



Kondisi Psikologis Masyarakat pada Puisi “Al-Kūlira” Karya Nāzik Al-Malāikah dan “Lockdown” Karya Simon Armitage

Gilang Inggit Maulana¹, Tatik Mariyatut Tasnimah², Jarot Wahyudi³

¹²³UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

¹22201012014@student.uin-suka.ac.id, ²tatik.tasnimah@uin-suka.ac.id,

³jarot.wahyudi@uin-suka.ac.id

Abstract

The psychological condition of each country experiencing an epidemic in every era is certainly different. This paper describes the psychological condition in the poem "al-Kūlira" by Nāzik al-Malāikah and the poem "Lockdown" by Simon Armitage. Both poems depict the pandemic situation in two different countries. The poem "al-Kūlira" portrays the Cholera outbreak in Egypt, while the poem "Lockdown" is based on the Corona pandemic. The psychological theory used is Ary Ginanjar's emotional spiritual quotient. The study begins by analyzing each psychological dimension of the two poems and then comparing them. The purpose of this study is to determine and compare the psychological condition in the form of emotional spiritual quotient (ESQ) in communities affected by the corona and cholera pandemics. The methods used are descriptive, comparative, and qualitative, with a psychological approach. The data presented include every word, phrase, clause, and sentence that contains psychological elements from the poems "al-Kūlira" and "Lockdown". The results of the study show that ESQ in the poem "al-Kūlira" takes the form of the main virtues of honesty, empathy, and cooperation, while in the poem "Lockdown" ESQ is in the form of visionary, namely the ability to overcome the pandemic problem, as well as honesty, empathy, and cooperation.

Keywords: Comparative Literature; Emotional Spiritual Quotient; Poetry; Psychological Conditions.

Abstrak

Kondisi psikologis dari setiap negara yang mengalami wabah di setiap zaman pasti berbeda. Tulisan ini memaparkan kondisi psikologis pada puisi “al-Kūlira” karya Nāzik al-Malāikah dan puisi “Lockdown” karya Simon Armitage. Kedua puisi ini berisi tentang situasi pandemi di dua negara yang berbeda. Puisi “al-Kūlira” menceritakan wabah Kolera di Mesir, puisi “Lockdown” latar belakang penciptaanya adalah pandemi Korona. Teori psikologis yang digunakan adalah emotional spiritual quotient milik Ary Ginanjar. Kajian dimulai dengan menganalisis setiap dimensi psikologis dari kedua puisi tersebut untuk kemudian dibandingkan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui dan membandingkan kondisi psikologis berupa emotional spiritual quotient (ESQ) pada masyarakat yang terdampak pandemi corona dan kolera. Metode yang digunakan adalah deskriptif, komparatif, dan kualitatif dengan pendekatan psikologis. Data yang dipaparkan adalah setiap kata, frasa, klausa, dan kalimat yang mengandung unsur

psikologis dari puisi “al-Kūlira” dan “Lockdown”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ESQ pada puisi “al-Kūlira” berupa budi utama kejujuran, empati dan kerja sama, sedangkan puisi “Lockdown” ESQ berupa visioner yaitu kemampuan untuk keluar dari masalah pandemi, kejujuran, empati, dan kerja sama.

Kata Kunci: *Emotional Spiritual Quotient; Kondisi Psikologis; Puisi; Sastra Banding.*

PENDAHULUAN

Pandemi memiliki dampak yang serius terhadap kondisi psikologis masyarakat di belahan dunia. Hal ini disebabkan karena pandemi membuat perubahan yang radikal di setiap lini kehidupan. Perubahan radikal ini berupa ketidakpastian ekonomi, ketimpangan informasi, tidak adanya jaminan keselamatan dan lain sebagainya. Banyak orang mengalami peningkatan kecemasan dan stres akibat pandemi. Kebijakan pemerintah untuk menangani pandemi seperti diwajibkannya karantina, menimbulkan dampak negatif, di antaranya; gejala stres, depresi, dan insomnia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pandemi berdampak lebih besar pada psikologis seseorang dibanding pada fisiknya.¹

Sejauh mana dampak fisik dan psikis dari pandemi bisa dilihat dari sastra yang tercipta pada masa tersebut, karena sastra adalah cerminan kehidupan. Pandemi yang telah terjadi di berbagai negara dan dari masa ke masa, memiliki dampak dan penanganan berbeda sesuai dengan budaya dan kebijakan dari setiap negara. Dua sastra yang tercipta pada masa pandemi adalah puisi “al-Kūlira” karya Nāzik al-Malāikah yang ditulis dengan background wabah Kolera di Mesir dan puisi “Lockdown” yang ditulis oleh Simon Armitage; penyair kontemporer Inggris yang menceritakan peristiwa lockdown akibat pandemi Korona di Inggris. Dua puisi tersebut adalah respon psikis dan sosial alami dari penyair yang diolah dengan estetis yang bisa bercerita kepada pembacanya hingga sekarang.

Dua puisi yang menjadi objek penelitian ini memiliki persamaan; ditulis pada saat wabah atau penyakit berkepanjangan melanda di suatu negara. Wabah pada puisi “al-Kūlira” adalah penyakit Kolera yang terjadi di Mesir pada pertengahan abad 20, sedangkan puisi “Lockdown” adalah puisi yang diciptakan saat wabah corona yang terjadi di Inggris pada tahun 2020-2022. Melalui kacamata psikologis, kedua puisi tersebut menggambarkan respon psikologis dari penyair dan kondisi sosial

¹ Maddy Savage, “Dampak Psikologis Akibat Pandemi Covid-19 Diduga Akan Bertahan Lama,” *BBC News Indonesia*, 2020.

psikis masyarakat pada masa penciptaan puisi akibat dari kecemasan dilanda wabah penyakit mematikan. Dalam sastra banding, kegiatan membandingkan dua puisi ini dipilih berdasarkan varian bahasa yang berbeda namun memiliki tema yang sama, dan varian wilayah yang berarti dua karya sastra yang berasal dari wilayah yang berbeda tetapi memiliki kecenderungan tema judul yang sama.²

Kondisi psikologis masyarakat di kedua negara yang mengalami wabah tersebut jelas berbeda. Di sisi lain, membandingkan dua karya sastra masa pandemi memberikan wawasan mengenai persamaan atau perbedaan respon dalam hal nilai estetika sastra dan dampak psikologis yang saling mempengaruhi. Oleh karena itu, tulisan ini menganalisis hubungan, persamaan, dan derajat perbedaan antara dua puisi yang memiliki kecenderungan psikologis serupa: "al-Kūlira" karya Nāzik dan "Lockdown" karya Armitage. Hal ini dinilai menarik dan penting untuk penelitian.

Pendekatan psikologi dalam penelitian ini didasarkan pada konsep psikologi *emotional spiritual quotient* (ESQ) yang dikemukakan oleh Ary Ginanjar. ESQ menurut Ary Ginanjar adalah cara pandang psikologi untuk mengatur *body, mind, dan soul* yang berdasarkan pada rukun islam, rukun iman, dan ihsan sehingga menghasilkan *output* sikap yang sesuai dengan *God spot*. Cara pandang ini terdiri dari tiga dimensi yaitu; *intellectual quotient* (IQ), *emotional quotient* (EQ), *spiritual quotient* (SQ). Sedangkan *God spot* adalah 7 nilai dasar yang terdiri dari jujur, tanggung jawab, visioner, disiplin, kerja sama, adil, dan peduli.

Penelitian terkait psikologi yang berfokus pada *Emotional Spiritual Quotient* (ESQ) milik Ary Ginanjar telah banyak dilakukan, teori ini berfungsi menjaga sifat ilahiah yang ada pada manusia yang disebut dengan God Spot untuk kemudian menjadi insan kamil.³ Selain itu, teori ini dinilai sangat tepat untuk melatih kepemimpinan, meningkatkan kinerja, dan produktivitas.⁴ Pada penelitian sastra Arab cerpen *Dumu'u As-Syayathin* teori ESQ ini berhasil menemukan kecerdasan emosional dan spiritual pada tokoh yakni peduli dan tanggung jawab.⁵

² Suwardi Endraswara, *Metodologi Penelitian Sastra Bandingan* (Jakarta: Wedatama Widya Sastra, 2011).

³ Dewi Agus Linda Auliyatul Fauziah Triani, "Pengembangan Kecerdasan Emosi Dan Spiritual Menuju Insan Kamil Perspektif Ary Ginanjar Agustian," *Happiness* 6, no. 2 (2022): 121-36.

⁴ Muhammad Khoiril dan Eny Fatimatuszuhro Afif, "Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Menurut Dr. Ary Ginanjar Agustian (Kajian Terhadap Buku Emotional Spiritual Quotient (ESQ) 165)," *Sumbula* 7, no. 2 (2022).

⁵ Nur Kholifah Akrom, "ADZ-DZAKA AL 'ATIFIY WA ADZ-DZAKA AR RUHIY LI ASYKHOS FI AL QISHSHAH AL QASHIRAH "DUMU'U ASY-SYAITHAN" FI MAJMU'AT AL QISHSHAH AL QASHIRAH

Selain itu, penelitian yang terkait dengan psikologi masyarakat ketika pandemi juga beragam, di Inggris semasa pandemi Korona sekitar 50%–60% perempuan dan 40%–50% laki-laki melaporkan adanya tekanan, lebih tinggi dibandingkan 25%–30% perempuan, dan 20%–25% laki-laki dilaporkan dalam keadaan normal.⁶ Sastra khususnya puisi memainkan peran penting pada masa pandemi Korona. Puisi masa corona menggambarkan keterasingan manusia dari alam sebagai konsekuensi dari ketidakpedulian mereka terhadap dominasi kepada mereka, dan satu-satunya cara untuk mencapai kesejahteraan mereka adalah terhubung kembali dengannya.⁷ Puisi “al-Kūlira” memiliki 3 bentuk kecemasan (Anxitas) yaitu kecemasan objektif, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral, namun lebih banyak didominasi oleh kecemasan objektif.⁸ Berangkat dari beberapa penelitian di atas, tulisan ini memiliki kebaruan *pertama* penelitian ini membahas perbandingan psikologis masyarakat di dua negara pada saat mengalami wabah penyakit mematikan. *kedua* penelitian membahas unsur psikologis terkait kecerdasan emosional dan spiritual.

Perbedaan kondisi psikologis orang-orang yang mengalami pandemi antar negara dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang saling mempengaruhi dan kompleks, di antaranya adalah; budaya yang sudah ada sebelumnya, strategi respons terhadap pandemi, faktor individu dan media penyebaran informasi. Memahami faktor-faktor ini dan keterkaitannya di berbagai negara sangat penting untuk mengembangkan intervensi kesehatan masyarakat dan kesehatan mental yang efektif dan disesuaikan dengan konteks tertentu. Dua puisi yang menjadi objek penelitian ini menceritakan dampak psikologis, sosial, dan budaya dari krisis kesehatan global, memberikan wawasan tentang pengalaman manusia di tengah ketakutan, ketidakpastian, dan pergolakan yang meluas. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui dan membandingkan kondisi psikologis masyarakat yang terdampak pandemi corona dan kolera dilihat dari sudut pandang emotional spiritual quotient.

DAJIJU AL JASADI LI HAIFA' BITAR (DIRASAH TAHLILIYATU AN NAFSIYAH LI ARI GINANJAR AGUSTIAN)” (UIN Sunan Kalijaga, 2022).

⁶ Louise E Smith et al., “Psychological Wellbeing in the English Population during the COVID-19 Pandemic: A Series of Cross-Sectional Surveys,” *Journal of Psychiatric Research* 153 (2022): 254–59.

⁷ Pabitra Raj Baral, “Human Reconnection to Nature: An Ecopsychological Appeal in Corona Time Poetry,” *The Outlook: Journal of English Studies* 11 (2020): 24–41.

⁸ Murisatin Nikmah and Mochamad Faizun, “Aspek Kecemasan (Anxitas) Dalam Puisi Al-Kulira Karya Nazek Al-Malaika (Kajian Psikologi Sastra),” *Tsaqofiya: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Arab* 4, no. 1 (2022): 28–44.

METODE

Penelitian ini ditulis dan disajikan dengan cara deskriptif, komparatif, dan kualitatif. Sumber data penelitian adalah puisi Nāzik Al-Malāikah yang berjudul “al-Kūlira” dan puisi Simon Armitage yang berjudul “Lockdown”. Segala bentuk kata, frasa, klausa dalam puisi yang menunjukkan kondisi dan unsur psikologis khususnya ESQ dijadikan data dalam penelitian ini. Data penelitian ini dikumpulkan dengan teknik simak; yaitu menyejajarkan unsur kata yang ada kemiripan bunyi, makna, dan konteks. Sedangkan analisis yang digunakan adalah analisis komparatif yang disajikan dengan deskriptif.

PEMBAHASAN

Psikologi berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa dan *logos* yang berarti ilmu pengetahuan. Menurut Atkinson, psikologi berarti ilmu jiwa yang menyelidiki dan mempelajari tingkah laku manusia.⁹ Emotional Spiritual Quotient (ESQ) adalah pendekatan sistematis dalam mengelola tiga dimensi manusia, yaitu tubuh, pikiran, dan jiwa, atau dimensi fisik, mental, dan spiritual, untuk membentuk kesatuan yang seimbang. Maka dari itu ESQ dapat dianggap sebagai aplikasi praktis dari prinsip-prinsip psikologis yang berfokus pada kecerdasan emosional dan spiritualitas. Ary Ginanjar dalam bukunya mengatakan secara ringkas bahwa ESQ mengorganisir tiga komponen kunci: Iman, Islam, dan Ihsan, dalam harmoni dan kesatuan tauhid.¹⁰

Adapun pendekatan psikologi Ary Ginanjar yang berupa ESQ ini adalah cara sistematis untuk mengatur tiga dimensi manusia. *Pertama* adalah fisik yang dikendalikan oleh lima esensi Rukun Islam dengan *intellectual quotient* (IQ) yang mengarahkan tindakan agar sesuai garis orbit sang pencipta. *Kedua* adalah mental yang dikendalikan oleh enam esensi Rukun Iman dengan *emotional quotient* (EQ) ada sebagai pembangun karakter. *Ketiga* adalah spiritual yang dikendalikan oleh esensi Ihsan dengan *spiritual quotient* (SQ) ada sebagai pusat orbit setiap tindakan fisik dan mental.¹¹ Pemikiran Ary Ginanjar tentang ESQ pada manusia diistilahkan dengan 7 nilai dasar (God Spot) yang direalisasikan dengan 7 budi utama yang bersumber dari

⁹ Rita L dan Richard C Atkinson Dll Atkinson, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Erlangga, 1996).

¹⁰ Ginanjar Ari Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual ESQ Berdasarkan 6 Rukun Iman Dan 5 Rukun Islam* (Jakarta: Penerbit Arga, 2001).

¹¹ Ibid.

asmaul husna, 7 budi ini berupa jujur, tanggung jawab, visioner, disiplin, kerja sama, adil, dan peduli.¹²

Berangkat dari penjelasan di atas, pada bagian pembahasan ini, peneliti akan mengklasifikasi, melihat, membandingkan, dan menilai budi utama sebagai pusat orbit dari tindakan fisik dan mental manusia ketika masa sulit yaitu pandemi yang terdapat dalam puisi “al-Kūlira” karya Nāzik al-Malāikah dan “Lockdown” karya Simon Armitage.

Visioner

Visioner sebagai salah satu dari 7 budi utama menurut Ary Ginanjar, dalam KBBI diartikan sebagai orang yang memiliki pandangan atau wawasan masa depan. Secara psikis orang visioner biasanya memiliki keyakinan diri yang kuat dan *self-efficacy*. *Self-efficacy* sendiri adalah hasil dari proses kognitif seseorang dalam bentuk keputusan individu dalam memperkirakan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu.¹³ Kemampuan visioner sekelompok masyarakat bisa dilihat ketika sedang dalam masa sulit yang tercemin dalam puisi “al-Kūlira dan “Lockdown” sebagai berikut:

لا تُحِصُ أَصِخُ لِلْبَاكِينَا

Tak dapat dihitung, tapi dengarkanlah orang-orang yang menangis

اسْمِعْ صَوْتَ الطِّفْلِ الْمَسْكِينِ

Dengarkanlah tangisan anak-anak yang malang

مَوْتِي، مَوْتِي، ضَاعَ الْعَدْدُ

Mayat, mayat bilangan yang telah hilang

مَوْتِي، مَوْتِي، لَمْ يَبْقَ عَدْدٌ¹⁴

Mayat, mayat, tidak ada hari esok yang tersisa

Pada bait di atas, keadaan yang digambarkan adalah wabah Kolera menimbulkan korban yang sangat banyak, kesedihan yang mendalam, anak-anak kehilangan orang tua, dan angka harapan hidup sangat kecil. Keadaan tersebut membuat orang mengalami keputusan. Keputusan adalah emosi yang

¹² Ibid.

¹³ Siti Nuzulia, *Dinamika Stress Kerja, Self Efficacy Dan Strategi Coping* (Semarang: UNDIP, 2010).

¹⁴ Nazik Al-Malaikah, *Diwan Nazik Al-Malaikah*, Juz 2 (Beirut: Daar al-Audah, 1997).

dirasakan oleh orang-orang yang kehilangan harapan. Keputusan ini dapat menyebabkan seseorang merasa bahwa tidak ada lagi yang bisa mereka lakukan untuk mengubah situasi mereka.

الكوليرا

Kolera

في كهف الرعب مع الأشلاء

Dalam gua yang menakutkan bersama kelumpuhan

في صمت الأبد القاسي حيث الموت دواء¹⁵

Dalam keheningan yang abadi lagi keras seolah kematian menjadi obatnya

Penyakit Kolera dalam bait ini dijelaskan menjadi penyakit yang sangat menyakitkan, tidak ada obat yang bisa menyembuhkan, kematian digambarkan menjadi obat untuk tidak merasa sakit lagi. Ketakutan adalah emosi yang paling umum dialami oleh orang-orang yang terkena penyakit yang belum ada obatnya. Ketakutan yang mungkin dialami orang-orang ini termasuk ketakutan akan kematian, ketakutan akan rasa sakit, dan ketakutan akan ketidakpastian.

Pada puisi “Lockdown” yang berlatarbelakang pandemi korona, sikap visioner pengarang dan masyarakat tercermin dalam beberapa bait puisi

And I couldn't escape the waking dream

Dan aku tidak bisa melarikan diri dari mimpi yang nyata

of infected fleas

Tentang kutu yang terinfeksi

in the warp and weft of soggy cloth

Di kain yang lembab dan basah

by the tailor's hearth

Di dekat perapian penjahit

in ye olde Eyam.

Di kota tua Eyam

Then couldn't un-see¹⁶

Lalu tak bisa lagi menghilangkan

¹⁵ Ibid.

¹⁶ Alison Flood, “Lockdown: Simon Armitage Writes Poem about Coronavirus Outbreak,” *The Guardian*, 2020.

Bait ini menceritakan refleksi sekaligus bentuk traumatik pengarang akibat pandemi Korona yang mengingatkan pada wabah kutu *Plague* yang menyerang kota Eyam. Keadaan tersebut sama dengan situasi isolasi akibat pandemi Korona yang terjadi di Inggris. Penggambaran kota Eyam adalah bentuk traumatis, pengalaman trauma kolektif seperti ini dapat menciptakan kecemasan dan kegelisahan yang mendalam di antara individu. Akan tetapi mengingat tragedi juga bagian dari pembelajaran yang menunjukkan sikap visioner.

the Boundary Stone,

Batu Batas,

that cock-eyed dice with its six dark holes,

dadu yang miring dengan enam lubang gelapnya,

thimbles brimming with vinegar wine

bidal berisi anggur cuka

*purging the plagued coins.*¹⁷

membersihkan koin yang terkena wabah.

Bait di atas menjelaskan kondisi terisolasinya kota Eyam dari kota-kota lain. Masyarakat Eyam bertransaksi dengan meletakan koin yang sudah dilumuri cuka di batu pembatas untuk kemudian ditukar dengan barang-barang kebutuhan. Keadaan ini menggambarkan ketidakpastian, kehilangan kontrol, semua hal dilakukan dengan penuh hati-hati dan tidak tahu sampai kapan keadaan ini akan berlangsung. Di sisi lain, cara yang dilakukan oleh warga Eyam mengisolasi diri dan bertransaksi dengan koin yang dilumuri cuka adalah bentuk kecerdasan intelektual.¹⁸

the journey a ponderous one at times, long and slow

Perjalanan yang kadang lambat dan panjang

*but necessarily so.*¹⁹

Tapi memang begini adanya.

¹⁷ Ibid.

¹⁸ Ginanjar Ari Agustian, *Bangkit Dengan 7 Budi Utama* (Jakarta: PT Arga Tilanta, 2011).

¹⁹ Flood, "Lockdown: Simon Armitage Writes Poem about Coronavirus Outbreak."

Pada bagian akhir puisi, pengarang menggambarkan keindahan alam, dan menjelaskan perjalanan yang panjang dan lambat melewati pandemi. Secara psikis, pengarang ingin memunculkan harapan pemulihan yang pasti akan terjadi setelah periode sulit. Padahal, harapan adalah bentuk optimisme yang merupakan wujud dari orang yang memiliki kecerdasan intelektual berupa visioner.²⁰

Berdasarkan pembedahan makna kedua puisi di atas, ada beberapa keadaan psikologis yang digambarkan dalam puisi. Puisi “al-Kūlīra” menggambarkan kesedihan, ketakutan dan keputusasaan, sedangkan puisi “Lockdown” menggambarkan tindakan refleksi, solutif, dan harapan. Keadaan psikis di kedua puisi ini bertolak belakang, menurut Ary Ginanjar hal ini disebabkan adanya belenggu berupa sudut pandang dan pengalaman yang mempengaruhi cara berpikir seseorang.²¹ Sudut pandang pengarang dan masyarakat pada puisi “al-Kūlīra” dengan pandemi yang menyimpannya adalah putusnya harapan karena kehilangan orang yang dicintainya. Sedangkan sudut pandang dalam puisi “Lockdown” adalah belajar dari pengalaman pandemi yang pernah terjadi dengan merefleksikannya untuk mencari solusi.

Dilihat dari budi utama milik Ary Ginanjar yang berupa visioner, puisi “Lockdown” memiliki nilai visioner yang tinggi. Menurut Ary Ginanjar, visi adalah tujuan besar yang ingin dicapai. Orang visioner akan berpikir jauh ke depan tanpa perasaan takut, pesimisme, keterbatasan, berhenti, egoisme, dan keuntungan sesaat. Orang visioner juga tidak akan meratapi perkembangan zaman, sebaliknya dia akan mengambil pelajaran yang bermanfaat untuk masa depan.²² Hal ini dibuktikan dengan data, bahwa pengarang dan tokoh pada puisi “Lockdown” tetap bisa mengambil pelajaran, solusi, dan harapan untuk pandemi Korona di Inggris. Sedangkan pada puisi “al-Kūlīra” berisi tentang kepasrahan dan tidak memunculkan solusi untuk keluar dari wabah Kolera di Mesir. Dalam teori *emotional spiritual quotient* (ESQ), kecerdasan emosional dan intelektual masyarakat dan pengarang dalam menghadapi epidemi Kolera dianggap tidak sampai pada kriteria kebenaran sejati. Hal ini disebabkan karena masyarakat

²⁰ Agustian, *Bangkit Dengan 7 Budi Utama*.

²¹ Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual ESQ Berdasarkan 6 Rukun Iman Dan 5 Rukun Islam*.

²² Ary Ginanjar Agustian, *Bangkit dengan 7 Budi Utama*, hal. 57.

dan pengarang tidak memenuhi *God spot* atau tujuh budi utama yang harus dimiliki manusia.²³

Nilai budi utama visioner ini adalah tanda dari kepemilikan kecerdasan emosional yang baik. Sebagaimana pendapat Cooper kecerdasan emosi berarti kemampuan merasakan, memahami, menerapkan daya, dan kepekaan emosi untuk dijadikan informasi, koneksi, dan pengaruh yang mansiawi.²⁴ Tindakan solutif yang ada dalam puisi “Lockdown” tidak berasal dari kecerdasan intelektual semata, melainkan dari hati sebagai sumber keberanian, semangat, dan integritas yang menuntut kita untuk belajar menciptakan, memimpin, menolong, dan bekerjasama.²⁵

Jujur

Menurut Daniel Goleman jujur menjadi salah satu nilai yang harus ada dalam karakter seseorang. Jujur sendiri adalah perilaku yang berdasarkan integritas dan konsistensi antara kata dan tindakan adalah penting. Menurut Daniel Goleman, kejujuran tidak hanya sekadar mengungkapkan kebenaran, tetapi juga mencakup sikap yang adil, tulus, dan dapat diandalkan. Kejujuran juga melibatkan kemampuan untuk mengendalikan emosi dan tidak berbohong, sehingga seseorang dapat dipercaya dalam ucapan dan tindakannya.

Kejujuran pengarang dan tokoh dalam puisi “al-Kūlira” dan “Lockdown” dapat digambarkan sebagai berikut:

الطفلُ بلا أمٍّ وأبٍ

Seorang anak tanpa ibu dan bapak

يبكي من قلبٍ ملتهبٍ²⁶

Menangis dari hati yang tersiksa

Bait di atas menjelaskan tentang anak yang menjadi yatim piatu seketika setelah kehilangan kedua orang tuanya. Kesedihan mendalam dirasakan oleh anak tersebut, rasa kehilangan yang mendalam berkaitan dengan perasaan kehilangan

²³ Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual ESQ Berdasar 6 Rukun Iman Dan 5 Rukun Islam*.

²⁴ Cooper dan A Sawwaf, *Kecerdasan Emosional Dalam Kepemimpinan Kdan Organisasi* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1998).

²⁵ Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual ESQ Berdasar 6 Rukun Iman Dan 5 Rukun Islam*.

²⁶ Al-Malaikah, *Diwan Nazik Al-Malaikah*.

orang yang dicintai. Hal ini adalah bentuk kecerdasan emosional berupa ungkapan jujur berupa kesedihan.

Keganasan Kolera membuat seorang anak kehilangan orang tuanya, hal ini membuat anak menangis dengan hati yang tersiksa. Bahkan tidak menutup kemungkinan dirinyalah selanjutnya yang akan terjangkit Kolera. Ganasnya Kolera dapat menghabiskan satu keluarga penuh. Keadaan ini membuat pasrah akan kematian, salah satu kondisi yang mungkin terkait dengan sikap pasrah ini adalah "*psychic numbing*" atau ketidakpedulian emosional yang berlebihan.²⁷ *Psychic numbing* merupakan suatu kondisi ketika seseorang merasa tidak siap atau tidak mampu menghadapi suatu situasi, sehingga mereka menjadi bersikap tidak peduli dan terlalu pasrah. Hal ini dapat terjadi ketika seseorang mengalami tekanan emosional yang berlebihan, seperti ketika mereka menghadapi kematian atau situasi yang mengancam.

لا شيء سوى أحزان الموت

Hanya kesedihan kematian

الموت، الموت، الموت

Kematian, kematian, kematian

يا مصر شعوري مزقه ما فعل الموت²⁸

Wahai Mesir, perasaanku terkoyak oleh apa yang dilakukan kematian

Bait di atas menjelaskan tentang perasaan penyair melihat kota Mesir yang hancur oleh Kolera, yang tersisa hanyalah kesedihan dan kematian. Keadaan ini membuat orang yang melihat dan merasakan dahsyatnya Kolera menjadi trauma dan merasa kehilangan. Individu yang menyaksikan kehancuran negara mereka dapat mengalami gejala stres pasca trauma (PTSD), seperti kilas balik, mimpi buruk, dan reaksi emosional yang mendalam terhadap pemicu terkait pengalaman traumatis.

صَرَخَاتٌ تَعْلُو، تَضْطَرِبُ

Tangis meninggi, menyakitkan

حزنٌ يتدفقُ، يلتهبُ

Kesedihan mengalir, meradang

²⁷ Tamara Anastasia, "Mengenal *Psychic Numbing*, Sikap Tidak Peduli Dan Terlalu Pasrah," *Klikdokter*, 2021.

²⁸ Al-Malaikah, *Diwan Nazik Al-Malaikah*.

يتعثر فيه صدى الآهات²⁹

Di sana ada gejolak rintih yang bersautan

Kondisi fisik yang tergambar pada bait di atas adalah suara tangisan dari orang-orang yang sakit, suara jeritan menggema di mana-mana, air mata kesedihan menetes dan mengalir. Sedangkan menangis dalam tinjauan psikologis adalah respon tubuh setelah merasakan sakit fisik dengan melepaskan hormon stres, seperti kortisol dan adrenalin. Hormon-hormon ini dapat menyebabkan berbagai gejala, termasuk menangis. Menangis juga dapat menjadi respons terhadap rasa sakit emosional, seperti kesedihan, kemarahan, atau ketakutan.

Sedangkan kejujuran dalam puisi “Lockdown” tercermin dalam bait berikut:

Which brought to mind the sorry story
Membawa ingatan kisah menyedihkan
of Emmott Syddall and Rowland Torre,
Tentang Emmott Syddall dan Rowland Torre,
star-crossed lovers on either side
Pasangan yang tak bisa bersatu
*of the quarantine line*³⁰
Di seberang garis karantina

Kisah cinta Emmot Sydall dan Rowland Torre adalah bukti kejujuran dengan perasaan dan harapan yang mereka pegang. Kejujuran dalam bait di atas adalah pengakuan dan penerimaan dengan keadaan yang membatasinya. Sehingga dengan penerimaan itu mereka berharap bahwa keterbatasan yang dialaminya segera berakhir.

Pemahaman itu sesuai dengan pendapat Ary Ginanjar bahwa kejujuran bisa memunculkan rasa bahagia di hati manusia.³¹ Tidak jujur dapat membuat orang terjebak dalam kesulitan yang berlarut-larut. Kejujuran bisa jadi solusi meskipun jujur itu pahit.³² Dengan teori psikologi ESQ milik Ary Ginanjar, puisi ini dianggap

²⁹ Ibid.

³⁰ Flood, “Lockdown: Simon Armitage Writes Poem about Coronavirus Outbreak.”

³¹ Agustian, *Bangkit Dengan 7 Budi Utama*.

³² Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual ESQ Berdasarkan 6 Rukun Iman Dan 5 Rukun Islam*.

memenuhi nilai dasar (God Spot) yang direalisasikan dengan salah satu nilai budi utama yaitu sikap jujur.

Peduli

Peduli atau empati adalah kecenderungan untuk dapat merasakan apa yang orang lain rasakan ketika berada dalam situasi mereka. Ini adalah perasaan mendalam terhadap kondisi orang lain, yang didorong oleh emosi, sehingga seseorang seolah-olah turut merasakan atau berpartisipasi dalam pengalaman orang tersebut.³³ Empati pada dasarnya berkaitan dengan emosi. Daniel Goleman menyatakan bahwa emosi seringkali tidak diungkapkan melalui kata-kata, melainkan lebih banyak melalui tanda-tanda. Ini disebabkan oleh sebagian besar model emosi bersifat nonverbal. Goleman juga menyebutkan bahwa kemampuan memahami bahasa komunikasi nonverbal berasal dari kesadaran diri (*Self-Awareness*) dan pengendalian diri (*Self-Control*).³⁴

Beberapa bait puisi “al-Kūlīra” dan “Lockdown” mencerminkan seberapa tinggi nilai kepedulian yang di miliki pengarang dan tokoh

لا شيء سوى رجوع التكبير

Tidak ada sesuatupun kecuali kembalinya takbir

حتى حَقَّارُ القبرِ نَوَى لم يبقَ نَصِيرٌ³⁵

Bahkan penggali kubur pun berlindung, tidak ada penolong yang tersisa

Bait di atas menjelaskan ganasnya Kolera, keganasannya membuat siapapun takut, bahkan penggali kubur sebagai penolong akhir untuk menguburkan jasad yang terkena penyakit Kolerapun berlindung, takut akan terkena ganasnya penyakit ini.

أصغ إلى وَقَع خُطَى الماشين

Dengarkanlah jejak langkah kaki orang yang berjalan

في صمتِ الفجرِ، أصغِ، انظُرْ ركبَ الباكين³⁶

³³ Abu Ahmadi, *Psikologi Umum* (Jakarta: Rineka Cipta, 1998).

³⁴ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996).

³⁵ Al-Malaikah, *Diwan Nazik Al-Malaikah*.

³⁶ Ibid.

Di kesunyian fajar, perhatikan, lihatlah kafilah orang-orang yang menangis

Bait di atas dengan jelas memperlihatkan banyaknya korban dari penyakit Kolera, kesedihan mengiringi keluarga korban. Tetap mengantarkan orang yang meninggal setelah terkena Kolera adalah kepedulian yang tinggi. Bersedih akan kematian orang adalah bukti kecerdasan emosional berupa empati.³⁷

لا تُحِصُ أَصِخُ لِلْبَاكِينَا

Tak dapat dihitung, tapi dengarkanlah orang-orang yang menangis

اسْمَعُ صَوْتَ الطِّفْلِ الْمَسْكِينِ³⁸

Dengarkanlah tangisan anak-anak yang malang

فِي كُلِّ مَكَانٍ جَسَدٌ يَنْدُبُهُ مَحْزُونٌ³⁹

Di setiap tempat ada jasad yang diratapi kesedihan

Bait-bait di atas menjelaskan banyak orang menangis sedih karena keluarganya yang mati setelah menderita Kolera. Kehilangan anggota keluarga merupakan salah satu peristiwa yang paling sulit dan penuh emosi dalam hidup seseorang. Setelah ditinggal keluarganya mati, individu dapat mengalami berbagai macam emosi yang kompleks. Menangis dan meratapi atas kematian keluarganya adalah bagian dari kecerdasan emosional bentuk kepedulian atau empati.⁴⁰

Pada puisi "Lockdown" sikap peduli atau empati tercermin dalam beberapa bait di bawah ini

Which brought to mind the sorry story

Membawa ingatan kisah menyedihkan

of Emmott Syddall and Rowland Torre,

Tentang Emmott Syddall dan Rowland Torre,

star-crossed lovers on either side

Pasangan yang tak bisa bersatu

of the quarantine line⁴¹

Di seberang garis karantina

³⁷ Agustian, *Bangkit Dengan 7 Budi Utama*.

³⁸ Al-Malaikah, *Diwan Nazik Al-Malaikah*.

³⁹ Ibid.

⁴⁰ Agustian, *Bangkit Dengan 7 Budi Utama*.

⁴¹ Flood, "Lockdown: Simon Armitage Writes Poem about Coronavirus Outbreak."

Pandemi covid juga membawa ingatan pada kisah cinta Emmott Syaddall dan Rowland Torre saat pandemi *plague* di kota Eyam. Mereka terpisah oleh batas yang diterapkan sebagai tindakan karantina untuk mencegah penyebaran penyakit. Ingatan ini adalah ingatan yang menyedihkan, di mana pandemi dapat menyebabkan rindu yang mendalam sebab tidak bertemu dengan kekasihnya. Kisah cinta semasa pandemi dengan tetap menjalin rasa cinta tanpa bersatu adalah bentuk empati yang tinggi.

Kedua puisi di atas memiliki salah satu dari 7 nilai budi utama milik Ary Ginanjar yaitu empati. Ary Ginanjar memaknai empati sebagai bentuk kepedulian diri kepada orang lain yang bersumber dari kasih sayang yang ada dalam diri manusia.⁴² Rasa empati yang muncul dalam puisi di atas didasarkan pada ciri-ciri empati yang digambarkan oleh Golemann.⁴³ Ciri dari empati adalah ikut merasakan; kesedihan dan ratapan dari orang-orang yang terdampak wabah kolera adalah satu indikasi empati yang muncul dari kesadaran diri. Ciri selanjutnya adalah peka dengan keadaan; puisi "Lockdown" membuktikan bahwa cinta masih bisa terjalin antara dua orang walaupun tidak pernah ketemu karena pandemi, hal ini adalah salah satu unsur empati yaitu peka. Ciri empati terakhir yang terdapat pada puisi tersebut adalah mengambil peran; dalam puisi "al-Kūlira" digambarkan dengan jelas bahwa para penggali kubur melawan ketakutannya dengan melaksanakan tugas sebagai penggali kubur dan masyarakat yang ikut serta dalam iring-iringan pemakan keluarga dan tetangganya.

Rasa empati yang bersumber dari kesadaran adalah ejawantah dari kecerdasan emosi dan spiritual. Napoleon Hills mengatakan bahwa kekuatan berpikir dari alam bawah sadar berfungsi sebagai tali kendali atau pendorong, ia tidak digerakan oleh sarana logis.⁴⁴ Tindakan baik yang bersumber dari alam bawah sadar ini yang disebut sebagai fitrah manusia.

Kerja Sama

Salah satu tanda terdapat kecerdasan emosional dan spiritual pada diri seseorang adalah munculnya salah satu budi utama yaitu kerja sama. Kecerdasan ini

⁴² Agustian, *Bangkit Dengan 7 Budi Utama*.

⁴³ Goleman, *Kecerdasan Emosional*.

⁴⁴ Napoleon Hills, *17 Prinsip Menggapai Prestasi Gemilang* (Bandung: Multimedia, 1995).

dapat menciptakan hal yang luar biasa di masa yang mendatang.⁴⁵ Manusia sebagai makhluk sosial memiliki kecenderungan untuk berinteraksi dengan sesama. Selain itu, tidak dapat dinafikan jika manusia memiliki ketergantungan dengan manusia lain yang mendasari mereka melakukan kerja sama.

Dalam puisi ini aspek kerja sama terejawantahkan dalam beberapa bait di bawah ini

أصغ إلى وَقَع خُطَى الماشين

Dengarkanlah jejak langkah kaki orang yang berjalan

في صمتِ الفجر، أصغ، انظر ركبَ الباكين⁴⁶

Di kesunyian fajar, perhatikan, lihatlah kafilah orang-orang yang menangis

Kerja sama yang tergambar dalam bait di atas adalah terdapat rombongan orang-orang yang mengantar jenazah keluarga dan tetangga yang menjadi korban wabah kolera. Dalam hal ini masyarakat Mesir digambarkan oleh Nazik sebagai orang-orang yang berada dalam ngkungan kekhawatiran dan kesedihan yang luar biasa karena wabah yang sedang terjadi, namun mereka memiliki keberanian untuk tetap melakukan apa yang harus mereka lakukan dengan bekerja sama untuk segera menguburkan masyarakat yang telah meninggal terpapar wabah.

Kerja sama dalam puisi "Lockdown" digambarkan dalam beberapa bait di bawah ini:

the Boundary Stone,

Batu Batas,

that cock-eyed dice with its six dark holes,

dadu yang miring dengan enam lubang gelapnya,

thimbles brimming with vinegar wine

bidal berisi anggur cuka

purging the plagued coins.⁴⁷

membersihkan koin yang terkena wabah.

⁴⁵ Agustian, *Bangkit Dengan 7 Budi Utama*.

⁴⁶ Al-Malaikah, *Diwan Nazik Al-Malaikah*.

⁴⁷ Flood, "Lockdown: Simon Armitage Writes Poem about Coronavirus Outbreak."

Puisi di atas bercerita tentang masyarakat yang terisolasi karena pandemi, hal ini membuat aktivitas berpergian ke luar kota terhenti. Keterbatasan ini membuat masyarakat desa berpikir dan bekerja sama untuk mengatasi masalah ini. Salah satu bentuk kerja samanya adalah masyarakat yang tidak terdampak wabah meletakkan makanan di batu pembatas, kemudian masyarakat yang terisolasi meletakkan koin yang dilumuri cuka agar bersih dari virus untuk kemudian ditukarkan dengan makanan. Bentuk kerja sama ini sejalan dengan pendapat Ary Ginanjar yang mengatakan bahwa kerja sama dapat menyelesaikan masalah dan menciptakan hal luar biasa di masa mendatang.

Kedua puisi ini sama-sama memiliki budi utama berupa kerja sama. Perbedaannya adalah pada nilai dan esensi kerja samanya, puisi "al-Kūlīra" nilai kerja samanya tidak bersifat solutif, sedangkan puisi "Lockdown" memiliki nilai solutif untuk keluar dari masalah pandemi. Keadaan ini menandakan kecerdasan emosional dan spiritual yang baik, hal ini karena emosi terkendali ketika ada masalah, god spot terbuka, logika bekerja normal sehingga tercipta meta kecerdasan.⁴⁸

Beberapa paparan di atas adalah perbandingan kondisi psikologis khususnya kecerdasan emosional dan spiritual milik Ary Ginanjar pada puisi "al-Kūlīra" milik Nazik dan "Lockdown" karya Simon Armitage. Pada dimensi spiritual kedua puisi tersebut memiliki energi ilahiah yang disebut dengan God Spot, kemudian pada dimensi emosional puisi tersebut memiliki radar yang digunakan untuk menangkap signal-signal apabila aktivitas fisik keluar dari orbit God Spot, dan pada dimensi fisik idealisme spiritual yang ada di puisi kemudian dituangkan dalam bentuk aktivitas nyata. Perbedaan ESQ yang ada pada puisi tersebut adalah puisi "al-Kūlīra" tidak memiliki budi utama berupa visioner. Pengarang menggambarkan masyarakat yang terdampak wabah kolera memiliki harapan hidup yang kecil dan susah untuk keluar dari masalah. Sedangkan pengarang pada puisi "Lockdown" menggambarkan masyarakat yang terdampak wabah memiliki visi ke depan yang baik sehingga cepat keluar dari musibah wabah.

SIMPULAN

Berdasarkan data dan analisis psikologis milik Ary Ginanjar yaitu terkait dengan *emotional Spiritual Quotient* (ESQ) pada puisi "al-Kūlīra" karya Nāzik dan

⁴⁸ Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual ESQ Berdasarkan 6 Rukun Iman Dan 5 Rukun Islam*.

“Lockdown” karya Armitage, kedua puisi tersebut memiliki kecerdasan emosional dan spiritual. Hal ini dibuktikan dengan adanya beberapa God Spot atau sifat ilahiah yang terejawantahkan dalam budi utama. Puisi “al-Kūlīra” memiliki berup budi utama berupa empati atau peduli, jujur, dan kerja sama. Masyarakat dalam puisi “al-Kūlīra” memiliki empati dengan keluarga dan warga yang terdampak kolera, jujur dalam mengungkapkan perasaan atau keadaan dan bekerja sama untuk bangkit dari pandemi. Sedangkan puisi “Lockdown” memiliki budi utama berupa jujur, peduli, kerja sama, dan visioner. Jujur dengan mengungkapkan keadaan dan harapan, empati dengan tetap menjaga hubungan dalam keterbatasan dengan orang yang dicintainya, visioner dengan menciptakan strategi untuk keluar dari wabah, serta kerja sama untuk keselamatan semuanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, Muhammad Khoirul dan Eny Fatimatuszuhro. “Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Menurut Dr. Ary GinanjarAgustian (Kajian Terhadap Buku Emotional Spiritual Quotient (ESQ) 165).” *Sumbula* 7, no. 2 (2022).
- Agustian, Ginanjar Ari. *Bangkit Dengan 7 Budi Utama*. Jakarta: PT Arga Tilanta, 2011.
- . *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual ESQ Berdasarkan 6 Rukun Iman Dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: Penerbit Arga, 2001.
- Ahmadi, Abu. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta, 1998.
- Akrom, Nur Kholifah. “ADZ-DZAKA AL ‘ATIFIY WA ADZ-DZAKA AR RUHIY LI ASYKHOS FI AL QISHSHAH AL QASHIRAH “DUMU’U ASY-SYAITHAN” FI MAJMU’AT AL QISHSHAH AL QASHIRAH DAJIIJU AL JASADI LI HAIFA’ BITAR (DIRASAH TAHLILIYATU AN NAFSIYAH LI ARI GINANJAR AGUSTIAN).” UIN Sunan Kalijaga, 2022.
- Al-Malaikah, Nazik. *Diwan Nazik Al-Malaikah*. Juz 2. Beirut: Daar al-Audah, 1997.
- Anastasia, Tamara. “Mengenal Psychic Numbing, Sikap Tidak Peduli Dan Terlalu Pasrah.” *Klikdokter*, 2021.
- Atkinson, Rita L dan Richard C Atkinson Dll. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga, 1996.
- Baral, Pabitra Raj. “Human Reconnection to Nature: An Ecopsychological Appeal in Corona Time Poetry.” *The Outlook: Journal of English Studies* 11 (2020): 24–41.
- Cooper dan A Sawwaf. *Kecerdasan Emosional Dalam Kepemimpinan Kdan Organisasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1998.
- Endraswara, Suwardi. *Metodologi Penelitian Sastra Bandingan*. Jakarta: Wedatama Widya Sastra, 2011.

- Flood, Alison. "Lockdown: Simon Armitage Writes Poem about Coronavirus Outbreak." *The Guardian*. 2020.
- Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996.
- Hills, Napoleon. *17 Prinsip Menggapai Prestasi Gemilang*. Bandung: Multimedia, 1995.
- Nikmah, Murisatin, and Mochamad Faizun. "Aspek Kecemasan (Anxitas) Dalam Puisi Al-Kulira Karya Nazek Al-Malaika (Kajian Psikologi Sastra)." *Tsaqofiya : Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Arab* 4, no. 1 (2022): 28–44.
- Nuzulia, Siti. *Dinamika Stress Kerja, Self Efficacy Dan Strategi Coping*. Semarang: UNDIP, 2010.
- Savage, Maddy. "Dampak Psikologis Akibat Pandemi Covid-19 Diduga Akan Bertahan Lama." *BBC News Indonesia*, 2020.
- Smith, Louise E, Richard Amlot, Nicola T Fear, G James Rubin, and Henry WW Potts. "Psychological Wellbeing in the English Population during the COVID-19 Pandemic: A Series of Cross-Sectional Surveys." *Journal of Psychiatric Research* 153 (2022): 254–59.
- Triani, Dewi Agus Linda Auliyatul Fauziyah. "Pengembangan Kecerdasan Emosi Dan Spiritual Menuju Insan Kamil Perspektif Ary Ginanjar Agustian." *Happiness* 6, no. 2 (2022): 121–36.