

## GAMBARAN INDIVIDU DALAM MERAHAI KECERDASAN EMOSIONAL: PERSPEKTIF PSIKOLOGI TASAWUF

Siti Haliza Noer Sofyan<sup>1</sup>, Keshia Savinka Iftinan<sup>2</sup>

[hlzsofyan@gmail.com](mailto:hlzsofyan@gmail.com)<sup>1</sup>, [keshiasavinkaa@gmail.com](mailto:keshiasavinkaa@gmail.com)<sup>2</sup>

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran individu yang meraih kecerdasan emosional dalam perspektif tasawuf. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang meraih kecerdasan emosional dalam perspektif tasawuf memiliki karakteristik yang kompleks dan multidimensi. Mereka memiliki kesadaran diri yang tinggi terhadap emosinya, mampu mengelola emosinya dengan baik, dan menggunakan emosinya secara konstruktif untuk mencapai tujuan positif. Tasawuf, dengan ajaran dan praktik spiritualnya seperti dzikir dan shalawat, memainkan peran penting dalam membantu individu mengembangkan kecerdasan emosional ini.

**Katakunci:** Kecerdasan Emosional, Psikologi Tasawuf.

### ABSTRACT

*This study aims to understand the description of individuals who achieve emotional intelligence in the perspective of Sufism. The method used is qualitative with a phenomenological approach. The results showed that individuals who achieve emotional intelligence in the perspective of sufism have complex and multidimensional characteristics. They have high self-awareness of their emotions. are able to manage their emotions well, and use their emotions constructively to achieve positive goals. Sufism, with its spiritual teachings and practices such as dhikr and salawat, plays an important role in helping individuals develop this emotional intelligence.*

**Keywords:** *umkm, marketing, digital.*

### PENDAHULUAN

Fenomena yang terjadi dewasa ini berbagai macam perasaan selalu menyertai tindakan kita sehari-hari. Ada saat-saat ketika Anda merasa senang, sedih, kecewa, takut, khawatir, marah, benci, terharu, atau emosi lainnya. psikologis menganggap perasaan ini sebagai emosi. Menurut Kanfer (1979), kehidupan modern telah menimbulkan kecemasan, egoisme, dan depresi, tetapi semangat manusia tidak dapat ditekan dan dapat menyebabkan masalah kemanusiaan yang lain di hampir seluruh dunia. Hal ini membutuhkan sensitivitas dan kekuatan jiwa kemanusiaan kita untuk menanganinya, serta perspektif kita tentang kecerdasan emosi. Salah satu kekuatan vital yang dapat kita manfaatkan untuk mencapai kesuksesan dalam hidup kita adalah emosi. Kemampuan kita untuk mengendalikan emosi kita dengan baik sangat penting untuk keberhasilan kita di tempat kerja, di rumah, di sekolah, dalam hubungan dengan orang lain, dan juga dengan diri kita sendiri. hal ini dapat dicapai dengan kecerdasan emosional, kecerdasan emosional sendiri merupakan kecerdasan emosi dalam melengkapi kecerdasan kognisi konsep kepekaan diri dan kepekaan terhadap orang lain, motivasi diri, dan kecerdasan kognisi.

Peter Salovey dan John D. Mayer menciptakan istilah ini untuk menantang gagasan bahwa kecerdasan emosi tidak berasal dari informasi yang berasal dari proses emosi. Mereka menjelaskan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk mengerti emosi, menggunakan dan memanfaatkan emosi untuk membantu pikiran, mengenal dan memahami emosi, dan mengarahkan emosi secara reflektif sehingga mengarah pada pengembangan dan inovasi emosi, hal ini dipengaruhi oleh perasaan jiwa yang dipengaruhi oleh sesuatu atau kejadian. Kecerdasan emosional (EQ) juga telah menjadi bahasan yang sering menjadi topik

penelitian pada beberapa tahun ini. kecerdasan emosional (EQ) merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengatur, dan menggunakan emosi mereka dengan individu lain. (EQ) sendiri merupakan singkatan dari Emotional Quotient. Emosi keadaan dimana jiwa seseorang yang dipengaruhi oleh objek atau peristiwa, atau dalam psikologi disebut sebagai rangsangan emosi, yang dapat berasal dari sumber luar atau dari diri sendiri, dan seringkali menyebabkan kegoncangan organisme didalam tubuh. Contohnya ketika seseorang mengalami keadaan emosional yang baik seringkali akan berdampak pada kemampuan dan kebugaran badan individu tersebut, akan terasa lebih sehat dan bertenaga. Di bukunya, Goleman membahas lima area utama kecerdasan emosi yang dikutip dari Salovey. Pertama, kita harus tahu tentang emosi kita. Kemudian, kita harus tahu bagaimana mengelolanya. Lalu yang ketiga memotivasi diri sendiri, keempat memahami perasaan orang lain dan yang terakhir, membangun ikatan pada orang-orang yang terlibat.

Dalam kecerdasan emosional tentunya terdapat keseimbangan emosional menggunakan emosi, baik emosi negatif maupun positif. Mereka harus diseimbangi agar emosi positif tidak menjadi yang paling dominan atau sebaliknya, kedua-duanya dibutuhkan. Yang satu tidak akan menghilangkan atau menguasai yang lain dan sebaliknya, mereka akan saling melengkapi dan mengisi satu sama lain. Oleh karena itu, untuk mencapai kebahagiaan duniawi dan akhirat, kita harus pandai-pandai memanfaatkan emosi kita dengan cara yang sesuai dengan ajaran agama. Kita bukan hanya perlu memahami apa arti emosi yang kita alami, tetapi kita juga perlu menggunakannya untuk kepentingan kita sendiri. Kita harus maju dan memahami potensi tertinggi yang dimiliki setiap orang. Kami harus memaksimalkan semua potensi tersembunyi yang ada dalam diri kita dan mengubahnya menjadi kekuatan.

## **Kajian Teori**

### **Kecerdasan emosional**

Kecerdasan merupakan suatu kecakapan individu yang dapat dilihat dari kecepatan dan ketepatan mengelola kemampuan dirinya dalam bertindak (Goleman, 2001). Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak dan rencana seketika untuk mengatasi suatu masalah (Goleman, 2015). Akar kata emosi adalah *move* yang artinya menggerakkan, bergerak, menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Goleman (2001: hlm 512) mengemukakan bahwa kecerdasan emosional merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain." Proses untuk mengembangkan kecerdasan emosi individu memang dipandang sulit, karena kecerdasan emosi kaitannya dengan bagaimana penyikapan setiap individu dalam mengolah perasaan negatifnya menjadi bentuk perilaku yang positif. Proses perkembangan kecerdasan emosi pada setiap diri individu dapat berlangsung jika terdapat stimulus secara positif untuk melakukan setiap tindakan dan membiasakan diri dengan perilaku emosi yang positif. Terdapat rumusan definisi sederhana mengenai hal tersebut menurut Steven J. Stein dan Howard E. Book yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai mengetahui perasaan-perasaan yang baik dan buruk, dan bagaimana untuk mendapatkan dari yang buruk itu menjadi baik.

Salovey dan Mayer (dalam Mashar, 2011, hlm 61) menerangkan tentang aspek-aspek yang terdapat dalam kecerdasan emosional, di antaranya mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemampuan menyesuaikan diri, kemampuan memecahkan masalah pribadi, empati, kemandirian, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, dan sikap hormat. Mengacu pada pendapat tersebut, Goleman menyimpulkan bahwa terdapat 5 (lima) dimensi kecerdasan emosional:

- a. Kesadaran diri, yaitu menyadari dan memahami perasaan yang sedang terjadi pada

- diri dan menjadikannya sebagai panduan untuk mengambil keputusan, mempunyai standar yang objektif dan operasional terhadap kemampuan diri sehingga mampu mengukur kemampuannya dalam menjalani dan menjawab berbagai permasalahan.
- b. Pengaturan diri, adalah kemampuan mengelola emosi yang mampu berpengaruh positif terhadap tugas dan tanggung jawab yang diembannya, mempunyai kepekaan terhadap hati nurani, kemampuan menahan kesenangan apabila target belum diraih, hingga pada akhirnya bisa bangkit
  - c. Motivasi, ialah memunculkan semangat terdalam untuk dijadikan alat dan senjata meraih cita-cita yang diinginkan, mendorong pengambilan inisiatif, dan bertahan dari keterpurukan dan frustrasi akibat kegagalan, selanjutnya bangkit melangkah dengan semangat baru.
  - d. Empati, yakni kemampuan memahami perasaan orang lain, mengerti cara pandang orang lain, membangun relasi yang saling percaya, dan mampu beradaptasi serta bersinergi dengan berbagai karakter manusia.
  - e. Keterampilan sosial, merupakan kemampuan mengelola situasi emosional pada saat berhubungan dengan orang lain, mampu membaca kondisi dengan cermat terhadap jaringan sosial, berinteraksi secara baik di tengah masyarakat.

### **Psikologi tasawuf**

Psikologi berasal dari kata dalam Bahasa Yunani *Psychology* yang merupakan gabungan dari kata *Psyche* dan *Logos*. *Psyche* berarti jiwa dan *logos* berarti ilmu. Secara harfiah Psikologi diartikan sebagai ilmu jiwa. Di dalam ajaran Islam, istilah jiwa dapat dikaitkan dengan istilah *nafs*, karena istilah *al-nafs* banyak digunakan dalam psikologi Islam. Ini karena *al-nafs* merupakan gabungan substansi jasmani dan rohani, sedangkan *soul* atau *psyche* hanya membahas aspek psikis manusia. Istilah *Psyche* atau jiwa masih terlalu sulit didefinisikan karena jiwa itu merupakan objek yang bersifat abstrak, ghaib, sulit dilihat wujudnya, meskipun tidak dapat dipungkiri keberadaannya.

Menurut Amin Syukur dalam *Jurnal Sufi Healing*, Abu Hasan al-Syadzili mendefinisikan tasawuf sebagai mengajarkan jiwa untuk beribadah dengan tekun dan mengembalikannya kepada hukum-hukum keilahian. Ibnu Ujaibah mengartikan tasawuf sebagai pengetahuan tentang cara mencapai Allah dengan membersihkan jiwa dari semua akhlak buruk dan menghiasinya dengan berbagai akhlak terpuji. Bahkan Ibnu Ujaibah membagi tasawuf menjadi tiga jenis: ilmu, amal, dan karunia. Maka dari itu dapat diartikan bahwa psikologi dan tasawuf adalah bidang ilmu yang membahas kejiwaan manusia. Keduanya bertugas menyelesaikan dan mengatasi masalah yang dihadapi manusia setiap hari. Dalam situasi di mana kaidah tasawuf dapat digunakan sebagai alat untuk terapi psikologis, hubungan antara tasawuf dan psikologi jelas terlihat ketika kedua kata itu digabungkan, psikologi dan tasawuf berarti ilmu yang mempelajari perilaku manusia melalui pendekatan holistik yang mengintegrasikan fisik, psikis, dan spiritual manusia serta memberikan solusi masalah manusia dalam menjalani kehidupan dengan mengadopsi nilai-nilai spiritualitas (tasawuf) yang berasal dari *al-Qur'an* dan *as-Sunnah*.

Dalam psikologi sufi, hati memiliki kecerdasan dan kearifan terdalam. Kecerdasan yang dimiliki oleh hati lebih mendalam dan mendasar dari pada kecerdasan yang cenderung abstrak, yang dimiliki oleh akal kita. Psikologi sufi, merupakan bagian dari perkembangan disiplin pengetahuan tasawuf (tasawuf) dalam Islam. Pengetahuan tersebut adalah salah satu dari empat pilar disiplin pengetahuan dalam Islam yang harus dikuasai oleh umatnya. Empat Pilar Pengetahuan tersebut adalah Fikih (*fiqh*), kalam (*kalām*), filsafat (*falsafah*), dan tasawuf (tasawuf). Al-Junaidi berpendapat bahwa tasawuf adalah kegiatan membersihkan hati dari segala hal yang mengganggu perasaan manusia, mendekati suatu hal yang diridhai Allah, bergantung pada ilmu-ilmu hakikat, memberikan

nasihat kepada semua orang, memegang erat janji dengan Allah dalam hal hakikat serta mengikuti contoh Rasulullah dalam hal syariat. Kemudian Syekh Abdul Qadir al-Jailani berpendapat bahwa tasawuf merupakan cara untuk mensucikan hati dan melepaskan nafsu dari pangkalnya dengan berkhawatir, riyadhah, taubat dan ikhlas.

Menurut Ibn Arabi, manusia diciptakan untuk mengenal dirinya sendiri dan Tuhan. Proses ini disebut sebagai "ma'rifat al-nafs" (pengetahuan tentang diri sendiri) dan "ma'rifat Allah" (pengetahuan tentang Tuhan). Untuk mencapai ma'rifat, manusia perlu melakukan perjalanan spiritual yang disebut "tasawuf". Tasawuf bertujuan untuk mencapai kesucian hati, mendekatkan diri kepada Tuhan, dan mencapai kesempurnaan diri. Jalan ini ditempuh dengan berbagai metode seperti; Zikir yaitu mengingat Allah dengan menyebut nama-Nya secara berulang, meditasi dengan memfokuskan pikiran dan hati pada satu titik untuk mencapai ketenangan dan keheningan, mujahadah atau berjuang melawan hawa nafsu dan ego dan yang terakhir riyadhah, yaitu melatih diri dengan berbagai latihan spiritual, seperti puasa, shalat malam, dan zakat.

## **METODE PENELITIAN**

Studi ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. (Fadli, 2021) Studi fenomenologi adalah mencari jawaban tentang makna dari suatu fenomena (lih. Densin dan Lincoln, 1988:64). (Tumangkeng & Maramis, 2022) Penelitian ini memfokuskan apa yang dialami oleh subjek penelitian tentang sebuah fenomena (Tumangkeng & Maramis, 2022). Hasil penelitian ini disajikan secara naratif dengan kata-kata, memperoleh pandangan terinci dari informan, dan dilakukan dalam konteks alamiah atau setting yang sesuai dengan lingkungan yang diteliti (Walidin, Saifullah & Tabrani, 2015: 77). Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan mengenai apa yang terjadi, mengapa terjadi, dan bagaimana terjadinya suatu fenomena.

Kemudian, menggunakan teknik purposive sampling dalam proses pengambilan sampel sumber data. Purposive sampling adalah suatu teknik pendekatan yang memilih partisipan berdasarkan pertimbangan khusus, di mana individu yang dipilih dianggap memiliki pengetahuan atau pengalaman yang paling relevan dan mendalam terkait dengan fenomena yang akan diteliti.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan, individu yang meraih kecerdasan emosional dalam perspektif tasawuf tergambar bahwa individu yang memahami kecerdasan emosional sebagai kemampuan mengendalikan dan menerima kondisi diri [...] "Seseorang sudah bisa mengendalikan dan menerima suatu kondisi yang terjadi dalam diri mereka" (SIH). Individu juga mampu menilai tingkat kecerdasan emosionalnya sendiri melalui introspeksi dan refleksi "Dalam skala 1-10, sepertinya EQ saya sendiri ada di angka 7." [...] (VWS). Meyakini bahwa tasawuf dapat membantu mengembangkan kecerdasan emosional. Mengidentifikasi konsep dan praktik tasawuf yang relevan dengan kecerdasan emosional, seperti zikir, doa, dan muhasabah juga mempraktekkannya [...] "Salah satunya zikir atau bersholawat jadi pas lagi emosi tinggi terus berzikir langsung inget Allah kalo kita ketika menghadapi suatu hal harus tenang gak boleh marah-marah" [...] (SIH).

Selain itu, mencoba memahami dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain dengan lebih baik melalui psikologi tasawuf. Seperti membaca Al-Qur'an, zikir, doa, dan muhasabah. Dan juga mengembangkan kesadaran diri emosional, manajemen diri emosional, empati, dan keterampilan sosial melalui psikologi tasawuf [...] "Mau marah-marah nangis dan segala macamnya nah gantinya dengan berzikir atau bersholawat agar hati tenang" [...] (SIH) [...] "Menyelaraskan pikiran dan hati yang mana mengetahui bahwa semua terjadi

atas izin Allah, baik sedih/bahagia. Semua kejadian adalah skenario terbaik dari Allah, yang memang mau tidak mau kita harus menerima. Dan menerapkan segala sikap, tindakan, pikiran dan hati dipenuhi rasa kasih sayang ke seluruh makhluk tanpa syarat. Yang dimana merupakan cerminan Allah yang selalu memberi kasih sayang-Nya” [...] (VWS).

Individu juga melihat hubungan erat antara kecerdasan emosional dan perjalanan spiritual dalam psikologi tasawuf. Dan menyadari bahwa kecerdasan emosional membantu mencapai tujuan spiritual dan memperdalam koneksi dengan Tuhan [...] “Seseorang bisa mengalami perjalanan spiritual seringnya karena sudah mengalami kebuntuan hidup/ingin mencari makna hidup lebih dalam dari semua yang dihadapinya. Dengan mengalami perjalanan spiritual yang mendalam akhirnya seseorang lebih terkoneksi dengan Allah, yang akhirnya akan mendapatkan pencerahan dalam diri/muncul kesadaran diri. Segala sesuatu didunia akan banyak ujian dan dengan pengalaman perjalanan spiritual menjadikan hidup lebih tenang, damai dll” [...] (VWS). Meyakini bahwa dengan melalui perjalanan spiritual tasawuf mampu mengembangkan kecerdasan emosional [...] “Melalui perjalanan spiritual yang sudah dilewati dengan baik yang akhirnya EQ menjadi lebih berkembang maka tidak ada rintangan/kesulitan yang menjadikan seseorang risau, gelisah atau khawatir” [...] (VWS).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, individu yang meraih kecerdasan emosional dalam perspektif tasawuf memiliki karakteristik yang kompleks dan multidimensi.

Mereka bukan hanya individu yang sadar akan emosinya, tetapi juga mampu mengelola emosinya dengan baik dan menggunakannya secara konstruktif untuk mencapai tujuan positif. Tasawuf, dengan ajaran dan praktik spiritualnya, memainkan peran penting dalam membantu individu mengembangkan kecerdasan emosional ini.

Individu yang meraih kecerdasan emosional dalam perspektif tasawuf memiliki kesadaran diri yang tinggi terhadap emosinya. Mereka mampu mengenali, memahami, dan menerima berbagai macam emosi yang muncul dalam diri mereka, baik positif maupun negatif. Kesadaran ini memungkinkan mereka untuk menavigasi dunia emosional mereka dengan lebih efektif dan menghindari reaksi impulsif yang tidak diinginkan. Kesadaran emosional yang tinggi merupakan langkah awal dalam mencapai kecerdasan emosional. Namun, individu yang meraih kecerdasan emosional dalam perspektif tasawuf melangkah lebih jauh dengan mengembangkan kemampuan untuk mengelola emosinya dengan baik. Mereka mampu mengendalikan emosinya yang negatif, seperti amarah, frustrasi, dan kecemasan, dan mengarahkan emosinya yang positif, seperti cinta, kasih sayang, dan optimisme, untuk mencapai tujuan yang bermanfaat. Individu yang meraih kecerdasan emosional dalam perspektif tasawuf tidak hanya mampu mengelola emosinya, tetapi juga menggunakannya secara konstruktif untuk mencapai tujuan positif. Mereka memahami bahwa emosi dapat menjadi sumber kekuatan dan motivasi yang besar. Dengan menggunakan emosinya dengan bijak, mereka dapat meningkatkan kualitas hidup mereka, membangun hubungan yang lebih kuat dengan orang lain, dan berkontribusi secara positif bagi masyarakat.

Tasawuf, dengan ajaran dan praktik spiritualnya, menawarkan berbagai alat dan strategi yang dapat membantu individu mengembangkan kecerdasan emosional. Beberapa praktik tasawuf yang relevan dengan kecerdasan emosional termasuk; zikir untuk mengingat dan menyebut nama Allah SWT yang mana zikir dapat membantu individu menenangkan hati dan pikiran, meningkatkan fokus, dan meningkatkan kesadaran diri. Kemudian berdoa atau memohon pertolongan dan petunjuk kepada Allah SWT yang tentu saja mampu membantu individu mengatasi stres, kecemasan, dan rasa takut, serta meningkatkan optimisme dan harapan. Lalu muhasabah atau melakukan introspeksi diri dan refleksi diri

secara berkala yang dapat membantu individu mengidentifikasi kelemahan dan kekurangan mereka, serta meningkatkan kesadaran diri dan empati. Dan yang terakhir riyadhah atau melatih diri untuk menahan godaan dan hawa nafsu dapat membantu individu meningkatkan disiplin diri, kesabaran, dan pengendalian diri.

Perjalanan spiritual tasawuf yang mendalam dapat memberikan dampak yang signifikan bagi pengembangan kecerdasan emosional individu. Melalui perjalanan spiritual ini, individu dapat meningkatkan koneksi dengan Allah SWT. Rasa cinta dan penyerahan diri kepada Allah SWT dapat memberikan ketenangan hati dan kedamaian batin yang mendalam, yang pada gilirannya membantu individu mengelola emosinya dengan lebih baik. Kemudian mengembangkan empati dan kasih sayang, yang mana dengan menerapkan prinsip ini, individu dapat meningkatkan empati dan pemahaman mereka terhadap orang lain, yang pada gilirannya membantu mereka membangun hubungan yang lebih positif dan harmonis. Dan yang terakhir perjalanan spiritual tasawuf dapat membantu individu untuk lebih memahami diri mereka sendiri, termasuk kekuatan, kelemahan, dan nilai-nilai yang mereka pegang. Kesadaran diri ini merupakan landasan penting untuk mengembangkan kecerdasan emosional yang efektif.

## **KESIMPULAN**

Kehidupan manusia, termasuk perjalanan spiritual, bergantung pada kecerdasan emosional. Melalui ajaran dan praktiknya yang bermanfaat, tasawuf menawarkan cara untuk meningkatkan kecerdasan emosional untuk mencapai tujuan hidup yang benar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang mengembangkan kecerdasan emosional dari sudut pandang tasawuf memiliki karakteristik yang kompleks dan multidimensi. Mereka bukan hanya orang yang menyadari emosi mereka, tetapi mereka juga dapat mengelolanya dengan baik dan menggunakannya untuk mencapai tujuan yang baik. Dengan ajaran dan praktik spiritualnya, tasawuf memainkan peran penting dalam membantu seseorang mengembangkan kecerdasan emosional ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Baiduri, I., & Muliawan, F. M. (2021). Bagaimana Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Pegawai. *TRANSEKONOMIKA: AKUNTANSI, BISNIS DAN KEUANGAN*, 1(1), 25-30.
- Baiduri, I., & Muliawan, F. M. (2021). Bagaimana Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Pegawai. *TRANSEKONOMIKA: AKUNTANSI, BISNIS DAN KEUANGAN*, 1(1), 25-30.
- Gitosaroso, M. (2012). Kecerdasan emosi (emotional intelligence) dalam tasawuf. *Jurnal Khatulistiwa LP2M IAIN Pontianak*, 2(2), 182-200.
- Mujib, A., & Mudzakir, J. (2001). *Nuasa-nuasa psikologi Islam*. Raja Grafindo Persada.
- Mulyana, E. H., Gandana, G., & Muslim, M. Z. N. (2017). Kemampuan anak usia dini mengelola emosi diri pada kelompok B di TK Pertiwi DWP Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya. *Jurnal PAUD Agapedia*, 1(2), 214-232.
- Mulyana, E. H., Gandana, G., & Muslim, M. Z. N. (2017). Kemampuan anak usia dini mengelola emosi diri pada kelompok B di TK Pertiwi DWP Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya. *Jurnal PAUD Agapedia*, 1(2), 214-232.
- Nurhayati, N. (2014). Psikologi sufi. *An-Nuha: Jurnal Kajian Islam, Pendidikan, Budaya dan Sosial*, 1(1), 81-103.
- Prawitasari, J. E. (1998). Kecerdasan emosi. *Buletin Psikologi*, 6(1), 21-31.
- Rahayu, E. S. (2022). Kecerdasan Emosi dan Kecerdasan Kalbu dengan Pendekatan Tasawuf: Mewujudkan Keberagaman yang Moderat. *Emanasi: Jurnal Ilmu Keislaman dan Sosial*, 5(2), 63-76.
- Tumangkeng, S. Y. L., & Maramis, J. B. (2022). *Kajian Pendekatan Fenomenologi: Literature*

- Review. *Jurnal Pembangunan Ekonomi Dan Keuangan Daerah*, 23(1), 14–32.
- Wahyudi, M. A. (2018). *Psikologi Sufi: Tasawuf Sebagai Terapi. Esoterik: Ahlak dan Tasawuf*, 4, 192-202.
- Wibowo, S. (2021). *Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir Dalam Perspektif Al-Qur'an* (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).
- Wibowo, S. (2021). *Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir Dalam Perspektif Al-Qur'an* (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).
- Zulkarnain, Z., & Damara, F. (2019). Kematangan Beragama dalam Perspektif Psikologi Tasawuf. *Mawaizh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(2), 305-325.