allah SWT. Pembersihan hati juga dapat dilakukan dengan menjaga wudhu setiap harinya. Selain itu, melakukan ibadah secara rutin maka dapat pembersihan hati.

Dalam melaksanakan manajemen yang kedua adalah dengan pengendalian diri. Pengendalian diri dapat dilakukan dengan puasa, tujuan dari puasa adalah menahan diri dari belenggu ego duniawi yang tidak terkendali, mengendalikan diri agar tidak keluar dari norma-norma, dan menendalkan nafsu bathiniah yang tidak seimbang (Ary Ginanjar, 2009). Dengan berpuasa maka akan melatih hati dan membuat hati peka serta mampu mengendalikan emosi, selain dengan cara berpuasa dapat melatih kesabaran dan keikhlasan. Dalam melaksanakan manajemen qolbu, juga dapat dilakukan melalui proses pengembangan diri bertujuan untuk meningkatkan potensi diri dan kualitas kepribadian seseorang melalui kegiatan-kegiatan yang bermanfaat, yaitu; membaca, menulis, olah raga.

Pengembangan diri secara profesional artinya upaya meningkatkan potensi diri sesuai dengan profesi yang kita geluti dengan cara mengasah semua keahlian yang berhubungan dengan profesi seseorang. Pengembangan diri secara sosial dilakukan melalui proses pengembangan diri yang berkenan dengan cara seseorang bergaul, dan berinteraksi dengan orang lain. Lingkungan sosial mengajarkan kepada individu cara berbahasa, cara berperilaku, dan memberikan kasih sayang (Mushfi & Iq, 2017). Karena itu, dengan mempelajari berbagai karakter orang lain agar kita mampu memilih jenis komunikasi yang efektif sesuai dengan karakter masing-masing individu (Fauzi, 2015). Pengembangan diri secara individual, dilakukan melalui proses pengembangan potensi diri yang berkenan dengan keadaan fisik dan psikis seseorang (Muali, 2016). Keadaan fisik erat kaitannya dengan tampilan tubuh yang enak dipandang mata dengan cara berbusana yang sopan dan rapi. Keadaan psikis erat kaitannya dengan cara mengendalikan perasaan atau emosi seseorang dengan bertutur kata yang baik, sopan, santun dan menyenangkan (Putri, Echa, 2014). Semua aspek pengembangan diri harus dilakukan secara simultan dan terus menerus agar seseorang menjadi pribadi yang berkualitas.

Manfaat Manajemen qalbu adalah: *pertama* manusia dapat mengenal potensi nilai-nilai positif dan negatif dalam dirinya, sehingga nilai-nilai positif atau kebaikan dalam dirinya terus dikembangkan sedangkan potensi negatif dapat dikendalikan atau dihindarkan. *Kedua*, dengan mengenal diri kita maka akan mendekatkan kita pada Sang Pencipta. *Ketiga*, hati menjadi sehat sehingga melahirkan fikiran-fikiran positif yang berujung pada tindakan yang positif. Dengan begitu maka hidup akan terasa penuh makna dan dipenuhi kebaikan-kebaikan. *Keempat*, dengan mengenal potensi diri maka potensi tersebut dapat dikembangkan sehingga dapat meningkatkan produktif dalam bekerja. *Kelima*, memiliki visi dan misi yang jelas dalam hidup dan bekerja. *Keenam*, memiliki *unshakable mentality* mental yang tidak mudah goyah, sebab kita mampu mengontrol diri dari sifat-sifat negatif sehingga mampu meminimalisir tekanan yang berasal dalam diri maupun lingkungan. *Ketujuh*, meningkatkan kepekaan sosial di dalam masyarakat serta menjadikan kita pribadi yang berkarakter sehingga kita akan disenangi oleh masyarakat di lingkungan tempat tinggal kita.

Aktualisasi Manejemen Qalbu dalam Kesehatan Masyarakat dan Epidemiologi

Manejemen qalbu adalah upaya mengenal dengan baik potensi dan masalah hati untuk selanjutnya dikembangkan kemampuannya secara optimal dan mengeliminir masalah yang timbul akibat kesalahan mengelolanya. Sedangkan kesehatan masyarakat mengacu pada semua tindakan terorganisir untuk mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, dan memperpanjang hidup antar populasi dalam masyarakat. Kegiatannya bertujuan untuk menyediakan kondisi di mana orang bisa sehat dan fokus pada seluruh populasi, bukan pada pasien atau penyakit. Dengan demikian, kesehatan masyarakat prihatin dengan sistem total dan tidak hanya pemberantasan penyakit tertentu (Supriadi, Agung, 2014).

Konsep *manajemen qalbu* dapat diterapkan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan dapat dijabarkan sebagai berikut: *Pertama*, Masyarakat merupakan suatu komponen yang tersusun dari populasi dan populasi ini tersusun atas individu-individu. *Kedua*, setiap individu dalam masyarakat memiliki perbedaan karakteristik sifat dan perilaku. *Ketiga*, Apabila setiap individu dalam masyarakat berperilaku sehat tentunya akan tercipta masyarakat yang sehat. *Keempat*, perilaku adalah tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan. Perilaku bisa diartikan sebagai

tindakan, menurut Erbe Sentanu tindakan berasal dari fikiran dan fikiran bermuara dari perasaan dan perasaan ini bersumber dari qalbu. Perilaku sehat berasal dari qalbu yang sehat (Sentanu, Erbe, 2007). Karena itu, untuk menciptakan individu yang berperilaku sehat maka diperlukan manajemen qalbu setiap individu dalam masyarakat memiliki hati yang sehat sehingga terinternalisasi pada sikap dan tindakannya. *Kelima*, menurut Aa Gym, inti konsep manajemen qalbu adalah memahami diri dengan sebenar-benarnya untuk kemudian mampu mengendalikannya melalui hati. Hatilah yang menunjukkan watak dan siapa diri kita yang sebenarnya. Hati yang sehat ditandai dengan hati yang bersih dan jernih, maka keseluruhan diri kita juga akan menampilkan kebersihan, kebeningan dan kejernihan. Hati yang bersih adalah hati yang senantiasa membuat pikiran bekerja efektif lantaran hanya kebaikanlah yang dipikirkannya dan kemudian akan diinternalisasi pada sikap dan tindakan yang sehat. *Keenam*, apabila setiap individu dalam masyarakat melakukan manajemen qalbu maka akan tercipta pribadi yang sehat, lingkungan pun akan sehat sehingga derajat kesehatan pun meningkat.

Epidemiologi merupakan bidang ilmu yang mempelajari distribusi, frekuensi dan determinan penyakit di dalam masyarakat. Epidemiologi merupakan salah satu bagian dari ilmu kesehatan masyarakat yang menekankan perhatiannya pada masalah kesehatan baik penyakit maupun non penyakit yang terjadi dalam masyarakat (Maryunani, Lidyia & Muliani, Rizki, 2010). Epidemiologi mencakup 3 elemen yaitu masalah kesehatan, populasi dan pendekatan ekologi. Pendekatan manajemen qalbu dapat diterapkan pada elemen masalah kesehatan sebagai bentuk intervensi. Masalah kesehatan terbagi atas 3 yaitu; penyakit infeksi, penyakit non infeksi dan non penyakit. Penjabarannya sebagai berikut. masalah kesehatan termasuk penyakit infeksi (TB, flu burung, ILI dll), penyakit non infeksi, (Jantung koroner, lever, kanker, diabetes dll), non penyakit seperti kecelakaan lalulintas, kecelakaan kerja, sakit jiwa, psikologi lansia dan kegiatan pelayanan kesehatan.

Manajemen qalbu dapat diterapkan dengan tujuan untuk mengatasi masalah penyakit non-infeksi yang salah satu faktor risiko penyakit tersebut adalah perilaku. Misalnya pada penyakit *diabetes melitus* beberapa faktor risikonya adalah stress dan perilaku seperti merokok, alkohol, pola konsumsi minuman berkarbonasi. Dengan melakukan program manajemen qalbu sebagai bentuk intervensi, maka akan terjadi perubahan pemikiran dan perasaan sehingga terjadi pengendalian emosi yang dapat menghindari stress. Selain itu, terjadi peningkatan kesadaran diri untuk tidak lagi melakukan perilaku yang

tidak sehat yang memacu peningkatan kadar gula darah seperti tidak lagi merokok, alkohol dan menghindari konsumsi minuman berkarbonasi. Olehnya itu, diharapkan faktor resiko stress dan faktor resiko perilaku dapat dikendalikan dengan manajemen qalbu. Manajemen qalbu dapat diterapkan untuk mengatasi masalah non penyakit seperti kecelakaan lalulintas, kecelakaan kerja, sakit jiwa, psikologi lansia. Dengan melakukan manajemen qalbu maka akan meningkatkan kesadaran akan kesehatan, keselamatan serta kontrol diri terhadap psikologi sehingga dapat menurunkan masalah kecelakaan lalulintas, kecelakaan kerja, sakit jiwa, psikologi lansia (Adz-D Aryawan, Edi, 2017).

Kesimpulan

Dari pembahasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa manajemen qalbu berperan penting dalam kehidupan seseorang, karena berhubungan dengan hati manusia. Manajemen qalbu adalah mengenal dengan baik potensi dan masalah hati untuk dapat dikembangkan melalui kemampuannya secara optimal dan mengatasi masalah yang timbul akibat kesalahan mengelolanya. Mengelola hati dengan baik maka seseorang dapat merespon segala sesuatu baik dari dalam dan luar dirinya, baik positif maupun negatif secara profesional. Respon yang dikelola dengan baik akan membuat reaksi yang dikeluarkan menjadi positif sehingga akan muncul sikap yang penuh kemuliaan dengan pertimbangan nurani yang tulus.

Manajemen qalbu dapat diterapkan pada kesehatan masyarakat. Dengan melakukan manajemen qalbu maka akan tercipta pribadi yang sehat, lingkungan pun akan sehat sehingga derajat kesehatan pun dapat meningkat. Karena itu, manajemen qalbu dapat diterapkan pada bidang epidemiologi untuk mengatasi berbagai masalah penyakit noninfeksi, dimana salah satu faktor resiko penyakit tersebut adalah perilaku. Di samping itu, manajemen qalbu juga dapat diterapkan untuk mengatasi masalah non penyakit seperti kecelakaan lalu lintas, kecelakaan kerja, sakit jiwa, psikologi lansia. Dengan melakukan manajemen qalbu maka akan meningkatkan kesadaran akan kesehatan dan keselamatan diri, juga dapat mengontrol diri terhadap psikologi sehingga dapat menurunkan masalah kecelakaan lalu lintas, kecelakaan kerja sakit jiwa, psikologi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-D Aryawan, Edi. *Cara Meningkatkan Motivasi Dan Pengembangan Diri*.
<http://pengetahuaninternet.com/tips-09/> Diakses 12 Oktober 2014.
- Ahmad, F. (2017). Pengembangan Ekonomi Islam di Pesantren Jawa Timur. *Al-Ulum IAIN Sultan Amai Gorontalo*, 17(Ekonomi Islam), 115–120.
- Baharun, H. (2017a). *Pengembangan Kurikulum : Teori dan Praktik (Konsep, Prinsip, Model, Pendekatan dan Langkah-langkah Pengembangan Kurikulum PAI)*. Yogyakarta: Cantrik Pustaka.
- Baharun, H. (2017b). Peningkatan Kompetensi Guru melalui Sistem Kepemimpinan Kepala Madrasah. *At-Tajdid: Jurnal Ilmu Tarbiyah*, 6(1), 1–25.
- Bali, M. M. E. I. (2017). Perguruan Tinggi Islam Berbasis Pondok Pesantren. *Al-Tanzim*, 1(2), 1–14.
- Fauzi, A. (2015a). Membangun Epistemologi Pendidikan Islam Melalui Kepemimpinan Spiritual: Suatu Telaah Diskursif. *Empirisma STAIN Kediri*, 24(2), 155–167.
- Fauzi, A. (2015b). Pengembangan Human Relation Perspektif Nilai-nilai al-Qur'an. *Mutawatir UIN Sunan Ampel Surabaya*, 1(2), 168–179.
- Fauzi, A. (2016). Transformation Of Values In Developing Leadership Prophetic Islamic Education. In *2nd ICET Theme: Improving The Quality Of Education and Training Through Strengthening Networking* (pp. 1196–1204). Faculty of Education, State University of Malang.
- Fauzi, A. (2017a). Manajemen Pendidikan Islam di Pesantren; Berbasis Kearifan Lokal Kajian Fenomenologis. In *Seminar Nasional Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang Sinergitas Keluarga, Sekolah dan Masyarakat dalam Penguatan Pendidikan Karakter* (pp. 51–62). Malang.
- Fauzi, A. (2017b). Persepsi barakah di pondok pesantren zainul hasan genggong perspektif interaksionalisme simbolik. *Al-Tahrir*, 17(1), 105–132.
- Mundiri, A., & Zahra, I. (2017a). Corak Representasi Identitas Ustadz dalam Proses Transmisi Pendidikan Karakter di Pesantren. *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 2, No, 21–35.
- Mundiri, A., & Zahra, I. (2017b). Implementasi Metode STIFIn dalam Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an di Rumah Qur'an STIFIn Paiton Probolinggo. *Jurnal Pendidikan Agama Islam (Journal of*

- Islamic Education Studies*, 5(2), 201.
<https://doi.org/10.15642/jpai.2017.5.2.201-223>
- Mushfi, M., & Iq, E. (2017). Model interaksi sosial dalam mengelaborasi keterampilan sosial. *Jurnal Pedagogik*, 4(2), 211-227.
- Fathoni, Abdurrahmat. (2006). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ginanjari, Ary. (2009). *Emotional Spiritual Quotient*. Jakarta: ARGA Publishing.
- Gymnastiar, Abdullah dan Basyar Isya. (2001), *Bening Hati*, Bandung : MQS Pustaka Grafika.
- Gymnastiar, Abdullah. (2004). "*Aku Bisa*" *Manajemen Qolbu untuk Melejitkan Potensi*, Bandung : MQS Publishing.
- Gymnastiar, Abdullah. (2004). *Jagalah Hati dengan Manajemen Qolbu*, Bandung : Publising.
- Gymnastiar, Abdullah. (2001). *Meraih Bening Hati dengan Manajemen Qolbu*, Bandung; Gema Insni Press.
- Gymnastiar, Abdullah. (2000). *Refleksi untuk Membangun Nurani Bangsa*, Bandung: MQS Publishing.
- Gymnastiar, Abdullah. (2002). *Manajemen Qalbu*. Ebook.
- Gymnastiar, Abdullah. (2009). *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power*. Jakarta: ARGA Publishing.
- Komputer, Alicia. *Problem Krisis Dan Konsep Manajemen Qalbu*. <http://aliciakomputer.blogspot.com/2009/03/problem-krisis-dan-konsep-manajemen.html> Diakses 12 Oktober 2014.
- Maryunani, Lidya & Muliani, Rizki. (2010). *Epidemiologi Kesehatan Pendekatan Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mansopu, Leny, *Spiritualitas Kristen, Panggilan Untuk Menyerupai Kristus* <http://lenymansopu31.blogspot.co.id/2015/01/spiritualitas-kristen.html>.
- Mahathera, Piyadassi, *Buddha Pengendali Pikiran* <https://samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/buddha-pengendali-pikiran-2/>
- Muali, C. (2016). Konstruksi Strategi Pembelajaran Berbasis Multiple Intelligences sebagai Upaya Pemecahan Masalah Belajar. *Pedagogik; Jurnal Pendidikan*, 1-11

- Noviantini, Rini. (2009). *Penerapan Manajemen Qalbu Dalam Meningkatkan Kualitas Akhlak Santri Mukmim (Program Pesantren Mahasiswa) di Pondok Pesantren Daarut Tauhid Bandung*. Skripsi. Malang.
- Putri, Echa. *Bagaimana Cara Menjaga Dan Mengelola Hati Kita*. <http://aderezaseptianaputri86.blogspot.com/2013/04/bagaimana-cara-menjaga-dan-mengelola.html> Diakses 12 Oktober 2014.
- Sentanu, Erbe. (2007). *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivitas Kekuatan Hati*. Jakarta: Alex Media komputendo.
- Supriadi, Agung. *Kesehatan Masyarakat Menurut WHO*. <http://recyclearea.wordpress.com/2009/09/11/108/> Diakses 12 Oktober 2014 Profil Yayasan Daarut Tauhid.