MEMBANGUN KARAKTER SPIRITUAL MELALUI METODE *ATOMIC HABITS* DALAM PERSPEKTIF AL-QUR`AN

DISERTASI

Diajukan kepada Program Studi Doktor Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan Strata Tiga
untuk memperoleh gelar Doktor (Dr.)

Oleh:
Abdullah Safei
NIM: 193530049

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR`AN DAN TAFSIR
KONSENTRASI ILMU TAFSIR
PROGRAM PASCASARJANA
INSTITUT PTIQ JAKARTA
2022 M/1444 H

ABSTRAK

Kesimpulan disertasi ini bahwa membangun karakter spiritual melalui metode *atomic habits* dalam perspektif Al-Qur`an adalah membangun kebiasaan hidup tiap individu dalam mengaplikasikan karakter-karakter spiritual yang meliputi kesadaan diri, ketangguhan, kecerdasan, kemandirian, dan kecerdikan diiringi dengan keistiqamahan dalam menjalankannya yang terkoneksi dengan nilai-nilai Qur`ani.

Temun ini terkait dengan teori James Clear (2019) sebagai teori termudah untuk melakukan sebuah perubahan besar yang dimulai dan akan berefek dari ribuan keputusan kecil yang tergabung dalam kebiasaan yang dilakukan sehari-hari.

Kesimpulan disertasi ini sependapat dengan Abdul Madjid dan Dian Andayani (2011) mengenai pentingya karakter dalam perspektif Islam. Menurutnya, fenomena kehidupan yang ada seperti degradasi moral yang begitu dahsyat dari berbagai aspek kehidupan harus tetap bermuara dalam bingkai Al-Qur`an. Kebobrokan moral yang ada saat ini selalu mengacu pada sebuah kebiasaan buruk yang selalu terulang dalam lingkup keluarga, lingkungan, dan masyarakat pada umumnya. Padahal semua ruang lingkup ini semestinya memiliki peranan penting dalam membangun karakter spiritual yang baik hingga menjadi pribadi yang unggul dalam generasinya.

Dalam disertasi ini, penulis menggunakan metode maudhu`i atau metode tematik. M. Quraish Shihab (2008) berpendapat bahwa metode ini banyak memiliki keistimewaan. Contoh keistimewaan tersebut berupa menafsirkan ayat dengan ayat atau dengan hadis. Hal tersebut merupakan salah satu cara terbaik dalam menafsirkan Al-Qur`an dan sering digunakan untuk mengkaji problematika kekinian sebagai kontekstualisasi pesan Al-Qur`an.

خلاصة

وخلاصة هذه الرسالة أن بناء الشخصية الروحية من خلال أسلوب العادات الذرية من منظور القرآن هو بناء عادات حياة كل فرد في تطبيق الشخصيات الروحية التي تشمل بناء الوعي الذاتي ، والصلابة ، والذكاء ، والاستقلالية ، و البراعة مع الاستقامة في تنفيذها مرتبطة بقيم القرآن.

رتبط هذه النتيجة بنظرية جيمس كلير (٢٠١٩) باعتبارها أسهل نظرية لإجراء تغيير كبير يبدأ وسيكون له تأثير على آلاف القرارات الصغيرة التي يتم دمجها في العادات اليومية.

تتفق خاتمة هذه الرسالة مع عبد المجيد وديان أندياني (٢٠١١) فيما يتعلق بأهمية الشخصية من منظور إسلامي. ووفقًا له ، فإن الظواهر الموجودة في الحياة مثل التدهور الأخلاقي المرعب جدًا من مختلف جوانب الحياة يجب أن تؤدي إلى إطار القرآن. يشير الانحراف الأخلاقي الموجود اليوم دائمًا إلى عادة سيئة تتكرر دائمًا في الأسرة والبيئة والمجتمع بشكل عام. في حين أن كل هذه المجالات يجب أن يكون لها دور مهم في بناء شخصية روحية جيدة لتصبح شخصًا متفوقًا في جيله.

في هذه الرسالة ، يستخدم المؤلف طريقة المودة أو الطريقة الموضوعية. قريش شهاب (٢٠٠٨) يرى أن لهذه الطريقة ميزات عديدة. ومن الأمثلة على هذه الامتيازات في شكل تفسير الآية بالآية أو بالحديث. هذه واحدة من أفضل الطرق لتفسير القرآن وغالبًا ما تُستخدم لفحص المشكلات المعاصرة مثل وضع سياق لرسالة القرآن.

ABSTRACT

The conclusion of this dissertation is that building spiritual character through the method of atomic habits in the perspective of the Qur'an is to build habits of life for each individual in applying spiritual characters which include building self-awareness, toughness, intelligence, independence, and ingenuity accompanied by istiqama in carrying out it. connected with the values of the Qur'an.

This finding is related to James Clear's (2019) theory as the easiest theory to make a big change that starts and will have an effect on thousands of small decisions that are incorporated into daily habits.

The conclusion of this dissertation agrees with Abdul Madjid and Dian Andayani (2011) regarding the importance of character in an Islamic perspective. According to him, the existing phenomena of life such as moral degradation that is so terrible from various aspects of life must still lead to the frame of the Qur'an. The moral depravity that exists today always refers to a bad habit that is always repeated in the family, environment, and society in general. Whereas all of these scopes should have an important role in building a good spiritual character to become a superior person in his generation.

In this dissertation, the author uses the maudhu`i method or thematic method. M. Quraish Shihab (2008) argues that this method has many features. Examples of these privileges are in the form of interpreting the verse with the verse or with the hadith. This is one of the best ways to interpret the Qur'an and is often used to examine contemporary problems as contextualization of the message of the Qur'an.

PERNYATAAN KEASLIAN DISERTASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Abdullah Safei
Nomor Induk Mahasiswa	: 193530049
Program Studi	: Doktor Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir
Konsentrasi	: Ilmu Tafsir
Judul Disertasi	: Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode *Atomic Habits* dalam Perspektif Al-Qur`an

Menyatakan bahwa:

1. Disertasi ini adalah murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
2. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Disertasi ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Institut PTIQ dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 1 November 2022
Yang membuat pernyataan,

Abdullah Safei

TANDA PERSETUJUAN DISERTASI

MEMBANGUN KARAKTER SPIRITUAL
MELALUI METODE *ATOMIC HABITS*
DALAM PERSPEKTIF AL-QUR`AN

Disertasi
Diajukan kepada Pascasarjana Program Studi Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir
untuk memenuhi syarat-syarat memperoleh gelar
Doktor bidang Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir

Disusun oleh:
Nama: Abdullah Safei
NIM: 193530049

Telah selesai dibimbing oleh kami,
dan menyetujui untuk selanjutnya dapat diujikan.

Jakarta, 1 November 2022

Menyetujui:

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A.	Dr. Kholilurrohman, M.A

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A

TANDA PENGESAHAN DISERTASI MEMBANGUN KARAKTER SPIRITUAL MELALUI METODE *ATOMIC HABITS* DALAM PERSPEKTIF AL-QUR`AN

Disusun oleh:

Nama : Abdullah Safei
Nomor Induk Mahasiswa : 193530049
Program Studi : Doktor Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir
Konsentrasi : Ilmu Tafsir

Telah diajukan pada sidang terbuka pada tanggal: 01 November 2022

No	NamaPenguji	Jabatan dalam TIM	Tanda tangan
1.	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Ketua	
2.	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Penguji I	
3.	Prof. Dr. H. Ahmad Thib Raya, M.A.	Penguji II	
4.	Prof. Dr. H. Hamdani Anwar, M.A.	Penguji III	
5.	Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A.	Penguji IV	
6.	Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A.	Pembimbing I	
7.	Dr. Kholilurrohman, M.A	Pembimbing II	
8.	Dr. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I	Panitia/Sekretaris	

Jakarta, 01 November 2022
Mengetahui,
Direktur Program Pascasarjana
Institut PTIQ Jakarta,

Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.
NIDN. 2127035801

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

b	=	ب	z	=	ز	f	=	ف
t	=	ت	s	=	س	q	=	ق
th	=	ث	sh	=	ش	k	=	ك
j	=	ج	ṣ	=	ص	l	=	ل
ḥ	=	ح	ḍ	=	ض	m	=	م
kh	=	خ	ṭ	=	ط	n	=	ن
d	=	د	ẓ	=	ظ	h	=	ه
dh	=	ذ	‘	=	ع	w	=	و
r	=	ر	gh	=	غ	y	=	ي

Catatan:

a. Untuk huruf *Alif* (ا) tidak dilambangkan
b. Konsonan yang ber-*syaddah* ditulis dengan rangkap, misalnya: رَبَّ ditulis *rabba*.
c. Vokal panjang (*mad*): *fathah* (baris di atas) di tulis Ā atau ā.
d. Vokal panjang (*mad*): *kasrah* (baris di bawah) ditulis $\bar{I}$ atau $\bar{i}$
e. Vokal panjang (*mad*): *dhommah* (baris di depan) ditulis $\bar{U}$ atau ū
f. kata sandang *alif* + *lam* (اَلْ) baik diikuti huruf *qamariyah* maupun huruf *syamsiyah* ditulis *al*, misalnya اَلْبَقَرَةُ ditulis *al-Baqarah* atau اَلنَّحْلُ ditulis *al-Nahl*.

KATA PENGANTAR

Dengan ucapan *Alhamdulillahi Rabbil Alamin,* penulis persembahkan ke hadirat Allah Swt. Sang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang yang tiada hentinya memberikan rahmat dan hidayah-Nya serta kesehatan dan kekuatan khususnya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan penelitian Disertasi ini.

Shalawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Baginda Rasulullah Muhammad SAW kepada keluarga, para sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman. Semoga kita semua mendapatkan syafa'atnya nanti di akhirat kelak.

Selanjutnya, penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan Disertasi ini tidak sedikit rintangan dan tantangan serta kesulitan yang dihadapi. Akan tetapi dengan bantuan dan motivasi serta bimbingan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan Disertasi ini.

Oleh karena itu, perkenankan penulis untuk menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya atas bantuan dan motivasi yang telah diberikan, meskipun penulis menyadari bahwa ucapan terima kasih belum setimpal dengan kabajikan dan ketulusan yang telah penulis terima selama proses penulisan. Ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A. Rektor Institut PTIQ Jakarta.
2. Bapak Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si. Direktur Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta.

3. Bapak Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A. Ketua Program Studi Doktor Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir Institut PTIQ Jakarta atas bimbingan, arahan dan waktu yang telah diluangkan kepada penulis untuk berdiskusi selama menjadi dosen perkuliahan dan dosen pembimbing Disertasi ini.
4. Bapak Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A. atas bimbingan, arahan dan waktu yang telah diluangkan kepada penulis untuk berdiskusi selama menjadi dosen perkuliahan dan dosen pembimbing Disertasi ini.
5. Bapak Dr. Kholilurrohman, M.A atas bimbingan, arahan dan waktu yang telah diluangkan kepada penulis untuk berdiskusi selama menjadi dosen perkuliahan dan dosen pembimbing Disertasi ini.
6. Kepala Perpustakaan beserta staf Institut PTIQ Jakarta.
7. Segenap Civitas Institut PTIQ Jakarta, dan juga para dosen.
8. Ayahanda tercinta H. M. Thayyib (Alm) dan Ibunda tercinta Fathonih (Alm) serta semua saudara kandung penulis bahkan seluruh keluarga tanpa kecuali yang selalu mendo'akan dan memberikan motivasi kepada penulis baik moril maupun materil.
9. Teristimewa Istri tercinta Siti Dahlia, yang selalu setia mendampingi penulis dan mendukung kelancaran studi baik dukungan materi maupun non materi, demikian pula kepada kedua putraku tersayang Ataka Azra Safei dan Athir Zahid Safei serta putri tercantikku Athira Azzahra Safei ketiganya selalu memberikan semangat kepada penulis hingga dapat menyelesaikan penulisan Disertasi ini.
10. Bapak Dr. KH. Iwan Satiri, M.Ag sebagai teman diskusi yang penuh dengan canda dan tawa di sela-sela jam sibuk beliau.
11. Semua teman seperjuangan Prodi Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir, dan semua pihak yang tidak sempat kami sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian Disertasi ini.

Harapan dan do'a, semoga Allah SWT memberikan balasan yang istimewa, dan berlipat ganda kepada semua pihak yang telah berjasa dalam membantu penulis menyelesaikan penelitian ini.

Akhirnya penulis berharap semoga hasil penelitian ini bisa memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Sebagai sebauh karya ilmiah, tentu penulis sangat mengharapkan masukan berupa saran dan kritik yang konstruktif dari pembaca demi menyempurnakan Disertasi ini.

Penulis

Abdullah Safei

DAFTAR ISI

Judul i
Abstrak iii
Pernyataan Keaslian Disertasi ix
Halaman Persetujuan Pembimbing xi
Halaman Pengesahan Penguji xiii
Pedoman Transliterasi xv
Kata Pengantar xvii
Daftar Isi xix
Daftar Singkatan xxiii

BAB I. PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 7
C. Pembatasan Masalah 7
D. Perumusan Masalah 7
E. Tujuan Penelitian 8
F. Manfaat Penelitian 8
G. Kerangka Teori 9
H. Tinjauan Pustaka 11
I. Metode Penelitian 13
1. Pemilihan Objek Penelitian 13
2. Data dan Sumber Data 13
J. Jadwal Penelitian 14
K. Sistematika Penulisan 14

BAB II. DISKURUSUS TENTANG KARAKTER SPIRITUAL DAN *ATOMIC HABITS* 17

A. Karakter Spiritual 17
1. Definisi Karakter Spiritual 22
2. Kriteria Karakter Spiritual 26
3. Kualifikasi Karakter Spiritual 28
4. Faktor-faktor Karakter Spiritual 36
5. Membangun Generasi Berkarakter Spiritual 38
   a. Aliran Fatalisme-Pasif 38
   b. Aliran Netralisme-Pasif 39
   c. Aliran Positifisme-Aktif 40
   d. Aliran Dualisme-Aktif 41
6. Karakter Spiritual pada Masa Rasulullah SAW 43
   a. Rasulullah SAW sebagai Model Karakter Spiritual 43
      1) Metode dalam Keteladanan 43
      2) Metode dalam Pembiasaan 69
      3) Metode dalam Nasehat 72
      4) Metode dalam Perhatian 76
      5) Metode dalam Pujian dan Hukuman 78
   b. Model Karakter Spiritual Rasulullah kepada Sahabat 79
      1) Abu Bakar Ash-Shiddiq dalam Metode *Bi al-lisan* atau Komunikasi 79
      2) Umar ibn Khattab dalam Toleransi 82
      3) Utsman ibn Affan dalam Kesungguhan Ibadah 85
      4) Ali ibn Abi Thalib dalam *I'tiqôdiyyah* atau Keimanan 86

B. *Atomic Habits* 87
1. Definisi *Atomic Habits* 87
2. Dasar Kekuatan *Atomic Habits* 89
3. Kaidah *Atomic Habits* 92
   a. Visi dan Misi Hidup 92
   b. Internalisasi Kekuatan Diri 96

BAB III. MODEL INTEGRITAS KARAKTER SPIRITUAL KEIMANAN, MORAL, EMOSI DAN SOSIAL DALAM AL-QUR`AN 103

A. Karakter Spiritual terkait Keimanan 103
1. Aplikasi Taubat dalam Pembiasaan 104
2. Refleksi Zuhûd dalam Pembiasaan 113
3. Aktualisasi Wara' dalam Pembiasaan 118
4. Implementasi Sabar dalam Pembiasaan 119

5. Instrospeksi Kefakiran dalam Pembiasaan 121
6. Optimalisasi Tawakal dalam Pembiasaan..... 122
7. Integritas Ridha dalam Pembiasaan..... 123

B. Karakter Spiritual Terkait Moral..... 125
1. *Tazkiyah an-nafs*..... 125
a. Ibadah Ritual dalam Pembiasaan 127
b. Adat atau Pembiasaan dalam Pensucian Jiwa..... 129
c. Realisasi Akhlak dalam Pembiasaan..... 130
2. *Mujahadah an-nafs*..... 130
a. *Takhalli* dan Relasinya dengan Pembiasaan 131
b. *Tahalli* dan Relasinya dengan Pembiasaan..... 132
c. *Tajalli* dan Relasinya dengan Pembiasaan 132

C. Karakter Spiritual Terkait Emosi 133
1. Jenis Emosi dalam Bentuk Takabbur..... 138
a. Takabbur dalam arti *Fakhr*..... 139
b. Takabbur dalam arti *Uluw*..... 140
c. Takabbur dalam arti *Batar* 141
2. Emosi dalam Bentuk *Taskhir* 141
3. Emosi dalam Bentuk *Tajassus*..... 144
4. Emosi dalam Bentuk *Bakhil* 146

D. Karakter Spiritual Terkait Sosial..... 147
1. Transpormasi Ukhuwwah dalam Bersosialisasi 147
2. Transformatif Silaturrahim dalam Bersosialisasi..... 151
3. Spririt *Sakha* atau Dermawan dalam Bersosial 153
4. Toleransi atau Tasamuh dalam Keberagaman 155

BAB IV. TINJAUAN TEORITIS TENTANG MEMBANGUN KARAKTER SPIRITUAL MELALUI METODE *ATOMIC HABITS* 159

A. Aspek Rasio dalam Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode *Atomic Habits*..... 159
1. Kemampuan Bertauhid 160
2. Kemampuan Bertafakkur..... 162
3. Kemampuan Bermuhasabah 165
4. Kemampuan *Problem Solving* 169
5. Kemampuan Berpikir Positif 172

B. Aspek Intuisi dalam Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode *Atomic Habits*..... 176
1. Meninggalkan Hawa Nafsu yang Munkar 176
2. Ridha Terhadap Takdir Allah yang Menimpanya 179

3. Cinta atau Senang Terhadap segala yang Dilakukan Allah atas Dirinya 181

C. Aspek Eksotis dalam Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode *Atomic Habits*..... 193
1. Mendorong Gairah dan Semangat 193
2. Meningkatkan Moral dan Kepuasan 194
3. Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab 196

D. Aspek Eksetoris Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode *Atomic Habits* 203
1. Mendorong Saling Mendoakan 203
2. Mempererat Silaturrahim 207
3. Menumbuhkan Rasa Kasih Sayang..... 209

BAB V. KARAKTER SPIRITUAL MELALUI METODE *ATOMIC HABITS* DALAM PERSPEKTIF AL-QUR`AN..... 213

A. Kesadaran Diri atau *Devoult* dalam Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode *Atomic Habits* 213
1. Sistem Nilai dalam Spriritualitas Diri 218
2. Cara Pandang untuk Berfikir Positif 219

B. Ketangguhan atau *Resilliience* dalam Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode *Atomic Habits* 247
1. Sikap Tekun dalam Mengaplikasikan Perbaikan Diri..... 253
2. Membentengi Diri dalam Mengelola Gangguan 258
3. Memusatkan Perhatian dalam Mengaplikasikan Diri 259
4. Membangun Usaha Keras dalam Aplikasi Diri..... 260

C. Kecerdasan atau *Resourcefullness* dalam Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode *Atomic Habits* 263
1. Rasa Keingintahuan terhadap Kelemahan Diri 268
2. Meningkatkan Kualitas Daya Penalaran Diri..... 272

D. Kemandirian atau *Reciprocity* dalam Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode *Atomic Habits* 280
1. Menimbulkan Rasa Empati dan Mendengarkan 281
2. Membangun Kerjasama 283
3. Berimajinasi terhadap sikap positif 284
4. Saling Ketergantungan atau Simbiosis Mutualisme dalam Keseharian..... 285

E. Kecerdikan atau *Revlectiveness* dalam Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode *Atomic Habit*..... 287
1. Membuat Perencanaan dalam Hidup Berkarakter Spiritual . 287

2. Konsep Diri Berkarakter Spiritual..... 291

F. Istiqâmah atau *Countinue* dalam Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode *Atomic Habits* 293
1. Orientasi Diri menuju Karakter Spiritual 295
2. Suri Tauladan sebagai Karakter Spiritual..... 297

BAB VI. PENUTUP 301
A. Kesimpulan..... 301
B. Saran 302

DAFTAR PUSTAKA..... 305
GLOSARI
INDEK
RIWAYAT HIDUP

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kondisi yang dimulai dari keluarga hingga bangsa dewasa ini—era globalisasi—tidak bisa dipungkiri bahwa lingkungan keluarga hingga bangsa tidak pernah terhenti dalam menyelenggarakan program membangun karakter spiritual yang lebih baik. Dimana berkembangnya prilaku baru yang sebelum masa era globalisasi belum banyak bermunculan, kini lebih banyak meluas di segala aspek, diantaranya meningkatnya kekerasan dikalangan masyarakat, penggunaan bahasa dan kata dalam bertutur yang teramat buruk atau cendrung meninggalkan bahasa baku, pengaruh *pee-group* atau geng yang kuat dalam tindakan kekerasan, tingginya prilaku merusak diri dengan menggunakan atau mengkonsumsi bahan terlarang seperti narkoba dan sejenisnya, semakin kaburnya pedoman moral baik, menurunnya etos kerja dan semakin kurangnya dan rendahnya rasa takzim atau hormat kepada orang tua dan guru serta rendahnya rasa tanggungjawab seseorang terhadap negara dan tingginya budaya ketidak jujuran dan munculnya rasa saling curiga dan kebencian antar sesama.

Diluncurkannya *Habit Academy* pada tahun 2007 menjadi landasan sebuah pelatihan perdana bagi sebuah organisasi-organisasi atau personal yang tertarik membangun sebuah kebiasaan-kebiasaan yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan, baik itu kehidupan, pekerjaan, lingkungan, lembaga ataupun gaya hidup seseorang yang ingin meraih sebuah kesuksesan.[1]

[1] *https://vk.com/@business.cheap-james-clear-the-habits-academy*

Kesuksesan dilalui oleh sebuah kebiasaan. Kebiasaan merupakan sebuah rutinitas atau prilaku yang dijalankan secara teratur dan secara otomatis. James Clear memualainya untuk membentuk suatu kebiasaan dilakukan sejak semester satu ke semester dua dalam perkuliahannya. Hal tersebut dilakukan dari kebiasaan-kebiasaan kecil tapi tetap konsisten yang berakhir dengan sebuah hasil yang tak terbayangkan olehnya. Kebiasaan-kebiasaannya berupa dalam mengangkat beban, dalam pertandingan dan dalam hal yang ingin dirubahnya kebiasaan positif dalam kehidupannya. Menurutnya, tiada seseorang yang menggapai sebuah kesuksesan dalam semalam. Justru yang dilalui orang-orang sukses berupa evolusi bertahap dalam hidupnya, serangkaian panjang kemenangan-kemenangan kecil dan juga terobosan-terobosan kecil. Metode terbaik yang perlu dilakukan menurutnya ialah memulai sesuatu dari yang terkecil. Segala aktivitas yang perlu dilakukan adalah memulai dari sesuatu yang terkecil yang akan berimbas pada makna besar dalam hidup.[2]

Sebuah kasus yang terjadi dan dipaparkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*, WHO) bahwa dunia saat ini tengah menghadapi sebuah pandemi. Situasi darurat kesehatan internasional akibat wabah penyakit global ini disebabkan oleh virus baru yang awalnya menyebar di Wuhan, kota kecil di Provinsi Hubei, Republik Rakyat Tiongkok (RRT). WHO memberi nama virus baru tersebut *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-coV2) dan nama penyakitnya *Coronavirus disease 2019* (COVID-19).[3] Belum jelas bagaimana penularan virus ini, namun diduga dari hewan ke manusia karena kasus-kasus yang muncul di Wuhan semuanya mempunyai riwayat kontak dengan Pasar Hewan Huanan.[4]

Selanjutnya Data *Worldometers* per Jumat, 1 Mei 2020 setidaknya mencatat jumlah kasus COVID-19 di dunia mencapai 3.302.909 kasus, meninggal sebanyak 233.756 dan 1.038.390 pasien sembuh.[5] Virus Corona dikonfirmasi telah menjalar di 212 negara dan 2 alat angkut internasional (kapal pesiar internasional Diamond Princess dan MS Zaandam).[6] Sementara

---

[2]James Clear, *Atomic Habits-Perubahan kecil Yang Memberikan hasil Luar Biasa-*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2019, hal. 6-8.

[3]Wijaya, S.H.B dan Eka Nada Shofa Alkhajar, *"Memotret Pandemi: Hoax Covid-19 dan Paradoks Kemanusiaan". Krisis Komunikasi dalam Pandemi Covid-19*, Yogyakarta: Buku Litera bekerja sama dengan Asosiasi Pendidikan Ilmu Komunikasi Perguruan Tinggi Muhammdiyah-Aisyiyah, 2020, hal. 118 dan 229.

[4]Tamami, *Psikologi Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia, 2011, hal. 19.

[5]Aida Nur Rohmi, "Update Virus Corona Dunia 1 Mei: 3,3 Juta OrangTerinfeksi 1 Juta Orang", *https:// www.kompas.com/ tren/read/2020/05/01/ 073200065/update-virus-corona-dunia-1-mei--3-3-juta-orang-terinfeksi-1-juta-orang*, diakses 1 Mei 2020.

[6]Worldometers, "Reported Cases and Deaths by Country, Territory, or Conveyance", *http://www.worldometers.info/coronavirus/?utm_campaign =homeAdUOA?Si*, 1 Mei 2020.

di Indonesia, jumlah kasus terkonfirmasi positif COVID-19 per Jumat, 1 Mei 2020 mencapai 10.551 kasus, jumlah kasus meninggal sebanyak 412.800 kasus dan pasien sembuh 1.591 orang.[7]

Social distancing merupakan strategi kesehatan publik untuk mencegah, melacak dan menghambat penyebaran virus.[8] *Social distancing* sengaja meningkatkan ruang fisik antara orang-orang untuk menghindari penyebaran penyakit.[9] Sebelumnya pemerintah menggunakan *frasa physical distancing* atau 'jarak fisik'. *Physical Distancing* adalah menjaga jarak fisik atau untuk tidak berdekatan secara fisik dengan orang lain. WHO cenderung menggunakan istilah *physical distancing* dengan maksud agar orang tetap terhubung secara sosial. WHO menganjurkan untuk menjaga jarak fisik yakni minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari tubuh terkena percikan droplet dari batuk atau bersin yang mungkin terkontaminasi.[10]

Jam'iyyah Nahdlatul Ulama (NU), Ormas Islam yang didirikan Hasyim Asy'ari ini juga mengeluarkan fatwa keagamaan terkait *social distancing* sebagai bentuk respons atas wabah COVID-19. Lembaga *Batsul Masail* Pengurus Besar Nahdlatul Ulama (LBM PBNU) misalnya tertanggal 19 Maret 2020 mengeluarkan maklumat tentang Larangan Menjalankan Ibadah Salat Jumat dan Salat Berjamaah di Masjid Bagi Masyarakat Muslim di Zona Merah COVID-19. Hal ini juga berlaku bagi 414 pengidap COVID-19 untuk wajib tidak menghadiri salat Jumat dan salat jamaah. Salat Jumat dapat diganti dengan salat Zuhur sebanyak empat rakaat di rumah masing-masing.[11]

Dari beberapa permasalah yang terjadi belakangan ini, Hasan menerangkan bahwa kesadaran diri dan kesadaran individu tentang asal, tujuan dan nasib adalah spiritualitas yang memiliki ikatan lebih bersifat kerohanian atau kejiwaan daripada fisik dan material.[12] Berbeda dengan Hasan, Fontana dan Davic menyatakan bahwa spiritual itu energi baik secara

---

[7]Tim Komunikasi Publik Gugus Tugas Nasional Percepatan Penanganan COVID-19 Republik Indonesia, "Kasus Positif COVID-19 Bertambah 433 Orang, Pasien Sembuh Jadi 1.591", *https://covid19.go.id/p/berita/kasus-positif-covid-19-bertambah433-orang-pasien-sembuh-jadi-1591*, 1 Mei 2020.

[8]CNBC Indonesia, 18 Maret 2020, Apa Itu Social Distancing, Senjata RI Lawan Corona, *www.cnbcindonesia.com*, diakses 28 April 2020.

[9]Dipna Videlia Putsanra, "Apa Itu Social Distancing dan Karantina Diri untuk cegah Corona", *www.tirto.id*, diakses 28 April 2020.

[10]CNBC Indonesia, *www.cnbcindonesia.com*, diakses 28 April 2020.

[11]Sahal Husni, "LBM NU Keluarkan Larangan Salat Jumat Bagi Masyarakat Muslim Di Zona Merah Covid 19", *www.nu.or.id*, diakses 29 April 2020.

[12]Abdul Wahid Hasan, *Nabi, Aplikasi Strategi Dan Model Kecerdasan Spiritual (SQ) Rasulullulah di Masa Kini*, Yogyakarta:IRCiSod, 2006, hal 294. Lihat juga: Abdul Wahid Hasan, *Nabi, Aplikasi Strategi Dan Model Kecerdasan Spiritual (SQ) Rasulullulah di Masa Kin*i, hal. 288.

fisik dan psikologi.[13] Begitupun dengan Piedmont yang memberikan pengertian spiritual secara berbeda sebagai rangkaian beragam karakteristik motivasional (*motivational trait*), beragam kekuatan emosional umum yang mendorong, mengarahkan, dan memilih dari beragam tingkah laku seseorang.[14]

Sementara Mario Beauregard and Denyse O'Leary, *researchers and authors of The Spiritual Brain* berpendapat bahwa spiritualitas berarti pengalaman dalam berpikir untuk membawa dan mengalaminya ke dalam komunikasi dengan Tuhan (dengan kata lain, bukan hanya pengalaman yang terasa bermakna). Begitu juga Ruth Beckmann Murray dan Judith Proctor menulis bahwa dimensi spiritual mencoba untuk menjadikannya sejalan dengan alam semesta, dan berusaha untuk menjawab tentang yang tak terbatas, dan datang ke dalam fokus ketika seseorang menghadapi stres emosional, penyakit fisik, atau kematian.[15]

Hana menyebutkan spiritualitas adalah kepercayaan bahwa seseorang dapat melampaui batas dirinya dalam dimensi yang lebih tinggi (dengan Tuhannya), adanya keinginan untuk sebuah kebenaran dan kesucian dan keyakinan bahwa seseorang dapat menyelesaikan kesulitan, kerugian dan rasa sakit dengan kepercayaan tersebut.[16] Dalam konteks tradisi Islam, Hossein Nasr menggunakan istilah *ruhiyah* atau *ruhanniyah* dan istilah *ma'nawiyah* dalam spiritual.[17]

---

[13]Tamami, *Psikologi Tasawuf* …, 2011, hal. 19.

[14]Piedmont, R.L.2001, *Spiritual Transendence and the Scientific Study of Spirituality*, Journal of Rehabilitation, Alexandria: National Rehabilitation Counseling Association, hal. 67 (1): 7.

[15]Krentzman, A. R., "*What Is Spirituality*", Konsep Spiritualitas dan Religiusitas (Spiritual And Religion) Dalam Konteks Keperawatan Pasien Diabetes Melitud Tipe-2, 2013.

[16]Hanna, H. H., *The Influence of Self-Efficacy and Spirituality on Self-Care Behaviors and Glycemic Control in Order African Americans with Type 2 Diabetes*, *ProQuest Information and Learning Compant, page.* 22-24. Dalam Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah, *Konsep Spiritualitas dan Religiusitas (Spiritual and Religion) Dalam Konteks Keperawatan Pasien Diabetes Melitud Tipe-2, 2006.*

[17]Istilah "spiritualitas" dalam konteks tradisi Islam, menurut Hossein Nasr, dapat ditemukan dalam istilah *ruhiyah/ruhaniyah* dan *ma'nawiyah*; atau berbagai turunannya. Kedua istilah itu berasal dari bahasa Arab, diambil dari bahasa Al-Qur`an. Yang pertama diambil dari kata ruh, yang bermakna roh, yang tentangnya Al-Qur`an memerintahkan kepada Nabi, untuk mengatakan, ketika dia ditanya tentang hakikat roh, "Sesungguhnya ruh adalah urusan Tuhanku" (QS. Al-Isra'/17: 85). Yang kedua berasal dari kata ma'na, yang secara harfiah berarti "makna", yang mengandung konotasi kebatinan, "yang hakiki" sebagai lawan dari "yang kasat mata", dan juga "ruh" sebagaimana istilah ini dipahami secara tradisional– yakni, berkaitan dengan tataran realitas yang lebih tinggi daripada yang bersifat material dan kejiwaan dan berkaitan langsung dengan Realitas Ilahi itu sendiri. Istilah-istilah ini mengacu pada apa yang terkait dengan dunia roh, dekat dengan Ilahi, mengandung kebatinan dan interioritas, dan disamakan dengan yang hakiki–dan karenanya

Benang merahnya adalah bahwa spiritualitas merupakan konsep yang luas dengan berbagai dimensi dan perspektif yang ditandai adanya perasaan keterikatan atau koneksitas kepada sesuatu yang lebih besar dari dirinya, yang disertai dengan usaha pencarian makna dalam hidup atau dapat dijelaskan sebagai pengalaman yang bersifat universal dan menyentuh.

Sementara mengenai karakter, Michael Novak memahami bahwa karakter adalah "campuran kompatibel dari seluruh kebaikan yang diidentifikasi oleh tradisi religius, cerita sastra, kaum bijaksana, dan kumpulan orang berakal sehat yang ada dalam sejarah".[18] Senada juga dengan Masnur Muslich menjabarkan mengenai karakter yang merupakan nilai-nilai perilaku manusia yang berhubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri, sesama manusia, lingkungan, dan kebangsaan yang terwujud dalam pikiran, sikap, perasaan, perkataan, dan perbuatan berdasarkan norma-norma agama, hukum, tata krama, budaya, dan adat istiadat.[19] Muchlas Samani memaknai karakter sebagai nilai dasar yang membangun pribadi seseorang, terbentuk baik karena pengaruh hereditas maupun pengaruh lingkungan, yang membedakannya dengan orang lain, serta diwujudkan dalam sikap dan perilakunya dalam kehidupan sehari-hari.[20] Agus Wibowo memaparkan bahwa karakter adalah cara berpikir dan berperilaku yang menjadi ciri khas tiap individu untuk hidup dan bekerja sama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, bangsa dan negara.[21]

Dari pendapat para ahli tersebut, dapat diambil sebuah intisari bahwa karakter adalah sesuatu yang terdapat pada diri seseorang yang menjadi ciri khas dari kepribadiannya yang berbeda dengan diri orang lain berupa sikap,

---

juga, dari sudut pandang Islam–bersifat abadi, dan tetap melekat, bukannya bersifat sementara atau sambil lalu. Ada juga dimensi lainnya dari makna "spiritualitas", sebagaimana digunakan dalam bahasa- bahasa Islam. Apabila istilah ini digunakan, akan selalu timbul pengertian tentang kehadiran barakah, atau anugerah yang mengalir ke dalam urat nadi alam raga dan dalam kehidupan manusia bila dia mengabdikan dirinya kepada Tuhan. Selain itu, ada pengertian tentang kesempurnaan moral dan keindahan jiwa sejauh menyangkut umat manusia. Ada juga "kehadiran" yang mengingatkan kepada Tuhan dan dunia surgawi bila di dalamnya terkandung gagasan-gagasan, suara-suara, dan kata-kata serta, pada umumnya, objek-objek dan karya-karya seni. Dalam seluruh kasus ini, istilah "spiritualitas" membangkitkan, dalam benak kaum Muslim, suatu kedekatan dengan Tuhan dan dunia roh.

[18]Masnur Muslich, *Pendidikan Karakter: Menjawab Tantangan Krisis Multidimensional*, Jakarta: Bumi Aksara. 2011, hal.84.

[19]Thomas Lickona, *Mendidik Untuk Membentuk Karakter: BagaimanaSekolah dapat Memberikan Pendidikan Sikap Hormat dan Bertanggung Jawab, Penerjemah: Juma Abdu Wamaungo*, Jakarta: Bumi Aksara. 2012, hal. 81.

[20]Muchlas Samani & Hariyanto, *Konsep dan Model Pendidikan Karakter*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2011, hal.43.

[21]Agus Wibowo, *Pendidikan Karakter: Strategi Membangun KarakterBangsa Berperadaban*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2012, hal.33.

pikiran, dan tindakan. Ciri khas tiap individu tersebut berguna untuk hidup dan bekerja sama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, bangsa dan negara.

Garis besarnya, Delgado, mengidentifikasi setidaknya ada empat karakteristik spiritualitas yang dianggap super penting; 1) Spiritualitas sangat memerlukan sistem kepercayaan/keyakinan (keinginan untuk percaya) dan apa yang diyakini adalah benar (keyakinan ada kekuatan yang lebih tinggi atau adanya agama berdasarkan keyakinan inti), 2) Spiritualitas melibatkan kondisi individu dalam pencarian makna dan tujuan keterikatan transenden atau misi individu yang merasakan terpanggil karena takdir atau nasib dan bergeser dari nilai-nilai material kepada nilai-nilai idealis, 3) Spiritualitas meliputi kesadaran keterikatan dengan orang lain yang didapatkan melalui instropeksi diri. Dalam konteks *non religion*, kondisi ini dapat dijelaskan sebagai rasa kagum, apresiasi dan rasa hormat. Dalam konteks agama, itu termasuk hubungan yang tinggi dengan Tuhannya yang dihubungkan dengan doa dan meditasi. Spiritualitas melibatkan proses rekonsiliasi keyakinan dan praktek pada saat individu dihadapkan pada kesulitan dan kondisi sakit, 4) Spiritualitas adalah kepercayaan bahwa seseorang dapat melampaui batas dirinya dalam dimensi yang lebih tinggi, adanya keinginan untuk sebuah kebenaran dan kesucian dan keyakinan bahwa seseorang dapat menyelesaikan kesulitan,kerugian dan rasa sakit dengan kepercayaan tersebut.[22]

Dari beberapa pandangan para ahli yang ada, maka bisa diambil sebagi solusi bersama sebagian pemerintah daerah untuk menganggap perlunya melakukan tindakan antisipasi sejak dini atas penyebaran wabah COVID-19 dengan melakukan 'pelarangan sementara' penyelenggaraan salat berjamaah di masjid meskipun bisa jadi wilayahnya masih kategori aman. Seperti contohnya yang dilakukan Pemerintah Kabupaten (Pemkab) Bangka, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Pemkab Bangka menyatakan akan membubarkan salat Tarawih, salat Jumat atau salat berjamaah di masjid untuk mencegah penyebaran COVID-19.[23]

Di sisi lain, kapasitas spiritual yang diajarkan oleh Nabi SAW yang kekuatan dan keistimewaannya memiliki intensitas sedemikian rupa sehingga diberi amanat menyampaikan Al-Qur`an yang dipandang menyediakan seperangkat petunjuk jalan spiritual. Karenanya, perilaku nabi adalah titik awal yang niscaya bagi seluruh umat manusia yang telah

---

[22]Hanna, H. H, "*The Influence of Self-Efficacy and Spirituality on Self- Care Behaviors and Glycemic Control in Order African Americans with Type 2 Diabetes. ProQuest Information and Learning Compant",* 2006, page. 22-24.

[23]Kasmono, "Nekat Shalat Berjamaah Di Masjid, Siap-Siap Dibubarkan*",* *https://bengkulu.antaranews.com/berita/103068/nekatshalat-berjamaah-di-masjid-siap-siap-dibubarkan*, 1 Mei 20201 Mei 2020.

siap mengeksplor dimensi yang lebih spiritual bisa mengawalinya dengan mendapatkan akses ketingkat-tingkat pengalaman *gnostik*, meski tidak akan pernah bisa setara dengan yang dialami oleh *al-insan al-kamil*. Maka secara analitis dapat dijadikan sebuah keterkaitan secara menyeluruh dan penyempurna antara karakter dengan spiritual.

B. Identifikasi Masalah

Beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasikan dari latar belakang masalah tersebut di atas adalah sebagai berikut:

1. Adanya kesulitan dalam membangun spiritual
2. Adanya hambatan dalam membangun spiritual baik secara personal maupun kelompok
3. Lemahnya konsep dalam membangun spiritual
4. Mengidentifikasi ciri khas individu dalam membangun karakter
5. Minimnya strategi dalam membangun pondasi karakter spiritual
6. Lemahnya hubungan karakter spiritual dari segi religius dan non religius
7. Lemahnya strategi dalam menangani degradasi moral

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang diidentifikasi dan luasnya cakupan permasalahan tersebut di atas, maka agar lebih fokus, terarah dan mendalam, penelitian ini hanya membatasi beberapa masalah, yaitu:

1. Adanya kesulitan dalam membangun karakter spiritual, maka perlu melalui Metode *Atomic Habits* untuk melakukan sebuah pembiasaan terkecil meskipun itu terlihat sepele dan mudah.
2. Adanya hambatan dalam membuat *standar operasional prosedure* untuk membangun karakter spiritual secara personal maupun kelompok. Maka, akan membatasi pada masalah ini dikarenakan membangun karakter spiritual itu harus melalui banyak tahapan yang harus dilalui.
3. Munculnya model negatif dalam membangun karakter spiritual. Batasan masalah ini diungkapkan karena sebagai fokus untuk membangun karakter spiritual dalam perspektif Al-Qur`an melalui Metode *Atomic Habits.*
4. Metode terkini dalam membangun pondasi karakter spiritual melalui Metode *Atomic Habits* perspektif Al-Qur`an. Alasan membatasi pada masalah ini karena sebagai model terkini dalam mengatasi permasalahan degradasi moral yang terjadi masa ini melalui Metode *Atomic Habits* dalam membangun karakter spiritual.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang telah disebutkan,

maka dapat dirumuskan masalah penelitian adalah bagimanakah membangun karakter spiritual melalui Metode *Atomic Habits* perspektif Al-Qur`an? Dari rumusan masalah ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah membangun kekuatan karakter spiritual melalui *atomic habits* perspektif Al-Qur`an?
2. Bagaimanakah arah dan strategi membangun karakter spiritual?
3. Bagaimanakah karakter spiritual yang ditanamkan pada masa Rasulullah SAW kepada para sahabatnya?
4. Bagaimanakah *standar operasional prosedure* yang diarahkan oleh Al-Qur`an untuk membangun karakter spiritual?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai jawaban terhadap pembatasan dan perumusan masalah di atas, adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk membuat rancangan termudah dan kuat dalam membangun karakter spiritual melalui Metode *Atomic Habits* perspektif Al-Qur`an.
2. Untuk mengetahui arah dan strategi membangun karakter spiritual
3. Untuk mengungkap pendidikan karakter spiritual yang dibangun pada masa Rasulullah SAW kepada para sahabatnya
4. Untuk menelisik ruang lingkup dari yang terkecil dalam perspektif Al-Qur`an dalam membangun karakter spiritual.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kebermanfaatan baik secara teoritis maupun praktis untuk perkembangan studi ilmiah selanjutnya. Adapun manfaat teoritisnya adalah memberikan sumbangan literatur dalam membangun karakter spiritual melalui Metode *Atomic Habits* dan sebagai hazanah ilmu pengetahuan secara umum atau sebagai kajian tafsir Al-Qur`an secara khusus. Selain itu juga manfaat teoritisnya adalah mencoba untuk menghasilkan sebuah teori ilmiah yang memungkinkan untuk disebutkan yaitu bahwa membangun karakter spiritual melalui metode a*tomic habits* dalam perspektif Al-Qur`an bisa memberikan raport hijau kepada NKRI untuk menjadikan negara yang memiliki kualitas karakter baik dan bisa dijadikan rujukan. Adapun karakter spiritual melalui metode *Atomic Habits* yang dilakukan secara berkesinambungan dapat menjadikan sebuah kebiasaan yang positif guna meraih kualitas dalam beragama dan bernegara. Namun sebaliknya, jika tidak dijalankan dengan maksimal maka akan berimbas pada makin bertambahnya a-moral-a-moral lainnya. Kemungkinan teori ini tentunya perlu dikaji lebih dalam lagi dalam perspektif Al-Qur`an dengan mengkritisi karakter spiritual melalui berbagai teori lain.

Sedangkan manfaat praktis penelitian ini diharapkan dapat

memberikan manfaat kepada NKRI dan umat beragama baik Islam, Kristen, Hindhu dan Budha berupa wawasan keilmuan mengenai dampak positif dari proses membangun karakter spiritual melalui Metode *Atomic Habits* perspektif Al-Qur`an. Selain itu juga semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk menguatkan keyakinan akan kebenaran ajaran Agama kepada seluruh umat beragama pada umumnya. *Bil khusus* kepada peneliti dan keluarga tercinta.

G. Kerangka Teori

Atomic Habits diyakini sebagai teori termudah untuk melakukan sebuah perubahan besar yang dimulai dan akan berefek dari ribuan keputusan kecil yang tergabung dalam kebiasaan yang dilakukan sehari-hari. Menurut James Clear hal-hal yang bisa mempengaruhi perubahan hidup seseorang dari yang terkecil atau remeh akan menjadi hal yang sangat berarti atau besar dalam hidupnya ialah mengubah kebiasaan-kebiasaan buruk yang sedang dijalaninya kepada kebiasaan-kebiasaan baik. James Clear menggaris bawahi agar metode *Atomic Habits* bisa berpengaruh positif dalam perubahan hidup seseorang maka dibutuhkan sumber energi atau daya yang sangat besar yang dipraktikan atau dirutinitaskan secara beraturan.[24]

Selanjutnya teori humanistik Maslow diyakini adanya perasaan, keyakinan, persepsi, dan tujuan-tujuan tertentu sebagai perilaku-perilaku batiniah yang menyebabkan seseorang berbeda dengan orang lain. Para *humanist* menekankan agar metode yang digunakan untuk mempelajari manusia dalam konteks aktivitasnya membelajarkan diri adalah *life history*. Para *humanist* menyarankan agar dapat menstudi kekuatan- kekuatan dan kebaikan manusia, menganalisis mental yang sehat, dan mempelajari apa yang dipandang paling baik oleh individu. Para *humanist* memahami manusia haruslah sebagai sesuatu totalitas, sebab manusia dianggap memiliki kemampuan berkembang lebih jauh dari sekedar memenuhi kebutuhan fisik,[25] manusia mampu mengembangkan hal-hal non fisik

[24]James Clear, *Atomic Habits-Perubahan kecil Yang Memberikan hasil Luar Biasa-*, …, hal. 1-12.

[25]Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan yang paling mendasar dan tentunya merupakan masalah yang terpenting apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi. Apabila kebutuhan ini terpenuhi maka, seseorang akan cenderung bergerak untuk berusaha mencapai kebutuhan di atasnya demi untuk memenuhi kebutuhan tingkat berikutnya karena besar kemungkinan bahwa motivasi yang paling besar ialah kebutuhan fisiologis. Dengan kata lain, seorang individu yang melarat kehidupannya, mungkin sekali akan selalu termotivasi oleh kebutuhan-kebutuhan ini. Kemudian apabila kebutuhan ini belum terpenuhi, maka seseorang tidak akan bergerak mencapai kebutuhan berikutnya dan cenderung mengalami problem kejiwaan dan ketimpangan perilaku yang dapat menyebabkan kehidupan individu

seperti nilai dan sikap.[26] Maslow berasumsi bahwa manusia sejatinya merupakan makhluk yang baik, sehingga manusia memiliki hak untuk merealisasikan jati dirinya agar mencapai aktualisasi diri. Manusia yang berupaya memenuhi dan mengekspresikan potensi dan bakatnya kerap kali terhambat oleh kondisi masyarakat yang menolaknya. Keadaan semacam ini dapat menyebabkan seseorang mengalami problem kejiwaan dan ketimpangan perilaku.[27]

Salah satu teori pada psikologi humanistik adalah teori kepribadian Abraham Maslow, yang menekankan pada hierarki kebutuhan dan motivasi. Maslow meyakini bahwa manusia dimotivasi oleh kecenderungan atau kebutuhan untuk mengaktualisasikan, memelihara, dan meningkatkan dirinya. Kebutuhan-kebutuhan ini bersifat bawaan sebagai kebutuhan dasar jiwa manusia, yang meliputi kebutuhan fisik dan psikis. Selanjutnya, teori fakulti proses yang ditemukan Pavlov, dimana rangsangan yang asli dan netral atau rangsangan yang biasanya secara berulang-ulang dipasangkan dengan unsur penguat, akan menimbulkan reaksi.[28] Perilaku seseorang adalah hasil interaksi antara dirinya dengan lingkungannya, maka perilaku harus dipelajari dalam hubungan dengan lingkungan. Perilaku atau kegiatan individu selalu terarah terhadap sesuatu dan didorong oleh sesuatu kekuatan atau motivasi. Motivasi ini dapat terdiri dari desakan, motif, kebutuhan dan keinginan yang mendorong individu melakukan sesuatu kegiatan atau perbuatan untuk mencapai tujuan. Motivasi dapat berfungsi mengarahkan atau mengaktifkan sesuatu kegiatan. Berdasarkan sifatnya dibedakan manjadi motivasi takut, motivasi insentif dan motivasi sikap. Secara umum dibedakan menjadi motif dasar dengan motif sosial. Motif dasar umumnya bersifat instinktif dan berfungsi memenuhi kebutuhan dasar. Karena pergaulan sosial bersama lingkungannya maka motif dasar ini berkembang menjadi motif-motif sosial.[29]

Berikutnya melalui teori *the Four Whises*, W. H. Thomas mengemukakan bahwa sumber kejiwaan agama adalah karena adanya empat macam keinginan dasar dalam diri manusia, yaitu: keselamatan (*security*), mendapat penghargaan (*recognition*), untuk ditanggapi (*response*), dan

---

tersebut tidak mengalami perkembangan bahkan akan mengalami penyimpangan yang lebih negatif. Lihat Albertine Minderop, *Psikologi Sastra: Karya Sastra, Metode, Teori Dan Contoh Kasus*, Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2011, hal. 48.

[26]Al Rasyidin dan Wahyudin Nur Nasution, *Teori Belajar dan pembelajaran*, Medan: Perdana Publishing, 2011, hal. 45.

[27]Albertine Minderop, *Psikologi Sastra: Karya Sastra, Metode, Teori Dan Contoh Kasus*, Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2011, hal. 48.

[28]Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Pelajar Rosdakarya, 2009, hal. 54.

[29]Nana Syaodih, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, Bandung: PT Remaja Roksadaya, 2011, hal. 73.

keinginan akan pengetahuan atau pengalaman baru (*new experience*).[30]

H. Tinjauan Pustaka atau Penelitian Terdahulu yang Relevan

Kajian mengenai karakter yang mempunyai karakteristik bagi para *audiens* telah banyak dilakukan oleh pakar ahli. Bisa dikatakan bahwa hampir semua lini pembahasan tentang ilmu pengetahuan yang didalamnya dibahas dan dicakup pembahasannya tentang karakter. Hanya pembahasan tersebut dilakukan oleh para pakar pendidikan masih bersifat umum, dan bahan bahasannya pun merupakan sub bab dalam pembahasan ilmu pendidikan. Kajian tentang pendidikan karakter yang komperhensif, khususnya pendidikan yang berkarakter bagi setiap insan sangat minim dilaksanakan oleh setiap pakar pendidikan. Biasanya para pakar pendidikan memberikan nilai-nilai karakter terkhusus untuk para peserta didik baik tingkat dasar hingga perguruan tinggi dan sedikit pada lembaga- lembaga pemerintahan semisal TNI dan Kepolisian semata.

Dari beberapa kajian terdahulu yang masih sangat relevan dan mendukung pada tulisan ini adalah sebagai berikut:

Pertama, Penelitan yang dilakukan oleh Arifuddin Uksan yang berjudul "Pendidikan Karakter TNI dalam Bingkai Modernisasi". Penilitian ini mencoba menuangkan tantangan globalisasi yang dihadapi seperti upaya-upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia para Pembina mental (karakter) guna melaksanakan tugas sesuai dengan kualifikasi yang dimiliki. Penelitian ini belum secara keseluruhan mengkaji teori modernisasi Harun Nasution dan globalisasi yang ditinjau dari aspek moral dan budaya. Penelitian Arifuddin Uksan menggunakan jenis penelitian kualitatif untuk menjelaskan tantangan modernisasi dan globalisasi para anggota TNI. Jenis penelitian yang digunakan menurut penulis sudah sesuai, namun juga menemui kelemahan pada pendekatan yang digunakan. Pendekatan yang bisa digunakan oleh peneliti bisa juga dengan pendekatan historis, sosiologi dan juga pendekatan religi. Pendekatan historis bisa saja digunakan untuk mengkaji sejarah pendidikan karakter dari para prajurit TNI dan dihadapkan dengan nilai keagamaan. Selanjutnya pendekatan sosiolog juga bisa dilakukan untuk menjelaskan data-data yang terjadi di lapangan mengenai prilaku keragaman para prajurit dengan nilai-nilai keagamaan. Dan pendekatan religi juga bisa digunakan untuk mengkaji sejauh mana keistiqamaah para prajurit dalam beribadah kepada Tuhan-Nya.

Kedua, Tulisan yang dituangkan oleh Zaim Elmubarak dalam bukunya yang berjudul *"Membumikan pendidikan nilai (Mengumpulkan yang terserak, Menyambung yang terputus, dan Menyatukan yang Tercerai)"*. Buku tersebut mencoba menuangkan konsep awal pendidikan

[30]Jalaludin, *Psikologi Agama,* Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012, hal. 62-63.

nilai yang menyentuh filosofi tujuan pendidikan untuk memanusiakan manusia, membangun manusia paripurna dan membentuk insan kamil. Dalam tulisannya, penulis lebih mengedepankan nilai yang selama ini dikenal, telah dikotak-kotakan menjadi berbagai disiplin kajian ilmu, oleh karenanya penulis ingin mengembalikan citra nilai yang seutuhnya dan sebenarnya, nilai yang berasal dari manusia yang memanusiakan manusia. Karya Zaim Elmubarak ini tentunya banyak kelemahan, jika hanya melihat dari satu sudut pandang saja. Tentunya variasi keilmuan sangat banyak dan tertuang juga dalam QS. Al-Kahfi/18: 109. Dari disiplin setiap keilmuan, tentunya banyak pendidikan nilai yang didapatkan. Nilai-nilai tersebut tentunya yang bisa menjadikan keunikan dari setiap disiplin ilmu yang ada.

Ketiga, Karya Erma Pawitasari, dalam sebuah penelitiannya mengenai "*Pendidikan Karakter Bangsa dalam Perspektif Islam*": Studi Kritis terhadap konsep Pendidikan Karakter Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Penelitian dalam karya tersebut menyampaikan sejumlah kejanggalan dalam konsep pendidikan karakter. Sebuah contoh pendidikan di Indonesia, bagi penulis tidak konsisten sejak dalam tataran konsep. Semisal penggunaan istilah "akhlak mulia" sebagai sebuah konsep tataran operasioanl tiba-tiba berubah menjadi "karakter" yang tidak jelas.

Keempat, Karya Abdul Majid dan Dian Andayani dalam sebuah buku yang berjudul *"Pendidikan Karakter Perspektif Islam"*. Penulis menerangkan bahwa fenomena kehidupan yang ada seperti degradasi moral yang begitu dahsyat, dari segala aspek yang semuanya tetap bermuara dalam bingkai agama. Dalam bukunya, penulis hanya memberikan langkah-langkah awal untuk menuju kearah yang lebih baik. Sudah seharusnya, penulis juga perlu memberikan konsep dari langkah-langkah tersebut agar dapat diaplikasikan oleh banyak pihak agar bisa menjalani langkah-langkah tersebut untuk menjadikan pendidikan yang berkarakter sesuai dengan agama.

Kelima, dalam tulisannya "*Caracter Matters (Persoalan Karakter, Bagaimana Membantu Anak Mengembangkan Penilaian yang Baik, Integritas dan Kebijakan Penting lainnya)"*, Thomas Lickona menuangkan idenya dengan menawarkan serangkaian strategi penanganan yang komperhensif untuk membantu mengembangkan karakter moral kuat yang diperlukan untuk generasi saat ini dan yang akan datang. Penulis Caracter Matter, Thomas Lincona, tentu dan pastinya memiliki juga kekurangan dari hasil karyanya. Hasil karayanya memiliki kelemahan pada sisi hanya pengembangan tanpa adanya aplikasi untuk keistiqomaahan dalam melaksanakan persoalan karakter. Aplikasi tersebutlah yang seharusnya dapat menjadikan sebuah Metode *Atomic Habits* dalam membentuk karakter baik.

I. Metode Penelitian

Beberapa hal yang terkait dengan metode penelitian di antaranya adalah pemilihan objek penelitian, data dan sumber data, teknik input dan analisis data, dan pengecekkan keabsahan data. Di bawah ini penjelasan dari masing-masing tersebut.

1. Pemilihan Objek Penelitian

Obyek penelitian adalah sesuatu yang akan diselidiki dalam penelitian yang berupa keseluruhan gejala yang ada di sekitar kehidupan manusia.[31] Atau objek penelitian adalah sifat keadaan dari suatu benda, orang, atau pusat perhatian penelitian. Sifat keadaan yang dimaksud bisa kuantitasnya atau kualitasnya yang berupa perilaku, kegiatan, pendapat, sikap prokontra, atau sikap simpati-antipati, dan bisa juga berupa proses.[32] Dengan pengertian tersebut di atas, maka objek penelitian ini adalah membangun karakter spiritual melalui Metode *atomic habits* perspektif Al-Qur`an, karena karakter dan spiritual melalui Metode *Atomic Habits* bagian dari perilaku atau sebuah proses, dan keduanya memenuhi kriteria untuk dijadikan objek penelitian. Adapun karakter dan spiritual merupakan bagian dari keriteria lainnya yang harus diperhatikan berkenaan dengan objek penelitian, yakni keriteria objek penelitian yang mengharuskan sesuai dengan latar belakang peneliti, baik latar belakang sosial maupun akademis.[33] Berkaitan dengan itu latar belakang sosial peneliti adalah sebagai Muslim yang mengimani Al-Qur`an sebagai pedoman hidup, sedang latar belakang akademis peneliti yaitu mahasiswa pascasarjana PTIQ Jakarta, program studi doktor ilmu Al-Qur`an dan tafsir, konsentrasi ilmu tafsir.

2. Data dan Sumber Data

Data dalam penelitian merupakan sekumpulan informasi yang diperoleh dari lapangan dan digunakan untuk bahan penelitian. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif, oleh karenanya data kualitatif yang dimaksud adalah data informasi yang berbentuk kalimat verbal bukan berupa simbol angka atau bilangan. Data kualitatif didapat melalui suatu proses menggunakan teknik analisis mendalam.[34] Atas dasar pengertian data kualitatif tersebut di atas, maka penelitian ini mengambil sumber datanya

---

[31]Andi Prastowo, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011, hal.196.
[32] Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998, hal.35.
[33]Andi Prastowo, *Metode Penelitian*,… hal. 202.
[34]V. Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Pustakabarupress, 2014, hal. 89-90.

dari berbagai buku. Selain itu penelitian ini juga bersifat kepustakaan dengan demikian sumber datanya terdiri dari buku-buku yang ada hubungannya dengan pokok pembahasan yang terkait dengan karakter dan spiritual. Ada dua katagori sumber data yang digunakan dalam

Penelitian ini yaitu sumber data pokok (primer) dan sumber data pendukung (sekunder). Adapun sumber data pokoknya (primer) di antaranya adalah: a. Al-Qur`an dan Terjemahannya Departemen Agama RI. b. Buku *Atomic Habits* karya James Clean. Sedangkan sumber data pendukung diantaranya adalah: a. Buku-buku Tafsir Al-Qur`an di antaranya adalah: 1) Al-Qur`an dan Tafsirnya Edisi yang disempurnakan Departemen Agama RI. 2) Tafsir Al- Azhar karya Buya Hamka 3) Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur`an karya M. Qurais Shihab. b. Buku Mendidik Untuk Membentuk Karakter: Bagaimana Sekolah dapat Memberikan Pendidikan Sikap Hormat dan Bertanggung Jawab, karya Thomas Lickona. c. Buku Psikologi Tasawuf karya Tamami. d. Buku Desain Pendidikan Karakter, karya Zubaedi.

J. Jadwal Penelitian

Agar penelitian berlangsung secara efektif dan efesien, maka penulis membuat jadwal penelitian disertasi. Adapun batas waktu yang diharapkan untuk menyelesaikannya sekitar 12 bulan, dimulai dari bulan 2021 dan berakhir pada bulan Oktober 2022. Ada beberapa kegiatan yang direncanakan dan dijadwalkan dalam penelitian ini. Secara umum kegiatan diawali dengan pengajuan judul disertasi dan diakhiri dengan laporan akhir disertasi. Adapun jadwal penelitian yang penulis rencanakan tersebut tertera dalam lampiran hasil penelitian yang diserahkan kemudian.

K. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan disertasi ini, sistematikanya dibagi menjadi enam bab. Bab pertama pendahuluan yang menguraikan latar belakang masalah penelitian, identifikasi masalah, pembatasan perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, metode penelitian, kerangka teori, tinjauan pustaka, serta sistematika penulisan. Adapun bab kedua diskursus tentang karakter spiritual dan *atomic habits* yang ruang lingkup pembahasannya meliputi beberapa anak sub di antaranya yaitu karakter spiritual; pengertian karakter spiritual; kualifikasi berkarakter spiritual; faktor-faktor yang mempengaruhi karakter spiritual; membangun generasi berkarakter spiritual; karakter spiritual pada masa Rasulullah serta *atomic habits*.

Bab ketiga menganalisis secara kritis model integritas karakter spiritual; karakter spiritual berbasis keimanan; karakter spiritual berbasis moral; karakter spiritual berbasis emosi; karakter spiritual berbasis sosial;.

Bab keempat pembahasan berkisar tinjauan teoritis membangun

karakter spiritual dalam Al-Qur`an; Al-Qur`an dalam rasio, intuisi, eksotis dan eksitoris; Dan selanjutnya pada bab kelima difokuskan pembahasannya pada karakter spiritual melalui metode *atomic habits* perspektif Al-Qur`an; kesadaran diri; ketangguhan; kecerdasan; kecerdikan; kemandirian; istiqamah dalam Al-Qur`an;

Sedangkan bab keenam adalah bab penutup yang meliputi kesimpulan dan saran penulis. Kesimpulannya adalah bahwa penelitian ini amat sangat penting dan diharapkan untuk Negara Kesatuan Republik Indonesia sekarang ini, karena mengingat beberapa hal yang sangat penting dari berbagai fenomena yang ditemukan diantaranya, rendahnya degredasi moral tersebut berimbas kepada peningkatan pergaulan bebas, tingginya angka kekerasan dan maraknya pelecehan seksual terhadap anak di bawah umur dan remaja, munculnya kejahatan antar teman, menjamurnya pencurian tingkat remaja, hal yang lumrah dalam kebiasaan melihat pekerjaan teman (menyontek), meningkatnya penyalahgunaan dalam mengkonsumsi obat-obatan dan narkoba, serta pornografi, dan perusakan hak milik orang lain, sudah menjadi masalah sosial yang hingga saat ini belum dapat diberantas dan teratasi secara tuntas. Adapun hasil penelitian ini harapannya dapat membantu untuk memberantas dan membasmi dari fenomena-fenomena yang ada saat ini di NKRI ini.

Satu hal penting lagi dari hasil penelitian ini adalah bahwa karakter spiritual adalah sesuatu sarana untuk membangun sebuah negara yang kondusif dari sifat-sifat a-moral yang melanda dan akan kembali kepada moral dan karakter spiritual yang bisa membuat sejuk NKRI, yang terdapat pada individu yang menjadi ciri khas kepribadian individu itu yang berbeda dengan orang lain berupa sikap, pikiran, dan tindakan yang selalu melekat sifat-sifat Ketuhanan pada diri individu tersebut. Ciri khas tiap individu itu bisa berguna untuk hidup dan bekerja sama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, bangsa dan negara dalam sifat-sifat karakter spiritual.

Adapun saran penulis adalah semoga temuan dalam penelitian ini bisa digunakan untuk membangun karakter spiritual melalui Metode *Atomic Habits* agar kita terhindar dari degradasi moral yang sedang menjangkit keluarga, masyarakat, agama dan negara kita. Melalui perspektif Al-Qur`an sudah seyogyanya akan dapat memberikan kita bimbingan, arahan dan petunjuk untuk bisa diaplikasikan dalam kehidupan kita.

BAB II
DISKURUSUS TENTANG KARAKTER SPIRITUAL DAN *ATOMIC HABITS*

A. Karakter Spiritual

Fenomena yang bertalian dengan akhlak, karakter atau etika, sudah tentu itu merupakan nilai-nilai yang menjadi bahan pembicaraan dan mesti dikembangkan. Diantara nilai-nilai tersebut adalah hal yang berupa nilai kebaikan sebagai kontra dari nilai keburukan. Induk atau pusat bagi sebuah penilaian untuk kebaikan-keburukan bukannya sebuah akal, namun yang menjadi sebuah ukuran adalah nilai batin dan hati nurani seseorang. Keistimewaan, kesempurnaan dan kemuliaan, seseorang akan dinilai dari seberapa besar dan kecil dalam berperilaku—akhlak--, bukan dinilai dari ukuran yang lain.[1]

Dalam bahasa Yunani, mengaplikasikan nilai kebaikan dalam bentuk tindakan atau tingkah laku dikenal dengan "*to mark*" yaitu menandai dan memfokuskan yang dikenal dengan istilah karakter. Oleh karena itu

[1]Teori dasar yang dikembangkan oleh Ibn Miskawaih adalah jalan tengah atau "pertengahan" (*al-awsath atau al-wasath*). Dalam bahasa Inggris, teori ini dikenal dengan *the doctrine of the Mean* atau *the golden mean*. Doktrin ini ternyata dahulu kala sudah dikenal sebelum Ibn Miskawaih. Dalam tulisan-tulisan Cina, misalnya, seorang filosuf yang bernama Mancius (551-479 Sebelum Masehi) didapatkan telah menyebutkan doktrin jalan tengah" begitupula dengan makna yang sama, filosuf Yunani seperti Plato dan Aristoteles, dan filosuf Muslim seperti Al-Kindi dan Ibn Sina bahkan memiliki pemahaman dan pemaknaan yang sama. Penjelasan lebih lanjut dapat dibaca dalam disertasi Suwito, Konsep Pendidikan Akhlak Menurut Ibn Miskawaih, disertasi tidak diterbitkan, Jakarta, Program Pascasarjana IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 1995, hal. 104-105.

seseorang yang memiliki prilaku kurang baik, tidak jujur, kejam, rakus bisa dinilai dengan seseorang dengan karakter jelek, sebaliknya seseorang yang berprilaku baik, jujur dalam bertindak, suka menolong dikategorikan dengan seseorang yang memiliki karakter baik atau karakter mulia. Bisa dikatakan bahwa karakter itu terkait dengan istilah *personality* dari kepribadian seseorang. Jika seseorang dalam kepribadiannya dikategorikan dengan atauran-aturan atau kaidah moral maka seseorang tersebut bisa disebut dengan seseorang yang berkarakter atau *a person of character.*[2]

Selanjutnya Dafid Elkind dan Freddy Sweet menjelaskan karakter sebagai sebuah usaha yang dilakukan secara sadar dan sengaja untuk membantu setiap manusia dalam memahami, kepedulian terhadap sesuatu, dan melaksanakan nilai-nilai etika inti.[3] Serta Aristoteles mendefinisikan karakter dengan istilah kebijakan praktis atau *practical wisdom*, yaitu melakukan suatu keadaan atau sesuatu yang baik yang bisa disimpulkan atau diringkas secara sengaja.[4]

Pada sisi yang berbeda definisi karakter menurut pandangan filosof kontemporer seperti Michael Novak, merupakan kolaborasi atau perpaduan dari setiap aktivitas yang positif yang timbul dari tradisi keagamaan, kisah-kisah dan pendapat orang-orang bijak yang tersampaikan informasi tersebut melalui sejarah. Menurutnya, setiap orang pasti memiliki kelemahan dan kekurangan, jadi tak mungkin memiliki setiap kebajikan.[5] Simon Philips memaknai karakter dengan tatanan nilai yang dikumpulan menuju sebuah sistem yang dilandasi oleh pemikiran, sikap dan prilaku yang dimunculkan.[6]

Sementara William Berkovitz mendefinisikan karakter dengan melakukan serangkaian hal-hal yang bersifat psikologis individu yang bisa menjembatani dalam mempengaruhi kemampuan diri dan memiliki kecendrungan yang berfungsi secara moral.[7] Selanjutnya Pritchard berpendapat bahwa karakter itu ialah segala sesuatu yang menjadi sebuah kebiasaan hidup seseorang yang sifatnya menetap dan lebih cendrung bersifat positif.[8] Lalu, Sigmund Freud juga ikut meramaikan istilah karakter.

---

[2]Zubaedi, *Desain Pendidikan Karakter*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012, Cet. 2, hal. 13.

[3]Zubaedi, *Desain Pendidikan Karakter*…, hal. 16.

[4]Kevin Ryan dan Karen E.B, *Building Character in Schools: Practical Ways to Bring Moral Instruction to Life*. San Francisco: JOSSEY-BASS A Wiley Imprint, 1999, hal. 6.

[5]Thomas Lickona, *Educating for Character: How Our School Can Teach Respect and Responsibility*, New York: Bantam Books, 1991, hal. 51.

[6]Simon Philips, *Refleksi Karakter Bangsa*, Jakarta: Bumi Aksara, 2008, hal. 236.

[7]William Damon, *Bringing in a New Era in Character Education*, Stanford: Hoover Institution Press Publishers, 2002, hal. 45.

[8]Pritchard, *Character Educatioan: Research Prospects and Problem*, American Journal of Education, 1988, hal.468.

Menurutnya karakter adalah perpaduan tata nilai yang mewujudkan nilai-nilai dalam suatu sistem daya juang, yang menjadi landasan sebuah pemikiran, sikap dan perilaku.[9]

Akhlak dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki makna budi pekerti atau kelakuan.[10] Akhlak juga merupakan sikap atau sifat atau sebuah keadaan jiwa yang terdorong untuk merefleksikan suatu perbuatan yang baik atau suatu perbuatan buruk, yang bisa dilakukan dengan mudah, tanpa pikir panjang dan perenungan terlebih dahulu dalam pemahaman, perbuatan yang dikerjakan dilihat dari pangkalnya, yaitu motif atau niat. Dalam Kitabnya, *Tahzib al-akhlaq*, Ibnu Miskawaih mendefinisikan:

الخلق حال للنفس داعية لها الى افعالهاٍ من غير فكر ولا روية[11]

"Khulq adalah keberadaan atau kematangan jiwa yang dapat mendorong sebuah perbuatan tanpa pemikiran dan pertimbangan"

Akhlak dalam Bahasa Arab adalah bentuk jamak dari *khulk*, yang bermakna *al-sajiyah* atau perangai, *at-thabi'ah* atau kelakuan, watak dasar, *al-adat* atau kebiasaan, kelaziman, *al-muru'ah* atau peradaban yang baik dan *al-din* atau agama.[12] Kata "*khalqun*" yang berarti kejadian dan kata "*khuluqun*" bermakna perangai, tabiat dan adat serta erat hubungannya dengan *khalik* yang berarti pencipta.[13]

Hal serupa juga dijelaskan oleh Ibrahim Karim Zainuddin yang mengatakan bahwa akhlak merupakan sebuah draf dari nilai-nilai dan sifat-sifat insaniah yang tertanam dalam jiwa seseorang yang dilalui dengan sorotan dan pertimbangan, seseorang dapat memberikan penilaian pada sesuatu itu akan baik atau buruk, yang selanjutnya dapat memilih untuk menjalankannya atau meninggalkannya.[14]

Baik dan buruk perangai seseorang diistilahkan dengan akhlak yang senada dengan istilah karakter. Karakter seringkali bermakna suatu keadaan jiwa seseorang yang menimbulkan atau bahkan menyebabkan seseorang bertindak tanpa dilalui dengan proses nalar yang mendalam. Dari sisi yang berbeda karakter juga merupakan suatu kualitas sifat yang menetap terus-

---

[9]Jurnal *Al-Ulum* (AU) IAIN Sultan Amai Gorontalo, ISSN 1412-0534. Volume. 14 Nomor 1, Juni 2014.

[10]Ebta Setiawan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi III*, Kbbi Offline Versi 1.1, 2010.

[11]Ibn Miskawaih, *Tahżib Al-Akhlaq Ibn Miskawaih*, Beirut: Dar Al-Kutub AlAlamiyah, 1985, hal. 25.

[12]Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2009, hal.1

[13]Wahid Ahmadi, *Risalah Akhlak, Panduan Perilaku Muslim Modern*, Solo: Era Intermedia, 2004, hal. 13.

[14]Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak*, Yogyakarta: LPPI, 1999, hal.2.

menerus. Kualitas sifat itulah yang menjadi ciri khas pribadi seseorang yang berbeda dengan pribadi orang lain. Dengan demikian, karakter ini dimaksudkan sebagai kepribadian seseorang dilihat dari sudut pandang etika dan moral yang melekat pada individu seseorang.[15]

Dari sudut pandang etika dan moral, *Ibnu Miskawih,* dalam kitab *Tahdzib al-Akhlaq Wa Tathhir,* menjabarkan bahwa karakter dikategorikan menjadi dua jenis. Jenis pertama adalah karakter *thabi'i* yaitu karakter dasar atau karakter alamiah yang bersumber atau mengacu dari sifat temperamen atau *al-mazaj,* seperti sifat mudah terbawa oleh hal-hal yang ringan atau sepele. Sebagai contoh, seorang yang memiliki sifat pemarah terhadap sesuatu yang tidak layak untuk dimarahi, atau bahkan menangis atau sedih secara berlebihan hanya karena hal-hal yang sepele. Jenis kedua, karakter yang merupakan hasil atau produk dari kebiasaan dan latihan. Kategori karakter jenis kedua ini merupakan produk dari latihan atau *'riyadhah'* dan kebiasaan *'habits'*, dibiasakan, dilatihkan, dan dipraktekkan secara terus-menerus dengan berbagai metode, cara, pada waktunya akan menghasilkan sifat karakter yang mantap.[16]

Atas dasar kategori tersebut di atas, maka *khulq* memiliki makna sebuah gambaran atau kondisi kejiwaaan seseorang tanpa melibatkan unsur lahirnya.[17] Bertasawuf merupakan proses latihan dan pembiasaan *takhalluq bi akhlaaqillah*, melalui tahapan meng*akhlak*kan batin ruhani ini menjadi baik, sehingga jika tampil di luar juga menjadi baik, sebagai refleksi batin. Sehingga dalam perspektif tasawuf, karakter atau *khuluq* dimaknai sebagai

هيئة او صورة باطنية فى نفس راسخة وعنها تصدر الاعمال بسهولة ويسر (عفوية) دون اى حاجة التفكير او روية

Keadan batin seorang insan yang kokoh pada jiwanya, dari jiwa tersebut lahir sikap dan perbuatan dengan ringan atau mudah dan spontanitas tanpa proses pemikiran.

Disiplin ilmu tasawuf dan akhlaq dalam Islam sangat erat sekali kaitan keduanya, dan tidak dapat dikesampingkan antara satu dengan yang satu lainnya hingga terbelah dua, karena ketika akhlak sedang jadi isu popular atau bahan perbincangan, maka unsur tasawuf selalu menjadi bumbu-bumbunya atau pendampingnya. Begitupula kebalikannya, bila unsur tasawuf menjadi bahan kajian maka akhlak merupakan pilar utama yang

---

[15]C.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi, terjemahan oleh Kartini Kartono*, Jakarta, Rajawali Press, 1989, hal. 82.

[16]Ibn Miskawaih, *Tahdzib Al-Akhlaq waTathhîr Al-A'raq*, Mesir: Maktabah Al-Ma'arif, 1329 H, hal. 37.

[17]Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2006, hal. 2.

menjadi bahan kajian.[18] Agar dapat memahami seberapa penting keterkaitan antara akhlak dengan tasawuf, maka dapat digali berbagai komentar para ulama diantaranya, Imam Al-Ghazali sebagimana yang telah dikutip oleh M. Hasyim Syamhudidalam bukunya yang berjudul "*Akhlak Tasawuf*" bahwa:

فَإِنْ كَانَتْ الْهَيْئَةُ بِحَيْثُ تَصْدُرُ الْأَعْمَالَ الْجَمِيْلَةَ الْمَحْمُدَةَ عَقْلًا وَشَرْعًا سُمِّيَتْ تِلْكَ الْهَيْئَةَ خَلْقًا حَسَنًا, وَإِنْ كَانَتْ الصَّادِرُ عَنْهَا الأَفْعَالَ الْقَبِيْحَةَ سُمِّيَتْ الْهَيْئَةُ الَّتِى هِىَ الْمَصْدَرُ خَلْقًا سَيِّئًا[١٩].

"*Jika kondisi jiwa itu melahirkan aktivitas indah dan terpuji, baik menurut akal dan syara", maka hal tersebut dinamai akhlak yang baik, namun bila yang keluar itu adalah aktivitas yang jelek, maka dinamai akhlak yang jelek"*.

Hubungan antara akhlak dan tasawuf akan membentuk sebuah spiritual yang tinggi. Dalam tradisi Jawa ada istilah Primbon. Primbon adalah catatan pengalaman orang-orang saleh yang menegaskan bahwa latihan-latihan spiritual perlu dalam rangkaian membersihkan hati dan menjernihkan jiwa demi mendekatkan diri kepada Allah SWT, yaitu kedekatan yang menghantarkan seseorang kepada alam ruhani ketika jiwa merindukan Allah SWT sehingga memperoleh titian cahaya Ilahi. Hubungan "intim" dengan Allah SWT, tidak dapat dicapai oleh jiwa yang berwawasan materialistis yang menyibukkan diri dengan rasa ketergantungan kepada dunia *fana* dan materi, jauh dari agama dan Allah SWT.[20]

Allah SWT menciptakan manusia dari unsur jasmani dan unsur ruhani. Kedua unsur ini sangat mencirikan bentuk manusia dari ciptaan Allah SWT yang paling sempurna.[21] Unsur jasmani itu memiliki kesempurnaan organik yang berfungsi sebagai mekanisme biologis. Sedangkan unsur ruhani akan memiliki daya pikir atau akal dan atau rasio serta daya rasa atau *dzauq* dan atau *qalb* serta akal budi yang berfungsi sebagai mekanisme kejiwaan yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya.

Seseorang pastinya memiliki daya rasa, akal ataupun akal budi yang bisa mencerminkan karakter atau moral seseorang itu sendiri untuk dibimbing atau dibina agar bersinergi dengan istilah *ahsani taqwim*. Satu strategi penting yang diwacanakan dalam dunia tasawuf adalah pembinaan

---

[18]Jurnal Studi Al-Qur'an, P-ISSN: 0126-1648, E-ISSN: 2239-2614.

[19]M. Hasyim Syamhudi, *Akhlak Taswuf*, Malang: Madani Media, 2015, hal. 2.

[20]Drewes, *terj. Pengaruh Moral Islam dalam Prinsip-Prinsip (Hidup) Jawa Kuno.* Dinukil dari buku *Antara Tasawuf Sunni dan Falsafi Akar Tasawuf di Indonesia*, Depok: Pustaka IIMaN, 2009, hal 61.

[21]QS. At-Tin/95: 4-5.

moral. Sebab, benang merah dari ajaran tasawuf merupakan bimbingan mengenai moral atau akhlak. Rasulullah SAW adalah manusia yang diutus sebagai sebuah solusi atau jalan keluar untuk menyempurnakan akhlak yang mulia. Begitu pula semangat Al-Qur`an sebagai sumber referensi ajaran Islam, menurut Fazlur Rahman, hal terpenting dan paling berpengaruh adalah dalam membangun semangat moral.[22] Sebagai sumbernya ialah Rasulullah SAW, karena akhlak Rasulullah SAW menurut Sayidah Aisyah RA adalah Al-Qur`an.

Rasulullah SAW memiliki akhlaq yaitu Al-Qur`an yang dapat membuat seseorang hidup bahagia dunia dan akhirat. Sehingga para filosof muslim sendiri memberikan tiga tingkatan kebahagiaan, yaitu: Pertama, kebahagiaan yang bersifat badani. Kedua, yang lebih tinggi dan lebih memuaskan, adalah kebahagiaan yang lebih bersifat intelektual, yakni penguasaan ilmu pengetahuan. Ketiga, yang merupakan kebahagiaan puncak atau hakiki adalah kebahagiaan yang bersifat spiritual. Kebahagiaan jenis ini sering disebut pula kebahagiaan yang bersifat Ilahi, sebagaimana dipopulerkan oleh kaum Sufi. Sebagian filosof menyebut kebahagiaan puncak ini dengan peraihan cinta Ilahi.[23]

Peraih cinta Ilahi salah satunya adalah memiliki akhlak seperti akhlaknya Rasulullah, yaitu mengesakan Allah SWT, *tauhid rububiyah*. *Tauhid rububiyah* adalah mengesakan Allah SWT dengan senantiasa mengintegrasikan segala bentuk perbuatan dan keyakinan bahwa Allah-lah yang menciptakan makhluk. Dan Allah SWT pula yang merupakan pencipta tunggal serta tidak ada sekutu dalam pengelolaanya.[24] Adapun ayat yang terkait dengan hal tersebut terdapat dalam QS. Al-An'am/6: 102 yang menegaskan mengenai sifat-sifat-Nya dan keesaan-Nya sebagai pencipta segala sesuatu dan juga yang patut disembah.

1. Definisi Karakter Spiritual

Karakter seseorang bisa didapatkan pada sebuah perangai yang menjadi ciri khususnya. Sikap itu tercermin pada perangainya sehari-hari. Dengan demikian, karakter tersebut bisa dipahami sebagai kepribadian yang dinamis dan terekam serta tergambar pada diri seseorang yang antara satu dengan lainnya berbeda dalam penyesuaian diri masing-masing terhadap lingkungan yang dihadapinya.

Karakter juga bertalian dengan perangai atau tingkah laku, moral yang merupakan tindakan baik dan wajar dari seseorang, sedangkan budi pekerti merupakan sikap dalam berpenampilan. Dengan demikian karakter lebih identik dengan akhlak sebagai penjelmaan sifat-sifat baik dan prilaku mulia.

---

[22]Fazlur Rahman, *Islam*, Bandung: Pustaka, 1404 H-1984 M, hal. 36.
[23]Haidar Bagir, *Buku Saku Filsafat Islam*, Bandung: Mizan, 2005, hal. 203.
[24]Zainuddin, *Ilmu Tauhid Lengkap*, Jakarta: Rineka Cipta, 1992, hal.20.

Dalam hadis Bukhari ditegaskan bahwa sesungguhnya Rasulullah SAW diutus ke dunia ini untuk menyempurnakan akhlak.[25]

Secara etimologis, kata karakter atau *character* berasal dari bahasa Yunani, yaitu *charassein* yang berarti "*to engrave*" selanjutnya istilah karakter dalam catatan Pusat Bahasa Depdiknas merupakan bawaan, hati, jiwa, kepribadian, budi pekerti, perilaku, personalitas, sifat, tabiat, temperamen, watak. Namun ketika seseorang berkarakter maka mengandung pengertian berkepribadian, berperilaku, bersifat, bertabiat, dan berwatak. Jadi bisa dimaknai bahwa karakter juga termasuk didalamnya tetap mengacu dan tertuju kepada serangkaian sikap (*attitudes*), perilaku (*behaviors*), motivasi (*motivations*), dan keterampilan *(skills*).[26]

Mengenai karakter, Quraish Shihab berpendapat bahwa istilah karakter adalah gabungan berbagai pengalaman, pendidikan dan pengetahuan dan lain-lain yang membangun, menumbuhkembangkan kemamapuan pada diri seseorang sebagai alat ukur atau timbangan yang dapat mewujudkan pemikiran, sikap dan prilaku seperti akhlak mulia dan budi pekerti luhur. Selanjutnya HD.Bastaman mengistilahkan karakter sebagai perwujudan atau pelaksanaan potensi dari dalam dan memupuk atau internalisasi nilai-nilai moral dari luar, yang menjadi bagian kepribadian seorang insan. Soemarno Soedarsono juga turut berpendapat bahwa karakter itu merupakan nilai-nilai moral yang tertanam hingga terpatri atau terukir dalam diri seorang insan melalui pembelajaran, pendidikan, aplikasi atau pengalaman, uji coba atau percobaan, perwujudan dengan pengorbanan dan pengaruh lingkungan, menjadi nilai intrinsik yang mewujud dalam sistem daya dorong atau daya juang, yang melandasi pemikiran sikap dan perilaku seorang insan. Lalu, Sigmund Freud juga ikut meramaikan istilah karakter. Menurutnya karakter adalah perpaduan tata nilai yang mewujudkan nilai-nilai dalam suatu sistem daya juang, yang menjadi landasan sebuah pemikiran, sikap dan perilaku.[27]

Dari beberapa pengertian tersebut, istilah karakter juga sering dikaitkan dengan istilah agama dan spiritulitas yang banyak dipakai dalam kehidupan secara bergantian. Para ahli berkomentar, pengertian agama lebih jelas dan kongkrit sehingga lebih mudah diterka, diukur dan diteliti. Bersebrangan dengan spiritualitas yang memiliki sifatnya lebih abstrak sehingga sangat sulit untuk diterka, diukur dan diteliti.[28] Untuk memudahkan dalam menerka,

---

[25]Abu 'Abd. Allah Muhammad ibn Isma'il ibn Ibrāhim ibn Al-Mugirah ibn Al-Bardizbat Al-Bukhari, *Sahih al-Bukhariy*, juz III, Bairut: Dar Al-Fikr, 2002, hal. 262.

[26]Tadkiroatun Musfiroh, *Pembinaan Pendidikan Karakter di Sekolah Menengah Pertama*, Jakarta: Direktorat PSMP, 2008, hal. 87.

[27]Jurnal *Al-Ulum* (AU) IAIN Sultan Amai Gorontalo, ISSN 1412-0534. Volume. 14 Nomor 1, Juni 2014.

[28]Gazi, *Psikologi Agama; Memahami Pengaruh Agama Terhadap Perilaku Manusia*, Jakarta: Lembaga Peneliti UIN Syarif Hidayatullah, 2010, hal. 20.

mengukur dan meneliti, maka perlu mendalami makna spiritual. Spiritual berasal dari kata *spirit* (ruh). Dalam Al-Qur`an term (*ruh*) lebih mengerucut kepada istilah spiritual. Keterualangan kata *ruh* disebutkan dalam Al-Qur`an sebanyak dua puluh satu kali.[29]

Untuk menjelma menjadi ruhani, seseorang perlu terus belajar dalam kejujuran, beritikad baik untuk terus-menerus mendekatkan diri kepada Allah SWT yaitu pusat *ruh* itu berasal.[30] Pembelajaran ruhani bisa dilalui dengan berdzikir dan bersyukur kepada Allah SWT,[31] menegakkan ibadah shalat dengan khusyuk,[32] melaksanakan *amar ma'ruf* dan *nahi munkar*,[33] bersikap adil kepada orang-orang disekitarnya,[34] sebagai pengendali hawa nafsu dan bermohon perlindungan kepada Allah SWT dari tipu daya syaitan dan manusia,[35] serta berharap melalui doa untuk senantiasa mendapatkan petunjuk melalui hidayah-Nya dan juga segala nikmat-Nya, seperti para Nabi, *Shiddiqin*, *Syuhada*, dan *Shalihin*.[36]

Melalui do'a yang diharapkan, bisa mewujudkan kecakapan spiritual pada seputar konsistensi (*istiqamah*), kerendahan hati (*thawadhu*), berusaha, dan berserah diri (*tawakal*), ketulusan/*sincrety* (keikhlasan), totalitas (*kaffah*), keseimbangan (*tawazun*), integritas dan penyempurnaan (*ihsan*), dan itu keseluruhannya dikenal dengan akhlakul karimah.[37]

Dari kecakapan spiritual tersebut, maka spiritualitas juga bisa dikategorikan untuk kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai makna hidup dan tujuan hidup. Sebab spiritual juga bagian esensial dari keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan manusia.

Keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan manusia dalam berspiritualitas membuat individu dewasa menjalani pengalaman hidupnya sebagai peristiwa yang penuh makna sekalipun banyak menghadapi tantangan yang serius dan mengancam kepuasan hidupnya. Memaksimalkan spiritualitas dapat mengembalikan fungsi manusia sebagai individu yang

---

[29]Sayyed Hossein Nasr, *Ensklopedi Tematis Spiritualitas Islam* (terj) Rahmani Astuti, Bandung: Mizan Pustaka, 2003, hal 13.

[30]M. Masri Muadz, *Paradigma Al-Fatihah, Memahami Petunjuk Al-Qur'an Menggunakan Pendekatan Berfikir Sistem*, Jakarta, Indovertical Point, 2013, hal. 108-109.

[31]QS. Al-Fatihah/1: 1-2. Konsep keimanan dalam Al-Fatihah diawali dengan dzikir (basmalah) ayat yang diawali dengan nama Dzat-Nya, Allah SWT. Setelah berdzikir dilanjkan dengan bersyukur, *hamdalah*, yaitu sikap dan prilaku hidup positif, penuh dengan pujian rasa syukur dengan ketulusan dan kejujuran.

[32]QS. Al-Baqarah/2: 45.

[33]QS. Al-Ankabut/29: 45.

[34]QS. Shad/38:26.

[35]QS. An-Naas/114: 1-6.

[36]QS. An-Nisa/4: 69.

[37]Ary Ginanjar Agustinan, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*, hal. 199-200.

sehat dan memiliki kekuatan pribadi untuk bangkit ketika menghadapi situasi yang sulit.

Dalam memaksimalkan spiritualitas untuk mencapai tujuan luhurnya yang harus dilalui melalui proses penyucian jiwa terhadap banyaknya kecenderungan materi untuk mencapai pada jalan Allah SWT, maka seseorang harus melalui tahapan-tahapan spiritualitas yang dalam ilmu tasawuf dikategorikan dengan istilah *maqamat.*[38]

Istilah *maqam* dalam pandangan Imam Al-Qusyairi adalah tahapan atau proses untuk beradabnya seorang hamba untuk berusaha mendekatkan diri kepada-Nya melalui beragam upaya yang dihasilkan dengan satu tujuan pencapaiannya dan batas-batas tugasnya. Seseorang berbeda dalam menggunakan tahapannya dalam kondisi masing-masing, serta tingkah laku ruhani menuju kepada-Nya. Menurut Dzu An-Nun Al-Mishri, *maqam-maqam* dapat diketahui berdasarkan tanda-tanda, simbol-simbol dan amalannya. Oleh karenanya, kesuksesan atau keberhasilan menjalani *maqamat* merupakan hak paten atau penilaian dari Allah SWT yang mencerminkan untuk kedudukan seorang *salik* dalam pandangan- Nya.[39]

Adapun tujuan puncak dari seluruh *maqam* spiritual menurut Imam Al-Ghazali adalah ketika seorang insan menduduki level tertinggi.[40] Dari lain sisi, dalam kitabnya *Ihya' 'Ulum ad-Din* merinci, *maqamat* atau tahap spiritual terdiri dari delapan tingkat yaitu taubat, sabar, *zuhud*, *tawakal*, *mahabbah*, ridha dan *ma'rifat*[41]

Hal senadapun disampaikan oleh Ibn 'Arabi yang menjabarkan sedikitnya menjelaskan enam puluh *maqam* yang dijalani oleh para sufi untuk ber*mujahadah* kepada Allah, namun secara sistematis tidak dijelaskan oleh Ibn 'Arabi dari tahap-tahap setiap *maqam* yang harus dilalui seorang sufi. *Maqam* perdana yang harus ditempuh oleh seorang sufi adalah taubat, setelah itu menempuh beberapa jalan yaitu *mujahadah* (kesungguhan), *khalwat* (bersunyi diri), *uzlah* (menghindar dari masyarakat), *taqwa* (melaksanakan aturan syariah baik yang fardhu maupun yang sunnah), *wara'* (mengekang dan menahan diri), *zuhûd*, *sahr* (bangun malam), *khawf* (takut pada Allah), *raja'* (mengharap), *huzn* (sedih), *ju'* (lapar), menahan keinginan, *khusyuk*, menentang keinginan, menghibdar diri dari dengki, amarah dan menfitnah, *tawakkal*, *syukur*, *yakin*, *sabar*, sadar terhadap pengawasan Allah, rela, *ubudiyah* (pengabdian, teguh pendirian, ikhlas, jujur, malu, *huraiyyah* (kemerdekaan), *zikr, wa fikr, wa tafakkur* (zikir, fikir

---

[38]M. Solihin dan Rasihan Anwar, *Kamus Tasawuf*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002, hal. 126.

[39]Samsul Munir Amin, *Akhlak Tasawuf*, Jakarta: Amzah, 2012, hal. 169.

[40]Muhammad Affan, *Semangat Feminisme dalamPengalaman Spiritual Rabiah Al-Adawiyah*, Jurnal Musawa, Vol 6, Nomor2, Juli 2008, hal 250.

[41]Hamzah Tulaeka. Dkk, *Akhlak Tasawuf*, Surabaya: IAIN Press, 2012, hal. 244.

dan tafakkur), murah hati disertai kesetiaan, firasat, berakhlak, *ghirah* (cemburu), *walayah* (kewalian), *nubuwah* (kenabian), *risalah* (kerasulan), *qurbah* (kedekatan), *faqr* (kefakiran), tasawuf, mengenal kebenaran, bijaksana, *sa'adah* (bahagia), *adab* (persahabatan), perjalanan, akhir hayat yang baik, *ma'rifa*t (pengenalan hakiki), *mahabbah* (cinta), *syawq* (rindu), memuliakan para pembimbing ruhani, *sama'* (mendengar), *karamah* (keramat), *mukjizat* dan *ru'ya* (mimpi).[42] Dari pengetian di atas terkait karakter dan spiritual, menurt penulis bahwa karakter spiritual merupakan makna hidup yang terkoneksi dengan kesadaran diri dan telah dimiliki oleh seseorang bersifat kerohanian atau kejiwaan berupa sikap, pikiran dan tindakan untuk selalu dekat kepada-Nya.

2. Kriteria Karakter Spiritual

Untuk membangun sebuah nilai atau karakter positif pada setiap insan dalam menghadang derasnya arus budaya global yang tak terbatas dan tak bisa terbendung ialah dengan bisa membiasakan diri untuk menanam dan memupuk nilai spiritual keagamaan atau *ma'rifatullah* yang melekat pada diri setiap insan penanaman tauhid.

Istilah tauhid dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia (KUBI) diidentikan dengan selalu ada dalam diri seorang insan untuk meng*esa*kan Allah SWT, Tuhan semesta alam yang ketika meng*esa*kan-Nya dengan hati yang bulat dan kuat serta teguh kepercayaan kepad-Nya hanya *ahad*; ketika mentauhidkan-Nya itu dengan menyatukan dan memfokuskan hati serta mengajak kepada seluruh umat untuk beribadah kepada Allah SWT saja serta mengakui ke*esa*an Allah SWT.[43]

Secara semantik, istilah tauhid yang dalam bahasa Arab dan juga terminologi dalam Islam, dapat dijabarkan bahwa kata tauhid berangkat dari akar kata (*wahhada*) وحد (*yuwahhidu*) يوحد. (*tauhidan*) توحدا. Selanjutnya Ibn Manzûr mengatakan tauhid adalah beriman hanya kepada Allah SWT saja dan tidak pernah akan menyekutukan-Nya.[44]

Seorang insan bisa teridentifikasi bahwa selalu dan tertanam dalam jiwanya untuk *istiqâmah* dalam meng*esa*kan Allah SWT dengan selalu mengaitkan segala perbuatannya, dan berkeyakinan bahwa hanya Allah SWT-saja yang menciptakan semua makhluk di alam raya ini, serta Allah SWT sajalah yang menjadi pencipta dan tanpa ada sekutu dalam pengelolaanya.[45] Salah satu ayat yang bertalian dengan tauhid bisa didapatkan pada QS. Al-An'am/6: 102 yang menjelaskan bahwa tiada Tuhan

---

[42]Yunasril Ali, *Manusia Citra Ilahi: Pengembangan Konsep Insan Kamil Ibnu Arabi Oleh al-Jilli*, Jakarta: Paramadina, 1997, hal. 74.

[43]W.J.S, Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, hal. 1219.

[44]Ibn Manzur, *Lisân al-'Arab*, Beirut: Dâr Lisân al-'Arab: 1300 H, hal. 888.

[45]Zainuddin, *Ilmu Tauhid Lengkap*, Jakarta: Rineka Cipta, 1992, hal. 20.

melaikan hanya Allah SWT sang Pencipta segalanya serta yang patut disembah.

ذٰلِكُمُ اللّٰهُ رَبُّكُمْۚ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَۚ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ فَاعْبُدُوْهُۚ وَهُوَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ وَّكِيْلٌ

Itulah Allah Tuhanmu. Tidak ada tuhan selain Dia, pencipta segala sesuatu. Maka, sembahlah Dia. Dialah pemelihara segala sesuatu.

Ketiadaan satupun dari makhluk ciptaan-Nya yang menolak dan mengingkari terhadap Allah SWT, menyebabkan seluruh ciptaan-Nya berjalan sesuai dengan standar operasional prosedur dan fungsinya dengan aturan dan strategi secara menyeluruh. Tanpa ada daya upaya kecuali atas kehendak-Nya, karena Allah SWT-lah yang menciptakan, mengatur, serta mengendalikannya. Dalam istilah berbeda, tauhid berkaitan dengan aspek ketuhanan. Isyarat ini menunjukkan bahwa manusia harus mengenal Allah SWT hanya sebagai pencipta, karena setiap insan, hewan, tumbuhan dan semua benda yang ada di alam raya ini adalah ciptaan Allah SWT.[46]

Kalau bertauhid itu mengaitkan segala perbuatannya, dan berkeyakinan bahwa hanya Allah SWT-saja yang menciptakan semua makhluk di alam raya ini, serta Allah SWT sajalah yang menjadi pencipta dan tanpa ada sekutu dalam pengelolaanya, maka dengan mengesakan Allah SWT menjadikan dasar keyakinan seorang insan pada perbuatannya, jadi terkait dengan sesuatu yang selalu berhubungan dengan ibadah seorang insan.[47] Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Fatihah/1: 5 yang menjelaskan bahwa Allah SWT-lah yang patut disembah dan dimintai pertolongannya.

اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ

Hanya kepada Engkaulah kami menyembah dan hanya kepada Engkaulah kami memohon pertolongan.

Berkaitan dengan ibadah yang dijalankan setiap insan sebagai makhluk ciptaan Allah SWT, maka strata, tingkatan, kriteria dan kategori dari ibadahnya-pun berbeda, hal ini bisa diuraikan menjadi tiga kriteria, yaitu iman, islam dan ihsan.[48]

Kriteria pertama yang membentuk karakter spiritual adalah Iman. Iman diartikan dengan selalu sebagai seorang insan terucap dengan lisan, teryakini dengan hati, dan terwujud dalam bentuk amal. Hal ini menjelaskan bahwa seorang insan bukan hanya atau tidak sekedar dengan bermodal keyakinan

[46]Zubaedi, *Desain Pendidikan Karakter…*, hal. 85.
[47]Zainuddin, *Ilmu Tauhid Lengkap…,* hal. 20.
[48]Zainuddin, *Ilmu Tauhid Lengkap…,* hal. 25.

semata, tapi juga mesti direalisasikan dalam rutinitas setiap kehidupan, karena iman diidentikkan dengan sebuah cahaya yang menerangi setiap jalur setiap insan agar senantiasa bisa bertindak tanduk atau berprilaku sesuai dengan koridornya di jalan semua bentuk kebajikan yang dijalaninya serta bisa menerima hasil prilakunya pada kelak di hari kemudian.[49]

Selanjutnya kriteria kedua yang bisa membentuk karakter spiritual adalah Islam. Islam itu menjadi tindak lanjut dari iman, Islam bermakna selalu memasrahkan diri setiap aktifitas seorang insan kepada Allah SWT, tunduk serta taat dalam semua perintah dan selalu menjauhi setiap yang menjadi larangannya. Maka hikmah dan pelajaran yang baik bisa didapatkan ketika Islam yang dimiliki dijalankan secara sadar dan tanpa paksaan setiap situasi dan kondisi yang ada. Hikmah dan pelajaran tersebut bisa berjalan karena Islam dan Iman saling bertalian. Ketika iman dan Islam itu berhadapan di satu situasi dan kondisi, maka iman bisa diistilahkan dengan keyakinan batin dan Islam diistilahkan dengan amaliah yang bersifat lahiriyah. Namun jika iman dan Islam tidak dalam situasi dan kondisi yang bersamaan maka keduanya bisa diistilahkan hanya pada keyakinan sekaligus amal setiap insan.[50]

Kemudian kriteria ketiga adalah ihsan. Ihsan merupakan tingkatan tertinggi setelah iman dan Islam, yaitu kesadaran terpenuh terhadap kehadiran Allah SWT dalam diri setiap insan serta selalu di awasi oleh-Nya. Jika yang demikian sudah tertanam pada diri setiap insan, maka setiap tindak tanduk atau perbuatan yang dijalankan selalu dilakukan dengan penuh tanggung jawab, tidak dengan niat yang seadanya serta menjaga diri dari setiap tindak tanduk atau perbuatan yang tidak didasari atas ridha Allah SWT.

3. Kualifikasi Karakter Spiritual

Dalam kualifikasi struktur setiap insan terungkap berbagai sisi spiritual yang telah menjadi bahan kajian para Sufi dan juga para pemikir muslim berupa *al-ruh* atau ruh, *al-'aql* atau akal, *al-qalb* atau hati dan *al-nafs* atau jiwa serta *al-hawa* atau hawa nafsu.

Sisi spiritual berupa *al-ruh* atau ruh dalam kualifikasi struktur insan menjadi sebuah sumber kehidupan bagi makhluk yang bernyawa. Seorang tokoh yang bernama Imam Ibrahim Al-Bajuiri mengatakan bahwa hakikat ruh merupakan suatu yang sulit untuk dijadikan bahan kajian dan mustahil dapat dijadikan sebuah bahan pelajaran lebih dalam oleh manusia, sebab ruh merupakan sebuah rahasia Allah SWT dan mustahil dari seorang hamba-Nya

---

[49]Maragustam, *Mencetak Pembelajar Menjadi Insan Paripurna*, Yogyakarta: Nuha Litera, 2010, hal. 151.

[50]Tim Ahli Tauhid, *Kitab Tauhid 2*, Jakarta: Yayasan al-Sofwa, 1998, hal.13.

diperkenankan untuk menanamkan sebuah ide dalam pemikirannya dan mengkaji terlalu dalam mengenai ruh setelah yakin akan keberadaan ruh.[51]

Ayat-ayat ruh telah banyak ditafsirkan oleh ulama dan para sarjana muslim melalui sebuah pendekatan saintifik. Diantaranya Fakhru al-Razi yang berargumen mengenai kata ruh sebagai sumber kehidupan yang ada pada diri setiap insan, pada sisi yang berbeda juga disampaikan bahwa ruh juga memiliki pengaruh pada kesadaran, dan *dzauq* atau rasa seperti, sebuah rasa bahagia dan sedih tidak dapat dirasakan oleh manusia jika sebuah ruh sirna atau tidak ada. Pada sisi yang berbeda, seorang tokoh seperti Al-Razi membahas ruh pada QS Al-Isra/17: 85 beliau berpendapat bahwa kata *al-ruh* dalam kitabnya yang berjudul *Mafatih al-Ghaib* disebutkan sebanyak tujuh pembahasan.[52]

وَيَسْـَٔلُوْنَكَ عَنِ الرُّوْحِۗ قُلِ الرُّوْحُ مِنْ اَمْرِ رَبِّيْ وَمَآ اُوْتِيْتُمْ مِّنَ الْعِلْمِ اِلَّا قَلِيْلًا

Mereka bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang roh. Katakanlah, "Roh itu termasuk urusan Tuhanku, sedangkan kamu tidak diberi pengetahuan kecuali hanya sedikit."

Dalam ayat وَمَآ اُوْتِيْتُمْ مِّنَ الْعِلْمِ اِلَّا قَلِيْلً yakni apa yang diperlihatkan-Nya kepada kalian dari pengetahuan-Nya tiada lain hanyalah sedikit saja, karena sesungguhnya tiada seorang pun yang menguasai sesuatu dari pengetahuan-Nya melainkan menurut apa yang dikehendaki-Nya. Mahasuci lagi Mahatinggi Dia. Makna yang dimaksud ialah sesungguhnya pengetahuan kalian amatlah sedikit bila dibandingkan dengan pengetahuan Allah. Dan apa yang kalian tanyakan tentang roh, hal ini merupakan suatu perkara yang hanya diketahui oleh-Nya. Dia tidak memperlihatkannya kepada kalian, sebagaimana Dia tidak memperlihatkan kepada kalian dari sebagian pengetahuannya melainkan hanya sedikit saja.[53]

Begitu juga Sayyid Qutb dalam tafsirnya *Fi Ẓilali Al-Qur`an* berasumsi bahwa ilmu pengetahuan memiliki *maidan* atau lapangan dan *ufuk* atau wilayah. Antara *maidan* dan *ufuk* itu dapat dianalisa dan dideteksi oleh

[51]Imam Ibrahim bin Ibrahim, ibu Hasan Al-Liqani, *Arjuzah Jawharah al-Tauhid*, dengan penjelasannya Imam Ibrahim ibnu Muhammad ibnu Ahmad Al-bajuri, *Tahfatu al-Marid 'ala Jawharah Al-Tauhid*, jilid. 2, Kairo: Lajnah Akidah dan Filsafat Univ. Al-azhar, 2006-2007 M, hal. 136.

[52]Fakhruddīn Al-Razi, *Mafatih al-Ghaib*, Beirut: Dār al-Kitāb, 2000, hal. 37-40.

[53]Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir* Jilid 2, terj. M. Abdul Ghoffar E.M, Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2003, hal. 43.

manusia, berbeda halnya dengan ruh, karena ruh itu bukanlah sesuatu yang dapat diuji coba secara material.[54]

Kemudian kumpulan kosmolog muslim mencari petunjuk melalui Al-Qur`an dan al-Hadits guna mencari pemahaman mengenai korespondensi-korespondensi serta analogi-analogi kualitatif tiga realitas kosmologis diantaranya alam semesta dengan istilah makrokosmos, manusia dengan mikrokosmos, dan Allah SWT berupa metakosmos. Mereka sangat tertarik dengan berbagai sampel dan kemiripan dalam sumber-sumber Islam. Selanjutnya mereka menggunakan metodologi hermeneutik-esoteris yang dianggap bisa menguak semua sampel dan kemiripan-kemiripan yang ada dalam sumber Islam berupa Al-Qur`an dan Al-Hadits.[55]

Sumber Islam yang berupa kitab suci Al-Qur`an banyak dalam ayat-ayatnya menegaskan dengan gamblang bahwa segala yang ada dalam firman Allah SWT adalah tanda-tanda (*al-āyah*)[56] Allah SWT menyatakan bahwa segala sesuatu melukiskan hakikat dan realitas Allah SWT. Hasilnya, para pemikir muslim, diantaranya para ahli kosmologi, memandang dan mengamati serta melihat segala sesuatu di alam besar atau jagad raya sebagai refleksi dari nama-nama dan sifat-sifat Ilahi. Nama-nama dan sifat-sifat itu melukiskan berbagai kualitas, seperti keagungan, keindahan, kehidupan, pengetahuan, dan seterusnya.

Alam besar atau jagad raya dalam eksistensi dan fungsinya sebagai cerminan Allah SWT, maka berarti itu tercermin dari *asma* atau isim, atau nama dan sifat-sifat Allah SWT. Sifat-sifat Allah SWT bisa dibedakan menjadi dua kategori, yaitu sifat-sifat *Jalāliyyah* atau yang dikenal dengan istilah keagungan dan *Jamāliyyah* yang lebih sering dikenal dengan istilah keindahan. Sifat *Jalāliyyah* adalah sifat-sifat keagungan dan kekerasan, sementara sifat *Jamāliyyah* adalah sifat-sifat keindahan dan kelembutan. Dalam Al-Qur`an disimbolkan dengan dua tangan Allah SWT yang tertulis di dalam sumber Islam yaitu QS. Shaad/38: 75 yang menerangkan ketika Allah SWT berfirman pada Iblis mengenai enggannya iblis sujud kepad Allah SWT hingga terkategori sebagai makhluk yang menyombongkan diri dan juga merasa yang termasuk paling tinggi atau hebat.

قَالَ يٰٓاِبْلِيْسُ مَا مَنَعَكَ اَنْ تَسْجُدَ لِمَا خَلَقْتُ بِيَدَيَّۗ اَسْتَكْبَرْتَ اَمْ كُنْتَ مِنَ الْعَالِيْنَ

[54]Sayyid Quṭb, *Fi Ḍilal Al-Qur'an*, jilid 11 (terj) As'ad yasin dkk, Jakarta: Gema Insani, 2006, hal. 133.

[55]Sachiko Murata, *The Tao of Islam*, terj. Rahmani Astuti dan Nasrullah, "*The Tao of Islam, Sebuah Kitab Tentang Relasi Jender Dalam Pandangan Sufisme Kosmologi dan Teologi Islam*, Bandung: Mizan, 1998, hal. 300.

[56]Kata *al-āyah* dengan berbagai variasinya terulang sebanyak 288 kali di dalam al-Qur`an

(Allah) berfirman, "Wahai Iblis, apakah yang menghalangimu untuk bersujud kepada yang telah Aku ciptakan dengan kedua tangan-Ku (kekuasaan-Ku)? Apakah kamu menyombongkan diri ataukah (memang) termasuk golongan yang (lebih) tinggi?"

Seorang insan yang berwujud manusia terlahir dari jasad, sekaligus tubuh ragawi dan juga jiwa spiritual. Sebab, orang bijak menemukan kemiripan atas semua yang ada di dunia ini dalam kondisi struktur tubuhnya. Seorang tokoh yang bernama Imam al-Nasafi[57], menyebutkan terdapat tujuh benda yang ada di langit yang memiliki kemiripan dengan organ tubuh manusia. Beliau menyebutkan paru-paru sebagai lapisan yang ada pada langit pertama berupa wilayah bulan, karena bulan merupakan paru-paru makro kosmos. Selanjutnya otak diidentikkan sebagai lapisan yang ada pada langit kedua berupa simbolnya adalah wilayah Merkurius, karena Merkurius adalah otak makro kosmos. Dan ginjal berada pada lapisan langit ketiga yang dilambangkan dengan wilayah Venus, karena Venus adalah ginjal makro kosmos. Kemudian letak jantung berada pada lapisan langit keempat dengan dilambangkan sebagai wilayah Matahari, karena Matahari berupa jantung makro kosmos. Limpa dilukiskan dengan lapisan langit kelima yang melambangkan wilayah Mars, karena Mars disimbolkan dengan limpa makro kosmos. Selanjutnya beliau menyebutkan hati sebagai lapisan langit keenam yang menyerupai wilayah Yupiter, karena Yupiter adalah hati makro kosmos. Lalu kantong empedu berupa lapisan langit ketujuh yang melambangkan daerah wilayah Saturnus, sebab Saturnus adalah kantong empedu makro kosmos.[58]

Dari ketujuh benda langit yang dilukiskan dengan kemiripan organ manuisa tersebut dan menempati wilayah yang disebutkan di atas, semuanya berkorespondensi dengan tujuh wilayah *Malakuti* kosmos yang setiap wilayahnya ditempati oleh para Malaikat dengan nama para malaikat itu, seperti yang dikenal dengan Malaikat sepuluh, yaitu Jibril di wilayah Merkurius yaitu pada langit kedua, Israfil di wilayah Matahari pada langit keempat, Mikail di wilayah Jupiter pada langit keenam, dan Izra'il di wilayah Saturnus pada langit ketujuh. Analogi di atas juga ditemui pada

[57]Imam al-Nasafi yang lebih masyhur dikenal dengan nama ini, memiliki nama lengkap, Hafiz̲uddin abu Al-Barakat Abdullah ibn A̲hmad ibn Ma̲hmũd al-Nasafi. Al-Nasafi merupakan penisbahan kepada sebuah daerah yang disebut Nasaf yang ada di negeri Sanad yang terletak antara Jihun dengan Samarkand. Lihat juga *Manãh̲ij Al-Mufassirũn* Kairo: Dãr Al-Kutũb Al-Mishriyyah, 2006, hal. 215.

[58]Secara simbolik dengan penjelasan ini, Al-Kindi (w. 873 M) membuat teoretisasi bahwa jiwa manusia yang masih kotor harus menyucikan diri terlebih dahulu ke bulan. Setelah jiwa tersucikan di bulan, selanjutnya jiwa beranjak ke Merkuri, dan terus meningkat sampai ke Alam Akal. Lihat, Harun Nasution, *Falsafat dan Mistisime dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1999, hal. 12.

kosmolog Muslim, seperti Ibn ‘Arabi dan para pengikutnya, ‘Abd al-Rahman Jami’, ‘Abd A-Razaq Al-Kasyani, dan Najm Al-Din Razi.[59]

Seorang insan yang dilukiskan dengan kemiripan antara organ manusia dengan benda langit di atas merupakan sebuah kenikmatan yang didapatkan dari Allah SWT, bila hal tersebut itu terhalang dari sesuatu yang menyebabkan kepincangan maka nikmat ketenangan jiwa dapat terhalang. Hal tersebut dapat menghantui dengan berbagai halangan-halangan seperti kegelisahan dan penderitaan. Maka kualifikasi karakter spiritual itu penting untuk dijalankan dalam kehidupan seorang insan, diantaranya kualifikasi karakter beragama, kualifikasi karakter berkompetisi dan kualifikasi karakter memiliki.

Kualifikasi karakter beragama merupakan hal penting yang perlu dijalankan dalam kehidupan seorang insan. Dimana seorang insan mempunyai strategi fitrah untuk lebih mengenal Allah SWT, Sang Pencipta, beriman serta meyakini dengan tulus kepada-Nya, bertauhid dengan ikhlas kepada-Nya, mendekatkan diri melalui kegiatan beribadah kepada-Nya, dan memohon pertolongan serta bermunajat kepada-Nya kala mendapatkan nikmat dan musibah.[60] Dalam QS. Ar-Ruum/30:30 Allah SWT menjelaskan bagaimana setiap insan dianjurkan untuk menghadapkan wajahnya kepada agama Allah SWT dengan lurus dan sempurna, tetap pada koridor fitrah-Nya agar ketika lebih memahami bagaimana Allah SWT menciptakan setiap insan.

فَاَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّيْنِ حَنِيْفًاۗ فِطْرَتَ اللّٰهِ الَّتِيْ فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَاۗ لَا تَبْدِيْلَ لِخَلْقِ اللّٰهِۗ ذٰلِكَ الدِّيْنُ الْقَيِّمُۙ وَلٰكِنَّ اَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُوْنَۙ

Maka, hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam sesuai) fitrah (dari) Allah yang telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu.588) Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah (tersebut). Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.

Penciptaan manusia dan pembentukan sifatnya itu memiliki strategi fitrah untuk mengenal dan mengetahui Allah SWT, yang Maha Pencipta atas makhluk-Nya. Atas perwujudan manusia itulah yang menunjukkan tentang keberadaan Allah SWT, meng-Esakan-Nya dan beriman kepada-Nya.[61] Jadi manusia yang terlahir ke dunia ini telah memiliki strategi dan kesiapan fitrah

[59]Harun Nasution, *Falsafat dan Mistisime dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1999, hal. 13.

[60]Muhammad Utsman Najati, *Hadits dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Pustaka, 2005, hal. 15-16.

[61]Muhammad bin Ahmad al-Mahali dan ‘Abdurrahman bin Abi Bakar As-Suyuthi, *Al-Qur’an Al-Karim, Tafsir Al-Jalalain*, Beirut: Dar Al-Kutub Al-‘Arabiyyah, tth, hal 340.

untuk beriman dan bertauhid dalam mengEsakan Allah SWT serta memperoleh pengajaran, pengarahan dan bimbingan.

Selanjutnya, kualifikasi karakter berkompetisi juga penting untuk dimiliki setiap insan dimana karakter berkompetisi termasuk dalam sosio-psikologis yang dimiliki setiap insan. Berbudaya dan juga tatanan nilai yang ada pada masyarakat akan menjadi pembatas yang sangat baik untuk sebuah persaingan. Setiap insan akan didorong untuk bersaing dalam segala sisi. Allah SWT sangat menganjurkan bagi setiap insan untuk bersaing dalam ketaqwaan, mendekatkan diri kepada-Nya dengan varian ibadah dan amal kebaikan. Hal tersebut tertuang dalam QS. Al-Muthaffifin/83: 22-26 yang menjelaskan bahwa orang yang berbakti akan berada dalam surga yang penuh dengan kenikmatan yang didalam surga tersebut mereka bisa duduk-duduk di atas dipan sambil memandang serta hal-hal yang baik berada didalamnya maka dianjurkan untuk berkompetisi dalam kebaikan dan bersifat ibadah.

اِنَّ الْاَبْرَارَ لَفِيْ نَعِيْمٍۙ عَلَى الْاَرَاۤىِٕكِ يَنْظُرُوْنَۙ تَعْرِفُ فِيْ وُجُوْهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيْمِۚ يُسْقَوْنَ مِنْ رَّحِيْقٍ مَّخْتُوْمٍۙ خِتٰمُهٗ مِسْكٌۗ وَفِيْ ذٰلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنٰفِسُوْنَۗ

Sesungguhnya orang-orang yang berbakti benar-benar berada dalam (surga yang penuh) kenikmatan. Mereka (duduk) di atas dipan-dipan (sambil) melepas pandangan. Engkau dapat mengetahui pada wajah mereka gemerlapnya kenikmatan. Mereka diberi minum dari khamar murni (tidak memabukkan) yang (tempatnya) masih diberi lak (sebagai jaminan keasliannya). Laknya terbuat dari kasturi. Untuk (mendapatkan) yang demikian itu hendaknya orang berlomba-lomba.

Kompetisi yang biasa dan sering dilakukan oleh setiap insan kebanyakan jenis kompetisi yang bersifat duniawi dan fana. Mereka berlomba-lomba dalam menumpuk harta, memperluas tanah garapan, serta memperbanyak rumah hunian. Kompetisi yang dilakukan kebanyakan hanya mencari popularitas, prestise, kekuasaan yang bisa dilihat oleh masyarakat. Hal-hal yang demikian itu pernah ditegaskan oleh Rasulullah SAW adalah termasuk jenis persaingan tercela yang dapat memicu pada kedengkian dan kebencian yang ditimbulkan dari dalam hati. Persaingan tersebut juga dapat merenggangkan bahkan memutuskan tali persaudaraan hingga ikatan kasih sayang antar sesama. Bahkan persaingan jenis tersebut bisa menjauhkan setiap manusia dari mengingat atau berdzikir kepada Allah SWT dan menurunkan bahkan bisa melemahkan semangat untuk berjihad di jalan Allah SWT dan juga berdakwah dalam meninggikan kalimat Allah SWT.

Selanjutnya sisi spiritual setelah *al-ruh* adalah sisi spiritual *al-'aql* atau akal. Dalam kosa kata bahasa Arab, kata *al-'aql* memiliki varian makna yang

sesuai dengan bentuk derivatifnya. Dalam bentuk asalnya (*'aql*) bermakna mencegah (*al-hijr*)[62] dan bijaksana (*al- nuhâ*)[63].

Dalam bentuknya lain (mengikuti bentuk *ifti'âl*), kata *al-'aql* memiliki makna mencegah**,** melarang**,** merintangi**,** menghalangi**,** dan menahan (*al-habs*); serta memiliki makna denda (*al-diyah*)[64], dan bermakna tuan (*al-sayyid*), bermakna yang paling dermawan (*akrama*), dan yang terhormat (*mu'azzim*). *Aql* sebagai bentuk *masdhar* tidak disebutkan dalam Al-Qur`an. Namun kata kerja *'aqala* dengan berbagai akar kata terulang dalam Al-Qur`an 49 kali. Keseluruhan kata kerja tersebut terkait dengan unsur pemikiran manusia,[65] diantaranya tertuang dalam QS Al-Baqarah/2:75, QS.Yusuf/12:109, QS. Al-Mulk/68:10, QS. Al-Ankabut/29:43, QS. Al-Baqarah/2: 164.

اَفَتَطْمَعُوْنَ اَنْ يُّؤْمِنُوْا لَكُمْ وَقَدْ كَانَ فَرِيْقٌ مِّنْهُمْ يَسْمَعُوْنَ كَلَامَ اللّٰهِ ثُمَّ يُحَرِّفُوْنَهٗ مِنْۢ بَعْدِ مَا عَقَلُوْهُ وَهُمْ يَعْلَمُوْنَ

Maka, apakah kamu (muslimin) sangat mengharapkan mereka agar percaya kepadamu, sedangkan segolongan mereka mendengar firman Allah lalu mereka mengubahnya setelah memahaminya, padahal mereka mengetahui (-nya)? (QS Al-Baqarah/2:75).

وَمَآ اَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ اِلَّا رِجَالًا نُّوْحِيْٓ اِلَيْهِمْ مِّنْ اَهْلِ الْقُرٰىۗ اَفَلَمْ يَسِيْرُوْا فِى الْاَرْضِ فَيَنْظُرُوْا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِهِمْۗ وَلَدَارُ الْاٰخِرَةِ خَيْرٌ لِّلَّذِيْنَ اتَّقَوْاۗ اَفَلَا تَعْقِلُوْنَ

Kami tidak mengutus sebelum engkau (Nabi Muhammad), kecuali laki-laki yang Kami berikan wahyu kepada mereka di antara penduduk negeri. Tidakkah mereka berjalan di bumi lalu memperhatikan bagaimana kesudahan orang-orang sebelum mereka (yang mendustakan rasul)? Sesungguhnya negeri akhirat itu lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa. Apakah kamu tidak mengerti? QS.Yusuf/12:109.

وَلَا تُطِعْ كُلَّ حَلَّافٍ مَّهِيْنٍۙ

Janganlah engkau patuhi setiap orang yang suka bersumpah lagi berkepribadian hina, QS. Al-Mulk/68:10.

---

[62]Ahmad Warson Munawwir, *Kamus al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia Terlengkap,* Yogyakarta: Pustaka Progresif 1997, hal. 238.

[63]Ahmad Warson Munawwir, *Kamus al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia Terlengkap …*, hal. 1471.

[64]Ibnu Manẓur, *Lisân al-'Arab*, Beirut: Dar Lisan al-'Arab, hal. 845- 846

[65]Hasan Langgunung, *Manusia dan Pendidikan; Suatu Analisa Psikologis, Fisafat dan Pendidikan,* Jakarta: Pustaka Al Husna Baru, 2004, hal. 235.

وَتِلْكَ الْاَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِۚ وَمَا يَعْقِلُهَآ اِلَّا الْعٰلِمُوْنَ

Perumpamaan-perumpamaan itu Kami buat untuk manusia. Namun, tidak ada yang memahaminya, kecuali orang-orang yang berilmu. QS. Al-Ankabut/29:43.

اِنَّ فِيْ خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَاخْتِلَافِ الَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِيْ تَجْرِيْ فِى الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَآ اَنْزَلَ اللّٰهُ مِنَ السَّمَاۤءِ مِنْ مَّاۤءٍ فَاَحْيَا بِهِ الْاَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيْهَا مِنْ كُلِّ دَاۤبَّةٍۖ وَّتَصْرِيْفِ الرِّيٰحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاۤءِ وَالْاَرْضِ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يَّعْقِلُوْنَ

Sesungguhnya pada penciptaan langit dan bumi, pergantian malam dan siang bahtera yang berlayar di laut dengan (muatan) yang bermanfaat bagi manusia, apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, lalu dengannya Dia menghidupkan bumi setelah mati (kering), dan Dia menebarkan di dalamnya semua jenis hewan, dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi, (semua itu) sungguh merupakan tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang mengerti. QS. Al-Baqarah/2: 164.

Unsur pemikiran manusia terkait kata *aql* memiliki varian fungsi didalamnya, dari sekian varian yang ada yang terpenting ialah *first intelligence* yang dimaknai dengan pengetahuan yang melekat atau mengikat dan pengetahuan tersebut bersifat ilahiah yang terpatri di dalam diri manusia, atau bisa disebut dengan fitrah. Pengetahuan yang terpatri tersebut tidak serta merta langsung difungsikan, namun dibutuhkan untuk bisa mengembangkan potensi jiwanya agar terkoneksi sesuai dengan fungsinya, yaitu berfikir.[66]

Dalam QS. Al-Anfal/8:22, Allah SWT telah mengingatkan manusia untuk memfungsikan *'aql* agar tidak menjadi makhluk yang bergerak dan bernyawa saja dan hal tersebut adalah terburuk dalam pandangan Allah SWT.

اِنَّ شَرَّ الدَّوَاۤبِّ عِنْدَ اللّٰهِ الصُّمُّ الْبُكْمُ الَّذِيْنَ لَا يَعْقِلُوْنَ

Sesungguhnya seburuk-buruk makhluk yang bergerak di atas bumi dalam pandangan Allah ialah mereka yang tuli dan bisu (tidak mau mendengar dan tidak mau mengatakan kebenaran), yaitu orang-orang yang tidak mengerti.

Dalam pandangan Ibnu Taimiyah dan Imam Al-Ghazali dalam *Majmû'ah al-Fatâwâ* yang katakan oleh Imam Ahmad dan al-Harits al-Muhasibi, Ibnu Taimiyah mengatakan bahwa pendapat yang betul mengenai

[66]Hassan Amer, *The Psychology of al-Ghazzali Concept of Normality,* http://www.qsm.ac.il/asdarat/jamiea/4/HasanAamer-1.pdf 2 Januari 2010.

akal itu bahwa akal mencakup ilmu-ilmu eksakta, dan mengaplikasikan dari ilmu-ilmu tersebut. Di sisi lain bahwa akal juga berarti naluri atau insting yang ada pada diri manusia, jika difungsikan maka akan dapat mengetahui dan membedakan serta menginginkan perkara yang bermanfaat bukan yang berbahaya.[67]

Hal senada juga disampaikan oleh Imam Al-Ghazali yang mengatakan bahwa akal itu merupakan ungkapan yang apabila diangkat akan memiliki makna yang tersirat didalamnya, diantaranya akal yang dimiliki oleh manusia berbeda dengan akal yang ada pada binatang, karena akal pada manusia itu siap menerima teori-teori keilmuan, dan mengolah produk-produk tersembunyi pada alam pikir. Alam pikir pada manusia dikenal dengan beragam aktivitas. Aktivitasnya berupa *al-nazhar* yaitu melihat dengan memperhatikan, *at-tadabbur* yaitu memperhatikan secara seksama), *al-ta'ammul* yaitu merenungkan, *al-istibshar* yaitu melihat dengan mata batin, *al-I'tibar* yaitu mengiterpretasikan, *al-tafkir* yaitu memikirkan, dan *al-tadzakkur* yaitu mengingat.[68]

4. Faktor-faktor Karakter Spiritual

Setiap materi yang ada di alam raya ini terdiri dari partikel-partikel yang sangat kecil, dan yang lebih halus disebut degan atom.[69] Sebelum para ahli berargumen pastinya Allah SWT telah menyampaikannya dalam Al-Qur`an yang membahas mengenai atom, yaitu dalam QS. Al-Zalzalah/99: 7-8 yang menjelaskan bahwa siapa saja diantara manusia yang mengerjakan sebuah kebaikan seberat atom, pastinya Allah SWT akan membalasnya begitupula sebaliknya.

فَمَنْ يَّعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَّرَهٗۚ وَمَنْ يَّعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَّرَهٗ □

Siapa yang mengerjakan kebaikan seberat zarah, dia akan melihat (balasan)-nya.
Siapa yang mengerjakan kejahatan seberat zarah, dia akan melihat (balasan)-nya.

Secara gamblang Al-Qur`an telah menyebutkan sekecil apapun kebaikan seseorang maka akan mendapatkan ganjaran kebaikan dari Allah SWT. Hal tersebut merupakan nilai spiritualitas yang memiliki karakter khusus (*conotations*) dari sumber nilai keyakinan seseorang individual dan

[67]Taqiyuddin Ahmad ibn Taimiyah, *Majmû'ah al-Fatâwâ*, Riyadh: Maktabah al-'Ubaikan 1998, Juz: 5, hal. 153.

[68]Endang Suherman, *Perspektif Islam dalam Pendidikan Jiwa*, Bogor: Program Pascasarjana Universtas Ibnu Khaldun, hal. 81-82.

[69]Petrucci Summinar Ralph, *Kimia Dasar Prinsip Penerapan Modern*, Jakarta: Erlangga, 1996, Cet. 6.

lebih terbuka pemikirannya untuk melakukan sekecil apapun kebaikan. Nilai spiritual tersebut berhubungan erat dengan pengalaman pribadi yang bersifat transendental dan individual dalam hubungan individu dengan sesuatu yang dianggap bermakna.

Adapun faktor-faktor karakter spiritual tersebut diantaranya: [70]

a. Hubungan dengan dirinya sendiri, atau kekuatan yang lahir dalam/dan *self reliance* (kemandirian atau tanpa paksaan), diantaranya dengan pengetahuan atas dirinya dengan membuat pertanyaan siapa dirinya dan apa yang dapat dilakukannya; serta berupa sikap dirinya dengan percaya pada diri sendiri, percaya pada kehidupan/masa depan, ketenangan pikiran, harmoni/keselarasan dengan diri sendiri.
b. Hubungan dengan alam secara harmonis berupa mengetahui tentang tanaman, pohon, margasatwa dan iklim serta dapat berkomunikasi dengan alam dengan melakukan aktivitas bertanam dan berjalan kaki, mengabadikan dan melindungi alam.
c. Hubungan dengan orang disekitarnya secara harmonis/suportif dengan berbagai waktu, pengetahuan, dan sumber secara timbal balik, serta hubungan dengan orang tua atau orang yang lebih berpengalaman.
d. Hubungan dengan kepercayaan berupa keyakinan beragama atau tidak agama dengan melakukan aktivitas ibadah shalat/sembahyang/berdoa/ meditasi, serta melakukan persiapan dalam keagamaan yang dianut dan bersatu dengan alam.

Pada lain sisi, dalam bukunya *Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*, Patricia Potter menuangkan lebih rinci terkait faktor-faktor karakter spiritualitas, diantaranya:[71]

a. Keyakinan dan makna hidup. Keyakinan dan makna hidup seseorang berhubungan erat dengan perjalanan hidupnya, berhubungan dengan sudut pandang spiritualitasnya yang merupakan bagian dari kehidupan secara menyeluruh. Pemahaman mengenai keyakinan dan makna hidup seseorang mencerminkan sumber spritualnya dalam memudahkan untuk mengatasi kejadian traumatis atau menyulitkan dari sesuatu dalam dirinya.
b. Ritual dan ibadah. *Habits* atau Kebiasaan ritual dan ibadah keagamaan seseorang akan memberikan motivasi atau dukungan pada seseorang ketika sedang mengalami kesulitan atau sebuah masalah hidup yang dialaminya. Kebiasaan ritual dan ibadah yang dijalaninya selalu berhubungan dengan ketuhanan seperti sholat, dzikir, puasa, istighosah

[70]E-Book: Achir Yani S Hamid, *Bunga Rampai asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2008, hal. 4.

[71]Patricia Potter, dkk, *Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*, Alih bahasa Yasmin Asih, dkk, Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2005, hal. 563.

dan lainnya. Ritual keagamaan tersebut selalu dijalankan secara *istiqamah* dan teratur untuk sebuah kebutuhan yang mendesak atau saat mengalami kesulitan seperti sebelum menghadapi kesulitan dalam hidupnya. Islam mengajarkan berbagai ibadah, do'a dan bacaan-bacaan pada momen-momen tertentu seperti dalam menghadapi masalah hidup seseorang yang dalam Islam dinamakan dengan dzikir.

Selanjutnya, Piedmont mengembangkan sebuah konsep spiritualitas dengan istilah *Spiritual Transendence*, yaitu kemampuan diri seseorang untuk berada di luar pemahaman dirinya pada setiap waktu dan tempat dan melihat kehidupan pada sisi yang lebih luas dan objektif. Konsep *Spiritual Transendence* ini terdiri dari tiga faktor diantaranya:

a. Pengamalan Ibadah atau *Prayer Fulflilment* yaitu perasaan bahagia atau senang atau gembira yang disebabkan oleh keterikatannya pada realitas transenden.
b. Universalitas atau *Universality* yaitu sebuah keyakinan diri akan keterlibatannya alam semesta (*nuture of life*) dengan dirinya.
c. Keterkaitan atau *Connectedness* yaitu berkeyakinan bahwa dirinya merupakan bagian dari realitas seseorang atau kelompok atau generasinya.

5. Membangun Generasi Berkarakter Spiritual

Manusia dan proses pembentukan karakternya dapat dikelompokkan menjadi empat aliran yaitu:

a. Aliran Fatalisme-Pasif

Pandangan fatalisme-pasif, mempercayai bahwa setiap individu karakternya kuat positif atau lemah negatif melalui ketetapan dari Allah SWT secara asal baik itu ketetapan semacam yang terjadi secara semuanya atau sebagian saja. Faktor faktor eksternal termasuk pendidikan tidak begitu berpengaruh, karena setiap individu terikat dengan ketetapan yang telah ditentukan sebelumnya. Ketetapan itu dapat dialirkan kepada hereditas (gen) seseorang secara kodrati. Seorang pendosa (berkarakter lemah-negatif) akan masuk surga jika hal itu menjadi nasibnya (*given*).[72] Sifat dasar ini tidak berubah yakni berkaitan dengan karakter seseorang untuk masuk neraka atau masuk surga. Kebahagiaan atau penderitaan, atau berkarakter kuat-positif atau lemah-negatif. Implikasi dari pandangan ini bahwa faktor eksternal termasuk lingkungan dan pendidikan adalah pasif dalam pembentukan karakter. Karena itu karakter kuat-positif atau lemah-negatif telah ditentukan lebih dulu sebelum seseorang lahir ke dunia. Dengan demikian,

[72]Baharuddin, M, *Sejarah Pemikiran Islam*: *Pembaharuan Dalam Islam, Kalam Modern, Filsafat Islam*, Bandar Lampung, Gunung Pesagi, 1995, hal. 53.

manusia ibarat wayang, mau jadi apa karakternya terserah kepada sang dalang, dan dalang yang paling agung ialah Tuhan sendiri. Bawaan sejak lahir atau hereditas memberikan penekanan pada determinasi perilaku menurut struktur genetis riwayat keluarga. Maka sifat anak tidak jauh berbeda dengan orang tuanya, sifat perangai, tempramen dan lainnya. Sifat dan karakter memiliki kaitan genetis dengan generasi yang mendahuluinya, hal tersebut jauh sebelum anak lahir sudah ditentukan oleh yang Maha Kuasa. Karenanya persoalan teori hereditas ini dapat disamakan dengan paradigma gender. Dimana paradigma gender membedakan secara khas karakter seseorang melalui jenis kelamin, pria dan wanita secara karakteristik berbeda terutama karena alasan gender, berupa struktur kromosom yang mempengaruhi perbedaan fisik, perangai, dan pola perilaku tertentu.

b. Aliran Netralisme-Pasif

Pandangan netralisme-pasif yakni anak lahir dalam keadaan suci, utuh dan sempurna, suatu keadaan kosong sebagaimana adanya, tanpa kesadaran akan iman atau kufur, berkarakter kuat-positif atau berkarakter lemah-negatif dan bersifat pasif menghadapi diterminasi hereditas, lingkungan, terutama lingkungan sosial dan pendidikan.[73] Pandangan ini sesungguhnya sama dengan teori tabularasa yang dipopulerkan oleh John Locke. Manusia lahir seperti kertas putih bersih, tanpa noda dan cacat, serta goresan apapun. Manusia berpotensi berkarakter kuat-positif bila pengaruh luar terutama orang tuanya mengajarkan hal yang positif. Sebaliknya berpotensi berkarakter lemah-negatif bila lingkungannya mengajarkan, membiasakan dan menanamkan nilai-nilai negatif. Dengan demikian nilai-nilai apa yang diterima dan mempengaruhi serta mendominasi diri seseorang yang berasal dari luar, maka hal itulah yang membentuk karakternya.

Dari pandangan netralisme-pasif ini, maka karakter dapat diubah dan dibentuk. Bahkan karakter seseorang sangat lentur untuk berubah-ubah dan bersifat dinamis. Hal ini sangat tergantung polesan yang mendominasi pribadi seseorang. Menurut teori netralisme-pasif ini, pembentukan karakter ini bukan sebagai warisan hereditas dari orang tua, bukan dari ketetapan tuhan, dan bukan pula berasal dari dalam diri seseorang, tetapi dari pengaruh luar termasuk pendidikan dan faktor sosial. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Tirmidzi, disebutkan bahwa seseorang berada dalam tuntunan temannya, maka hendaklah salah seorang dari kamu melihat siapa yang menjadi temannya. Dari hadis ini paling tidak dapat dimaknai bahwa pergaulan memiliki pengaruh

[73]Wakhudin dan Trisnahada. *Filsafat Naturalisme*, Bandung: PPS-UPI Bandung, 1997, hal. 5.

besar terhadap proses pembentukan karakter. Jika seseorang bergaul dengan orang yang berkarakter baik dan bertakwa, maka dia dapat mengambil sifat baik dan takwanya. Sebaliknya jika bergaul dengan yang berkarakter jahat dan pendosa, maka seseorang dapat mengambil sifat jahat dan pendosanya. Menurut Syekh Nawawi bahwa bila kamu ingin mengetahui perilaku seseorang, jangan bertanya kepada orang yang bersangkutan. Tetapi lihat dan perhatikanlah teman sepergaulannya, sebab perilaku orang yang menemani akan mencontoh orang yang ditemani. Dengan begitu, maka dua kecendrungan karakter tersebut berproses secara terus menerus sepanjang hidup.

c. Aliran Positifisme-Aktif

Pandangan positivisme-aktif yakni bawaan dasar atau sifat manusia sejak lahir adalah berkarakter kuat-positif. Sementara itu, seseorang menjadi berkarakter lemah-negatif bersifat aksedintal atau sementara.[74] Artinya seseorang lahir sudah membawa karakter yang kuat-positif. Karakter kuat-posistif itu bersifat dinamis dan aktif mempengaruhi lingkungan sekitar. Jika terdapat seseorang berkarakter lemah-negatif, hal itu bukan dari cetak biru Tuhan, dan bukan pula bagian integral dari dirinya. Tetapi hal itu berasal dari luar dirinya yang sifatnya sementara dan menumpang dalam diri seseorang. Seperti halnya pohon benalu menumpang tumbuh di pohon mangga. Pohon mangga tidak akan berubah menjadi pohon benalu. Sebaliknya pohon benalu tidak akan berubah menjadi pohon mangga. Justru yang terjadi adalah pohon mangga (karakter kuat-positif) hidup tertatih-tatih bahkan mati sebelum ajal yang sesungguhnya, karena digerogoti secara istiqamah oleh pohon benalu (karakter lemah-negatif).

Menurut Ibnu Taimiyah, semua anak dilahirkan dalam keadaan fitrah, yaitu dalam keadaan berpihak kepada kebaikan secara kodrati dan lingkungan sosial yang kemudian menyebabkan individu menyimpang dari keadaan ini. Sifat dasar manusia memiliki lebih dari sekedar pengetahuan tentang Allah yang ada secara inheren di dalamnya. Tetapi juga suatu cinta kepada-Nya dan keinginan untuk melaksanakan ajaran agama secara tulus sebagai seorang hanif sejati.

Menurut Al-Shabuni, kebaikan dan kesucian menyatu pada diri manusia, sementara kejahatan bersifat aksidental. Manusia secara alamiah cenderung kepada kebaikan dan kesucian. Akan tetapi, lingkungan sosial, terutama orang tua bisa memiliki pengaruh merusak terhadap diri (nafs) akal dan fitrah anak. Fitrah kesucian dan kebaikan

[74]Astuti Ida Fitri, *Filsafat Positivism Auguste Comte*, Bandar Lampung, 2004, hal. 62.

sebagai sifat bawaan lahir bisa saja rusak. Menurut Ismail Raji al-Faruqi bahwa kecintaan kepada semua yang baik dan bernilai merupakan kehendak ketuhanan sebagai sesuatu yang Allah tanamkan kepada manusia. Pengetahuan dan kepatuhan bawaan kepada Allah bersifat alamiah, sementara kedurhakaan tidak bersifat alamiah.[75] Secara kodrati manusia itu baik, namun masyarakatlah yang membelenggu individu itu sehingga ia menjadi manusia yang bertumbuh semakin menjauhi dari kodratnya. Nampak jelas ada hubungan erat antara lembaga pendidikan, kultur politik, budaya dan tradisi, kehidupan sosial dan pertumbuhan individu.

Dengan demikian, manusia telah diciptakan sedemikian rupa sehingga agama menjadi bagian dari fitrahnya, dan meyakini bahwa ciptaan Allah tidak dapat dirubah. Agama bukanlah materi budaya yang diperoleh manusia sepanjang sejarah, tetapi agama merupakan bagian dari fitrah suci manusia. Karena itu, manusia tidak dapat hidup tanpa-Nya.[76]

Pada sisi yang lain Quraish Shihab cenderung kepada aliran positivisme-aktif. Menurut beliau bahwa fitrah manusia adalah kejadiannya sejak semula atau bawaan dasar sejak lahirnya. Para ulama memahaminya dengan tauhid. Melalui teori positivisme-aktif, manusia menjadi pelaku yang bertindak serta bereaksi atas dunia di luar dirinya. Dimensi ini berupa disposisi batin melalui mana determinasi ini diterima, ditolak, atau sintesa atau bahkan modifikasi secara aktif. Dimensi internal manusia selalu berkarakter positif dan kuat, sedangkan karakter lemah dan negatif adalah bukan bagian integral dari setiap individu.

d. Aliran Dualisme-Aktif

Aliran ini berpandangan bahwa manusia sejak awalnya membawa sifat ganda. Di satu sisi cenderung kepada kebaikan (energi positif) dan di sisi yang lain cenderung kepada kejahatan (energi negatif). Dua unsur pembentuk esensial dari struktur manusia secara menyeluruh, yaitu ruh dan tanah, yang mengakibatkan karakter kuat-positif dan karakter lemah-negatif sebagai suatu kecendrungan yang setara pada manusia. Dalam hal ini yaitu sebuah kecendrungan untuk mengikuti tuhan berupa nilai-nilai etis spiritual dan kecenderungan mengikuti setan seperti berupa nilai-nilai amoral dan berbagai macam kesesatan. Kecenderungan kepada berkarakter kuat-positif dibantu oleh energi positif berupa kekuatan spiritual (fitrah tauhid), kenabian dan wahyu tuhan, kekuatan akal sehat dan *qalbu* yang sehat dalam diri manusia.

---

[75]Mohammad Adib, *Filsafat Ilmu; Ontologi, Epistemologi, Aksiologi, dan logika Ilmu Pengetahuan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997, hal. 55.

[76]Astuti Ida Fitri, *Filsafat Positivism Auguste Comte …*, hal. 87.

Sementara itu kecenderungan kepada karakter lemah-negatif berupa energi negatif yakni *nafsu ammarah bissu*' (nafsu yang senantiasa cenderung destruktif), *nafsu lawwamah* (nafsu yang tercela dan plin plan), kesesatan dan bisikan. Energi positif tersebut dalam melahirkan orang yang berkarakter kuat-positif, yaitu orang yang bertakwa, memiliki integritas, komitmen, bersahabat, jujur dan beramal saleh. Aktualisasi orang yang berkarakter seperti ini dalam hidup dan bekerja akan melahirkan akhlak mulia karena integritas, komitmen, dedikasi, kecakapan, kemampuan dan keterampilan.

Sedangkan energi negatif tersebut dapat melahirkan orang yang berkarakter lemah-negatif, yaitu orang yang senantiasa mengatualisasikan dirinya perbuatan jahat, bahkan syirik dalam kehidupannya sehari-hari. Aktualisasi orang yang berkarakter seperti ini dalam hidupnya akan melahirkan perilaku tercela, yaitu orang yang dengannya terdapat kepribadian yang tidak baik seperti munafik, pengkhianat, pengecut dan berbagai sifat jelek lainnya serta tidak dapat mendayagunakan potensi yang terdapat pada dirinya.

Allah SWT telah mengunci mata hati mereka, sesungguhnya bukanlah tuhan yang memulai mengunci mata hati seseorang menjadi berkarakter lemah-negatif. Akan tetapi, manusialah yang kemudian memulainya lewat pikiran yang dibangunnya dan menuruti tarikan energi negatif, selanjutnya faktor luar dan akal bawah sadarnya, sehingga dilanjutkan oleh tuhan untuk merestui kehendak bebas manusia sesuai dengan sunnah-Nya.

Dengan demikian, dari empat aliran filsafat pendidikan Islam tersebut dapat memunculkan pertanyaan dasar bahwa aliran mana yang digunakan dalam pembentukan karakter kuat-positif? Menurut penulis bahwa yang paling tepat dalam hal ini adalah dua yang terakhir yaitu positivisme-aktif dan dualisme-aktif. Di samping alasan-alasan yang telah dikemukakan sebelumnya, dan yang menjadi fokus utama harus dipahami juga adalah pembentukan karakter seseorang sangat tergantung kepada empat hal yakni: faktor hereditas, faktor lingkungan, faktor kebebasan manusia menentukan karakternya dan nasibnya yang dimulai dari mindset seseorang dan faktor hidayah tuhan.

Turunnya hidayah kepada seseorang, pada hakikatnya karena keaktifan usaha manusia dari dalam dirinya, kemudian Allah SWT menyinari sisi *qalbu*nya ke dalam diri manusia. Menurut Ibnu Katsir bahwa hidayah adalah sesuatu yang ditetapkan dan dihujamkan dalam *qalbu* seseorang dan itulah yang disebut dengan iman.[77] Sehingga menurutnya hidayah ini hanya dibatasi pada persoalan iman semata.

[77]M. Ali Shabuni, *Shafwah al-Tafâsîr*, Jilid 3, Kairo: Darus Shabuni: 2009, hal. 97.

6. Karakter Spiritual pada Masa Rasulullah SAW

a. Rasulullah SAW sebagai Model Karakter Spiritual

Rasulullah SAW sebagai pribadi yang mempunyai akhlak agung telah diutus Allah SWT ke muka bumi ini untuk mengajak kepada seluruh umat manusia kepada jalan yang di Ridhai-Nya. Hal tersebut tertuang dalam firman Allah SWT dalam QS. Al-Qalam/68:4,

وَاِنَّكَ لَعَلٰى خُلُقٍ عَظِيْمٍ

Sesungguhnya engkau benar-benar berbudi pekerti yang agung.

Akhlak luhur pada diri Rasulullah SAW secara ringkas terbagi menjadi empat sifat yaitu *Shiddiq, Tabligh, Amanah, Fathanah*.

1) Metode dalam Keteladanan

Sikap mulia yang lekat dan yang paling menonjol dengan kepribadian Nabi Muhammad SAW adalah "*shiddiq*" (kejujuran, integritas), dengan sifat ini Rasulullah SAW diberi gelar dengan julukan *Al- Amin* oleh masyarakat sekitar, baik para pengikutnya maupun yang memusuhi dan membencinya. Kejujuran dan keberanian itu memiliki sebuah nilai yang akan ditanggung pelaksanannya yaitu memiliki risiko, itulah yang pernah diwariskan nabi yang mestinya ditauladani para pemimpin dan elite di seantero negeri ini dan dikhususkan kepada para pemimpin dan juga masyarakat pada umumnya. Selain *shiddiq*, beliau juga memiliki sifat *amanah*, sifat *tabligh* dan sifat *fathonah*.

a) *Shiddiq*

Kata *shiddiq* dalam bahasa Arab berasal dari kata *shadaqa/shidqan/shadiqan* yang memiliki makna benar, nyata, berkata benar. *Shiddiq* merupakan bentuk dari *shighat mubalaghah* dari kata *shadaqa/shidqu* sebagaimana kata *dhihhik* dan *niththiq* dengan makna sangat atau selalu benar dalam tuturkatanya maupun dalam tingkahlakunya dan juga ketika membenarkan hal-hal gaibnya Allah SWT, dan ayat-ayat-Nya, kitab-kitab-Nya serta utusan-utusan-Nya.[78] Jadi bisa disimpulkan bahwa *ash-shidq* artinya sifat jujur, berkata benar, suatu sifat yang diwajibkan bagi setiap insan.

Adapun dari sisi istilah, sikap jujur itu merupakan bagian dari sebuah akhlak karimah. Kejujuran itu bisa menuntun dan membimbing pelakunya untuk mendapatkan dan meraih derajat serta kehormatan yang teramat mulia

[78]Ahmad Mustafa Daewis, *I'rabul Quran Wa Bayanuhu Juz 6*, Bairut-Damaskus: Daar Ibn Katsir, t. t, hal. 106

dan tinggi, baik dihadapan Allah SWT maupun dihadapan sesama manusia.[79] Kejujuran juga adalah satu kata yang mempunyai dimensi yang bisa memberikan penerangan, dan juga mengharumkan serta menyejukkan, dan rasa manis. Pada sisi yang sama kejujuran memiliki makna membenarkan, dan ini merupakan bagian inti dari salah satu sifat Rasulullah SAW yang sudah dikenal dan sangat masyhur di seluruh dunia selaku ummatnya.[80]

Kata *Shiddiq*, menurut Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur`an) adalah bentuk hiperbola dari kata *shidq* atau benar, maksudnya insan yang senantiasa berlaku benar dalam bersikap, berucap atau bertutur, dan berbuat. Maksudnya, dari segi apapun dan juga kapanpun senantiasa melakukan hal-hal yang benar dan jujur, tidak pernah akan ternodai oleh kebathilan dan senantiasa tercermin dan tampak dalam batinnya adalah kebenaran atau *haq*. Pada sisi yang senada juga bahwa *shiddiq* juga adalah insan yang senantiasa membenarkan tuntunan dan bimbingan *ilahi* dengan selalu melakukan pembenaran tutur kata atau ucapan yang dibuktikan dengan aplikasi atau pengamalan.[81]

Menurut Imam Al-Ghazali dalam Ensiklopedi Tasawwufnya beliau menjelaskan mengenai *shiddiq*, menurutnya *shiddiq* merupkan jalur yang sangat lurus yang akan dilalui seorang insan dan juga memiliki sifat yang bisa membedakan antara munafik dan beriman, dan juga diumpamakan laksana sebilah pedang Allah SWT yang diletakkan di atas sebuah kebathilan yang akan memotong-motong hingga tak tersisa sedikitpun.[82] Menurutnya *shiddiq* itu terbagi menjadi tiga bentuk, *pertama shiddiq* dalam perbuatan yang merupakan dasar dalam melakukan secara istiqomah semua amaliyah yang ada pada instruksi dan menjalankan seluruh Sunnah. *Kedua*, *shiddiq* dalam perkataan yang bermakna menjalankan tutur kata yang keluar dari lisan di atas perkataan yang tidak bermakna yang keluar dari lisan. *Ketiga*, *shiddiq* dalam situasi atau keadaan yang bermakna menjalankan keseluruh aktivitasnya yang diiringi dengan hati yang tulus dan ikhlas. Hal-hal tersebut sejalan dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-Ahzab/33: 24,

لِّيَجْزِيَ اللّٰهُ الصّٰدِقِيْنَ بِصِدْقِهِمْ وَيُعَذِّبَ الْمُنٰفِقِيْنَ اِنْ شَاۤءَ اَوْ يَتُوْبَ عَلَيْهِمْۗ اِنَّ اللّٰهَ كَانَ غَفُوْرًا رَّحِيْمًاۚ

[79]Aba Firdaus Al-Halwani, *Membangun Akhlak Mulia dalam Bingkai Al-Qur`an dan As-Sunnah*, Yogyakarta: Al-Manar, 2003, hal. 92.

[80]Ahmad Khalil Jumu'ah, *Jujur Mata Uang Dunia dan Akhirat*, Jakarta: Pustaka Azzam, 1998, hal. 20.

[81]Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur`an*, Jakarta, Lentera Hati, 2007, Jilid 7, hal. 458.

[82]M. Abdul Mujieb, *Ensiklopedi Tasawwuf Imam al-Ghazali*, Jakarta: Mizan Publika, 2009, hal. 416.

Agar Allah memberikan balasan kepada orang-orang yang benar itu karena kebenarannya dan mengazab orang munafik jika Dia menghendaki atau menerima taubat mereka. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Ayat tersebut di atas menjelaskan bahwa Allah SWT akan memberikan ganjaran kepada siapa saja yang benar dalam segala sesuatu dan akan memberikan siksa-Nya kepada siapa saja yang munafiq dalam bertindak.

Istilah jujur bukanlah istilah kata yang dimulai dari "tempat diskusi", seperti asumsi sebagaian orang, istilah jujur adalah sebuah nilai yang abstrak, bermauara dari hati, bukan pada tutur katanya. Istilah "jujur" merupakan nilai kesadaran "imani", yang diawali dari suara hati, bukan dari tempat diskusi munculnya sebuah kejujuran. Dari sisi kualitas iman-lah yang bisa mengantarkan seseorang menjadi jujur. Kata jujur adalah kata yang digunakan untuk menyatakan sikap seseorang.

Kejujuran akan membangun banyak relasi. Tanpa kejujuran, runtuhlah semua bangunan antar manusia. Dalam segala aspek kehidupan, kejujuran mutlak dipersyaratkan. Bagaimana jika generasi masa depan bila diberikan bimbingan dan pembelajaran tanpa kejujuran. Seorang anak bahkan orang dewasa akan menjadi objek yang sering disalahkan bila ketidakjujuran dalam beraktivitas senantiasa menjadi ladang dalam tindak tanduk dalam perbuatannya.

Dalam Islam sikap kejujuran seseorang dinamakan dengan *shiddiq*. Olehkarenanya istilah kejujuran itu ber-nilai tak dapat terhingga, karena semua sikap baik seorang insan selalu bersumber pada "kejujurannya". Merupakan suatu keindahan dan menjadikannya sebuah kebahagiaan bila setiap insan memiliki sikap jujur terhadap dirinya, semisal seorang pedagang senantiasa bersikap jujur dalam semua jenis usaha yang dilakukannya dalam perdagangan, demikian pula seorang pemimpin yang bersikap jujur dalam melaksanakan tugas dan kewajibannya kepada yang dipimpinnya.

Rasulullah SAW yang bertalian dengan istilah kejujuran pernah bersabda dalam HR. Bukhari dengan sabdanya:

عَلَيْكُمْ بِالصِّدْقِ , إِنَّ الصِّدْقَ يَهْدِىِ اِلَى البِرِّ وَإِنَّ البِرَّ اِلَى الجَنَّةِ[٨٣]

"*Hendaknya kalian berlaku jujur, karena sesungguhnya jujur itu menunjukkan kalian kepada kebajikan. Dan kebajikan itu menunjukkan kalian jalan ke surga*."

Kata ص - د- ق selain menggunakan makna benar/jujur, dalam ibadah yang berbentuk amaliah ص -د-ق bermakna shadaqah.[84] Shadaqah adalah

[83]Abu Abdullah Ahmad bin Isma'i Al-Bukhari, *Shahih Bukhari, Kitab Adab Maktabah Dakhlan*, 1991, No.2465.

mentransfer sesuatu kepada orang lain untuk mencari karunia dan keridhaan Allah SWT dan bukan mencari popularitas atas makhluknya Allah SWT.[85] Setiap insan yang mempunyai sifat shiddiq selain memperoleh sebuah kenikmatan dari Allah SWT yang besar, mereka juga akan memperoleh dari Allah SWT kewenangan dalam memberi pertolongan pada hari akhir.[86]

Sikap ketidakjujuran yang ada pada zaman ini sudah banyak meracuni seorang insan dalam berbagai lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga sekelas orang lanjut usia sudah banyak yang terkontaminasi oleh racun-racun keculasan dan kebohongan. Kehancuran sikap inilah yang akan membuat Allah SWT murka sehingga akan dicabut hingga hilanglah sebuah keberkahan di tempat yang ditempatinya, dengan adanya kesuburan dan melimpahnya hasil bumi, namun banyak dan bahkan meratanya rakyat masih berada dalam garis kemiskinan serta tertindas dengan keterbatasan.

Terkait dengan hal-hal tersebut itu, Allah SWT berfirman dalam QS. Al-A'raf: 7/96.

وَلَوْ اَنَّ اَهْلَ الْقُرٰٓى اٰمَنُوْا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِمْ بَرَكٰتٍ مِّنَ السَّمَاۤءِ وَالْاَرْضِ وَلٰكِنْ كَذَّبُوْا فَاَخَذْنٰهُمْ بِمَا كَانُوْا يَكْسِبُوْنَ

Sekiranya penduduk negeri-negeri beriman dan bertakwa, niscaya Kami akan membukakan untuk mereka berbagai keberkahan dari langit dan bumi. Akan tetapi, mereka mendustakan (para rasul dan ayat-ayat Kami). Maka, Kami menyiksa mereka disebabkan oleh apa yang selalu mereka kerjakan.

Ayat tersebut di atas menjelaskan bahwa Allah SWT akan memberikan keberkahan disebuah negeri jika didalamnya seluruh masyarakatnya beriman dan bertaqwa kepada-Nya, namun jika tidak maka semua itu adalah atas perbuatan masyarakat tersebut. Oleh karenanya Allah SWT mempertegas juga dalam firmannya dalam QS. An-Nisa: 4/69.

وَمَنْ يُّطِعِ اللّٰهَ وَالرَّسُوْلَ فَاُولٰۤىِٕكَ مَعَ الَّذِيْنَ اَنْعَمَ اللّٰهُ عَلَيْهِمْ مِّنَ النَّبِيّٖنَ وَالصِّدِّيْقِيْنَ وَالشُّهَدَاۤءِ وَالصّٰلِحِيْنَ ۚ وَحَسُنَ اُولٰۤىِٕكَ رَفِيْقًا

Siapa yang menaati Allah dan Rasul (Nabi Muhammad), mereka itulah orang-orang yang (akan dikumpulkan) bersama orang-orang yang dianugerahi nikmat oleh Allah, (yaitu) para nabi, para pencinta kebenaran,

---

[84]Ahmad Warson, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, Pondok Pesantren Al-Munawwir, Yogyakarta, 1984, hal. 770.

[85]Kahar Mansyur, *Membina Moral Akhlak*, Jakarta: Rineka Cipta, 1994, hal. 241.

[86]Imam Al-Ghazali, *Ihya" Ulumuddin*, Semarang, Asy-Syifa, 1991, hal. 191.

orang-orang yang mati syahid, dan orang-orang saleh. Mereka itulah teman yang sebaik-baiknya.

Ayat tersebut di atas menjelaskan bahwa Allah SWT dan Rasul-Nya akan bersama dengan orang-orang yang dianugerahi nikmat oleh-Nya, yaitu Nabi-nabi, Para *shiddiiqiin*, orang-orang yang mati syahid, dan orang-orang saleh.

Imam Al-Junaid Al-Baghdady pernah bertutur bahwa orang yang jujur dalam segala hal itu keadaanya akan berubah kepada banyak kebaikan sebanyak 40 kali dalam sehari dan puncak dari sebuah kejujurannya adalah terbebasnya dari fitnah ketika seseorang melakukan perbuatan tercela atau berbohong". Kejujuran juga bermakna menampakkan kebenaran meskipun bisa menyebabkan nyawa tersiksa atau terancam.[87]

Dari beberapa pengertian di atas, *shiddiq* itu memiliki beberapa ciri yang tertera dalam kitab suci Al-Qur`an. *Pertama*, semua yang dilakukan setiap insan selalu mencontoh dan menapaktilasi jejak yang pernah dijalankan oleh para nabi yang meliputi perbuatan.[88] Dalam firmannya Allah SWT memberikan sebuah perumpamaan dalam QS. Al-Ahzab/33: 23.

مِنَ الْمُؤْمِنِيْنَ رِجَالٌ صَدَقُوْا مَا عَاهَدُوا اللّٰهَ عَلَيْهِ ۚ فَمِنْهُمْ مَّنْ قَضٰى نَحْبَهٗ ۙ وَمِنْهُمْ مَّنْ يَّنْتَظِرُ ۖ وَمَا بَدَّلُوْا تَبْدِيْلًا ۙ

Di antara orang-orang mukmin itu ada orang-orang yang menepati apa yang telah mereka janjikan kepada Allah. Di antara mereka ada yang gugur dan di antara mereka ada (pula) yang menunggu-nunggu. Mereka sedikit pun tidak mengubah (janjinya)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa siapa saja yang melakukan perbuatan dengan selalu berbuat jujur, yang di dasari pada jiwanya yang memang jujur, maka pastilah akan memperoleh ganjaran yang mulia di sisi Allah SWT. *Kedua*, Allah SWT dalam firmannya menjelaskan di QS. Al-Hujurat/49: 15.

اِنَّمَا الْمُؤْمِنُوْنَ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا بِاللّٰهِ وَرَسُوْلِهٖ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوْا وَجٰهَدُوْا بِاَمْوَالِهِمْ وَاَنْفُسِهِمْ فِيْ سَبِيْلِ اللّٰهِ ۗ اُولٰۤىِٕكَ هُمُ الصّٰدِقُوْنَ

Sesungguhnya orang-orang mukmin (yang sebenarnya) hanyalah mereka yang beriman kepada Allah dan Rasul-Nya, kemudian mereka tidak ragu-

[87] Ahmad Badruzzaman dan Nunu Burhanuddin, *Wasiat Terbesar Sang Guru Besar asy-Syaikh Abdul Qadir Jailani*, Jakarta: Sahara Publishers, 2007, hal. 189.

[88] Ahmad Khalil Jumu'ah, *Jujur Mata Uang Dunia dan Akhirat*, Jakarta: Pustaka Azzam, 1998, hal. 31.

ragu dan mereka berjihad dengan harta dan jiwanya di jalan Allah. Mereka itulah orang-orang benar.

Bahwa orang yang *shiddiq* itu tidak akan ragu dalam berjuang atau berjihad dengan harta dan jiwa mereka. *Ketiga*, terdapat dalam QS. Al-Baqarah/2: 177,

لَيْسَ الْبِرَّاَنْ تُوَلُّوْا وُجُوْهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلٰكِنَّ الْبِرَّ مَنْ اٰمَنَ بِاللّٰهِ وَالْيَوْمِ الْاٰخِرِ وَالْمَلٰۤىِٕكَةِ وَالْكِتٰبِ وَالنَّبِيّٖنَ ۚ وَاٰتَى الْمَالَ عَلٰى حُبِّهٖ ذَوِى الْقُرْبٰى وَالْيَتٰمٰى وَالْمَسٰكِيْنَ وَابْنَ السَّبِيْلِ ۙ وَالسَّاۤىِٕلِيْنَ وَفِى الرِّقَابِ ۚ وَاَقَامَ الصَّلٰوةَ وَاٰتَى الزَّكٰوةَ ۚ وَالْمُوْفُوْنَ بِعَهْدِهِمْ اِذَا عٰهَدُوْا ۚ وَالصّٰبِرِيْنَ فِى الْبَاْسَاۤءِ وَالضَّرَّاۤءِ وَحِيْنَ الْبَاْسِ ۗ اُولٰٓئِكَ الَّذِيْنَ صَدَقُوْا ۗ وَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُتَّقُوْنَ

Kebajikan itu bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat, melainkan kebajikan itu ialah (kebajikan) orang yang beriman kepada Allah, hari Akhir, malaikat-malaikat, kitab suci, dan nabi-nabi; memberikan harta yang dicintainya kepada kerabat, anak yatim, orang miskin, musafir, peminta-minta, dan (memerdekakan) hamba sahaya; melaksanakan salat; menunaikan zakat; menepati janji apabila berjanji; sabar dalam kemelaratan, penderitaan, dan pada masa peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa.

Bahwa Allah SWT dengan tegas menyampaikan bahwa *shiddiq* itu adalah setiap orang mukmin yang mengedepankan kebenaran dan tidak boleh menutup-nutupi kebenaran yang ada. Ketika kebenaran ditutup-tutupi sama saja dengan meniru orang-orang yang tidak beriman. *Keempat*, terdapat dalam QS. Ali Imran/3: 101,

وَكَيْفَ تَكْفُرُوْنَ وَاَنْتُمْ تُتْلٰى عَلَيْكُمْ اٰيٰتُ اللّٰهِ وَفِيْكُمْ رَسُوْلُهٗ ۗ وَمَنْ يَّعْتَصِمْ بِاللّٰهِ فَقَدْ هُدِيَ اِلٰى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيْمٍ

Bagaimana kamu (sampai) menjadi kafir, padahal ayat-ayat Allah dibacakan kepada kamu dan Rasul-Nya (Nabi Muhammad) pun berada di tengah-tengah kamu? Siapa yang berpegang teguh pada (agama) Allah, sungguh dia telah diberi petunjuk ke jalan yang lurus.

Ayat di atas menyatakan bahwa ciri-ciri *shiddiq* adalah memiliki komitmen yang tinggi terhadap Islam.

Dari keempat ciri *shiddiq* tersebut, selanjutnya karakteristiknya pun bisa dirinci beberapa sifat, diantaranya menurut pendapat yang disampaikan oleh Sulaiman bin Muhammad As-Sughayyir dan Muhummad bin Ibrahim Al-Hamd dalam buku *Shidiq* dan *Kadzib* (Ulasan Tuntas Kejujuran dan

Kebohongan)[89]: Pertama, bahwa setiap kejujuran itu adalah puncak tertinggi dari segala keutamaan. Kejujuran itu elemen teramat penting dalam mewujudkan sukses dan berhasilnya semua mekanisme tata aturan yang dijalankan di dunia. Kejujuran juga adalah asas yang paling urgen bahkan asas yang paling kuat dan kokoh yang mampu menegakkan dan mewujudkan masyarakat. Kejujuran yang ada di masyarakat hilang, maka kehidupan yang ada didalamnya akan pudar dan tidak akan kokoh dan bisa dikatakan hancur sehancur-hancurnya. Kedua, bahwa setiap kejujuran itu selalu mengarah pada jalan keimanan dan kebenaran serta kebaikan. Dalam HR. Bukhari, Muslim, Abu Dawud dan Tirmidzi menjelaskan bahwa setiap kejujuran akan membawa kepada kebaikan. Insan yang jujur terkadang menunda kejujurannya sehingga jelas kebenaran baginya.

Ketiga, Kejujuran itu jenis akhlak yang dapat dibentuk dan bisa berubah. Setiap bentuk perbuatan seorang insan itu bisa dibenahi kedalam sebuah perbaikan yang sempurna bila berusaha untuk selalu berusaha dan komitmen dalam melakukan perbuatan yang bersifat kebaikan dalam ucapan dan tingkahlakunya. Keempat, kejujuran itu merupakan penyebab terbukanya pintu surga. Sebagaimana yang tertuang dalam HR. Abu Abdullah Ahmad bin Isma'il al-Bukhari, bahwa kejujuran itu menunjukan pada kebaikan dan kebaikan itu menunjukan kepada surga.[90]

Kelima, Berbohong itu hal yang tidak diajarkan untuk orang yang beriman. Hal itu tertuang dalam QS. An-Nahl/16: 116,

وَلَا تَقُوْلُوْا لِمَا تَصِفُ اَلْسِنَتُكُمُ الْكَذِبَ هٰذَا حَلٰلٌ وَّهٰذَا حَرَامٌ لِّتَفْتَرُوْا عَلَى اللّٰهِ الْكَذِبَ ۗ اِنَّ الَّذِيْنَ يَفْتَرُوْنَ عَلَى اللّٰهِ الْكَذِبَ لَا يُفْلِحُوْنَ ۗ

Janganlah kamu mengatakan terhadap apa yang diucapkan oleh lidahmu secara bohong, "Ini halal dan ini haram," untuk mengada-adakan kebohongan terhadap Allah. Sesungguhnya orang-orang yang mengada-adakan kebohongan terhadap Allah tidak akan beruntung.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa bertutur kata dengan kebohongan adalah sesuatu yang berdampingan dengan sifat orang yang tidak beriman. *Keenam*, insan yang memiliki kejujuran itu senantiasa dalam penjagaan Allah SWT dan pengawasan-Nya serta memiliki kedudukan terbaik disisi Allah SWT. Hal tersebut sebagaimana juga tertera dalam firman Alla SWT QS. At-Taubah/9: 119,

---

[89]Sulaiman bin Muhammad As-Sughayyir dan Muhummad bin Ibrahim Al-Hamd, *Shidiq dan Kadzib, Ulasan Tuntas Kejujuran dan Kebohongan,* Jakarta: Darus Sunah Press, 2004, hal. 13.

[90]Abu Abdullah Ahmad bin Isma'i Al-Bukhari, *Shahih Bukhari, Kitab Adab Maktabah Dakhlan*, No.2465.

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اتَّقُوا اللّٰهَ وَكُوْنُوْا مَعَ الصّٰدِقِيْنَ

Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan tetaplah bersama orang-orang yang benar!

Ayat di atas menjelaskan mengenai kedudukan yang dekat di sisi Allah, sehingga derajat mereka berada setelah derajat para nabi, mereka dipuji atas kebaikan amal-amal mereka. Dari keenam karakteristik yang disampaikan oleh Sulaiman bin Muhammad As-Sughayyir dan Muhummad bin Ibrahim Al-Hamd dalam buku *Shidiq* dan *Kadzib* (Ulasan Tuntas Kejujuran dan Kebohongan) mengenai *shiddiq*, maka diperlukan juga hasil yang diharapkan ketika memiliki sifat *shiddiq.*

Sifat *shiddiq* yang sangat penting itu merupakan kunci sebuah kebahagiaan dalam kehidupan, melalui kejujuran hidup setiap insan akan lebih terbimbing dan juga terarah pada hal-hal positif, pada sisi yang berbeda juga kejujuran itu adalah sifat yang dicintai Allah SWT dan selalu menjadi arahan dari Rasulullah SAW, dan bahkan insan yang menjalankan sifat kejujuran itu dalam hidupnya akan dengan mudah bisa meningkatkan martabatnya.

Insan yang menjalankan sifat kejujuran dalam hidupnya akan mendapatkan balasan atau ganjaran dari Allah SWT. Abu Bakar Jabir ElJazairi dalam bukunya *Pola Hidup Muslim (Minhajjul Muslim) Thaharah, Ibadah dan Akhlak* beliau menyampaiakan empat balasan atau ganjaran untuk orang yang bersifat *shiddiq*. *Pertama*, selalu gembira dan senang perasaannya serta memiliki ketenangan jiwa. *Kedua*, rezeki yang didapatkan membawa keberkahan dan kebaikan. *Ketiga*, akan memperoleh dan menghasilkan posisi terbaik dan kesempurnaan disisi Allah SWT. *Keempat*, akan terhindar dari sifat-sifat tercela seperti kebencian dan kehinaan dimata manusia.[91]

b) *Amânah*

Dalam Islam, konsep *amânah* merupakan salah satu konsep yang memiliki arti dan kedudukan yang penting. Selain itu juga *amânah* merupakan salah satu syarat keimanan dan hakikat spiritual seorang mukmin. Seperti yang pernah disampaikan Rasulullah SAW dalam H.R Al-Thabarâni yang menjelaskan bahwa keimanan seorang insan tidak akan tampak tanpa adanya amânah dan hilanglah agama bagi insan yang tidak menepati janjinya.[92]

---

[91]Abu Bakar Jabir ElJazairi, *Pola Hidup Muslim (Minhajjul Muslim) Thaharah, Ibadah dan Akhlak*, Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 1991, hal. 389-390.

[92]Abu al-Qasim Sulaiman bin Ahmad AlThabarâni, *al-Mu'jam al-Aushat*, CD ROM alMaktabah al-Syâmilah, Jld.6, hal.99.

Secara bahasa kata *amânah* atau *al-amâna* الامانة adalah bentuk *masdar* dari kata kerja: امن - يامن – امنا - memiliki pengertian pokok aman, tenteram dan tenang.[93]

Dalam *Mu'jam Maqâyîs al-Lughah,* Ibnu Fâris menjelaskan sebuah kata yang berakar dari huruf *hamzah*, huruf *mim* dan huruf *nun* itu keseluruhan huruf tersebut adalah semuanya huruf asal dan memiliki dua pengertian, salah satunya adalah *al-Amânah* lawan dari *al-Khiyânah* dengan makna (سكون القلب) tenteramnya hati.[94]

Al-Ashfahâni dalam *Al-Mufradât fî Gharîb Al-Qur`an* memaknai *amânah* atau *al-Amânah* itu sebagai bermakna ketentraman jiwa dan hilangnya rasa takut atau khawatir (طمأنينة َالنفس َوزوال الخوف).[95]

Dalam Kamus Al-Munawwir, *amânah* atau *Al-Amânah* berarti apa yang Allah SWT perintahkan kepada manusia, lawan dari dari khianat, dan titipan.[96] Sedang dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian *amânah* atau *al-Amânah* adalah Informasi yang dititipkan kepada seseorang agar bisa disampaikan kepada penerima, keamanan, ketentraman dan kepercayaan.[97] Bisa disimpulkan bahwa *amânah* atau *Al-Amânah* itu adalah sesuatu yang diberikan dari pemberi pesan untuk bisa disampaikan kepada penerima pesan baik berupa informasi ataupun berupa benda atau barang yang bersifat materi dengan sebab keamanan, ketentraman, dan tanpa rasa khawatir terhadap apa yang disampaikan.

Dalam Al-Qur`an, *amânah* atau *al-amânah* itu disebutkan sebanyak enam kali baik bentuk *mufrad* ataupun *jamak*. Dalam bentuk *mufrad* tertuang dua kali dalam QS. Al-Baqarah/2: 283,

وَاِنْ كُنْتُمْ عَلٰى سَفَرٍ وَّلَمْ تَجِدُوْا كَاتِبًا فَرِهٰنٌ مَّقْبُوْضَةٌ ۗفَاِنْ اَمِنَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا فَلْيُؤَدِّ الَّذِى اؤْتُمِنَ اَمَانَتَهٗ وَلْيَتَّقِ اللّٰهَ رَبَّهٗ ۗ وَلَا تَكْتُمُوا الشَّهَادَةَ ۗوَمَنْ يَّكْتُمْهَا فَاِنَّهٗٓ اٰثِمٌ قَلْبُهٗ ۗ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ عَلِيْمٌ

---

[93]Lihat firman Allah فَإِنْ أَمِنَ بَعْضُكُم بَعْضًا , Q.S al-Baqarah/2: 283. Selain itu ada juga yang membacanya dengan didhammahkan *'ain fi'il madhi* dan *'ain fi'il mudhari*nya, yaitu امن - يامن lihat M. Quraish Shihab, *Ensiklopedi al-Qur'ân*: *Kajian Kosakata*, Jakarta: Lentera Hati, 2007, Jld. 1, hal. 83.

[94]Ahmad bin Fâris, *Mu'jam Maqâyîs Al-Lugah*, Beirut: Dâr al-Jail, 1991, jilid 1, hal. 133

[95]Al-Râghib Al-Ashfahâni, *Al-Mufradât fî Gharîb al-Qur'ân*, Beirut: Dâr al-Ma'arif, t.tt, hal. 25

[96]Ahmad Warson, *Kamus al-Munawir*, …, hal. 41.

[97]Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008, hal. 48.

Jika kamu dalam perjalanan, sedangkan kamu tidak mendapatkan seorang pencatat, hendaklah ada barang jaminan yang dipegang. Akan tetapi, jika sebagian kamu memercayai sebagian yang lain, hendaklah yang dipercayai itu menunaikan amanatnya (utangnya) dan hendaklah dia bertakwa kepada Allah, Tuhannya. Janganlah kamu menyembunyikan kesaksian karena siapa yang menyembunyikannya, sesungguhnya hatinya berdosa. Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Ayat di atas bermakna pinjaman atau hutang[98], dan selanjutnya terdapat dalam Q.S Al-Ahzâb/33: 72,

اِنَّا عَرَضْنَا الْاَمَانَةَ عَلَى السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَالْجِبَالِ فَاَبَيْنَ اَنْ يَّحْمِلْنَهَا وَاَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْاِنْسَانُۗ اِنَّهٗ كَانَ ظَلُوْمًا جَهُوْلًاۙ

Sesungguhnya Kami telah menawarkan amanat kepada langit, bumi, dan gunung-gunung; tetapi semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatir tidak akan melaksanakannya. Lalu, dipikullah amanat itu oleh manusia. Sesungguhnya ia (manusia) sangat zalim lagi sangat bodoh.

Makna ayat di atas beban agama[99] yaitu semua instruksi yang Allah sampaikan dan patut untuk dilaksanakan,[100] yang memiliki kejernihan berfikir atau akal sehat.[101]

Sedang yang keempatnya, *amânah* atau *al-amânah* itu berbentuk *jamak* dan terdapat dalam QS. Q.S al-Nisâ/4: 58,

اِنَّ اللّٰهَ يَأْمُرُكُمْ اَنْ تُؤَدُّوا الْاَمٰنٰتِ اِلٰٓى اَهْلِهَاۙ وَاِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ اَنْ تَحْكُمُوْا بِالْعَدْلِۗ اِنَّ اللّٰهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهٖۗ اِنَّ اللّٰهَ كَانَ سَمِيْعًاۢ بَصِيْرًا

Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanah kepada pemiliknya. Apabila kamu menetapkan hukum di antara manusia, hendaklah kamu tetapkan secara adil. Sesungguhnya Allah memberi pengajaran yang paling baik kepadamu. Sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Melihat.

---

[98]Lihat Fakhr Al-Dîn Al-Râzi, *Mafâtih Al-Ghaib*, Beirut: Dâr Al-Fikr, 1981, Jld. 7, hal. 131, Abdullah bin Umar bin Muhammad Al-Baidhâwi, *Anwâr Al-Tanzîl wa Asrâr Al-Ta'wîl*, Beirut: Dâr Ihyâ Al-Turats Al-'Arabi, tth, Ahmad Musthafa Al-Marâghi, *Tafsir Al-Marâghi*, Mesir: Musthafa Al-Bâbi Al-Halabi, 1947, Juz. 3 hal. 74, dan Muhammad Sayyid Thanthâwi, *Al-Tafsîr Al-Washît li Al-Qur'an Al-Karîm*, Beirut: Mathba'ah Al-Sa'adah, 1987, Jld. 1, hal. 853-854.

[99]Fakhr Al-Dîn Al-Râzi, *Mafâtih Al-Ghaib*, Jld. 25, hal. 235, Ahmad Musthafa Al-Marâghi, *Tafsir Al-Marâghi*, Juz. 22, hal. 45- 45.

[100]Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Panji Mas, 1993, juz 22, hal. 113.

[101]Al-Râghib Al-Ashfahâni, *Al-Mufradât fî Gharîb Al-Qur'ân*, …, hal. 25-26.

Berarti segala sesuatu baik itu berbentuk perkataan, perbuatan ataupun keyakinan yang dititipkan kepada pemesan informasi,[102] lalu pada Q.S Al-Anfâl/8:27,

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا تَخُوْنُوا اللّٰهَ وَالرَّسُوْلَ وَتَخُوْنُوْٓا اَمٰنٰتِكُمْ وَاَنْتُمْ تَعْلَمُوْنَ

Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul serta janganlah kamu mengkhianati amanat yang dipercayakan kepadamu, sedangkan kamu mengetahui.

Yang berarti sebuah pesan atau titipan atau kepercayaan sesama, selanjutnya terdapat dalam Q.S Al-Mu'minûn/23: 8,

وَالَّذِيْنَ هُمْ لِاَمٰنٰتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُوْنَ ۙ

(Sungguh beruntung pula) orang-orang yang memelihara amanat dan janji mereka.
Dan QS. Al-Ma'arij/70: 32,

وَالَّذِيْنَ هُمْ لِاَمٰنٰتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رٰعُوْنَ ۖ

(Termasuk orang yang selamat dari azab adalah) orang-orang yang memelihara amanat dan janji mereka,

Ayat di atas memiliki pengertian bahwa segala sesuatu yang diberikan kepada seorang pemberi informasi yang dipercayakan yang berasal dari Allah SWT ataupun sesama manusia.[103]

Dari beberapa bentuk pengertian di atas, *amânah* atau *al-amânah* memiliki tiga komponen dan dari ketiganya saling keterkaitan. Ketiga komponen tersebut adalah pemberi, penerima dan *amânah* itu sendiri. Pemberi *amânah* adalah Allah SWT, rasul dan manusia, dan hal itu tertuang dalam QS. Al-Anfal/8: 27.

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا تَخُوْنُوا اللّٰهَ وَالرَّسُوْلَ وَتَخُوْنُوْٓا اَمٰنٰتِكُمْ وَاَنْتُمْ تَعْلَمُوْنَ

Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul serta janganlah kamu mengkhianati amanat yang dipercayakan kepadamu, sedangkan kamu mengetahui.

---

[102]Muhammad Sayyid Thantâwi, *Al-Tafsîr Al-Washît li Al-Qur'an Al-Karîm*, Jld. 3, hal. 246. Hal ini juga senada dengan pendapat Shâlih Al-Utsaimin, lihat Shâlih al-Utsaimin, *Tafsîr al-Qur'an al-Karîm*: *Sûrah Al-Nisâ*, Saudi: Dâr Ibn Al-Zauzi, 1435 H/ 2014, Jld. 1, hal. 438.

[103]Ahmad Musthafa Al-Marâghi, *Tafsir Al-Marâghi*, Juz. 18 hal, 4, dan Abd al-Rahmân bin Nâshir Al-Sa'di, *Taisir Al-Karîm Al-Rahmân fi Tafsîr Kalam Al-Manan*, Riyad: Majalah Al-Bayan, t.tt, hal. 640.

Kemudian penerima *amânah* yang hakiki dan sebenarnya adalah manusia, namun kita bisa menyaksikan bahwa tidak semua manusia itu mampu mengemban *amânah*.

Manusia yang mampu mengemban *amânah* memiliki karakteristik sebagaimana tertuang dalam firman Allah SWT terhadap kisah Nabi Yusuf, Nabi Musa dan Raja Thalut, dari kisah tersebut bisa diperoleh sebanyak lima belas karakter pemegang *amânah*, diantaranya, pertama beriman dan bertaqwa dalam Q.S Yusuf/12:37-38,57,

قَالَ لَا يَأْتِيْكُمَا طَعَامٌ تُرْزَقٰنِهٖٓ اِلَّا نَبَّاْتُكُمَا بِتَأْوِيْلِهٖ قَبْلَ اَنْ يَّأْتِيَكُمَا ۗذٰلِكُمَا مِمَّا عَلَّمَنِيْ رَبِّيْ ۗ
اِنِّيْ تَرَكْتُ مِلَّةَ قَوْمٍ لَّا يُؤْمِنُوْنَ بِاللّٰهِ وَهُمْ بِالْاٰخِرَةِ هُمْ كٰفِرُوْنَ ۚ وَاتَّبَعْتُ مِلَّةَ اٰبَاۤءِيْٓ اِبْرٰهِيْمَ
وَاِسْحٰقَ وَيَعْقُوْبَ ۗ مَا كَانَ لَنَآ اَنْ نُّشْرِكَ بِاللّٰهِ مِنْ شَيْءٍ ۗذٰلِكَ مِنْ فَضْلِ اللّٰهِ عَلَيْنَا وَعَلَى النَّاسِ
وَلٰكِنَّ اَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُوْنَ

(Yusuf) berkata, "Tidak ada makanan apa pun yang akan diberikan kepadamu berdua, kecuali aku telah menjelaskan takwilnya sebelum (makanan) itu sampai kepadamu. Itu sebagian dari yang diajarkan Tuhan kepadaku. Sesungguhnya aku telah meninggalkan agama kaum yang tidak beriman kepada Allah, bahkan kepada akhirat pun mereka ingkar.
Aku mengikuti agama nenek moyangku, (yaitu) Ibrahim, Ishaq, dan Ya'qub. Tidak pantas bagi kami mempersekutukan suatu apa pun dengan Allah. Itu adalah bagian dari karunia Allah kepada kami dan kepada manusia (semuanya), tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.

وَلَاَجْرُ الْاٰخِرَةِ خَيْرٌ لِّلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَكَانُوْا يَتَّقُوْنَ

Sungguh, pahala akhirat itu (pasti) lebih baik bagi orang-orang yang beriman dan selalu bertakwa.

Kedua tawakkal dalam Q.S Al-Qashash/28:21,

فَخَرَجَ مِنْهَا خَاۤىِٕفًا يَّتَرَقَّبُ ۖقَالَ رَبِّ نَجِّنِيْ مِنَ الْقَوْمِ الظّٰلِمِيْنَ

Maka, keluarlah dia (Musa) dari kota itu dengan rasa takut dan waspada. Dia berdoa, "Ya Tuhanku, selamatkanlah aku dari kaum yang zalim."

Ketiga *amânah* atau dapat dipercaya dalam Q.S Yusuf/12: 52, 55, QS. Qashash/28:26, 29.

ذٰلِكَ لِيَعْلَمَ اَنِّيْ لَمْ اَخُنْهُ بِالْغَيْبِ وَاَنَّ اللّٰهَ لَا يَهْدِيْ كَيْدَ الْخَاۤىِٕنِيْنَ

(Yusuf berkata,) "Yang demikian itu agar dia (al-Aziz) mengetahui bahwa aku benar-benar tidak mengkhianatinya ketika dia tidak ada (di rumah) dan bahwa sesungguhnya Allah tidak meridai tipu daya orang-orang yang berkhianat. Q.S Yusuf/12: 52

قَالَ اجْعَلْنِيْ عَلٰى خَزَاۤىِٕنِ الْاَرْضِۚ اِنِّيْ حَفِيْظٌ عَلِيْمٌ

Dia (Yusuf) berkata, "Jadikanlah aku pengelola perbendaharaan negeri (Mesir). Sesungguhnya aku adalah orang yang pandai menjaga (amanah) lagi sangat berpengetahuan." Q.S Yusuf/12: 55

قَالَتْ اِحْدٰىهُمَا يٰٓاَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ ۖاِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْاَمِيْنُ

Salah seorang dari kedua (perempuan) itu berkata, "Wahai ayahku, pekerjakanlah dia. Sesungguhnya sebaik-baik orang yang engkau pekerjakan adalah orang yang kuat lagi dapat dipercaya." QS. Qashash/28:26.

فَلَمَّا قَضٰى مُوْسَى الْاَجَلَ وَسَارَ بِاَهْلِهٖٓ اٰنَسَ مِنْ جَانِبِ الطُّوْرِ نَارًاۗ قَالَ لِاَهْلِهِ امْكُثُوْٓا اِنِّيْٓ اٰنَسْتُ نَارًا لَّعَلِّيْٓ اٰتِيْكُمْ مِّنْهَا بِخَبَرٍ اَوْ جَذْوَةٍ مِّنَ النَّارِ لَعَلَّكُمْ تَصْطَلُوْنَ

Maka, ketika Musa telah menyelesaikan waktu yang ditentukan itu dan berangkat dengan istrinya, dia melihat api di lereng gunung. Dia berkata kepada keluarganya, "Tunggulah (di sini). Sesungguhnya aku melihat api. Mudah-mudahan aku dapat membawa suatu berita kepadamu dari (tempat) api itu atau (membawa) sepercik api agar kamu dapat menghangatkan badan (dekat api)." QS. Qashash/28:29.

Keempat profesional dalam berilmu pengetahuan tertuang dalam Q.S Al-Baqârah/2: 247,

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ اِنَّ اللّٰهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوْتَ مَلِكًاۗ قَالُوْٓا اَنّٰى يَكُوْنُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ اَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِّنَ الْمَالِۗ قَالَ اِنَّ اللّٰهَ اصْطَفٰىهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهٗ بَسْطَةً فِى الْعِلْمِ وَالْجِسْمِۗ وَاللّٰهُ يُؤْتِيْ مُلْكَهٗ مَنْ يَّشَاۤءُۗ وَاللّٰهُ وَاسِعٌ عَلِيْمٌ

Nabi mereka berkata kepada mereka, "Sesungguhnya Allah telah mengangkat Talut menjadi rajamu." Mereka menjawab, "Bagaimana (mungkin) dia memperoleh kerajaan (kekuasaan) atas kami, sedangkan kami lebih berhak atas kerajaan itu daripadanya dan dia tidak diberi kekayaan yang banyak?" (Nabi mereka) menjawab, "Sesungguhnya Allah telah memilihnya (menjadi raja) kamu dan memberikan kepadanya kelebihan ilmu

dan fisik." Allah menganugerahkan kerajaan-Nya kepada siapa yang Dia kehendaki. Allah Mahaluas (kekuasaan dan rezeki-Nya) lagi Maha Mengetahui.

QS. Yusuf/12: 22,

وَلَمَّا بَلَغَ اَشُدَّهٗٓ اٰتَيْنٰهُ حُكْمًا وَّعِلْمًاۗ وَكَذٰلِكَ نَجْزِى الْمُحْسِنِيْنَ

Ketika dia telah cukup dewasa, Kami berikan kepadanya kearifan dan ilmu. Demikianlah, Kami memberi balasan kepada orang-orang yang berbuat baik.

Dan kelima Al-Qashâsh/28: 14 berkaitan dengan bertubuh kuat dan sempurna,

وَلَمَّا بَلَغَ اَشُدَّهٗ وَاسْتَوٰٓى اٰتَيْنٰهُ حُكْمًا وَّعِلْمًاۗ وَكَذٰلِكَ نَجْزِى الْمُحْسِنِيْنَ

Setelah dia (Musa) dewasa dan sempurna akalnya, Kami menganugerahkan kepadanya hikmah dan pengetahuan. Demikianlah Kami memberi balasan kepada orang-orang yang berbuat kebajikan.

Q.S Al-Baqarah/2: 247,

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ اِنَّ اللّٰهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوْتَ مَلِكًاۗ قَالُوْٓا اَنّٰى يَكُوْنُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ اَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِّنَ الْمَالِۗ قَالَ اِنَّ اللّٰهَ اصْطَفٰىهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهٗ بَسْطَةً فِى الْعِلْمِ وَالْجِسْمِۗ وَاللّٰهُ يُؤْتِيْ مُلْكَهٗ مَنْ يَّشَاۤءُۗ وَاللّٰهُ وَاسِعٌ عَلِيْمٌ

Nabi mereka berkata kepada mereka, "Sesungguhnya Allah telah mengangkat Talut menjadi rajamu." Mereka menjawab, "Bagaimana (mungkin) dia memperoleh kerajaan (kekuasaan) atas kami, sedangkan kami lebih berhak atas kerajaan itu daripadanya dan dia tidak diberi kekayaan yang banyak?" (Nabi mereka) menjawab, "Sesungguhnya Allah telah memilihnya (menjadi raja) kamu dan memberikan kepadanya kelebihan ilmu dan fisik." Allah menganugerahkan kerajaan-Nya kepada siapa yang Dia kehendaki. Allah Mahaluas (kekuasaan dan rezeki-Nya) lagi Maha Mengetahui.

QS. Al-Qashash/28: 26,

قَالَتْ اِحْدٰىهُمَا يٰٓاَبَتِ اسْتَأْجِرْهُۖ اِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْاَمِيْنُ

Salah seorang dari kedua (perempuan) itu berkata, "Wahai ayahku, pekerjakanlah dia. Sesungguhnya sebaik-baik orang yang engkau pekerjakan adalah orang yang kuat lagi dapat dipercaya."

Keenam adil terdapat dalam Q.S Yusuf/12: 59,

وَلَمَّا جَهَّزَهُمْ بِجَهَازِهِمْ قَالَ ائْتُوْنِيْ بِاَخٍ لَّكُمْ مِّنْ اَبِيْكُمْ ۚ اَلَا تَرَوْنَ اَنِّيْٓ اُوْفِى الْكَيْلَ وَاَنَا۠ خَيْرُ الْمُنْزِلِيْنَ

Ketika dia (Yusuf) menyiapkan perbekalan (bahan makanan) untuk mereka, dia berkata, "Bawalah kepadaku saudaramu yang seayah denganmu (Bunyamin). Tidakkah kamu melihat bahwa aku menyempurnakan takaran (gandum) dan aku adalah sebaik-baiknya penerima tamu?

Ketujuh berintegritas atau jujur terdapat dalam Q.S Yusuf/12: 46, 51,

يُوْسُفُ اَيُّهَا الصِّدِّيْقُ اَفْتِنَا فِيْ سَبْعِ بَقَرٰتٍ سِمَانٍ يَّأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَّسَبْعِ سُنْۢبُلٰتٍ خُضْرٍ وَّاُخَرَ يٰبِسٰتٍ ۙ لَّعَلِّيْٓ اَرْجِعُ اِلَى النَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَعْلَمُوْنَ

(Dia berkata,) "Wahai Yusuf, orang yang sangat dipercaya, jelaskanlah kepada kami (takwil mimpiku) tentang tujuh ekor sapi gemuk yang dimakan oleh tujuh (ekor sapi) kurus dan tujuh tangkai (gandum) hijau yang (meliputi tujuh tangkai) lainnya yang kering agar aku kembali kepada orang-orang itu supaya mereka mengetahuinya."

قَالَ مَا خَطْبُكُنَّ اِذْ رَاوَدْتُّنَّ يُوْسُفَ عَنْ نَّفْسِهٖ ۗ قُلْنَ حَاشَ لِلّٰهِ مَا عَلِمْنَا عَلَيْهِ مِنْ سُوْۤءٍ ۗ قَالَتِ امْرَاَتُ الْعَزِيْزِ الْـٰٔنَ حَصْحَصَ الْحَقُّ ۖ اَنَا۠ رَاوَدْتُّهٗ عَنْ نَّفْسِهٖ وَاِنَّهٗ لَمِنَ الصّٰدِقِيْنَ

Dia (raja) berkata (kepada wanita-wanita itu), "Bagaimana keadaanmu ketika kamu menggoda Yusuf untuk menundukkan dirinya?" Mereka berkata, "Mahasempurna Allah, Kami tidak mengetahui sesuatu keburukan darinya." Istri al-Aziz berkata, "Sekarang jelaslah kebenaran itu. Akulah yang menggodanya dan sesungguhnya dia termasuk orang-orang yang benar."

Kedelapan disiplin dan tegas tertuang dalam Q.S Al-Baqârah/2: 54, 249, Thâhâ/20: 97,

وَاِذْ قَالَ مُوْسٰى لِقَوْمِهٖ يٰقَوْمِ اِنَّكُمْ ظَلَمْتُمْ اَنْفُسَكُمْ بِاتِّخَاذِكُمُ الْعِجْلَ فَتُوْبُوْٓا اِلٰى بَارِئِكُمْ فَاقْتُلُوْٓا اَنْفُسَكُمْ ۗ ذٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ عِنْدَ بَارِئِكُمْ ۗ فَتَابَ عَلَيْكُمْ ۗ اِنَّهٗ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيْمُ

(Ingatlah) ketika Musa berkata kepada kaumnya, "Wahai kaumku, sesungguhnya kamu telah menzalimi dirimu sendiri dengan menjadikan (patung) anak sapi (sebagai sembahan). Oleh karena itu, bertobatlah kepada Penciptamu dan bunuhlah dirimu. Itu lebih baik bagimu dalam pandangan Penciptamu. Dia akan menerima tobatmu. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.

فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوْتُ بِالْجُنُوْدِ قَالَ اِنَّ اللّٰهَ مُبْتَلِيْكُمْ بِنَهَرٍۚ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّيْۚ وَمَنْ لَّمْ يَطْعَمْهُ فَاِنَّهٗ مِنِّيْٓ اِلَّا مَنِ اغْتَرَفَ غُرْفَةًۢ بِيَدِهٖۚ فَشَرِبُوْا مِنْهُ اِلَّا قَلِيْلًا مِّنْهُمْۗ فَلَمَّا جَاوَزَهٗ هُوَ وَالَّذِيْنَ اٰمَنُوْا مَعَهٗۙ قَالُوْا لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوْتَ وَجُنُوْدِهٖۗ قَالَ الَّذِيْنَ يَظُنُّوْنَ اَنَّهُمْ مُّلٰقُوا اللّٰهِۙ كَمْ مِّنْ فِئَةٍ قَلِيْلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيْرَةًۢ بِاِذْنِ اللّٰهِۗ وَاللّٰهُ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

Maka, ketika Talut keluar membawa bala tentara(-nya), dia berkata, "Sesungguhnya Allah akan mengujimu dengan sebuah sungai. Maka, siapa yang meminum (airnya), sesungguhnya dia tidak termasuk (golongan)-ku. Siapa yang tidak meminumnya, sesungguhnya dia termasuk (golongan)-ku kecuali menciduk seciduk dengan tangan." Akan tetapi, mereka meminumnya kecuali sebagian kecil di antara mereka. Ketika dia (Talut) dan orang-orang yang beriman bersamanya menyeberangi sungai itu, mereka berkata, "Kami tidak kuat lagi pada hari ini melawan Jalut dan bala tentaranya." Mereka yang meyakini bahwa mereka akan menemui Allah berkata, "Betapa banyak kelompok kecil mengalahkan kelompok besar dengan izin Allah." Allah bersama orang-orang yang sabar.

Kesembilan totalitas atau ihsan tertuang dalam Q.S Yusuf/12: 22, 36, 56, 78, 90.

وَلَمَّا بَلَغَ اَشُدَّهٗٓ اٰتَيْنٰهُ حُكْمًا وَّعِلْمًاۗ وَكَذٰلِكَ نَجْزِى الْمُحْسِنِيْنَ

Ketika dia telah cukup dewasa, Kami berikan kepadanya kearifan dan ilmu. Demikianlah, Kami memberi balasan kepada orang-orang yang berbuat baik.

وَدَخَلَ مَعَهُ السِّجْنَ فَتَيٰنِۗ قَالَ اَحَدُهُمَآ اِنِّيْٓ اَرٰىنِيْٓ اَعْصِرُ خَمْرًاۚ وَقَالَ الْاٰخَرُ اِنِّيْٓ اَرٰىنِيْٓ اَحْمِلُ فَوْقَ رَأْسِيْ خُبْزًا تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُۗ نَبِّئْنَا بِتَأْوِيْلِهٖۚ اِنَّا نَرٰىكَ مِنَ الْمُحْسِنِيْنَ

Bersama dia (Yusuf) masuk pula dua orang pemuda ke dalam penjara. Salah satunya berkata, "Sesungguhnya aku bermimpi memeras anggur," dan yang lainnya berkata, "Aku bermimpi membawa roti di atas kepalaku. Sebagiannya dimakan burung." (Keduanya berkata,) "Jelaskanlah kepada

kami takwilnya! Sesungguhnya kami memandangmu termasuk orang-orang yang berbuat baik."

وَكَذٰلِكَ مَكَّنَّا لِيُوْسُفَ فِى الْاَرْضِ يَتَبَوَّاُ مِنْهَا حَيْثُ يَشَاۤءُ ۗ نُصِيْبُ بِرَحْمَتِنَا مَنْ نَّشَاۤءُ وَلَا نُضِيْعُ اَجْرَ الْمُحْسِنِيْنَ

Demikianlah Kami memberi kedudukan kepada Yusuf di negeri ini (Mesir) untuk tinggal di mana saja yang dia kehendaki. Kami melimpahkan rahmat Kami kepada siapa yang Kami kehendaki dan Kami tidak menyia-nyiakan pahala orang-orang yang berbuat baik.

قَالُوْا يٰٓاَيُّهَا الْعَزِيْزُ اِنَّ لَهٗٓ اَبًا شَيْخًا كَبِيْرًا فَخُذْ اَحَدَنَا مَكَانَهٗ ۚ اِنَّا نَرٰىكَ مِنَ الْمُحْسِنِيْنَ

Mereka berkata, "Wahai al-Aziz, sesungguhnya dia (Bunyamin) mempunyai ayah yang sudah lanjut usia karena itu ambillah salah seorang di antara kami sebagai gantinya. Sesungguhnya kami melihat engkau termasuk orang-orang yang selalu berbuat lebih baik."

قَالُوْٓا ءَاِنَّكَ لَاَنْتَ يُوْسُفُ ۗ قَالَ اَنَا۠ يُوْسُفُ وَهٰذَآ اَخِيْ قَدْ مَنَّ اللّٰهُ عَلَيْنَا ۗ اِنَّهٗ مَنْ يَّتَّقِ وَيَصْبِرْ فَاِنَّ اللّٰهَ لَا يُضِيْعُ اَجْرَ الْمُحْسِنِيْنَ

Mereka berkata, "Apakah engkau benar-benar Yusuf?" Dia (Yusuf) menjawab, "Aku Yusuf dan ini saudaraku. Sungguh, Allah telah melimpahkan karunia-Nya kepada kami. Siapa yang bertakwa dan bersabar, sesungguhnya Allah tidak menyia-nyiakan pahala orang-orang yang muhsin."

Kesepuluh ahli strategi ada dalam Q.S Yusuf/12: 37-40, 50, 59-60, 70, 76,

قَالَ لَا يَأْتِيْكُمَا طَعَامٌ تُرْزَقٰنِهٖٓ اِلَّا نَبَّأْتُكُمَا بِتَأْوِيْلِهٖ قَبْلَ اَنْ يَّأْتِيَكُمَا ۗ ذٰلِكُمَا مِمَّا عَلَّمَنِيْ رَبِّيْ ۗ اِنِّيْ تَرَكْتُ مِلَّةَ قَوْمٍ لَّا يُؤْمِنُوْنَ بِاللّٰهِ وَهُمْ بِالْاٰخِرَةِ هُمْ كٰفِرُوْنَ ۚ وَاتَّبَعْتُ مِلَّةَ اٰبَاۤءِيْٓ اِبْرٰهِيْمَ وَاِسْحٰقَ وَيَعْقُوْبَ ۗ مَا كَانَ لَنَآ اَنْ نُّشْرِكَ بِاللّٰهِ مِنْ شَيْءٍ ۗ ذٰلِكَ مِنْ فَضْلِ اللّٰهِ عَلَيْنَا وَعَلَى النَّاسِ وَلٰكِنَّ اَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُوْنَ يٰصَاحِبَيِ السِّجْنِ ءَاَرْبَابٌ مُّتَفَرِّقُوْنَ خَيْرٌ اَمِ اللّٰهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ ۗ مَا تَعْبُدُوْنَ مِنْ دُوْنِهٖٓ اِلَّآ اَسْمَاۤءً سَمَّيْتُمُوْهَآ اَنْتُمْ وَاٰبَاۤؤُكُمْ مَّآ اَنْزَلَ اللّٰهُ بِهَا مِنْ سُلْطٰنٍ ۗ اِنِ الْحُكْمُ اِلَّا لِلّٰهِ ۗ اَمَرَ اَلَّا تَعْبُدُوْٓا اِلَّآ اِيَّاهُ ۗ ذٰلِكَ الدِّيْنُ الْقَيِّمُ وَلٰكِنَّ اَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُوْنَ

(Yusuf) berkata, "Tidak ada makanan apa pun yang akan diberikan kepadamu berdua, kecuali aku telah menjelaskan takwilnya sebelum

(makanan) itu sampai kepadamu. Itu sebagian dari yang diajarkan Tuhan kepadaku. Sesungguhnya aku telah meninggalkan agama kaum yang tidak beriman kepada Allah, bahkan kepada akhirat pun mereka ingkar.
Aku mengikuti agama nenek moyangku, (yaitu) Ibrahim, Ishaq, dan Ya'qub. Tidak pantas bagi kami mempersekutukan suatu apa pun dengan Allah. Itu adalah bagian dari karunia Allah kepada kami dan kepada manusia (semuanya), tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.
Wahai dua penghuni penjara, manakah yang lebih baik, tuhan-tuhan yang bermacam-macam itu ataukah Allah Yang Maha Esa lagi Mahaperkasa?
Apa yang kamu sembah selain Dia hanyalah nama-nama (berhala) yang kamu dan nenek moyangmu buat sendiri. Allah tidak menurunkan suatu keterangan apa pun yang pasti tentang hal (nama-nama) itu. Ketetapan (yang pasti benar) itu hanyalah milik Allah. Dia telah memerintahkan agar kamu tidak menyembah selain Dia. Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.

Kesebelas bijaksana ada dalam Q.S Al-Baqarah/2: 249,

فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوْتُ بِالْجُنُوْدِ قَالَ اِنَّ اللّٰهَ مُبْتَلِيْكُمْ بِنَهَرٍۚ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّيْۚ وَمَنْ لَّمْ يَطْعَمْهُ فَاِنَّهٗ مِنِّيْٓ اِلَّا مَنِ اغْتَرَفَ غُرْفَةًۢ بِيَدِهٖۚ فَشَرِبُوْا مِنْهُ اِلَّا قَلِيْلًا مِّنْهُمْۗ فَلَمَّا جَاوَزَهٗ هُوَ وَالَّذِيْنَ اٰمَنُوْا مَعَهٗۙ قَالُوْا لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوْتَ وَجُنُوْدِهٖۗ قَالَ الَّذِيْنَ يَظُنُّوْنَ اَنَّهُمْ مُّلٰقُوا اللّٰهِۙ كَمْ مِّنْ فِئَةٍ قَلِيْلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيْرَةًۢ بِاِذْنِ اللّٰهِۗ وَاللّٰهُ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

Maka, ketika Talut keluar membawa bala tentara(-nya), dia berkata, "Sesungguhnya Allah akan mengujimu dengan sebuah sungai. Maka, siapa yang meminum (airnya), sesungguhnya dia tidak termasuk (golongan)-ku. Siapa yang tidak meminumnya, sesungguhnya dia termasuk (golongan)-ku kecuali menciduk seciduk dengan tangan." Akan tetapi, mereka meminumnya kecuali sebagian kecil di antara mereka. Ketika dia (Talut) dan orang-orang yang beriman bersamanya menyeberangi sungai itu, mereka berkata, "Kami tidak kuat lagi pada hari ini melawan Jalut dan bala tentaranya." Mereka yang meyakini bahwa mereka akan menemui Allah berkata, "Betapa banyak kelompok kecil mengalahkan kelompok besar dengan izin Allah." Allah bersama orang-orang yang sabar.

Keduabelas bersabar dalam Q.S Yusuf/12: 20, 23-25, 35, 53, 90,

وَشَرَوْهُ بِثَمَنٍۢ بَخْسٍ دَرَاهِمَ مَعْدُوْدَةٍۚ وَكَانُوْا فِيْهِ مِنَ الزّٰهِدِيْنَ

Mereka menjualnya (Yusuf) dengan harga murah, (yaitu) beberapa dirham saja sebab mereka tidak tertarik kepadanya.

Ketigabelas bersyukur dalam Q.S Al-A'raf/7: 144,

قَالَ يٰمُوْسٰٓى اِنِّى اصْطَفَيْتُكَ عَلَى النَّاسِ بِرِسٰلٰتِيْ وَبِكَلَامِيْ ۖ فَخُذْ مَآ اٰتَيْتُكَ وَكُنْ مِّنَ الشّٰكِرِيْنَ

Dia berfirman, "Wahai Musa, sesungguhnya Aku memilih (melebihkan) engkau dari manusia (yang lain) untuk membawa risalah dan berbicara (langsung) dengan-Ku. Maka, berpegang teguhlah pada apa yang Aku berikan kepadamu dan jadilah kamu termasuk orang-orang yang bersyukur."

Keempatbelas Yusuf/12: 100-101, dan

وَرَفَعَ اَبَوَيْهِ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوْا لَهٗ سُجَّدًا ۚ وَقَالَ يٰٓاَبَتِ هٰذَا تَأْوِيْلُ رُءْيَايَ مِنْ قَبْلُ ۖ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّيْ حَقًّا ۗ وَقَدْ اَحْسَنَ بِيْٓ اِذْ اَخْرَجَنِيْ مِنَ السِّجْنِ وَجَاۤءَ بِكُمْ مِّنَ الْبَدْوِ مِنْۢ بَعْدِ اَنْ نَّزَغَ الشَّيْطٰنُ بَيْنِيْ وَبَيْنَ اِخْوَتِيْ ۗ اِنَّ رَبِّيْ لَطِيْفٌ لِّمَا يَشَاۤءُ ۗ اِنَّهٗ هُوَ الْعَلِيْمُ الْحَكِيْمُ ۝ رَبِّ قَدْ اٰتَيْتَنِيْ مِنَ الْمُلْكِ وَعَلَّمْتَنِيْ مِنْ تَأْوِيْلِ الْاَحَادِيْثِ ۚ فَاطِرَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ۗ اَنْتَ وَلِيِّيْ فِى الدُّنْيَا وَالْاٰخِرَةِ ۚ تَوَفَّنِيْ مُسْلِمًا وَّاَلْحِقْنِيْ بِالصّٰلِحِيْنَ

Dia (Yusuf) menaikkan kedua ibu bapaknya ke atas singgasana. Mereka tunduk bersujud kepadanya (Yusuf). Dia (Yusuf) berkata, "Wahai ayahku, inilah takwil mimpiku yang dahulu itu. Sungguh, Tuhanku telah menjadikannya kenyataan. Sungguh, Tuhanku telah berbuat baik kepadaku, ketika Dia membebaskan aku dari penjara dan ketika membawa kamu dari dusun, setelah setan merusak (hubungan) antara aku dengan saudara-saudaraku. Sesungguhnya Tuhanku Mahalembut terhadap apa yang Dia kehendaki. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Mahabijaksana.
Tuhanku, sungguh Engkau telah menganugerahkan kepadaku sebagian kekuasaan dan telah mengajarkan kepadaku sebagian takwil mimpi. (Wahai Tuhan) pencipta langit dan bumi, Engkaulah pelindungku di dunia dan di akhirat. Wafatkanlah aku dalam keadaan muslim dan gabungkanlah aku dengan orang-orang saleh."

Keelimabelas pemaaf ada dalam Q.S Yusuf/12: 9

اقْتُلُوْا يُوْسُفَ اَوِ اطْرَحُوْهُ اَرْضًا يَّخْلُ لَكُمْ وَجْهُ اَبِيْكُمْ وَتَكُوْنُوْا مِنْۢ بَعْدِهٖ قَوْمًا صٰلِحِيْنَ

Bunuhlah Yusuf atau buanglah dia ke suatu tempat agar perhatian Ayah tertumpah kepadamu dan setelah itu (bertobatlah sehingga) kamu akan menjadi kaum yang saleh."

c) *Tabligh*

Tabligh atau kompetensi sosial tampak nyata dalam kepemimpinan nabi Muhammad SAW. Wujudnya adalah keterampilan komunikasi, kearifan dan kebijaksanaan dalam memberi keputusan hukum serta membangun sarana dan prasarana yang dibutuhkan masyarakat. Keterampilan komunikasi menyangkut kemampuan komunikasi verbal (eksplisit), kearifan dan kebijaksanaan menyangkut kemampuan komunikasi non-verbal (implisit), sedangkan pembangunan sarana dan prasarana merupakan kemampuan komunikasi aktual (realitas).

Komunikasi verbal menurut Agus M. Hardjana dalam karyanya '*Komunikasi Interpersonal dan Komunikasi Intrapersona'* menjelaskan bahwa bentuk komunikasi dengan menggunakan tutur kata baik itu berbentuk tulisan ataupun lisan. Biasanya, komunikasi itu digunakan dalam bertutur sesama manusia. Melalui tutur kata itulah perasaan, emosi, pikiran, ide atau gagasan serta tujuan tersampaikan dan disambut dengan saling tukar pikiran dan perdebatanpun tak luput dari komunikasi tersebut. Menurutnya, ada dua unsur penting dalam komunikasi verbal, yaitu bahasa dan kata.[104]

Unsur bahasa merupakan sistem lambang atau simbol yang dapat berbagi informasi mengenai maksud dan tujuan penutur. Unsur Bahasa verbal bisa digunakan dalam bertutur secara lisan ataupun berbentuk secercah tulisan dan juga bisa termuat dalam media elektronik. Dimana setiap bahasa suatu daerah atau suku serta negara berawal dari sebuah interaksi atau keterkaitan ikatan atau hubungan antar warga satu sama lainnya. Unsur bahasa memiliki sedikitnya tiga fungsi yang bisa menjadi sebab keterikatannya komunikasi agar lebih efektif. Dari ketiga fungsi tersebut yaitu, dapat memahami dan lebih memperdalam lagi dalam mempelajari dunia yang dipijak. Fungsi kedua, agar dapat memperbaiki dan membina hubungan yang baik sesama manusia. Selanjutnya fungsi ketiga adalah bisa mempererat hubungan atau keterkaitan silaturrahim dalam kehidupan manusia.

Kemudian selain unsur bahasa, unsur katapun memiliki peranan yang penting dalam komunikasi verbal. Dari katalah terkadang pesan yang tersampaikan bisa langsung menancap dalam sanubari seseorang, karena kata bisa mewakili banyak hal diantaranya berupa barang, orang atau kejadian. Dalam bukunya yang sama dan pada halaman yang berbeda Agus M.

[104]Agus M. Hardjana, *Komunikasi intrapersonal dan Komunikasi Interpersonal*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2003, hal 23.

Hardjana menjelaskan bahwa kata itu bukanlah berupa orang, barang atau kejadian, kata merupakan makna yang tidak terdapat dalam pikiran seseorang dan juga tidak berhubungan dengan kata itu sendiri. Kata merupakan hubungan langsung kata dan pikiran seseorang yang keluar dari lisannya.[105]

Dari keterangan di atas, komunikasi verbal itu bisa ditemukan beberapa karakteristik diantara karakteristiknya adalah komunikasi verbal itu jelas dan ringkas, terdapat candaan atau humor, kecepatan berbicara, memiliki intonasi baik itu intonasi rendah, sedang dan tinggi, kemudian memiliki karakteristik konotatif dan denotatif dalam menyampaikan ide atau gagasan dalam pemikiran, serta memiliki perbendaharaan makna agar mudah untuk dipahami sesama penutur.[106]

Dari karakteristik komunikasi verbal yang disebutkan di atas, semua hal-hal tersebut merupakan cerminan yang Rasulullah SAW berikan kepada umatnya. Hal tersebut pernah dikisahkan ketika Rasulullah SAW sedang duduk-duduk bersama isterinya yang bernama ‘Aisyah, dan pada saat bersama tersebut Rasulullah SAW memuji isterinya yang lain bernama Sufiah yang menimbulkan kecemburuan isterinya ‘Aisyah. Seketika ‘Aisyah langsung merespon dengan berkata: *apa yang membuat dirimu tertarik pada Sufiah ya Rasulullah? Sufiah tidak lebih dari wanita cebol!!* Perkataan itulah yang diutarakan ‘Aisyah tidak lebih. Seketika itu juga Rasulullah SAW memberikan respon kepada ‘Aisyah dengan berucap, Apa yang telah engkau utarakan wahai ‘Aisyah? *Seandainya semua tuturkata yang keluar dari lisanmu itu bercampur dengan air laut, maka akan rusak air laut itu, baik rasanya ataupun warnanya.*[107]

Komunikasi verbal yang dicontohkan Rasulullah SAW merupakan sebuah komunikasi verbal jika dibunyikan kepada lawan bicara, dengan tanpa pertimbangan secara filosofis akan makna yang terkandung didalamnya, sebab besar kemungkinan bahwa pihak pendengar atau lawan bicara yang menerima penuturan dimaksud akan merespon bahwa dirinya pada posisi subordinatif, yakni secara psikologis bahwa dirinya telah direndahkan dan status sosialnya dimarginalkan. Oleh karenanya Rasulullah SAW dengan sangat jelas melarang reaksi dan interaksi sosial semacam itu seperti yang diutarakan oleh ‘Aisyah kepada Sufiah karena akan berakibat pada kedzaliman dan ketidakadilan. Hal tersebut dipesankan oleh Rasulullah

---

[105]Agus M. Hardjana, *Komunikasi intrapersonal dan Komunikasi Interpersonal*…, hal. 24.

[106]Desak Putu Yuli Kurniati, *Modul Komunikasi Verbal Dan Non Verbal*, Denpasar: Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, 2016, hal. 10-11.

[107]Khalid Muhammad Khalid, *Kemanusiaan Muhammad*, terj, Surabaya: Pustaka Progressif, 1984, hal. 154.

SAW akan bahayanya lisan. Dari lisanlah, semua yang keluar memiliki sumbangsih yang sangat penting dan berarti dalam membentuk pengetahuan, termasuk kualitas atau kebenaran dan kesalahan dalam memahami sesuatu. Kesalahan dalam konteks penggunaan lisan ketika menyerap informasi dapat membentuk kesalahan persepsi, pandangan, pemahaman, atau penilaian terhadap suatu objek dan persoalan yang diserapnya. Ada dua bagian dalam setiap pribadi manusia yang mampu menyerap sesuatu dari lisan, yaitu pikiran dan rasa. Kedua perkara ini menjadi pendorong manusia bertingkah laku termasuk dorongan berbicara.

Dalam Al-Qur`an konsep komunikasi verbal tertuang pada QS. Al-An'am/6: 152,

وَلَا تَقْرَبُوْا مَالَ الْيَتِيْمِ اِلَّا بِالَّتِيْ هِيَ اَحْسَنُ حَتّٰى يَبْلُغَ اَشُدَّهٗۚ وَاَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيْزَانَ بِالْقِسْطِۚ لَا نُكَلِّفُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَاۚ وَاِذَا قُلْتُمْ فَاعْدِلُوْا وَلَوْ كَانَ ذَا قُرْبٰىۚ وَبِعَهْدِ اللّٰهِ اَوْفُوْاۗ ذٰلِكُمْ وَصّٰىكُمْ بِهٖ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُوْنَۙ

Janganlah kamu mendekati (menggunakan) harta anak yatim, kecuali dengan cara yang lebih bermanfaat, sampai dia mencapai (usia) dewasa. Sempurnakanlah takaran dan timbangan dengan adil. Kami tidak membebani seseorang melainkan menurut kesanggupannya. Apabila kamu berbicara, lakukanlah secara adil sekalipun dia kerabat(-mu). Penuhilah pula janji Allah. Demikian itu Dia perintahkan kepadamu agar kamu mengambil pelajaran."

Ayat di atas menjelaskan bahwa berlaku adil dalam mengutarakan kata-kata terhadap siapa saja. Dalam karyanya yang berjudul '*Kemanusiaan Muhammad',* Khalid Muhammad Khalid, menjelaskan bahwa setiap insan tetaplah untuk bertutur kata, maka dari apa yang diutarakan dalam tutur katanya jangan sampai membuat seseorang sakit hati dan juga tanpa memperdulikan siapakah orangnya; walaupun kata-kata itu valid sesuai dengan faktanya dan terbukti kebenarannya sebagaimana halnya cacat dan keganjilan yang terdapat pada diri seseorang, maka tutur kata yang demikian itu berarti merampas keadilan dan berusaha memusnahkan atau menghilangkan keadilan.[108]

Dalam *Shahih Muslim* dalam kitab *Al-Adab*, Abi Husein Muslim ibn al-Hajjaj al-Qusyairi al-Naisaburi menuliskan bahwa ada salah seorang sahabat bertanya kepada Rasulullah SAW, bagaimana bila kebenaran apa yang pernah saya tuturkan itu nyata kebenaran dalam bertutur kata?. Seketika Rasulullah SAW bersabda: *Kalau memang faktanya seperti itu*

[108]Khalid Muhammad Khalid, *Kemanusiaan Muhammad*, terj, hal. 155.

maka engkau telah mengumpat, bila tidak, maka engkaupun telah berdusta.[109]

Dari keterangan di atas bisa dijadikan sebuah pegangan untuk selalu bertuturkata dengan menggunakan komunikasi verbal agar siapa saja yang berkomunikasi bisa memahami apa yang telah diutarakan. Sebagai permisalan, ketika siapa saja yang akan melakukan konten komunikasi antar sesama dengan komunikasi verbal, sesungguhnya hal-hal positif yang menjadi bahan untuk dipertimbangkan adalah dengan selalu berkata benar, tidak berbohong dalam bertutur kata; mudah dimengerti atau sesuai dengan apa yang ingin dituturkan, tidak sulit untuk dimengerti; benar dalam bertutur kata, tidak memutarbalikkan tutur kata; lugas (bersahaja) dan tidak keji.

Benarnya kata "benar" dalam bertutur memiliki banyak indikasi dalam komunikasi verbal. Indikasi pertama, merupakan kebenaran itu sendiri. Sebagai muslim yang baik, bertutur kata yang benar merupakan bentuk dari tutur kata yang sesuai dan dibenarkan dari sisi Al-Qur`an dan As-Sunnah, serta ilmu pengetahuan. Bukan mengedepankan hawa nafsu. Contohnya melakukan Ghibah, seandainya apa yang diutarakan itu benar-benar sesuai faktanya yang terdapat pada diri orang tersebut, tetapi dilarang melakukannya oleh Al-Qur`an dan As-Sunnah. Maka ghibah itu tidak dibenarkan dan melanggar prinsip keadilan. Contoh lain adalah mencaci tuhan-tuhan orang yang berbeda agama satu sama lainnya, seperti yang terdapat di dalam QS. Al-An'am/6: 108.

وَلَا تَسُبُّوا الَّذِيْنَ يَدْعُوْنَ مِنْ دُوْنِ اللّٰهِ فَيَسُبُّوا اللّٰهَ عَدْوًاۢ بِغَيْرِ عِلْمٍۗ كَذٰلِكَ زَيَّنَّا لِكُلِّ اُمَّةٍ عَمَلَهُمْۖ ثُمَّ اِلٰى رَبِّهِمْ مَّرْجِعُهُمْ فَيُنَبِّئُهُمْ بِمَا كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ

Janganlah kamu memaki (sesembahan) yang mereka sembah selain Allah karena mereka nanti akan memaki Allah dengan melampaui batas tanpa (dasar) pengetahuan. Demikianlah, Kami jadikan setiap umat menganggap baik pekerjaan mereka. Kemudian kepada Tuhan merekalah tempat kembali mereka, lalu Dia akan memberitahukan kepada mereka apa yang telah mereka kerjakan.

Indikasi kedua dalam komunikasi verbal terkait berkata "benar" dalam bertutur akan sebuah kebenaran adalah selalu berkata sesuai dengan fakta atau tidak berbohong. Hal ini pernah diinformasikan ketika Abu Darda bertanya kepada Rasulullah SAW, Ya Rasulullah, mungkinkah seorang mukmin mencuri? Rasulullah SAW menjawab: Ya, kadang-kadang. Ia bertanya lagi: Mungkinkah ia berzina? Rasulullah SAW berkata: Mungkin

[109]Abi Husein Muslim ibn al-Hajjaj al-Qusyairi al-Naisaburi, *Shahih Muslim*, dalam kitab *al-adab*, Al-Qahirah: Dar al-Hadith, 1412 H, hal.199.

saja. Abu Darda bertanya lagi: Mungkinkah ia berdusta? ketika itu Rasulullah SAW menjawab dengan menuturkan firman Allah SWT pada QS. An-Nahl/16: 105,

اِنَّمَا يَفْتَرِى الْكَذِبَ الَّذِيْنَ لَا يُؤْمِنُوْنَ بِاٰيٰتِ اللّٰهِۚ وَاُولٰۤىِٕكَ هُمُ الْكٰذِبُوْنَ

Sesungguhnya yang mengada-adakan kebohongan hanyalah orang-orang yang tidak beriman kepada ayat-ayat Allah. Mereka itulah para pembohong.

Ayat di atas menjelaskan, siapa saja yang mengada-ngada atau berkata dengan unsur kebohongan maka itu hanyalah orang-orang yang tidak beriman pada ayat-ayat Allah SWT dan termasuk golongan para pendusta.

Indikasi ketiga dalam komunikasi verbal terkait berkata "benar" dalam bertutur akan sebuah kebenaran adalah senantiasa selalu berkata sesuai dengan fakta dan tidak diselewengkan. Hal tersebut juga dipertegas oleh Ibnu Katsir dengan istilah *Inhirf*, atau yang sering diistilahkan dengan sebutan plesetan. Oleh karena itu, penyelewengan kata atau plesetan merupakan bagian dari bentuk pelanggaran terhadap prinsip hukum dan keadilan.

Dari ketiga indikasi dalam komunikasi verbal tersebut, mengisyaratkan bahwa "keadilan berkata-kata" selalu berkaitan dengan pesan moral ataupun akhlak. Dalam QS. An-Nisa'/4:5,

وَلَا تُؤْتُوا السُّفَهَاۤءَ اَمْوَالَكُمُ الَّتِيْ جَعَلَ اللّٰهُ لَكُمْ قِيٰمًا وَّارْزُقُوْهُمْ فِيْهَا وَاكْسُوْهُمْ وَقُوْلُوْا لَهُمْ قَوْلًا مَّعْرُوْفًا

Janganlah kamu serahkan kepada orang-orang yang belum sempurna akalnya harta (mereka yang ada dalam kekuasaan)-mu yang Allah jadikan sebagai pokok kehidupanmu. Berilah mereka belanja dan pakaian dari (hasil harta) itu dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang baik.

Allah SWT menjelaskan ungkapan secara santun ketika kata itu hendak ditujukan kepada anak yatim, atau orang-orang yang kurang sempurna akalnya dan tidak berpengetahuan, dengan ungkapan kata-kata yang baik (*qawlan ma'rufa*), "*dan ucapkanlah kepada mereka kata-kata yang baik*". Selanjutnya Allah SWT dalam QS. Al-Israa'/17:23,

وَقَضٰى رَبُّكَ اَلَّا تَعْبُدُوْۤا اِلَّاۤ اِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ اِحْسٰنًاۗ اِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ اَحَدُهُمَآ اَوْ كِلٰهُمَا فَلَا تَقُلْ لَّهُمَآ اُفٍّ وَّلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيْمًا

Tuhanmu telah memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah berbuat baik kepada ibu bapak. Jika salah seorang di antara

keduanya atau kedua-duanya sampai berusia lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah engkau mengatakan kepada keduanya perkataan "ah" dan janganlah engkau membentak keduanya, serta ucapkanlah kepada keduanya perkataan yang baik.

Ayat di atas menegaskan seruan kata kepada orang tua, dengan ungkapan yang mulia (*qawlan kariman*), "dan *ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia*". Allah SWT juga memberikan penjelasannya ketika ucapan itu dilontarkan kepada orang-orang munafik pun, Allah SWT berfirman dalam QS. An-Nisaa'/4:63 menjelaskan dengan mengucapkan perkataan yang menyentuh jiwa mereka (*qawlan balighan*), "*dan katakanlah kepada mereka perkataan yang berbekas pada jiwa mereka".*

اُولٰۤىِٕكَ الَّذِيْنَ يَعْلَمُ اللّٰهُ مَا فِيْ قُلُوْبِهِمْ فَاَعْرِضْ عَنْهُمْ وَعِظْهُمْ وَقُلْ لَّهُمْ فِيْٓ اَنْفُسِهِمْ قَوْلًا ۢ بَلِيْغًا

Mereka itulah orang-orang yang Allah ketahui apa yang ada di dalam hatinya. Oleh karena itu, berpalinglah dari mereka, nasihatilah mereka, dan katakanlah kepada mereka perkataan yang membekas pada jiwanya.

Begitu juga teruntuk orang yang dzalim, Allah SWT menyampaikan dalam QS. Taha/20: 44 dengan nada yang lembut dan santun (*qawlan layyina*), *"... maka berbicaralah kamu berdua (Musa dan Harun) kepadanya dengan kata-kata yang lemah lembut"*.

فَقُوْلَا لَهٗ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهٗ يَتَذَكَّرُ اَوْ يَخْشٰى

Berbicaralah kamu berdua kepadanya (Fir'aun) dengan perkataan yang lemah lembut, mudah-mudahan dia sadar atau takut."

Menurut hemat penulis, dari yang demikian tersebut di atas, dan dalam masyarakat serba modern seperti sekarang ini yang penuh dengan beragam teknologi canggih, sebaiknya pendakwah atau penceramah, para pemikirir yang berwawasan luas atau intelektual, dan politikus, sebaiknya memperhatikan dan menjalankan moral (sisi kebenaran dan keadilan) dalam berbicara sebagai sikap tanggung jawab, dengan acuan baik dari segi hukum dan termasuk dalam konteks pluralisme beragama.

d) *Fathanah*

Fathanah merupakan sifat Rasul yang keempat setelah *shiddiq*, *amanah*, dan *tabligh*. *Fathanah* bisa dikatakan memiliki akal panjang dan sangat cerdas sebagai pemimpin yang selalu berwibawa yang dimiliki Rasulullah. Pada sisi yang berbeda, sebagai seorang pemimpin, Rasulullah juga memiliki emosi yang stabil, tidak gampang berubah dalam dua keadaan,

baik itu dimasa keemasan dan dalam keadaan terpuruk sekalipun. Selanjutnya, Rasulullah juga dapat menyelesaikan masalah dengan tangkas dan bijaksana. Serta memiliki kecerdasan dan juga mengetahui dengan jelas apa akar permasalahan yang beliau hadapi serta tindakan apa yang harus beliau ambil untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada umat.

Sifat Rasulullah yang keempat, *fathanah,* merupakan sebuah kecerdasan, kemahiran atau kepandaian, serta dapat mengusai dimensi pada bidang tertentu yang meliputi dimensi pada kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan juga kecerdasan spiritual. Dari dimensi-dimensi tersebut, Toto Tasmara dalam bukunya *"Kecerdasan ruhaniah (transcendental intelligence) : membentuk kepribadian yang bertanggung jawab, profesional, dan berakhlak*", menyebutkan kriteria *fathonah* diantaranya memiliki sifat arif dan bijak, melekat sifat integritas tinggi, mempunyai sifat kesadaran untuk menambah pengetahuan, produktif dalam segala hal, dikenal banyak orang, selalu menjadi yang terbaik, memiliki sifat empati, emosi yang matang, dan berjiwa kompeten.[110] Sedang Hidayatullah berargumen bahwa *fathonah* itu merupakan sebuah sifat yang bisa menyesuaikan pada situasi dan kondisi yang ada, berkompetensi unggul serta bermutu dan berdaya saing, dan mempunyai kecerdasan intelektual, kecerdasan emosi dan kecerdasan spiritual.[111]

Dari penjelasan di atas, sifat *fathonah* yang pernah diajarkan oleh Rasulullah SAW diantaranya dalam proses kegiatan berdagang dengan menerapkan kecerdasannya dalam mengelola perdagangannya, dan juga tidak hanya sampai disitu, beliau juga menjadi pebisnis yang handal karena kecerdasannya dalam menyusun strategi dalam berdagang serta mengatur tata kelola bisnisnya dengan baik.

Disamping sukses dalam mengatur tata kelola bisnisnya dengan baik, Nabi Muhammad SAW juga sukses menjadi seorang pemimpin umat dikarenakan telah dibekali kecerdasan oleh Allah SWT. Kecerdasan itu bukan hanya diperlukan untuk memahami dan menjelaskan serta mentransfer wahyu Allah SWT., tapi kecerdasan dibekalkan juga karena beliau mendapat kepercayaan Allah SWT untuk memimpin umat, karena agama Islam diturunkan untuk seluruh manusia dan sebagai rahmat bagi seluruh alam. Oleh karenanya sangat dibutuhkan seorang pemimpin yang cerdas yang dapat memberikan arahan atau petunjuk serta bimbingan, nasihat, pendapat dan pandangan bagi umatnya, dalam memahami firman-firman Allah SWT.

---

[110]Toto Tasmara, *Kecerdasan ruhaniah, transcendental intelligence: membentuk kepribadian yang bertanggung jawab, profesional, dan berakhlak,* Jakarta: Gema Insani Press, 2001, hal. 200-201.

[111]Hidayatullah, *Pendidikan Karakter Membangung Peradaban Bangsa*, Surakarta: Yuma Pustak, 2010, hal 69.

Murtadha Muthahhari dalam sebuah karyanya "*Akhlak Suci Nabi yang Ummi*", memaparkan dalam tulisannya bahwa sesuai dengan kesaksian dalam sejarah, bukti-bukti nyata yang ada dalam Al-Qur`an dan berbagai petunjuk serta referensi yang diambil dan tertuang dalam sejarah Islam, menjelaskan bahwa Rasulullah SAW ialah seorang *ummi* yang tidak mampu baca dan tulis, maka bisa dijadikan sebuah bukti jelas bahwa pikiran Rasulullah SAW sama sekali tidak pernah tersentuh oleh ajaran dan bimbingan manusia. Beliau hanya dibimbing dan diajarkan pada jenjeng pendidikan illahi dan menerima pengetahuan atas keilmuan yang didapatnya hanya dari Allah SWT.[112]

Bimbingan dan pembelajaran yang didapatkan pada jenjang pendidikan ilahi bisa tampak pada kecerdasan Rasulullah SAW ketika melihat peluang dalam melakukan perjalanan dakwahnya. Perjalanan dakwah perdananya dilakukan kepada orang-orang yang serumah dengannya atau bersama dengannya, serta melakukan dakwah kepada orang-orang yang bersahabat dengannya, selanjutnya berdakwah kepada orang-orang yang dekat dengannya, setelah itu barulah secara terbuka Rasulullah SAW berdakwah kepada masyarakat luas, yaitu masyarakat Quraisy dan masyarakat Mekkah pada umumnya.

Dakwah yang dilakukan Rasulullah SAW merupakan sebuah karunia besar dari Allah SWT atas kecakapan luar biasa (*genius abqariyah*) dan kepemimpinan yang agung (*genius leadership-qiyadah abqariyah*). Sehingga beliau dapat dinobatkan sebagai seorang manajer yang sangat cerdas dan pandai melihat peluang. Kecerdasan beliau bisa dilihat dalam pola kepemimpinannya yang bersifat *friendship system*, yakni sebuah sistem pertemanan dan sistem kapabilitas. Sistem tersebut dapat dilihat dari ketika pemilihan para sahabat untuk menempati tugas atau jabatan yang diberikannya, dengan senantiasa mempertimbangkan sebuah kompetensi yang dimiliki oleh para sahabat, sehingga mereka dapat merealisasikan keahliannya sesuai dengan kompetensi masing-masing. Hal tersebut adalah bagian dari kecerdasan beliau dalam melihat peluang agar sistem manajerial yang dilakukannya dapat berjalan dengan baik.

2) Metode dalam Pembiasaan

Makna pembiasaan secara lazim berasal dari kata biasa. Kalau merujuk dalam kamus Besar Bahasa Indonesia, kata biasa artinya lazim atau umum, seperti sedia kala, sudah merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Jadi, pembiasaan adalah sebuah proses untuk menjadikan sesuatu menjadi biasa dan berlanjut menjadi sebuah kebiasaan.

---

[112]Murtadha Muthahhari, *Akhlak Suci Nabi yang Ummi*, Cet.I, Bandung: Mizan, 1995, hal. 67.

Kebiasaan adalah sesuatu sikap yang bisa dilakukan untuk sebuah pembiasaan dalam berpikir, bersikap, bertindak sesuai dengan ajaran Islam.[113] Sebuah metode pembiasaan yang diajarkan oleh Rasulullah SAW itu bisa menghantarkan kesuksesan hidup seseorang, tapi kegagalan juga tidak menutup kemungkinan terjadi pada diri seseorang jika metode pembiasaan itu terabaikan.

Seorang teladan yang baik, Rasulullah SAW menggunakan metode pembiasaan dalam rangka membiasakan dirinya agar selalu dalam kebaikan dan ibadah kepada Allah SWT. Selanjutnya beliau mengajarkan akhlak dan menanamkan pola berpikir melalui kebiasaan yang dilakukan secara berulang-ulang. Sebab kriteria cara mengajar yang terbaik adalah melalui tingkah laku yang harus sesuai dengan ilmu dan hal itu dilakukan secara berulang-ulang di hadapan orang disekelilingnya, sehingga akhlak mulia dan prilaku luhur dapat disaksikan secara berulang-ulang. Apabila sebuah contoh yang dibiasakan kepada orang disekelilingnya itu buruk, maka hal tersebut akan menjadi hukum dan kebiasaan jika dilakukan secara berulang-ulang, sehingga menjadi tradisi atau kebiasaan yang sulit untuk diubah.

Kebaikan adalah kebiasaan sebagaimana Rasulullah SAW sendiri telah menyatakan hakikat ini dengan sabdanya,

عن ابى مسعود البدرى رضى الله عنه عن النبى صلى الله عليه وسلم قال : من دل على خير فله مثل اجر فاعله [١١٤]

Siapa saja yang ingin mengajarkan kebaikan, hendaknya dia menjadikan kebaikan itu sebagai kebiasaan yang dilakukan secara berulang-ulang di hadapan orang disekelilingnya.

Pembiasaan yang dilakukan secara berulang-ulang untuk diri sendiri dan juga mengalir kepada orang-orang disekitarnya dapat memperkuat ingatan dan juga dapat menguatkan sikap beragama dengan cara menguatkan dari segi ingatan dalam beribadah seperti doa-doa dan membaca serta memahami dan mengamalkan isi Al-Qur`an. Dalam ilmu psikologi metode memperkuat ingatan dan sikap beragama dengan baik biasa disebut dengan teori *operant conditioning* yaitu melakukan kebiasaan dengan pembiasaan sikap terpuji, disiplin dan giat serta bekerja keras, jujur, ikhlas dan tanggungjawab atas setiap tugas yang menjadi beban yang diberikannya.

Dalam bukunya *Pendidikan Karakter*, Heri Gunawan menyebutkan pembiasaan adalah setiap kegiatan pembiasaan dalam aktivitas seseorang

---

[113]Armai Arief, *Pengantar Ilmu Dan Metodologi Pendidikan Islam*, Jakarta: Ciputat Pres, 2002, hal. 110.

[114]Muhammad Fathi, *Metode Nabi Dalam Mendidik Dan Mengajar*, Jakarta: Pustaka Al-Kausar, 2009, hal.52-53

yang dilakukan secara terprogram serta dilaksanakan dengan perencanaan khusus dalam kurun waktu tertentu.[115]

Al-Ghazali sangat menganjurkan untuk mengajarkan dan membina akhlak seseorang dengan latihan-latihan dan pembiasaan-pembiasaan yang sesuai dengan perkembangan jiwanya walaupun seakan-akan dipaksakan, agar dapat terhindar dari keteralanjuran yang menyesatkan. Pembiasaan dan latihan tersebut akan membentuk sikap tertentu pada diri seseorang, yang lambat laun sikap itu akan bertambah jelas dan kuat, sehingga tidak tergoyahkan lagi karena telah masuk bagian dari kepribadiannya.

Pembiasaan dan latihan-latihan agar membentuk sikap tertentu kepada seseorang memiliki langkah-langkah yang harus dilaluinya. Diantaranya, *pertama* dengan melatih diri untuk benar-benar paham dan bisa melakukan tanpa kesulitan. *Kedua*, mengingatkan diri sendiri ketika lupa melakukan. *Ketiga*, mengapresiasi diri setelah melakukan pembiasaan dan latihan. *Keempat*, mengindari mencele diri sendiri.

Dari beberapa langkah yang disebutkan di atas, pembiasaan dan latihan agar membentuk sikap tertentu pada diri seseorang itu juga mempunyai syarat yang harus dilalui, diantaranya memulai sebuah pembiasaan itu sebelum terlambat, maka terlebih dahulu melakukan pembiasaan lain yang berlawanan dengan hal-hal yang akan dibiasakan, selanjutnya pembiasaan itu juga hendaknya dilakukan secara terus menerus (berulang-ulang) dan dijalankan secara teratur sehingga akhirnya menjadi suatu kebiasaan yang otomatis, maka pengawasan itu dibutuhkan untuk memaksimalkan hasil dari pembiasaan.[116]

Menurut penulis, sebuah pembiasaan (*habituation*) ini berintisarikan sebuah pengalaman, dimana sesuatu yang dibiasakan itu merupakan sesuatu yang diamalkan. Selanjutnya inti kebiasaan adalah pengulangan. Pembiasaan itu akan memposisikan manusia sebagai sesuatu yang istimewa, yang dapat menghemat kekuatan, karena akan menjadi kebiasaan yang melekat dan spontan, agar kegiatan itu dapat dilakukan dalam setiap pekerjaan.

Sebagaimana Rasulullah SAW membiasakan diri dalam ibadah shalat hingga kaki beliau bengkak, Rasulullah SAW bernafas tiga kali ketika minum pada cangkir, terbiasa tepat waktu dan istiqomah dalam ibadah shalat, menjadi imam di masjid, Nabi juga mengaji Al-Qur`an setiap hari.[117]

---

[115]Heri Gunawan, *Pendidikan Karakter*, Bandung: Alfabeta, 2014, hal.94.

[116]Ngalim Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoritis Dan Praktis*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007, hal.178.

[117]Samsul Nizar Dan Zainal Efendi Hasibuan, *Hadis Tarbawi Membangun Kerangka Pendidikan Ideal Perspektif Rasulullah*, Jakarta: Kalam Mulia, 2011, hal.73-75.

3) Metode dalam Nasehat

Sifat-sifat tauladan dan agung yang diberikan Rasulullah SAW dalam pelayanan dan juga nasehat kepada orang yang membutuhkan, melebihi dari sifat dan sikap yang dituntut dari seorang konselor profesional seperti yang dirumuskan oleh Persatuan Bimbingan Jabatan Nasional (*National Vocational Guidance Association*) yaitu: memiliki kesabaran, kepekaan terhadap sikap dan reaksi, serta memiliki kestabilan emosi dan bersikap objektif, dan sungguh-sungguh dalam menyampaikan, kemudian merespon dengan cepat terhadap orang lain dan dapat dipercaya.[118]

Nasehat yang diberikan oleh Rasulullah SAW itu berasal itu disebut dengan *mau'izhah* yang berasal dari kata *wa'zhu* yang memiliki arti memberi pelajaran akhlak yang terpuji serta memotivasi pelaksanaannya dan menjelaskan akhlak yang tercela serta memperingatkannya untuk tidak melakukan atau meningkatkan kebaikan dengan apa-apa yang melembutkan hati. Dalam *tafsir Al-Misbah*, Quraish Shihab menjelaskan makna *mau'izhah* itu adalah uraian informasi yang menyentuh hati disertai dengan keteladanan dan pengalaman diri dari yang menyampaikannya.[119]

Di dalam Al-Qur`an, istilah *wa'adza* digunakan sebanyak 25 kali dalam 11 surat.[120] Dalam kitab *Al-Mu'jam Al-Mufahras* karya Muhammad Fuad Abdul Baqi', beliau menguraikan lafadz yang menggunakan bentuk *mau'idzah* disebutkan sebanyak 9 (sembilan) kali. Kesembilan ayat itu terdapat pada: QS. Al-Baqarah/2: 66,

فَجَعَلْنٰهَا نَكَالًا لِّمَا بَيْنَ يَدَيْهَا وَمَا خَلْفَهَا وَمَوْعِظَةً لِّلْمُتَّقِيْنَ

Maka, Kami jadikan (yang demikian) itu sebagai peringatan bagi orang-orang pada masa itu dan bagi mereka yang datang kemudian, serta menjadi pelajaran bagi orang-orang yang bertakwa.

QS. Al-Baqarah/2: 275,

اَلَّذِيْنَ يَأْكُلُوْنَ الرِّبٰوا لَا يَقُوْمُوْنَ اِلَّا كَمَا يَقُوْمُ الَّذِيْ يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطٰنُ مِنَ الْمَسِّۗ ذٰلِكَ بِاَنَّهُمْ قَالُوْٓا اِنَّمَا الْبَيْعُ مِثْلُ الرِّبٰواۘ وَاَحَلَّ اللّٰهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الرِّبٰواۗ فَمَنْ جَاۤءَهٗ مَوْعِظَةٌ مِّنْ رَّبِّهٖ فَانْتَهٰى فَلَهٗ مَا سَلَفَۗ وَاَمْرُهٗٓ اِلَى اللّٰهِۗ وَمَنْ عَادَ فَاُولٰۤىِٕكَ اَصْحٰبُ النَّارِۚ هُمْ فِيْهَا خٰلِدُوْنَ

[118]Dewa Ketut Sukardi, *Organisasi Admininstrasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Surabaya: Usaha Nasional, 1983, hal. 61.

[119]M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, …, hal. 385.

[120]Abdul Basith, *Wacana Dakwah Kontemporer*, Yogyakarta: STAIN Purwokerto Press dan Pustaka Pelajar, 2005, hal. 88.

Orang-orang yang memakan (bertransaksi dengan) riba tidak dapat berdiri, kecuali seperti orang yang berdiri sempoyongan karena kesurupan setan. Demikian itu terjadi karena mereka berkata bahwa jual beli itu sama dengan riba. Padahal, Allah telah menghalalkan jual beli dan mengharamkan riba. Siapa pun yang telah sampai kepadanya peringatan dari Tuhannya (menyangkut riba), lalu dia berhenti sehingga apa yang telah diperolehnya dahulu menjadi miliknya dan urusannya (terserah) kepada Allah. Siapa yang mengulangi (transaksi riba), mereka itulah penghuni neraka. Mereka kekal di dalamnya.

Yang dimaksud مَوْعِظَةٌ disini adalah ancaman yang mengingatkan dan mengancam mereka dalam ayat Al-Qur`an serta mengancam orang yang memakan riba dengan siksaan. Para ahli tafsir sependapat berdasarkan riwayat sebagai berikut yaitu: Musa menceritakan kepadaku, ia berkata Amr menceritakan kepada kami, ia berkata Asbath menceritakan kepada kami dari As-Suudi فَمَنْ جَاءَهٗ مَوْعِظَةٌ مِّنْ رَّبِّهٖ فَانْتَهٰى فَلَهٗ مَا سَلَفَ orang-orang yang telah sampai kepadanya larangan dari Tuhannya, lalu terus berhenti (dari mengambil riba), Maka baginya apa yang telah diambilnya dahulu (sebelum datang larangan); dan urusannya (terserah) kepada Allah". *Mau'idzatan* adalah Al-Qur`an sedangkan *Ma salaf* adalah riba yang telah dimakan.[121]

QS. Ali Imran/3: 138,

هٰذَا بَيَانٌ لِّلنَّاسِ وَهُدًى وَّمَوْعِظَةٌ لِّلْمُتَّقِيْنَ

Inilah (Al-Qur`an) suatu keterangan yang jelas untuk semua manusia, petunjuk, dan pelajaran bagi orang-orang yang bertakwa.

Firman Allah SWT, وَهُدًى وَّمَوْعِظَةٌ . Makna kata هدي adalah petunjuk kepada jalan yang *haq* dan manhaj agama yang benar, dan makna kalimat مَوْعِظَةٌ adalah pengingat akan kebenaran dan jalan petunjuk. Riwayat-riwayat yang sesuai dengan makna tersebut adalah: Ahmad bin Hazim dan Al Mutsanna menceritakan kepada kami, mereka berkata Abu Nu'aim menceritakan kepada kami, ia berkata Sufyan menceritakan kepada kami dari Bayan, dari Asy-Sya'bi tentang kalimat هدي , ia berkata, "maknanya adalah petunjuk atau kesesatan. Sementara itu, kalimat مىعظة maknanya adalah pelajaran dan kebodohan".[122]

[121]Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, Penerjemah: Ahsan Askan, *Tafsir AthThabari*, Jakarta: Pustaka Azzam, Jilid 2, 2007, hal. 732-733.

[122]Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, Penerjemah: Beni Sarbeni, *Tafsir AthThabari*, Jilid 5, 2008, hal. 899-900.

QS. Al-Maidah/5: 46,

وَقَفَّيْنَا عَلٰٓى اٰثَارِهِمْ بِعِيْسَى ابْنِ مَرْيَمَ مُصَدِّقًا لِّمَا بَيْنَ يَدَيْهِ مِنَ التَّوْرٰىةِ ۖ وَاٰتَيْنٰهُ الْاِنْجِيْلَ فِيْهِ هُدًى وَّنُوْرٌ ۙ وَّمُصَدِّقًا لِّمَا بَيْنَ يَدَيْهِ مِنَ التَّوْرٰىةِ وَهُدًى وَّمَوْعِظَةً لِّلْمُتَّقِيْنَ ۗ

Kami meneruskan jejak mereka (para nabi Bani Israil) dengan (mengutus) Isa putra Maryam yang membenarkan apa (kitab suci) yang sebelumnya, yaitu Taurat. Kami menurunkan Injil kepadanya (yang) di dalamnya terdapat petunjuk dan cahaya; yang membenarkan kitab suci yang sebelumnya, yaitu Taurat; dan menjadi petunjuk serta pengajaran bagi orang-orang yang bertakwa.

Lafadz وَهُدًى وَّمَوْعِظَةً dan menjadi petunjuk serta pengajaran diathafkan kepada lafadz مصدقا, membenarkan, yakni sebagai pemberi petunjuk dan pengajaran للمتقين , untuk orang-orang yang bertaqwa. Allah mengkhususkan orang-orang yang bertaqwa sebab merekalah yang memanfaatkan petunjuk dan pengajaran itu. Namun lafadz وَهُدًى وَّمَوْعِظَةً dan menjadi petunjuk serta pengajaran pun boleh dirafa'kan karena diathafkan kepada firman Allah: فِيْهِ هُدًى وَّنُوْرٌ di dalamnya (ada) petunjuk dan cahaya (yang menerangi)".[123] Adapun dalam pendapat lain dikatakan bahwa وَهُدًى وَّمَوْعِظَةً لِّلْمُتَّقِيْنَ dan menjadi petunjuk serta pengajaran untuk orang-orang yang bertaqwa, maksudnya adalah Kami menurunkan Injil kepada Isa untuk membenarkan kitab-kitab sebelumnya, dan menjalankan hukum Allah yang ditetapkan kepada hamba-hamba-Nya yang bertaqwa pada masa Isa dan menjadi pengajaran bagi mereka. Abu Ja'far berkata: sebagai pencegah bagi mereka dari perbuatan yang dilarang Allah dan beralih kepada perbuatan yang diridhai-Nya.[124]

QS. Al-A'raf/7: 145,

وَكَتَبْنَا لَهٗ فِى الْاَلْوَاحِ مِنْ كُلِّ شَىْءٍ مَّوْعِظَةً وَّتَفْصِيْلًا لِّكُلِّ شَىْءٍ ۚ فَخُذْهَا بِقُوَّةٍ وَّأْمُرْ قَوْمَكَ يَأْخُذُوْا بِاَحْسَنِهَا ۗ سَاُورِيْكُمْ دَارَ الْفٰسِقِيْنَ

Kami telah menuliskan untuk Musa pada lauh-lauh (Taurat) segala sesuatu sebagai pelajaran dan penjelasan untuk segala hal. Lalu (Kami berfirman kepadanya,) "Berpegang teguhlah padanya dengan sungguh-sungguh dan suruhlah kaummu berpegang padanya dengan sebaik-baiknya. Aku akan memperlihatkan kepadamu (kehancuran) negeri orang-orang fasik."

[123]Syaikh Imam Al Qurthubi, Penerjemah: Ahmad Khotib, *Tafsir Al Qurthubi*, Jilid 6, 2008, hal. 501.

[124]Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, Penerjemah: Akhmad Affandi, Benny Sarbeni, *Tafsir Ath-Thabari*, Jilid 9, 2008, hlm. 61.

QS.Yunus/10: 57,

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاۤءَتْكُمْ مَّوْعِظَةٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَشِفَاۤءٌ لِّمَا فِى الصُّدُوْرِۙ وَهُدًى وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ

Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur`an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.

QS. Hud/11: 120,

وَكُلًّا نَّقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ اَنْۢبَاۤءِ الرُّسُلِ مَا نُثَبِّتُ بِهٖ فُؤَادَكَ وَجَاۤءَكَ فِيْ هٰذِهِ الْحَقُّ وَمَوْعِظَةٌ وَّذِكْرٰى لِلْمُؤْمِنِيْنَ

Semua kisah rasul-rasul Kami ceritakan kepadamu (Nabi Muhammad), yaitu kisah-kisah yang dengannya Kami teguhkan hatimu. Di dalamnya telah diberikan kepadamu (segala) kebenaran, nasihat, dan peringatan bagi orang-orang mukmin.

QS. An-Nahl/16: 125, dan

اُدْعُ اِلٰى سَبِيْلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِيْ هِيَ اَحْسَنُۗ اِنَّ رَبَّكَ هُوَ اَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيْلِهٖ وَهُوَ اَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِيْنَ

Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang paling tahu siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dia (pula) yang paling tahu siapa yang mendapat petunjuk.

QS. An-Nur/24: 34.[125]

وَلَقَدْ اَنْزَلْنَآ اِلَيْكُمْ اٰيٰتٍ مُّبَيِّنٰتٍ وَّمَثَلًا مِّنَ الَّذِيْنَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ وَمَوْعِظَةً لِّلْمُتَّقِيْنَ

Sungguh, Kami benar-benar telah menurunkan kepada kamu ayat-ayat yang memberi penjelasan, contoh-contoh dari orang-orang yang terdahulu sebelum kamu, dan pelajaran bagi orang-orang yang bertakwa.

Selanjutnya kata nasehat juga adalah kata yang terdiri dari huruf *nun-shad*, dan *ha* yang ditempatkan untuk dua arti *pertama*, murni atau tetap, *kedua*, berkumpul atau menambal. Jika dalam bahasa Arab dikatakan,

[125]Muhammad Fuad Abdul Baqi', *Al-Mu'jam Al-Mufahros Li Alfadzil Qur'an*, Qahirah: Darelhadith, 2007, hal. 845.

"*nashaha al-syai*," maksudnya benda itu asli atau murni, karena orang yang menasehati pada dasarnya sedang memurnikan orang yang dinasehati dari kepalsuan. Selanjutnya, jika dikatakan "*nashaha al tsaub*," maksudnya menjahit pakaian itu, karena orang yang menasehati itu pada dasarnya sedang menambal keburukan atau memperbaiki keadaan yang dinasehatinya. Sebagaimana tukang jahit menambal baju yang terbakar.

Disisi yang berbeda dalam menyingkap makna yang terdapat pada *mau'izhah*, Rasyid Ridha dalam tafsirnya menjelaskan QS. Al-Baqarah/2:232,

وَاِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاۤءَ فَبَلَغْنَ اَجَلَهُنَّ فَلَا تَعْضُلُوْهُنَّ اَنْ يَّنْكِحْنَ اَزْوَاجَهُنَّ اِذَا تَرَاضَوْا بَيْنَهُمْ بِالْمَعْرُوْفِۗ ذٰلِكَ يُوْعَظُ بِهٖ مَنْ كَانَ مِنْكُمْ يُؤْمِنُ بِاللّٰهِ وَالْيَوْمِ الْاٰخِرِۗ ذٰلِكُمْ اَزْكٰى لَكُمْ وَاَطْهَرُۗ وَاللّٰهُ يَعْلَمُ وَاَنْتُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ

Apabila kamu (sudah) menceraikan istri (-mu) lalu telah sampai (habis) masa idahnya, janganlah kamu menghalangi mereka untuk menikah dengan (calon) suaminya apabila telah terdapat kerelaan di antara mereka dengan cara yang patut. Itulah yang dinasihatkan kepada orang-orang di antara kamu yang beriman kepada Allah dan hari Akhir. Hal itu lebih bersih bagi (jiwa)-mu dan lebih suci (bagi kehormatanmu). Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.

Bahwa *mau'izhah* adalah nasehat dengan cara menyentuh qalbu, yaitu yang bermakna nasehat yang menitik beratkan kepada kebenaran dan kebajikan dengan maksud mengajak orang yang dinasehati untuk menjauhkan diri dari bahaya dan membimbingnya ke jalan yang bahagia dan berfaedah bagi dirinya. Selain *mau'izhah* bermakna nasehat, *mau'izhah* juga bermakna *tadzkir* atau peringatan, yaitu orang yang memberikan nasehat itu hendaknya berulangkali mengingatkan berbagai makna dan kesan yang membangkitkan perasaan dan motivasi untuk segera melakukan perbuatan baik, mentaati Allah SWT dan melaksanakan segala perintah-Nya.

Selain *mau'izhah* bermakna *tadzkir*, *mau'idzah* juga bersandar dalam beberapa ciri, *pertama*, bahwa *mau'izhah* itu memiliki ciri dapat menggugah perasaan *rububiyah* seseorang yang sedang menjadi objek. *Kedua*, bahwa *maui'dzah* juga bercirikan selalu berfikiri *Rabbani* yang jernih dan sehat.

4) Metode dalam Perhatian

Style perhatian yang diaplikasikan Rasulullah SAW adalah melalui kebiasaan-kebiasaan yang beliau jalankan dalam memberikan keteladaan

kepada para sahabat.[126] Diantara kebiasaan-kebiasaan tersebut Rasulullah SAW memberikan perhatiannya melalui: Pertama, mengkondisikan suasana belajar (*learning conditioning*) yaitu dengan diam sejenak untuk mengingatkan. Hal tersebut pernah dilakukan Rasulullah SAW ketika haji Wada' dengan sabdanya, "Wahai Manusia, tenanglah kalian!"[127] Kedua, berinteraksi secara aktif (*active interaction*) dengan tatap muka ataupun pendengaran. Ketiga, dengan cara *scanning* dan *leveling*, karena setiap objek memiliki perbedaan tingkat kecerdasan dan pemahaman antara satu dengan individu yang lain, dan antara satu kelompok dan kelompok lain. Keempat, memberikan nasehat dengan cara mempraktekannya (*applied learning method*), karena dengan nasehat melalui praktek bisa terlihat secara nyata dan jelas. Kelima, dengan berdiskusi dan memberikan tanggapan (*discussion and feed back*), karena bisa langsung memberikan jawaban yang masuk ke dalam lubuk hati dan juga pemikiran pendengarnya. Keenam, dengan cara bercerita (*story telling*) karena memiliki pengaruh yang menakjubkan untuk dapat menarik pendengar dan membuat seseorang bisa mengingat kejadian-kejadian dalam sebuah kisah dengan cepat. Ketujuh, dengan cara studi kasus dan perumpamaan (*case study and analogy*). Kedelapan, dengan cara *teaching and motivating* karena dapat meningkatkan gairah belajar dan rasa keingintahuan yang tinggi, serta penasaran untuk mengetahui jawaban dan rahasia dari sesuatu. Kesembilan, menggunakan bahasa tubuh (*body language*) karena penggunaan bahasa tubuh dalam menyampaikan pesan atau presentasi bermanfaat.

Dari *style* perhatian yang diaplikasikan Rasulullah SAW tersebut di atas sebuah proses menyampaikan atau berkomunikasi dalam Islam selalu menitikberatkan pada unsur pesan (*message*), yakni risalah atau nilai-nilai Islam, dan cara (*how*), dalam hal ini tentang gaya bicara dan penggunaan bahasa (*retorika*). Kemudian saat berkomunikasi dibutuhkan juga dalam memberikan perhatian (*attending skill*) yang merupakan salah satu sikap atau tingkah laku berkomunikasi untuk menunjukkan bahwa mereka saling berinteraksi. Dalam hal ini, berinteraksi atau memberikan perhatian dengan meggunakan indra penglihatan yaitu mata (makna dari *ra'â*). Komponen-komponen ketika berinteraksi yaitu pertama saling berpandangan atau kontak mata; kedua gerak gerik tubuh atau perbuatan; ketiga ucapan atau nada suara; keempat posisi berinteraksi; dan kelima berkomunikasi tuntas.

Dari hal tersebut di atas, menurut hemat penulis bahwa berkomunikasi itu tak luput dari sebuah landasan beretika yang menjadi dasar dalam

---

[126]Aprin Nuur Faaizun, "Model Pembelajaran Rasulullah SAW dalam Perspektif Psikologi". *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. XI, No. 1, Juni 2014.

[127]Abu Hasan Ali al-Hasani Al-Nadwi, *Sirah Nabawiyyah: Sejarah Lengkap Nabi Muhammad SAW*, Yogyakarta: Mardhiyah Press, 2007, hal. 662.

berkomunikasi yaitu landasan moral dalam membangun tata susila terhadap semua sikap dan perilaku seseorang dalam komunikasi.

5) Metode dalam Pujian dan Hukuman

Sudah menjadi tabiat setiap manusia, bahwa setiap manusia itu memiliki kencendrungan kepada kebaikan dan keburukan. Dalam Islam, pujian atau sanjungan itu berupaya mengembangkan manusia dalam berbagai jalan kebaikan dan jalur keimanan. Demikian juga dengan hukuman berupaya menjauhkan manusia dari keburukan dengan segala jenisnya.

Ketika mengkombinasikan kedua tabiat antara kebaikan dan keburukan, maka tabiat baik itu diarahkan dengan penguatan dan dorongan serta imbalan, sedangkan tabiat buruk dibuatkan hijab atau pagar dan dilakukan pencegahan. Strategi tersebut dalam Al-Qur`an dikenal dengan istilah *targhib* dan *tarhib*.[128]

Istilah *targhib* dan *tarhib* merupakan salah satu strategi dalam sistem komunikasi guna memberikan pembelajaran yang bertumpu pada fitrah manusia yaitu keinginannya pada imbalan, kenikmatan dan kesenangan. Strategi dalam sistem ini pun bertumpu juga pada rasa takut manusia terhadap hukuman, kesulitan dan akibat buruk. Imbalan (*targhib*) diisyaratkan Allah SWT pada QS. Ali Imran/3: 133,

وَسَارِعُوْٓا اِلٰى مَغْفِرَةٍ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمٰوٰتُ وَالْاَرْضُ ۙ اُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِيْنَ ۙ

Bersegeralah menuju ampunan dari Tuhanmu dan surga (yang) luasnya (seperti) langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa.
Sedangkan sanksi (*tarhib*) dinyatakan dalam QS. At-Tahrim/66: 6,

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا قُوْٓا اَنْفُسَكُمْ وَاَهْلِيْكُمْ نَارًا وَّقُوْدُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلٰۤىِٕكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَّا يَعْصُوْنَ اللّٰهَ مَآ اَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُوْنَ مَا يُؤْمَرُوْنَ

Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu. Penjaganya adalah malaikat-malaikat yang kasar dan keras. Mereka tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepadanya dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.

Menurut hemat penulis bahwa pujian dan hukuman dalam berkomunikasi kepada orang yang sedang diajak berbicara bukanlah sebuah tindakan balas dendam yang menjadi dasari dari sebuah amarah, akan tetapi suatu *style* berkomunikasi yang didasari atas rasa cinta dan kasih sayang.

---

[128]Ahmad Ali Budiwi, *Imbalan dan Hukuman: Pengaruhnya bagi Pendidikan Anak*, Jakarta: Gema Insani Press, 2002, hal. 4

b. Model Karakter Spiritual Rasulullah kepada Sahabat

Rasulullah Muhammad SAW diutus Allah SWT guna memperbaiki akhlak manusia dengan senantiasa memberikan suri tauladan dan pelajaran yang baik kepada umat. Strategi Rasulullah Muhammad SAW yang paling efektif dan efisien dalam membentuk akhlak manusia adalah dengan selalu menjadikan dirinya sebagai contoh yang baik. Hal tersebut dijelaskan dalam QS. Al-Ahzab/33:21.

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِيْ رَسُوْلِ اللّٰهِ اُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَنْ كَانَ يَرْجُوا اللّٰهَ وَالْيَوْمَ الْاٰخِرَ وَذَكَرَ اللّٰهَ كَثِيْرًا ۗ

Sungguh, pada (diri) Rasulullah benar-benar ada suri teladan yang baik bagimu, (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat serta yang banyak mengingat Allah.

Bahwa Rasulullah Muhammad SAW merupakan suri tauladan bagi umat manusia. Suri tauladan yang diberikan Rasulullah Muhammad SAW merupakan pondasi untuk berkembang pesatnya ajaran agama Islam. Suri tauladan yang beliau berikan, Rasulullah Muhammad SAW, menjadikan Rasulullah Muhammad SAW sebagai pemimpin yang karismatik. Beliau memberikan tiga konsep keteladanan untuk menyebarkan agama Islam yaitu keteladanan dalam kepemimpinan yang bermoral, bertanggungjawab dan bertaqwa.[129] Dari konsep keteladanan tersebut, beliau Rasulullah Muhammad SAW mentransfer semua keteladanannya kepada para sahabatnya, yaitu Abu Bakar Ash-Shiddiq, Umar ibn Khattab, Utsman ibn Affan dan Ali ibn Abi Thalib.

1) Abu Bakar Ash-Shiddiq dalam Metode *Bil Lisan* atau Komunikasi

Abu Bakar ash-Shiddiq berasal dari kabilah Taim bin Murrah bin Ka'b. Nasab beliau bertemu dengan nabi pada Adnan. Abu Bakar bernama Abdullah ibnu Abi Quhafah At-Tamimi. Abu Quhafah nama sebenarnya Usman bin Amir, ibu Abu Bakar disebut Ummul Khair, sebenarnya bernama Salma binti Sakhr bin Amir. Di masa jahiliah bernama Abdul Ka'bah, lalu ditukar oleh Nabi menjadi Abdullah Kuniyahnya Abu Bakar. Beliau diberi kuniyah Abu Bakar karena dia mula-mula sekali masuk Islam. Ada juga yang mengatakan bahwa tadinya beliaubernama ia bernama Atiq, Dinisbahkan pada nama Ka'bah yang lain, yakni al-Baitul 'Atiq atau "Rumah Purba". Kata Atiq berarti juga "yang dibebaskan karena dari pihak ibunya tak pernah ada anak laki-laki yang hidup. lalu ibunya bernazar jika ia melahirkan anak laki-laki akan diberi nama Abdul Ka'bah dan akan

[129]Ishak, *Model Kepemimpinan Etika Berlandas Sirah Nabi Muhammad SAW*, Ethical Leadership Model Based on Prophet Muhammad PBUH Biography, 2011. Jurnal Hadhari: *An International Journal*, Vol. 3, No. 2, hal. 23-44.

disedekahkan kepada Ka'bah. Sesudah Abu Bakar hidup dan menjadi besar, ia diberi nama Atiq, seolah ia telah dibebaskan dari maut.

Abu Bakar memiliki atau bergelar ash-Shiddiq yang berarti amat membenarkan. Beliau digelari Ashiddiq, karena amat segera membenarkan Rasulullah SAW dalam berbagai macam peristiwa, terutama peristiwa Isra' dan Mi'raj. Semasa kecil, Abu Bakar hidup seperti umumnya anak-anak di Makkah. Dalam usia muda beliau menikah dengan Qutailah binti Abdul Uzza. Dari perkawinan ini lahir Abdullah dan Asma. Asma inilah yang kemudian dijuluki *zatun nitaqain*. Sesudah dengan Qutailah beliau menikah lagi dengan Umm Rauman binti Amir bin Uwaimir. Dari perkawinan ini lahir Abdurrahman dan Aisyah. Kemudian di Madinah beliau menikah dengan Habibah binti Kharijah, setelah itu dengan Asma binti Umais yang melahirkan Muhammad.

Dalam berdakwah, beliau mendampingi dan ikut serta bersama-sama Nabi hijrah ke Madinah, bersembunyi di gua Tsur, pada malam permulaan hijrah sebelum melanjutkan perjalanan, hal tersebut menandakan keeratan hubungan keduanya. Abu Bakar dengan kejujuran dan kesucian hatinya, maka beliau dapat mendalami jiwa dan semangat Islam lebih dari yang di dapat para muslimin yang lain.[130] Kualitas pribadi dan keyakinannya yang kokoh terhadap Nabi Muhammad, menjadikannya figur paling menarik pada masa awal Islam, beliau memiliki watak yang lebih kuat dan dinamis daripada yang disebutkan dalam berbagai riwayat. Secara fisik beliau diriwayatkan berkulit cerah, berperawakan sedang dan berwajah mungil, beliau mengecat janggutnya dan berjalan membungkuk.[131]

Peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam sejarah dunia Islam tercatat dan terangkum dan didasarkan pada hijrah Rasulullah SAW dari Makkah ke Madinah. Hal-hal penting dalam peristiwa tersebut diambilnya sebagai permulaan sejarah Islam, karena pada saat dan waktu yang tepat itulah Allah SWT memberikan sebuah kemenangan kepada Rasulullah-Nya dalam menghadapi orang-orang yang memerangi risalah-Nya di tanah suci itu. Kemudian mereka melakukan perbuatan-perbuatan makar hendak membunuhnya. Dalam hijrah itulah peranan seorang Abu Bakar ash-Shiddiq RA sendiri saja yang menemani Rasullullah SAW.

Abu Bakar ash-Shiddiq RA dipilih menemani Rasulullah SAW saat hijrah karena beliau muslim pertama yang beriman kepada Allah SWT dan Rasullullah SAW. Demi imannya itu pula, beliau banyak berkorban. Sejak beliau, Abu Bakar As-shidiq, masuk Islam besar sekali hasratnya hendak membantu Nabi SAW dalam berdakwah demi agama Allah SWT dan

---

[130]A. Syalabi, *Sejarah dan Kebudayaan Islam* I, Jakarta: Pustaka al-Husna Baru, 2003, hal. 87.

[131]Philiph K. Hitti, *History of the Arabs*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2002, hal. 76.

membela kaum muslimin. Beliau lebih mencintai Rasullullah SAW dari pada dirinya sendiri, mendampinginya selalu dalam setiap peristiwa. Disamping Iman yang begitu teguh, akhlaknya pun sudah mendekati kesempurnaan, cintanya begitu besar kepada orang lain, paling dekat dan akrab kepada mereka.

Ke-Islaman Abu Bakar ash-Shiddiq RA paling banyak membawa manfaat besar terhadap Islam dan kaum Muslimin dibandingkan dengan ke-Islaman selainnya, karena kedudukannya yang tinggi dan semangat serta kesungguhannya dalam berdakwah. Dengan ke-Islamannya, beliau diikuti oleh tokoh-tokoh besar yang masyhur seperti: Abdurrahman bin Auf, Sa'ad bin Abi Waqqash, Utsman bin Affan, Zubair bin Awwam, dan Thalhah bin *Ubaidillah radiyallahu 'anhum*.

Pada lima hari menjelang wafatnya Rasulullah SAW, Rasulullah SAW menyampaikan khutbah dihadapan kaum muslimin. Ketika Nabi Muhammad SAW meninggal tanpa menunjuk seseorang yang akan mewarisi kedudukan beliau sebagai khalifah, maka kepemimpinan umat Islam digantikan oleh Abu Bakar Ash-Shiddiq RA setelah melalui perdebatan yang begitu panjang dan sengit antara kaum muslimin, baik Anshar maupun Muhajirin di Saqifah Bani Sa'idah.

Setelah Abu Bakar ash-Shiddiq RA di bai'at sebagai khalifah yang menggantikan Rasulullah saw, program pertama yang dicanangkan Abu Bakar Ashiddiq ialah meredam pemberontakan, memerangi orang-orang yang membangkang membayar zakat, orang-orang murtad yang saat itu terjadi dimana-mana dan menimbulkan kekacauan.

Adalah soosok Abu Bakar ash-Shiddiq yang disukai dan dihormati karena berpengetahuan luas, berkelakuan baik, dan menyenangkan. Banyak orang datang berkonsultasi kepada Abu Bakar mengenai berbagai macam persoalan.

Sebagi contoh dalam kemampuan Abu Bakar menakwilkan mimpi telah lama dikenal di penjuru Makkah. Pada suatu pagi, beliau dikunjungi Khalid, putra seorang penguasa di Syam, Sa'id ibn al-Ash. Dari wajahnya, pemuda itu masih tampak dihantui rasa takut atas pengalaman yang mengerikan. Dengan terburu-buru, beliau menjelaskan mimpinya. Baginya, mimpi ini sangat penting, namun beliau tak mengerti maksudnya. Dia meminta Abu Bakar menakwilkan mimpinya. Beliau bermimpi berdiri di tepi jurang besar. Di bawahnya nyala api berkobar-kobar. Lalu, ayahnya datang mencoba mendorongnya ke dalam jurang itu. Ketika keduanya bergulat di tepi jurang itu, beliau merasa ada dua tangan menarik pinggangnya, membantunya melawan upaya ayahnya itu. Setelah berbalik, beliau melihat penyelamatnya adalah al-Amin, Muhammad putra Abdullah. Ketika itulah beliau terbangun. "Kuucapkan selamat atasmu" kata Abu bakar. "Orang yang telah menyelamatkanmu adalah Rasulullah. Maka, ikutilah dia! Ya,

engkau harus mengikutinya. Hanya dengan masuk Islam, engkau akan selamat dari kobaran api!" Khalid langsung menemui Nabi. Setelah menceritakan mimpinya, beliau bertanya kepada Nabi apa gerangan pesan beliau dan apa yang harus beliau lakukan. Nabi menyuruhnya agar masuk Islam. Khalid pun masuk Islam, tetapi beliau merahasiakan keislamannya dari keluarganya.[132]

2) `Umar ibn Khattab dalam Toleransi

Untuk menegakkan Daulah Islamiyah, Khalifah Umar bin Khattab dalam menjalankan dakwahnya melakukan beberapa strategi dakwah, diantaranya *al-hikmah* dan *al-mauidzah al-hasanah*. Sebagaimana maksud QS. An-Nahl/16:125 yang berbunyi:

اُدْعُ اِلٰى سَبِيْلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِيْ هِيَ اَحْسَنُۗ اِنَّ رَبَّكَ هُوَ اَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيْلِهٖ وَهُوَ اَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِيْنَ

Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang paling tahu siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dia (pula) yang paling tahu siapa yang mendapat petunjuk.

Berikut Strataegi Dakwah Khalifah Umar Bin Khattab:

a) Al-hikmah

Strategi dakwah yang dijalankan oleh khalifah Umar bin Khattab di Madinah dijankan dengan strategi dakwah *bil hikmah*, sebab strategi dakwah tersebut lebih menekankan dalam proses penyebaran ilmu pengetahuan kepada penduduk Madinah. Beliau tidak mementingkan strata *mad'u*[133] dalam menyampaikan dakwahnya. Namun berbeda dengan strategi dakwah di zaman milenia sekarang ini dengan banyaknya perbedaan dari sisi sosial, pendidikan yang mesti di hadapi oleh seorang pendakwah.

---

[132]M. Saribi Afn, *Hamka Berkisah Tentang Nabi Muhammad Saw*, Jakarta: Pustaka Panjima, 1984, hal. 65.

[133]*Mad'u* merupakan bentuk *isim maf'ul* dari kata *da'aa yad'uu, da'watan*, yang dimaknai dengan orang yang diajak, diseru, dipanggil, dalam hal ini dimaksudkan orang yang didakwahi atau objek atau sasaran dakwah. Allah swt berfirman:
اُدْعُ اِلٰى سَبِيْلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِيْ هِيَ اَحْسَنُۗ اِنَّ رَبَّكَ هُوَ اَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيْلِهٖ وَهُوَ اَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِيْنَ
Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang paling tahu siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dia (pula) yang paling tahu siapa yang mendapat petunjuk.

Selanjutnya strategi dakwah beliau adalah berbicara dan diam. Strategi ini untuk menekankan bahwa beliau harus bisa menempatkan kapan beliau bicara dan kapan beliau harus terdiam. Beliau memperhatikan kondisi psikologis *mad'u* untuk tersampaikannya informasi dari apa yang beliau sampaikan dan dapat juga dipahami untuk bisa dijalankan dalam kehidupan sehari-hari. Dan beliau selalu meminta usul dan nasihat kepada para sahabat dan juga kepada rakyatnya agar beliau tidak tergelincir ke dalam lembah kekufuran. Ketika strategi ini diterapkan untuk masa kini di zaman milenial ini maka sangat cocok untuk dilaksanakan oleh pendakwah dalam menyampaikan dakwahnya.

Strategi dakwah beliau selanjutnya adalah dengan mencari titik temu. Seperti diketahui dakwah merupakan sebuah aktifitas untuk mengajak manusia ke jalur yang benar yaitu jalur Allah SWT yang memiliki sifat untuk mengajak. Ketika mengajak ke jalan yang baik tentunya dilakukan dengan cara-cara yang baik dan santun tidak dengan cara-cara memaksa atau menghakimi serta semaksimal mungkin dengan cara-cara yang tidak konfrontasi yang bisa merugikan makna dakwah atau bahkan merusak maknanya. Namun realita yang ada mengindikasikan bahwa sangat banyak perbedaan dari sisi sosial maupun kultur yang membedakan paradigma dan cara pandang *mad'u*. Oleh karenanya seorang pendakwah harus sadar akan adanya krikil-krikil nilai yang ada di masyarakat. Sehingga peran sebagai seorang pendakwah dituntut dengan bisa membaca kondisi mad'u dari berbagai sisi dan persepsi yang ada, yang bisa mengetahui dari arah mana untuk memulai dalam berdakwah. Dengan istilah berbeda bahwa seorang pendakwah harus mencari titik temu, sehingga materi yang disampaikan memiliki frekwensi yang sama dalam benak seorang mad'u. Ketika titik temu tidak ditemukan oleh deorang pendakwah, maka kegagalan dakwah sudah ada di depan mata. Ketika titik temu dalam berdakwah ditemukan maka itu merupakan kunci kesuksesan dalam keberlangsungkan menyampaikan informasi dalam berdakwah. Seorang pendakwah harus memiliki informasi kepada mad'u dengan *kalimatun sawa',* yaitu kalimat yang senada yang bisa mempertemukan informasi dari ucapan yang disampaikan oleh pendakwah kepada mad'u nya. Khalifah Umar bin Khattab dalam upaya mencari titik temu dalam berdakwah, beliau tidak gegabah dalam menjalankan dakwahnya. Beliau selalu menimbang-nimbang suatu permasalahan dengan seksama agar kemudharatan terhindari hingga tidak menimpa rakyatnya.

Selanjutnya strataegi dakwah beliau adalah toleransi tanpa menghilangkan shighah. Strategi dakwah ini beliau jalankan guna mementingkan berharganya titik temu dalam sebuah perbedaan. Titik temu merupakan sebuah tolok ukur dari beragam perbedaan dan bisa dipertemukan dalam satu titik persamaan. Titik temu itulah, sebuah

persamaan dapat bisa ditindaklanjuti. Secara logika, jika persamaan telah disepakati maka sudah barang tentu didalamnya ada sebuah perbedaan. Hal tersebut dilakukan oleh khalifah Umar bin Khattab kepada *mad'u* yang dihadapinya. Ketika zaman milenial ini dilakukan, adanya perbedaan suku bangsa yang bisa disatukan dengan persamaan akidah, maka akan semakin sempurna perkembangan syiar agama. Dalam Islam, sangat ditekankan pentingnya persatuan dan persaudaraan sebagaimana terdapat dalam QS. Al-Hujaraat/49:10,

اِنَّمَا الْمُؤْمِنُوْنَ اِخْوَةٌ فَاَصْلِحُوْا بَيْنَ اَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللّٰهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُوْنَ ۝

Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah kedua saudaramu (yang bertikai) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu dirahmati.

b) Al-mauidzah al-hasanah

Al-mauidzah dengan *wazan wa'adza ya'idzu wa'dzan* memiliki arti nasehat, bimbingan, pendidikan dan peringatan, Sedangkan kata *Hasanah* berarti kebenaran. Gabungan kata tersebut bisa diungkapkan sebagai unsur bimbingan, pendidikan, pengajaran, kisah-kisah, kabar gembira, peringata, pesan-pesan positif yang dijadikan pedoman dan tuntunan dalam berkehidupan agar bisa memperoleh kesenangan dan keselamatan dunia akhirat.[134]

Ketika ditelusuri dari pengertian *al-mauidzah al-hasanah* akan berarti sebuah pesan yang menyelinap ke dalam kalbu dengan selimut kasih sayang serta dalamnya perasaan dalam kelembutan, menjauhkan dari pesan-pesan dalam mengobrak-abrik atau membeberkan kesalahan orang lain dikarenakan kelemahannya, serta mudah melahirkan kebaikan.[135] Pesan yang disampaikan essensinya bukan hanya dengan mengajak *mad'u* agar selalu beriman dan beribadah kepada Allah SWT, namun bermakna menyadarkan manusia pada realtia hidup yang akan dihadapinya atas dasar petunjuk Allah SWT dan Rasulullah SAW. Bisa dimaknai bahwa dakwah merupakan seruan dan ajakan serta panggilan untuk membangun masyarakat Islami berdasar pada asas kebenaran dalam ajaran Islam yang hakiki.[136]

Dakwah *al-mauidzah al-hasanah* merupakan ucapan atau kalimat atau pesan yang disampaikan oleh pendakwah atau muballigh dengan strategi yang baik dan berisikan petunjuk dan bimbingan ke arah kebajikan, disampaikan dengan gaya bahasa yang mudah dipahami serta mudah dicerna

---

[134]Wahidin S, *Pengantar Ilmu Dakwah*, Jakarta: Rajawali Pers, 2011, hal. 253.

[135]Wahidin S, *Pengantar Ilmu Dakwah…,* hal. 255

[136]Ilyas S, *Filsafat Ilmu Dakwah: Perspektif Filsafat Ilmu Sosial*, Yogyakarta: Penerbit Ombak, 2013, hal.93.

dalam pemahaman *mad'u* dan dapat diamalkan dengan rela dan penuh keikhlasan hingga menjauhkan *mad'u* dari segala kemudharatan.[137] Dakwah *al-mauidzah al-hasanah* bisa disematkan kedalam dakwah yang jauh dari egoisme, agitasi emosional, dan apologi jika dijalankan dengan pendakwah sebagai teman dekat, penyayang dan memberikan segala hal yang bermanfaat dan membahagiakan mad'unya.[138]

Strategi dakwah di atas dilakukan Khalifah Umar bin Khattab, yaitu dengan memberikan nasihat kepada rakyatnya dalam hal kebaikan serta melarangnya dalam melakukan perbuatan buruk, serta membimbingnya kepada sebuah petunjuk dan menghindarkan mereka dengan sekuat-kuatnya dari kesesatan, selalu mencintai kebaikan sebagaimana beliau mencintai dirinya sendiri. Pada saat seperti sekarang ini sangatlah tepat strategi dakwah khalifah Umar bin Khattab untuk diterapkan. Dengan proses memberikan nasihat yang merupakan salah satu cara seorang pendakwah dalam membimbing dan menuntun pengikutnya atau *mad'u* menuju ke jalan yang benar dan baik untuk selalu menghindari semua larangan-Nya dan selalu mengedepankan semua perintah-Nya dengan sekuat tenaga.

3) `Utsman ibn Affan dalam Kesungguhan Ibadah

Salah satu sahabat Nabi Muhammad SAW yang mendapatkan jaminan masuk ke dalam surga adalah Sayidina 'Utsman ibn 'Affan. Sebuah hadits yang diriwayatkan dari Rasulullah SAW dengan sabdanya, *"sesungguhnya seorang Nabi itu memiliki seorang teman dan temanku di surga adalah 'Utsman ibn 'Affan".*[139] Kedekatan 'Utsman ibn "Affan dengan Rasulullah SAW adalah sebab beliau selain sebagai seorang sahabat namun beliau juga sebagai seorang menantu Rasulullah SAW dari puteri beliau yaitu Ruqayyah binti Rasulullah SAW. Setelah menikah dengan Ruqayyah, lalu menikahi Ummi Kultusm setelah meninggalnya Ruqayyah. Beliau, 'Utsaman ibn 'Affan menikahi dua puteri Rasulullah SAW, oleh karenanya beliau dijuluki *Dzun Nurain* yaitu pemilik dua cahaya.[140]

Citra pemerintahan 'Utsaman ibn 'Affan bercorak pada agama ketimbang politik. Hal tersebut terlihat dari pidato ketika beliau dilantik menjadi seorang khalifah, yakni:

> "Sesungguhnya kamu sekalian berada di negeri yang tidak kekal dan dalam pemerintahan yang selalu berganti. Maka bersegeralah kamu berbuat baik menurut kemampuan kamu untuk menyongsong waktu lahir kamu. Maka sampailah waktunya

[137]Fathul B An-Nabiry, *Meniti Jalan Dakwah: Bekal Perjuangan Para Da'i*, Jakarta: Amzah, 2008, hal. 243.

[138]Siti Uswatun K, *Berdakwah dengan Jalan Debat Antara Muslim dan Non Muslim*, Yogyakarta: STAIN Purwokerto Press dan Pustaka Pelajar, 2007, hal. 36

[139]Ahmad Al-'Usairi, *Sejarah Islam, terj. Samson Rahman*, Jakarta: Akbar Media Eka Sarana, 2003, hal. 168.

[140]Imam Fu'adi, *Sejarah Peradaban Islam*, Yogyakarta: Teras, 2011, hal. 46.

> untuk saya berkhidmat kepada kamu setiap saat. Ingatlah sesungguhnya dunia ini diliputi kepalsuan. Maka janganlah kamu dipermainkan oleh kehidupan dunia dan janganlah kepalsuan mempermainkan kamu terhadap Allah".[141]

Pada masa kepemimpinan beliau, terbentuklah majlis Syura dengan menggandeng para sahabat senior dari kaum Muhajirin dan kaum Anshor. Beliau memberikan arahan dan himbauan pada seorang gubernur, pejabat, dan pemimpin dengan ucapannya, "*amma ba'du*, tetaplah kalian tegak pada sebuah prinsip khalifah 'Umar dan janganlah melakukan sebuah perubahan. Apabila terdapat sebuah permasalahan maka kembalilah, niscaya akan kami kumpulkan umat dan akan mengembalikannya kepada kalian.[142]

Sifat *zuhûd* juga dicontohkan oleh 'Utsman ibn 'Affan dalam kepemimpinannya. Sebuah riwayat yang disampaikan oleh Hunaid ibn Nu'aim bahwa Sayyidina 'Umar dan 'Utsaman di undang dalam sebuah acara makan-makan. Ketika keluar dari acara tersebut Sayyidina 'Utsman berkata kepada Sayyidina 'Umar, "kita telah menyaksikan beranekaragam makanan, sungguh aku tidak suka jika aku tidak melihatnya, ujar Sayyidina 'Utsman. Kemudian Sayyidina 'Umar bertanya, "kenapa?", kemudian beliau menjawab bahwa "diriku khawatir jika makanan yang dihidangkan itu untuk bermegah-megahan".[143]

Dalam hal beribadah dan bermuamalah, Sayyidina 'Utsman sering berbagi pengalaman diantara pengalamannya berupa mengerjakan ibadah shala tempat rakaat penuh di Mina dan 'Arafah, menambahkan adzan kedua dalam shalat jumat, shalat jumat di daerah pantai, sujud tilawah, duduk ketika berkhutbah, menempatkan qunut sebelum rukuk, dan paling mengerti hukum-hukum dalam beribadah haji.[144]

4) `Ali ibn Abi Thalib dalam *I'tiqodiyyah* atau Keimanan

Salah seorang diantara *al-sabiquna al-awalun* ialah Ali ibn Abi Thalib. Beliau mempunyai banyak ilmu terutama terkait dengan ilmu rahasia ketuhanan dan persoalan yang terkait dengan keagamaan. Beliau menjaga dan tidur di tempat tidur Rasulullah SAW ketika melakukan hijrah ke kota Madinah bersama Sayyidina Abu Bakar.[145]

---

[141]Machfudh Syaifudin, *Dinamika Peradaban Islam Perspektif Historis*, Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2013, hal. 39-40.

[142]Ali Muhammad Al-Shallabi, *Biografi Khalifah 'Uthman ibn 'Affan, terj Masturi Irhsm dan Malik Super*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2013, hal. 107.

[143]Ali Muhammad Al-Shallabi, *Biografi Khalifah 'Uthman ibn 'Affan, terj Masturi Irhsm dan Malik Super…*, hal. 134.

[144]Ali Muhammad Al-Shallabi, *Biografi Khalifah 'Uthman ibn 'Affan, terj Masturi Irhsm dan Malik Super*, hal. 189.

[145]Thaha Husain, *al-Fitnah al-Kubra, diterjemahkan oleh Moh. Tohir dengan judul Malapetaka Terbesar dalam Sejarah Islam*, Cet.I, Jakarta: Pustaka Jaya, 1985, hal. 307–311.

Ali ibn Abi Thalib masuk dalam kategori orang yang dicintai oleh Rasulullah SAW. Beliau sangat dicintai Rasulullah SAW hingga beliau diperkenankan untuk menikahi puteri kesayangan Rasulullah SAW yaitu Fatimah Al-Zahra.[146] Sangatlah wajar ketika Ali sangat dicintai Rasulullah SAW, karena beliau adalah putra pamannya Rasulullah SAW dan terlebih beliau adalah suami dari puteri kesayangannya.[147]

Ali ibn Abi Thalib dikenal atas penguasaan ilmu pengetahuan, budi pekerti dan kebersihan jiwa yang selalu menyerap dari pribadi Rasulullah SAW. Beliau dikenal dengan sosok pemberani lagi gagah dimana setiap peperangan yang Rasulullah SAW pimpin, beliau pasti selalu terdepan. Upaya dakwah yang beliau lakukan berupa persoalan-persoalan gawat mengenai peperangan yang dihadapinya, namun beliau tetap konsisten dalam kegiatan hari-harinya di kota Kuffah untuk peperangan.[148]

Selain dalam peperangan, beliau juga memiliki hubungan erat dengan kaum muslimin ketika kehidupan mereka sedang terguncang. Ketika masalah tersebut terjadi dikalangan kaum muslimin, beliau berkeliling ditempat-tempat perdagangan sambil memotivasi untuk selalu dan tetap bertaqwa kepada Allah SWT dan mengingatkan akan datangnya hari perhitungan kelak di akhirat. Beliau selalu memelihara diri dari kekuasaan, ketika beliau membeli sesuatu beliau mencari penjual yang tidak mengenalnya dengan tujuan agar diperlakukan sama sebagaimana perlakuan penjual kepada pembeli. [149]

B. *Atomic Habits*

1. Definisi *Atomic Habits*

Atom pertama kali dikonsep dan dicetuskan oleh Demokritus. Menurutnya, semua benda dapat dipecahkan menjadi partikel terkecil yang tidak dapat dibagi lagi. Partikel kecil itu disebut dengan atom. Atom berasal dari kata *atomos, a* berarti tidak sedangkan *tomos* berarti memotong. Jadi atom adalah sesuatu benda yang tidak dapat dipotong atau tidak dapat dibagi.[150]

---

[146]George Jordac, *Suara Keadilan: Sosok Agung Ali bin Abi Thalib,* Cet. III, ter. Abu Muhammad As-sajad, Jakarta: Lentera, 2004, hal. 28.

[147]Abbas Mahmud Aqqad, *Kejeniusan Ali bin Abi Thalib*, Cet. I, terj. Ghazirah Abdi Ummah, Jakarta: Pustaka Azzam, 2002, hal. 169-171.

[148]Thaha Husain, *al-Fitnah al-Kubra, diterjemahkan oleh Moh. Tohir dengan judul Malapetaka Terbesar dalam Sejarah Islam*, hal. 515.

[149]Thaha Husain, *al-Fitnah al-Kubra, diterjemahkan oleh Moh. Tohir dengan judul Malapetaka Terbesar dalam Sejarah Islam*, hal. 517.

[150]Petrucci, *Kimia Dasar Prinsip Penerapan Modern,* Cet.6, Jakarta: Erlangga, 1996, hal. 29.

James Clean mendefinisikan atom dengan bagian teramat kecil sebuah benda; bagian tunggal yang tak terbagi lagi dari suatu sistem yang lebih besar.[151] Begitupula dengan Jhon Dalton seorang fisikawan Inggris mendefinisikan atom sebagai partikel-partikel yang tidak dapat terbagi lagi.[152] Kemudian J.J Thomas yang merupakan fisikawan asal Amerika mendefinisikan bahwa atom memiliki muatan positif yang terbagi merata keseluruh isi atom itu sendiri. Muatan tersebut dinetralkan oleh elektron-elektron yang tersebar diatara muatan-muatan yang ada.[153]

Adapun *habit* menurut Pusat Bahasa Depdiknas diartikan sebagai pembiasaan pada, pembiasaan dengan, pembiasaan untuk sesuatu; penyesuaian supaya menjadi terbiasa.[154] *Habit* diartikan juga sebagai proses penciptaan situasi dan kondisi yang memungkinkan seseorang yang melakukan dimana saja untuk membiasakan diri untuk selalu berprilaku sesuai dengan nilai-nilai dan membentuk karakter dirinya, karena telah diinternalisasikan dan dipersonifikasikan melalui proses intervensi.[155]

Dalam pandangan psikolog, *habit* adalah proses dimana stimulus secara otomatis dapat menghasilkan suatu tindakan berdasar pada stimulus respon yang didalami.[156] Sementara James Clear mendefinisikan *habit* adalah sebuah rutinitas yang dilakukan secara teratur, suatu tanggapan otomatis terhadap situasi tertentu.[157] Serta menurut James Clear kebiasaan atau habits merupakan bunga majemuk dalam proses perbaikan diri.[158] Selanjutnya dalam perspektif pendidikan Islam, *habit* atau pembiasaan adalah suatu kegiatan yang dijalankan secara sengaja dan dilakukan berulangkali agar sesuatu yang dilakukan menjadi suatu prilaku yang dibiasakan. Metode ini adalah sebuah pengalaman yang dibiasakan dan pembiasaan itu adalah sesuatu yang biasa dipraktekkan.[159]

---

[151]James Clear, *Atomic Habits-Perubahan kecil Yang Memberikan hasil Luar Biasa-*…, hal. i.

[152]Kartini, dkk, *Dasar-Dasar Sains Untuk Sekolah Menenga*h, Jakarta, Bumi Aksara, 2000, hal 120.

[153]Rachmawati, J, *Kimia 1 SMA dan MA*, Jakarta: Erlangga, 2007, hal. 46.

[154]Indonesia, *K. B. B. dan Ketiga, E*, Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008.

[155]Samani, M., dan Hariyanto, *Konsep Dan Model Pendidikan Karakter*. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya, 2011, hal. 96.

[156]Gardner, B, *Defining and Measuring The Habit Impulse: Response To Commentaries*, Health Psychology Review, 2015, Vol 9 (3), hal. 316–320.

[157]James Clear, *Atomic Habits-Perubahan kecil Yang Memberikan hasil Luar Biasa*…, hal. i.

[158]James Clear, *Atomic Habits-Perubahan kecil Yang Memberikan hasil Luar Biasa*…, hal. 34.

[159]Ahsanulkhaq, *Membentuk Karakter Religius Peserta Didik Melalui Metode Pembiasaan* 2 (1), 2019, hal. 15.

Dari beberapa pengertian di atas terkait *atomic* dan *habits* bisa diambil sebuah intisari bahwa *atomic habits* adalah sumber energi atau daya yang sangat besar, yang terdiri dari bagian yang teramat kecil atau bagian tunggal, yang tak bisa terbagi, dari sebuah sistem yang dijalankan melalui rutinitas atau dipraktikan secara teratur dan ditanggapi secara otomatis terhadap situasi yang sedang dirutinitaskan.

2. Dasar Kekuatan *Atomic Habits*

a. Perubahan sangat kecil menghasilkan perbedaan besar

Perubahan sangat kecil akan menjadi perubahan besar disebabkan oleh adanya pembiasaan. Secara etimologi, pembiasaan asal katanya adalah biasa. Dalam kamus Besar Bahasa Indonesia, biasa artinya lazim atau umum, seperti sedia kala, sudah merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Jadi, pembiasaan artinya proses membuat sesuatu menjadi biasa, sehingga menjadi kebiasaan. Untuk membentuk diri agar memiliki akhlak terpuji, metode pembiasaan, merupakan metode yang efektif. Dengan metode pembiasaan ini, diri diharapkan dapat membiasakan dirinya dengan prilaku mulia.

Sebelum diri berfikir logis dan memahami hal-hal yang abstrak, serta belum sanggup menentukan mana yang baik dan mana yang buruk, mana yang benar dan mana yang salah, maka contoh-contoh, latihan-latihan dan pembiasaan-pembiasaan mempunyai peranan yang sangat penting, dalam pembinaan diri.

Hamdani Ihsan dan Fuad Ihsan dalam bukunya *Filsafat Pendidikan Islam* menuliskan bahwa Al-Ghazali mengemukakan metode mendidik diri dengan memberi contoh, latihan dan pembiasaan kemudian nasehat dan anjuran sebagai alat pendidikan dalam rangka membina kepribadian diri sesuai dengan ajaran agama Islam. Membentuk kepribadian itu berlangsung secara berangsur-angsur dan berkembang sehingga merupakan proses menuju kesempurnaan. Dalam hal ini Al-Ghazali mengatakan: "Apabila diri ini dibiasakan untuk mengamalkan segala sesuatu yang baik, diberi pendidikan kearah itu, pastilah ia akan tumbuh di atas kebaikan dan akibat positifnya ia akan selamat sentosa di dunia dan di akhirat. Sebaliknya, jika diri ini sudah dibiasakan mengajarkan keburukan dan dibiarkan begitu saja tanpa dihiraukan pendidikan dan pengajarannya sebagaimana halnya orang yang memelihara binatang, maka akibatnya diri itupun akan celaka dan rusak binasa akhlaknya".[160]

Aspek kebiasaan melakukan sesuatu merupakan bunga majemuk dalam perubahan diri setiap insan. Perubahan yang didapatkan pada hari tertentu

[160]Hamdani Ihsan dan Fuad Ihsan, *Filsafat Pendidikan Islam*, Bandung: CV Pustaka Setia, 2001, hal. 240-241.

mungkin terkesan sangat kecil namun memiliki proses dari dampak yang akan terjadi dari minggu ke minggu, bulan ke bulan, hingga tahun ke tahun yang akan lebih dahsyat dan hebat. Hal ini akan disaksikan ketika menengok beberapa minggu, bulan dan tahun kebelakang dampak dari kebiasaan-kebiasaan buruk menjadi tampak dan nyata.

Muhibbin Syah dalam bukunya *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru* mengatakan bahwa menurut Burghardt, kebiaasaan itu timbul karena proses penyusutan kecenderungan respon dengan menggunakan stimulasi yang berulang-ulang. Dalam proses belajar, pembiasaan juga meliputi pengurangan prilaku yang tidak diperlukan. Karena proses penyusutan atau pengurangan inilah, muncul suatu pola bertingkah laku baru yang relatif menetap dan otomatis.[161]

Sebagai seorang teladan, Rasulullah SAW menggunakan metode pembiasaan dalam rangka untuk membiasakan dirinya agar selalu dalam kebaikan dan ibadah. Rasulullah mengajarkan akhlak dan menanamkan pola berpikir melalui kebiasaan yang dilakukan secara berulang-ulang. Sebab di antara cara mengajar yang terbaik adalah tingkah laku harus sesuai dengan ilmu dan hal itu dilakukan secara berulang-ulang di hadapan orang lain, sehingga akhlak mulia dan prilaku luhur dapat disaksikan secara berulang-ulang. Jika contoh yang dibiasakan kepada orang lain itu buruk, maka akan menjadi hukum dan kebiasaan jika dilakukan secara berulang-ulang, sehingga menjadi tradisi yang sulit untuk diubah. Rasulullah sendiri telah menyatakan hakikat ini dengan sabdanya, kebaikan adalah kebiasaan. Maka barang siapa yang ingin mengajarkan kebaikan, hendaknya dia menjadikan kebaikan itu sebagai kebiasaan yang dilakukan secara berulang-ulang di hadapan orang lain.[162]

Dengan demikian perubahan itu merupakan sebuah kepercayaan-kepercayaan baru yang dapat menempatkan posisinya pada sebuah kepercayaan-kepercayaan orisinal atau lama. Sehingga kepercayaan-kepercayaan baru itu bisa menempatkan alur pemikiran, rasa dan setiap tindakannya selalu terbaru dan baik.[163]

Dalam menempatkan alur pemikiran, rasa dan setiap tindakannya selalu terbaru dan baik, dibutuhkan langkah-langkah untuk menjadikan sebuah pembiasaan diri. Diantara langkah-langkah tersebuat yaitu, melatih hingga benar-benar mengerti dan bisa melakukan tanpa menemukan

---

[161]Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008, hal.118.

[162]Muhammad fathi, *Metode Nabi Dalam Mendidik Dan Mengajar*, Jakarta: Pustaka Al-Kausar, 2009, hal.52-53.

[163]Carol S, Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success*, New York: Random House, Inc, 2006, hal. 363.

kesulitan, mengingatkan diri yang lupa melakukan yang diinginkan, mengapresiasi diri.[164]

b. Melihat sesuatu yang tidak ada dalam diri

Setiap orang pasti menginginkan kepribadian yang lebih baik. Semua orang membayangkan dirinya berada di ”*Fantasy Island*” dalam suatu pertunjukan dari film seri, dimana dirinya menjadi seorang ningrat yang fasih bicara dan berpakaian indah-indah. Dirinya tidak lagi tersandung, tersaruk-saruk, dan kalau dirinya berbicara sangat memikat, menawan, dan mengilhami serta memiliki rasa percaya diri yang kuat. Betapa bahagianya bila dirinya bisa mendapatkan semua itu. Memang setiap orang dilahirkan dengan rangkaian kekuatan dan kelemahan diri masing-masing, dan tidak ada rumus ajaib yang bisa bekerja seperti mukjizat bagi setiap orang. Sebelum dirinya mengenal keunikan diri, dirinya tidak bisa memahami bagaimana orang bisa duduk dalam ruang kelas yang sama dengan pengampu/dosen yang sama dalam jumlah waktu yang sama pula dan semuanya mencapai tingkat sukses yang berbeda-beda.

Setiap orang harus memiliki suatu kekuatan dalam dirinya untuk mencapai sukses. Kekuatan tersebut menegaskan bahwa setiap orang telah diberi karunia oleh Allah berupa bakat dan potensi terpendam.

Barbara De Angelis, seorang penulis terkenal Amerika, menceritakan bahwa selama hidupnya dia merasa tidak percaya diri. Baru ketika usianya beranjak 30 tahun mulai mampu mengembangkan kepercayaan dirinya. Bagaimana dengan Bill Gates pada masa mudanya cenderung minder, tetapi dimasa dewasa mampu menemukan bakat dan potensinya sehingga berhasil menjadi konglomerat dunia dalam bisnis IT dan komputer.

Jadi percaya diri itu sangat penting dalam kehidupan manusia dan mengantarkan seseorang dalam mencapai kesuksesan. Karena kepercayaan diri itu merupakan keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk mencapai suatu yang dicita-citakan. Kepercayaan diri tumbuh berawal dari penerimaan diri. Penerimaan diri berarti kemampuan individu untuk menginsyafi bahwa dia memiliki kelebihan sekaligus juga kekurangan, dan dia dapat menerimanya dengan rasa syukur yang mendalam. Hakikat kepercayaan diri bersumber dari prinsip-prinsip dan nilai-nilai luhur yang diyakini oleh individu, bukan merupakan kelebihan fisik, materi, atau prestasi semata. Orang yang percaya diri merasa bahwa dia telah melakukan yang terbaik dengan usahanya dan berusaha mengaktualkan nilai-nilai luhur dalam hidupnya

Fatimah mengartikan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian

[164]Zakiah Darajat, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: PT. Bulan Bintang, 2005, hal. 34.

positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.[165] Sedang McClelland mendefinisikan bahwa kepercayaan diri merupakan kontrol internal, perasaan akan adanya sumber kekuatan dalam diri, sadar akan kemampuan-kemampuan dan bertanggung jawab terhadap keputusan-keputusan yang telah ditetapkannya. [166]

Berdasarkan uraian di atas menurut hemat penulis bahwa percaya diri adalah penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu-raguan yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkannya sehingga muncul atau terlihat dari sesuatu yang tidak tampak dalam dirinya.

3. Kaidah *Atomic Habits*

Perubahan perilaku merupakan seperangkat aturan sederhana yang dapat digunakan untuk membangun kebiasaan-kebiasaan yang lebih baik, diantaranya mejadikannya terlihat, menjadikannya menarik, menjadikannya mudah dan menjadikannya memuaskan. Dari hal-hal tersebut di atas dibutuhkan konsistensi untuk dapat muncul dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya :

a. Visi dan Misi Hidup

Kata visi dari segi bahasa terambil dari bahasa Inggris yaitu *vision* memiliki makna penglihatan.[167] Sebuah pandangan mengenai tujuan dalam jangka panjang atau sebuah rencana yang terus diwujudkan itu dinamakan sebuah visi. Bisa dikatakan bahwa visi itu berisi sebuah pernyataan singkat dan jelas yang ruang lingkupnya adalah tujuan dan cita-cita. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, setidaknya ada 5 pengertian terkai visi, diantaranya:

1) Kemampuan melihat pada inti sebuah persoalan
2) Pandangan kedepan atau wawasan kedepan;
3) Kemampuan untuk merasakan sesuatu yang tak tampak melalui kelembutan jiwa dan ketajaman pandangan.
4) Sesuatu yang terlihat dalam khayalan

---

[165]Fatimah E, Psikologi Perkembangan, Bandung: CV. Pustaka Setia, 2006, hal. 45.

[166]McClelland, D.C., *Human Motivation*. New York: Cambridge University Press, 1987, hal. 35.

[167]Moh. Muslim dan Sururin: "Kepemimpinan Kharismatik yang Visioner" dalam Jurnal Esensi, Vol. 19 No. 2/2016. Lebih lanjut dapat diakses dalam *http://ibn.ac.id/journal/19-2/ESENSIV19N2%20-%209%20-%20Moh.%20Muslim.pdf*.

5) Penglihatan; pengamatan.[168]

Sedang kata visi dari segi istilah, antara:

1) Visi merupakan sebuah pandangan yang jauh kedepan mengenai suatu objek baik itu lembaga, perkantoran ataupun pemerintahan untuk mencapai sebuah tujuan.[169]
2) Untaian kata-kata dan bahkan rangkaian kalimat yang mengungkapkan impian dan cita-cita, rencana serta harapan yang ingin diwujudkan pada masa setelahnya.
3) Visi merupakan kekuatan kunci bagi sebuah organisasi, dan atau lembaga dalam berinovasi dari hasil idealisasi pemikiran mengenai masa mendatang.
4) Visi merupakan keinginan atau angan-angan atau imajinasi baik itu lembaga ataupun individu dari setiap orang untuk masa depannya kemudian.
5) Visi merupakan kekuatan untuk melakukan sebuah perubahan yang mendorong sebuah proses dari beragam kreativitas untuk sebuah tujuan yang diinginkannya.

Visi yang telah diuraikan di atas, baik dari segi bahasa dan istilah memiliki karakteristik untuk bisa mengenalnya lebih dekat. Karakteristik tersebut diantaranya:

1) Visi itu merupakan sebuah cita-cita untuk jangka waktu panjang yang berorientasi kedepan
2) Visi itu merupakan tujuan utama dari gambaran aktivitas kehidupan untuk masa yang akan datang
3) Visi itu memiliki sifat yang melekat atau permanen unuk sebuah tujuan yang nyata
4) Visi itu merupakan kumpulan deretan kalimat yang jelas dan mewakili segalanya serta akan diwujudkan melalui serangkaian aktivitas nyata.
5) Visi itu tertuang didalamnya pernyataan-pernyataan umum dan jelas.[170]

Menurut hemat penulis dari uraian di atas bahwa visi itu merupakan suatu tulisan atau gagasan singkat yang bersifat permanen yang mengarah pada arah atau tujuan atau cita-cita untuk menggapai rencana yang diharapkan dengan penuh keyakinan dan kekuatan dalam mewujudkannya.

---

[168]Tim Penyusun Kamus, Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*…, hal. 1004.

[169]Crown Dirgantoro, *Manajemen Stratejik, konsep, kasus, dan implementasi*, Jakarta: Grasindo, 2001, hal. 24.

[170]Moh.Muslim, *Membangun Visi Perusahaan*, Jakarta: Institute Bisnis Nusantara, 2017), hal. 146. Bisa dilihat pada Jurnal ESENSI, Vol.20 No. 3/2017.

Adapun misi dapat dikatakan sebuah rincian hal-hal pokok yang dapat menunjang terwujudnya visi. Fred R. David dalam karya tulis yang merujuk pada Peter Drucker dalam memahami pernyataan misi, yaitu:

> *"Drucker says that asking the question "What Is Our Business?" is synonymous with asking the question "What Is Our Mission?". The Mission statement is a declaration of an organization's "Reason for being". The mission statement reveals what an organization want to be and whom it want to serve. A clear mission statement is essential for effectively establishing objectives and formulating strategies. Drucker also added that business mission is the foundation for priorities, strategies, plans, and work assignments. It is the starting point for the design of managerial jobs and, above all, for the design of managerial structures.*[171]

Dari pernyataan di atas, dikatakan bahwa misi merupakan susunan rencana pokok yang mendeskripsikan alasan perusahaan atau lembaga tersebut dibuat dan ditujukan pada isu yang menjadi fokus perusahaan atau lembaga tersebut. Misi tersusun dari hal–hal pokok yang ingin dilakukan dan dicapai oleh sebuah perusahaan atau lembaga untuk menunjang keterwujudan visi atau goal utama yang telah ditetapkan. Statement–statement misi yang disusun secara jelas, sangat dibutuhkan dan penting dalam menetapkan kegiatan–kegiatan teknis serta dalam merumuskan strategi secara efektif.

Perumusan strategi yang merupakan salah satu proses terpenting dalam manajemen strategi membutuhkan kekuatan visi dan misi yang jelas untuk memulai perumusan strategi tersebut. Drucker yang merupakan pelopor manajemen modern, mengatakan juga bahwa misi dalam bidang bisnis merupakan dasar titik fokus dan prioritas dalam penentuan strategi, rencana, dan pengaturan pembagian tugas serta tanggung jawab kerja. Statement misi memegang peranan awal dan dasaar dalam mendesain struktur manajerial dan pekerjaan manajerial dalam perusahaan. Penerapan bentuk misi yang telah dipaparkan, sudah diterapkan pada bidang bisnis yang memang menjadi fokus isu dalam pengembangan ilmu manajemen pada masa awal penerapannya. Senada dengan orientasi dari statement visi yang apabila diterapkan pada bidang pendidikan Islam maka memfokuskan pada hal–hal yang bernilai non–profit, sama halnya pada bentuk statement–statement misi apabila diterapkan pada bidang pendidikan Islam. Misi yang disusun pada bidang pendidikan Islam atau lingkungan lembaga non–profit memang memperlukan proses adopsi nilai misi yang sistematis untuk mencapai visis dan meningkatkan kualitas, tetapi juga diperlukan usaha adaptasi terhadap perkembangan pandangan baru tersebut karena perbedaan orientasi

[171]Fred R. David, *Strategic Management Concepts and Cases*, Ed. XIII; New Jersey: Prentice Hall, 2011, hal. 45.

keuntungan yang berlawan antara keuntungan bernilai profit dengan keuntungan bernilai non–profit. Pengadaptasian bentuk statement–statement misi pada perspektif pendidikan Islam pada dasarnya dapat melihat dan mencermati misi yang telah ditetapkan oleh pemerintah, mengenai tujuh misi Pendidikan Nasional yang tercantum pada Undang–Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional di Indonesia[172], sebagai berikut:

1) Mengupayakan perluasan dan pemerataan kesempatan memperoleh pendidikan yang bermutu bagi seluruh rakyat Indonesia.
2) Meningkatkan mutu pendidikan yang memiliki daya saing di tingkat nasional, regional, dan internasional.
3) Meningkatkan relevansi pendidikan dengan kebutuhan masarakat dan tantangan global.
4) Membantu dan memfasilitasi pengembangan potensi anak bangsa secara utuh sejak usia dini sampai akhir hayat dalam rangka mewujudkan masyarakat belajar.
5) Meningkatkan kesiapan masukan dan kualitas proses pendidikan untuk mengoptimalkan pembentukkan kepribadian yang bermoral.
6) Meningkatkan keprofesonalitas dan akuntabilitas lembaga pendidikan sebagai pusat pembudayaan ilmu pengetahuan, keterampilan, pengalaman, sikap, dan nilai berdasarkan standar yang bersifat nasional dan global.
7) Mendorong peran serta masyarakat dalam peyelenggaraan pendidikan berdasarkan prinsip otonomi dalam konteks Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI).

Statement–statement misi dari pendidikan nasional yang telah ditetapkan oleh pemerintah Indonesia dapat diidentifikasikan bahwa fokus kegiatan maupun program pendidikan yang akan dikembangkan mengikuti statement misi yang telah ditetapkan. Dari statement – statement misi tersebut terlihat bahwa tidak ada perhatian dari misi tersebut pada hal – hal yang bersifat pada pendapatan laba ataupun hal – hal yang bernilai komersil. Dari hal tersebut, dapat dipahami bahwa misi pada bidang pendidikan, memiliki kesamaan cara penyusunan statement misi tetapi yang berbeda pada orientasi yang pada bidang bisnis bersifat komersial dan menghitung persentase laba yang didapatkan, sedangkan orientasi pada bidang pendidikan peningkatan kualitas pendidikan serta peserta didik dalam menghadapi perkembangan zaman yang semakin meningkat.

[172]Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005

b.Internalisasi Kekuatan Diri

Internalisasi itu sebuah konsep sosiologi yang bertendensi "sebuah proses" yang terjadi sepanjang hidup seseorang, yaitu sejak dilahirkan ke dunia ini sampai akhir hidupnya di dunia. Di dunia inilah proses seseorang belajar dan dapat diterima menjadi bagian sekaligus mengikat dirinya ke dalam nilai-nilai dan norma-norma sosial dari prilaku suatu masyarakat, hingga memahami proses internalisasi pada dirinya.

Internalisasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia bermakna penghayatan, pendalaman, penguasaan secara mendalam yang berlangsung melalui pembinaan, bimbingan, dan sebagainya.[173] Dalam pengertian lain, bahwa internalisasi merupakan sebuah proses yang didalamnya terjadi sebuah perubahan dan waktu. Pada sisi yang berbeda bahwa internalisasi dimaknai dengan penggabungan, penyatuan sikap, standar tingkah laku, pendapat yang ada dalam kepribadian seseorang.[174] Sedang dalam bahasa psikologi, internalisasi merupakan penyesuaian keyakinan, nilai sikap, praktek dan aturan-aturan baku yang ada pada diri seseorang.[175] Namun secara sosiologis, internalisasi itu terkait dengan ide, konsep dan tindakan yang bergerak dari luar diri seseorang ke suatu tempat di dalam pikiran (memindai) dari suatu kepribadian.[176]

Menurut hemat penulis, bahwa internalisasi merupakan sebuah proses penananman nilai-nilai positif yang terus menerus dan berkelanjutan ke dalam jiwa seseorang agar nilai-nilai tersebut menjadi cermin dalam sikap dan prilaku sehari-hari.

Dari pernyataan tersebut, inti internalisasi setidaknya ada dua hal yaitu pertama, bahwa adanya proses mentransfer sesuatu yang baru dari luar diri seseorang ke dalam dirinya. Kedua, bahwa adanya proses penguatan sesuatu yang telah ada dalam diri seseorang sehingga terbangun kesadaran dalam dirinya sesuatu yang sangat berharga.

Proses penguatan yang dapat membangun kesadaran dalam diri seseorang sedikitnya melalui tiga tahapan.[177] Tahap pertama yaitu tahap transpormasi nilai. Tahapan ini merupakan proses yang dilakukan seseorang subjek kepada subjek lain dalam memberikan informasi nilai-nilai baik

---

[173]*Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Pusat Pembinaan dan pengembangan Bahasa Departement Pendidikan dan Kebudayaan Jakarta: Balai Pustaka, 1989, hal. 336.

[174]J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005, hal.256.

[175]Rahmat Mulyana, *Mengartikulasikan Pendidikan Nilai*, Bandung: Alfabeta, 2004, hal. 21.

[176]Scoot, J, *Internalization of Norms*: *A Sosiological Theory of Moral Commitment*, Englewood Cliff, N.J: Paentice-Hall, 1971, hal.12.

[177]Zakiyah Darajat, *Dasar-Dasar Agama Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1992, hal. 260.

ataupun nilai-nilai tidak baik. Jadi terjadilah komunikasi verbal dalam tahapan transformasi nilai. Tahapan kedua yaitu tahap transaksi nilai yang merupakan sebuah proses tahapan pendidikan nilai melalui komunikasi dua arah. Sedang tahap ketiga yaitu tahap transinternalisasi yaitu tahap yang dilakukan lebih dari sekedar verbal namun juga mental dan kepribadian.

Dari ketiga tahapan tersebut sangat dibutuhkan nilai-nilai moral berupa energi positif yang berpengaruh dalam menentukan keberhasilan hidup seseorang dimana saja berada. Nilai-nilai moral yang dibutuhkan diantaranya kejujuran, rasa percaya diri, motivasi diri, bekerja keras, bertanggungjawab, berinisiatif, disiplin, kemauan bekerjasama, dan lain sebagainya.

Dari sekian banyak nilai-nilai moral tersebut, kekuatan diri seseorang perlu dibangun dengan maksimal, yaitu rasa percaya diri bahwa dirinya mampu untuk membangun sebuah perubahan positif yang dapat memberikan energi baik kepada orang disekelilingnya. Kondisi tersebutlah yang harus sudah tersimpan dan terprogram di dalam batin bawah sadar pada dirinya. Sebab segala sesuatu yang sudah terprogram di dalam batin bawah sadarnya akan menjadi sesuatu kecendrungan yang kuat dan secara otomatis dapat mempengaruhi seseorang. Pengalaman yang direspon secara positif akan membuat batin bawah sadar mendominasi kepribadian seseorang dengan ikut serta mendorong tingkah laku positif. Hal tersebutpun akan berlaku sebaliknya, jika terprogram di dalam batin bawah sadarnya sesuatu yang negatif maka akan mendorong sebuah kondisi dan terprogram dalam batin bawah sadar untuk sebuah kecendrungan yang kuat dan secara otomatis pun dapat mempengaruhi seseorang.

Seseorang harus memiliki suatu kekuatan dalam dirinya untuk menggapai sebuah keberhasilan atau kesuksesan. Kekuatan yang timbul tersebut menegaskan bahwa Allah SWT telah memberikan karunia terindah berupa bakat dan potensi terhebat yang telah diberikannya. Seorang penulis terkenal Amerika bernama Barbara De Angelis, yang selama hidupnyamerasa kurang percaya diri hingga usianya 30 tahun. Pada usia tersebutlah, beliau mulai mampu mengembangkan kepercayaan dirinya. Begitupula dengan tokoh yang terkenal bernama Bill Gates yang ketika mudanya cendrung minder namun berbeda dengan di masa dewasanya yang mampu menemukan baktat dan potensinya hingga sukses menjadi seorang konglomerat dunia dalam IT dan komputer di bidang bisnisnya.

Dapat penulis catat bahwa unsur percaya diri seseorang sangatlah penting dalam kehidupannya demi menggapai sebuah kesuksesan. Dimana percaya diri itu adalah sebuah keyakinan akan kemampuan dirinya untuk mencapai apa yang menjadi masa depan terbaiknya yaitu sebuah cita-cita. Tumbuhnya kepercayaan diri itu berawal dari penerimaan diri seseorang untuk mampu menginsafi bahwa dirinya memiliki kelebihan sekaligus kekurangan. Dari kelebihan dan kekurangannya dia mampu menerima

dengan rasa syukur yang sangat tinggi. Pada hakikatnya percaya diri itu terfokus pada prinsip-prinsip dan nilai-nilai luhur yang sudah menjadi keyakinan seseorang bukan dilihat dari kelebihan wajah atau fisik, materi atau prestasi semata. Seseorang yang percaya diri itu selalu merasa bahwa apa yang telah diperbuatnya atau sesuatu yang dilakukannya adalah sesuatu yang terbaik dengan hasil ikhtiar dan selalu berusaha mengaplikasikannya akan nilai-nilai luhur yang ada dalam hidup yang dijalaninya.

Rasa percaya diri dapat bisa dimiliki seseorang dengan tanpa bersusah payah jika seseorang telah memiliki konsep diri yang selalu beralur positif. Konsep diri menurut William D.Brooks merupakan persepsi diri seseorang mengenai aspek fisik, dan psikologisnya melalui sebuah pengalaman dan interaksinya dengan orang lain. Konsep diri menurut Anita Taylor adalah keseluruhan yang ada dalam fikiran dan dirasakan seseorang tentang dirinya. Sedang konsep diri menurut Charles Horton Cooley itu muncul melalui pembayangan diri sebagai orang lain yang biasa dikenal dengan *looking-glass self* (diri-cermin) yang seakan-akan seseorang itu melatakkan cermin dihadapan dirinya.

Menurut hemat penulis bahwa konsep merupakan persepsi diri seseorang mengenai seluruh aspek yang kompleks dalam diri seseorang seperti aspek fisik, sosial, dan psikologis yang didapatkan melalui pengalaman dan interaksi dengan orang lain yang bisa diperoleh dengan pembayangan dirinya sebagai orang lain. Pembayangannya dilalui secara proses dengan bagaimana tampak diri seseorang pada diri orang lain, seperti seseorang melihat dirinya pada cermin.

Untuk membangun konsep rasa percaya diri dengan cepat melalui usaha menstabilkan gangguan mental yang dimiliki yang terjadi secara insidental pada situasi tertentu dalam bentuk ketegangan, gugup, grogi, salah tingkah dan sebagainya. Cara tersebut bisa dilakukan dengan dua usaha, yaitu:

1) Relaksasi

Relaksasi dimaknai dengan cara yang dilalui seseorang guna mengatasi tingkat stress karena akan terjadi peningkatan aliran darah yang menyebabkan perasaan cemas dan khawatir yang akan mengalami penurunan.[178] Relaksasi juga sebuah proses dalam merilekskan otot-otot

[178]Abbasi, S. H. et al, *"Ethnic Differences in the Risk Factors and Severity of Coronary Artery Disease: a Patient-Based Study in Iran",* Journal of Racial and Ethnic Health Disparities, 2018. Journal of Racial and Ethnic Health Disparities, 5(3), pp. 623–631. Doi: 10.1007/s40615-017-0408-3.

akibat ketegangan atau melenturkan otot-otot tubuh dan pikiran untuk bisa menyamankan atau berada pada gelombang otak alfa-teta.[179]

Manfaat relaksasi ketika seseorang melakukannya adalah dapat mengurangi tingkat stres terhadap masalah kesehatan.[180] Selain itu juga dalam banyak penelitian bahwa relaksasi memiliki manfaat yang sama yaitu relaksasi dapat mengurangi tingkat stres, dimana teknik yang dilakukan sangat bermanfaat guna meregulasi emosi dan fisik seseorang dari kecemasan, ketegangan, stres dan lainnya. Secara fisiologis, dengan melakukan latihan relaksasi dapat memberikan respons rilaks, karena dapat teridentifikasikan dengan menurunnya tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan resisten kulit.[181] Selanjutnya, relaksasi memiliki manfaat dapat meningkatkan semangat dalam diri seseorang dalam beraktivitas. Kemudian, relaksasi juga memiliki manfaat bisa meningkatkan hubungan interpersonal dan harga diri pada seseorang.

Dari beberapa jenis relaksasi, menurut Miltenberger ada empat jenis relakasasi, yaitu: 1). Relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), 2). Relaksasi pernafasan (*diaphragmatic breathing*), 3). Relaksasi dengan cara meditasi (*attention focussing exercises*), dan 4). Relaksasi perilaku (*behavioural relaxation training*) dan lain sebagainya.[182]

Relaksasi pernafasan itu salah satu cara guna mengurangi ketegangan fisik maupun psikis. Selain itu dalam pernafasan juga sebuah proses penarikan unsur oksigen yang dibutuhkan oleh tubuh manusia untuk proses pembakaran zat dalam tubuh melalui rongga hidung sebagai bagian dalam proses pernafasan itu sendiri.

2) Berdoa

Salah satu sarana berkomunikasi antara seorang hamba kepada Rabb-nya adalah melalui perantara doa. Selain sebagai sarana komunikasi, doa juga merupakan ruh ibadah atau saripatinya ibadah seperti apa yang pernah diutarakan oleh Rasulullah SAW di dalam sebuah hadisnya dengan sabdanya *addu'a mukhul ibadah.* Doa bukan hanya sebagai suatu permohonan untuk

---

[179]Yunus, *Desain Sistem Pembelajaran dalam Konteks Kurikulum 2013*, Bandung: PT Refika aditama, 2014, hal. 62.

[180]Tsitsi, e. a., *The Adaption of Social Media Marketing in South African Banks*, European Business Review. Vol, 25. 2013.

[181]Sari, A.D.K. & Subandi, "Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara*"*, Gadjah Mada Journal of Proffesional Psychology, 2015, Vol. 1, No.3, hal. 173–192.
https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp/article/download/9393/6967 diunduh pada tanggal 14 Februari 2018

[182]Miltenberger, R. G, *Behavior Modification Principles And Procedures* (3 th edition), Australia: Thompson Wadsworth, 2004, hal. 23.

merubah kehidupan manusia semata, namun secara konteks yang luas bahwa doa merupakan sebuah kebutuhan dalam rangkaian ibadah.

Rangkaian ibadah yang dilakukan berupa merayu, mengundang, mengutarakan, memelas, dan meminta merupakan pengertian do'a secara bahasa. Sedang menurut terminologi do'a itu merupakan kegiatan mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan sekuat jiwa raga guna mengutarakan sekuat-kuatnya untuk suatu permohonan.[183] Berkaitan dengan do'a, Ibnu Arabi memberikan pengertian bahwa do'a adalah salah satu bentuk komuikasi seorang hamba dengan Tuhannya untuk membersihkan diri dari indikasi kemusyrikan.[184]

Do'a dalam Al-Qur`an yang berarti sebuah permintaan bisa terlihat dalam QS.Ghafir/40:60.

وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُوْنِيْٓ اَسْتَجِبْ لَكُمْۗ اِنَّ الَّذِيْنَ يَسْتَكْبِرُوْنَ عَنْ عِبَادَتِيْ سَيَدْخُلُوْنَ جَهَنَّمَ دَاخِرِيْنَ

Tuhanmu berfirman, "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu (apa yang kamu harapkan). Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri tidak mau beribadah kepada-Ku akan masuk (neraka) Jahanam dalam keadaan hina dina."

Adapun do'a dalam arti panggilan bisa terlihat dalam QS.Al-Israa/17:52

يَوْمَ يَدْعُوْكُمْ فَتَسْتَجِيْبُوْنَ بِحَمْدِهٖ وَتَظُنُّوْنَ اِنْ لَّبِثْتُمْ اِلَّا قَلِيْلًا

Yaitu pada hari (ketika) Dia memanggilmu, lalu kamu mematuhi-Nya sambil memuji-Nya dan mengira tidak berdiam (di bumi) kecuali hanya sebentar.
Sedang sebagai pujian, bisa terlihat dalam QS. Al-Israa/17:11

وَيَدْعُ الْاِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاۤءَهٗ بِالْخَيْرِۗ وَكَانَ الْاِنْسَانُ عَجُوْلًا

Manusia (seringkali) berdoa untuk (mendapatkan) keburukan sebagaimana (biasanya) berdoa untuk (mendapatkan) kebaikan. Manusia itu (sifatnya) tergesa-gesa.

Kemudian do'a sebagai permohonan bisa terlihat dalam QS. Al-A'raf/7:55.

اُدْعُوْا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَّخُفْيَةً ۗاِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِيْنَ ۚ

[183]Ferudun Ozdemir, *Allah Dihatiku*, Jakarta: Zahira 2015, hal. 45.

[184]Dadang Ahmad Fajar, *Epistimologi Doa*, Bandung: Nuansa Cendekia, 2011, hal. 53.

Berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah hati dan suara yang lembut. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.

Dan QS. Al-Baqarah/2: 186.

وَاِذَا سَاَلَكَ عِبَادِيْ عَنِّيْ فَاِنِّيْ قَرِيْبٌۗ اُجِيْبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ اِذَا دَعَانِۙ فَلْيَسْتَجِيْبُوْا لِيْ وَلْيُؤْمِنُوْا بِيْ لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُوْنَ

Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran.

وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُوْنِيْٓ اَسْتَجِبْ لَكُمْۗ اِنَّ الَّذِيْنَ يَسْتَكْبِرُوْنَ عَنْ عِبَادَتِيْ سَيَدْخُلُوْنَ جَهَنَّمَ دَاخِرِيْنَ

Tuhanmu berfirman, "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu (apa yang kamu harapkan). Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri tidak mau beribadah kepada-Ku akan masuk (neraka) Jahanam dalam keadaan hina dina."

Do'a dalam QS. Ghafir/40:60 di atas dalam pandangan Ibnu Katsir merupakan perintah yang sangat dianjurkan karena menurut beliau berdoa merupakan jenis ibadah yang jika ditinggalkan mengindikasikan kesombongan seorang hamba terhadap Tuhannya.

BAB III
MODEL INTEGRITAS KARAKTER SPIRITUAL KEIMANAN, MORAL, EMOSI DAN SOSIAL DALAM AL-QUR`AN

A. Karakter Spiritual terkait Keimanan

Salah satu makhluk yang sangat kompleks adalah manusia. Penciptaan manusia dipadukan antara unsur akal dan nafsu. Kedua unsur tersebut menanamkan gejolak dalam diri seorang manusia yang sulit untuk dihindari. Unsur akal tidak mesti sejalan dengan unsur nafsu. Oleh karenanya, bisa diprediksikan akan selalu terjadi gejolak kedua unsur tersebut untuk mendapakan hati sang nahkoda yang bernama manusia.

Unsur akal yang ada pada manusia menurut Imam Mawardi dalam *Adab Ad-dunya wa ad-din* memiliki sebuah potensi sangat berharga bagi manusia, karena unsur akal merupakan yang bisa membedakan antara manusia dengan hewan.[1] Melalui unsur akal, seorang manusia bisa tahu apa itu hakikat dari semua yang Allah SWT berikan dan bisa mengetahui baik dan buruk segala citaan-Nya.[2] Unsur Akal dari segi bahasa, berakar dari kata عقل-يعقل yang memiliki makna mengikat.

Sedang unsur nafsu dalam diri manusia menurut Ahmad Warson Munawwir menuliskan *nafs* itu adalah jiwa, ruh, jasad, orang, diri sendiri, semangat, hasrat dan kehendak.[3] Kata nafsu merupakan kata yang banyak

[1]Imam al-Mawardi, *Adab al-Dunya wa al-Din*, Beirut: Dar al-Fikr, 1999, hal. 10.
[2]Imam al-Mawardi, *Adab al-Dunya wa al-Din…,* hal. 9.
[3]Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progressif, 2002, hal. 1446.

diistilahan atau disebutkan dalam Al-Qur`an. Dalam Al-Qur`an, kata nafsu diartikan sesuatu yang menghasilkan tindakan dalam diri manusia.[4]

Hal senada juga disampaikan oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyyah mengenai nafsu, beliau mengartikan bahwa nafsu merupakan sesuatu yang mendekati sebuah tabiat memiliki cocok. Kecocokan tersebutlah yang menjadikan satu bentuk karya yang ada pada manusia, sebagai urgensi kelangsungan hidupnya.[5]

Dalam karyanya *'Awarif al-Ma'arif*, Syaikh Syihabuddin Umar Suhrawardi membagi pengertian nafsu menjadi dua makna. Pertama, *Nafs-i-syay'* berarti sebuah nafsu yang terbit dari sesuatu yang berupa esensi atau dzat dan memiliki hakikat dari sesuatu tersebut. Bisa dimaknai bahwa nafsu itu berdiri atas nafsunya itu sendiri. Kedua, *Nafs-i-nathiqa-i-insani* yang berarti nafsu yang bersifat rasional manusia yang terdiri dari abstrak pada berbagai karunia atau anugerah yang berada pada tubuh, bisa dinamakan dengan fitrah dasar manusia dan suatu kecemerlangan yang dikaruniakan atau dianugerahkan oleh Allah SWT karena kemuliaan jiwa manusia sebagai tempat pengungkapan kedekatan dan kesalihan.[6]

Dari pengertian dua unsur tersebut maka manusia tidak luput dari sebuah kesalahan. Sepanjang hidupnya setiap kesalahan selalu menyertainya, baik itu bentuk kesalahan kepada Allah SWT sebagai sang pencipta maupun kesalahan sebagai makhluk sosial. Oleh karenanya, Allah SWT memberikan solusi atas semua perbuatan yang dilakukan oleh manusia dengan sebuah pertaubatan.

1. Aplikasi Taubat dalam Pembiasaan

Taubat dari sisi bahasa berasal dari kata *taba-yatubu-tauban-taubatan-mataba* memiliki pengertian kembalinya seseorang setelah melakukan perbuatan maksiat kepada ketaatan Allah SWT.[7] Dalam kamus karya Ahmad Warson Al-Munawwir tertulis bahwa disebut تاب الي الله---*taba ila Allah* dan تاب علي الله --*taba ala Allah* --bermakna bertaubat,غفر له-- *ghafara lahu* bermakna mengampuni-ندم--*nadima* bermakna menyesal, استتابه طلب منه ان يتوب—meminta agar bertaubat, --التوبة--*at-taubah* bermakna taubat, التائب *at-taaib* bermakna orang yang bertaubat, sedang التواب--*at-tawwab* berasma

[4]Fuad Nashari, *Agenda Psikologi Islami*, Jogjakarta: Pustaka Pelajar, 2002, hal. 194.

[5]Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Taman Orang-Orang Jatuh Cinta dan Yang Memendam Rindu*, Jakarta: Darul Falah, 1424 H, hal. 436.

[6]Syaikh Syihabuddin Umar Suhrawardi, *'Awarif al-Ma'arif*, Bandung: Pustaka Hidayah, 1998, hal. 131.

[7]Al-imam al-'Allamah Jamaluddin Abi Fadli Muhammad bin Makrom bin Mandur al-Anshori, *lisaanl 'Arab*, Beirut: dar Al-kotob al-Ilmiyah, juz 1, hal. 224.

Allah.[8] Pengertian taubat juga bisa kita lihat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki pengertian sebagai sadar dan mengakui serta menyakna esali semua perbuatan dosa atas kejahatan dan memiliki niat tulus untuk memperbaiki segala tingkah laku dan perbuatan.[9]

Sedang secara istilah bahwa taubat adalah menyesali dengan sepenuh hati atas segala kesalahan yang diperbuat dimasa-masa lalu dengan memohon ampun kepada Allah SWT atas segala dosa yang telah dilakukan berupa *istighfar* dilakukan dengan pengucapan melalui lisan, menghentikan setiap kesalahan dengan sikap dan perbuatannya, serta berkomitmen untuk tidak melakukan kesalahan kembali.[10] Menurut istilah para sufi, taubat adalah kembali kepada ketaatan dari perbuatan maksiat, kembali dari nafsu kepada haq atau jalan kebenaran.[11]

Dalam kitab *at-ta'rifât* dijelaskan bahwa taubat adalah kembali kepada Allah dengan melepaskan ikatan yang membungkus hati atau mengekang kemudian bangkit menuju atau memenuhi hak Rabb-nya.[12] Sementara itu Zunnun al-Misri membagi bahwa taubat orang awam dari dosa, taubat orang khusus dari kelalaian dan taubat para nabi ketika melihat kelemahannya dalam ibadah dibandingkan dengan keberhasilan yang dicapai.[13]

Sahl at-Tustari pernah ditanya; apakah taubat itu? Jawabnya; Taubat itu maksudnya ialah jangan lupa terhadap dosamu.[14] Jawaban Sahl ini mengisyaratkan bahwa dalam bertaubat harus menyadari sungguh–sungguh akan dosa yang dilakukan baik terkait dengan Allah atau kaitannya dengan manusia lain dan selalu mengharap ampunan Allah bahkan terhadap dosa apapun yang harus dihindari.

Dalam tafsir Sa'id Hawwa taubat itu;

---

[8]Ahmad Warson Al-Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*…, hal. 140, 141.

[9]Tim Redaksi Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Depdikbud Balai Pustaka, 2002, Edisi 3 cet.2 hal. 1202.

[10]Wahbah al-Zuḥayli, *Tafsir al-Munir*, Beirut: Dar al-Fikr, 2014, jilid XIV, hal. 706.

[11]Anwar Fuad Abi Khazam, *Mu'jam al–Mustalahât al-shufiyyah*, Beirut: Maktabah Lubnan, 1993, Cet. Ke–1, hal. 64.

[12]Syarif Ali bin Muhammad al–Jarjani, *Kitab at-Ta'rifât*, Beirut: Darul Kutub Ilmiah, 1988/1408 H, Cet. Ke–3, hal. 70.

[13]Abu Bakar Muhammad Al-Kalabazi, *At-Ta'arruf li mażhab ahl al-Tashawwuf*, cet. ke-1, Kairo: Maktabah al-Kulliyyat al-Azhariyyah, 1388/1969, hal. 111.

[14]Abi Khazam, *Mu'jam al–Mustalahat al-shufiyyah*, hal. 64. Dari pengertian ini ditegaskannya taubat itu wajib setiap saat, maka inilah yang disebut at–taib التائب, Lihat juga; Sahl at-Tustari, *Tafsir at–Tustarī*, Beirut: Dar al-Kutub al–Ilmiyah, 2002/1423, cet. Ke–1, hal. 74.

أي: تو بة صادقة او خالصة وقال ابن كثير : توبة صادقة جازمة تمحو ماقبلها من السيئات وتلم شعث التائب وتجمعه و تكفر عما كان يتعاطاه من الدناءات [١٥]

Taubat yang benar atau yang murni. Ibnu Kasīr mengatakan dengan taubat yang benar dan memutuskan maksudnya menghapus kesalahan-kesalahan sebelumnya. Menghimpun yang terserak atau mengumpulkannya dan menghapuskan segala perbuatan yang hina.

Istilah taubat diatas dimaknai oleh Sa'id Hawwa yaitu taubat *shadîqah* (jujur, benar) dan *khalîsah* (murni, bersih, tulus). Selanjutnya dijelaskannya dengan mengutip Ibnu Kasir bahwa taubat *nasûha* adalah taubat yang menghapus kesalahan yang lewat. Berbagai kekusutan ataupun kesalahan yang membuat diri terhina dan rendah lalu dihimpun dan menjadi terhapus dengan taubat.[16] Artinya taubat tersebut berfungsi menghilangkan dan menghapus kesalahan. Taubat juga dipahami dapat memutus rangkaian dosa ibarat memutus tali yang mengikat suatu benda. Apabila ujung tali dekat benda tersebut dipotong maka tidak ada lagi hubungan tali dengan benda tersebut. Begitulah tujuan yang dikehendaki dari taubat *nasûha*.

Dijelaskan juga dalam tafsir Ibnu Arabi bahwa taubat *nasûha* berfungsi memperbaiki jiwa yang rusak, membetulkan yang salah atau menutup yang cacat, sebab hal yang rusak, salah atau cacat tersebut tidak dapat baik kembali kecuali dengan taubat. Taubat inilah yang disebut dengan taubat *khālisah* yaitu murni dari ketercampuran atau tercemar dari kecenderungan kepada hal–hal yang mengandung dosa kepada posisi beliau bertaubat.[17]

Penafsiran Ibnu Arabi terkait dengan *taubat nasuha* menegaskan bahwa dengan *taubat nasuha* seseorang terlepas dari dosa, naik (*taraqqi*) dari tempat yang masih tercemar dengan dosa ke posisi taubat yang membuka tabir antara hamba dengan Tuhan. *Maqām* ini memperbaiki dan menyempurnakan yang rusak dari kesalahan dan dosa.[18]

Dalam *tafsir al-Munir*, disebukan bahwa Sayyidina 'Ali mengungkapkan mengenai taubat yang terdiri enam unsur, yaitu menyesal atas segala yang telah dilakukannya serta melaksanakan apa yang pernah ditinggalkan dari setiap kewajiban yang harus dijalankan, selanjutnya mengembalikan harat benda seseorang yang pernah terdzalimi olehnya diiringi permohonan maaf kepadanya, serta memiliki keinginan untuk tidak melakukan perbuatan atau kesalahan dosa lagi, dan memiliki keinginan besar

[15]Sa'id Hawwa, *al–Asas fī at–Tafsir*, Kairo: Dar al-Salam, 1424 H/2003 M, cet. Ke–6, Jilid ke-10, hal. 6004.

[16]Sa'id Hawwa, *al–Asas fī at–Tafsir*, hal. 2532.

[17]Ibnu Arabi, *Tafsir Ibnu Arabi*, Beirut: Dar al–Kutub al–Ilmiyah, 1427 H/2006 M, Jilid ke-2, cet. ke–2, hal. 333.

[18]Ibnu Arabi, *Tafsir Ibnu Arabi…*, hal. 333

untuk membimbing nafsu dalam berbuat taat pada Allah sebagaimana perbuatan yang pernah menggiring nafsunya pada kemaksiatan.[19]

Dari keenam unsur taubat yang dituliskan dalam *tafsir Al-Munir*, Al-Junaid bin Muhammad dalam buku *ajaran-ajaran sufi* karya Abu Bakar M. Kalabadzi pernah ditanya tentang taubat, maka beliau menjawab: "Taubat ialah melupakan dan untuk tidak mengulangi perbuatan dosa". Sahal[20] juga pernah di tanya mengenai taubat, lalu beliau menjawab: "Taubat adalah kewajiban seseorang untuk selalu ingat akan perbuatan dosanya. Adapun hal yang terkait dengan pernyataan tersebut adalah seharusnya membersihkan hati dari bisikan-bisikan hati kecil, angan-angan dan pengaruh yang membawa akan perbuatan dosa hingga mencapai tingkatan orang-orang yang hatinya bersih dari pengaruh-pengaruh dari bisikan yang bisa menjerumuskan kepada perbuatan dosa.[21]

Dari beberapa penjelasan mengenai taubat dan juga unsurnya di atas, kata-kata yang seakar atau term taubat di dalam Al-Qur`an dapat ditemukan sebanyak 85 kali dengan beragam derivasinya. Ditemukan dalam bentuk kata kerja, baik itu berbentuk masa yang telah lalu atau pun masa yang sedang berjalan, atau juga berbentuk perintah. Disamping berbentuk kata kerja dan perintah, terdapat juga dalam bentuk *masdar, isim fa'il, musyabbahat bi ism fa'il*, dan *isim makan.*

Dalam bentuk kata kerja atau *fi'il*, taubat terdiri atas 33 kata kerja bentuk lampau atau *fi'il madhi* dengan rincian: kata *taba* 17 kali berulang yaitu dalam QS.Al-Baqarah/2:37,54, dan 187; QS. Al-Maidah/5:39 dan 71; QS. Al-An'am/6:54; QS. At-Taubah/9:117 dan 118; QS. Hud/11:112; QS. Maryam/19:60; QS. Thaaha/20:82 and 122; QS. Al-Furqan/25:70 dan 71; QS. Al-Qashash/28:67; QS. Al-Mujadalah/58:13; QS. Al-Mujammil/73:20.

فَتَلَقّٰٓى اٰدَمُ مِنْ رَّبِّهٖ كَلِمٰتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ ۗ اِنَّهٗ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيْمُ

Kemudian, Adam menerima beberapa kalimat dari Tuhannya, lalu Dia pun menerima tobatnya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Penerima tobat lagi Maha Penyayang. QS.Al-Baqarah/2:37

[19]Wahbah al-Zuḥayli, *Tafsir al-Munir*, hal. 703

[20]Nama lengkapnya adalah Abu Muhammad Sahl bin 'Abdullah at.Tustari, dan lahir lahir di Tustar (Ahwaz) di sekitar tahun 200H/815 M. Ia belajar dari Sofyan ats-Tsauri dan pernah bertemu dengan Dzun Nun al-Mishri. Kehidupannya yang tenang terganggu pada tahun 261 H/874M. Ketika terpaksa mengungsi ke Bashrah, dan meninggal dunia disana pda tahun 282 H/896 M. Sebuah komentar singkat mengenai Al-Qur'an diduga sebagai karyanya dan ia telah memberikan sumbangan-sumbangan yang penting bagi perkembangan teori sufisme. Beliau menjadi tokoh yang berpengaruh besar berkat jasa muridnya Ibnu Salim yang mendirikan mazhab Salimiyah.

[21]Abu Bakar M.Kalabadzi, *Ajaran-ajaran Sufi*, Bandung: Pustaka: 1985, hal. 116.

وَاِذْ قَالَ مُوْسٰى لِقَوْمِهٖ يٰقَوْمِ اِنَّكُمْ ظَلَمْتُمْ اَنْفُسَكُمْ بِاتِّخَاذِكُمُ الْعِجْلَ فَتُوْبُوْٓا اِلٰى بَارِئِكُمْ فَاقْتُلُوْٓا اَنْفُسَكُمْ ذٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ عِنْدَ بَارِئِكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ اِنَّهٗ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيْمُ

(Ingatlah) ketika Musa berkata kepada kaumnya, "Wahai kaumku, sesungguhnya kamu telah menzalimi dirimu sendiri dengan menjadikan (patung) anak sapi (sebagai sembahan). Oleh karena itu, bertobatlah kepada Penciptamu dan bunuhlah dirimu. Itu lebih baik bagimu dalam pandangan Penciptamu. Dia akan menerima tobatmu. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang. QS.Al-Baqarah/2: 54

اُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ اِلٰى نِسَاۤىِٕكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَاَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ عَلِمَ اللّٰهُ اَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُوْنَ اَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالْـٰٔنَ بَاشِرُوْهُنَّ وَابْتَغُوْا مَا كَتَبَ اللّٰهُ لَكُمْ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا حَتّٰى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْاَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْاَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ اَتِمُّوا الصِّيَامَ اِلَى الَّيْلِ وَلَا تُبَاشِرُوْهُنَّ وَاَنْتُمْ عٰكِفُوْنَ فِى الْمَسٰجِدِ تِلْكَ حُدُوْدُ اللّٰهِ فَلَا تَقْرَبُوْهَا كَذٰلِكَ يُبَيِّنُ اللّٰهُ اٰيٰتِهٖ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُوْنَ

Dihalalkan bagimu pada malam puasa bercampur dengan istrimu. Mereka adalah pakaian bagimu dan kamu adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwa kamu tidak dapat menahan dirimu sendiri, tetapi Dia menerima tobatmu dan memaafkanmu. Maka, sekarang campurilah mereka dan carilah apa yang telah ditetapkan Allah bagimu. Makan dan minumlah hingga jelas bagimu (perbedaan) antara benang putih dan benang hitam, yaitu fajar. Kemudian, sempurnakanlah puasa sampai (datang) malam. Akan tetapi, jangan campuri mereka ketika kamu (dalam keadaan) beriktikaf di masjid. Itulah batas-batas (ketentuan) Allah. Maka, janganlah kamu mendekatinya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada manusia agar mereka bertakwa. QS.Al-Baqarah/2: 187.

فَمَنْ تَابَ مِنْۢ بَعْدِ ظُلْمِهٖ وَاَصْلَحَ فَاِنَّ اللّٰهَ يَتُوْبُ عَلَيْهِ اِنَّ اللّٰهَ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ

Maka, siapa yang bertobat setelah melakukan kezaliman dan memperbaiki diri, sesungguhnya Allah menerima tobatnya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. QS. Al-Maidah/5:39.

وَحَسِبُوْٓا اَلَّا تَكُوْنَ فِتْنَةٌ فَعَمُوْا وَصَمُّوْا ثُمَّ تَابَ اللّٰهُ عَلَيْهِمْ ثُمَّ عَمُوْا وَصَمُّوْا كَثِيْرٌ مِّنْهُمْ وَاللّٰهُ بَصِيْرٌۢ بِمَا يَعْمَلُوْنَ

Mereka mengira bahwa tidak akan terjadi fitnah (azab akibat dosa-dosa mereka). Oleh karena itu, mereka menjadi buta dan tuli. Setelah itu Allah menerima tobat mereka, kemudian banyak di antara mereka buta dan tuli (lagi). Allah Maha Melihat apa yang mereka kerjakan. QS. Al-Maidah/5:71.

Kemudian kata *taba* disebutkan 1 kali yaitu dalam QS. An-Nisaa/4:16. Kemudian kata *taabu* dituliskan sebanyak 10 kali yaitu dalam QS. Al-Baqarah/2:160; QS. Ali-Imran/3:89; QS. An-Nisaa/4:146; QS. Al-Maidah 5:34; QS. Al-A'raf/7:153; QS. At-Taubah/9:5 dan 11; QS. An-Nahl/16:119; QS. An-Nuur/24:5; QS. Ghafir/40:7.

Sedang kata *tubtu* disebutkan sebanyak 3 kali yaitu dalam QS. An-Nisaa/4:18; QS. Al-A'raf/7:143; QS. Al-Ahqaf/46:15.

Serta kata *tubtum* dituliskan sebanyak 2 kali yaitu dalam QS. Al-Baqarah/2:279 dan QS. At-Taubah/9:3.

Sedangkan term taubat dalam bentuk kata kerja sedang/akan berlangsung (*fi'il mudhari'*) dituliskan sebanyak 20 kali dengan rincian : kata *atubu* 1 kali yaitu QS. Al-Baqarah/2:160. Kata *tatuba* 1 kali yaitu QS. At-Tahrim/66:4. Kemudian kata *yatub* 1 kali yaitu QS. Al-Hujurat/49:11. Kata *yatubu/a* sebanyak 11 kali yaitu QS An-Nisa/4:17 dan 26, 27; QS. Al-Maidah/5:39; QS. At-Taubah/9:15, 27,102, dan 106. QS. Al-Furqan/25:71; QS. Al-Ahzab/33:24, dan 73. Kemudian kata *yatubu* sebanyak 3 kali yaitu QS. At-Taubah/9:74 dan 118; QS. Al-Buruj/85:10. Selanjutnya kata *yatubuna* sebanyak 3 kali yaitu QS. An-Nisa/4:17; QS. Al-Maidah/5:74; QS. At-Taubah/9:126.

Adapun term taubat dalam bentuk perintah (*fi'il amr*) sebanyak 8 kali dengan rincian: kata *tub* 1 kali yaitu QS. Al-Baqarah/2:128. Kata *tubu* sebanyak 7 kali yaitu QS. Al-Baqarah/2:54; QS. Hud/11:3, 52, 61, dan 90. QS. An-Nur/24:31; QS. At-Tahrim/66:8.

Setelah term taubat dalam bentuk perintah (*fi'il Amr*) terdapat juga taubat dalam bentuk *isim fa'il* yang disebutkan sebanyak 2 kali dengan rincian: 1 kali kata *al- taibat* atau dalam bentuk *jama' muannas salim* terdapat dalam QS. At-Tahrim/66:5, dan terdapat juga 1 kali kata *al-taibin* atau dalam bentuk *jama' muzakkar salim* yang disebutkan dalam QS. At-Taubah/9:112; selanjutnya term taubat dalam bentuk *musyabbahat bi ism fa'il* dijumpai sebanyak 12 kali dengan rincian: kata *tawwab* 8 kali terdapat dalam QS. Al-Baqarah/2:37, 54,128 dan 160; QS. At-Taubah/9:104 dan 118; QS. An-Nur/24:10; QS. Al-Hujurat/49:12.

Adapun term taubat dalam bentuk *tawwaban* disebut sebanyak 3 kali, yaitu pada QS. An-Nisa/4:16 dan 64; QS Yunus/10:3. Dan kata *al- tawwabin* disebut 1 kali yaitu pada QS. Al-Baqarah/2:222, dan yang berbentuk *mashdar* dijumpai sebanyak 8 kali dengan rincian: kata *al-taub* atau *mashdar muzakkar* disebutkan 1 kali yaitu pada QS. Ghafir/40:3.

Kata *al- taubatu/taubatu* atau *mashdar muannas* disebutkan sebanyak 7 kali, yaitu pada QS. An-Nisa/4:17, 18, 92; QS. At-Taubah/9:104; QS. As-Syuraa/42:25; QS. At-Tahrim/66:8; QS. Ali-Imran/3:90. Kemudian term taubah dalam berbentuk *isim makan* sebanyak 2 kali dengan rincian: kata *matab* 1 kali, yaitu pada QS. Al-Ra'd/13:30; kata *mataban* 1 kali, yaitu pada QS. Al-Furqan/25:71

Dalam beberapa derivasi kata *taubat* di atas, kata taubat dalam bentuk *isim fa'il* bermakna orang atau subjek dari pemohon taubat, sedangkan perilaku yang sudah dilakukan untuk menggapai ampunan merupakan kebiasaan atau perbuatan yang telah menjadi rutinitasnya. Selanjutnya kata taubat dalam bentuk *musyabbahat bi ism fa'il*, bila berbentuk *mufrad* atau tunggal, maka berarti bahwa Tuhan adalah zat yang menerima pertaubatan dari para hamba-Nya. Ia dinamai *tawwab* karena Allah kembali kepada hamba-Nya yang bertaubat dengan ampunan (*'ada alaihi bi al-maghfirah*).[22] Selanjutnya dalam kamus Al-Munawwir disebutkan bahwa kata *tawwabin* digunakan untuk makna hamba yang benar-benar memiliki keihklasan untuk bertaubat atau seorang hamba Allah yang memperbanyak pertaubatan kepada-Nya.[23] Maksudnya bahwa taubat yang dijalankan itu dengan sungguh-sungguh dan menjadi rutinitas dalam hidup dan menjadikan sesuatu yang wajib untuk dijalankan.

Sedangkan term taubat dalam *fi'il amr* berulang sebanyak 8 kali, yaitu pada QS. Al-Baqarah/2:54 dan 128; QS. Hud/11:3, 52, 61 dan 90; QS. An-Nur/24:31, dan QS. At-Tahrim/66:8. Dalam kaidah *ushul* dituliskan "*al-amru li al-wujub*" yaitu bahwa bentuk perintah itu menunjukkan sebuah wajib selama tidak memiliki indikasi lain yang mengarah kepada perubahan hukumnya. Maka bisa digaris bawahi bahwa bertaubat memiliki kewajiban dalam segi hukum.

Beberapa tokoh yang menyebutkan mengenai hukum dalam melakukan sebuah pertaubatan diantaranya, Al-Amidi[24] berpandangan bahwa taubat itu hukumnya wajib sebagai bentuk dari adanya kata perintah, yang menyebabkan tidak ada pembeda antara *wajib 'ain* dan *wajib kifayah* dari segi wajibnya. Esensi dari keduanya adalah memiliki prilaku yang harus dijalankan dan dikerjakan. Maksudnya, bentuk sebuah kewajiban

[22]Al-Imam al-'Allamah Jamaluddin Abi Fadli Muhammad bin Makrom bin Mandur Al-Anshori, *lisaanl 'Arab…*, hal 277

[23]Ahmad Warson Al-Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap…*, hal. 141

[24]Belia adalah Abu Al-Hasan Ali Bin Abu Ali Bin Muhammad Bin Salim al-Taghlabi. Dikenal dengan sebutan Saifuddin al-Amidi. Al-Amidi adalah nisbah kepada sebuah desa sebelah tenggara Turki. Dilahirkan di Amidi tahun 551 H / 1156 M. dan wafat di Damaskus hari selasa ketiga bulan Safar tahun 631 H / 1233 M.

bagaimanapun, baik itu dilihat dari sisi wajib ‘ain maupun wajib kifayah, keduanya merupakan kewajiban yang tidak dapat ditinggalkan.[25]

Hal serupa juga disampaikan oleh Al-Alusiy[26], beliau menuturkan bahwa perintah untuk menjalankan pertaubatan yang terdapat dalam firman-firman Allah SWT merupakan perintah untuk dijalankan dan merupakan *fardhu ‘ain* untuk setiap umat.[27] Selanjutnya diperkuat juga dengan pandangan al-Zuhaili[28] yang menginformasikan bahwa taubat itu diharuskan dan mutlak diwajibkan bagi pelakunya.[29]

Terkait dengan beberapa pendapat para tokoh mengenai hukum bertaubat, maka sangat dibutuhkan syarat dalam bertaubat seperti yang tertuang dalam firman Allah SWT dalam QS. An-Nisa/4: 17-18 diantaranya adalah bahwa bertaubat itu adalah melakukan perbuatan yang kurang baik atau kurang terpuji itu didasari atas ketidaktahuan (*jahalah*) dan bertaubat itu harus segera dilakukan tanpa menunda dalam menjalankannya.[30]

اِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللّٰهِ لِلَّذِيْنَ يَعْمَلُوْنَ السُّوْۤءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوْبُوْنَ مِنْ قَرِيْبٍ فَاُولٰۤىِٕكَ يَتُوْبُ اللّٰهُ عَلَيْهِمْ ۗ وَكَانَ اللّٰهُ عَلِيْمًا حَكِيْمًا وَلَيْسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِيْنَ يَعْمَلُوْنَ السَّيِّاٰتِ ۚ حَتّٰٓى اِذَا حَضَرَ

[25]Syaifuddin Abi al-Hasan Ali bin Abi Ali bin Muhammad Al-Amidi, *Al-Ihkam fi Usul Al-Ahkam*, Beirut: Daar Al-Fikr, 1996, Juz 4, hal.100.

[26]Al-Alusiy nama lengkapnya al-Alusi ditulis Abu al-Fadhl Syihab al-Din al-Sayyid Mahmud Affandi al-Alusi al-Baghdadi. Tapi al-Dzahabi dalam kitabnya *al-Tafsir wa al Mufassirun* menulis Abu al-Tsana’sebagai ganti Abu al-Fadhl. Al-Alusi lahir di Baghdad tahun 1217 H / 1802 M. Alusi adalah nama sebuah desa yang terletak di sebuah pulau di tengah-tengah sungai Efrat. Dari desa itulah nenek moyang al-Alusi berasal. Beliau seorang jenius, mula-mula belajar pada ayahnya sendiri yang juga seorang ulama besar, kemudian pada Syekh Khalid al-Naqsyabandi dan Syekh Ali al-Suwaidi. Pada usia 13 tahun ia sudah mampu mengajarkan dan mengarang. Kitab tafsirnya di atas mulai ditulisnya pada waktu ia masih usia 23 tahun.

[27]Al-Alusiy, Abu al-Fadl Syihab al-Din al-Sayyid Mahmud, *Rûh al-Ma’âniy fî Tafsîr al-Qur’ân al-‘Azîm wa al-Sab’u al-Mathânî*, Bairut: Dar al-Fikr, 1994, Jilid IX, hal. 215.

[28]Wahbah Zuhaili adalah seorang tokoh ulama kontemporer, selain terkenal di bidang tafsir beliau juga seorang ahli fiqh. Beliau adalah ulama yang hidup diabad ke -20 yang sejajar dengan tokoh-tokoh lainya, seperti Thahir ibnu Asyur, Said Hawwa, Sayyid Qutb, Muhammad abu Zahrah, Mahmud Syaltut, Ali Muhammad al-Khafif, Abdul Ghani, Abdul Khaliq dan Muhammad Salam Madkur. Beliau dilahirkan pada tahun 1932 M, bertempat di Dair ‘Atiyah kecamatan Faiha, propinsi Damaskus Suriah. Nama lengkapnya adalah Wahbah bin Musthafa al-Zuhaili, anak dari Musthafa al-Zuhaili.

[29]Wahbah Al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Munîr fî al-‘Aqîdah wa al-Syarî’ah wa al-Manha*j, Bairut; Dâr al-Fikr, 1990, hal.226.

[30]Wahbah Al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Munîr fî al-‘Aqîdah wa al-Syarî’ah wa al-Manha*j, Beirut: Dar al-Fikr, 2014, Cet ke-II, hal. 630.

اَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ اِنِّيْ تُبْتُ الْـٰٔنَ وَلَا الَّذِيْنَ يَمُوْتُوْنَ وَهُمْ كُفَّارٌۗ اُولٰۤىِٕكَ اَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابًا اَلِيْمًا

Sesungguhnya tobat yang pasti diterima Allah itu hanya bagi mereka yang melakukan keburukan karena kebodohan, kemudian mereka segera bertobat. Merekalah yang Allah terima tobatnya. Allah Maha Mengetahui lagi Mahabijaksana.
Tidaklah tobat itu (diterima Allah) bagi orang-orang yang melakukan keburukan sehingga apabila datang ajal kepada seorang di antara mereka, (barulah) dia mengatakan, "Saya benar-benar bertobat sekarang." Tidak (pula) bagi orang-orang yang meninggal dunia, sementara mereka di dalam kekufuran. Telah Kami sediakan azab yang sangat pedih bagi mereka.

Dari kedua syarat di atas ternyata terdapat diskusi menarik di antara para *mufassir* klasik maupun kontemporer. Hal tersebut mendapat perbincangan terkait sebuah perbuatan yang kurang baik atau kurang terpuji dilakukan atas dasar ketidaktahuan. Secara akal sehat dan dilakukan dengan logika jernih, setiap orang yang didasari atas ketidaktahuan dalam melakukan sebuah kekeliruan maka tidak semestinya mendapatkan ganjaran sebuah hukuman. Ringkasnya bahwa orang tersebut tidak perlu bertaubat.[31] Rasulullah SAW bersabda: "Sesungguhnya Allah menoleransi umatku atas dosa atau kekeliruan atas ketidaksengajaan, kelalaian dan sesuatu yang dipaksakan padanya."[32]

Imam Fakhruddin al Razi terkait *jahalah* memberikan beberapa pemahaman.[33] Pertama, *jahalah* itu kemaksiatan itu sendiri. Artinya perbuatan yang dilakukan seseorang dalam bermaksiat dapat disebut sebagai *jahil* atau orang yang tidak tahu, karena didasari oleh hawa nafsu yang mempengaruhi akal sehatnya. Kedua, *jahalah* adalah perbuatan maksiat yang dilakukannya tidak memahami akan sebuah kadar ganjaran dari hasil perbuatannya yang akan didapatkan akibat perbuatannya. Sehingga dengan mudahnya untuk mengulanginya lagi, namun jika kadar ganjaran yang dilakukannya itu diketahuinya akan dirasakan siksa yang pedih di akhirat kelak niscaya akan berpikir lebih matang lagi untuk mengulanginya. Ketiga, *jahalah* itu sebuah perbuatan maksiat yang memang benar-benar tidak mengerti dan mengetahui apa yang diperbuatnya. Namun, pada dasarnya manusia tipe ini seharusnya memiliki kesempatan waktu dan kemampuan

[31]Fakhruddin Muhammad Ibn Umar al-Razi, *Mafatiḥ al-Ghayb*, Kairo: Al-Maktabah al-Taufiqiyah, 2003, jilid V, hal. 4.
[32]Muhammad Ibn Yazid al-Qazwini, *Sunan Ibn Majah*, Beirut: Dar al Kutub al-Ilmiyah, 2012, jilid I, hal. 659.
[33] Fakhruddin Muhammad Ibn Umar al-Razi, *Mafatiḥ al-Ghayb…*, hal. 5.

menganalisa untuk mempelajari dan menganalisa bahwa apa yang dilakukannnya adalah perbuatan maksiat. Imam Fakhruddin al Razi berpendapat bahwa tipe orang *jahil* semacam ini layak untuk mendapat ganjaran siksa dan harus bertaubat dari perbuatan maksiatnya.

Dari ketiga *jahalah* yang disampaikan oleh Imam Fakhruddin al-Razi, penulis lebih sependapat dengan pandangan Wahbah Al-Zuhailî yang mengatakan bahwa ketidaktahuan atau *jahalah* itu bukan berarti dengan mudahnya untuk mengatakan tidak mengetahui atas perbuatan haram tersebut. Sebagai seorang muslim dituntut dan diharuskan untuk bisa mengetahui dan mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan hukum syariat.[34]

Bila seseorang merenungi semua perbuatan jahatnya niscaya tindakan-tindakan tercela yang dilakukannya akan dipahami, dan memiliki keinginan untuk bertaubat ke dalam lubuk hatinya yang terdalam serta diiringi oleh keinginan untuk menahan diri dari tidakan-tindakan tercela. Hingga dengan taufik dan hidayah-Nya, Allah SWT membantu mewujudkan niat kokohnya dalam menempuh jalan kembali pada kebaikan.

2. Refleksi Zuhûd dalam Pembiasaan

Zuhûd secara literal berarti meninggalkan, tidak tertarik dan tidak menyukai.[35] Orang yang melakukan zuhûd disebut *zahid, zuhhad* atau *zahidun. Zahid* jamaknya *zuhdan,* artinya kecil atau sedikit.

Berbicara mengenai arti zuhûd secara terminologis, maka tidak bisa dilepaskan dari dua hal. Pertama, zuhûd sebagai bagian yang tidak bisa terpisahkan dari tasawuf, yaitu. Kedua, zuhûd sebagai moral atau akhlak Islam. Zuhûd sabagai ajaran tasawuf adalah adanya kesadaran dan komunikasi langsung antara manusia dengan Tuhan sebagai perwujudan ihsan dan merupakan suatu tahapan (*maqam*) menuju ma'rifat kepada Allah SWT. Kemudian, zuhûd sebagai moral atau akhlak Islam yaitu sikap hidup yang seharusnya dilakukan oleh seorang muslim dalam memahami dan mensikapi urusan dunia. Kedua pengertian ini pada hakekatnya adalah sama, bahwa *zuhûd* adalah merupakan syarat yang harus dimiliki seorang muslim untuk meraih ridha Allah SWT.

Imam Al-Ghazali mendefinisikan zuhûd sebagai maqam orang-orang yang menempuh jalan akhirat. Orang tersebut tidak tertarik dengan sifat duniawi, dan lebih tertarik dengan kepentingan akhirat. Sedang Imam Al-Qusyairi mengartikan zuhûd dengan meninggalkan kenikmatan dunia dan tidak mempedulikan orang yang dapat menikmatinya. Tidak merasa bangga dengan kenikmatan dunia dan tidak akan mengeluh karena kehilangan dunia.

---

[34]Wahbah al-Zuḥayli, *Tafsir al-Munir…*, hal. 629.

[35]Lois Ma'luf, *al-Munjid fi al-Lugah wa al-A'alam*, Beirut: Dar al-Masyriq, 1986, Cet. 37, hal. 308.

Lalu Al-Junaid mengartikan *zuhûd* adalah kosongnya tangan dan hati (jiwa) dari kepemilikan dan dari hal yang mengikutinya (ketamakan).

Dari ketiga pendapat ini dapat disimpulkan bahwa zuhûd adalah sikap sesorang yang lebih mencintai urusan akhirat dari pada urusan dunia. Tidak tertarik untuk mencintai dan menikmati kenikmatan dunia. Orang yang melakukan praktek *zuhûd* mengganggap materi dunia sesuatu hal yang rendah dan menjadi hijab atau penghalang untuk menuju ma'rifat pada Allah. Tujuan utama hidup manusia bukan untuk berlomba-lomba mencari meteri dunia, tetapi untuk menyembah Allah SWT. Para kaum sufi menempatkan urusan dunia sebagai sarana untuk beribadah bukan merupakan tujuan hakiki dari kehidupan. Menurut Abdullah bin Alwi Al-Hadad, zuhûd adalah sengaja menjauhi materi dunia dan hanya mengambil sedikit dari yang dibutuhkan untuk sekedar hidup.[36]

Zuhûd sebagaimana pendapat seorang tokoh sufi terkemuka Syekh Abdul Qadir Al-Jilani terbagi menjadi dua macam, yaitu *zuhûd haqiqi* yaitu mengeluarkan dunia dari hatinya, dan *zuhûd shury* yaitu mengeluarkan dunia dari hadapannya, tetapi hatinya tetap meniginginkan dunia.[37] Namun hal ini tidak berarti bahwa seorang *zahid hakiki* menolak rezeki yang diberikan Allah SWT kepadanya. Seorang *zahid hakiki* ketika mendapatkan rezeki, justru menjadikannya sebagai sarana dalam membantu mendekatkan dirinya dan beribadah kepada Allah SWT, dengan mendistrbusikan kekayaannya bagi kemanfaatan manusia. Seorang *zahid hakiki* adalah orang yang selalu melatih dirinya dengan berbagai mujahadah, baik dengan jiwa, tenaga, maupun apa yang dimilikinya menuju *taqarrub ilallah*. Untuk menjadi *zahid hakiki* tidak bisa diperoleh dari bacaan saja, namun harus diperoleh melalui latihan, ritual, *riyadhah* dengan ikhlas karena Allah SWT. Dengan demikian, *zuhûd* di dunia merupakan jalan untuk menempuh kehidupan abadi di akhirat kelak.[38]

Zuhûd hakiki misalnya seperti yang pernah diutarakan oleh Imam Al-Ghazali, *"Aku pun meninggalkan Baghdad dan membagikan harta yang kumiliki, tanpa mengurangi kecuali untuk keperluan dan makan anak-anak. karena kekayaan Irak dikhususkan untuk berbagai keperluan sebab merupakan wakaf bagi kaum muslimin. Akhirnya aku sampai di negeri Syam, dan aku menetap di sana selama hampir dua tahun. tidak ada yang kulakukan kecuali uzlah, khalwat, riyadhah, dam mujahadah serta berusaha menyucikan jiwa dan mengarahkan moral, menjernihkan hati untuk*

[36]Abdullah bin Alwi Al-Haddad, *Risalah al-Mu'awanah*, Jeddah: Dar al-Hawi, 1993, hal. 398.

[37]Abdul Majid Khatib, *Rahasia Sufi Syaikh 'Abd al-Qadir Jilani*, Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2003, hal. 279.

[38]Muhammad Taqi Ja'fari, *Mystery of Life: A Secret inside Secrets*, Tehran: Allameh Ja'fari Institute, 2005, hal. 178.

berdzikir kepada Allah SWT. Seperti yang telah kuperoleh dari ilmu kaum sufi". Selain Imam Al-Ghazali, zuhûd hakiki juga pernah diutarakan oleh Syekh Abdul Qadir al-Jailani; *"Dunia atau harta itu boleh di tangan atau di saku, bahkan boleh disimpan dengan suatu niat yang baik. akan tetapi jangan sampai ia dimasukkan ke dalam hati. Boleh berada di pintu, jangan sampai masuk!"*[39]

Sedangkan *zuhûd shury* bukan merupakan ajaran inti dari tasawuf, karena seseorang hatinya yang masih menginginkan kenikmatan dunia akan menjadi penghalang atau hijab mendekatkan diri pada Allah. Yang menjadi fokus dan inti praktek zuhûd dalam tasawuf adalah zuhûd hakiki, yang merupakan salah satu dari *statio*n atau *maqamat* yang harus dilalui dan dipraktekkan.

Tingkatan zuhûd dalam ajaran tasawuf terbagi ke dalam tiga tingkatan. Tingkatan pertama adalah tahap pra-zuhûd. Pada tahap ini seseorang hatinya masih cenderung kepada kelezatan dunia kemudian berusaha memerangi dan menghentikan segala hawa nafsunya terhadap semua keinginan terhadap dunia. Dan ini merupakan pangkal awal memasuki ke*zuhûd*an untuk menapak kepada derajat zuhûd selanjutnya. Seseorang harus melatih dan memposisikan dirinya dalam ketaatan, dan melakukan berbagai macam *riyadhah* atau latihan-latihan dan bersabar terhadap semua godaaan dan bisikan hati untuk tertarik pada dunia. Pada tahap ini seseorang harus membiasakan dirinya untuk memandang rendah dan hina terhadap semua kenikmatan dan kelezatan dunia.[40]

Tingkatan kedua, yaitu sesorang yang sudah berada pada tingkatan *zuhûd* dimana hatinya tidak tertarik lagi kepada kelezatan dunia, tetapi hatinya masih merasa takjub dengan kezuhûdannya. Tidak tertarik kepada dunia karena ingin mendapat kelezatan dan kenikmatan yang lebih besar di akhirat. Ber*zuhûd* yang seperti ini menurut kaum sufi bukan merupakan tujuan *zuhûd* yang sesungguhnya, dan dianggap masih memiliki kekurangan.[41] Dalam QS. Yusuf/12: 20 Allah SWT berfirman:

وَشَرَوْهُ بِثَمَنٍۢ بَخْسٍ دَرَاهِمَ مَعْدُوْدَةٍۚ وَكَانُوْا فِيْهِ مِنَ الزّٰهِدِيْنَ

Mereka menjualnya (Yusuf) dengan harga murah, (yaitu) beberapa dirham saja sebab mereka tidak tertarik kepadanya.

---

[39]Abdul Qadir Al-Jailani, *Al-Futuh Al-Rabbani wa Al-Faid Al-Rahmani*, Mesir: Mustafa Bab al-Halabi, 1968, hal. 48.

[40]Abdullah bin Alwi Al-Haddad, *Al-Nafais Al-'Uluwiyyah fi al-Mas'alah Al-shufiyyah*, Jeddah: Dar al-Hawi, 1993, hal. 166.

[41]Syekh Yahya ibn Hamzah Al-Yamani, *Tashfiyah Al-Qulub Min Daran Al-Awzar wa Al-Dzunub*, Yaman: Dar Al-Hikmah Al-Yamaniyah, tt, hal. 443.

Kata *al-Zahidîn* pada ayat di atas mengandung makna"tidak tertarik hatinya" kepada harga jual Yusuf. Kata *zuhûd* sendiri زهد, menurut Abu Bakr Muhammad al-Warraq (w.200 H/903 M) mengandung arti tiga hal yang mesti ditinggalkan. Huruf ز berarti زينة (perhiasan, kehormatan), huruf ه berarti هوى (keinginan), dan huruf د menunjuk kepada دنيا (dunia/materi).[42]

Dalam perspektif tasawuf, *zuhûd* diartikan dengan kebencian hati terhadap hal-ihwal keduniaan dan menjauhkan diri darinya karena taat kepada Allah, padahal ada kesempatan untuk memperolehnya. Dari defenisi tersebut timbul pertanyaan apakah sebenarnya yang dimaksud dengan hal-ihwal keduniaan itu. Jawaban atas pertanyaan tersebut tersirat di dalam QS. Al-Hadid/57: 20:

اِعْلَمُوْٓا اَنَّمَا الْحَيٰوةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَّلَهْوٌ وَّزِيْنَةٌ وَّتَفَاخُرٌۢ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِى الْاَمْوَالِ وَالْاَوْلَادِۗ كَمَثَلِ غَيْثٍ اَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهٗ ثُمَّ يَهِيْجُ فَتَرٰىهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُوْنُ حُطَامًاۗ وَفِى الْاٰخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيْدٌۙ وَّمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللّٰهِ وَرِضْوَانٌۗ وَمَا الْحَيٰوةُ الدُّنْيَآ اِلَّا مَتَاعُ الْغُرُوْرِ

Ketahuilah bahwa kehidupan dunia itu hanyalah permainan, kelengahan, perhiasan, dan saling bermegah-megahan di antara kamu serta berlomba-lomba dalam banyaknya harta dan anak keturunan. (Perumpamaannya adalah) seperti hujan yang tanamannya mengagumkan para petani, lalu mengering dan kamu lihat menguning, kemudian hancur. Di akhirat ada azab yang keras serta ampunan dari Allah dan keridaan-Nya. Kehidupan dunia (bagi orang-orang yang lengah) hanyalah kesenangan yang memperdaya.

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, *zuhûd* berarti "tapa": pertapaan.[43] Zuhûd berarti *raqa'a 'an syai'in watarakahu*, artinya tidak tertarik terhadap sesuatu dan meninggalkannya.[44] *Zahada fi ad-Dunya*, berarti mengosongkan diri dari kesenangan dunia.

Menurut Harun Nasution, yang terpenting bagi seorang calon sufi ialah zuhûd, yaitu keadaan meninggalkan dunia dan materi. Sebelum menjadi sufi, seorang calon harus terlebih dahulu menjadi *zâhid*. Sesudah menjadi *zâhid*, barulah ia meningkat menjadi sufi. Dengan demikian, setiap sufi ialah *zahid*, tetapi sebaliknya tidak setiap *zahid* itu merupakan sufi. Harun Nasution mengemukakan ada lima pendapat tentang asal usul zuhûd. Pertama,

---

[42]Muhammad Abdul al-Rabb, *The life, Thought and Historical Importance of Abu Yazid al-Bustami*, Dacca: The Academy for Pakistan Affairs. 1971, hal. 82.

[43]Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1990, Cet. III, hal. 520.

[44]Amin Syukur, *Zuhûd di Abad Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997, Cet.I, hal. 1.

dipengaruhi oleh cara hidup rahib-rahib Kristen. Kedua, dipengaruhi oleh phytagoras yang mengharuskan meninggalkan kehidupan materi dalam rangka membersihkan ruh. Ajaran meninggalkan dunia dan berkontemplasi inilah yang mempengaruhi timbulnya zuhûd dan sufisme dalam Islam. Ketiga, dipengaruhi oleh ajaran Plotinus yang menyatakan bahwa dalam rangka penyucian ruh yang telah kotor, agar bisa menyatu dengan Tuhan harus meninggalkan dunia. Keempat, pegaruh Budha dengan paham nirwananya bahwa untuk mencapainya orang harus meninggalkan dunia dan memasuki hidup kontemplasi. Kelima, pengaruh ajaran Hindu yang juga mendorong manusia meninggalkan dunia dan mendekatkan diri kepada Tuhan untuk mencapai persatuan Atman dengan Brahman.[45]

Pada awal masa perkembangannya, zuhûd mempunyai empat karakteristik sebagai berikut: Pertama, *zuhûd* ini berdasarkan ide menjauhi hal-hal duniawi, demi meraih pahala akhirat dan memelihara diri dari azab neraka. Ide ini berakar dari ajaran-ajaran Al-Qur`an dan Al-Sunnah yang terkena dampak berbagai kondisi sosial politik yang berkembang dalam masyarakat Islam ketika itu. Kedua, bercorak praktis, dan para pendirinya tidak menaruh perhatian untuk menyusun prinsip-prinsip teoritis zuhûd. Zuhûd ini mengarah pada tujuan moral. Ketiga, Motivasi *zuhûd* ini ialah rasa takut, yaitu rasa takut yang muncul dari landasan amal keagamaan secara sungguh-sungguh, sementara pada akhir abad kedua Hijriyah, di tangan Rabi'ah al-Adawiyah, muncul motivasi cinta kepada Allah SWT yang bebas dari rasa takut terhadap azabnya. Keempat, menjelang akhir abad kedua Hijriyah, sebagian *zâhid* khususnya di Khurasan dan pada Rabi'ah al-Adawiyyah ditandai kedalaman membuat analisa, yang bisa dipandang sebagai fase pendahuluan tasawuf atau sebagai cikal bakal para sufi abad ketiga dan keempat Hijriyah. Al-Taftazani lebih sependapat kalau mereka dinamakan *zâhid.*

Ada dua pendapat tentang pengertian *zuhûd*. Pendapat pertama, zuhûd berarti berpaling dan meninggakan sesuatu yang disayangi yang bersifat material atau kemewahan duniawi dengan mengharap dan menginginkan sesuatu wujud yang lebih baik dan bersifat spiritual atau kebahagiaan akhirat. Pengertian ini kemudian berkembang menjadi ekstrim sehingga zuhûd berarti benci dan meninggalkan segala sesuatu yang bersifat duniawi.[46]

Pendapat kedua, *zuhûd* tidak berarti semata-mata tidak mau memiliki harta dan tidak suka mengenyam nikmat duniawi. Namun, *zuhûd* sebenarnya

[45]Nurul Imamah, *Tasawuf Jalan yang Sesungguhnya*, Makassar: Arus Timur, 2013, Cet.I, hal. 35.

[46]Nurul Imamah, *Tasawuf Jalan yang Sesungguhnya…*, hal.38.

adalah kondisi mental yang tidak mau terpengaruh oleh harta dan kesenangan duniawi dalam pengabdian kepada Allah SWT.[47]

3. Aktualisasi Wara' dalam Pembiasaan

Wara*'* berakar kata dari bahasa arab yaitu : وَرِعَ , يَرِع yang memiliki pengertian*"menahan"* atau *"tergenggam"*. Dalam bentuk istilah, wara' itu mempunyai pengertian yaitu menahan diri dari hal-hal yang dapat menimbulkan *madharat* lalu bisa membawanya kepada hal-hal yang haram dan syubhat. Orang yang wara' disebut *wari'un wa mutawari'un.*

Dalam tradisi sufi, yang disebut *wara'* adalah meninggalkan segala sesuatu yang tidak jelas atau belum jelas hukumnya (*syubhat*). Hal ini berlaku pada segala hal atau aktifitas kehidupan manusia, baik yang berupa benda maupun perilaku. Seperti makanan, minuman, pakaian, pembicaraan, perjalanan, duduk, berdiri, bersantai, bekerja dan lain-lain.[48]

Ibrahim bin Adham memberikan penjelasan bahwa *wara'* berarti meninggalkan segala sesuatu yang meragukan, segala sesuatu yang tidak berarti, dan apapun yang berlebihan.[49] Selaras dengan penjelasan tersebut, Ishaq mengatakan wara' dalam kehidupan lebih sulit daripada menjauhi emas dan perak, serta zuhûd dari kekuasaan lebih sulit dibandingkan dengan menyerahkan emas dan perak karena anda siap mengorbankan emas dan perak demi kekuasaan. Sehingga Abu Sulaiman mengatakan bahwa wara' adalah titik tolak zuhûd, sebagaimana sikap puas terhadap yang ada adalah bagian dari ridha.[50]

Ibnu Qayyim secara rinci membagi wara' dalam tiga tahapan, yakni tahap meninggalkan kejelekan, tahap menjauhi hal-hal yang diperbolehkan namun dikhawatrikan akan jatuh pada hal yang dilarang, dan tahap menjauhkan diri dari hal-hal yang dapat membawanya kepada selain Allah.[51] Sedangkan Yahya bin Mu'az berpendapat bahwa wara' itu adalah seluruh aktivitas yang dilakukan oleh setiap insan hanya tertuju kepada Allah SWT yang dikenal dengan wara' secara lahir, dan wara' batin itu adalah terfokusnya hati seorang insan dan setiap aktivitasnya kecuali hanya mengingat Allah SWT.[52]

---

[47]Nurul Imamah, *Tasawuf Jalan yang Sesungguhnya…*, hal.38.

[48]Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar Offset: 2002, hal 31.

[49]Hadi Mutamam, *Maqam-Maqam Sufi dalam Alqur'an*, Yogyakarta, Al-Manar: 2009, hal 73.

[50]Hadi Mutamam, *Maqam-Maqam Sufi dalam Alqur'an…*, hal. 73.

[51]Maslow. *The Farther Reaches of Human Nature*, Canada: Penguin Books, dalam Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar Offset: 2002, hal 33.

[52]Ja'far, *Gerbang Tasawuf*, Medan: Perdana Publishing, 2016, hal. 63.

Banyak hal yang telah dicontohkan Rasul dalam kehidupan dunia ini, dan pada dasarnya semua orang akan bisa melakukan hal-hal yang berkaitan dengan wara' tersebut, hingga pada akhirnya akan mengenal Allah dan dirinya. Demikian juga doktrin "*man 'arafa nafsahu, faqad 'arafa rabbahu*", barang siapa mengenal dirinya, maka ia akan dapat mengenal TuhanNya.[53]

Di antara tanda yang mendasar bagi orang-orang yang wara' adalah kehati-hatian mereka yang luar biasa dari sesuatu yang haram dan tidak adanya keberanian mereka untuk maju kepada sesuatu yang bisa membawa kepada yang haram. Dan dalam hal itu, Rasulullah bersabda:

إِنَّ الْحَلاَلَ بَيِّنٌ وَإِنَّ الْحَرَامَ بَيِّنٌ وَبَيْنَهُمَا أُمُوْرٌ مُشْتَبِهَاتٌ لاَيَعْلَمُهُنَّ كَثِيْرٌ مِنَ النَّاسِ, فَمَنِ اتَّقَى الشُّبُهَاتِ فَقَدْ اسْتَبْرَأَ لِدِيْنِهِ وَعِرْضِهِ.

"*Sesungguhnya yang halal dan yang haram itu jelas. Dan di antara keduanya banyak hal-hal syubhat yang kebanyakan orang tidak mengetahuinya. Barangsiapa yang menjaga diri dari hal-hal yang syubhat maka ia telah membersihkan agama dan kehormatannya*".[54]

4. Implementasi Sabar dalam Pembiasaan

Sabar adalah salah satu unsur internal yang dimiliki oleh setiap manusia dan sifat ini condong melekat di dalam diri manusia dan terkadang sifat ini timbul tenggelam dalam diri manusia.[55]

Dalam 99 Asmaul Husna, salah satu nama Allah yang dikenal adalah *al-Shabuu*r. *Al-Shabuur* adalah nama paling akhir yang disebutkan, seolah mengajarkan, bahwa kesabaran adalah penutup dari segala kebaikan. Tentu saja, kesabaran Allah tidak sama dengan kesabaran manusia. Kesabaran Allah tidaklah tertandingi. Sedangkan kesabaran manusia dilalui oleh serangkaian proses yang panjang, itu pun tidak akan bisa sempurna. Di dalam Al-Qur`an, sabar disebutkan sebagai perintah Allah, sebagai puji-pujian Allah bagi yang menerapkannya, sebagai sifat sekaligus sikap yang berdampak positif, sebagai peringatan bagi orang-orang yang gagal menerapkannya dan sebagai jalan menuju rahmat, serta pengamampunan-Nya.[56]

Imam Al-Ghazali memaknai sabar sebagai sikap yang tidak di dorong oleh ketergesaan, sehingga bergegas melakukan sesuatu dengan kadar

---

[53]Muhammad Sholikhin, *Tasawuf Aktual Menuju Insan Kamil*, Semarang: Pustaka Nuun, 2004, hal 323

[54]HR. Al-Bukhari, *Kitab Al-Iman, no. 52, dan Muslim, Kitab Al-Musaqah,* no. 1599 dan 107.

[55]Hamka Hasan, *Metodologi Penelitian Tafsir Hadis*, Lembaga Penelitian UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, hal. 223.

[56]Azizah Hefni, *Sabar itu Cinta*, Jakarta: QultumMedia, 2017, Cet I, hal.5.

tertentu dan memberlakukannya dengan aturan-aturan tertentu pula. Sabar tidak menunda waktu yang ditentukan, tidak pula mempercepat waktu seperti orang yang tergesa-gesa. Sabar adalah meletakan segala sesuatu di tempat dan waktu yang seharusnya. Dan semua itu tanpa sesuatu dorongan yang bertentangan dengan kemauan-Nya.[57]

Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah mendefinisikan sabar sebagai perasaan menahan gelisah, putus asa, amarah, menahan lidah dari mengeluh, dan menahan anggota tubuh dari menyakiti orang lain. Sedangkan menurut Abu Qasim Al-Junaidi bahwa sabar adalah menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginan-keinginannya demi mencapai sesuatu atau bertahan dalam kesempitan.[58]

Al-Junayd ibn Muhammad Al-Baghdadi berpendapat, sabar adalah meneguk kepahitan tanpa wajah cemberut. Selanjutnya, Dzun Nuun berkata, Sabar adalah menjauhi pelanggaran dan tetap besikap rela sementara merasakan sakitnya penderitaan, dan sabar juga menampakan kekayaan ketika ditimpa kemiskinan di lapangan kehidupan.[59]

Dari pengertian tersebut, sabar secara terminologi dapat dirumuskan menjadi menahan diri/membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang lebih baik/luhur.[60]

Banyak sekali dalam Al-Qur`an perintah Allah pada hamba-Nya untuk bersabar. Demikian juga dalam hadist. Sabar adalah seolah kunci kedekatan kepada Allah. Bahkan, lantaran keutamaannya dalam sebuah ayat, kata sabar disebutkan lebih dahulu dibandingkan kata shalat.

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (QS. Al-Baqarah/2: 153).

Seseorang hanya dapat menjadi betul-betul sabar, jika ia memahami makna dan sifat kesabaran. Kesabaran menghilangkan waktu. Jadi akar kesabaran berada di alam keabadian. Jika seseorang ingin mengambil buah dari sebatang pohon, namun ia menyadari bahwa buahnya itu belum matang, maka ia akan mengekang nafsunya hingga buah itu masak. Istilah Arab untuk kesabaran adalah *Shabr*, yang berasal dari akar kata yang berarti mengekang atau menahan. Kesabaran menghubungkan waktu pengalaman

[57]Muhammad Solikhin, *The Power of Sabar*, Solo: Tiga Serangkai, 2009, hal. 11.

[58]Amirullah Sarbini dan Jamari Haryadi, *Dahsyatnya sabar, Syukur dan Ikhlas Muhammad SAW*, Bandung: KAWAHmedia, 2010, hal. 4.

[59]Imam Al-Qusyairy al-Nasaibury, *Al-Risalah Qusyairiyyah, fii ilmi al Tasawufi*, Beirut: Darul Khair, hal. 209.

[60]Hamka Hasan, *Metodologi Penelitian Tafsir Hadis…*, hal. 225.

dengan titik mutlak di luar jangkauan waktu. Kesabaran membuat makna dan relativitas waktu menjadi jelas. Kunci kesabaran adalah pengetahuan yang lebih tinggi; jika pengetahuan dicapai, maka seseorang itu akan menjadi teguh. Ketika menggambarkan perjalanan spiritual Nabi Musa, Al-Qur`an mengungkapkan

وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلٰى مَا لَمْ تُحِطْ بِهٖ خُبْرًا

Bagaimana engkau akan sanggup bersabar atas sesuatu yang engkau belum mempunyai pengetahuan yang cukup tentangnya?" (QS. Al-Kahf/18: 68).

Kata pengetahuan di dalam ayat ini mempunyai maksud sebagai kondisi penciptaan sesungguhnya. Pengetahuan seringkali dirangsang oleh kondisi dan peristiwa eksternal.

Kesabaran tidak semata-mata pasrah total terhadap segala keadaan yang menimpanya. Kesabaran harus datang dengan pengetahan tentang penyebab dari suatu situasi itu, dan langkah-langkah apa yang harus diambil untuk menghadapi akibat negatif dari situasi tersebut.[61]

5. Instrospeksi Kefakiran dalam Pembiasaan

Kata *al-faqr* merupakan dari bahasa arab yang tersusun dari huruf *fa, qaf* dan *ra*, secara etimologi, kata *al-faqr* berarti lawan dari kaya, lafadz *fu, qa dan ra*, apabila dibaca *dhommah* pada huruf awalnya mempunyai makna kehinaan atau kejelekan, namun apabila dengan *fathah* maka bermakna kebutuhan.[62] *Al-faqr* diartikan juga sebagai lawan dari kaya, dan hal ini terjadi apabila seseorang itu tiba-tiba membutuhkan sesuatu untuk dipenuhi, atau mempunyainya namun tidak mencukupinya.[63]

Kefaqiran juga berasal dari kata faqir, yang secara harfiyah artinya kebutuhan. Orang faqir yaitu orang yang senantiasa merasa butuh kepada Allah SWT. Orang faqir bukan orang yang tidak punya bekal hidup, tetapi orang yang bersih atau kosong hatinya dari keinginan duniawi. Menurut Al-Ghazali, faqir adalah hilangnya apa-apa yang dibutuhkan. Artinya, seseorang benar-benar membutuhkan yang hilang itu. Jika seseorang kehilangan apa-apa yang tidak dibutuhkan, maka bukan faqir namanya. Begitu pula jika barang yang dibutuhkan itu ada dan bisa didapatkan, maka orang yang membutuhkan itu tidak bisa disebut faqir. Senada dengan Al-Ghazali, Al-Jauziyah juga memandang faqir sebagai orang yang senantiasa

---

[61]Syekh Fudhlullah Haeri, *Jiwa Al-Qur`an: Tafsir Surah Al-Baqarah*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2001, hal. 107-108.

[62]Ibnu Manzhur, *Lisan Al-Arab*, Beirut; Dar al-Fikr, 1990, hal. 60.

[63]Louis Ma'luf, *Munjid*, Beirut: Percetakan Katsulikiyah, 1952, Cet. 15, hal. 622.

membutuhkan Allah SWT dalam segala keadaan dan mengakui keunggulan segala apa yang ada di sisi-Nya dibanding dengan segala yang dimilikinya.[64]

Kefakiran itu merupakan salah satu kedudukan spiritual yang mulia. Ibrahim ibn al-Khawwas berkata: Kefakiran itu selendang kemuliaan, pakaian para rasul, jubah orang-orang shaleh, mahkota orang-orang yang bertaqwa, perhiasan orang- orang mu'min, harta jarahan perang orang-orang *'arif*, harapan para murid, benteng-benteng orang yang ta'at, penjara orang-orang yang berdosa, penghapus kejelekan, pelipatganda kebaikan, pengangkat derajat, penyampai pada tujuan, ridha-Nya *Dzat* Yang Maha Kuasa, kemuliaan bagi orang-orang yang baik yang menjadi kekasih-Nya. Kefakiran adalah simbol orang-orang shaleh dan kebiasaan orang-orang yang bertaqwa.

6. Optimalisasi Tawakal dalam Pembiasaan

Tawakkal merupakan *maqam* atau kedudukan spiritual yang harus dilalui oleh seseorang yang ingin mendekatkan diri kepada Allah SWT. Beberapa pengertian tawakkal yang dikemukakan oleh para sufi diantaranya menurut Ibnu Ujaibah, tawakkal adalah kepercayaan hati terhadap Allah, sampai tidak bergantung kepada sesuatu selain-Nya. Dengan kata lain, bergantung dan bertumpu kepada Allah SWT dalam segala sesuatu, berdasarkan pengetahuan bahwa Dia Maha Mengetahui segala sesuatu. Selain itu, *tawakkal* juga menuntut subjek untuk melebihkan semua yang ada dalam kekuasaan Allah lebih dipercaya daripada yang di tangan subjek. Menurut Muhammad ibn Ash-Shiddiqi, tawakkal adalah engkau mencukupkan diri dengan pengetahuan Allah tentang dirimu, dari ketergantungan hatimu kepada selain-Nya, dan engkau mengembalikan segala sesuatu hanya kepada Allah. Menurut Abu Said Al-Kharraz, tawakkal adalah percaya kepada Allah, bergantung kepada-Nya, dan tenteram terhadap-Nya dalam menerima segala ketentuan-Nya, serta menghilangkan kegelisahan dari dalam hati terhadap perkara duniawi, rizki, dan semua urusan yang penentunya adalah Allah SWT.[65] Sementara Al-Hawari membagi tawakkal pada tingkatan sesuai kadar dan tekad keimanan seseorang yang melewatinya, yaitu:[66] Pertama, tawakkal yang disertai niat dan perintah untuk melakukan hal-hal baik dan selalu menyibukkan diri dengan memberi manfaat pada orang lain serta meninggalkan sesuatu yang bukan untuk dirinya. Kedua tawakkal dalam menggugurkan kewajiban dan menutup mata dari sebab, sebagai suatu usaha untuk lebih fokus terhadap kewajibannya. Ketiga tawakkal dengan ilmu untuk memebersihkan jiwa dari

[64]Isma'il, *Ensiklopedi Tasawuf Jilid I*, Bandung: Angkasa, 2008, hal. 359.
[65]A. Isa, *Hakikat Tasawuf*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2010, hal. 262.
[66]Salma Shulha, La Tahzan, Bandung: Mizan, 2008, hal. 70.

penyakit hati.[67]

Dapat dimaknai bahwa tawakkal kepada Allah SWT berarti menjadikan Allah SWT sebagai Wakil. Sebagaimana QS. Ali-Imran/3: 159

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللّٰهِ لِنْتَ لَهُمْ ۚ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيْظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوْا مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِى الْاَمْرِ ۚ فَاِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِيْنَ

Maka, berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Seandainya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka akan menjauh dari sekitarmu. Oleh karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam segala urusan (penting). Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal.

Menjadikan Allah SWT sebagai wakil maksudnya menyerahkan kepada Allah SWT segala persoalan. Allah SWT yang berkehendak dan bertindak sesuai dengan kehendak manusia yang menyerahkan perwakilan itu kepada-Nya. Makna ini dapat menimbulkan kesalah pahaman jika tidak dijelaskan lebih jauh. Oleh karena itu, jika seseorang yang menjadikan Allah SWT sebagai wakil, maka manusia dituntut untuk melakukan sesuatu yang berada dalam batas kemampuannya. Tawakkal bukan berarti penyerahan secara mutlak kepada Allah SWT, akan tetapi penyerahan tersebut harus didahului dengan usaha manusia.[68]

7. Integritas Ridha dalam Pembiasaan

Ridha adalah kedudukan spiritual yang mulia. Ridha adalah pintu Allah yang paling agung dan merupakan surga dunia. Ridha adalah dapat menjadikan hati seorang hamba merasa tenang di bawah kebijakan hukum Allah SWT. Al- Qannad pernah ditanya tentang ridha, beliau menjawab: Ridha adalah tenangnya hati atas berlakunya takdir. Dzunnun al-Misri pun pernah ditanya tentang ridha, lalu beliau menjawab: Ridha adalah senangnya hati atas takdir yang berlaku padanya. Ibnu Atha berkata: Ridha adalah melihatnya hati nurani pada pilihan Allah SWT yang lebih dahulu telah ditetapkan untuk hamba-Nya, agar beliau tahu bahwa Allah SWT

[67]Lajnah pentashihan Mushaf Al-Qur‟an, Tafsir Al-Qur‟an Tematik, Jakarta: Kamil Pustaka, 2014, hal. 223.

[68]Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur"an: Tafsir Maudhu"i Atas Berbagai Persoalan umat*, hal.263.

memilihkannya yang terbaik untuknya, sehingga beliau ridha dan tidak jengkel dengan-Nya.[69]

Ridha dimaknai juga dengan tidak terguncangnya hati seseorang ketika menghadapi permasalah atau musibah dalam hidupnya serta mampu mendapatkan solusinya dengan hati tenang.[70] Sementara Harun Nasution memaknai ridha dengan tidak berusaha, tidak menentang qadha dan qadar Tuhan. Seseorang yang ridha, menututnya ialah menerima qadha dan qadar dengan hati senang. Mengeluarkan perasaan benci yang terdapat dalam hati sehingga meninggalkan perasaan senang dan gembira. Merasa senang dalam menerima malapetaka sebagaimana senang menerima nikmat. Tidak meminta surga dari Allah SWT dan tidak meminta dijauhkan dari neraka. Tidak merasa pahit dan sakit ketika sesudah turunnya qadha dan qadar, bahkan perasaan cinta bergelora di waktu turunnya bala atau cobaan yang berat.[71]

Hasil dari sebuah ridhanya seseorang itu akan munculnya kesenangan dan ketenangan menakjubkan yang berhembus dari keridhaan Allah SWT yang berpadu secara langsung dengan besarnya cita-cita dan harapan yang dimiliki seorang hamba. Bukan *dzauq* yang muncul disebabkan kedekatan dengan Allah SWT, dan bukan pula kelezatan yang muncul disebabkan banyak ibadah dan ketaatan. Bahkan bukan kenikmatan spiritual yang muncul setelah kemenangan menaklukan dosa. Tetapi ini adalah kenikmatan spiritual yang diwarnai oleh harapan dan harapan mendalam yang terpatri dengan keteguhan hati dan sikap mawas diri

Orang-orang yang memiliki kedudukan spiritual ridha itu dibedakan menjadi tiga kondisi: Pertama, orang yang berusaha mengikis rasa gelisah dari dalam hatinya, sehingga hatinya tetap stabil dan seimbang terhadap Allah atas kebijakan-kebijakan hukum yang diberikannya, baik berupa hal-hal yang tidak diinginkan dan kesulitan maupun hal-hal yang menyenangkan, baik berupa pemberian atau tidak diberi apa pun. Kedua, orang yang tidak lagi melihat ridhanya kepada Allah, karena beliau hanya melihat ridha Allah kepadanya. Hal ini didasarkan kepada firman Allah SWT:

قَالَ اللّٰهُ هٰذَا يَوْمُ يَنْفَعُ الصّٰدِقِيْنَ صِدْقُهُمْ ۗ لَهُمْ جَنّٰتٌ تَجْرِيْ مِنْ تَحْتِهَا الْاَنْهٰرُ خٰلِدِيْنَ فِيْهَآ اَبَدًا ۗ رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُمْ وَرَضُوْا عَنْهُ ۗ ذٰلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيْمُ

[69]Abu N As-Sarraj, *Al-Luma': Rujukan Lengkap Ilmu Tasawuf*, Surabaya: Risalah Gusti, 2009, hal. 111.

[70]Muhammad Fethullah Gulen, *Tasawuf Untuk Kita Semua, Menapaki Bukit-Bukit Zamrud Kalbu Melalui Istilah-Istilah Dalam Praktik Sufisme*, Jakarta: Republika, 2013, Cet 1, hal. 199.

[71]Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf*, Jakarta: Rajawali Pers, 2011, Cet 10, hal. 203.

Allah berfirman, "Ini adalah hari yang kebenaran orang-orang yang benar bermanfaat bagi mereka. Bagi merekalah surga-surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, mereka kekal di dalamnya selama-lamanya. Allah rida kepada mereka dan mereka pun rida kepada-Nya. Itulah kemenangan yang agung."(QS. Al-Maidah/5: 119).

Oleh karena itu, beliau tidak menetapkan bahwa dirinya lebih dahulu ridha kepada-Nya, sekalipun kondisi spiritualnya tetap stabil dalam menyikapi kesulitan dan bencana maupun hal-hal yang menyenangkan, baik diberi atau tidak. Ketiga, ialah orang melewati batas itu. Beliau sudah tidak lagi melihat ridha Allah SWT kepadanya atau ridhanya kepada Allah. Sebab Allah SWT telah menetapkan lebih dahulu ridha-Nya kepada makhluk.

Ridha merupakan akhir dari beberapa tingkatan atau kedudukan spiritual (*maqamat*). Kemudian setelah itu mengharuskan pada beberapa kondisi spiritual *(ahwal)* orang-orang yang mampu mengendalikan hati nuraninya, melihat hal-hal yang *ghaib* dan pelatihan hati nurani karena jernihnya dzikir dan hakikat berbagai kondisi spiritual. Kondisi spiritual pertama yang akan dirasakan oleh orang-orang yang mampu mengendalikan hati nuraninya adalah *murâqabah*.

B. Karakter Spiritual terkait Moral

1. *Tazkiyatun Nafs*

Tazkiyah memiliki beberapa makna untuk diketahui bersama. Makna pertama bahwa *tazkiyah* itu merupakan ajaran yang disampaikan oleh para rasul kepada umat manusia, apabila dijalankan maka dapat mempengaruhi kesucian jiwa. Selanjutnya, makna *tazkiyah* itu mensucikan diri dari setiap kotoran-kotoran yang menempel pada jiwa seseorang. Kemudian makna *tazkiyah* itu adalah mensucikan diri dari kesyirikan. Serta makna *tazkiyah* itu adalah mengangkat martabat seseorang dan mengangkat juga martabat kaum munafik pada martabat kaum mukhlisin.[72] Dalam hal yang senada juga dijelaskan bahwa *tazkiyah* itu berupa pensucian. Menutut para sufi yang dimaksud dengan pensucian adalah mensucikan batin untuk selalu bisa mendekatkan diri sedekat-dekatnya dengan Tuhan melalui varian proses yang perlu dilalui.[73] Sedang *Nafs* itu bermakna jiwa sebagai penggerak dan pendidik jasmani agar dapat dikendalikan.[74]

Ketika kedua kata tersebut digabungkan menjadi satu dengan kata *tadzkiyatun nafs* itu bermakna tahapan dalam pensucian jiwa, proses

[72]Imam Malik, *Tazkiyat Al-Nafs, Sebuah Penyucian Jiwa*, Surabaya: eLKAF, 2005, hal. 140-142.

[73]Moh. Toriquddin, *Sekularitas Tasawuf: Membumikan Tasawuf dalam Dunia Modern*, Malang: UIN Press, 2008, hal. 113-114.

[74]Imam Malik, *Tazkiyat Al-Nafs*…, hal. 139.

pengembalian jiwa pada fitrahnya dan proses terapi jiwa yang kurang prima agar menjadi sehat kembali melalui terapi jalur sufistik.[75] *Tazkiyatun nafs* juga bisa dimaknai proses pensucian dari keburukan (*nafs al-ammarah dan nafs al-lawwamah*) yang timbul dari jiwa seseorang menuju proses perbaikan pada jiwa (*nafs al-muthmainnah*) seseorang dengan selalu berpanduan pada syariat Islam.[76]

Tazkiyatun nafs menurut pandangan Sayyid Qutub dalam tafsirnya *Fi Dzilal Al-Qur`an* itu adalah upaya pembersihan jiwa, perasaan, amal, dan pandangan hidup manusia, seksualitas, serta membersihkan kehidupan masyarakat.[77] Sedang dalam *Mu'jam Ta'biraat Al-Qur`aniyah*, pengertian *tadzkiyatun nafs* adalah membersihkan jiwa dari sifat kekufuran serta kemaksiatan diiringi dengan memperbaikinya pada perbuatan-perbuatan yang baik untuk meningkatkan persiapan kebaikan untuk jiwa yang selalu mengalah atas perbuatan buruk yang telah dilakukan.[78]

Dengan demikian menurut hemat penulis bahwa *tazkiyatun nafs* itu merupakan tahapan pensucian yang diikuti perubahan jiwa serta pembimbingan dan pembinaan serta pengembangan akhlak terpuji dalam diri setiap manusia. Serta dalam tahapan tersebut terdapat kebahagiaan dalam memberi warna dan isi pada keluhuran martabatnya sebagai manusia yang berakal.

Tahapan yang dilakukan dalam *tazkiyatun nafs* tersirat sebuah tujuan yaitu menjadi penyeimbang dari segi ibadah, segi adat dan dari segi akhlak manusianya. Untuk mendapatkan akhlak yang baik, Imam Ghazali memberikan beberapa cara. Cara tersebut diantaranya dengan mengharap kemurahan Allah SWT, cara selanjutnya tanpa menyerah untuk dapat berikhtiar melakukan perbuatan baik hingga menjadi sebuah kebiasaan (*habit*) dan hal tersebut itu dilakukan dengan menyenangkan. Akhir dari pesan Imam Ghazali bahwa cara yang bisa dilakukan adalah dengan selalu bersahabat atau bergaul dengan orang-orang baik.[79]

Dari penjelasan di atas, berikut adalah tahapan-tahapan dalam *tazkiyatun nafs*, diantaranya:

---

[75]M. Sholihin, *Terapi Sufistik*, Bandung: CV. Pustaka Setia, 2004, hal. 174.

[76]Ilhaamie Abdul Ghani Azmi, *"Human Capital Development and Organizational Performanc: A Focus on Islamic Perspective"*, Syariah Journal, Vol. 17. No. 2, 2009, hal. 356.

[77]Sayyid Qutub, *Tafsir Fi Dzilal Al-Qur`an*, Bairut Lubnan, Ihya Al-Turats Al-Arabi, 1967, atau dalam *Al-Hayatu Fi Dzilal Al-Qur`an*, Digital, hal. 3914.

[78]Muhammad Itris, *Mu'jam At-Ta'biraat Al-Qur`aniyah*, Kairo, Dar As-Tsaqafah Lin- Nasyr, 1998, Cet- I, hal. 559.

[79]Gusti Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012, hal. 295.

a. Ibadah Ritual dalam Pembiasaan

Ibadah secara bahasa bermakna taat, menurut, mengikut, tunduk dan doa.[80] Sementara ada juga yang memaknai ibadah sebagai suatu bentuk ketundukan dan ketaatan dengan mencapai titik puncak sebagai hasil dari pengagungan seseorang dengan ketulusan hati, dan hal tersebut menghasilkan adanya keyakinan dalam diri kapada yang ditujunya.[81] Selanjutnya makna ibadah dalam bahasa agama itu merupakan konsep yang terkait dengan cinta sempurna, ketaatan dan khawatirnya seorang hamba. Maksud pernyataan tersebut adalah bahwa dalam beribadah terkait didalamnya ada rasa cinta yang sempurna kepada pencipta-Nya yang diiringi dengan kepatuhan dan rasa khawatir seorang hamba akan adanya tak terkabulnya apa yang diharapkannya.[82]

Terkait pengertian-pengertian di atas, pada intinya hal tersebut memiliki kesamaan esensial yaitu keseluruhannya berpusat pada pengabdian seseorang kepada ciptaan-Nya dengan cara mengagungkan-Nya, taat kepada-Nya, tunduk kepada-Nya, dan cinta tulus juga kepada-Nya. Hal tersebut bisa terlihat pada Al-Qur`an dalam term:

1) الطاعة (*al-tha'ah*) di dalam Al-Qur`an bisa ditemui sebanyak 128 kali dalam berbagai bentuk derivasinya.[83] Dari keseluruhan kata الطاعة bermakna tunduk dan patuh kepada Allah SWT dan Rasul-Nya.
   Seperti dalam QS. An-Nisa'/4:81,

وَيَقُوْلُوْنَ طَاعَةٌ ۖ فَاِذَا بَرَزُوْا مِنْ عِنْدِكَ بَيَّتَ طَاۤىِٕفَةٌ مِّنْهُمْ غَيْرَ الَّذِيْ تَقُوْلُ ۗ وَاللّٰهُ يَكْتُبُ مَا يُبَيِّتُوْنَ ۚ فَاَعْرِضْ عَنْهُمْ وَتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِ ۗ وَكَفٰى بِاللّٰهِ وَكِيْلًا

Mereka (orang-orang munafik) berkata, "(Kewajiban kami hanyalah) taat." Akan tetapi, apabila mereka telah pergi darimu (Nabi Muhammad), sebagian mereka mengatur siasat pada malam hari (mengambil keputusan) berbeda dari yang telah mereka katakan. Allah mencatat siasat yang mereka atur pada malam hari itu. Berpalinglah dari mereka dan bertawakallah kepada Allah. Cukuplah Allah sebagai pelindung.

Dalam QS.Muhammad/47:21,

---

[80]Hasbi Ash-Shiddieqy, *Kuliah Ibadah; Ibadah Ditinjau dari Segi Hukum dan Hikmah* Cet. VII, Jakarta: Bulan Bintang, 1991, hal. 2.

[81]Quraish Shihab, *Fatwa-fatwa Seputar Ibadah Mahdah*, Cet ke 1, Bandung: Mizan, 1999, hal. 21.

[82]Abd. Muin Salim, *Jalan Lurus Menuju Hati Sejahtera*: *Tafsir Surah al-Fatihah*, Cet I, Jakarta: Yayasan Kalimah, 1999, hal. 72-73.

[83]Muhammad Fu'ad 'Abd Al-Bāqy, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāzh al-Qur'ān al-Karīm*, Bairūt: Dār al-Fikr, 1992, hal. 430-432.

طَاعَةٌ وَّقَوْلٌ مَّعْرُوْفٌ ۗ فَاِذَا عَزَمَ الْاَمْرُ ۗ فَلَوْ صَدَقُوا اللّٰهَ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ ۚ

(Seharusnya, mereka memilih) ketaatan (kepada Allah) dan tutur kata yang baik. Apabila perintah (perang) ditetapkan, (mereka tidak menyukainya). Padahal, jika mereka benar (beriman dan taat) kepada Allah, niscaya yang demikian itu lebih baik bagi mereka.

2) خضع (*khada'a*) di dalam Al-Qur`an ditemukan sebanyak 2 kali yang mengandung makna merendahkan dan menundukkan. Kata tersebut terdapad dalam QS. Al-Syu'ara'/26:4.

اِنْ نَّشَاْ نُنَزِّلْ عَلَيْهِمْ مِّنَ السَّمَاۤءِ اٰيَةً فَظَلَّتْ اَعْنَاقُهُمْ لَهَا خٰضِعِيْنَ

Jika berkehendak, niscaya Kami turunkan bukti (mukjizat) kepada mereka dari langit sehingga tengkuk mereka selalu tunduk kepadanya.
Dalam QS. Al-Ahzab/33:32.

يٰنِسَاۤءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَاَحَدٍ مِّنَ النِّسَاۤءِ اِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِيْ فِيْ قَلْبِهٖ مَرَضٌ وَّقُلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوْفًا ۚ

Wahai istri-istri Nabi, kamu tidaklah seperti perempuan-perempuan yang lain jika kamu bertakwa. Maka, janganlah kamu merendahkan suara (dengan lemah lembut yang dibuat-buat) sehingga bangkit nafsu orang yang ada penyakit dalam hatinya dan ucapkanlah perkataan yang baik.

3) الذل/الذلة (*al-zulli/al-zillat*) yang dimaknai dengan kerendahan atau kehinaan. Dalam Al-Qur`an kata tersebut ditemukan sebanyak 24 kali.[84] Kata tersebut terdapat dalam QS. Al-Ma'arij/70:44.

خَاشِعَةً اَبْصَارُهُمْ تَرْهَقُهُمْ ذِلَّةٌ ۗ ذٰلِكَ الْيَوْمُ الَّذِيْ كَانُوْا يُوْعَدُوْنَ ▯

Pandangan mereka tertunduk (serta) diliputi kehinaan. Itulah hari yang diancamkan kepada mereka.

Dalam QS. Ali-'Imran/:112.

ضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ اَيْنَ مَا ثُقِفُوْٓا اِلَّا بِحَبْلٍ مِّنَ اللّٰهِ وَحَبْلٍ مِّنَ النَّاسِ وَبَاۤءُوْ بِغَضَبٍ مِّنَ اللّٰهِ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الْمَسْكَنَةُ ۗ ذٰلِكَ بِاَنَّهُمْ كَانُوْا يَكْفُرُوْنَ بِاٰيٰتِ اللّٰهِ وَيَقْتُلُوْنَ الْاَنْۢبِيَاۤءَ بِغَيْرِ حَقٍّ ۗ ذٰلِكَ بِمَا عَصَوْا وَّكَانُوْا يَعْتَدُوْنَ

[84]Muhammad Fu'ad 'Abd Al-Bāqy, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāzh al-Qur'ān al-Karīm*, hal. 351.

Kehinaan ditimpakan kepada mereka di mana saja mereka berada, kecuali jika mereka (berpegang) pada tali (agama) Allah dan tali (perjanjian) dengan manusia. Mereka pasti mendapat murka dari Allah dan kesengsaraan ditimpakan kepada mereka. Yang demikian itu karena mereka mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi tanpa hak (alasan yang benar). Yang demikian itu karena mereka durhaka dan melampaui batas.

Dari keseluruhan term tersebut menurut penulis bahwa perilaku seorang hamba yang beriman dan bertaqwa kepada pencipta-Nya, senantiasa dalam kehidupannya selalu tunduk dan patuh pada setiap perintah Allah SWT dan menjauhkan apa yang menjadi larangan-Nya. Setelah itu semua dilakukan maka *tazkiyatun nafs* atau pensucian jiwa, proses pengembalian jiwa pada fitrahnya dan proses terapi jiwa yang kurang prima akan menjadi sehat kembali melalui terapi jalur sufistik tersebut yang dimiliki oleh seorang hamba.

b. Adat atau Pembiasaan dalam Pensucian Jiwa

Adat atau *'uruf* dari segi bahasa bermakna kelaziman-kelaziman.[85] Sedang menurut istilah bermakna sebuah perbuatan yang dilakukan berulang dan terus menerus oleh seseorang dalam berbagai permasalahan yang diterima oleh akal.[86] Ada juga yang berpendapat bahwa *'uruf* merupakan sesuatu yang masyarakat telah mengenalnya dan menjadi kebiasaan dikalangan mereka baik perkataan ataupun perbuatan.[87] Sedang ada yang memaparkan bahwa kebiasaan dan *'uruf* itu memiliki perbedaan. Kalau kebiasaan itu merupakan pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok secara berulang-ulang. Adapun *'uruf* merupakan sebuah masalah yang telah disepakati oleh seseorang atau kelompok dalam perkembangan hidupnya.[88] Ada juga yang memaparkan bahwa '*uruf*, adat atau kebiasaan itu memiliki makna yang sama yaitu sesuatu keadaan yang ada dan terkenal dalam masyarakat, namun adat memiliki maksud yang lebih luas sedang *'uruf* memiliki makna yang lebih sempit dari adat.[89]

Ulama Malikiyah membagi *'uruf* atau kebiasaan dalam tiga bagian, diantaranya:[90]

---

[85]Marbawi, *Kamus Idris Al-Marbawi*, jild.2, Bandung: Syirkah Al-Ma'ruf, tt, hal. 49.

[86]Jurjani, *At-Ta'rifat*, Al-Haromain: Singapora, tt, hal. 147.

[87]Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahanya*, Jakarta: Intermasa, 1985, hal. 151.

[88]Hasbi Ash-Shiddieqy, *Pokok-pokok pegangan Iman-imam Madzhab Dalam Pembinaan Hukum Islam*, Jilid 1, Jakarta: Bulan Bintang, 1973, hal. 217.

[89]Az-Zarqo, *Al-Fiqhul Islami fi Taubihul Jadid*, tp: ttp, 1959, hal. 831.

[90]Hasbi Ash-Shiddieqy, *Pokok-pokok pegangan Iman-imam Madzhab Dalam Pembinaan Hukum Islam…,* hal. 217.

1) *'Uruf* yang ditetapkan sebagai hukum karena terdapat dalam nash.
2) '*Uruf* yang jika dilaksanakan atau diamalkan maka berarti mengamalkan yang dilarang oleh syara' atau mengabaikan syara'. *'Uruf* dalam kategori kedua ini ditolak oleh hukum Islam.
3) *'Uruf* yang tidak dilarang dan tidak diterima karena tidak dilarang.

Dari beberapa pandangan di atas terkait adat atau kebiasaan atau *'uruf*, penulis berpendapat bahwa *tazkiyatun nafs* atau pensucian jiwa perlu dilakukan secara konsisten dan berulang serta terus menerus agar sesuatu yang ada dalam jiwa seseorang selalu bersih.

c. Realisasi Akhlak dalam Pembiasaan

Akhlak merupakan tatanan nilai-nilai dan sifat-sifat serta sikap seseorang yang tertanam, tersorot dan menjadi pertimbangan dalam jiwanya akan penilaian baik atau buruk, kemudian memilih melakukan atau meninggalkannya.[91] Ada pula yang berpendapat bahwa akhlak itu merupakan sistem nilai yang bisa mengatur pola hidup baik itu sikap dan sifat dalam bertingkahlaku di atas bumi ini. Adapun sistem nilai yang dimaksud adalah sistem yang selalu berpedoman pada Al-Qur`an dan Al-Hadist.[92] Dalam *Mu'jam al-Wasith*, pengertian akhlak yaitu sebuah sifat dan sikap yang tertanam dalam jiwa, yang melahirkan beranekaragam perbuatan baik atau buruk tanpa pemikiran dan pertimbangan.[93]

Dari beberapa pengetian di atas, tujuan akhir dari *tadzkiyah al-nafs* menurut hemat penulis adalah menjadi manusia yang mempunyai akhlak baik kepada sesama maupun kepada lingkungan dengan harapan dapat menjadi manusia yang berkualitas baik dari sisi jasmani maupun rohani.

1. *Mujahadatun Nafs*

Bangsa Indonesia saat ini mengalami sebuah krisis moral sebagai akibat dari krisis spiritual. Bangsa Indonesia yang pada umumnya memiliki keragaman baik suku, agama, warna kulit dan lainnya dan terkhusus umat Islam yang lebih mementingkan agama dalam bentuk yang formal ketimbang rasa penghayatan pada batin terhadap agama yang dianutnya yang menyebabkan hilangnya kesan beragama pada jiwa mereka. Penghayatan batin tersebut terhadap agama yang dianutnya dapat dijalankan melalui sebuah latihan rohani yang biasa disebut dengan *riyadhah* dan bersungguh-sungguh dalam berjuang mengendalikan hawa nafsunya yaitu dengan *mujahadah*, maka melalui spiritual yang dilaluinya dengan *atomic habits* sebagai salah satu alternatif dan jalan keluar yang efektif dalam

[91]Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak*, Yogyakarta: LPPI, 1999, hal. 3.
[92]Menpen Drajat, *Etika Profesi Guru*, Bandung: Alfabeta, 2014, hal.17.
[93]Ibrahim Anis, *Mu'jam Al-Wasith*, Darul Ma'arif, 1972, hal. 214.

membangun rasa penghayatan batin terhadap hal-hal yang terkait dengan agama yang dianutnya. Beberapa strategi yang sistematik dan tahapan yang berproses dalam membangun karakter spiritual dalam tasawuf secara metodologis dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. *Takhalli* dan Relasinya dalam Pembiasaan

Pada tahapan yang akan dilalui lebih awal adalah tahapan *takhalli*. Dalam tahapan takhalli ini yang dibutuhkan ialah proses pengosongan diri dari beragam sifat yang ada dalam diri yaitu sifat-sifat tercela, diantaranya *'ujub*, takabbur, riya, hasad, dusta dan bakhil. Sifat-sifat tersebut muncul karena dominasi nafsu yang ada dalam diri yang selalu terdepan dalam menguasai jiwa. Oleh karenanya dalam tahapan *takhalli* ini dilatih atau *riyadhah* dengan tepat dan bersungguh-sungguh dalam mengendalikan hawa nafsu atau mujahadah. Dalam bersungguh-sungguh melatih diri untuk menghindari perbuatan maksiat bahkan melakukannya karena dapat mengotori jiwa. Ketika jiwa kotor maka sulit datang cahaya ilahi pada jiwa. Semua itu menyebabkan gelapnya hati dan sulit berkomunikasi dengan Allah SWT karena terhalang oleh kotornya hati. Kebersihan hati atau *tazkiyatun nafs* pondasi awal dalam tahap yang perlu dilalui untuk membangun karakter spiritual.

Dalam membangun karakter spiritual *takhalli* merupakan proses untuk membebaskan diri dari berbagai keadaan pikiran dan etika yang dapat menjerumuskan ke lembah yang penuh dengan dosa. Selain dapat menjerumuskan ke lembah yang penuh dengan dosa, *takhalli* juga bisa dimaksudkan terbebasnya diri dari ketergantungan dari berbagai kesenangan bersama dan berusaha untuk mengubur hidup-hidup kekuatan yang mendorong untuk melakukan kejahatan.[94]

Proses untuk melakukan hal-hal yang bersifat kejahatan yang muncul karena berbagai dosa bisa dilakukan dengan cara bertaubat dan beristighfar. Taubat secara bahasa dimaknai dengan kembali, yaitu kembali dari melakukan perbuatan dosa dan kembali dari berbuat maksiat untuk menuju dalam perbuatan baik, ketaatan,dan keshalehan setelah muncul kesadaran akan bahaya perbuatan dosa yang dilakukan. Taubat dalam pandangan Imam Al-Ghazali merupakan susunan dari tiga hal, yaitu ilmu, hal dan amal. Ilmu yang dimiliki akan mengetahui besarnya dosa dan mengetahui posisi diri seorang hamba dengan Rabb-Nya. Setelah memahami ilmu, seseorang akan tahu pengetahuan akan pengalaman batin berupa rasa takut akan dosa-dosa yang diperbuatnya. Menurut Imam Al-Ghazali, taubat merupakan

[94]Ismail Hasan, *"Tasawuf: Jalan Rumpil Menuju Tuhan*," Jurnal An-Nuha 1, No. 1, 2014.

tangga pertama yang perlu ditempuh seseorang dalam proses *takhalli* atau proses pensucian diri.[95]

Menurut hemat penulis bahwa taubat itu bukan hanya diartikan sebagai anak tangga pertama yang perlu dilalui namun lebih dari itu bahwa taubat ternyata adalah terapi bagi seseorang untuk lebih dekat lagi kepada Rabb-Nya. Hal tersebut terjadi karena dosa-dosa yang pernah diperbuat sebelumnya terjadi dalam dirinya sikap stress, putus asa, cemas akibat dari banyaknya akibat yang telah diperbuat, dengan bertaubat semua yang telah dilakukan menjadi bersih dari prilaku dosa dan kesalahan.

b. *Tahalli* dan Relasinya dalam Pembiasaan

Tahapan *tahalli* merupakan tahapan yang perlu dilalui dimana pada tahapan ini hal yang dilakukan adalam proses pengisian dan penghiasan diri pada sifat-sifat terpuji, diantaranya taubat, zuhûd, *wara'* , syukur, sabar dan tawakal serta lainnya. Dalam tahapan *tahalli* perlu dilatih maksimal dengan mengupayakan dalam proses sebuah anak tangga yang terjal melalui pendakian tangga *maqamat* dalam setiap tangganya hingga sampai kondisi *akhwal* yaitu kondisi batin yang akan merasakan kedekatannya dengan Allah SWT. Strategi yang perlu dibangun berupa dzikir, sebagaimana yang pernah diutarakan oleh Al-Imam Ghazali dengan ungkapan beliau "pelarut qalbu", yaitu dengan selalu mengingat Allah SWT.[96]

Menurut hemat penulis, proses *tahalli* bisa dimaknai dengan mempersiapkan bekal, membiasakan aktivitas serta memperindah diri dengan aktivitas yang baik dan bernilai positif. Sifat-sifat tersebut berupa taubat, *raja'*, sabar, *faqr*, zuhûd, *wara'*, dengan selalu meningkatkan keimanan, keilmuan, ketaqwaan, selalu beribadah, berdzikir, berdoa, bertilawah, hingga sampai mentadabburi Al-Qur`an dan semisal dengan hal tersampaikan. Selain hal-hal yang disebutkan, perlu ditanamkan sifat-sifat terpuji, yaitu sifat siddiq, amanah, tabligh, dan fathanah serta tawadhu, khidmah, dan lain sebaginya. Sehingga harapannya sifat-sifat tersebut yang disampaikan bisa menjadi sebuah kebiasaan atau *habits* dari karakternya dalam kehidupan sehari-hari.

c. *Tajalli* dan Relasinya dalam Pembiasaan

Dari uraian di atas terkait *takhalli* dan *tajalli* bila dilakukan serangkaian aktivitas tersebut secara serius atau sungguh-sungguh maka harapan terpenting adalah setiap jiwa dari yang melakukannya terbebas dari *nafsu ammârah* dan terhindar dari perbuatan-perbuatan tercela dan keji.[97]

---

[95]Muh. Sholihin, *Terapi Sufistik*, Bandung: CV. Pustaka Setia, 2004, hal. 189.

[96]Rifay Siregar, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neosufisme*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002, cet. II, hal. 247.

[97]Rifay Siregar, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neosufisme*, hal. 253.

Harapan selanjutnya ketika serangkaian aktivitas dilakukan dengan sungguh-sungguh dan serius maka pengharapan menggapai nafsu tertinggi yaitu *nafsu mardhiyyah* yang ada di dalam setiap tubuh seseorang akan muncul sifat-sifat mulia dan organ-organ tubuh tersebut akan terbiasa melakukan amal sholeh dengan penghayatan keagamaan hingga menimbulkan cinta dan rindu kepada-Nya yang membuka jalan mencapai Rabb-Nya.[98]

Hemat penulis tahapan *tajalli* ini merupakan tahapan tersingkapnya penampakan nur ghaib atau *nur ilâhiyyah* dalam diri seseorang. Hingga tahapan ini merupakan proses tahapan dalam memantapkan diri dari tahapan takhalli dan tahapan *tahalli.* Tahapan *tajalli* ini akan bisa dirasakan oleh seseorang melalui ritual ibadah khusus seperti shalat, puasa, dzikrullah dan munajat kepada Rabb-Nya.

A. Karakter Spiritual terkait Emosi

Banyak orang meyakini bahwa orang yang cerdas adalah orang yang memiliki kemampuan *Intelligence Quotient* (IQ) yang tinggi, namun pada kenyataannya, tidak semua orang yang memiliki kemampuan IQ yang tinggi itu memiliki kemampuan adaptasi, sosialisasi, pengendalian emosi, dan kemampuan spiritual. Banyak orang yang memiliki kecerdasan IQ, namun tidak memiliki kemampuan untuk bergaul, bersosialisasi dan membangun komunikasi yang baik dengan orang lain. Banyak juga orang yang memiliki kemampuan IQ, tapi tidak memiliki kecerdasan dalam melakukan hal-hal yang dapat menentukan keberhasilannya di masa depan, prioritas-prioritas apa yang mesti dilakukan untuk menuju sukses dirinya.[99]

Demikan pula halnya dengan kecerdasan emosional di dalam Al-Qur`an, aktifitas kecerdasan emosional seringkali dihubungkan dengan kalbu. Oleh karena itu, kata kunci utama EQ di dalam Al-Qur`an dapat ditelusuri melalui kata kunci "*kalbu*" dan tentu saja dengan istilah-istilah lain yang mirip dengan fungsi *kalbu* seperti jiwa (*nafs*) , intuisi, dan beberapa istilah lainnya termasuk pengelompokan *kalbu* positif dan *kalbu* negatif.

Pengertian emosi secara bahasa berakar kata *movere* dalam bahasa latin yang artinya adalah bergerak atau menggerakkan. Artinya kecendrungan untuk bertindak merupakan suatu hal yang mutlak dalam emosi.[100] Menurut Joseph Le Doux bahwa sumber emosi ialah peran *amigdala* dalam otak emosional seseorang. Beberapa yang terkait dengan *amigdala* yang menempatkannya sebagai pusat tindakan yaitu di antaranya

---

[98]Musyrifah, *Sejarah Peradaban Islam*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007, hal. 210.

[99]Agus Efendi, *Revolusi Kecerdasan Abad 21*, Bandung, Alfabeta, 2005, Cet. I, hal. 58.

[100] Paul Suparno, *Teori Intelegensi Ganda dan Aplikasinya di Sekolah…,* hal. 40.

adalah mampu berperan sebagai pusat semua nafsu; sebagai penguasa emosi dan juga bisa menjadi kabel pemicu syaraf. *Amigdala* ini apabila terkena rangsangan akan memerintahkan bagian tubuh tertentu untuk bereaksi sebelum neokorteks memahami sepenuhnya sesuatu yang terjadi. Dari sinilah sering terjadi apa yang dinamakan dengan adanya pembajakkan emosi [101]

Menurut Jeanne Segal bahwa kemunculan emosi lebih dulu ketimbang batang otak perimitif manusia sebagimana yang terjadi dalam evolusi. Kemudian pusat emosi yang berada di dalam otak manusia terus berevolusi bersama dengan neokorteks, dan selanjutnya tersusun rapi di dalam seluruh bagian otak tersebut. Pertama kali struktur otak manusia mencatat pesan-pesan yang dikirik oleh indra seperti mata dan telinga dan yang paling terlibat dalam proses ini adalah memeori emosi yang disebut dengan *amigdala* sebelum masuk ke dalam neokorteks.[102]

Ini artinya bahwa kecerdasan emosional pada dasarnya sangat membantu ketajaman pikiran rasional atau intelektual. Jadi dari sudut psikologis ketika pusat-pusat emosional terluka misalnya, maka kecerdasan emosional dan intelektual yang rasional mengalami konsleting. Akibat kosleting ini, maka dapat mengakibatkan akal rasio kehilangan mitra emosionalnya yang paling penting. Artinya juga bahwa apabila otak emosional tidak berfungsi maka akan terjadi pembajakkan emosi dan kemudian fungsi otak tidak maksimal. Dari sini bisa dipahami bahwa fungsi akal atau intelektual dan emosi atau hati sebenarnya tidak terpisah. Apabila memang benar-benar terjadi pembajakkan emosi seperti itu, maka tidak bisa dipungkiri bahwa kecenderungan tragis dapat terjadi. Misalnya seseorang yang tidak dapat mengendalikan atau menahan emosinya sendiri meskipun cerdas secara intelektual, tetap saja dapat berakibat fatal bagi hidup dan kehidupannya bahkan bagi kehidupan orang lain.

Sedangkan secara istilah emosi bisa diartikan sebagai perasaan tertentu yang dimiliki seseorang yang bergejolak dan dapat mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Seringkali emosi dikonotasikan kepada hal yang negatif. Misalnya emosi dikaitkan dengan sifat amarah yang dimiliki seseorang. Padahal banyak perasaan yang terkait dengan kata emosi tersebut seperti rasa sedih, takut, kecewa, dan semua yang bermakna negatif. Selain itu juga ada konotasi positifnya dari kata emosi seperti rasa senang, rasa puas, dan rasa gembira.[103]

---

[101]Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ…,* hal. 411.

[102]Jeane Segal, *Melejitkan Kepekaan Emosional*, Bandung: Mizan Media Utama, 2000, hal. 26.

[103]M. Darwis Hude, *Emosi; Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2005, hal. 78.

Ada dua pendapat yang menyebutkan terjadinya emosi yang ada dalam diri seseorang. Pendapat yang pertama mengatakan bahwa emosi merupakan suatu keadaan yang dirasakan oleh seseorang yang ada dan dibawanya memang sejak lahir. Pandangan seperti ini disebut dengan pendapat yang nativistik. Dalam pandangan yang nativistik ini ada enam emosi dasar yang dibawa oleh seseorang sejak lahir yaitu rasa cinta, kegembiraan, keinginan, rasa benci, rasa sedih, dan rasa kagum.[104] Sedangkan pendapat yang kedua yaitu mengatakan bahwa emosi yang ada dalam diri seseorang sebenarnya bukan bawaan dari lahir akan tetapi dibentuk oleh pengalaman, lingkungan, dan juga bisa melalui belajar. Pandangan seperti ini dinamai dengan pendapat yang empiristik.[105]

Kalau *kalbu* (*qalbu)* dapat diartikan sebagai emosi maka dapat difahami adanya emosi cerdas dan tidak cerdas. Emosi yang cerdas dapat dilihat pada sifat-sifat emosi positif dan emosi yang tidak cerdas pada sifat-sifat emosi negatif.[106]

Di dalam Al-Qur`an, aktivitas kecerdasan emosional seringkali dihubungkan dengan kalbu. Kalbu memiliki daya-daya emosi (*al-Infi'aliy*), yang menimbulkan daya rasa (*al-Syu'ur*). Al-Thabathabai dalam *al-Mizan Tafsir Al-Qur`an* mengemukakan bahwa fungsi *kalbu* selain berdaya emosi juga berdaya kognisi (intuitif). Ma'an Ziyadah lebih lanjut menegaskan bahwa *kalbu* berfungsi sebagi alat untuk menangkap hal-hal yang doktriner (*al-I'tiqadiyah*), memperoleh hidayah, ketakwaan, dan rahmah, serta mampu memikirkan dan merenungkan sesuatu.

Kecerdasan emosional adalah kecerdasan *kalbu* yang berkaitan dengan pengendalian nafsu-nafsu impulsif dan agresif. Kecerdasan ini mengarahkan seseorang untuk bertindak secara hati-hati, waspada, tenang, sabar dan tabah ketika mendapat musibah, dan berterima kasih ketika mendapat kenikmatan.

Emosi juga merupakan reaksi kompleks yang mengkaitkan satu tingkat kegiatan dan perubahan-perubahan secara mendalam serta dibarengi dengan perasaan (*feeling*) yang kuat atau disertai keadaan efektif. Perasaan merupakan pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsangan eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmani.

Daniel Golemen, dalam bukunya Emotional Intelligence (1994) menyatakan bahwa "kontribusi IQ bagi keberhasilan seseorang hanya sekitar

---

[104]Abdul Rahman Shaleh dan Muhbib Abdul Wahab, *Psikologi dalam Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, Jakarta: Prenada Mdia, 2004, hal. 16.

[105]Andriani, "Kecerdasan Emotional Quotient dan Spiritual Quotient) dalam Meningkatkan Prestasai Belajar," dalam *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 2, No. 1, Tahun 2014, hal. 19.

[106]Agus Efendi, *Revolusi Kecerdasan Abad 21*, Bandung, Alfabeta, 2005, Cet. I, hal. 59.

20 % dan sisanya yang 80 % ditentukan oleh serumpun faktor-faktor yang disebut Kecerdasan Emosional. Dari nama teknis itu ada yang berpendapat bahwa kalau IQ mengangkat fungsi pikiran, EQ mengangkat fungsi perasaan. Orang yang ber-EQ tinggi akan berupaya menciptakan keseimbangan dalam dirinya; bisa mengusahakan kebahagian dari dalam dirinya sendiri dan bisa mengubah sesuatu yang buruk menjadi sesuatu yang positif dan bermanfaat.[107]

Adapun mengenai kecerdasan spiritual adalah kecerdasan *kalbu* yang berhubungan dengan kualitas batin seseorang. Kecerdasan ini mengarahkan sesorang untuk berbuat lebih manusiawi, sehingga dapat menjangkau nilai-nilai luhur.

Kecerdasan spiritual merupakan sebuah kesadaran yang menghubung kan manusia dengan Allah SWT dengan hati nurani. Tingkat spiritual pada anak-anak tercermin pada aktivitas kreatifnya. Arah dan tujuan hidup akan indah dengan kecerdasan spiritual. Contohnya: bagaimana dalam memandang alam, air, tumbuh–tumbuhan, awan, bunga yang berwarna-warni, Fauna kupu-kupu, dan melihat keindahan isi laut. Untuk mencapai ketakwaan yang tinggi kepada Allah SWT, maka Allah SWT mengajak manusia untuk mengenali alam melalui kecerdasan spiritual.[108]

Kecerdasan spiritual mampu mengoptimalkan kerja kecerdasan yang lain. Individu yang mempunyai kebermaknaan (SQ) yang tinggi, mampu menyandarkan jiwa sepenuhnya berdasarkan makna yang diperoleh, dari sana ketenangan hati akan muncul. Jika hati telah tenang maka kecerdasan emosional (EQ) cenderung menjadi stabil dan akan memberi sinyal untuk menurunkan kerja simpatis menjadi para simpatis. Bila telah tenang karena aliran darah telah teratur maka individu akan dapat berfikir secara optimal (IQ), sehingga lebih tepat dalam mengambil keputusan. Manajemen diri untuk mengolah hati dan potensi kamanusiaan tidak cukup hanya denga IQ dan EQ, kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang sangat berperan dalam diri manusia sebagai pembimbing kecerdasan lain. Kini tidak cukup orang dapat sukses berkarya hanya dengan kecerdasan rasional (yang bekerja dengan rumus dan logika kerja), melainkan orang perlu kecerdasan emosional agar merasa gembira, dapat bekerjasama dengan orang lain, punya motivasi kerja, bertanggung jawab dan *life skill* lainnya. Perlunya mengembangkan kecerdasan spiritual agar merasa bermakna, berbakti dan mengabdi secara tulus, luhur dan tanpa pamrih yang menjajahnya. Karena itu sesuai dengan pendapat Covey di atas bahwa "SQ merupakan kunci utama kesadaran dan dapat membimbing kecerdasan lainnya".[109]

---

[107] Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah* (*Transecendental Intelligence*)…, hal. 96-110.

[108] Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam...*, hal. 320.

[109] Agus Efendi, *Revolusi Kecerdasan Abad 21…,* hal. 58.

Penggunaan istlah kecerdasan hati (*kalbuiah*) di sini dimaksudkan adalah menggambarkan sejumlah kemampuan diri secara cepat dan sempurna untuk mengenali *kalbu* dan aktifitas-aktifitasnya, mengelola dan mengekspresikan jenis-jenis *kalbu* secara benar, memotivasi *kalbu* untuk membina hubungan moralitas dan hubungan *ubudiyah* dengan tuhan. Ciri utama kecerdasan *kalbuiah* adalah respon yang *intuitifilahiyah*, lebih mendahulukan nilai-nilai ketuhanan yang universal daripada nilai-nilai kemanusiaan yang temporer, realitas subjektif individu (dari pengalaman ibadah) diposisikan sama kuatnya, atau lebih tinggi kedudukannya, dengan realitas obyektif, dan diperoleh melalui pendekatan penempatan spiritual keagamaan dan pensucian diri.[110] Maka kecerdasan *kalbuiah* merupakan sentral dari seluruh kecerdasan yang dimiliki manusia.

Kalbu yang menjadi penguasa di dalam kerajaan batin manusia dituntut untuk mampu mengendalikan syahwat dan *ghadhab*. Dengan kendali *kalbu*, syahwat dan *ghadhab* yang semula memiliki natur negatif berubah menjadi potensi yang positif. Menurut al-Ghazali, potensi syahwat tersebut berubah menjadi kemauan (*iradah*) dan potensi *ghadhab* berubah menjadi kemampuan (*qudrah*).

Kecerdasan *Kalbuiah* juga terjadi ketika *kalbu* mampu berinteraksi dengan akal untuk meraih suatu kesejahteraan dan kemakmuran. Kecerdasan model ini merupakan gabungan antara fakultas zikir dan pikir yang hanya dimiliki oleh seseorang yang berpredikat *uli al-albab*.

Adapun beberapa akibat dari krisis spiritual yang di alami masyarakat modern di Barat saat ini seperti frustasi yaitu keadaan emosional yang berasosiasi dengan adanya hambatan terhadap keinginan seseorang untuk memperoleh seseuatu yang diingini.[111] Selain frustasi ada juga yang mengalami stress yaitu tekanan internl maupun eksternal atau tekanan baik secara fisik maupun psikologis serta suatu kondisi bermasalah yang dihadapi dalam menjalani kehidupan. Atau mereka ada yang mengalami depresi yakni keadaan rasa putus asa yang ditadai dengan perasaan sedih, tidak semangat atau bergairah, dan tidak mampu menikmati segala hal yang menyenangkan atau menggembirakan. [112]

Dari beberapa kasus khusus yang menjadi contoh dari krisis spiritual masyarakat modern di Barat di atas dan yang diawali dengan contoh secara umum krisis spiritual masyarakat modern yang berbentuk sikap yang sudah tidak peduli lagi dengan nilai-nilai spiritualitas agama dan kecendrungan yang kuat sekularistis, maka dapatlah disimpulkan bahwa krisis spiritual

---

[110]Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*…, hal. 319.

[111]Tristiadi Ardi Ardani, dkk, *Psikologi Klinis*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007, hal. 37.

[112]James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006, hal. 488.

masyarakat modern sampai saat ini masih terjadi dan menjadi permasalahan yang akut secara universal. Adapun salah satu faktor penyebabnya adalah kecendrungan masyarakat modern yang lebih mengandalkan rasio atau intelektualnya tanpa mempertimbangkan agama dan nilai-nilai etika yang terkandung di dalamnya.

Kesimpulan dari pembahasan mengenai intelektualitas Barat dan krisis spiritualitas masyarakat modern yaitu bahwa modernisasi yang terjadi pada masyarakat modern di Barat yang mempunyai kemajuan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi memiliki dampak positif dan negatif bagi masyarakat modern itu sendiri. Secara umum dampak positif modernisasi yang terjadi adalah memberikan kemajuan yang pesat bagi ilmu pengetahuan dan teknologi yang berguna untuk kehidupan umat manusia. Sedangkan dampak negatifnya adalah muncul dan berkembang sikap yang sudah tidak peduli lagi dengan nilai-nilai spiritualitas agama dan kecendrungan yang kuat sekularistis sehingga pada ujungnya mengalami krisis spiritual.

Krisis spiritual masyarakat modern dengan intelektualitas yang tinggi hingga mencapai kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi canggih merupakan cerminan belum sempurnanya intelektualitas atau kecerdasan tanpa dibarengi dengan kecerdasan hati. Oleh karena itu kecerdasan hati dalam perspektif Al-Qur`an sangat perlu dikemukakan sebagai konsep dan gagasan untuk menjawab permasalahan krisis spiritual masyarakat modern yang sedang terjadi.

1. Jenis Emosi dalam Bentuk Takabbur

Segumpal daging yang ada dalam tubuh manusia sangat berpengaruh terhadap anggota tubuh lainnya yang ada di dalam tubuh manusia. Bagian tersebut—segumpal daging—memiliki peranan penting terhadap baik dan buruknya prilaku manusia. Bila segumpal daging tersebut itu dalam realitas kehidupan baik maka akan baik pula seluruh anggota tubuhnya, namun sebaliknya bila buruk maka akan buruk pula anggota tubuh lainnya. Segumpal daging tersebut yang mengatur seputar anggota tubuh manusia yang dimaksud ialah hati.

Kebenaran sulit akan bisa diterima jika terdapat penyakit dalam hati seseorang, takabbur misalnya. Takabbur itu adalah menolak kebenaran dan menganggap remeh orang lain. Takabbur atau rasa sombong menurut Al-Ghazali adalah sebuah perasaan yang menganggap dirinya unggul atau lebih dari orang lain.[113] Pendapat yang berbeda mendefinisikan *takabbur* adalah sebuah penyakit yang menjangkit diri seseorang dan akan dapat

[113]Al-Ghazali, *Cinta Kekuasaan, Riya, Takabur, Ujub, dan Keterpedayaan*, Bandung: Marja, 2015, Cet.I, hal. 112.

membinasakan amal kebaikannya.[114] Al-Muhasibi berkomentar bahwa *takabbur* adalah sebuah penyakit jiwa yang relatif besar hingga menjadi petaka terhadap seseorang yang mengalaminya.[115]

Selanjutnya Raghib Alashfahani memaparkan bahwa kesombongan merupakan keadaan diri dari seseorang dengan merasakan kebanggaan pada dirinya. Selalu memandang dirinya lebih hebat, lebih besar dan lebih mulia dari orang lain, hingga menimbulkan kesombongan terbesar dan terparah adalah kesombongan dengan menolak kepada kebenaran dan angkuh untuk tunduk kepada-Nya, baik itu dalam ketaatan kepada-Nya maupun dalam mengesakan-Nya.[116]

Takabbur merupakan sebuah prilaku yang teramat buruk dan tercela, dimana prilaku tersebut sangat dibenci oleh Allah SWT. Sebagimana kata *takabbur* tersebar di dalam Al-Qur`an dengan beberapa term, seperti:

a. Takabbur dalam arti *fakhr*

Fakhr memiliki makna keangkuhan atau kesombongan, namun bila dilihat secara teks, kata tersebut mengacu pada keseluruhan manusia apakah manusia tersebut tergolong muslim ataupun kafir. Kaitan kata *fakhr* berindikasi dalam hal kesombongan pada keturunan, harta, dan juga sebuah jabatan. Adapun ayat-ayat yang terdapat dalam Al-Qur`an seperti dalam QS. An-Nisa/4:36, QS. Hud/11:10, QS. Luqman/31:18 dan QS. Al-Hadid/57: 23.

وَاعْبُدُوا اللّٰهَ وَلَا تُشْرِكُوْا بِهٖ شَيْـًٔا وَّبِالْوَالِدَيْنِ اِحْسَانًا وَّبِذِى الْقُرْبٰى وَالْيَتٰمٰى وَالْمَسٰكِيْنِ وَالْجَارِ ذِى الْقُرْبٰى وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنْۢبِ وَابْنِ السَّبِيْلِۙ وَمَا مَلَكَتْ اَيْمَانُكُمْۗ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُوْرًاۙ

Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Berbuat baiklah kepada kedua orang tua, karib kerabat, anak-anak ya tim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnusabil, serta hamba sahaya yang kamu miliki. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri. QS. An-Nisa/4:36.

وَلَىِٕنْ اَذَقْنٰهُ نَعْمَاۤءَ بَعْدَ ضَرَّاۤءَ مَسَّتْهُ لَيَقُوْلَنَّ ذَهَبَ السَّيِّاٰتُ عَنِّيْۗ اِنَّهٗ لَفَرِحٌ فَخُوْرٌۙ

[114]Nuri, *Makna Al-Mutakabbir Dalam Al-Qur'an*, Studi Al-Qur'an dan Tafsir, 2017, hal. 42.

[115]Ulfa, *Cara Mendiagnosa Penyakit Ujub dan Takabur*, Manajemen Pendidikan Islam, 2016, vol. 4, hal, 122.

[116]Hasiah, *Mengintip Perilaku Sombong Dalam Al-Qur`an,* El-Qanuny: Juli-Desember 2018. Vol .4 No.2, hal. 187.

Sungguh, jika Kami cicipkan kepadanya (manusia) suatu nikmat setelah bencana yang menimpanya, niscaya dia akan berkata, "Telah hilang keburukan itu dariku." Sesungguhnya dia sangat gembira lagi sangat membanggakan diri. QS. Hud/11:10.

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِى الْاَرْضِ مَرَحًا ۗاِنَّ اللّٰهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُوْرٍ ۚ

Janganlah memalingkan wajahmu dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi ini dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri. QS. Luqman/31:18.

لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلٰى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوْا بِمَآ اٰتٰىكُمْ ۗوَاللّٰهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُوْرِ ۙ

(Yang demikian itu kami tetapkan) agar kamu tidak bersedih terhadap apa yang luput dari kamu dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri. QS. Al-Hadid/57: 23.

b. Takabbur dalam arti *uluw*

Di lihat dan di rujuk dalam penggunaannya, kata *uluw* ini ditujukan kepada Fir'aun dan para pengikutnya. Kata ini terdapat dalam Q.S Yunus/10: 83, Q.S Al-Mukminun/23: 46, QS An-Naml/27: 14, dan QS Al-Qashash/28: 4. Namun kata *Uluw* ini tidak tidak selamanya merujuk kepada orang-orang kafir.

فَمَآ اٰمَنَ لِمُوْسٰىٓ اِلَّا ذُرِّيَّةٌ مِّنْ قَوْمِهٖ عَلٰى خَوْفٍ مِّنْ فِرْعَوْنَ وَمَلَا۟ىِٕهِمْ اَنْ يَّفْتِنَهُمْ ۗوَاِنَّ فِرْعَوْنَ لَعَالٍ فِى الْاَرْضِ ۚ وَاِنَّهٗ لَمِنَ الْمُسْرِفِيْنَ

Tidak ada yang beriman kepada Musa selain keturunan dari kaumnya disertai ketakutan kepada Fir'aun dan para pemuka kaumnya yang akan menyiksa mereka. Sesungguhnya Fir'aun benar-benar sewenang-wenang di bumi. Sesungguhnya ia benar-benar termasuk orang-orang yang melampaui batas. Q.S Yunus/10: 83.

اِلٰى فِرْعَوْنَ وَمَلَا۟ىِٕهٖ فَاسْتَكْبَرُوْا وَكَانُوْا قَوْمًا عَالِيْنَ ۚ

Kepada Fir'aun dan para pemuka kaumnya. Akan tetapi, mereka angkuh dan sejak dahulu mereka adalah kaum yang sombong. Q.S Al-Mukminun/ 23: 46.

وَجَحَدُوْا بِهَا وَاسْتَيْقَنَتْهَآ اَنْفُسُهُمْ ظُلْمًا وَّعُلُوًّا ۗفَانْظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُفْسِدِيْنَ ۝

Mereka mengingkarinya karena kezaliman dan kesombongan, padahal hati mereka meyakini (kebenaran)-nya. Perhatikanlah bagaimana kesudahan orang-orang yang berbuat kerusakan. QS An-Naml/27: 14.

اِنَّ فِرْعَوْنَ عَلَا فِى الْاَرْضِ وَجَعَلَ اَهْلَهَا شِيَعًا يَّسْتَضْعِفُ طَاۤىِٕفَةً مِّنْهُمْ يُذَبِّحُ اَبْنَاۤءَهُمْ وَيَسْتَحْيٖ نِسَاۤءَهُمْۗ اِنَّهٗ كَانَ مِنَ الْمُفْسِدِيْنَ

Sesungguhnya Fir'aun telah berbuat sewenang-wenang di bumi dan menjadikan penduduknya berpecah-belah. Dia menindas segolongan dari mereka (Bani Israil). Dia menyembelih anak laki-laki mereka dan membiarkan hidup anak perempuannya. Sesungguhnya dia (Fir'aun) termasuk orang-orang yang berbuat kerusakan. QS Al-Qasas/28: 4.

c. Takabbur dalam arti *batar*

Kata *batar* terdapat dalam QS Al-Anfal/8: 47, dan QS. Al-Qasas/ 28: 58. Dua ayat ini menjelaskan mengenai perasaan bangga dan angkuh disebabkan atas kekuatan, kekayaan dan ingin dipuji oleh makhluk. Sungguh Allah akan membinasakan siapa saja yang menyombongkan diri.

وَلَا تَكُوْنُوْا كَالَّذِيْنَ خَرَجُوْا مِنْ دِيَارِهِمْ بَطَرًا وَّرِئَاۤءَ النَّاسِ وَيَصُدُّوْنَ عَنْ سَبِيْلِ اللّٰهِۗ وَاللّٰهُ بِمَا يَعْمَلُوْنَ مُحِيْطٌ

Janganlah kamu menjadi seperti orang-orang yang keluar dari kampung halamannya dengan rasa angkuh dan ingin dipuji orang (riya) serta menghalang-halangi (orang) dari jalan Allah. Allah Maha Meliputi apa yang mereka kerjakan. QS Al-Anfal/8: 47.

وَكَمْ اَهْلَكْنَا مِنْ قَرْيَةٍۢ بَطِرَتْ مَعِيْشَتَهَاۚ فَتِلْكَ مَسٰكِنُهُمْ لَمْ تُسْكَنْ مِّنْۢ بَعْدِهِمْ اِلَّا قَلِيْلًاۗ وَكُنَّا نَحْنُ الْوٰرِثِيْنَ

Betapa banyak (penduduk) negeri yang telah Kami binasakan karena kesenangan hidup membuatnya lalai. Maka, itulah tempat tinggal mereka yang tidak didiami (lagi) setelah mereka, kecuali sebagian kecil. Kamilah yang mewarisinya. QS. Al-Qashash/ 28: 58.

2. Emosi dalam Bentuk *Taskhir*

Pemaparan *taskhir* pernah disampaikan oleh Nasarudin Umar dalam media elektonik.[117] Menurut beliau, *taskhir* dalam Islam memiliki prasyarat.

[117]https://www.republika.co.id/berita/m3uzgw/taskhir

Alam raya ini dapat tunduk sepanjang manusia bisa menjalankan kebenaran jalur kekhalifahan yang dijalaninya. Allah SWT berfirman dalam QS. Ibrahim/14: 32-34,

اَللّٰهُ الَّذِيْ خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ وَاَنْزَلَ مِنَ السَّمَاۤءِ مَاۤءً فَاَخْرَجَ بِهٖ مِنَ الثَّمَرٰتِ رِزْقًا لَّكُمْ ۚ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْفُلْكَ لِتَجْرِيَ فِى الْبَحْرِ بِاَمْرِهٖ ۚ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْاَنْهٰرَ وَسَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَاۤىِٕبَيْنِ ۚ وَسَخَّرَ لَكُمُ الَّيْلَ وَالنَّهَارَ ۚ وَاٰتٰىكُمْ مِّنْ كُلِّ مَا سَاَلْتُمُوْهُ ۗ وَاِنْ تَعُدُّوْا نِعْمَتَ اللّٰهِ لَا تُحْصُوْهَا ۗ اِنَّ الْاِنْسَانَ لَظَلُوْمٌ كَفَّارٌ ۝

Allahlah yang telah menciptakan langit dan bumi, menurunkan air (hujan) dari langit, lalu dengan (air hujan) itu Dia mengeluarkan berbagai buah-buahan sebagai rezeki untukmu. Dia juga telah menundukkan kapal bagimu agar berlayar di lautan dengan kehendak-Nya. Dia pun telah menundukkan sungai-sungai bagimu.
Dia telah menundukkan bagimu matahari dan bulan yang terus-menerus beredar (dalam orbitnya) dan telah pula menundukkan bagimu malam dan siang.
Dia telah menganugerahkan kepadamu segala apa yang kamu mohonkan kepada-Nya. Jika kamu menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan mampu menghitungnya. Sesungguhnya manusia itu benar-benar sangat zalim lagi sangat kufur.

Imam Al-Asfahani memaknai *taskhir* yang terambil dari kata *sakhara* ialah pemberdayaan atas sesuatu dengan tujuan tertentu yang dilakukan secara paksa[118] tanpa solusi.[119]

Dengan istilah yang berbeda menurut hemat penulis bahwa *taskhir* itu sunatullah dengan beragam wujud. Kehidupan di alam raya ini akan berakhir tanpa *taskhir*. Manusia harus mengikuti proses *taskhir* secara seksama. Tanpa Allah SWT yang mengatur alam raya ini dengan sempurna, maka akan berakhir kehidupan alam raya ini. Sebab, Allah SWT yang paling berhak untuk menentukan aturan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Semua yang tertulis dalam firman Allah SWT menjadi isyarat bahwa *taskhir* tidak sepantasnya membuat manusia menjadi angkuh. Sebagaimana dalam beberapa firmannya:

[118]Dikatakan secara paksa (*qahran*) karena bagi sesuatu yang ditundukkan as-sukhriy tidak ada pilihan kecuali mengikuti kehendak dan keinginan yang memberdayakannya.

[119]Ar-Raghib, *Mufradaat Alfadzil Qur'an*, Damaskus: Darul Qalam, 1992, hal. 403.

اَلَمْ تَرَ اَنَّ اللّٰهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِى الْاَرْضِ وَالْفُلْكَ تَجْرِيْ فِى الْبَحْرِ بِاَمْرِهٖۗ وَيُمْسِكُ السَّمَاۤءَ اَنْ تَقَعَ عَلَى الْاَرْضِ اِلَّا بِاِذْنِهٖۗ اِنَّ اللّٰهَ بِالنَّاسِ لَرَءُوْفٌ رَّحِيْمٌ

Tidakkah engkau memperhatikan bahwa Allah menundukkan bagimu apa yang ada di bumi dan kapal yang berlayar di laut dengan perintah-Nya. Dia menahan (benda-benda) langit sehingga tidak jatuh ke bumi, kecuali dengan izin-Nya? Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Penyantun lagi Maha Penyayang kepada manusia. QS. Al-Hajj/22: 65.

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِى الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ اَيْدِى النَّاسِ لِيُذِيْقَهُمْ بَعْضَ الَّذِيْ عَمِلُوْا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُوْنَ

Telah tampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan perbuatan tangan manusia. (Melalui hal itu) Allah membuat mereka merasakan sebagian dari (akibat) perbuatan mereka agar mereka kembali (ke jalan yang benar). QS. Ar-Rum/30:41.

وَقَوْمَ نُوْحٍ مِّنْ قَبْلُۗ اِنَّهُمْ كَانُوْا هُمْ اَظْلَمَ وَاَطْغٰىۖ

Sebelum itu kaum Nuh juga (dibinasakan). Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang lebih zalim dan lebih durhaka. QS. An-Najm/53 :52.

حَتّٰٓى اِذَا جَاۤءَ اَمْرُنَا وَفَارَ التَّنُّوْرُۙ قُلْنَا احْمِلْ فِيْهَا مِنْ كُلٍّ زَوْجَيْنِ اثْنَيْنِ وَاَهْلَكَ اِلَّا مَنْ سَبَقَ عَلَيْهِ الْقَوْلُ وَمَنْ اٰمَنَۗ وَمَآ اٰمَنَ مَعَهٗٓ اِلَّا قَلِيْلٌ

(Demikianlah,) hingga apabila perintah Kami datang (untuk membinasakan mereka) dan tanur (tungku) telah memancarkan air, Kami berfirman, "Muatkanlah ke dalamnya (bahtera itu) dari masing-masing (jenis hewan) sepasang-sepasang (jantan dan betina), keluargamu kecuali orang yang telah terkena ketetapan terdahulu (akan ditenggelamkan), dan (muatkan pula) orang yang beriman." Ternyata tidak beriman bersamanya (Nuh), kecuali hanya sedikit. QS. Hud/11: 40.

اَتُتْرَكُوْنَ فِيْ مَا هٰهُنَآ اٰمِنِيْنَۙ فِيْ جَنّٰتٍ وَّعُيُوْنٍۙ وَّزُرُوْعٍ وَّنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيْمٌۚ وَتَنْحِتُوْنَ مِنَ الْجِبَالِ بُيُوْتًا فٰرِهِيْنَ

Apakah kamu (mengira) akan dibiarkan tinggal di sini (negerimu) dengan aman?
(Yaitu,) di dalam kebun-kebun dan mata air.
Dan, tanam-tanaman serta pohon kurma yang mayangnya lembut.

Kamu pahat dengan terampil sebagian gunung-gunung untuk dijadikan rumah-rumah yang mewah. QS. Asy-Syu'ara'/26: 146-149.

وَاَخَذَ الَّذِيْنَ ظَلَمُوا الصَّيْحَةُ فَاَصْبَحُوْا فِيْ دِيَارِهِمْ جٰثِمِيْنَۙ كَاَنْ لَّمْ يَغْنَوْا فِيْهَاۗ اَلَآ اِنَّ ثَمُوْدَا كَفَرُوْا رَبَّهُمْۗ اَلَا بُعْدًا لِّثَمُوْدَ ﴿

Suara yang menggelegar juga menimpa orang-orang zalim itu, sehingga mereka mati bergelimpangan di rumah-rumah mereka.
(Negeri itu tampak tanpa bekas sama sekali) seakan-akan mereka belum pernah tinggal di sana. Ingatlah sesungguhnya (kaum) Samud telah mengingkari Tuhan mereka. Ingatlah, bahwa (kaum) Samud telah binasa. QS. Hud/11: 67-68.

وَجَاۤءَهٗ قَوْمُهٗ يُهْرَعُوْنَ اِلَيْهِۗ وَمِنْ قَبْلُ كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ السَّيِّاٰتِۗ قَالَ يٰقَوْمِ هٰٓؤُلَاۤءِ بَنَاتِيْ هُنَّ اَطْهَرُ لَكُمْ فَاتَّقُوا اللّٰهَ وَلَا تُخْزُوْنِ فِيْ ضَيْفِيْۗ اَلَيْسَ مِنْكُمْ رَجُلٌ رَّشِيْدٌ قَالُوْا لَقَدْ عَلِمْتَ مَا لَنَا فِيْ بَنٰتِكَ مِنْ حَقٍّۚ وَاِنَّكَ لَتَعْلَمُ مَا نُرِيْدُ

Kaumnya bergegas datang menemuinya. Sejak dahulu mereka selalu melakukan perbuatan-perbuatan keji. Lut berkata, "Wahai kaumku, inilah putri-putri (negeri)-ku. Mereka lebih suci bagimu (untuk dinikahi). Maka, bertakwalah kepada Allah dan janganlah kamu mencemarkan (nama)-ku di hadapan tamuku ini. Tidak adakah di antaramu orang yang berakal sehat?" Mereka menjawab, "Sungguh, engkau pasti tahu bahwa kami tidak mempunyai keinginan (syahwat) terhadap putri-putrimu dan engkau tentu mengetahui apa yang (sebenarnya) kami inginkan". QS. Hud/11: 78-79.

فَلَمَّا جَاۤءَ اَمْرُنَا جَعَلْنَا عَالِيَهَا سَافِلَهَا وَاَمْطَرْنَا عَلَيْهَا حِجَارَةً مِّنْ سِجِّيْلٍ مَّنْضُوْدٍ

Maka, ketika keputusan Kami datang, Kami menjungkirbalikkannya (negeri kaum Lut) dan Kami menghujani mereka dengan batu dari tanah yang terbakar secara bertubi-tubi. QS. Hud/11: 82.

3. Emosi dalam Bentuk *Tajassus*

Kata *tajassus* dimaknai dengan "sesuatu yang membawa arti, meraba, mengintip, mengintai, mencari-cari, serta memata-matai". Secara terminologi bahawa *tajassus* itu satu bentuk usaha agar bisa mengetahui aib atau cela seseorang, menyelidiki aib seseorang, atau suatu kegiatan menyelidiki, mengusut sebuah kabar agar bisa diteliti.[120] Sedang Ibnu Manzur

[120]Kahar Masyhur, *Membina Moral Dan Akhlak*, Cet. 1, Jakarta: Pt. Rineka Cipta, 1994, hal. 210.

mengatakan bahwa *tajassu*s adalah penyimpan atau pemilik rahasia yang jelek dan memata-matai sebuah berita lalu mengabarkan kepada orang lain.[121] Lalu Mustafa al-Maragi memaknai *tajassus* ialah memata-matai keburukan-keburukan atau cacat-cacat serta membuka-buka dari hal yang tertutupi oleh seseorang. Kalimat tersebut-*tajassus*-, lebih difokuskan dalam mencari informasi melalui pancaindra mata dan telinga atau melalui bualan orang lain dengan cara mengintip dengan menggunakan mata.[122]

Dalam QS. Al-Hujurat/49: 12, Allah SWT menerangkan terkait dengan *tajassus*.

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اجْتَنِبُوْا كَثِيْرًا مِّنَ الظَّنِّۖ اِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ اِثْمٌ وَّلَا تَجَسَّسُوْا وَلَا يَغْتَبْ بَّعْضُكُمْ بَعْضًاۗ اَيُحِبُّ اَحَدُكُمْ اَنْ يَّأْكُلَ لَحْمَ اَخِيْهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوْهُۗ وَاتَّقُوا اللّٰهَۗ اِنَّ اللّٰهَ تَوَّابٌ رَّحِيْمٌ

Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.

Sebab ayat ini turun terjadi sebuah peristiwa mengenai dua laki-laki dari kalangan sahabat Nabi Muhammad Rasulullah SAW yang sedang menggunjing kawannya. Tatkala beliau kedatangan tamu, beliau mengutus seorang untuk melayani dua orang tamu itu, dan orang yang diutus oleh beliau adalah Salman, namun Salman kembali ke rumah karena matanya terasa sangat berat lalu tertidur, dan belum sempat untuk melayani dua orang tamu-tamu itu, tibanya di sana kedua tamu tersebut tidak dapat makanan dan layanan apapun, maka berkata kepada Salman, "Pergilah kepada Rasulullah SAW dan mintalah makanan untuk kami". Lalu Salman menemui Rasulullah SAW, dan beliau memerintahkan untuk pergi ke rumah Usamah bin Zaid, dan mintalah kelebihan makanan padanya, karena Usamah merupakan bendahara Rasulullah SAW. Maka Salman pergi menemui Usamah, tetapi Usamah berkata bahwa dirinya tidak mempunyai makanan apa-apa. Kemudian Salman pergi untuk menginformasikan kepada dua orang laki-laki itu, dan mereka mengatakan, "Dia pasti mempunyai makanan tetapi tidak mau memberikannya". Kemudian mereka memerintahkan Salman untuk

[121]Ibn Manzhur, *Lisanul Arab*, Kairo: Dar Al-Hadits, 2010, hal. 285.

[122]Al-Halabi al-Babi Mustafa, *Tafsir al-Maragi*, diterj. oleh K. Anshori Umar Sitanggal, Bahrun Abubakar, Lc dan Drs, Hery Noer Aly, juz 26,cet. II, Semarang: PT. Karya Toha Putra Semarang,1993, hal. 228.

menemui para sahabat, tetapi tidak dapat apa-apa pun dari mereka. Lalu dua orang laki-laki itu berkata, "kalau kita menyuruh Salman untuk pergi ke sumur Sumaihah, ia pasti akan tenggelam didalamnya. Kemudian mereka menggunjing Usamah, tentang bahwa dia mempunyai makanan. Dan perbuatan mereka dilihat oleh Rasulullah SAW, lalu Rasulullah SAW berkata kepada mereka. "Sesungguhnya aku melihat ada potongan daging pada mulut kalian". Mereka menjawab, "Wahai Rasulullah SAW, Demi Allah SWT kami belum makan apa-apa pun hari ini". Maka Rasulullah SAW berkata, "kalian telah melakukan kezaliman dan potongan daging itu adalah daging Salman dan Usamah". Maka turunlah ayat ini. Dan peristiwa ini telah diriwayatkan oleh As-Tsa"labi.[123]

1. Emosi dalam Bentuk Bakhil

Kata Bakhil dalam Bahasa Indonesia bermakna kikir. Kata kikir berarti sifat seseorang yang sangat tidak terpuji dan sangat hina. Dalam keseharian sifat bakhil atau kikir terlihat sangat jelas, terkadang berpola hidup mewah namun terdapat sifat yang tidak terpuji tersebut. Pola hidup tersebut tertulis di dalam firman Allah SWT, yaitu:

وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُوْلَةً اِلٰى عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُوْمًا مَّحْسُوْرًا اِنَّ رَبَّكَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَّشَاۤءُ وَيَقْدِرُۚ اِنَّهٗ كَانَ بِعِبَادِهٖ خَبِيْرًاۢ بَصِيْرًا

Janganlah engkau jadikan tanganmu terbelenggu pada lehermu (kikir) dan jangan (pula) engkau mengulurkannya secara berlebihan sebab nanti engkau menjadi tercela lagi menyesal.
Sesungguhnya Tuhanmu melapangkan rezeki bagi siapa yang Dia kehendaki dan menyempitkan (-nya bagi siapa yang Dia kehendaki). Sesungguhnya Dia Mahateliti lagi Maha Melihat hamba-hamba-Nya.

Imam Al-Qurtubi memaparkan bahwa ayat tersebut berkaitan dengan kekikiran yang mengakibatkan ketidakmampuan hati untuk mengeluarkan sebagian rezeki yang dimiliknya. Allah SWT memberikan perumpamaan sebagai belenggu yang mencegah tangan seseorang untuk memberi dan memberikan perumpaman mengulurkan tangan sebagai habisnya harta yang dikeluarkan. Perumpamaan menggenggam tangan ialah menahan apa yang dimilikinya dan perumpamaan mengeluarkan ialah menghabiskan apa yang dimilikinya.[124]

Sementara Wahbah Zuhaili menafsirkan ayat tersebut di atas bahwa

[123]Abu Abdullah bin Ahmad al-Anshari Al-Qurthubi, *Tafsir al-Qurthubi*, Jil. 4, Beirut: Dar al- Kutub al-Ilmiyah, 2004, hal 159.

[124]Abdullah bin Muhammad bin Ahmad al-Anshari *Al-Jâmi" li Ahkâm Al-Qur`an.* Jilid-9, Mesir: Dar al-Kutub Al-Mishriyyah, t.th, hal. 213.

Allah SWT memerintahkan untuk mempergunakan harta secara wajar. Allah SWT memberikan informasi terkait adab dan etika dalam mempergunakan harta dan bersikap wajar dalam kehidupan dengan mencela sifat kikir dan melarang bersikap boros atau berlebihan.[125]

Selanjutnya Hamka menjelaskan ayat di atas bahwa dilarang bakhil, boros, royal atau membuang-buang harta secara berlebihan. Ayat tersebut mengindikasikan bahwa orang yang bakhil itu adalah orang yang membelenggu kedua tangannya hingga mempersulit dirinya untuk mempergunakan harta yang dimilikinya. Namun orang yang boros itu tak dapat mengunci tangannya hingga melepas dengan selepas-lepasnya kedua angannya tanpa memiliki perhitungan yang jelas.[126]

Kemudian Sayyid Quthb memaparkan bahwa ayat di atas berkaitan dengan masalah larangan berperilaku menghambur-hamburkan harta atau *mubazzir*. Dan Allah SWT memerintahkan untuk berlaku ekonomis dalam hal pengeluaran, dan harus seimbang dengan prinsip besar dalam siatem Islam. Kurang atau berlebihan dalam segala hal merupakan sikap yang bertolak belakang dengan prinsip keseimbangan. Ungkapan ayat ini menggunakan metode ilustratif, ayat ini menganalogikan sikap kikir dengan tangan yang terbelenggu pada leher, dan mengumpamakan sikap boros dengan tangan yang mengulur sambil terbuka, sampai-sampai dia tidak menyisahkan apapun di tangan.[127]

A. Karakter Spiritual terkait Sosial

1. Transformasi Ukhuwwah dalam Bersosialisasi

Ukhuwah bermakna persaudaraan. Kata tersebut diambil dari akar kata memperhatikan. Kesan yang bisa didapatkan dari asal kata tersebut adalah sebuah persaudaraan yang mengharuskan adanya perhatian dari berbagai pihak yang merasa diri mereka bersaudara.[128]

Ukhuwah berasal dari kata *akh*, yang bermakna dua orang yang bersaudara, bersaudara seayah atau seibu atau karena sesusuan. Bisa juga kata akh digunakan kepada orang-orang yang sama dalam sisi ras, agama, karakter, persahabatan, jalinan cinta dan banyak lagi hal-hal yang berkaitan dengan kata tersebut. [129]

Ukhuwah dalam pandangan M. Quraish Shihab bermakna persamaan dan keserasian dalam beragam hal. Seperti, persamaan dalam keturunan

---

[125]Az-Zuhaili. Wahbah. *Terjemah Tafsir Al-munir*. Jakarta: Gema Insan, 2016, hal. 116.

[126]Hamka, *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Gema Insani, 2019, hal. 186.

[127]Sayyid Qutub, *Fi Zhilal al-Qur'an,* jilid I Kairo: Dar al-Syuruq, 1993, hal. 105.

[128]Jamal S.I, *Mengenal Islam*, Jakarta, Al-Kahfi, 2004 cet.1 hal. 218.

[129]Mustafa Al-Qudhat, *Merajut Nilai-Nalai Ukhuhuwwah*, Yogyakarta, Mitra Pustaka, 2002, cet. 1 hal. 15.

berakibat sebuah persaudaraan, persamaan dalam sifat berakibat pada persaudaraan. Ketika semakin banyak persamaan maka akan semakin erat hubungan persaudaraan yang tumbuh di hati setiap manusia.[130]

Ukhuwah dalam Islam memiliki peranan yang sangat penting karena dapat membentuk kesatuan masayarakat Islami, yang dikenal dengan Ukhuwah Islamiyah. Dengan hal tersebut agama Islam sangat memperhatikan akan hal tersebut.

Ukhuwah Islamiyah merupakan ikatan jiwa yang melahirkan perasaan yang sangat dalam melalui kelembutan, cinta, dan sikap hormat kepada sesama yang diikat dengan akidah Islamiyah, iman, dan takwa.[131]

Ikatan akidah tersebut dapat menyatukan hati semua umat Islam walau jarak antar mereka berjauhan, bahasa yang mereka tuturkan beragam, dan bangsa mereka bervariasi, hingga setiap umat Islam selalu mengikat antar sesama hingga menjadikan bangunan kokoh diantara sesama.[132]

Imam Al-Ghazali menegaskan bahwa ukhuwah atau persudaraan itu perlu dan harus didasari oleh rasa saling mencintai karena Allah SWT dan *ukhuwah* atau persaudaraan itu merupakan rasa syukur umat Islam dalam melakukan pendekatan diri kepada Allah SWT.[133]

Landasar dasar umat Islam untuk melakukan ukhuwah Islamiyah adalah firman Allah SWT dalam QS. Al-Hujurat/49:10;

اِنَّمَا الْمُؤْمِنُوْنَ اِخْوَةٌ فَاَصْلِحُوْا بَيْنَ اَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللّٰهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُوْنَ

Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah kedua saudaramu (yang bertikai) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu dirahmati.

Ayat di atas adalah pondasi yang mengatur hubungan antar umat Islam. Namun banyak ayat yang mengupas *ukhuwah* dan pengokohan hubungan antar umat Islam dengan susunan yang berbeda dalam mewujudkan tujuan yang sama yaitu membina ukhuwah imaniyah. Ayat yang bertalian tersebut menjelaskan pola pelaksanaan yang digambarkan dalam surat di atas, menegaskan sebab dianjurkannya dalam menggunakan hak memerangi para pemberontak untuk memaksanya agar kembali pada barisan kaum muslimin.

---

[130]Quraish Shihab. *Membumikan Al-Qurân,* Bandung; Mizan 1993, cet ke IV, hal 359.

[131]AN. Ulwan, *Pendidikan Anak Menurut Islam*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1990, hal. 7.

[132]Musthafa al-Qudhat, *Mabda'ul Ukhuwah fil Islam*, *terj. Fathur Suhardi, Prinsip Ukhuwah dalam Islam*, Solo: Hazanah Ilmu, 1994, hal. 16.

[133]Al Ghazali, *Mutiara Ihya' Ulumuddin*, Bandung: Mizan, 1997, hlm. 151- 153.

Ukhuwah Islamiyah bagi kaum muslimin sejati merupakan sesuatu yang sangat penting dan mendasar apalagi hal tersebut adalah salah satu ukuran keimanan. Ketika Rasulullah SAW melakukan hijrah ke Madinah yang beliau lakukan pertama kali adalah mempersatukan sahabat dari Makkah atau kaum Muhajirin, dengan sahabat yang berada di Madinah atau kaum Anshar. Hal ini menandakan ketika suatu kelompok beriman maka seyogyanya ukhuwah Islamiyah yang didasari oleh keimanan akan menjelma dalam kehidupan sehari-hari. Ini senada dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-Hujurat/49: 9-10 yang berbunyi,

وَاِنْ طَاۤىِٕفَتٰنِ مِنَ الْمُؤْمِنِيْنَ اقْتَتَلُوْا فَاَصْلِحُوْا بَيْنَهُمَاۚ فَاِنْۢ بَغَتْ اِحْدٰىهُمَا عَلَى الْاُخْرٰى فَقَاتِلُوا الَّتِيْ تَبْغِيْ حَتّٰى تَفِيْۤءَ اِلٰٓى اَمْرِ اللّٰهِۚ فَاِنْ فَاۤءَتْ فَاَصْلِحُوْا بَيْنَهُمَا بِالْعَدْلِ وَاَقْسِطُوْاۗ اِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِيْنَ اِنَّمَا الْمُؤْمِنُوْنَ اِخْوَةٌ فَاَصْلِحُوْا بَيْنَ اَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللّٰهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُوْنَ

Jika ada dua golongan orang-orang mukmin bertikai, damaikanlah keduanya. Jika salah satu dari keduanya berbuat aniaya terhadap (golongan) yang lain, perangilah (golongan) yang berbuat aniaya itu, sehingga golongan itu kembali kepada perintah Allah. Jika golongan itu telah kembali (kepada perintah Allah), damaikanlah keduanya dengan adil. Bersikaplah adil! Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bersikap adil.
Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah kedua saudaramu (yang bertikai) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu dirahmati.

Kedua ayat di atas turun di kota Yasrib yaitu kota Madinah, ditegaskan dalam kedua ayat tersebut untuk sesama muslim menjaga persatuan ketika berbeda pendapat, karena sesama muslim itu bersaudara. Pondasi keimanan adalah landasan persaudaraan yang kuat. Jika terdapat pertentangan antar sesama mukmin, maka tugas mukmin lainnya adalah melakukan medisiasi untuk mendamaikan keduanya, memperbaiki kembali hubungan persaudaraan diantara keduanya. Hal ini menunjukan bahwa persaudaraan sesama mukmin itu teramat besar dan hal ini menjadi tugas bersama jika ada yang berselisih diantara umat mukmin.[134]

Sayyid Quthb berpendapat bahwa surat Al-Hujarat mengandung uraian yang terkai dengan hakikat keagungan akidah dan syariat serta kemanusiaan dan termasuk didalamnya hakikat yang membuka wawasan luhur untuk hati dan akal.[135]

---

[134]Imam Al-Suyuthi, *Asbabun Al-nuzul*, hal. 202.

[135]Sayyid Qutbh, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, *Terj. As'as Yasin*, Jakarta: Gema Insani Press, 2004, Cet.I, Jilid X, hal. 409.

Dalam menjaga persaudaraan terdapat sebuah keniscayaan dengan meninggalkan perkara yang mampu menenggelamkan semangat ukhuwah Islamiyah dan dapat menyuburkan sifat kebencian antar sesama, Allah SWT dalam QS. Al-Hujurat/49: 11 dan 12 mengingatkan akan hal yang dapat menjadi penyebab rusaknya persaudaraan.

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسٰٓى اَنْ يَّكُوْنُوْا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاۤءٌ مِّنْ نِّسَاۤءٍ عَسٰٓى اَنْ يَّكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّۚ وَلَا تَلْمِزُوْٓا اَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوْا بِالْاَلْقَابِۗ بِئْسَ الِاسْمُ الْفُسُوْقُ بَعْدَ الْاِيْمَانِۚ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَاُولٰۤىِٕكَ هُمُ الظّٰلِمُوْنَ يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اجْتَنِبُوْا كَثِيْرًا مِّنَ الظَّنِّۖ اِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ اِثْمٌ وَّلَا تَجَسَّسُوْا وَلَا يَغْتَبْ بَّعْضُكُمْ بَعْضًاۗ اَيُحِبُّ اَحَدُكُمْ اَنْ يَّاْكُلَ لَحْمَ اَخِيْهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوْهُۗ وَاتَّقُوا اللّٰهَۗ اِنَّ اللّٰهَ تَوَّابٌ رَّحِيْمٌ

Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim.

Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.

Kedua ayat tersebut kertalian dengan Salam Al-Farisi yang ketika selesai makan beliau tertidur dan tidurnya dalam keadaan mendengkur. Ketika beliau tertidur dan mendengkur terdapat seseorang yang menggunjing akan perilakunya. Maka kedua ayat ini turun untuk melarang seseorang melakukan perbuatan mengumpat, menceritakan aib seseorang. Diriwayatkan oleh Ibnu Munzil yang bersumber dari Ibnu Juraij.[136]

Dari kedua ayat tersebut di atas, menurut hemat penulis bahwa Allah SWT menjelaskan perkara menggunjing, mengolok-olok, mencela sesama

[136]Qamaruddin Saleh, dkk, *Asbab Nuzul, Latar Belakang Historis Turunya Ayat-Ayat Al-Qur'an*, Bandung: Diponegoro, Cet X, 1988 hal. 476-477.

yang bisa mengakibatkan mencela diri sendiri, memberi gelar atau panggilan buruk kepada orang lain, berprasangka buruk, mencari-cari kesalahan orang lain yang bisa menghancurkan sebuah persaudaraan dan sikap ini perlu ditinggalkan. Hal-hal tersebut yang disebutkan merupakan perbuatan dosa dan menjijikan, karena diibaratkan dengan memakan daging saudara sendiri. Oleh karenanya, kunci persaudaraan dan kebahagian hidup adalah kerukunan antar sesama tanpa harus memandang perbedaan latar belakang suku, agama, dan golongan kerena hal itu adalah sunatullah. Dimana kerukunan mencerminkan sebuah persatuan dan persaudaraan. Sebagaimana terdapat dalam QS. Al-Hujurat/49: 13.

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ اِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَّاُنْثٰى وَجَعَلْنٰكُمْ شُعُوْبًا وَّقَبَاۤىِٕلَ لِتَعَارَفُوْاۚ اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰىكُمْۗ اِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ خَبِيْرٌ

Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Mahateliti.

Ayat ini dalam suatu riwayat terkait dengan *Fath al-Makkah*, yang saat itu Bilal berada di atas Ka'bah untuk melakukan azan. Berkatalah beberapa orang diantara yang hadir: "Apakah pantas budak hitam ini azan di atas Ka'bah?". Maka menyahut yang lainnya seraya berkata: "Sekiranya Allah SWT membencinya pasti akan ada yang menggantikannya". Maka ayat tersebut turun sebagai penegas bahwa tidak ada diskriminasi yang diajarkan dalm Islam, karena yang paling mulia disisi Allah SWT adalah yang paling bertakwa. Diriwayatkan oleh Ibnu Abi Hatim yang bersumber dari Ibnu Abi Mulaikah.[137]

1. Transformatif Silaturrahim dalam Bersosialisasi

Silaturrahim berasal dari dua kata yaitu kata صلة yang bermakna hubungan atau menghubungkan. Sedangkan kata selanjutnya adalah kata الرحيم atau kata الرحم jamak dari الرحام yang bermakna rahim atau peranakan perempuan atau kerabat. Kata tersebut berasal dari kata ar-Rahmah yaitu kasih sayang. Kata *ar-Rahmah* digunakan untuk menyebut rahim atau kerabat karena adanya hubungan rahim hingga menyebabkan kasih sayang karena kekerabatan.[138]

---

[137]Qamaruddin Saleh, dkk, *Asbab Nuzul, Latar Belakang Historis Turunya Ayat-Ayat Al-Qur'an,* hal. 477-478.

[138]M. Habibillah, *Raih Berkah Harta Dengan Sedekah dan Silaturrahmi*, Cet.I, Jogjakarta: Sabil, 2013, hal. 125.

Dalam bahasa Indonesia silaturrahim mengandung pengertian yang sangat luas dikarenakan penggunaan tersebut tidak terbatas pada hubungan kasih sayang saja tetapi mencakup masyarakat yang lebih luas.[139] Inti dalam menjalin silaturrahim adalah berupa rahmat dan kasih sayang. Karena menyambung kasih sayang dan persaudaraan dapat dipahami dengan menyambung tali kekerabatan dan manyambung sanak saudara. Hal tersebut dianjurkan dalam agama demi terciptanya keamanan dan ketentraman dalam bergaul dan berkomunikasi berbangsa dan bernegara.[140]

Begitu pentingnya dalam menyambung silaturrahim antar sesama maka selaku muslim sudah sepatutnya mengetahui dan mempelajari etika bersilaturrahim. Diantara etika tersebut adalah memiliki niat yang baik dan ikhlas menjalankannya, mengharapkan kebajikan dari Allah SWT atas apa yang dilakukan serta memulai silaturrahim dari kerabat terdekat.[141]

Setiap manusia dari beragam watak dan pembawaan akan selalu membutuhkan hubungan hidup dengan orang lain yang lebih akrab dan lebih dekat demi membentuk sebuah komunitas yang rukun. Demi mensukseskan jalinan hubungan tersebut setiap individu dituntut untuk bisa menjaga dalam berinteraksi dengan sesama. Islam mengajarkan mengenai asas-asas dan aturan-aturan dalam menjaga kehormatan dan kepribadian antar individu, sebagaimana Rasulullah SAW bersabda dalam hadis Riwayat Imam Bukhari yang memerintahkan untuk saling menguatkan satu sama lain dan saling tolong menolong sesama muslim.

إِنَّ الْمُؤْمِنَ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا

Sungguh mukmin yang satu dengan mukmin yang lain seperti sebuah bangunan, sebagian menguatkan sebagian yang lain (HR. Bukhari no. 481).[142]

Senada dengan firman Allah SWT yang menciptakan manusia agar satu sama lain saling memanfaatkan.

اَهُمْ يَقْسِمُوْنَ رَحْمَتَ رَبِّكَ ۗ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَّعِيْشَتَهُمْ فِى الْحَيٰوةِ الدُّنْيَا ۙ وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجٰتٍ لِّيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا ۗ وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُوْنَ

---

[139]Fatihuddin, *Dahsyatnya Silaturrahm*i, Jogjakarta: Delta Prima Press, 2010, hal. 15.

[140]Rahmat Syafe'i, *Al-Hadis: Akidah, Akhlak, Sosial dan Hukum*, Bandung: Pustaka Setia, 2000, hal. 23.

[141]Muslim bin al-Hajjaj Abu al-Hasan al-Quraisyi al-Naisaburi, *Musnan al-Sahih al-Mikhtasar Binaqli al-'Adli An al-A'dli Ila Rasulillah Sallallahu 'Alaihi wa Sallam*, Juz IV, Bairut: Dar Ih"ya al-Turas\ al-'arabi, t.th, hal. 1975.

[142]Khalid Mansur, *Membentuk Manusia Berkualitas, Interaksi Dalam Islam*, Jakarta, Pustaka Azzam, 2001, hal 68.

Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu? Kamilah yang menentukan penghidupan mereka dalam kehidupan dunia dan Kami telah meninggikan sebagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat memanfaatkan sebagian yang lain. Rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan. QS. Az-Zukhruf/43:32.

Beberapa sifat yang dapat memberikan pengaruh besar bagi perkembangan masyarakat jika dibarengi dengan kejujuran, keikhlasan adalah sifat kasih sayang dan saling mencintai, sebab masyarakat yang kuat dan kokoh adalah masyarakat yang kehidupannya mulia dengan selalu menjaga hubungan antar sesama. Sifat kasih sayang dan saling mencintai merupakan aplikasi dari silaturrahim. Hal tersebut senada dengan hadis Rasulullah SAW,

روى أبو هريرة -رضي الله عنه- عن النبي -صلى الله عليه وسلم- أنّه قال: (مَن كانَ يُؤْمِنُ باللّه واليَومِ الآخِرِ فَلْيُكْرِمْ ضَيْفَهُ، ومَن كانَ يُؤْمِنُ باللّه واليَومِ الآخِرِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ، ومَن كانَ يُؤْمِنُ باللّه واليَومِ الآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أوْ لِيَصْمُتْ[143]

Diperkuat juga dengan firman Allah SWT terkait makna silaturrahim yang lebih luas terdapat dalam QS. An-Nisa'/4: 1.

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوْا رَبَّكُمُ الَّذِيْ خَلَقَكُمْ مِّنْ نَّفْسٍ وَّاحِدَةٍ وَّخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيْرًا وَّنِسَاۤءً ۚ وَاتَّقُوا اللّٰهَ الَّذِيْ تَسَاۤءَلُوْنَ بِهٖ وَالْاَرْحَامَ ۗ اِنَّ اللّٰهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيْبًا

Wahai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakanmu dari diri yang satu (Adam) dan Dia menciptakan darinya pasangannya (Hawa). Dari keduanya Allah memperkembangbiakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Bertakwalah kepada Allah yang dengan nama-Nya kamu saling meminta dan (peliharalah) hubungan kekeluargaan. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasimu.

Dari ayat di atas terlihat dengan jelas menurut hemat penulis bahwa silaturrahim adalah proses mengupayakan dengan kesungguhan dan istiqamah dalam menjaga dan membina manusia sebagai anggota keluarga maupun masyarakat, yang berada dilingkungan kerja maupun lingkungan lainnya hingga menjadikan manusia yang berkarakter takwa dan shaleh.

2. Spirit *Sakha atau* Dermawan dalam Bersosial

Islam membimbing pemeluknya agar saling menyayangi dan mengasihi kepada sesamanya. Karakter yang berbeda-beda dimiliki oleh

[143]HR. Imam Bukhari dalam Sahih Bukhari Nomor. 6138

setiap orang, baik itu karakter dermawan ataupun karakter kikir. Bila seseorang memiliki karakter pengasih dan penyayang yang ada dalam dirinya maka akan dekat dengan Allah SWT dan Rasul-Nya serta semua orang disekelilingnya. Demikian juga sebaliknya, jika hilang atau tidak tampak dalam diri seseorang sifat belah kasih dan sayang maka akan jauh dari Allah SWT dan Rasul-Nya serta orang disekitarnya.

Dalam Kamus Lengkap Bahasa Indonesia makna dari kedermawanan adalah kebaikan hati terhadap sesama manusia dan kemurahan hati yang ada didalamnya.[144] Selanjutnya kedermawanan ada yang memaknai dengan ikhlas dalam memberi, rela berkorban di jalan Allah SWT baik dilakukan dengan harta, jiwa dan raga berupa hal-hal baik seperti bersedekah, berinfak, zakat, dan sebagainya.[145]

Sedang dalam bahasa Yunani istilah seseorang yang mencintai sesama makhluk hingga dapat menyumbangkan waktu, uang dan tenaganya untuk kebutuhan banyak orang disebut dengan filantropi. Istilah filantropi biasanya diberikan kepada seseorang yang banyak dana untuk beramal.[146] Filontropi berarti kedermawanan. Filontropi Islam bermakna pemberian karitas (*charity*) yang berdasar pada pandangan untuk memperkenalkan keadilan sosial dan kemaslahatan bagi masyarakat umum. Wacana filantropi dalam ajaran Islam sebenarnya sudah melekat pada sistem teologi yang dimilikinya dan telah dipraktekan sejak dulu dalam berbagai bentuk, seperti zakat, wakaf, dan lainnya.[147]

Akhlak mulia dalam tuntunan Islam disebut dengan *as-sakha* yang mengandung makna pemberian yang dimiliki terasa mudah dalam memberikan sesuatu tanpa pamrih, tanpa pemborosan, tanpa harus diminta kepada yang ingin mengeluarkannya.[148]

*As-Sakh*a dalam pandangan Ibnu Hajar Al-Asqalani itu diperintahkan oleh Allah SWT dan dianjurkan dalam berinfaq tanpa pemborosan.[149] *As-Sakha* juga bermakna kedermawanan dengan melakukan sesuatu tanpa pamrih.[150] Serta bisa dikerucutkan bahwa *as-sakha* diartikan dengan memberikan hal yang patut diberikan.[151]

---

[144]Qonita Alya, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Bandung: Indah Jaya Pratama, tt hal. 154.

[145]Muhammad Hamid, *Dahsyatnya Menyantuni Anak Yatim Dan Fakir Miskin*, Yogyakarta: Tugu Publisher, 2012, hal. 21.

[146]Solihin, *Kedermawanan*, Yogyakarta: Insan Madani, 2008, hal. 4

[147]Solihin, *Kedermawanan*, hal. 8.

[148]Ibnu Atha‟illah Al-Iskandari, *Al-Hikam*, *Kitab Tasawuf Sepanjang Masa*, Jakarta Selatan: Turos, 2013, hal. 76.

[149]Ibnu Hajar, *Fatul Al Bahri*, 3 hal. 459.

[150]Ibnu Hajar, *Fatul Al Bahri*, 10 hal.467.

[151]*Mu'jamu Maqalidi Al-Ulum Fi Al-Hudud Wa Ar-Rusun*, hal.218.

Dari beberapa pengertian di atas, menurut penulis kedermawanan adalah sebuah karakter yang mencerminkan kebaikan yang timbul dari dalam hati terhadap sesama, memiliki kemurahan hati, serta berupaya dalam tolong menolong dengan tujuan akhir dapat meringankan beban orang yang membutuhkan dari pemberiannya, menginfakan harta yang dimiliki dengan tujuan dapat memberikan perasaan bahagia kepada sesama dengan ikhlas, rela berkorban di jalan Allah SWT.

3. Toleransi atau Tasamuh dalam Keberagaman

Pada pasal 29 ayat 2 di pembukaan UUD 1945 disebutkan "Negara menjamin kemerdekaan tiap-tiap penduduk untuk memeluk agamanya masing-masing dan untuk beribadat menurut agamanya dan kepercayaannya itu". Sebagai warga negara sudah selayaknya setiap orang menjunjung tinggi sikap toleransi antar umat beragama dan saling menghormati antar hak dan kewajiban yang ada demi keutuhan Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Pada hakikatnya kebebasan beragama merupakan dasar bagi terwujudnya kerukunan antar beragama. Tanpa kebebasan beragama maka kerukunan antar agama pasti tiada. Kebebasan antar agama merupakan hak setiap individu manusia. Hak untuk menyembah diberikan oleh Tuhan, dan tidak ada yang berhak mencabut hal tersebut diantara manusia.[152]

Toleransi dalam bahasa Inggris, dalam kata sifat bermakna sabar. Sedang dalam kata benda toleransi bermakna kesabaran atau kelapangan dada.[153] Kemudian teleransi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia bersifat menenggang atau menghargai, membiarkan, membolehkan, memiliki pendirian atau pendapat, pandangan, kepercayaan kebiasaan kelakuan dan lainnya yang berbeda atau bertentangan dengan pendirian sendiri.[154]

Selanjutnya toleransi secara umum dimaknai dengan suatu sikap dengan akhlak terpuji dalam pergaulan dimana antar sesama saling menghargai dalam batas-batas atau jalur-jalur yang ditentukan oleh Islam.[155]

Hikmah ibn Basyir ibn Yasin memaknai *tasamuh* atau toleransi sebagai suatu kehalusan, kelembutan, dana kemudahan. Hal-hal tersebut baik itu kelembutan, kehalusan dan kemudahan adalah bagian dalam

---

[152]Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur`an*, Cet. Ke-3, Bandung: Mizan, 1996, hal. 86.

[153]Echols dan Shadili, *Kamus Inggris-Indonesia*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996, hal. 597.

[154]Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1995, cet. IV, hal. 1066- 1067.

[155]Pemerintah DKI Jakarta, *Proyek Peningkatan LBIQ DKI*, Jakarta: 1993/1994, hal. 47.

perbuatan ihsan bagi jiwa yang akan melahirkan rasa *mahabbah* atau cinta terhadap orang yang berbuat kebajikan.[156]

Pada sisi lain, memaknai kebebasan atau toleransi dikenal dengan *tasamuh. Tasamuh* merupakan bentuk *mubalaghah* dari kata *samaha* yang dimaknai dengan tenggang rasa atau dalam istilahnya di sebut dengan toleransi. Simpelnya, *tasamuh* itu mudah dalam berinteraksi, lebih fleksibel, dan berprilaku baik.[157] Selanjutnya tasamuh bermakna sama-sama berlaku baik, lemah lembut, dan saling pemaaf. Dalam pengertian istilah tasamuh itu merupakan sikap terpuji dalam pergaulan, dimana terdapat rasa saling menghargai antara sesama manusia dalam batas-batas yang digariskan oleh ajaran Islam.[158]

Dalam Islam, *tasamuh* itu merupakan sikap terbuka dan siap mengakui akan adanya berbagai macam perbedaan baik itu dari segi suku bangsa, warna kulit, serta bahasa dan adat istiadat, budaya, bahasa, serta agama. Semua macam tersebut merupakan fitrah dan sunatullah yang sudah menjadi ketetapan Allah SWT. Landasan pemikiran tersebut adalah firman Allah SWT dalam QS. Al-Hujurat/49: 13.

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ اِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَّاُنْثٰى وَجَعَلْنٰكُمْ شُعُوْبًا وَّقَبَاۤىِٕلَ لِتَعَارَفُوْا ۚ اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰىكُمْ ۗ اِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ خَبِيْرٌ

Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Mahateliti.

Sebab turunnya ayat di atas, telah diriwayatkan oleh Ibnu Abi Hatim Al-Hakim, yang bersumber dari Ibnu Abi Mulaikah bahwa beliau mengemukakan ketika *Fath Al-Makkah* atau penaklukan kota suci Makkah, Bilal naik ke atas Ka'bah untuk melantunkan adzan. Ada beberapa orang berujar, "apakah pantas seorang budak hitam melantunkan adzan di atas Ka'bah?", sebagian yang lain dari sebagian lainnya berujar, "sekiranya Allah SWT membenci Bilal, pastilah Allah SWT akan menggantikannya dengan yang lain". Turunya ayat ini sebagai penegas bahwa dalam Islam tidak ada

---

[156]Ibn Yasin, *Samāhāt al-Islām fī al-Ta'āmul ma'a Ghairi al Muslimīn*, Maktabah Syamilah, hal. 3.

[157]Ahmad Warson Munawwir, *Kamus al-Munawwir Arab Indonesia Terlengkap*. Edisi ke-2. Cet. ke14, Surabaya: Pustaka Progresif, 1997, hal. 654.

[158]Syeikh Salim bin 'Ied, *Toleransi Islam Menurut Pandangan Al-Qur'an dan as-Sunnah*, terj. Abu Abdillah Mohammad Afifuddin as-Sidawi. Misra: Maktabah Salafy Press, t.th, hal. 253.

diskriminasi, yang paling mulia di sisi Allah SWT adalah yang paling bertaqwa. Sebagaimana Firman Allah SWT dalam QS. Al-Hujurat/49: 13,

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ اِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَّاُنْثٰى وَجَعَلْنٰكُمْ شُعُوْبًا وَّقَبَاۤىِٕلَ لِتَعَارَفُوْا ۚ اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰىكُمْ ۗاِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ خَبِيْرٌ

Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Mahateliti.

Dalam Al-Qur`an penyebutan toleransi memang tidak ada, namun secara gamblang Al-Qur`an menjelaskan konsep toleransi dengan batasan yang sangat jelas. Penjelasan ayat-ayat yang jelas dan gamblan tersebut bisa dijadikan pedoman untuk membangun dan membina sebuah kerukunan hidup antar umat.[159]

Diantara ayat-ayat tersebut yang menjelaskan secara eksplisit adalah terdapat dalam QS. Al-Baqarah/2:139.

قُلْ اَتُحَاۤجُّوْنَنَا فِى اللّٰهِ وَهُوَ رَبُّنَا وَرَبُّكُمْ ۚ وَلَنَآ اَعْمَالُنَا وَلَكُمْ اَعْمَالُكُمْ ۚ وَنَحْنُ لَهٗ مُخْلِصُوْنَ ۙ

Katakanlah (Nabi Muhammad), "Apakah kamu (Yahudi dan Nasrani) hendak berdebat dengan kami tentang Allah? Padahal, Dia adalah Tuhan kami dan Tuhan kamu. Bagi kami amalan kami, bagi kamu amalan kamu. Hanya kepada-Nya kami dengan tulus mengabdikan diri.

Ayat tersebut di atas pendapat Maraghi adalah terkait bantahan terhadap klaim-klaim Yahudi dan Nasrani yang menisbatkan diri mereka kepada Nabi Ibrahim AS, dengan berkata, "tidak akan masuk syurga kecuali orang yang beragama Yahudi dan Nasrani". Terdapat dalam QS Al-Baqarah/2:111,

وَقَالُوْا لَنْ يَّدْخُلَ الْجَنَّةَ اِلَّا مَنْ كَانَ هُوْدًا اَوْ نَصٰرٰى ۗ تِلْكَ اَمَانِيُّهُمْ ۗ قُلْ هَاتُوْا بُرْهَانَكُمْ اِنْ كُنْتُمْ صٰدِقِيْنَ

Mereka (Yahudi dan Nasrani) berkata, "Tidak akan masuk surga kecuali orang Yahudi atau Nasrani." Itu (hanya) angan-angan mereka. Katakanlah (Nabi Muhammad), "Tunjukkan bukti kebenaranmu jika kamu orang-orang yang benar."

[159]www.gatra.com, Abdul Fatah, *Toleransi Beragama dalam Perspektif Al-Qur`an*.

Demikian juga mereka, Yahudi dan Nasrani, mengklaim dengan menganut agama mereka maka akan mendapatkan petunjuk. Hal tersebut terdapat dalam QS. Al-Baqarah/2: 135.

وَقَالُوْا كُوْنُوْا هُوْدًا اَوْ نَصٰرٰى تَهْتَدُوْاۗ قُلْ بَلْ مِلَّةَ اِبْرٰهٖمَ حَنِيْفًاۗ وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِيْنَ

Mereka berkata, "Jadilah kamu (penganut) Yahudi atau Nasrani, niscaya kamu mendapat petunjuk." Katakanlah, "(Tidak.) Akan tetapi, (kami mengikuti) agama Ibrahim yang lurus dan dia tidak termasuk orang-orang musyrik."

Dari beberapa ayat tersebut di atas, Rasulllah SAW membantah pengakuan mereka, Yahudi dan Nasrani, melalui wahyunya. Sebab sebutan Yahudi itu terjadi setelah Nabi Musa AS, dan sebutan Nasrani itu baru terjadi setelah Nabi Isa AS. Bagaimana Nabi Ibrahim disebut sebagai Yahudi atau Nasrani? Kemudian Rasulullah SAW mengatakan, sebagaimana terdapat dalam QS. Al-Baqarah/2:139,

قُلْ اَتُحَاۤجُّوْنَنَا فِى اللّٰهِ وَهُوَ رَبُّنَا وَرَبُّكُمْۚ وَلَنَآ اَعْمَالُنَا وَلَكُمْ اَعْمَالُكُمْۚ وَنَحْنُ لَهٗ مُخْلِصُوْنَۙ

Katakanlah (Nabi Muhammad), "Apakah kamu (Yahudi dan Nasrani) hendak berdebat dengan kami tentang Allah? Padahal, Dia adalah Tuhan kami dan Tuhan kamu. Bagi kami amalan kami, bagi kamu amalan kamu. Hanya kepada-Nya kami dengan tulus mengabdikan diri.

Dari ayat tersebut di atas mengisyaratkan bahwa penghargaan tertinggi Islam terhadap orang Yahudi dan Nasrani dalam hal menentukan keyakinannya, dan dalam melakukan kegiatan demi membangun kemaslahatan masyarakat, baik dalam hal keagamaan maupun hal duniawi.[160]

Dari definisi di atas penulis menyimpulkan bahwa *tasamuh* atau toleransi adalah sebuah sikap tenggang rasa terhadap perbedaan yang ada diantara sesama dalam berbagai hal dengan selalu menghormati dan menghargai berbagai prinsip-prinsip kehidupan dalam koridor-koridor yang ada dalam agama Islam.

[160]Al-Maraghi, *Tafsīr al-Marāghi*, Beirut: Dar al-Fikr, 1995, jilid. 1, vol. 1, hal. 227.

BAB IV
TINJAUAN TEORITIS TENTANG MEMBANGUN KARAKTER SPIRITUAL MELALUI METODE *ATOMIC HABITS*

A. Aspek Rasio dalam Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode *Atomic Habits*

Demokritus merupakan konseptor pertama yang berbicara tentang atom. Menurutnya partikel-partikel tidak dapat lagi terbagi atau dibagi, partikel tersebut dikenal dengan istilah atom. Atom bermula dari kata *atomos*, yaitu *a* bermakna tidak, dan *tomos* bermakna memotong, tidak dapat dipotong atau tidak dapat dibagi.[1] Teori mengenai atom mendapatkan perhatian serius terkait partikel dasarnya, yaitu proton, elektron dan neutron. Partikel tersebut yang menimbulkan atom. Dalam keilmuan kimia disebutkan bahwa setiap atom memiliki titik pusat atau inti atau nucleus yang terdiri dari neutron dan proton. Dalam atom terdapat muatan listrik positif yang dikelilingi oleh electron yang bermuatan listrik negatif untuk mengimbangi muatan proton inti.[2]

Demokritus berbicara terkait atom, selanjutnya James Clean berbicara mengenai *habits*. Menurutnya *habits* adalah sebuah rutinitas atau kebiasaan yang dilakukan secara terus menerus atau secara regular dan biasanya dilakukan secara otomatis tanpa adanya paksaan.[3] Pembiasaan atau *habits*

[1]Petrucci, *Kimia Dasar Prinsip Penerapan Modern*, Cet.6, Jakarta: Erlangga, 1996, hal. 33.

[2]Ahmat Baiquni, *Al-Qur`an dan Ilmu Kealaman*, Yogyakarta: Darma Bakti Yasa, 1997, hal. 183.

[3]Clear, James, *Atomic Habits*, New York: Penguin Random House, 2018, hal. 6.

adalah pengulangan suatu aktivitas secara berulang dan terus menerus yang ditanamkan dalam jiwa dan diterima oleh tabiat.[4]

Dengan demikian, baik *atomic* dan *habits* ketika dipadukan memiliki pengertian sebuah rutinitas, aktivitas atau kebiasaaan kecil yang bernilai positif dilakukan terus menerus secara otomatis tanpa terpaksa untuk membangun karakter spiritual. Adapun rutinitas, aktivitas atau kebiasaan kecil tersebut yang bernilai positif dilakukan melalui:

1. Kemampuan Bertauhid

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata tauhid berarti Keesaan Allah SWT; kuat kepercayaan kepada Allah SWT hanya satu. Tauhid secara etimologi berarti keesaan. Maksudnya, meyakini bahwa Allah SWT adalah Esa, Tunggal, satu. Pengertian tersebut berarti "keesaan Allah SWT"; mentauhidkan berarti "mengakui akan keesaan Allah SWT".[5]

Secara terminologis, Umar Al-Arbawi mengatakan bahwa tauhid bermakna pengesaan Allah SWT dengan ibadah, baik dalam Dzat, sifat maupun perbuatan.[6] Maksudnya, bahwa tauhid itu memiliki makna pengeesaan Tuhan sebagai pencipta alam semesta dengan segala isinya. Sedangkan cara dari pengesaan itu sendiri adalah dengan melaksanakan ibadah yang hanya khusus untuk-Nya.

Hassan Hanafi memaknai tauhid bukan hanya sifat dari Dzat Tuhan, deskripsi ataupun sekedar konsep kosong dalam angan belaka, tetapi lebih mengarah untuk sebuah tindakan kongkrit; baik dari sisi penafian maupun menetapan (*ithbat*).[7]

Dalam pembelajaran tauhid guna membangun karakter spiritual yang baik, bukan hanya pada tataran pengenalan dan pengertian bahwa Allah SWT adalah pencipta alam raya ini, bukan juga hanya sekedar mengetahui bukti rasional akan kebenaran wujud-Nya, dan keesaan-Nya, serta Asma' dan Sifat-Nya, namun tauhid dalam pemurnian ibadah kepada Allah SWT. Maksudnya, menghambakan diri hanya kepada-Nya secara murni dan konsekuen dengan mentaati segala instruksi-Nya dan menjauhi segala yang di larang dengan penuh rasa rendah diri, cinta, harap dan takut kepada-Nya.[8]

---

[4]Muhammad Sayyid Muhammad Az-Za'balawi, *Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa*, Jakarta: Gema Insani Press, 2007, hal. 349.

[5]M. Yusran Asmuni dari Tim penyusun kamus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia, Departemen P & K*, Jakarta,1989, dalam bukunya "*Ilmu Tauhid*", Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada,1993), hal. 3.

[6]Umar Al-Arbawi, *Kitab Al-Tauhid*, Aljazair: Mataba'at Waraqat Asriyah, 1984, hal. 17.

[7]Hassan Hanafi, *Min Al-Aqidah ila Al-Thaurah* I, Kairo: Maktabah Matbuli, 1991, hal. 326.

[8]Muhammad Bin Abdul Wahab, Kitab Tauhid, terj., www.islamhouse.com, diakses tanggal 23 Februari 2021 jam 17.56.

Dalam bertauhid, hakikat mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui penghambaan secara murni bermakna kedekatan Tuhan kepada makhluknya, hal tersebut tergambar dalam QS. Al-Anbiyaa/21: 51.

وَلَقَدْ اٰتَيْنَآ اِبْرٰهِيْمَ رُشْدَهٗ مِنْ قَبْلُ وَكُنَّا بِهٖ عٰلِمِيْنَ

Sungguh, Kami benar-benar telah menganugerahkan kepada Ibrahim petunjuk sebelum (Musa dan Harun) dan Kami telah mengetahui dirinya.

Dalam tafsirnya, Quraish Shihab berpendapat bahwa Nabi Ibrahim telah diberikan kematangan dan daya pikir dalam mencari kebenaran yang tulus, sebelum Nabi Musa dan Harun. Sesungguhnya Allah SWT, Tuhan yang Maha Mengetahui tentang kondisi dan keutamaan Nabi Ibrahim hingga layak membawa risalah ketuhanan. Beliau juga diberi gelar Pengumandang Tauhid, karena beliau memiliki pengalaman ruhani berbentuk menanamkan dan mengumandangkan bahwa Allah SWT adalah Tuhan Yang Maha Esa, serta Tuhan seru sekalian alam.[9]

Kata رُشْدَهٗ mengandung makna bahwa apa yang dianugrahkan Allah SWT itu kekhususan dan keistimewaan tersendiri yang tidak dapat dimiliki selain beliau dan itu sesuatu yang layak yang ada dalam dirinya. Penganugrahan رُشْدَهٗ kepada Nabi Ibrahim terjadi sebelum pengangkatan beliau sebagai Nabi dan Imam. Para ulama berpendapat bahwa Nabi Ibrahim dalam upaya pencarian kebenaran dilakukan sejak beliau remaja. Salah satu bentuk pencarian ketauhidan yang beliau lalukan sebelum diangkat menjadi Nabi adalah tatkala beliau memandang angkasa, melihat bintang, bulan dan matahari dan berakhir pada sebuah kata kunci bahwa Tuhan yang patut disembah adalah Pencipta dan Pengatur Alam Raya yang Maha Esa.[10]

Nabi Ibrahim diberikan oleh Allah SWT kematangan dalam daya pikir dalam mencari kebenaran yang tulus. Daya pikir merupakan sebuah kemampuan dalam proses berpikir yang dihasilkan dari lingkungan alam sekitar guna mendapatkan informasi yang baru atau terhadap situasi yang belum dikenalnya serta sekaligus mencari solusi atau pemecahan masalah yang sedang dihadapinya. Daya pikir atau kemampuan kognitif sering disebut sebagai daya atau kemampuan untuk berpikir dan mengamati, serta melihat hubungan-hubungan, kegiatan-kegiatan yang mengakibatkan pelakunya memperoleh informasi baru yang banyak didukung oleh

[9] M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Vol. 8, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 466.
[10] M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah…,* hal. 467.

kemampuannya dalam bertanya.[11]

Kemampuan kognitif merupakan kesempatan dalam bertindak yang diwujudkan dalam kemampuan-kemampuan ataupun kegiatan-kegiatan dalam menggunakan bilangan dan angka, efisiensi dalam penggunaan bahasa, kecepatan pengamatan, fasilitas dalam memahami hubungan, menghayal ataupun mencipta.[12]

Dalam kemampuan kognitifnya, keyakinan tauhid Nabi Ibrahim disebabkan oleh keadaan psikososial[13] dan religiusitas yang menyimpang, baik penyimpangan dalam keluarga maupun lingkungan masyarakatnya. Hal tersebut yang meyebabkan keadaaan disekitarnya berada dalam kebodohan dan ketundukan tanpa syarat. Kebodohanya terlihat dari kecendrungan masyarakatnya pada kehidupan yang memiliki banyak resiko, kezaliman, dan sikap atau prilaku dan tindakan impulsif tanpa didasari pertimbangan rasional dan kritis. Keadaan yang terjadi dalam diri masyarakat Nabi Ibrahim itu berupa kehidupan psiko-spiritual dan religiusitas, yaitu kepercayaan buta terhadap berhala sebagai Tuhan dan sesembahannya, serta kepercayaan terhadap ramalan bintang sebagai dasar keputusan dan tindakan dari pada ilmu dan pengetahuan. Disisi yang bersamaan juga Nabi Ibrahim mengalami beberapa perkembangan pesat setelah kelahirannya. Perkembangan dalam diri beliau itu berupa perkembangan dalam fisik ataupun psikis. Rasa ingin tahu, daya kritis dan pemikiran rasional telah muncul sejak masa-masa kecilnya. Minat yang terbesar ditunjukan terkait dengan pengetahuan ketuhanan. Analisis yang beliau tunjukan dengan pengamatan dan aktivitas bertanya mengenai fenomena alam, fenomena sosial, fenomena moral dan fenomena spiritual. Kecendrungan beliau dalam mengimani yang mutlak merupakan yang terlahir dalam dirinya, hingga beliau mengingkari benda-benda mati dalam mencari keimanan. Aktivitas dalam daya pikir beliau dalam mencari kebenaran yang mutlak adalah kenyataan fitrah yang ada dalam dirinya.[14]

2. Kemampuan Bertafakkur

Kata tafakkur itu terambil dari kata *tafakkara-yatafakkaru-tafakkuran* bermakna berpikir. Dalam kamus Al-Munawwir kata tersebut di atas di

---

[11]Veronika Marselina, *Peningkatan Kemampuan Daya Pikir Anak Melalui Percobaan Sederhana pada Anak Usia 5-6 Tahun di Taman Kanak-kanak,* Artikel Universitas TanjungPura, Pontianak, 2014.

[12]Ahmad Susanto, *Perkembangan Anak Usia Dini*, Jakarta, Kencana, 2011, hal.55.

[13]Psikososial berarti pengaruh faktor sosial terhadap pikiran ataupun tingkah laku individu, kaitan antara pikiran dengan masyarakat pada perkembangan manusia. Definisi ini menekankan pada pengaruh faktor sosial terhadap pikiran dan tingkah laku, demikian juga sebaliknya, pengaruh pikiran dan tingkah laku dalam dunia sosial.

[14]Ashshiddiqi, *Model epistemologi personal dalam keyakinan tauhid Nabi Ibrahim As* (Perspektif Psikologi dan Islam). Vol. 4 (1).

jelaskan dengan makna yang serasi dengan kata *tadzakkara* yang memiliki makna mengingatkan, dalam bentuk *mudhari'*nya berarti memikirkan.[15] Dalam *Ihya'*, Imam Al-Ghazali menerangkan bahwa berpikir adalah menghadirkan dua ma'rifat untuk menghadirkan ma'rifat ketiga dalam hati.[16]

Dalam sisi yang sama, Ibnu Qayyim Al-Jauziah mendefinisikan tafakkur adalah awal dari setiap kebaikan, dan hal tersebut merupakan sebuah aktivitas hati yang paling baik.[17]Adapun dalam sisi sufistik, tafakkur dalam pandangan aliran tasawuf *Irfani* adalah proses memikirkan suatu tujuan secara mendalam, terinci dan tersistem agar bisa mencapai maqam tertinggi.[18]

Adapun dalam pandangan tasawuf falsafi, konsep untuk mengenal tuhan, aliran ini akan mencapai tingkat *wahdatul wujûd* melalui pendekatan rasio atau filsafat atau tafakkur.[19] Dalam kitab *Mauidzatul Mukminin*, M. Jamaluddin Al-Qasimi Ad-Damasqi mengutip komentar Abu Hatim yang berisi "Sebuah pelajaran akan menambahkan keilmuan seseorang, sebuah zikir akan menambah cinta kepada Tuhannya, dan bertafakkur akan mendatangkan *khauf*".[20] Bila dilihat dari pandangan Abu Hatim, maka tafakkur bisa menjembatani seseorang ke dalam *khauf*, dan *khauf* akan mendatangkan kedekatan seseorang kepada Allah SWT.[21]

Tafakkur diartikan dengan kekuatan yang dapat menstimulus pengetahuan yang bisa diketahui sesuai dengan kemampuan akal, dan itu hanya terjadi pada manusia saja. Hal tersebut disampaikan dalam buku *mufradat Al- Qur'an*.[22] Adapun dalam dunia psikologi, tafakkur memiliki kedudukan yang sangat substantif jika dibandingkan dengan berpikir karena

---

[15]A.W. Munawir, *Kamus Al-Munawir Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progresif, 1997, hal. 1088.

[16]Imam Al-Ghozali, *Ihya' Ulum Ad-Din terj. Faizan*, Semarang: Asy-Syifa, 1994, hal. 227.

[17]Malik Badri, *Tafakkur Perspektif Psiklogi Islam*, Bandung: PT Remaja Rosda Karya, ttc, hal. 18.

[18]H.Ahmad Bangun Nasution dan. Hj. Rayani Hanum Siregar, *Akhlak Tasawuf Pemahaman dan Aplikasinya, Biografi dan Tokoh-tokoh sufi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013, hal. 28. Jamaluddin Kafiej uga mengatakan bahwas tasawuf merupakan wasilah yang dijalankan oleh seorang dalam rangka menghakikatkan syariat melalui jalur *thariqat* untuk menggapai makrifat. Lihat: Jamaluddin Kafie, *Tasawuf Kontemporer: Apa Mengapa dan Bagaimana*, t.tp: Penerbit Republika, 2003), hal. 6.

[19]Jan Hendrik Rapar, *Pengantar Filsafat*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1996, hal. 12.

[20]Muhammad Jamaluddin Al-Qasimi Ad-Damasqi, *Mauizotul Mu'minin Min Ihya' Ulum Ad-Din*, Surabaya: Maktabah Al-Hidayah, tt, Jil. 2, hal. 376.

[21]Ahmad Bangun Nasution dan. Hj. Rayani Hanum Siregar, *Akhlak Tasawuf Pemahaman dan Aplikasinya, Biografi dan Tokoh-tokoh sufi*, hal. 56.

[22]Abdul Aziz Bin Nashir Al-Jalil, *Tidakkah Kalian Berpikir*, Jakarta: Cakrawala, 2008, Cet. I, hal.9.

tafakkur lebih kepada menghadirkan perasaan, menghadirkan persepsi, menghadirkan imajinasi dalam berpikir, hingga aktivitas yang dilakukan oleh seseorang memberikan dampak pada prilakunya, keyakinannya, kecendrungannya, dan aktivitas alam bawah sadarnya hingga terbentuk prilaku yang menjadi harapannya. Dan hal tersebut sejalan dengan pendapat yang diuraikan oleh Edward De Buno, psikolog asli Inggris bahwa cara berpikir yang paling baik adalah berpikir secara lateral dimana berpikir secara lateral akan mendatangkan kemampuan kreatif.[23]

Sementara tafakkur dalam dunia sains diartikan dengan berpikir secara lebih dalam guna menggapai sebuah kebenaran dan rahasia yang tersimpan dibalik sebuah objek yang sedang dipikirkan.[24] Dalam QS. Ali-Imran/3: 191, Allah SWT menegaskan,

الَّذِيْنَ يَذْكُرُوْنَ اللّٰهَ قِيَامًا وَّقُعُوْدًا وَّعَلٰى جُنُوْبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُوْنَ فِيْ خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِۚ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بَاطِلًاۚ سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), "Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Mahasuci Engkau. Lindungilah kami dari azab neraka.

Dalam ayat tersebut di atas, Quraish Shihab dalam tafsir *Al-Misbah,*memaparkan bahwa ayat tersebut terkai dengan ciri-ciri *Ulul Albab* baik itu laki-laki atau perempuan yang selalu mengingat Allah SWT baik dengan ucapan ataupun dalam hati di dalam situasi ataupun kondisi bekerja ataupun istirahat, baik sambil duduk ataupun berdiri ataupun dalam keadaan berbaring. Hal tersebut dilakukan untuk selalu mengingat Allah SWT, yaitu mengenai kejadian atau sistem kerja langit dan bumi serta berakhir dengan sebuah kesimpulan bahwa Allah SWT menciptakan alam raya tanpa sia-sia. Dilihat dari objek zikir, objeknya adalah Allah SWT, sedang objek pikirnya adalah makhuk Allah SWT yang ada di alam raya ini, diantaranya fenomena alam raya. Bisa diambil sebuah benang merah bahwa pengenalan pencipta, Allah SWT, lebih banyak didasarkan pada Qalbu atau hati, sedangkan pengenalan alam raya dilakukan oleh akal yakni proses berpikir. Dimana akal memiliki sebebas-bebasnya untuk berpikir mengenai fenomena alam, namun terbatas dalam berpikir terkait Dzat Allah SWT.[25]

---

[23]Hidajat Nata Atmaja, *Karsa Menegakkan Jiwa Agama Dalam Dunia Ilmiah Versi Baru Ihya' Ulumuddin*. t.tp: Iqra, tt, hal. 225.

[24]Hidajat Nata Atmaja, *Karsa Menegakkan Jiwa Agama Dalam Dunia Ilmiah Versi Baru Ihya' Ulumuddin,* hal. 208.

[25]Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Vol. 2 hal, 308-309.

Imam Al-Ghazali berargumen bahwa Allah SWT menginstruksikan seluruh manusia untuk dapat mentafakkuri setiap sesuatu yang tertera dalam kitab-Nya, yang *'Aziz,* terdapat banyak sekali keilmuan yang tersembunyi dan bisa digali, seperti dibalik penciptaan langit dan bumi dan lainnya. Bertafakkur sangatlah penting, sebab tafakkur adalah sebuah amal ibadah seseorang yang diinstruksikan oleh Allah SWT dalam banyak ayat yang dengan tegas Allah SWT menginstruksikan seluruh manusia agar bertafakkur setiap saat. Sebab bertafakkur akan membuka pintu rahasia Allah SWT dengan selalu memikirkan ciptaan-Nya. Selain membuka pintu rahasia Allah SWT, bertafakkur juga akan membuka kharismatik seseorang karena mampu memberikan pengaruh pada prilaku dalam bepikir.[26] Tafakkur juga dapat melahirkan dikap tawadhu, sikap takzim kepada Pencipta, Allah SWT, sikap takut kepada Allah SWT, dan meningkatkan gairah dalam melakukan ibadah kepada-Nya.[27]

3. Kemampuan Bermuhasabah

Kata muhasabah diadopsi dari bahasa Arab dan telah dibakukan ke dalam bahasa Indonesia. Kata dasarnya *hâsaba, yuhâsibu*. Sedangkan kata muhasabah itu sendiri merupakan bentuk *mashdar* yang dimaknai dengan perhitungan, evaluasi, koreksi, dan juga bermakna introspeksi.[28]

Dalam Kamus Indonesia-Arab, Asad memaknai kata muhasabah yang terambil dari kata *hasaba-yuhasibu atau yahsubu* dengan makna menghitung.[29] Senada dengan yang tertera dalam kamus Arab-Indonesia, kata muhasabah bermakna perhitungan atau instrospeksi.[30]

Kata muhasabah memiliki satu akar kata yang terkait didalamnya beberapa konsep. Diantara konsep-konsep tersebut ialah menata perhitungan, menetapkan dalam pertanggungjawaban yang dilakukan seseorang, dan menggenapkan beberapa orang.[31] Selanjutnya Amin Syakur mendefinisikan muhasabah dengan menginstrospeksi atau meneliti diri atau mawas diri. Menurutnya hal tersebut dilakukan untuk menghitung-hitung aktivitas yang

---

[26]Muhammad Jamaluddin Al-Qasimi Ad-Damasqi, *Mauizotul Mu'minin Min Ihya' Ulum Ad-Din*, hal. 380.

[27]Alibashah, *Bahan Renungan Kalbu: Penghantar Mencapai Pencerahan Jiwa*, Jakarta: PT Studio, hal. 30.

[28]Abdullah, *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*, Medan: Perdana Publishing, 2016, hal. 5. Karzon, *Tazkiyatun Nafs: Gelombang Energi Penyucian Jiwa Menurut Al-Qur'an dan as-Sunnah di Atas Manhaj Salafus Shalih*, diterjemahkan oleh oleh Emiel Threeska, Jakarta: Akbar Media, 2010, hal. 155.

[29]Asad M, *Kamus Indonesia-Arab*, Jakarta: Bulan Bintang, 1989, hal. 185.

[30]Ahmad Warson Munawir, *Al- Munawir Kamus Arab-Indonesia*, Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir, 1984, hal. 284.

[31]Hans Wehr, *A Dictionary of Modern Written Arabic*, London: Allen dan Unwin, 1966, hal. 177.

dilakukannya pada tiap hari, bulan, dan tahun. Namun hal tersebut dijalankannya setiap hari dan bahkan setiap saat.[32]

Aid Qarni ikut mewarnai pendapatnya terkait muhasabah dengan menukil pendapat Al-Mawardi dalam sebuah literatur *La Tahzan* dengan memaknainya bahwa muhasabah merupakan sebuah aktifitas individual dalam mengevaluasi diri pada malam hari mengenai perbuatan yang telah dilakukannya sepanjang hari. Apabila hasil dari evalusi tersebut terdapat perbuatan positif, maka seseorang berusaha keras untuk terus bisa konsisten melakukannya, namun jika perbuatannya negatif akan ditinggalkan selamanya.[33]

Sementara ada juga yang mendefinisikan muhasabah itu adalah melakukan perhitungan pada setiap jalinan hubungan antar orang-orang di dunia dan akhirat atau lingkungan sekitar dengan tindakan yang dilakukannya sebagai manusia.[34] Ada juga yang berpendapat bahwa muhasabah itu merupakan suatu pertimbangan yang diperhitungkan baik itu tindakan positif maupun negatif yang berujung pada sebuah aktualisasi kesatuan atau *ittihad* yang murni.[35]

Allah SWT menerangkan dalam QS. Al-Hasyr/59:18-19 terkait dengan konsep muhasabah.

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اتَّقُوا اللّٰهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍۚ وَاتَّقُوا اللّٰهَ ۗاِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ وَلَا تَكُوْنُوْا كَالَّذِيْنَ نَسُوا اللّٰهَ فَاَنْسٰىهُمْ اَنْفُسَهُمْۗ اُولٰۤىِٕكَ هُمُ الْفٰسِقُوْنَ

Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.
Janganlah kamu seperti orang-orang yang melupakan Allah sehingga Dia menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang fasik.

Salah satu sabda Rasulullah SAW,

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا، وَزِنُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا، فَإِنَّهُ أَهْوَنُ عَلَيْكُمْ

[32]Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam, Menjawab Problematika Kehidupan*, Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka, 2006, hal. 85.

[33]Aid Al-Qarni, *La Tahzan: Jangan Bersedih*, diterjemahkan oleh Samson Rahman, Jakarta: Qisthi Press, 2017, hal. 24

[34]Toto Tasmoro, *Komunikasi Dakwah*, Jakarta: Gaya Media Pratama, 1997, hal. 78.

[35]Ian Richard, *Dunia Spiritual Kaum Sufi*, *Harmonisasi antara dunia Mikro dan Makr*o, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Cet I, 2001, hal. 80.

فِي الْحِسَابِ غَدًا، أَنْ تُحَاسِبُوا أَنْفُسَكُمُ الْيَوْمَ، وَتَزَيَّنُوا لِلْعَرْضِ الأَكْبَرِ، يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لا تَخْفَى مِنْكُمْ خَافِيَة[٣٦]

Hisablah dirimu semua sebelum (nanti) dihisab. Dan timbanglah diri kamu semua sebelum (nanti) ditimbang. Karena nanti hisabmu akan lebih mudah jika engkau evaluasi dirimu sekarang. Dan hiaslah dirimu untuk pertemuan akbar (besar). Di hari akan ditampakkan semua dari kamu dan tidak ada yang tersembunyi.

Imam Al-Ghazali mendefinisikan muhasabah adalah sebuah upaya *i'tisham* dan istiqamah. *I'tisham* adalah memelihara diri dengan selalu berpegang pada aturan-aturan syariat, dan istiqamah merupakan keteguhan diri dalam menangkal berbagai hal-hal yang negatif.[37] Hal-hal tersebut perlu dilakukan melalui metode peninjauan kedalam, kehati nurani agar bisa mengetahui benar atau tidaknya, serta bertanggungjawab atau tidaknya suatu kebijakan yang diambil.

Sementara Al-Mishry berpendapat terkait muhasabah, menurutnya muhasabah adalah suatu perbuatan untuk bisa memotivasi dirinya dan pikirannya untuk selalu mengikuti ketetentuan Allah SWT yang dilakukan dengan penuh kesadaran bahwa Allah Maha Mengetahui segala sesuatu yang terlintas dalam pikiran dan perbuatan yang dilakukan.[38]

Al-Muhasibi memaknai muhasabah dengan mengarahkan akal pikiran untuk bisa fokus dalam mengaplikasikan amal perbuatan yang dicintai Allah SWT serta dapat memelihara dirinya supaya terhindar dari terhasut melalui perbuatan negatif.[39]

Selanjutnya Ibnu Qayyim Al-Jauziyah berpendapat bahwa muhasabah itu merupakan pertimbangan personal sebelum melakukan semua perbuatan yang menjadi fondasi ketaatan kepada Allah SWT agar terhindar dari melakukan perbuatan dosa, sehingga personal tersebut akan mendapatkan ketenangan hati.[40]

---

[36]HR. Ibnu Abi Dunya di *Muhasabatun Nafsi*, hal. 22. Ahmad di *'Zuhud*, hal. 120. Abu Nu'aim di *Hilya*h, 1/52.

[37]Abd Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, Semarang: Rasail, 2005, hal. 29.

[38]Abdul Karim Ibn Hawazin Al-Qusyayri, *Risalah Sufi Al-Qusyairy*, diterjemahkan oleh Djamaluddin al-Buny, Jakarta: Pustaka, 1994, hal. 158.

[39]Mohamad Hamjah, dan Mokhtar, *"Konsep Tazkiyah al-Nafs Menurut al-Harith bin Asad al-Muhasibi,"*dalam Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah, Vol. 04 No.01 Tahun 2017, hal. 120.

[40]Muhasabah seperti yang diutarakan oleh Ibnu Qayyim dapat dilakukan dalam dua masa, sebelum dan sesudah melakukan perbuatan. Metode muhasabah sebelum melakukan perbuatan yakni, memikirkan keuntungan dan kerugian atas perbuatan yang akan dilakukan, dan mengerjakan bila terdapat keuntungan serta meninggalkannya bila perbuatan tersebut

Dalam teknik psikologis, usaha yang dilakukan di atas bisa dikenal dengan instrospeksi. Instrospeksi merupakan usaha untuk menelaah diri agar lebih bertambah baik dalam berprilaku dan bertindak. Serta instrospeksi juga merupakan cara berpikir terhadap suatu perbuatan, tingkah laku dalam kehidupan, baik itu dalam kehidupan batin, pikiran, perasaan, berkeinginan, pendengaran, penglihatan dan seluruh unsur kejiwaan lainnya.[41]

Muhasabah atau instrospeksi atau mawas diri dapat memiliki dampak positif, diantaranya:

a. Mendorong seseorang untuk menyadari segala kekhilafannya
b. Memotivasi diri untuk selalu bisa dekat pada *rabb*-nya
c. Mendorong diri ke arah hidup yang penuh dengan makna pada tataran kesehatan mental
d. Hidup yang penuh dengan kebermanfaatan sebagai prilaku manusia sejati.

Harapan yang diinginkan berupa prilaku manusia yang mempunyai semangat dalam partisipasi, semangat dalam kesiapsiagaan, serta memiliki harapan kepada yang mutlak. [42]

Allah SWT selalu menegaskan hambanya melalui firman-Nya dalam QS. Al-Isra'/17:14.

اِقْرَأْ كِتٰبَكَ ۗ كَفٰى بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيْبًا ۗ

(Dikatakan,) "Bacalah kitabmu. Cukuplah dirimu pada hari ini sebagai penghitung atas (amal) dirimu."

Muhasabah itu memiliki dampak positif bagi yang menjalankannya, namun juga bisa mendapatkan dampak negatif ketika tidak menjalankannya. Diantara dampak negatif tersebut berupa:

a. Menutup mata dari berbagai akibat
b. Larut dalam keadaan
c. Mengandalkan ampunan Allah swt
d. Mudah melakukan dosa

---

merugikan. Artinya, bila suatu perbuatan bernilai ketaatan kepada Allah, maka segera dilakukan, sebaliknya bila perbuatan tersebut berupa kemaksiatan, ia segera berpaling dan berlindung kepada Allah. Metode muhasabah setelah melakukan perbuatan adalah dengan cara memperhatikan tiga asepek. Pertama, melihat tingkat kepatuhan dan kewajiban memenuhi hak Allah, bila ditemukan kekurangan, maka segera meningkatkan ketaatan tersebut agar lebih baik dan optimal, kedua, melihat perbuatan yang harus ditinggalkan untuk mendapatkan hal yang lebih baik, ketiga, melihat tujuan melakukan sesuatu yang mubah, apakah mengandung kemaslahatan untuk mendapatkan keberuntungan di akhirat. Lihat Ibn Qayyim al-Jauziyyah al-Jauziyyah, *Miftâh Dâr as-Sa'âdah wa Mansyûr Wilâyati Ahli al-Ilmi wa al-Irâdah...*, hal. 243.

[41]Abd Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik…*, hal. 31.

[42]Abd Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik…*, hal. 33.

Pendapat senada juga disampaikan oleh Ibnul Qayyim terkait muhasabah. Menurut beliau, muhasabah mempunyai pengaruh dan manfaat. Diantara hal tersebut yaitu:[43]

a. Dapat mengetahui aib atau kekurangan yang ada pada dirinya
b. Dapat lebih kritis pada dirinya untuk menunaikan hak Allah SWT
c. Dapat membantu pelakunya untuk ber*taqarrub* kepada-Nya
d. Dapat memperbaiki hubungan sosialnya diantara sesama
e. Terhindar dari sifat nifak
f. Terbukanya pintu kehinaan dan ketundukan dihadapan Allah SWT

4. Kemampuan *Problem-Solving*

Masalah selalu ada dalam setiap hidup manusia, oleh karenanya proses dalam menyelesaikan dan memecahkan masalah menjadi pondasi yang sangat penting untuk sebuah kehidupan manusia. Signifikansi atau pentingnya sebuah hasil dalam menyelesaikannya berdampak pada pelakunya.

Greeno memaparkan terkait dengan pemecahan masalah menurut pandangan psikolog aliran Gestalt. Menurutnya, pemecahan masalah tersebut harus dikonseptualisasikan sebagai cara pengorganisasian kognitif pelaku pelaksana. Namun menurutnya juga, para peneliti aliran tersebut dapat mendapatkan beragam permisalan menarik mengenai proses cara berpikir, dan dalam penelitian tersebut juga belum menghasilkan beragam prinsip yang bisa dikembangkan menjadi satu satuan dari teori yang padu.[44]

Pemecahan masalah atau *problem solving* yang terdiri dari dua kata, yaitu *problem* dan *solves*. Problem itu dimaknai dengan "*at thing that is difficult to deal with or understand*"—suatu hal yang sulit untuk melakukannya atau memahaminya-, bisa juga diartikan "*a question to be answered or solved*"—pertanyaan yang membutuhkan jawaban atau jalan keluar-. Adapun *solve* bermakna "*to find an answer to problem*"—mencari jawaban dari sebuah masalah-. Sehingga Evans memaknai *problem solving* sebagai sebuah kegiatan atau aktivitas yang dapat dikaitkan dengan proses memilah sebuah cara yang sesuai untuk tindakan dan mengubah suasana yang dibutuhkan. Maksudnya adalah setiap penyelesian masalah dibutuhkan tahap-tahapan dan juga filter dalam mengatasi cara yang terbaik untuk

---

[43]Shalih Al-'Ulyawi, *Muhâsabah, introspeksi diri*, Terj. Abu Ziyad. Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007, pdf, hal. 7.

[44]Greeno, J.G, "*Natures of Problem Solving Abilities"*. Dalam W.K. Estes (ed) *Handbook of Learning and Cognitive Processes*, Human Information Processing; New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publisher, 1978, Volume 5.

diselesaikan. Melalui filter tersebut beragam persoalan yang muncul dapat diatasi dengan mudah oleh seseorang.[45]

Selanjutnya, Robert W. Balley berpendapat terkait *problem solving.* Menurutnya *problem solving* atau pemecahan masalah itu adalah aktivitas yang komplek dan menempati posisi tertinggi dari proses mentalitas seseorang. Hal tersebut dikarenakan *problem solving* merupakan kombinasi gagasan cemerlang guna membentuk gagasan terbaik yang baru.[46]

Pendapat Abdul Majid mengenai *problem solving* itu sebuah cara untuk memberikan pemahaman melalui stimulus kepada seorang untuk dapat memperhatikan, menelaah, dan berpikir mengenai suatu masalah agar selanjutnya dapat bisa menganalisis masalah tersebut dalam upaya untuk memecahkan masalah. Adapun konsep menganalisa dalam pengertian di atas ialah konsep mengadopsi pikiran dengan kegiatan motorik dalam memecahkan masalah yang dihadapi.[47]

Dari beberapa definisi di atas terkait *problem solving*, ada beberapa metode yang perlu dilakukan untuk bisa mengatasi *problem solving*, diantaranya metode Berny Gomulya. Dalam metode tersebut ada empat langkah yang perlu di ambil. Langkah tersebut yaitu:

a. Analisis Situasi

Analisis situasi yaitu sebuah metode analisis yang bisa membantu untuk memperjelas dan mengelola atau memecahkan masalah dalam memahami serta mempersiapkan diri dengan lebih baik untuk menuntaskan sebuah masalah. Analisis situasi ini juga memiliki fungsi yang bisa mencegah komponen permasalahan yang sedang dialami bisa memilih cara terbaik untuk menuntaskan masalah yang dialaminya. Metode ini bisa mengidentifikasi, memahami dan menata permasalahan yang muncul dalam diri seseorang sesuai dengan urutan prioritasnya.[48]

Ada empat proses yang perlu dilakukan untuk mencapai metode tersebut di atas, yaitu: mengidentifikasi masalah, mengklarifikasi masalah, menentukan prioritas masalah dan menetapkan respon yang tepat terhadap masalah.[49]

Dalam mengidentifikasi masalah akan membantu seseorang untuk mengenali masalah hingga penanganan yang akan dilakukan bisa

---

[45]J.R. Evans, *Berpikir Kreatif, dalam Pengambilan Keputusan dan Manajemen*, Jakarta: Bumi Aksara, 1994, hal. 76.

[46]Robert Bailey W, dkk,"*Human Performance Engineering, Using Human Factors / Ergonomics to Achieve Computer System Usability, Second Edition"*, PTR Prentice Hall: New Jersey, 1989, page. 116.

[47]Abd Majid, *Strategi Pembelajaran*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013, hal. 76.

[48]B. Gomulya, *Problem Solving and Decision Making for Improvement*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, hlm.57.

[49]B. Gomulya, *Problem Solving and Decision Making for Improvement…*, hal. 58.

terselesaikan lebih baik, tidak terkejar waktu, atau tidak menunggu lama. Proses mengidentifikasi masalah sangat dibutuhkan dengan harapan agar kekeliruan tidak muncul dan justru akan memberikan jalan keluar terbaik.[50]

Sedangkan dalam mengklasifikasi masalah, setiap masalah diklasifikasikan, baik masalah itu kecil, sedang dan komplek diklasifikasikan hingga mengerucut pada masalah tunggal. Selanjutnya dalam menentukan prioritas masalah bisa dikriteriakan kepada tiga faktor yaitu pada waktu, *trend* dan dampak. Kemudian dalam menetapkan respon yang tepat terhadap masalah mengerucut pada memprioritaskan masalah tunggal melalui analisis persoalan, analisi keputusan, dan analisis persoalan potensial.

b. Analisis Persoalan

Untuk terkumpulnya data yang terkelola dan teranalisi dibutuhkan analisi persoalan guna mendapatkan informasi yang relevan dan sesuai dengan tujuan akan persoalan yang ditemukan. Untuk mendapatkan hasil yang relevan, maka dapat melewati beberapa tahapan, yaitu: tahapan dalam merumuskan penyimpangan data, tahapan menentukan fakta persoalan yang ada, tahapan menentukan yang bukan fakta persoalan, tahapan mencari tahu data yang sesuai fakta dan bukan fakta, tahapan mendeteksi perubahan yang terjadi, tahapan mencari tahu sebab-sebab, tahapan menguji sebab-sebab yang muncul, serta tahapan verifikasi.[51]

c. Analisis Keputusan

Beberapa proses yang melibatkan segelintir pertanyaan dengan harapan bisa menghindari kekeliruan-kekeliruan dalam pengambilan keputusan serta mengoptimalkan akan peluang kesuksesan atau keberhasilan perlu dilalui dalam analisis keputusan. Hal-hal tersebut menyatukan komponen terhadap pengambilan keputusan yang efektif.[52]

Dalam buku Simon-Administrative Behaviour, dikemukakan tiga proses dalam mengambil keputusan, yaitu: Pertama, *Intellegance activity* yaitu proses penelitian situasi dan kondisi dengan berwawasan intelligent. Kedua, *Design activity* yaitu penemuan masalah, pengembangan dalam memahami dan menganalisis tindakan lebih lanjut dan ketiga, *Choice activity* yaitu menyeleksi salah satu tindakan yang akan dilakukan dalam mengatasi pemecahan masalah.[53]

---

[50]Husaini Usman, *Manajemen, Teori, Praktek, dan Riset Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009, hal. 129.

[51]B. Gomulya, *Problem Solving and Decision Making for Improvement…*, hal. 67-79

[52]B. Gomulya, *Problem Solving and Decision Making for Improvement…*, hal. 104.

[53]Kartini. K, *Pemimpin dan Kepemimpinan*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2016, hal. 148.

d. Analisis Persoalan Potensial

Variasinya persoalan hidup seseorang mungkin akan terjadi di masa mendatang dikenal dengan persolan potensial. Peluang keberhasilan akan didapatkan jika menganalisis persoalan-persoalan tersebut dengan menerapkan keputusan, perubahan ataupun tindakan guna mengantisipasi kemungkinan gagal dalam mengambil keputusan.

Untuk melakukan analisis persoalan potensial ada beberapa proses utama, seperti merumuskan rencana, menentukan langkah-langkah yang akan diambil, mengenali langkah kritis, mengidentifikasi persoalan potensial, mengidentifikasi kemungkinan sebab kemunculan persoalan potensial, mendata tindakan pencegahan, mendata tindakan penanggulangan dan membuat sistem kontrol.[54]

5. Kemampuan Berpikir Positif

Sebuah ativitas berpikir yang dijalankan dengan harapan membangun dan dapat membangkitkan aura positif pada diri setiap individu berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan dimaknai dengan berpikir positif. Hal tersebut menurut ahli psikolog lebih dikerucutkan bahwa berpikir positif itu sebuah kegiatan memotivasi diri untuk meningkatkan sikap dan pertumbuhan diri.[55]

Berpikir dapat dimaknai sebuah aktivitas psikis yang internasional, dan terjadi jika seseorang menjumpai problematika atau sebuah masalah yang harus diselesaikan atau dipecahkan. Dapat disimpulkan bahwa berpikir itu mengaitkan pengertian satu dengan pengertian lainnya untuk mendapatkan solusi dari persoalan yang dihadapi.[56]

Pendapat para psikolog terkait berpikir positif itu dimaknai dengan sebuah metode motivasi yang secara umum digunakan untuk meningkatkan sikap seseorang dalam mendorong pertumbuhan dirinya. Secara singkat bisa dimaknai dengan sebuah aktivitas berpikir yang dilakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada dirinya, baik itu yang berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan dirinya.[57]

Sementara ada juga yang berpendapat bahwa berpikir positif itu kemampuan menilai pengalaman yang ada dalam hidupnya untuk dijadikan data yang paling ternilai dan hal tersebut merupakan proses kehidupan yang telah diterima dan akan ada perbaikan di masa selanjutnya. Dengan sebuah intisari bahwa pengalaman yang diterima itu akan berbuah positif ketika terus dalam berpikir positif dan juga sebaliknya jika pengalamannya tersebut

---

[54]B. Gomulya, *Problem Solving and Decision Making for Improvement…*, hal. 133-136.

[55]Y. Arifin, *100% bisa Selalu Berpikir Positif*, Jogjakarta: DIVA Press, 2011, hal. 19.

[56]Soemanto, *Psikologi Pendidikan*, Bandung: Rineka Cipta, 1998, hal. 32.

[57] Arifin, *Evaluasi Pembelajaran*, Bandung: Remaja Rosdaya Offset, 2011, hal. 20.

dijadikan buah pikiran negatif maka akan dihasilkan juga buah dari pemikirannya, yaitu negatif.[58]

Selanjutnya berpikir positif itu merupakan potensi pokok yang akan mendorong seseorang untuk melakukan setiap aktivitasnya dan aktivitasnya tersebut diinvestasikan sesuai dengan kemampuannya. Dengan kata lain, perasaan yang timbul dalam dirinya berupa kegelisahan namun dirasakan kesenangan yang melebihi dari kegelisahannya, dan selalu memandang dengan pandangan yang positif dan mengosongkan pikiran-pikiran negatif.[59] Sementara ada juga yang memaknai bahwa berpikir positif itu merupakan pikiran yang dapat membangun dan memperkuat kepribadian dan karakter. Ini juga berarti bahwa kita bisa menjadi pribadi yang lebih matang, lebih berani menghadapi tantangan dan melakukan hal-hal yang sehat.[60]

Kemudian berpikir positif dapat dimaknai dengan sebuah potensi dasar yang mendorong seseorang untuk bisa berbuat dan bekerja untuk menginvestasikan seluruh kemampuannya. Berpikir positif itu bila seseorang merasa gelisah tetapi merasa sangat senang, serta memandang hal-hal yang mencerahkan dirinya serta menghilangkan yang ada dalam akalnya dari semua pikiran negatif.[61]

Berpikir positif merupakan pilihan terbaik bagi seseorang dalam setiap situasi dan sikap yang dijalankannya. Bila ingin sukses dan bahagia maka berpikir positif adalah kuncinya. Untuk selalu bisa berpikir positif maka ada beberapa indikator yang perlu dilakukan, diantaranya: percaya diri, inisiatif, tekun, kreatif, memimpin, berkemampuan menghasilkan sesuatu dan berkembang.[62]

Sementara ada asumsi yang paling mendasar bahwa jauh sebelum Rene Descartes mencetuskan jargon *cogito ergo sum* atau aku berpikir maka aku ada, demikian pula dengan Howard Gardner dengan temuan-temuan ilmiah bagi perkembangan teori kecedasan manusia, bahwa ternyata Rasulullah SAW telah menyatakan bahwa pusat eksistensi manusia yang menentukan kualitas kediriannya adalah kalbu atau hati.[63]

Berbeda dengan konsep kalbu yang disebutkan dalam hadits Rasulullah SAW tersebut, bahwa acuan Descartes mengenai aktivitas berpikir (*cogito*) sebagai penanda keberadaannya, sebenarnya telah

---

[58] Peale, *Berpikir Positif*, Jakarta: Bina Rupa Aksara, 2006, hal. 136.

[59]El-Bahdal, *Asyiknya Berpikiran Positif*, Jakarta: Zaman, 2010, hal. 42.

[60]Sakina, *Fenomena Jisatsu Pada Masa Sebelum dan Sesudah Perang Dunia II*: *Sebagai Tinjauan Struktur Keluarga*, Depok: Universitas Indonesia, 2008, hal. 5.

[61]El-Bahdal, *Asyiknya Berpikiran Positif*, Jakarta: Zaman, 2010, hal. 40.

[62]Asmani, *Manajemen Strategis Pendidikan Anak Usia Dini*, Yogyakarta: DIVA Press, 2009, hal. 29.

[63]R. M. Hasyim, *Jalan Menuju Ma'rifah Untuk Lebih Mengenal dan Meningkatkan Hati Nurani Kepada-Nya*, Jakarta: Lincah Store, 1993, hal. 67.

membatasi potensi kecerdasan manusia pada wilayah kecerdasan intelektual semata. Definisi cerdas dan berpikir yang diungkap oleh Descartes pada sosok manusia hanya dibatasi oleh bekerjanya simpul-simpul syaraf di otak berdasarkan premis-premis logika yang dipostulatkan sebagai kebenaran.[64]

Dapat disimpulkan dari beberapa definisi di atas, bahwa berpikir positif itu merupakan sebuah aktivitas berpikir yang dilakukan dengan harapan dapat membangun dan mengembangkan serta membangkitkan aspek positif dalam diri, berupa potensi; semangat; tekad; dan keyakinan diri yang dapat memunculkan perasaan, prilaku dan hal yang positif yang dapat menjadikan sistem berpikir terarah dan terbimbing untuk meninggalkan hal-hal negatif yang dapat menyebabkan lemahnya semangat untuk mengolah perubahan dalam jiwa. Untuk menambah semangat dalam berpikir positif, ada beberapa indikator yang perlu dilakukan, diantaranya: harapan positif, afirmasi diri, penyesuaian diri dan pernyataan yang tidak menilai.

Manusia sebagai makhluk yang aktual yang tidak akan pernah final apabila dikaitkan dengan berbagai potensi yang dimilikinya termasuk akal yang digunakan sebagai alat berpikir. Secara sederhana alat berpikir yang dinamai akal terbagi menjadi dua yakni:

a. Alat berpikir yang bersifat fisik atau biologis. Alat berpikir yang biologis ini merupakan panca indra yang dimiliki oleh manusia. Dengan panca indra suatu proses pengenalan pada objek langsung dilakukan melalui mata yang berfungsi untuk melihat, telinga yang berfungsi untuk mendengar, mulut yang berfungsi untuk mengecap, dan kedua tangan yang berfungsi untuk meraba.
b. Alat berpikir yang bersifat psikis yang terdiri dari rasio, emosi, dan hati nurani. Rasio terkait dengan akal, emosi berkenaan dengan rasa, dan hati nurani berhubungan dengan kehendak. Ilmu pengetahuan ilmiah bersumber dari rasio yaitu pemikiran rasional yang mematuhi kaidah-kaidah logika. Sedang emosi yang berkaitan dengan rasa fungsinya adalah menghubungkan antara subjek dan objek dalam proses pengenalan yang melalui intuitif yang kemudian menghasilkan kesimpulan yang bersifat subjektif. Adapun kehendak yang terkait dengan hati nurani biasanya bersifat spiritual yang berhubungan dengan keyakinan yang proses pengenalannya tidak secara langsung melainkan karena adanya pengaruh orang lain yang telah beragama atau adanya pengaruh persuasi eksternal.[65]

Selain kedua alat berpikir di atas yang terkait dengan intelektual yang dimiliki seseorang, juga terdapat cara berpikir intelektual yang dimiliki oleh

---

[64]A. Wattimena, *Filsafat dan Sains: Sebuah Pengantar*, Jakarta: PT. Grasindo, 2008, hal. 218.

[65]Poedjawijatna, *Manusia dengan Alamnya, Filsafat Manusia*, Jakarta: t,p, 1988, hal. 98.

cendikiawan. Cara berpikir ada yang dilihat dari sisi kemampuan berpikir dan ada juga cara berpikir dari sisi cara menarik suatu kesimpulan tentang suatu peristiwa. Adapun cara-cara berpikir dari segi kemampuan berpikir ada dua macam yakni:

a. Cara berpikir yang bersifat *recall* yakni suatu cara berpikir mengenai suatu objek yang ada atau yang terjadi. Cara berpikir seperti ini diistilahkan dengan *recall thingking*.
b. Cara berpikir yang bersifat imajinatif yakni suatu kemampuan untuk berpikir mengenai suatu peristiwa yang memang belum terjadi. Cara berpikir ini diistilahkan dengan *imaginatif thinking* atau prediksi (estimasi).

Sedangkan cara berpikir yang menyoroti cara menarik suatu kesimpulan tentang suatu peristiwa di antaranya adalah:

a. Cara berpikir induktif yaitu cara berpikir yang mengambil kesimpulan yang bersifat umum dari berbagai macam peristiwa yang bersifat khusus. Atau bisa juga dikatakan mengambil kesimpulan dari sesuatu yang bersifat empiris menjadi suatu teori tertentu.
b. Cara berpikir deduktif yakni cara berpikir yang mengambil suatu kesimpulan yang bersifat khusus dari segala sesuatu peristiwa yang bersifat umum. Atau juga bisa diartikan yaitu menarik suatu kesimpulan dari teori-teori yang ada dan bersifat umum untuk menyoroti persoalan-persoalan yang bersifat khusus.
c. Cara berpikir silogistik yakni cara berpikir yang menggabungkan cara berpikir yang bersifat induktif dengan cara berpikir yang bersifat deduktif dalam suatu waktu yang bersamaan.[66]

Semua cara berpikir di atas pada dasarnya merupakan kemampuan intelektual yang mengharapkan kelanjutan proses berpikir yang berkesinambungan hingga pada tahap kemampuan intelektual untuk berpikir kritis. Secara teoritis berpikir kritis ini didasarkan pada asumsi yang menyatakan bahwa manusia adalah *animal rational* atau binatang yang berpikir. Pada awalnya manusia memikirkan dirinya sendiri kemudian dilanjutkan dengan berpikir lebih kreatif memikirkan dirinya dan juga alam di sekitarnya. Singkatnya dari makhluk yang berpikir, terus berpikir kritis, dan kemudian pada tahap berikutnya dapat berpikir kreatif. Untuk dapat berpikir kritis dan kreatif seorang yang mempunyai intelektual harus memenuhi beberapa syarat di antaranya adalah:

a. Mampu berkreativitas dengan cara memunculkan respons atau konsep-konsep yang baru.
b. Mampu berpikir kreatif yang dapat menyelasikan masalah secara realistis.

[66]Abd. Muid N, dkk, *Cara Kerja Ilmu-ilmu*, Jakarta: PTIQ Press, 2018, hal.4-6.

c. Mampu berkreativitas sebagai upaya mempertahankan *insight* yang rasional.[67]

B. Aspek Intuisi dalam Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode *Atomic Habits*

1. Meninggalkan Hawa Nafsu yang Munkar

Dalam bahasa Arab, nafsu secara etimologi yaitu bermakna jiwa, ruh, jasad, orang, diri sendiri, semangat, hasrat dan kehendak.[68] Istilah kosa kata nafsu banyak digunakan dalam Al-Qur`an.[69] Dalam Al-Qur`an, nafsu dimaknai dengan sesuatu yang terdapat dalam diri manusia yang menghasilkan tindakan.[70] Nafsu menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah adalah kecendrungan tabiat kepada sesuatu yang dirasa sesuai. Kecendrungan tersebut adalah satu bentuk dari sekian banyak ciptaan yang ada dalam diri manusia sebagai urgensi kelangsungan hidupnya.[71]

Versi Kamus Besar Bahasa Indonesia, *al-nafs* adalah lathifah atau yang halus dan inilah hakekat manusia yang membedakannya dari nafsu. *Al-nafs* dimaknai dengan keinginan atau kecenderungan atau dorongan hati yang kuat. Lalu *nafs* dimaknai juga dengan dorongan hati yang kuat untuk berbuat kurang baik. Serta *nafs* dimaknai juga dengan sebagai selera, gairah atau keinginan, makan. Dan *nafs* juga dimaknai dengan panas hati, marah, meradang, berbuat sekehendak hati sendiri.[72]

Kata nafsu dalam bahasa Indonesia sering dipadukan dengan kata hawa, yaitu hawa nafsu. Sementara kecenderungan dua kata tersebut digunakan secara terpisah dalam bahasa Arab. Dalam bahasa Indonesia, hawa nafsu mengarah kepada sifat buruk. Sedang dalam bahasa Arab, kata *al-hawa* saja yang memiliki kecenderungan buruk, *al-hawa* dimaknai dengan hal yang mendorong jiwa pada keburukan. Namun, kata *al-nafs* lebih berkonotasi makna jiwa yang baik dan bersih. Allah SWT menciptakan jiwa

---

[67]Jalaludin Rahmat, *Pengantar dalam Murtadho Muttahari*, Manusia dan Agama, Bandung: Mizan, 1992, hal. 67.

[68]Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progressif, 2002, hal. 1448.

[69]Sukanto dan A. Dardiri Hasyim, *Nafsiologi: Refleksi Analisis Tentang Diri dan Tingkah Laku Manusia*, Surabaya: Risalah Gusti, 1995, hal. 3.

[70]Fuad Nashari, *Agenda Psikologi Islami*, Jogjakarta: Pustaka Pelajar, 2002, hal. 196.

[71]Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Taman Orang-Orang Jatuh Cinta dan Yang Memendam Rindu*, Jakarta: Darul Falah, 1424 H, hal. 438.

[72]KBBI Daring, "Nafsu", diakses melalui https://www.google.com/amp/s/kbbi.web.id/nafsu.html, pada 02 Oktober 2019 pukul 10.07 WIB.

sebagai suatu elemen yang dapat mengarahkan kepada potensi baik atau *al-taqwa* dan potensi buruk *al-fujur*.[73]

Dalam Al-Qur`an kata *al-nafs* disebutkan dalam QS. Al-Maidah/5: 45 dalam bentuk *mufrad* atau tunggal.

وَكَتَبْنَا عَلَيْهِمْ فِيْهَآ اَنَّ النَّفْسَ بِالنَّفْسِ وَالْعَيْنَ بِالْعَيْنِ وَالْاَنْفَ بِالْاَنْفِ وَالْاُذُنَ بِالْاُذُنِ وَالسِّنَّ بِالسِّنِّۙ وَالْجُرُوْحَ قِصَاصٌۗ فَمَنْ تَصَدَّقَ بِهٖ فَهُوَ كَفَّارَةٌ لَّهٗۗ وَمَنْ لَّمْ يَحْكُمْ بِمَآ اَنْزَلَ اللّٰهُ فَاُولٰۤىِٕكَ هُمُ الظّٰلِمُوْنَ

Kami telah menetapkan bagi mereka (Bani Israil) di dalamnya (Taurat) bahwa nyawa (dibalas) dengan nyawa, mata dengan mata, hidung dengan hidung, telinga dengan telinga, gigi dengan gigi, dan luka-luka (pun) ada kisasnya (balasan yang sama). Siapa yang melepaskan (hak kisasnya), maka itu (menjadi) penebus dosa baginya. Siapa yang tidak memutuskan (suatu urusan) menurut ketentuan yang diturunkan Allah, maka mereka itulah orang-orang zalim.

Pada ayat sebelumnya, yaitu QS. Al-Maidah/5: 44 dijelaskan dalam *Tafsir Ibnu Katsir* bahwa ayat tersebut berkaitan dengan orang yang ingin menuju kepada kekafiran, telah keluar dari ketaatan kepada-Nya dan Rasul-Nya. Pendapat darinyalah yang selalu menjadi keutamaannya dan meyakini bahwa hawa nafsunya di atas segalanya.[74] Sedang dalam QS. Al-Maidah/5: 44-nya terkait dengan cercaan dan celaan terhadap orang-orang Yahudi. Seperti yang ada dalam Kitab Taurat, bahwa jiwa dibalas dengan jiwa, dan yang dilakukannya adalah keingkaran dan kesengajaan.[75]

Al-Ghazali membagi dua makna terkait kata *nafs.* Makna pertama itu merupakan kekuatan rasa amarah dan rasa syahwat dalam melakukan perbuatan tercela. Makna kedua itu kebalikannya, yaitu perasaan jiwa halus dari manusia itu sendiri.[76]

---

[73]Islamiyah, "*Nafsu dalam Al-Qur`an: Studi Tematik tentang Nafsu dalam alQuran dan Pengendaliannya Menurut Pandangan M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Miṣbah"*, UIN Surabaya, 2016, hal. 39.

[74]Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir* Jilid 3, terj. M. Abdul Ghoffar E.M, Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2003, hal. 91.

[75]Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, hal. 95.

[76]Islamiyah, "*Nafsu dalam Al-Qur`an: Studi Tematik tentang Nafsu dalam Al-Qur`an dan Pengendaliannya Menurut Pandangan M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Miṣbah*, hal. 42

Kata *al-nafs* dibagi menjadi tiga bagian yang terdapat dalam Al-Qur`an.[77] Pertama dinamai dengan *nafs al-ammārah*, kedua *nafs al-lawwāmah*, dan ketiga *nafs al-mutmainnah*.

Dalam QS. Yusuf/12:53 Allah SWT menjelaskan sifat dan keadaan *al-nafs al-ammārah*

وَمَآ اُبَرِّئُ نَفْسِيْۚ اِنَّ النَّفْسَ لَاَمَّارَةٌۢ بِالسُّوْۤءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيْۗ اِنَّ رَبِّيْ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ

Aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan) karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

Nafs al-ammārah itu membawa *qalb* atau *lathifat al-qalbi* ke arah yang lebih rendah. Artinya lebih rendah itu selalu menuruti keinginan-keinginan duniawi yang dilarang oleh syariat, karena jiwa merupakan sumber segala kejahatan dan akhlak yang tercela.[78] Sedang *nafs al- lawwāmah* dijelaskan dalam QS. Al-Qiyamah/:2.

وَلَآ اُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

Aku bersumpah demi jiwa yang sangat menyesali (dirinya sendiri).

Dalam *tafsir Al-Misbah*, Quraish Shihab berpendapat bahwa kata *lawwamah* terambil terambil dari dari kata *lama* yang berarti mengecam, yaitu yang diawali dengan sebuah penyesalan dan kemudian mengecam diri sendiri. Jiwa yang bersifat *lawwāmah* ini berada di antara *al-nafs al-mutmainnah* atau jiwa yang tenang, selalu patuh kepada tuntunan illahi dan *nafs al-ammārah* atau jiwa yang selalu durhaka, mengikuti hawa nafsu, serta mendorong pemiliknya untuk melanggar/membangkang perintah Allah SWT.[79]

Kesadarannya yang cenderung labil akibat dari *lawwāmah* seseorang maka dapat muncul penyesalan dan akhirnya mencela dirinya. Oleh karena pengaruh jiwa akan cenderung memiliki tabiat dan sifat-sifat tercela diantaranya, *al-laum* atau suka mencela, *al-hawa* atau senang hawa nafsu, *al-makru* atau menipu, *al-ujubu* atau membanggakan diri, *al-ghibatu* atau menggunjing, *al-riya'u* atau pamer amal/prestasi, *al-dlulmu* atau

[77]M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur`an* Volume 6, Ciputat: Lentera Hati, 2017, hal. 125.

[78]Kharisudin Aqib, *An Nafs; Psiko Sufistik Pendidikan Islami*, Nganjuk: Ulul Albab Press, 2009, hal. 43.

[79]Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur`an*, Ciputat: Lentera Hati, 2017, hal. 133.

menganiaya/tidak adil, *al-kizbu* atau berbohong, *al-ghaflatu* atau lupa dari mengingat Allah SWT.[80]

Sementara *nafs al-mutmainnah* telah dijelaskan Allah SWT dalam QS. Al-Fajr/89:27-30.

يٰٓاَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَىِٕنَّةُ ارْجِعِيْٓ اِلٰى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۚ فَادْخُلِيْ فِيْ عِبٰدِيْ ۙ وَادْخُلِيْ جَنَّتِيْ

Wahai jiwa yang tenang,
kembalilah kepada Tuhanmu dengan rida dan diridai.
Lalu, masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku
dan masuklah ke dalam surga-Ku!

Nafs al-mutmainnah merupakan jiwa yang tenang, jiwa yang diterangi oleh cahaya hati dan nurani. Jiwa yang bersih dari sifat-sifat tercela, dan jiwa yang stabil dalam kesempurnaan. Bila telah mencapai tingkatan atau derajat *nafs al-mutmainnah*, maka telah memasuki tingkatan tarekat menuju kepada tingkatan hakikat, yang akan mampu berkomunikasi dengan orang lain sementara hatinya terkoneksi dengan Allah SWT.

Quraish Shihab dalam *tafsir Al-Misbah* menerangkan bahwa QS. Al-Fajr/89: 27-30[81] menggambarkan keadaan manusia yang taat kepada Allah SWT. Allah SWT seakan menyeru ketika ruhnya akan meninggalkan badannya atau ketika akan dibangkit dari kuburnya: *Hai jiwa yang tenang lagi merasa aman dan tenteram karena banyak berdzikir dan mengingat Allah kembalilah, yakni wafat dan kembalilah di hari kemudian, kepada Tuhan Pemelihara dan Pembimbing-mu dengan hati rela, yakni puas dengan ganjaran Ilahi, lagi diridhai Allah bahkan seluruh makhluk, maka karena itu masuklah ke dalam kelompok hamba-hamba-Ku yang taat lagi memperoleh kehormatan dari-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku yang telah Ku persiapkan bagi mereka yang taat*.

Kesadaran seseorang dari *nafs al-mutmainnah* yang dimiliki, maka akan dihiasi oleh sikap-sikap terpuji. Diantaranya sikap *al-judu* atau tidak kikir terhadap harta demi untuk ketaatan kepada Allah SWT, *al-tawakkalu* atau bertawakal kepada Allah SWT seperti anak kecil yang berpasrah pada ibunya, *al-'ibadatu* atau beribadah dengan ikhlas kepada Allah SWT, *al-syukru* atau bersyukur karena merasa menerima nikmat dari Allah SWT, *al-ridha* atau rela terhadap hukum dan ketentuan Allah SWT, dan *al-khaswatu atau* takut mengerjakan maksiat kepada Allah SWT.[82]

2. Ridha Terhadap Takdir Allah yang Menimpanya

[80]Kharisudin Aqib, *An Nafs; Psiko Sufistik Pendidikan Islami*, hal. 45.

[81]M. Quraish Shihab, Tafsir al-Mishbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur`an Volume 15, Ciputat: Lentera Hati, 2017, hal. 300.

[82]Kharisudin Aqib, *An Nafs; Psiko Sufistik Pendidikan Islami*, hal. 46.

Ridha secara bahasa merupakan *isim masdar* dari kata *Radhiya-Yardha-Ridhwanan* yang berarti menerima lapang dada tanpa merasa kecewa ataupun tertekan. Bisa dimaknai secara istilah bahwa ridha itu suatu kondisi kejiwaan atau sikap mental seseorang yang senantiasa menerima dengan lapang dada atas segala karunia atau yang diberikan atau bala yang ditimpakan kepadanya serta senantiasa merasa senang dalam setiap situasi yang meliputinya.[83]

Sehingga hakikat ridha itu bahwa seseorang menerima segala hal dari sesuatu yang terjadi dengan senang hati karena hal itu merupakan kehendak Allah SWT. Seseorang yang telah mencapai *maqam* tersebut tidak akan melawan pada Qadha Allah SWT. Maka hati orang tersebut akan tenang, meskipun sedang tertimpa masalah. Sikap tersebut merupakan buah dari berma'rifah dan bukti bahwa seseorang benar-benar mencintai Allah SWT. Selanjutnya ridha dimaknai dengan sebuah kondisi hati dimana jika seseorang mengaplikasikannya, maka akan mampu menerima semua kejadian yang menimpanya dengan iman mantap, jiwa tentram dan jiwa tenang. Bahkan akan menuju pada tingkat yang lebih tinggi, yaitu akan timbul rasa bahagia dan senang terhadap pahitnya kehidupan yang dialaminya.[84]

Ridha adalah sifat yang mesti orang beriman itu memilikinya. Kata *al-sukht* atau ketidakpastian merupakan lawan kata dari ridha. Ketidakpastian atau *al-sukht* itu adalah sifat yang dimiliki oleh orang yang tidak beriman atau orang kafir atau yang jauh dari rabb-nya, sedang ridha adalah sifatnya orang beriman yang dekat dengan rabb-nya.[85] Seoraang psikolog, Willliams dan Lyn mengungkapkan bahwa ridha itu menunjukan kualitas positif bagi kesejahteraan individu, penerimaan juga mengandung menerima segala sesuatu sebagai kebahagiaan dan kepuasan dalam hati.[86]

Al-Ghazali memaknai ridha itu adalah hasil atau buah dari pada cinta (*mahābah*). Jika telah kokoh cinta seorang hamba kepada rabb-nya dan sudah tenggelam dalam lautan cinta-Nya, maka akan rela terhadap apapun yang dilakukan seorang kekasih.[87] Sementara Al-Barkawi memaknai ridha itu berupa jiwa yang bersih terhadap apa-apa yang hilang tanpa ada perubahan, serta Al-Muhasibi memaknainya dengan tenangnya hati di

---

[83]Nasiruddīn, *Akhlak Pendidik "Upaya Membentuk Kompetensi Spirituāl dan Sosial",* Semarang: UIN Walisongo, 2005, hal. 69.

[84]A. Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf,* Jakarta: Qisthi Press Cet. XIII, 2011, hal. 253.

[85]A. Rusdi, *Ridha Dalam Psikologi Islam dan Kontruksi Alat Ukurnya*, Depok: Jurnal Psikoogi Islam, vol 04. No 01 2017, hal. 8.

[86]A. Rusdi, *Ridha Dalam Psikologi Islam dan Kontruksi Alat Ukurnya*, hal 13.

[87]Al-Qusyairi, *Risalah Qusyairiyah, Induk Ilmu tasawuf*, terj. M. Lukma Hakim,
[87]Syaikh Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf,* Jakarta: Qisthi Press, Cet. XII, 2010, hal. 250.

[87]Syaikh Surabaya: penerbit Risalah Gusti, 2001, hal. 225.

bawah ketetapan-ketetapan Allah SWT yang berlaku.[88] Selanjutnya pendapat Jurjani, dalam kitabnya *Al-ta`rifah*, ridha itu senangnya rasa hati bila menerima takdir yang buruk, pada maqam ini, seseorang di ukur dari seberapa jauh seorang sufi bisa menerima semua atas takdir yang diberikan oleh Allah SWT, dan bila seseorang telah meraih kedudukan ridha ini, hatinya akan selalu tenang dan tentram dengan segala putusan takdir yang datang.[89] Dalam QS. Al-Baqarah/2: 207 Allah SWT menegaskan terkait ridha.

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَّشْرِيْ نَفْسَهُ ابْتِغَاۤءَ مَرْضَاتِ اللّٰهِ ۗوَاللّٰهُ رَءُوْفٌۢ بِالْعِبَادِ

Di antara manusia ada orang yang mengorbankan dirinya untuk mencari rida Allah. Allah Maha Penyantun kepada hamba-hamba (-Nya).

Ayat ini turun dengan beberapa sebab, diantaranya, terkait dengan *al-amr bi al-ma'rūf dan al-Nahy an al-munkar*. Selanjutnya terkait dengan pengorbanan. Lalu terkait dengan Zubair dan Miqdad. Dan terkait dengan jihad di jalan Allah. Serta perjuangan dan pengorbanan kaum muhajirin dan Anshar.[90] Ada pula yang berpendapat bahwa ayat tersebut turun karena pengorbanan Ali Ibn Abi Thalib pada malam ketika Nabi akan hijrah ke Yatstrib.[91]

Ridha merupakan prilaku yang dibutuhkan dalam membiasakan dan menjalani kehidupan sehari-hari. Bila nikmat menghampiri maka rasa syukur dan hati penuh keikhlasan akan menjadikan keberkahan bagi kehidupannya. Serta lipat ganda atas balasan nikmat yang telah disyukurinya akan diterimanya. Sebagaimana dalam firman-Nya dalam QS. Ibrahim/14: 7:

وَاِذْ تَاَذَّنَ رَبُّكُمْ لَىِٕنْ شَكَرْتُمْ لَاَزِيْدَنَّكُمْ وَلَىِٕنْ كَفَرْتُمْ اِنَّ عَذَابِيْ لَشَدِيْدٌ

(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras."

3. Cinta atau Senang Terhadap segala yang Dilakukan Allah atas Dirinya

---

[88]Syaikh Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, Jakarta: Qisthi Press, Cet. XII, 2010, hal. 250.

[89]Syaikh Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, hal. 253.

[90]Abu al-Faraj Ibn Al-Jauzy, *Tafsir Zad al-Masir*, Kairo: Dar al-Tafsir, Juz, 1, 1993, hal. 198.

[91]Fachr al-Din al-Razi, *Mafatihul Ghaib*, Beirut: Dar Al-Fikr, Juz 3, 1995, hal. 224.

Cinta atau *mahabbâh* bentuk *masdar* dari kata *hubb* dalam bahasa Arab yang artinya membiasakan dan tetap dan menyukai sesuatu karena memiliki rasa cinta atau mencintai secara mendalam. [92] Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata cinta artinya adalah sayang sekali, suka sekali, rindu, makin ditindas makin terasa betapa rindunya, dan susah hati atau khawatir tiada terperi lagi. Dari arti kata *mahabbâh* atau cinta ini, maka secara istilah kata *mahabbâh* atau cinta artinya yaitu keinginan yang sangat kuat terhadap sesuatu melebihi kepada sesuatu yang lain atau adanya usaha khusus, sehingga dengan perasaan tersebut dapat menimbulkan upaya untuk memilikinya dan upaya untuk bersatu dengannya meskipun dilakukan dengan pengorbanan jiwa dan raga.[93]

Dari arti kata *mahabbâh* tersebut, maka *mahabbâh* bisa juga diartikan sebagai kondisi glora hati atau kalbu yang mengalami kerinduan untuk bertemu dengan kekasih. Arti yang lain dari *mahabbâh* yakni tetap dan mapan, sehingga *mahabbâh* memberikan gambaran bahwa seakan-akan kekasih yang dicintai menetap dan bersemi di dalam hati atau kalbu orang yang mencintai. Ibnul Qayyim Al-Jauziyah memberikan penjelasan tentang kata *mahabbâh* dalam bukunya yang berjudul *Raudatul Muhibbin Wanuzhatul Mushtaqiin*. Menurutnya bahwa makna asal dari kata *mahabbâh* adalah jernih atau gelembung. Dari arti kata *mahabbâh* tersebut, maka *mahabbâh* bisa juga diartikan sebagai kondisi glora hati atau kalbu yang mengalami kerinduan untuk bertemu dengan kekasih. Arti yang lain dari *mahabbâh* yakni tetap dan mapan, sehingga *mahabbâh* memberikan gambaran bahwa seakan-akan kekasih yang dicintai menetap dan bersemi di dalam hati atau kalbu orang yang mencintai.

Beberapa pengertian lain dari kata *mahabbâh* atau cinta di antaranya sebagai berikut:

a. *Mahabbâh* atau cinta ialah suatu kecendrungan yang permanen dan yang dialami oleh hati atau kalbu seseorang yang sedang dilanda mabuk asmara.
b. *Mahabbâh* atau cinta bisa berupa sikap yang memprioritaskan sesuatu yang dicintainya lebih dari sesuatu yang lainnya.
c. *Mahabbâh* atau cinta adalah menuruti kemauan yang dicintainya secara senang hati baik dihadapannya maupun dibelakangnya.
d. *Mahabbâh* atau cinta adalah menyerahkan diri secara total kepada sesuatu yang dicintai tanpa menyisahkan sedikit pun bagi pecinta tersebut.
e. *Mahabbâh* atau cinta ialah suatu perasaan bilamana hati atau kalbu tidak mengingat apa pun kecuali sesuatu yang dicintainya.

---

[92]Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, Jakarta: Hidakarya Agung, 1990, hal. 96.

[93]Fathullah Gulen, *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001, hal. 231.

f. *Mahabbâh* atau cinta adalah kecemburuan yang muncul dalam hati atau kalbu, apabila kehormatan, kemulian, dan keagungan yang dicintai dilecehkan atau direndahkan oleh orang lain.
g. *Mahabbâh* atau cinta adalah memelihara kesetiaan kepada sesuatu yang dicintai dan sekaligus mau melakukakan apa saja yang disukai oleh sesuatu yang dicintai.
h. *Mahabbâh* atau cinta adalah apabila hati atau kalbu terbakar oleh sesuatu yang dicintainya dan kecendrungan hati kepada yang dicintainya secara total sehingga rela memberikan segalanya kepada yang dicintainya tersebut.
i. *Mahabbâh* atau cinta ialah mengingat selalu sang kasih setiap waktu dan dalam setiap helaan nafas.
j. *Mahabbâh* atau cinta adalah apabila hati atau kalbu tidak lagi mau memandang yang lain kecuali sesuatu yang sangat disayanginya dan dirindukannya.
k. *Mahabbâh* atau cinta adalah keinginan yang kuat untuk berjumpa dengan kekasih dan berharap selalu untuk tetap bersamanya.
l. *Mahabbâh* atau cinta apabila rela mengorbankan semuanya hanya untuk sesuatu yang dicintainya.[94]

Beberapa pengertian *mahabbâh* atau cinta yang disebutkan oleh Ibnu Qayyim Al-Jauziyah pada dasarnya memberikan gambaran mengenai orang-orang yang mempunyai cinta yang diwujudkan dengan rasa cinta kepada Tuhan yang telah menciptakannya. Rasa cinta yang muncul dari cinta inilah yang mengantarkan pelakunya menjadi pribadi yang unggul dan dimuliakan oleh Allah SWT. Terkait dengan *mahabbâh* atau cinta yang diwujudkan oleh orang-orang yang mempunyai cinta, ada satu hadits yang menceritakan hal demikian yaitu sebagai berikut:

أَنَّ رَجُلًا مِن أَهْلِ البَادِيَةِ أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقالَ: يا رَسولَ اللَّهِ، مَتَى السَّاعَةُ قَائِمَةٌ؟ قالَ ويْلَكَ! وما أَعْدَدْتَ لَهَا؟ قالَ: ما أَعْدَدْتُ لَهَا إِلَّا أَنِّي أُحِبُّ اللَّهَ ورَسولَهُ، قالَ: إِنَّكَ مع مَن أَحْبَبْتَ. فَقُلْنَا :ونَحْنُ كَذلكَ؟ قالَ: نَعَمْ. فَفَرِحْنَا يَومَئِذٍ فَرَحًا شَدِيدًا، فَمَرَّ غُلَامٌ لِلْمُغِيرَةِ -وكانَ مِن أَقْرَانِي- فَقالَ: إِنْ أُخِّرَ هذا، فَلَنْ يُدْرِكَهُ الهَرَمُ حتَّى تَقُومَ السَّاعَةُ. [95]

[94]Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Raudatul Muhibbin Wanuzhatul Mushtaqiin*, Beirut: Dar al-Kutuub, 1412H/2000M, hal. 39. Lihat juga: Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Taman Orang-orang Jatuh Cinta dan Rekreasi Orang-orang dimabuk Rindu, Buku 1, Cinta dan Pandangan Mata*…, hal. 29.

[95]Abu Abdillah Muhammad Ibn Isma'il Al-Bukhari, *Al-Adab Al-Mufrad*, Qahirah: Dar Ibn al-Jauzi, 2012, no. hadits 6171.

Bahwa seorang pria dari orang-orang gurun datang kepada Nabi, semoga Allah memberkati dia dan memberinya kedamaian, dan berkata: Wahai Rasulullah, kapan kiamat akan dimulai?. Dia berkata: Celaka! Dan apa yang Anda persiapkan untuknya?. Dia berkata: Saya tidak mempersiapkan untuknya kecuali bahwa saya mencintai Allah dan Rasul-Nya. Dia berkata: Anda bersama orang yang Anda cintai. Kami berkata: Apakah kami seperti itu?. Dia berkata: Ya. Maka pada hari itu kami sangat senang, maka seorang anak laki-laki melewati Al-Mughira - yang merupakan salah satu rekan saya - dan berkata: Jika dia menunda ini, maka dia tidak akan sia-sia. (HR. Bukhari)

Hadits di atas menceritakan seorang sahabat Nabi Muhammad SAW yang memiliki cinta sehingga dengan cinta yang dimilikinya mampu menjadikan rasa cinta kepada Allah SWT dan Rasul-Nya sebagai bekal dalam kehidupan di dunia dan di akhirat kelak. Mewujudkan cinta dalam bentuk *mahabbâh* atau rasa cinta kepada Allah SWT dan Rasul-Nya dalam hadits tersebut di atas membuktikan bahwa orang-orang yang mempunyai rasa cinta kepada Allah SWT dan Rasulnya berarti telah memiliki cinta yang berkualitas tinggi.

Mahabbâh atau cinta kepada Allah SWT dalam pandangan para sufi akan melahirkan makrifat (pengetahuan) tentang Allah SWT yang sebenar-benarnya. Ini berarti wujud dari cinta adalah *makrifatullah* yaitu mengenal Allah SWT dengan sebenar-benarnya. Pengertian lain dari *makrifatullah* adalah secara bahasa artinya mengenal Allah, sedang kata makrifat artinya meliputi sesuatu seperti apa adanya. Sedangkan secara istilah makrifat merupakan ilmu tentang Allah SWT, dan orang yang memiliki ilmu *makrifat* ini adalah orang yang merasa senang atau ridha kepada Allah; merasa senang dengan kematian; dan merasa senang berjumpa dengan Allah.[96] Jadi makrifat merupakan suatu pengetahuan yang objeknya bukan pada sesuatu yang bersifat zahir, akan tetapi objeknya lebih mendalam terhadap batinnya dengan tujuan agar mengetahui rahasia yang ada.

Ada juga yang mengartikan *makrifatullah* adalah suatu penghayatan dan pengamalan kejiwaan atau alat untuk menghayati Dzat dan sifat-sifat Allah dengan menggunakan hati atau kalbu secara intuitif. Dengan asumsi dasarnya adalah bahwa hanya dengan hatilah seseorang bisa menghayati segala sesuatu rahasia yang berada di alam gaib.[97] Ini berarti sangat jelas sekali kaitannya antara cinta dengan konsep *makrifatullah* dalam perspektif tasawuf. Sehingga wujud *mahabbâh* atau cinta kepada Allah SWT menghasilkan wujud yang baru dan lebih meningkat lagi yaitu *makrifatullah*.

---

[96]Ibnu Qayyim Al-jauziyah, *Madarijus Salikin Pendakian Menuju Allah Penjabaran Konkrit "Iyyakana`budu waiyyaka nasta`in"...,* hal. 447.

[97] Fathullah Gulen, *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*…, hal. 198.

Makrifatullah yang dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai cinta sebagi wujudnya, meskipun menjadikannya memiliki kedudukan yang tinggi sebagai *`arif billah* (orang yang mengenal Allah), namun meskipun demikian terdapat beberapa tingkatan *makrifatullah* yang terjadi di dalamnya dalam perspektif tasawuf, yaitu:

a. Makrifatnya orang-orang awam yaitu mengetahaui atau mengenal Allah sebatas dengan perantara mengucapkan dua kalimat syahadat.
b. Makrifatnya para ulama yaitu mengetahui atau mengenal Allah secara logika akal dengan berpikir rasional berdasarkan pada Al-Qur`an dan Sunnah.
c. Makrifatnya para sufi yang mengetahui atau mengenal Allah melalui hati secara intuitif.[98]

Sedangkan secara istilah Ibnul Qayyim Al-Jauziyah berpendapat bahwa *mahabbâh* (مَحَبَّة) atau cinta adalah menuruti kemauan yang dicintainya secara senang hati baik dihadapannya maupun dibelakangnya.[99] Kata *mahabbâh* (مَحَبَّة) dengan derivasinya ditemukan di dalam Al-Qur`an sebanyak 95 kali.[100] Secara eksplisit kata *mahabbâh* (مَحَبَّة) ditemukan misalnya dalam QS. Taha/20: 39 yaitu:

أَنِ ٱقْذِفِيهِ فِى ٱلتَّابُوتِ فَٱقْذِفِيهِ فِى ٱلْيَمِّ فَلْيُلْقِهِ ٱلْيَمُّ بِٱلسَّاحِلِ يَأْخُذْهُ عَدُوٌّ لِّى وَعَدُوٌّ لَّهُۥ ۚ وَأَلْقَيْتُ عَلَيْكَ مَحَبَّةً مِّنِّى وَلِتُصْنَعَ عَلَىٰ عَيْنِىٓ

Yaitu: "Letakkanlah ia (Musa) didalam peti, kemudian lemparkanlah ia ke sungai (Nil), maka pasti sungai itu membawanya ke tepi, supaya diambil oleh (Fir´aun) musuh-Ku dan musuhnya. Dan Aku telah melimpahkan kepadamu kasih sayang yang datang dari-Ku; dan supaya kamu diasuh di bawah pengawasan-Ku. (Taha/20: 39)

Menurut Al-Tabari, kata *mahabbâh* (مَحَبَّة) dalam ayat ini adalah bahwa Allah SWT menjadikan Nabi Musa AS orang yang dicintai oleh orang lain apabila melihatnya.[101] Artinya disini adalah kata *mahabbâh* (مَحَبَّة) digunakan untuk mengungkap rasa cinta seseorang kepada sesuatu atau pada orang lain. Jadi apabila penafsiran ini dihubungkan dengan pengertian kata *mahabbâh*

---

[98] Nata Abudin, *Akhlak Tasawuf*, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2012, hal. 105.

[99] Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Raudatul Muhibbin Wanuzhatul Mushtaqiin*, Beirut: Dar al-Kutuub, 1412H/ 2000M, hal. 39. Lihat juga: Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Taman Orang-orang Jatuh Cinta dan Rekreasi Orang-orang dimabuk Rindu, Buku 1, Cinta dan Pandangan Mata*…, hal. 29.

[100] Muhammad Fuad `Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras li Alfaz Al-Qur`an Al-Karim*..., hal. 235-236.

[101] Muhammad Ibnu Jarir Al-Tabari, *Tafsir Al-Tabari Jilid 17*..., hal. 811.

(مَحَبَّة) atau cinta yang diartikan sebagai menuruti kemauan yang dicintainya secara senang hati baik dihadapannya maupun dibelakangnya sebagaimana yang dikemukakan oleh Al-Jauziyah, maka Allah SWT sebagai yang dicintai harus ditaati segala kemaun-Nya atau segala perintah-Nya. Adapun ayat yang relevan dengan konteks pembahasan ini adalah salah satu contohnya yang terdapat dalam QS. Ali Imran/3: 31-32 sebagai berikut:

قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ ٱللَّهَ فَٱتَّبِعُونِى يُحْبِبْكُمُ ٱللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٣١﴾ قُلْ أَطِيعُوا۟ ٱللَّهَ وَٱلرَّسُولَ ۖ فَإِن تَوَلَّوْا۟ فَإِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ ٱلْكَٰفِرِينَ ﴿٣٢﴾

Katakanlah: "Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu". Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. Katakanlah: "Taatilah Allah dan Rasul-Nya; jika kamu berpaling, maka sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang kafir". (Ali Imran/3: 31-32)

Sebab turunnya ayat di atas adalah ketika Nabi Muhammad SAW menyeru Ka`ab bin Al-Asyraf dan orang-orang Yahudi untuk beriman kepada Allah SWT. Kemudian mereka mengatakan bahwa mereka adalah anak-anak Allah dan juga merupakan kekasih-Nya. Oleh karena itu turun ayat di atas sebagai jawaban kepada mereka agar dapat membuktikan apa yang mereka katakan tersebut. Adapun maksud dari ayat tersebut adalah menjelaskan bukti cinta kepada Allah SWT dengan cara mengikuti Sunnah Nabi Muhammad SAW dan mematuhi segala perintah Allah SWT dan Rasul-Nya.[102]

Penafsiran di atas menggambarkan wujud cinta dalam Al-Qur`an yang berwujud cinta kepada Allah dengan bukti mentaati segala perintah-Nya dan perintah rasul-Nya. Kemampuan untuk mencintai Allah SWT yang dibuktikan dengan mentaati segala perintah-Nya yang menjadi cinta terkait erat dengan kemampuan hati untuk *khauf* (خَوْفٌ) atau takut kepada Allah SWT. Alasannya adalah rasa takut ini secara sederhana tentunya akan melahirkan kepatuhan kepada Allah SWT.

Khauf secara etimologi berasal dari bahasa Arab yang diambil dari akar kata *khafa*, *yakhfu*, *khaufan* yang berarti takut. Maksud takut disini adalah takut kepada Allah SWT yang artinya hati mempunyai rasa khawatir takut mendapatkan kebencian dari Allah SWT, khawatir mendapat azab dan siksanya serta khawatir terhadap murka Allah SWT apabila tidak mematuhi-Nya.[103] Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata takut disini diartikan

[102]Tim Tashih Departemen Agama, *Al-Qur`an Al-Karim wa Tafsiruhu Al-Qur`an dan Tafsirnya Jilid 1…,* hal. 557.

[103]Simuh, *Tasawuf Dan Perkembangannya Dalam Islam*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996, hal. 45.

sebagai khawatir, gelisah, cemas, dan gentar.[104] Maksud takut dari kata khawatir, gelisah, dan cemas adalah takut, gelisah, atau cemas terhadap sesuatu yang belum diketahui dengan pasti. Apabila takut dalam arti gentar maksudnya adalah gentar menghadapi sesuatu hal yang akan mendatangkan bencana di kemudian hari. Jadi singkatnya khauf atau takut merupakan perasaan gelisah atau cemas yang ada dalam hati terhadap sesuatu yang belum diketahui secara pasti.[105]

Rasa takut yang ada dalam hati memang sepertinya berkonotasi negatif apabila dikaitkan dengan pengertian yang diambil dari kata khawatir, cemas, atau gentar yang menunjukkan kepada arti takut terhadap sesuatu yang belum pasti. Secara umum kekhawatiran seperti ini tidak dibenarkan, akan tetapi dalam konteks cinta yang terwujud dalam bentuk rasa takut dalam hati disini maksudnya adalah rasa takut kepada berbagai macam ancaman dan hukuman dari Allah SWT apabila melakukan maksiat kepada-Nya.

Ada beberapa macam takut secara umum yang dapat membedakan dari rasa takut yang menjadi wujud cinta, yaitu sebagai berikut:

a. Takut yang bersifat thabi`i (takut biasa) seperti seseorang yang takut terhadap binatang buas, takut panasnya api, takut tenggelam dalam laut, atau takut di dalam kegelapan. Semua rasa takut semacam ini pada awalnya memang tidak menjadikan seseorang yang memilikinya berkedudukan rendah atau dicela. Namun apabila rasa takut semacam ini menyebabkan seseorang meninggalkan ketaatan kepada Allah sehingga lebih takut kepada binatang buas dari pada takut kepada Allah, maka rasa takut semacam ini menjadi dilarang atau haram dilakukan.
b. Takut yang ditujukan untuk beribadah kepada Allah SWT. Rasa takut seperti ini bisa terjadi ketika seseorang merasa takut kepada sesuatu misalnya takut siksa kubur, takut neraka, atau takut tidak dicintai oleh Allah SWT, sehingga dengan semua rasa takut tersebut melahirkan sikap patuh kepada Allah SWT dengan cara beribadah kepada-Nya.
c. Takut yang bersifat *sirr* atau tersembunyi. Takut yang tersembunyi dalam hati ini maksudnya adalah takut kepada sesuatu sehingga melahirkan kepercayaan yang menyimpang dari tauhid kepada Allah SWT. Misalnya takut kepada kuburan sehingga menganggap kuburan menjadi keramat yang mendatangkan kebaikan dan keburukan bagi seseorang. Rasa takut seperti ini bisa menjadi sikap syirik kepada Allah SWT.[106]

---

[104]Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring (dalam jaringan), "Takut," dalam *https://kbbi.web.id/ takut* . Diakses pada 16 Desember 2020.

[105]Abudin Nata, *Akhlak Tasawuf…,* hal. 109.

[106]Asmaran As, *Pengantar Studi Tasawuf*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1994, hal. 45. Lihat juga: Nata Abudin, *Akhlak Tasawuf…,* hal. 87.

Dari ketiga macam takut tersebut di atas, salah satunya adalah rasa takut yang menyebabkan seseorang beribadah kepada Allah. Rasa takut semacam inilah yang bisa dikatakan sebagai wujud dari cinta. Artinya rasa takut yang ada dalam hati terhadap sesuatu membangkitkan kesadarannya untuk melakukan ibadah kepada Allah SWT. Beberapa alasan yang menyebabkan rasa takut dalam hati tersebut melakukan ibadah seperti karena merasa takut kepada kekuasaan Allah SWT; merasa takut karena balasan yang Allah berikan; karena adanya taufiq dan hidayah atau petunjuk dari Allah SWT; dan karena memang rahmat yang dilimpahkan kepada manusia.[107]

Takut dalam kata bahasa Arab selain menggunakan kata *khauf*, juga menggunakan kata *khashyah* dan *haibah*. Kata khauf dalam Al-Qur`an disebutkan sebanyak seratus dua puluh kali. Perbedaan makna di antara kata *khauf, khashyah*, dan *haibah* yakni bahwa kata khauf yang berarti takut merupakan salah satu syarat iman dan hukum-hukumnya, sedangkan kata *khashyah* yang artinya takut juga ditujukan untuk salah satu syarat bagi ilmu pengetahuan. Adapun *haibah* yang artinya takut merupakan salah satu syarat untuk ilmu pengetahuan makrifatullah atau mengenal Allah. Dalam tinjaun tasawuf kata *khashyah* menunjukan takut hanya kepada Allah yang dimiliki oleh orang-orang yang mengetahui atau mengenal Allah SWT. Penggunaan kata *khashyah* disini menjadi lebih khusus dari pada kata khauf. Sedangkan kata *haibah* kedudukannya lebih khusus lagi dari kata *khashyah*. Atau bisa juga dikatakan kata *haibah* memiliki kedudukan yang lebih tinggi penggunaannya dari pada kata khauf dan *khashyah,* karena kata *haibah* yang berarti ketakutan yang terhormat atau ketakutan yang khusus dalam memahami dan menghadapi keagungan Allah SWT. Ketiga kata tersebut pada dasarnya merupakan tahapan dari khauf atau rasa takut.[108]

Orang yang mempunyai cinta yang diwujudkan dengan khauf atau rasa takut maksudnya adalah sikap mental yang melahirkan sikap takut kepada Allah SWT karena merasa kurang sempurna melakukan pengabdian kepada-Nya; takut dan khawatir kalau-kalau Allah SWT tidak suka kepadanya; takut atau khawatir kalau Allah SWT meninggalkannya dan melupakannya; serta takut dan khawatir kepada siksa Allah SWT di kehidupan akhirat nanti. Pengertian ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Al-Jauziyah, bahwa *khauf* atau rasa takut hanya kepada Allah SWT merupakan rasa takut yang ada dalam hati atau kalbu dan membuat hati atau kalbu berdebar karena disebabkan rasa takut kalau tidak diridhai oleh Allah SWT; tidak diterima

[107]Bahri Syamsul, *Tasawuf Abd Al-Rauf Singkel*, Padang: Imam Bonjol Press, 2011, hal. 189.

[108]Simuh, *Tasawuf Dan Perkembangannya Dalam Islam*…, hal. 56.

pengabdian kepada-Nya; dan bahkah khawatir mendapat siksa-Nya di akhirat kelak nanti.[109]

Kecemasan atau kekhawatiran oleh seorang hamba mendapat siksa dari Allah SWT atau takut kalau Allah SWT tidak meridhai dan kemudian meninggalkannya, dari semua rasa takut ini, kemudian hati yang cerdas mampu melahirkan rasa pengharapan kepada Allah SWT sebagai penghibur diri dan motivasi untuk beramal. Artinya wujud dari cinta dalam kondisi seperti ini berwujud *raja`* yaitu perasaan hati yang hanya berharap kepada pertolongan Allah SWT agar dapat mengatasi kekhawatiran atau kecemasan di kemudian hari atau di kehidupan akhirat nanti.

Wujud dari cinta dalam bentuk *raja`* atau harapan kepada Allah SWT, apabila merujuk pada pengertian *raja`*, maka sangat memungkinkan sekali menjadikan *raja`* sebagai salah satu contohnya. *Raja`* secara bahasa artinya harapan atau cita-cita. Menurut Al-Jauziyah *raja`* merupakan ayunan langkah kaki seorang hamba yang membawa harapan dan cita-cita yang ada di dalam hatinya kepada Allah SWT dan menuju kepada kehidupan akhirat.[110] Menurut Al-Ghazali secara singkat *raja`* diartikan sebagai kesenangan hati atau kegembiraan yang dirasakan oleh hati seseorang, karena menanti sesuatu yang diharapkannya dan disenanginya. Apa saja yang termasuk ke dalam sesuatu yang dinantikan dan disenangi oleh seorang hamba, menurutnya adalah ampunan dari Allah SWT, kasih sayang atau rahmat-Nya, ridha-Nya, dapat bertemu dengan-Nya, dan mendapatkan pahala dari-Nya, serta mendapatkan kedudukan yang mulia disisi-Nya.[111] Sedangkan menurut Ibnu Qudamah, *raja`* atau harapan merupakan salah satu kedudukan mulia bagi orang-orang yang beriman yang berjalan menuju Allah SWT.[112]

Orang-orang yang beriman dengan perasaan *raja`* yang dimilikinya membuktikan bahwa cintanya mampu berharap kepada Allah setelah apa yang dilakukannya dalam beribadah kepada-Nya. Berharap kepada Allah dalam sikap *raja`* bukan berarti tanpa usaha atau harapan yang hanya dilakukan dengan angan-angan, akan tetapi *raja`* atau berharap kepada Allah dan pertolongannya itu disertai dengan usaha atau ibadah kepada-Nya.

---

[109]Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Madarijus Salikin Manazil Iyyaka Na`budu wa Iyyaka Nasta`in*, Beirut: Dar al-Fikr, 1408H, hal. 298.

[110]Ibnu Qayyim Al-jauziyah, *Madarijus Salikin Pendakian Menuju Allah Penjabaran Konkrit "Iyyakana`budu waiyyaka nasta`in"*…, hal. 159.

[111]Al-Ghazali, *Ihya`Ulum al-Din*: Dar al-Fikri, Beirut, 1980, hal. 256. Lihat juga: Al-Ghazali, *Minhaj Al-Abidin Ila Jannah Rabb* Al-Alamin, Beirut: Muassasah Al-Risalah, 1988, hal. 229. Dan juga lihat: Al-Ghazali, *Minhaj al-Abidin*: *Menuju Mukmin Sejati* (Terjemahan Abdullah bin Nuh), Aceh: Tenaga Tani, 1986, hal. 98. Serta lihat juga: Said Hawa, *Intisari Ihya Ulumuddin, Mensucikan Jiwa*, Jakarta: Rabbani Press, 1998, hal. 150.

[112]Ibnu Qudamah, *Minhajul Qashidin Jalan Orang-orang yang Mendapat Petunjuk* (Terjemahan Kathur), Jakarta: Pustaka Al-kautsar, 2006, hal. 379.

Dalam hal ini Al-jauziyah membagi ke dalam tiga macam *raja`* atau harapan yang terkait juga dengan angan-angan atau suatu harapan tanpa usaha ibadah. Tiga macam raja` tersebut dua di antaranya *raja`* atau harapan yang dibenarkan dan satunya lagi contoh *raja`* yang lebih cendrung kepada angan-angan atau *tamanni* yang dilarang. Berikut ketiga macam *raja`* tersebut, yaitu:

a. *Raja`* atau harapan seorang kepada Allah SWT agar mendapatkan pahala dari-Nya setelah melakukan ketaatan kepada-Nya. *Raja`* atau harapan seperti ini dibenarkan oleh Islam.
b. *Raja`* atau harapan seorang hamba kepada Allah SWT agar mendapatkan ampunan dari Allah SWT karena dosa yang diperbuatnya setelah melakukan taubat secara benar dan sungguh-sungguh. *Raja`* atau harapan seperti ini dibenarkan oleh Islam.
c. *Raja`* atau harapan seorang kepada Allah SWT agar mendapatkan rahmat dan kasih sayang-Nya, akan tetapi tanpa melakukan apa-apa atau tanpa beribadah kepada-Nya secara benar dan sungguh-sungguh. *Raja`* atau harapan seperti ini tidak dibenarkan atau dilarang oleh Islam.[113]

Kedua macam *raja`* di atas yang dibenarkan oleh Islam pada dasarnya merupakan harapan yang bersandar kepada Allah SWT dengan menyertai amal saleh atau amalan-amalan batin lainnya. Jadi amalan batin yang dilakukan oleh hati yang cerdas dalam bentuk *raja`* tidak bisa dilepaskan dari amalan-amalan lain yang mendukungnya. Misalnya *raja`* atau berharap ampunan dari Allah SWT disertai dengan amalan batin atau amalan hati seperti bertaubat, berdzikir, memohon ampun, dan amalan-amalan saleh lain yang bisa saja bersifat zahir seperti shalat, bersedekah, berinfak, membaca Al-Qur`an dan lain-lain. Salah satu ayat yang relevan dengan hal ini adalah sebagai berikut:

قُلْ إِنَّمَآ أَنَا۠ بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰٓ إِلَيَّ أَنَّمَآ إِلَٰهُكُمْ إِلَٰهٌ وَٰحِدٌ ۖ فَمَن كَانَ يَرْجُوا۟ لِقَآءَ رَبِّهِۦ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَٰلِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِۦٓ أَحَدًۢا ﴿١١٠﴾

Katakanlah: Sesungguhnya aku ini manusia biasa seperti kamu, yang diwahyukan kepadaku: "Bahwa sesungguhnya Tuhan kamu itu adalah Tuhan yang Esa". Barangsiapa mengharap perjumpaan dengan Tuhannya, maka hendaklah ia mengerjakan amal yang saleh dan janganlah ia mempersekutukan seorangpun dalam beribadat kepada Tuhannya". (Al-Kahf/18: 110)

[113]Ibnu Qayyim Al-jauziyah, *Madarijus Salikin Pendakian Menuju Allah Penjabaran Konkrit "Iyyakana`budu waiyyaka nasta`in"*…, hal. 158- 159.

Ayat di atas sangat jelas sekali mengkaitkan *raja`* yang disebutkan dalam kalimat: فَمَن كَانَ يَرْجُواْ لِقَآءَ رَبِّهِۦ *"Barangsiapa mengharap perjumpaan dengan Tuhannya,*" dengan mengerjakan juga amal-amal saleh seperti yang disebutkan di atas.[114] Dalam konteks pembahasan ini, maka *raja`* juga bisa dikatakan terkait dengan syukur dan sabar. Menjadikan *raja`* terkait dengan syukur dan sabar asumsi yang mendasarinya adalah bahwa perasaan yang ada dalam hati untuk berharap hanya kepada Allah (*raja`*) biasanya terjadi di antara dua keadaan yaitu yang pertama rasa gembira karena mampu melakukakan amal saleh sehingga kegembiraan tersebut melahirkan rasa syukur kepada Allah SWT. Sedangkan yang kedua perasaan yang ada dalam hati untuk berharap hanya kepada Allah (*raja`*) juga sering terjadi dalam kondisi kesulitan atau ketika mendapatkan ujian, cobaan, atau musibah dari Allah SWT, sehingga harapannya (*raja`*) kepada pertolongan Allah dilakukan dengan perasaan sabar. Asumsi inilah yang memungkinkan untuk mengatakan bahwa syukur dan sabar merupakan wujud dari cinta.

Arti syukur secara bahasa adalah pujian kepada seseorang atas kebaikannya. Sedangkan secara istilah syukur menurut Ibnu Taimiyyah adalah pujian yang dilakukan dengan hati, lisan dan seluruh anggota badan.[115] Menurut Al-Jauziyah, syukur terdiri dari tiga rukun yakni, *Pertama*, mengakui dengan sepenuh hati bahwa nikmat yang diperolehnya benar-benar berasal dari Allah SWT. *Kedua*, dengan sepenuh hati memuji Allah SWT atas nikmat tersebut. *Ketiga*, dengan nikmat yang diperolehnya mampu menjadi lebih taat kepada Allah SWT dan memanfaatkan nikmat tersebut untuk menggapai ridha Allah SWT.[116]

Adapun arti sabar secara bahasa adalah menahan, mencegah, atau mengekang. Sedangkan secara istilah sabar ialah menahan jiwa dari segala perasaan cemas, khawatir atau takut; menahan lisan dari keluh kesah, mencaci maki atau berkata kasar; dan menahan seluruh anggota badan dari tindakan yang merusak anggota badan atau menyakitinya seperti menampar muka sendiri dan menyobek-nyobek pakaian sendiri sebagaimana yang pernah dilakukan oleh orang-orang yang hidup di zaman jahiliyah sebelum Islam datang.[117]

Orang-orang beriman yang mempunyai kecerdasan dalam bentuk syukur dan sabar merupakan kebaikan yang tidak bisa dimiliki oleh semua

---

[114]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur`an Volume 7*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 398.

[115]Syaikhul Islam Taqiyyuddin Ahmad bin Taimiyyah Al-Harrani, *Majmu'ah Al-Fatawa*, t. kp: Darul Wafa', 1438H, hal. 90.

[116]Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Uddah al-Sabirin wa Dzakhirah al-Shakirin*, Beirut: Maktabah al-Rushd, 1429H, hal. 189.

[117]Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Sabar & Syukur Menguak Rahasaia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur*, Semarang: Pustaka Nuun, 2010, hal. 11.

orang. Kebaikan dalam dua bentuk wujud dari cinta hanya khusus menjadi milik orang-orang yang beriman kepada Allah SWT, sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW dalam salah satu hadits dari Abu Yahya Suhain bin Sinan RA berkata, bahawa Nabi Muhammad SAW bersabda:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ. [118]

Alangkah indahnya seorang mukmin, karena semua urusannya adalah baik, dan itu tidak dimiliki oleh siapa pun kecuali seorang mukmin, yaitu jika ia memperoleh sauatu kebaikan, maka dia syukuri dan baik untuknya. Namun jika dia menghadapi kesulitan, maka ia bersabar dan itu juga menjadi baik baginya. (HR. Muslim)

Hadits di atas sangat jelas menyebutkan dua bentuk wujud dari cinta seorang beriman yakni syukur dan sabar merupakan kebaikan yang sangat berharga dalam hidup yang memang pasti akan mengalami dua hal yang tidak dapat dipungkiri yaitu kegembiraan atau kesenangan dan kesulitan atau kesukaran. Menjadikan keduanya penting sebagai manifestai dari cinta, salah satu alasan yang relevan adalah bahwa syukur dan sabar merupakan dua bagian yang saling melengkapi atau menyempurnakan keimanan. Sederhananya ialah separuh iman ada di syukur dan separuhnya lagi ada di sabar.[119]

Syukur dan sabar saling menyempurnakan keimanan seseorang dan menjadi bukti kesempurnaan cinta yang mampu memfungsikan kedudukannya secara benar dalam kondisi suka dan duka. Semua manusia mengalami dua keadaan seperti ini, hanya saja tidak semua manusia mampu menyikapi dua keadaan tersebut secara baik dan benar. Terkadang ada sebagian besar dari manusia berada dalam kondisi kesenangan yang berlimpah, akan tetapi tidak diikuti dengan cintanya untuk bersyukur. Atau ada juga yang berada dalam kondisi hidup yang sulit atau susah, namun hatiya tidak memiliki kecerdasan untuk bersabar karena Allah SWT. Dalam dua kondisi inilah wujud dari cinta muncul dalam bentuk syukur dan sabar yang hanya mampu dilakukan oleh orang-orang beriman. Artinya adalah bahwa dengan cinta yang dimiliki oleh orang beriman tersebut mampu menyikapi dua keadaan yang pasti terjadi yaitu suka dan duka dalam kehidupan secara baik dan benar sehingga kedua keadaan tersebut menjadi kebaikan yang besar.

---

[118] Muslim Ibnu Al-Hajjaj, *Sahih Muslim...*, no. hadits 2999.

[119]Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Sabar & Syukur Menguak Rahasaia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur...*, hal. 181.

Dengan demikian berakhir sudah pembahasan tentang wujud dari cinta. Dari pembahasan tersebut, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu, *Pertama*, bahwa wujud dari cinta yang dapat diketahui dari orang beriman adalah dalam bentuk amalan-amalan hati meliputi *ikhbat*, zuhûd, *wara`*, *tabattul*, *raja`*, *ri`ayah*, *muraqabah*, ikhlas, *tahzib* dan *tashfiyah*, istiqamah, tawakkal, *tafwidh*, sabar, ridha, syukur, malu, *shidq*, *itsar*, tawadhu`, *futuwwah*, *muru`ah*, *azam*, *iradah*, adab, yakin, dzikir, ihsan, dan *himmah. Kedua,* bahwa wujud dari cinta maksudnya adalah kemampuan seorang yang beriman untuk melakukan amalan hati seperti kemampuan hati untuk *mahabbâh* atau mencintai Allah SWT dan Rasul-Nya; kemampuan hati untuk khauf atau takut hanya kepada Allah SWT; kemampuan hati untuk *raja`* atau berharap hanya kepada Allah SWT; kemampuan hati untuk bersyukur kepada Allah SWT atas segala sesuatu yang diberikan-Nya; dan kemampuan hati untuk bersabar menahan diri dari rasa gelisah, cemas, dan amarah; menahan lidah dari keluh kesah; dan juga menahan anggota tubuh dari kekacauan.

C. Aspek Eksotis dalam Membangun Karakter Spiritual Melalui *Atomic Habits*

1. Mendorong Gairah dan Semangat

Semangat dan gairah merupakan sebuah perasaan yang sangat kuat yang selalu dialami oleh setiap manusia. Semangat dalam pengertian secara umum ialah sebuah ungkapan minat yang sangat menggebu dan sebuah pengorbanan untuk mencapai tujuan serta memiliki kegigihan untuk mewujudkannya. Antusiasme sering ditunjukan oleh seseorang untuk kepentingan material semata, dan juga timbul ketika nafsu keduniaan berbicara. Banyak dari manusia berusaha untuk menjadi kaya, karir yang cemerlang atau bahkan jabatan yang prestisius dan juga di sisi yang berbeda ada juga yang tampil lebih unggul untuk meraih penghormatan dan juga pujian. Namun banyak juga yang akhirnya memperoleh kekuatan besar baik dari sisi material dengan bermodal pengetahuan dan kemampuan yang dimilikinya.[120] Hal tersebut di atas tercermin dalam QS. Al-A'raf/7: 51

الَّذِيْنَ اتَّخَذُوْا دِيْنَهُمْ لَهْوًا وَّلَعِبًا وَّغَرَّتْهُمُ الْحَيٰوةُ الدُّنْيَاۚ فَالْيَوْمَ نَنْسٰىهُمْ كَمَا نَسُوْا لِقَاۤءَ يَوْمِهِمْ هٰذَاۙ وَمَا كَانُوْا بِاٰيٰتِنَا يَجْحَدُوْنَ

(Mereka adalah) orang-orang yang menjadikan agamanya sebagai kelengahan dan permainan serta mereka telah tertipu oleh kehidupan dunia. Maka, pada hari ini (Kiamat), Kami melupakan mereka sebagaimana

[120]Harun Yahya, *Semangat dan Gairah Orang-orang Beriman*, Surabaya: Risalah Gusti, 2003, hal. 6.

mereka dahulu melupakan pertemuan hari ini dan karena mereka selalu mengingkari ayat-ayat Kami.

Adapun orang yang memiliki kekuatan iman sangat berbeda dengan orang yang hanya bermodalkan pengetahuan semata dan didorong dengan hanya kepentingan saja. Kecintaan orang beriman untuk taat kepada-Nya adalah modal dasar untuk selalu semangat dan bergairah dalam taat kepada-Nya. Orang beriman tidak pernah merasa dirinya terikat dengan urusan dunia namun hatinya terus terpaut kepada-Nya. Sebab yang dilakukan oleh orang beriman ialah selalu mengevaluasi setiap peristiwa dengan kesadaran yang jernih. Orang beriman menyadari bahwa Allah SWT senantiasa melindungi setiap saat akan makhluknya, dan juga manusia selalu bergantung kepada Allah SWT. Sebab itu semua karena kecintaan dan ketaatannya dan selalu bekerja keras untuk menggapai ridha-Nya. Hasrat tersebutlah sumber dari semangat dan kegembiraan untuk menggapai surganya.[121] Hal tersebut terdapat dalam QS. Al-Hujurat/49: 15.

اِنَّمَا الْمُؤْمِنُوْنَ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا بِاللّٰهِ وَرَسُوْلِهٖ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوْا وَجٰهَدُوْا بِاَمْوَالِهِمْ وَاَنْفُسِهِمْ فِيْ سَبِيْلِ اللّٰهِۗ اُولٰۤىِٕكَ هُمُ الصّٰدِقُوْنَ

Sesungguhnya orang-orang mukmin (yang sebenarnya) hanyalah mereka yang beriman kepada Allah dan Rasul-Nya, kemudian mereka tidak ragu-ragu dan mereka berjihad dengan harta dan jiwanya di jalan Allah. Mereka itulah orang-orang benar.

2. Meningkatkan Moral dan Kepuasan

Kata moral secara etimologis kata *mos* dalam bahasa Latin, bentuk jamaknya *mores*, yang dimaknai dengan tata-cara atau adat-istiadat. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, moral dimaknai dengan akhlak, budi pekerti, atau susila.[122] Secara terminologis, terdapat berbagai rumusan pengertian moral, yang dari segi substantif materiilnya tidak ada perbedaan, akan tetapi bentuk formalnya berbeda. Widjaja menyatakan bahwa moral adalah ajaran baik dan buruk tentang perbuatan dan kelakuan atau akhlak.[123] Al-Ghazali berpendapat terkait akhlak itu sebagai padanan kata moral, sebagai perangai atau watak, tabiat yang menetap kuat dalam jiwa manusia dan merupakan sumber timbulnya perbuatan tertentu dari dirinya secara

[121]Harun Yahya, *Semangat dan Gairah Orang-orang Beriman…*, hal. 20

[122]Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring, dalam jaringan,"Kata Dasar moral" dalam *https://kbbi.web.id/moral.*

[123]AW. Widjaya, Kesadaran hukum manusia dan Masyarakat Pancasila, Jakarta: Era swasta, 1985, hal. 156.

mudah dan ringan, tanpa perlu dipikirkan dan direncanakan sebelumnya.[124] Selanjutnya Wila Huky merumuskan, bahwa moral secara lebih komprehensip adalah: pertama, moral sebagai perangkat ide-ide tentang tingkah laku hidup, dengan warna dasar tertentu yang dipegang oleh sekelompok manusia di dalam lingkungan tertentu. Kedua, moral adalah ajaran tentang laku hidup yang baik berdasarkan pandangan hidup atau agama tertentu. Ketiga, moral sebagai tingkah laku hidup manusia, yang mendasarkan pada kesadaran, bahwa terikat oleh keharusan untuk mencapai yang baik, sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku dalam lingkungannya.[125]

Al-Qur`an memberikan penegasan terkait moral yang terdapat dalam QS. Al-Bayyinah/98: 5.

وَمَآ اُمِرُوْٓا اِلَّا لِيَعْبُدُوا اللّٰهَ مُخْلِصِيْنَ لَهُ الدِّيْنَ ۙ حُنَفَاۤءَ وَيُقِيْمُوا الصَّلٰوةَ وَيُؤْتُوا الزَّكٰوةَ وَذٰلِكَ دِيْنُ الْقَيِّمَةِ ۗ

Mereka tidak diperintah, kecuali untuk menyembah Allah dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya lagi hanif (istikamah), melaksanakan salat, dan menunaikan zakat. Itulah agama yang lurus (benar).

Serta QS. Al-Baqarah/2: 152-153

فَاذْكُرُوْنِيْٓ اَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوْا لِيْ وَلَا تَكْفُرُوْنِ ۩ يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.
Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Dan juga QS. Al-'Araf/7: 199

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَاَعْرِضْ عَنِ الْجٰهِلِيْنَ

Jadilah pemaaf, perintahlah (orang-orang) pada yang makruf, dan berpalinglah dari orang-orang bodoh.

QS. An-Nahl/16: 90

---

[124]Al-Ghazali, Kimia Kebahagiaan, Bandung: Mizan.1994, hal. 29.

[125]Bambang D, *Dasar dan Konsep Pendidikan Moral Pancasila*, Semarang: Aneka Ilmu.Notonegoro, 1986, hal. 20.

اِنَّ اللّٰهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْاِحْسَانِ وَاِيْتَاۤئِ ذِى الْقُرْبٰى وَيَنْهٰى عَنِ الْفَحْشَاۤءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُوْنَ

Sesungguhnya Allah menyuruh berlaku adil, berbuat kebajikan, dan memberikan bantuan kepada kerabat. Dia (juga) melarang perbuatan keji, kemungkaran, dan permusuhan. Dia memberi pelajaran kepadamu agar kamu selalu ingat.

QS. Al-Hujurat/49: 12-13

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اجْتَنِبُوْا كَثِيْرًا مِّنَ الظَّنِّۖ اِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ اِثْمٌ وَّلَا تَجَسَّسُوْا وَلَا يَغْتَبْ بَّعْضُكُمْ بَعْضًاۗ اَيُحِبُّ اَحَدُكُمْ اَنْ يَّأْكُلَ لَحْمَ اَخِيْهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوْهُۗ وَاتَّقُوا اللّٰهَۗ اِنَّ اللّٰهَ تَوَّابٌ رَّحِيْمٌ يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ اِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَّاُنْثٰى وَجَعَلْنٰكُمْ شُعُوْبًا وَّقَبَاۤىِٕلَ لِتَعَارَفُوْاۚ اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰىكُمْۗ اِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ خَبِيْرٌ

Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.
Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Mahateliti.

Dari ayat-ayat tersebut di atas butir-butir makna ayat tersebut mencerminkan ungkapan dalam membangun atau meningkatkan moral dan kepuasan sebagai seorang hamba, seperti ikhlas, sabar, syukur, pemaaf, senantiasa beramar ma'ruf berlaku adil berbuat kebajikan berhusnuzhan, dan lainnya. Sebagaimana Islam memberikan statement bahwa puncak keberhasilan seorang muslim bisa terdeteksi dari moral atau akhlaknya yang baik. Begitupun dengan prestasi sebuah negara akan bisa meningkat jika masyarakat dalam sebuah negara itu memiliki moral atau akhlak yang baik.

3. Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab

Tanggung jawab yang dijalankan setiap manusia dalam kehidupan yang dijalani merupakan sebuah amanah dan perlu dipertanggungjawabkan. Tanggung jawab itu amanah dari Allah SWT yang sungguh besar dan berat.

Oleh karenanya, semua makhluk yang ada di langit dan di bumi menolak amanah yang sebelumnya telah Allah SWT tawarkan kepadanya. Namun, manusia berani menerima amanah, padahal manusia memiliki potensi untuk mengingkarinya seperti tertulis dalam QS.Al-Ahzab/33: 72.

اِنَّا عَرَضْنَا الْاَمَانَةَ عَلَى السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَالْجِبَالِ فَاَبَيْنَ اَنْ يَّحْمِلْنَهَا وَاَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْاِنْسَانُۗ اِنَّهٗ كَانَ ظَلُوْمًا جَهُوْلًاۙ

Sesungguhnya Kami telah menawarkan amanat kepada langit, bumi, dan gunung-gunung; tetapi semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatir tidak akan melaksanakannya. Lalu, dipikullah amanat itu oleh manusia. Sesungguhnya ia (manusia) sangat zalim lagi sangat bodoh.

Ibnu Katsir dalam tafsirnya memaparkan bahwa amanah dalam ayat di atas merupakan bentuk ketaatan dan penghambaan atau ketekunan dalam beribadah. Ada juga yang memahami ayat tersebut bahwa amanah sebagai taklif atau pembebanan sebab manusia tidak sanggup memikulnya yang menyebabkan terhutang atas dirinya. Namun bagi pelaksana amanah tersebut akan mendapatkan kemuliaan di sisi Allah SWT.[126]

فَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: بَيْنَمَا النَّبِي ﷺ فِي مَجْلِسٍ يُحَدِّثُ القَوْمُ جَاءَهُ أَعْرَابِيٌّ فَقَالَ: مَتَى السَّاعَةُ؟ فَمَضَى النَّبِي ﷺ يُحَدِّثُ، فَقَالَ: بَعْضُ الْقَوْمِ: سَمِعَ مَا قَالَ، فَكَرِهَ مَا قَالَ، وَقَالَ بَعْضُهُمْ: بَلْ لَمْ يَسْمَعْ، حَتَّى إِذَا قَضَى حَدِيْثَهُ، قَالَ: أَيْنَ السَّائِلُ عَنِ السَّاعَةِ؟ قَالَ: هَا أَنَا يَا رَسُوْلَ اللهِ، قَالَ: إِذَا ضُيِّعَتِ الأَمَانَةُ فَانْتَظِرِ السَّاعةَ قَالَ: كَيْفَ إِضَاعَتُهَا؟ قَالَ: إِذَا وُسِّدَ الأَمْرُ إِلَى غَيْرِ أَهْلِهِ فَانْتَظِرِ السَّاعَةَ[١] رواه البخاري

Rasulullah SAW bersabda: "Jika amanat telah disia-siakan, tunggu saja kehancuran terjadi." Ada seorang sahabat bertanya; 'bagaimana maksud amanat disia-siakan? 'Nabi menjawab; "Jika urusan diserahkan bukan kepada ahlinya, maka tunggulah kehancuran itu."

Penafsiran ulama terkait amanah, yaitu pada kata *al-mas'uliyyah* atau tanggung jawab atas anugerah Allah SWT yang diberikan kepada manusia, baik berupa jabatan atau hamba sekaligus khalifah maupun nikmat yang sedemikian banyak. Dengan kata lain, manusia berkewajiban untuk menyampaikan "laporan pertanggung jawaban" di hadapan Allah atas limpahan karunia Ilahi yang diberikan kepadanya.

---

[126]'Imad al-Din Abu al-Fida' Isma'il ibn Kasir al-Dimasyqi, *Tafsir al-Qur'an al-Azim*, Kairo: Muassasah Qurtubah, 2000, Jil. XI, hal. 27.

عَنْ ابْنِ عُمَر -رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا-، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُوْل الله -صلى الله عليه وسلم- يقول: «كُلُّكُمْ رَاعٍ, وكلكم مسؤول عن رَعِيَّتِهِ: والأمير رَاعٍ, والرجل رَاعٍ على أهل بيته, والمرأة رَاعِيَةٌ على بيت زوجها وولده, فكلكم رَاعٍ, وكلكم مسؤول عن رَعِيَّتِهِ». وفي لفظ: «كلكم رَاعٍ، وكلكم مسؤول عن رَعِيَّتِهِ: الإمام رَاعٍ ومسؤول عن رَعِيَّتِهِ، والرجل رَاعٍ في أهله ومسؤول عن رَعِيَّتِهِ، والمرأة رَاعِيَةٌ في بيت زوجها ومسؤولة عن رَعِيَّتِهَا، والخادم رَاعٍ في مال سيده ومسؤول عن رَعِيَّتِهِ، فكلكم رَاعٍ ومسؤول عن رَعِيَّتِهِ.«

Dari Ibnu Umar -raḍiyallāhu 'anhumā- ia berkata, "Aku mendengar Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- bersabda, "Setiap kalian adalah pemimpin dan setiap kalian akan ditanya tentang apa yang dipimpinnya. Seorang Amir adalah pemimpin, laki-laki adalah pemimpin untuk keluarganya, wanita adalah pemimpin di rumah suami dan anak-anaknya. Jadi setiap kalian adalah pemimpin dan setiap kalian bertanggung jawab atas kepemimpinannya." Dalam redaksi lain, "Setiap kalian adalah pemimpin dan setiap kalian bertanggung jawab atas kepemimpinannya. Seorang Imam adalah pemimpin dan bertanggung jawab atas kepemimpinannya, laki-laki adalah pemimpin di dalam keluarganya dan bertanggung jawab atas kepemimpinannya, wanita adalah pemimpin di rumah suaminya dan bertanggung jawab atas kepemimipinannya, seorang pembantu adalah penjaga harta tuannya dan bertanggung jawab atas apa yang dijaganya. Setiap kalian adalah pemimpin dan bertanggung jawab atas kepemimpinannya".

Begitu berat dan besar tanggung jawab seorang pemimpin, pada hadits Rasulullah kembali mengulangi kalimat *kullukum ra'in* yang diawali dengan huruf peringatan (*tanbih*) yaitu *ala* sebagai bentuk isyarat yang mengingatkan setiap manusia untuk lebih berhati-hati dalam menjalankan kepemimpinannya karena semua itu akan dipertanggung jawabkan dihadapan Allah SWT.[127]

Tanggung jawab manusia menurut Al-Qur`an, ketika memperhatikan QS. Al-Mu'minun/23:115 ditemukan bahwa manusia adalah makhluk fungsional dan bertanggungjawab atau dengan kata lain penciptaan manusia bukanlah sebuah kesia-siaan. Tanggung jawab manusia tersebut meliputi tanggung jawab terhadap Allah Sang Pencipta, diri pribadi, masyarakat, dan tanggung jawab terhadap alam.

[127]Al-'Asqalani, Syihab al-Din Abu al-Fadl Ahmad ibn 'Ali ibn Hajar, *Nuzhat al-Nazr Syarh Nukhbah*, Mesir: Al-Munawwarah. t. th. Ibn Hajar Al-'Asqalani, Jilid. XIII, hal. 113

اَفَحَسِبْتُمْ اَنَّمَا خَلَقْنٰكُمْ عَبَثًا وَّاَنَّكُمْ اِلَيْنَا لَا تُرْجَعُوْنَ

Apakah kamu mengira bahwa Kami menciptakan kamu main-main (tanpa ada maksud) dan kamu tidak akan dikembalikan kepada Kami?

Tanggung jawab yang perlu diketahui, diantaranya tanggung jawab manusia terhadap Allah SWT. Hal tersebut disampaikan dalam QS. Az-Zariyat/51: 56.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْاِنْسَ اِلَّا لِيَعْبُدُوْنِ

Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku.

Penulis berasumsi jika dicermati ayat di atas, beribadah menjadi tanggung jawab utama manusia terhadap Allah SWT, baik dalam bentuk umum maupun khusus. Ibadah dalam bentuk umum ialah melaksanakan ketentuan-ketentuan Allah SWT, sebagaimana tercantum dalam Al-Qur`an dan Sunnah Rasul, mencakup segala macam perbuatan, tindakan dan sikap manusia dalam hidup sehari-hari. Sedangkan ibadah dalam bentuk khusus atau *mahdah* yaitu berbagai macam pengabdian kepada Allah yang bentuk dan cara melakukannya sesuai dengan ketentuan syara'.

Selanjutnya, tanggung jawab manusia terhadap dirinya. Tanggung jawab terhadap diri pribadi selaku manusia ialah memenuhi kebutuhan jasmani dan rohani secara menyeluruh, agar keutuhan pribadi tetap terjaga. Jasmani yang memerlukan makan dan minum, pakaian, tempat tinggal, kesehatan dan sebagainya dipenuhi dengan sebaik-baiknya. Akal yang merupakan salah satu segi unsur rohani bertabiat suka berpikir. Tabiat suka berpikir akan dipenuhi dengan berbagai macam ilmu pengetahuan yang berguna bagi hidup manusia. Rasa yang juga merupakan salah satu segi unsur rohani yang selalu merindukan keindahan, kebenaran, keadilan dan sebagainya itu dipenuhi pula kebutuhannya dengan berbagai kesenian yang sehat, hidup dengan pedoman yang benar, berlaku adil dan sebagainya.

Perasaan yang rindu kepada kebaikan diisi dengan nilai-nilai moral, perasaan yang rindu kepada keindahan diisi dengan nilai-nilai seni budaya, perasaan yang rindu kepada kemuliaan diisi dengan takwa, perasaan yang rindu kepada kesucian diisi dengan usaha-usaha meninggalkan sifat-sifat tercela, seperti dengki, takabbur, aniaya dan sebagainya, kebutuhan-kebutuhan tersebut seyogyanya dipenuhi dengan sebaik-baiknya. Unsur rohani terpenting lainnya bagi manusia adalah kehendak, oleh karenanya jangan sampai terjangkit penyakit malas yang akan mematikan unsur kehendak itu. Kematian kehendak berarti kematian makna hidup bagi manusia. Suka menangguhkan pekerjaan yang seharusnya dapat dan bisa

diselesaikan segera akan mengakibatkan datangnya kemalasan, yang berarti pula datangnya kematian pada kehendak.

Selanjutnya, tanggung jawab manusia terhadap masyarakat. Allah SWT menjadikan manusia berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar saling interaksi dan mengenal, serta tolong menolong dalam berbuat kebaikan dan bertakwa. Antara sesama hilangkan perbedaan dalam hal tinggi dan rendah martabat kemanusiaannya. Perbedaannya hanyalah pada aktivitas amal perbuatannya dan rasa ketakwaan kepada Allah SWT. Hal tersebut diterangkan dalam QS.Al-Hujurat/49:13.

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ اِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَّاُنْثٰى وَجَعَلْنٰكُمْ شُعُوْبًا وَّقَبَاۤىِٕلَ لِتَعَارَفُوْاۚ اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰىكُمْۗ اِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ خَبِيْرٌ

Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Mahateliti.

Tanggung jawab manusia terhadap masyarakat terbangun atas dasar sifat sosial yang dimiliki manusia itu sendiri, yaitu adanya kesedian untuk selalu melakukan interaksi dengan sesamanya.[128] Ditegaskan dalam Al-Qur`an bahwa manusia selalu mengadakan hubungan dengan Allah SWT dan juga mengadakan hubungan dengan sesama manusia. Bentuk kesedian untuk memperhatikan kepentingan orang lain, wujudnya adalah tolong menolong sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Maidah/5: 2.

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا تُحِلُّوْا شَعَاۤىِٕرَ اللّٰهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَاۤىِٕدَ وَلَآ اٰۤمِّيْنَ الْبَيْتَ الْحَرَامَ يَبْتَغُوْنَ فَضْلًا مِّنْ رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًاۗ وَاِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوْاۗ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ اَنْ صَدُّوْكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ اَنْ تَعْتَدُوْاۘ وَتَعَاوَنُوْا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوٰىۖ وَلَا تَعَاوَنُوْا عَلَى الْاِثْمِ وَالْعُدْوَانِۖ وَاتَّقُوا اللّٰهَۗ اِنَّ اللّٰهَ شَدِيْدُ الْعِقَابِ

Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syiar-syiar (kesucian) Allah, jangan (melanggar kehormatan) bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) hadyu (hewan-hewan kurban) dan qalā'id (hewan-hewan kurban yang diberi tanda), dan jangan (pula mengganggu) para pengunjung Baitulharam sedangkan mereka mencari karunia dan rida

[128]Bimo Walgito, *Psikologi Sosial*, Suatu Pengantar, Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, 1987, hal. 43.

Tuhannya! Apabila kamu telah bertahalul (menyelesaikan ihram), berburulah (jika mau). Janganlah sekali-kali kebencian (-mu) kepada suatu kaum, karena mereka menghalang-halangimu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat melampaui batas (kepada mereka). Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya.

Selanjutnya tanggung jawab manusia terhadap alam. Tanggung jawab tersebut adalah bagaimana manusia memanfaatkan potensi alam untuk mencukupi kebutuhan hidupnya. Ayat Al-Qur`an yang menegaskan bahwa segala sesuatu baik di langit maupun di bumi, ditundukkan Allah SWT bagi manusia untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka. Hal tersebut terdapat dalam QS. Al-Jasiyah/45: 13.

وَسَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِى السَّمٰوٰتِ وَمَا فِى الْاَرْضِ جَمِيْعًا مِّنْهُ ۗاِنَّ فِىْ ذٰلِكَ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ

Dia telah menundukkan (pula) untukmu apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi semuanya (sebagai rahmat) dari-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.

Laut, sungai, matahari, bulan, siang dan malam dijadikan sebagai sarana kemakmuran hidup manusia. Hal tersebut juga ditegaskan dalam QS. Ibrahim/14: 32-34),

اَللّٰهُ الَّذِىْ خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ وَاَنْزَلَ مِنَ السَّمَاۤءِ مَاۤءً فَاَخْرَجَ بِهٖ مِنَ الثَّمَرٰتِ رِزْقًا لَّكُمْ ۚوَسَخَّرَ لَكُمُ الْفُلْكَ لِتَجْرِىَ فِى الْبَحْرِ بِاَمْرِهٖ ۚوَسَخَّرَ لَكُمُ الْاَنْهٰرَ وَسَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَاۤىِٕبَيْنِ ۚ وَسَخَّرَ لَكُمُ الَّيْلَ وَالنَّهَارَ ۚ وَاٰتٰىكُمْ مِّنْ كُلِّ مَا سَاَلْتُمُوْهُ ۗوَاِنْ تَعُدُّوْا نِعْمَتَ اللّٰهِ لَا تُحْصُوْهَا ۗاِنَّ الْاِنْسَانَ لَظَلُوْمٌ كَفَّارٌ

Allahlah yang telah menciptakan langit dan bumi, menurunkan air (hujan) dari langit, lalu dengan (air hujan) itu Dia mengeluarkan berbagai buah-buahan sebagai rezeki untukmu. Dia juga telah menundukkan kapal bagimu agar berlayar di lautan dengan kehendak-Nya. Dia pun telah menundukkan sungai-sungai bagimu.
Dia telah menundukkan bagimu matahari dan bulan yang terus-menerus beredar (dalam orbitnya) dan telah pula menundukkan bagimu malam dan siang.
Dia telah menganugerahkan kepadamu segala apa yang kamu mohonkan kepada-Nya. Jika kamu menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan

mampu menghitungnya. Sesungguhnya manusia itu benar-benar sangat zalim lagi sangat kufur.

Binatang ternak diciptakan Allah SWT untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia. Itupun tertulis dalam QS. An-Nahl/16: 5),

وَالْاَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيْهَا دِفْءٌ وَّمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُوْنَ

Dia telah menciptakan hewan ternak untukmu. Padanya (hewan ternak itu) ada (bulu) yang menghangatkan dan berbagai manfaat, serta sebagian (daging)-nya kamu makan.

Serta laut ditundukkan kepada manusia sebagai sarana komunikasi dan untuk digali serta dimanfaatkan kekayaannya. Itupun ada dalam QS. Fatir/35: 12 dan QS. An-Nahl/16: 14.

وَمَا يَسْتَوِى الْبَحْرٰنِۖ هٰذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَاۤىِٕغٌ شَرَابُهٗ وَهٰذَا مِلْحٌ اُجَاجٌۗ وَمِنْ كُلٍّ تَأْكُلُوْنَ لَحْمًا طَرِيًّا وَّتَسْتَخْرِجُوْنَ حِلْيَةً تَلْبَسُوْنَهَاۚ وَتَرَى الْفُلْكَ فِيْهِ مَوَاخِرَ لِتَبْتَغُوْا مِنْ فَضْلِهٖ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُوْنَ

Tidak sama (antara) dua laut: yang ini tawar, segar, dan mudah diminum serta yang lain sangat asin. Dari masing-masing itu kamu dapat memakan daging yang segar dan dapat mengeluarkan perhiasan yang kamu pakai. Di sana kamu melihat bahtera (berlayar) membelah (lautan) agar kamu dapat mencari sebagian karunia-Nya dan agar kamu bersyukur. QS. Fatir/35: 12.

وَهُوَ الَّذِيْ سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوْا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَّتَسْتَخْرِجُوْا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُوْنَهَاۚ وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاخِرَ فِيْهِ وَلِتَبْتَغُوْا مِنْ فَضْلِهٖ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُوْنَ

Dialah yang menundukkan lautan (untukmu) agar kamu dapat memakan daging yang segar (ikan) darinya dan (dari lautan itu) kamu mengeluarkan perhiasan yang kamu pakai. Kamu (juga) melihat perahu berlayar padanya, dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya, dan agar kamu bersyukur. QS. An-Nahl/16: 14.

Berdasarkan ayat tersebut di atas, maka pemanfaatan potensi alam untuk, kepentingan manusia sekarang, harus memperhatikan kepentingan generasi mendatang, dengan berusaha menjaga dan melestarikan potensi alam tersebut sebagai bentuk tanggung jawab manusia.

D. Aspek Eksetoris dalam Membangun Karakter Spiritual Melalui *Atomic Habits*

1. Mendorong Saling Mendoakan

Doa, دعاء , yaitu bentuk *isim mashdar* dari verba يدعو - دعا memiliki makna permohonan, ajakan, undangan, sapaan. Selain itu, dapat diartikan dengan harapan atau pujian kepada Allah SWT.[129]

Secara etimologi dimaknai dengan merayu, mengundang, memelas, mengutarakan, dan meminta. Sedang dalam terminologi, doa dimaknai dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan sepenuh jiwa-raga untuk mengutarakan suatu permohonan. Selanjutnya secara leksikal, doa dimaknai dengan menyeru kepada Allah SWT dan memohon bantuan-Nya, agar terhindar dari *mafsadat* dan memperoleh manfaat.[130]

Dalam *al-Mu'jam li mufradat Alfadzh Alqur'an al-karim*, Raghib al-Ishafahani berpendapat bahwa kata doa sama artinya dengan kata *nida'* yang dimaknai dengan panggilan.[131]

Ibnu Arabi berpendapat bahwa doa adalah salah satu bentuk komunikasi dengan Allah SWT untuk membersihkan diri dari indikasi kemusyrikan.[132] Begitupula dengan Ibnu Qayyim berpendapat bahwa doa itu termasuk obat yang paling bermanfaat, doa merupakan musuh dari bala, dan doa itu mendorong dan mengobati, serta menahan bala atau mengangkat serta meringankan hamba yang memanjatkannya jika sudah diterima.[133]

Ada juga yang berpendapat bahwa doa itu terdiri dari beberapa tendensi makna. Doa itu suatu permintaan, seperti dalam QS. Ghafir/40: 60.

وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُوْنِيْٓ اَسْتَجِبْ لَكُمْۗ اِنَّ الَّذِيْنَ يَسْتَكْبِرُوْنَ عَنْ عِبَادَتِيْ سَيَدْخُلُوْنَ جَهَنَّمَ دَاخِرِيْنَ

Tuhanmu berfirman, "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu (apa yang kamu harapkan). Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri tidak mau beribadah kepada-Ku akan masuk (neraka) Jahanam dalam keadaan hina dina."

---

[129]Ebta Setiawan, *"KBBI Online," Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)* (blog), 2019, https://kbbi.web.id.

[130]Awaludin Hakim, "Doa dalam Perspektif Al-Qur‟an Kajian T*afsir Ibnu Kathir dan Tafsir Al-Azhar,"* Jurnal al-Fath, 1, 11, 2017: 45–70, hal. 52-53.

[131]Al-Ragib Al-Ishfahani, *Mu'jam Mufrodat Al-Fadhil Al-Qur'an*, Lebanon: Dar AlKotob Al-ilmiyah, 2008, hal. 167.

[132]Dadang Ahmad Fajar, *Epistimologi Do*a, Bandung: Nuansa Cendekia, 2011, hal. 55.

[133]Muhaimin Al-Qudsy, *Kunci Praktis Do'a yang Terkobul*, Jogjakarta: Javalitera, 2011, Cet. 1 hal. 16-23.

Doa sebagai panggilan, seperti dalam QS. Al-Isra'/17: 52.

يَوْمَ يَدْعُوْكُمْ فَتَسْتَجِيْبُوْنَ بِحَمْدِهٖ وَتَظُنُّوْنَ اِنْ لَّبِثْتُمْ اِلَّا قَلِيْلًا

yaitu pada hari (ketika) Dia memanggilmu, lalu kamu mematuhi-Nya sambil memuji-Nya dan mengira tidak berdiam (di bumi) kecuali hanya sebentar.

Doa itu adalah pujian, seperti dalam QS. Al-Isra'/17: 11.

وَيَدْعُ الْاِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاۤءَهٗ بِالْخَيْرِۗ وَكَانَ الْاِنْسَانُ عَجُوْلًا

Manusia (seringkali) berdoa untuk (mendapatkan) keburukan sebagaimana (biasanya) berdoa untuk (mendapatkan) kebaikan. Manusia itu (sifatnya) tergesa-gesa.

Doa itu adalah permohonan, seperti dalam QS. Al-A'raf/7: 55

اُدْعُوْا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَّخُفْيَةً ۗاِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِيْنَۚ

Berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah hati dan suara yang lembut. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.

Dan QS. Al-Baqarah/2: 186.[134]

وَاِذَا سَاَلَكَ عِبَادِيْ عَنِّيْ فَاِنِّيْ قَرِيْبٌۗ اُجِيْبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ اِذَا دَعَانِۙ فَلْيَسْتَجِيْبُوْا لِيْ وَلْيُؤْمِنُوْا بِيْ لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُوْنَ

Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran.

Berkaitan dengan ayat di atas, Allah SWT mempertegas dengan firmannya dalam QS. An-Nahl/16: 128.

اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الَّذِيْنَ اتَّقَوْا وَّالَّذِيْنَ هُمْ مُّحْسِنُوْنَ

Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang bertakwa dan yang berbuat kebaikan.

Ibnu Katsir menerangkan bahwa Allah SWT tidak menolak dan mengabaikan doa seseorang, tetapi sebaliknya Dia Maha Mendengar atas

[134]Solehudin, "*Epistimologi Doa KH AsepMukarram,"* Syifa Al-Qulub, 1, 2, 2017: 12– 25, hal. 18-19.

doa yang dipanjatkan dan hal tersebut merupakan anjuran untuk senantiasa berdoa dan Allah SWT tidak akan pernah menyia-nyiakan doa hamba-Nya. Dalam sebuah riwayat disampaikan bersumber dari Abu Hurairah, dengan mengutip sabda Rasulullah SAW.[135]

وَعَنْ أبي هريرة أَنَّ رَسُول اللَّهِ ﷺ قَالَ: يُسْتجَابُ لأَحَدِكُم مَا لَم يعْجلْ: يقُولُ قَد دَعوتُ رَبِّي، فَلم يسْتَجبْ لِي. متفقٌ عَلَيْهِ.

Akan dikabulkan doa salah seorang diantara kalian selama ia tidak minta dipercepat, yaitu ia mengatakan: aku sudah berdoa tapi tidak dikabulkan.

Adapun dalam riwayat Muslim disebutkan[136]

وفي رِوَايَةٍ لمُسْلِمٍ: لا يزَالُ يُسْتَجَابُ لِلعَبْدِ مَا لَم يدعُ بِإِثْمٍ، أَوْ قَطِيعةِ رَحِمٍ، مَا لَمْ يَسْتعْجِلْ قِيلَ: يَا رسُولَ اللَّهِ مَا الاسْتِعْجَالُ؟ قَالَ: يَقُولُ: قَدْ دعَوْتُ، وَقَدْ دَعَوْتُ فَلَم أَرَ يَسْتَجِيبُ لي، فَيَسْتَحْسِرُ عِنْد ذَلِكَ، ويَدَعُ الدُّعَاءَ

Doa seorang hamba akan senantiasa dikabulkan selama ia tidak berdoa untuk perbuatan dosa atau pemutusan hubungan silaturahmi dan selama tidak minta dipercepat, dan ketika permohonan seseorang belum terkabulkan otomatis dia tidak akan berdoa kembali, sebaliknya walaupun doanya dikabulkan dia akan merasa sombong dan merasa apa yang telah ia dapat hasil kerja kerasnya sendiri, itu semua ciri-ciri orang yang Allah benci.

Buya Hamka dalam *Tafsīr Al-azhar* menjelaskan ayat di atas, QS. An-Nahl/16: 128, hanya memperingati bahwa Allah itu lebih dekat dari urat nadi seorang hamba, bahkan jika seorang hamba mengetahui lebih dalam tentang tauhid maka seorang hamba akan merasa nyatu dengan Allah, oleh sebab itu berdoalah dengan kekhusyuan dengan lemah lembut karena Allah tidak tuli tidak perlu mengeluarkan suara keras untuk menyeru Tuhanmu karena telah dikatakan di atas Allah dalam jasadmu menyatu.[137]

Dari pengertian di atas, salah satu bentuk yang sangat jelas dari penghambaan diri kepada Allah SWT adalah doa, karenanya Al-Qur`an

[135]Abdullah Bin Muhamaad, *Lubaabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, Jakarta: Yayasan Mitra Netra, 2019, jilid.1, hal. 350.

[136]Abdullah Bin Muhamaad, *Lubaabut Tafsir Min Ibnu Katsir….,* hal. 352.

[137]Hamka, *Tafsir al-Azhar*. Jilid I, Jakarta: PT Pustaka Panjimas, 1992, hal. 104.

menyatakan bahwa Allah SWT murka bila hambanya tidak memohon kepada-Nya,[138] sebagaimana terdapat dalam QS. Al-An'am/6: 42-43.

وَلَقَدْ اَرْسَلْنَآ اِلٰٓى اُمَمٍ مِّنْ قَبْلِكَ فَاَخَذْنٰهُمْ بِالْبَأْسَاۤءِ وَالضَّرَّاۤءِ لَعَلَّهُمْ يَتَضَرَّعُوْنَ فَلَوْلَآ اِذْ جَاۤءَهُمْ بَأْسُنَا تَضَرَّعُوْا وَلٰكِنْ قَسَتْ قُلُوْبُهُمْ وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطٰنُ مَا كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ

Sungguh, Kami telah mengutus (para rasul) kepada umat-umat sebelum engkau, (tetapi mereka membangkang,) kemudian Kami siksa mereka dengan (menimpakan) kemelaratan dan kesengsaraan, agar tunduk merendahkan diri (kepada Allah).
Akan tetapi, mengapa mereka tidak tunduk merendahkan diri (kepada Allah) ketika siksaan Kami datang menimpa mereka? Bahkan hati mereka telah menjadi keras dan setan pun menjadikan terasa indah bagi mereka apa yang selalu mereka kerjakan.

Permohonan seorang hamba atau doa itu merupakan pangkal ibadah. Seorang hamba tanpa doa kepada Allah SWT, maka ibadahnya tidak memiliki bobot dan nilai, karena hal tersebut adalah indikasi kesombongan hamba kepada Allah SWT. Berdoa itu merupakan bentuk kelemahan sebagai hamba Allah SWT. Al-Ghozali mengungkapkan, bahwa di dalam berdoa itu ada sebuah hikmah yaitu sesuatu yang dapat membuat hati senantiasa ingat kepada Allah SWT, dan itu merupakan puncak Ibadah seorang hamba kepada-Nya." Rasulullah SAW pun bersabda," Doa adalah otaknya ibadah." HR. Titmiżi.

عن النعمان بن بشير رضى الله عنهما عن النبى صلى الله عليه وسلم قال: ان الدعاء هو العبادة. ومن حديث انس رضى الله عنه بلفظ: الدعا مخ العبادة[١٣٩].

Dalam menyampaikan permohonan kepada Allah SWT dalam bentuk doa, ada beberapa *item* yang dibutuhkan untuk memulai permohonan tersebut, seperti membaca kalimat thayyibah, surat Al-Fatihah, surat Al-Ikhlas, Al-Falaq, An-Naas, serta dzikir dengan tahmid, tasbih takbir dan lainnya.[140]

---

[138]Quraish Shihab, *Wawasan Alquran Tentang Dżikir dan Doa*, Jakarta: Lentera Hati, 2008, Cet. 3, hal.179.

[١٣٩]أخرجه الترمذي كتاب الدعوات، باب: فضل الدعاء برقم (٣٣٧١)، وقال: «هذا حديث غريب من هذا الوجه لا نعرفه إلا من حديث ابن لهيعة»؛ ا .هـ، وأخرجه الطبراني في "الدعاء" (٨)، وفي "المعجم الأوسط" برقم (٣١٩٦)، وقال: «لم يرو هذا الحديث عن أبان إلا عبيدالله، تفرد به ابن لهيعة»، والحديث إسناده فيه ضعف

[140]Muhaimin Al-Qudsy, *Kunci Praktis Do'a yang Terkabul*, Jogjakarta: Javalitera, 2011, Cet. 1 hal. 74-75.

Nasuka dalam bukunya *Menyikap Rahasia Kekuatan Do'a* menuliskan bahwa Al-Ghazali menuturkan sedikitnya ada beberapa adab dalam bermohon kepada Allah SWT, diantaranya:[141]

a. Mencari waktu-waktu mulia untuk berdoa seperti hari Arafah untuk tahunan, bulan ramadhan untuk bulanan, hari jum'at untuk mingguan, dan waktu sahur dari saat-saat malam.
b. Mengambil momen-momen mulia yaitu adanya peristiwa fenomena alam ataupun aktifitas manusia misal ketika turun hujan, ketika bergeraknya barisan yang melaksanakan jihad fisabilillah, ketika didirikan shalat-shalat fardu.
c. Posisi dalam berdoa dengan menghadap kiblat dan mengangkat kedua tangan.
d. Membaguskan suara, antara benar-benar merendahkan dan mengeraskan.
e. Memohon dengan rendah diri, dengan khusyuk serta penuh rasa takut kepada Allah SWT.
f. Berharap dengan sungguh-sungguh dalam berdoa dan mengulanginya sebanyak tiga kali.
g. Diawalai dengan berżikir kepada Allah Swt.
h. Membersihkan batin yang merupakan penyebab diterimanya doa oleh Allah SWT yaitu: mengembalikan segala hak orang yang teraniaya dan menghadapkan segenap jiwa raga dengan sepenuh hati kepada Allah SWT.

2. Mempererat Silaturrahim

Di dalam Al-Qur`an kata taqwa dan silaturrahim dirangkai, itu memiliki makna bahwa silaturrahim adalah salah satu karakteristik bagi orang-orang yang beriman. Maknanya sangat universal, bahwa segala perbuatan baik yang dilakukan oleh seseorang terhadap orang lain baik berbentuk material maupun moral, dan tidak mengenal batas waktu dan bentuk, sesuai dengan perkembangan situasi dan kondisi yang ada. Dengan saling menyayangi, menghormati sesama umat manusia, karena ketika sudah tidak ada lagi kasih sayang, maka yang terjadi adalah pertengkaran dan permusuhan. Dalam kehidupan yang singkat ini teruslah untuk selalu menaburkan kebaikan di muka bumi, merajut kasih sayang kepada sesama tanpa melihat tingkat posisi, kedudukan, dan status sosial. Kasih sayang itu tentunya harus diberikan untuk seluruh umat manusia yang ditemui di muka bumi.

Persaudaraan itu dalam Islam adalah salah satu aspek yang sangat penting. Perintah silaturrahim selain disebutkan di dalam Al-Qur`an juga di

[141]Nasuka, *Menyikap Rahasia Kekuatan Do'a*, Bandung: CV.Nuansa Aulia, 2009, Cet.10, hal. 101.

dalam hadis Nabi. Dimaknai silaturrahim adalah mampu menyambungkan yang terputus. Dalam QS. An-Nisa'/4: 1 Allah SWT menegaskan

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوْا رَبَّكُمُ الَّذِيْ خَلَقَكُمْ مِّنْ نَّفْسٍ وَّاحِدَةٍ وَّخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيْرًا وَّنِسَاۤءً ۚ وَاتَّقُوا اللّٰهَ الَّذِيْ تَسَاۤءَلُوْنَ بِهٖ وَالْاَرْحَامَ ۗ اِنَّ اللّٰهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيْبًا

Wahai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakanmu dari diri yang satu (Adam) dan Dia menciptakan darinya pasangannya (Hawa). Dari keduanya Allah memperkembangbiakkan laki-laki dan perempuan yang banyak.Bertakwalah kepada Allah yang dengan nama-Nya kamu saling meminta dan (peliharalah) hubungan kekeluargaan. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasimu.

Ayat di atas merupakan perintah silaturrahim. Kata silaturrahim dirangkai dengan perintah untuk bertaqwa kepada-Nya. Untuk menjalin persaudaraan antar sesama perlu dipupuk dan dibina berdasarkan ketaqwaan, bukan berdasarkan kekayaan, kecantikan, keturunan, pangkat maupun jabatan.

Dinamakan silaturrahim itu menurut Rasulullah SAW berupa menyambung tali yang terurai atau terputus. Sebagaimana sabda beliau:

عن عبد الله بن عمرو بن العاص رضى الله عنهما عن النبى صلى الله عليه وسلم قال: ليس الواصل بالمكافى, ولكن الواصل الذى اذا قطعت رحمه وصلها.

Dari Abdillah bin Amr bin al-Ash dari Nabi SAW bersabda: "Tidaklah orang yang mengadakan silaturrahim itu orang yang membalas akan tetapi ia adalah jika diputus hubungan rahimnya maka ia menyambungnya". (HR. Bukhari)

Indikasi hadist di atas adalah bersilaturrahim adalah kata (*washil*) tidak pilih kasih, bukan pada kelompok tertentu, dan tidak untuk mencari popularitas, tetapi silaturrrahim yang dilakukannya benar-benar manifestasi iman kepada Allah SWT.

Sehingga dapat dimaknai bahwa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, silaturrahim adalah tali persahabatan.[142] Kata silaturrahim berasal dari kata صله yang bermakna hubungan atau menghubungkan. Sedang kata الرحيم dengan jamak katanya adalah الرحام bermakna Rahim atau kerabat atau peranakan perempuan, yang berasal dari kata *ar-rahmah* atau kasih sayang. Biasanya kata tersebut digunakan dalam hubungan kekerabatan, orang-orang

[142]Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasiaonal, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hal. 1066.

yang berkasih sayang.[143] Dapat dimaknai bahwa silaturrahim itu merupakan hubungan seseorang dengan penuh kasih sayang dan kelembutan. Bisa disebut silaturrahim jika seseorang telah melakukan hubungan kasih sayang dalam kebaikan dan bukan dengan hubungan dalam doa atau kemaksiatan.

Silaturrahim itu kata majemuk yang terambil dari kata bahasa Arab, *shilah* dan *rahim*. Kata '*shilah'* berakar dari kata *washl* yang berarti "menyambung" dan "menghimpun". Ini berarti hanya yang putus dan terserak yang dituju oleh *shilah*. Sedangkan kata '*rahim*' pada mulanya berarti "kasih sayang", kemudian berkembang yang berarti "tempat mengandung janin".[144] Kata '*rahim*' secara etimologi bermakna secara psikis dan non psikis. *Rahim* bermakna psikis berupa tempat mengandung janin yang pemiliknya adalah seorang wanita. Ketika dimaknai secara psikis maka akan melahirkan keturunan yang harus dijaga secara menyeluruh. Kemudian *rahim* dimaknai dengan non psikis yaitu akan melahirkan keramahtamahan dan kasih sayang terhadap keluarga.[145]

Seluruh umat Islam harus bersilaturrahim, baik yang terkait dengan hubungan nasab atau keturunan maupun hubungan persaudaraan sesama umat muslim. Bahkan kepada non muslim atau berbeda keyakinan pun perlu dijalin dengan baik dan saling menghormati serta menghargai, hanya saja bentuk dan etikanya yang berbeda. Sifat kasih sayang dengan umat manusia ini sangat penting, karena ketika sudah tidak ada lagi kasih sayang, maka yang terjadi adalah pertengkaran dan permusuhan bahkan juga bisa menimbulkan pertumpahan darah. Oleh karena itu, silaturrahim baik yang bersifat khusus maupun yang bersifat umum ini sangat diperlukan demi tercapainya kedamaian, kerukunan dan persatuan umat manusia di muka bumi.

3. Menumbuhkan Rasa Kasih Sayang

Kasih sayang merupakan aspek emosional yang sifatnya naluriah dalam kesuluruan kehidupan manusia. Dalam setiap nuluriah manusia akan timbul rasa menyayangi orang lain dan manusia membutuhkan kasih sayang dari manusia lainnya untuk menunjang kesempurnaan perjalanan hidupnya.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia atau KBBI disebutkan bahwa kasih sayang itu merupakan perasaan cinta, perasaan cinta kasih.[146] Sementara juga kasih sayang itu merupakan sikap saling menghormati dan mengasihi antar ciptaan Allah SWT baik itu terhadap makhluk hidup ataupun

---

[143]Muhammad Habibillah, *Raih Berkah Harta Dengan Sedekah dan Silaturrahmi*, Cet.I; Jogjakarta: Sabil, 2013, hal. 125.

[144]Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 1999, hal. 318.

[145]Haris, *al-Hadis*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, 1999, hal. 86.

[146]Departement Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, Jakarta: Gramedia, 2008, hal. 633.

benda mati. Misal, menyayangi diri sendiri atas dasar nilai naluri yang luhur dalam diri. Serta sebagai warga negara yang baik sepantasnya terus memupuk rasa kasih sayang terhadap sesama tanpa harus membedakan suku, ras, golongan, warna kulit, kedudukan sosial, jenis kelamin, tua atau muda bahkan membedakan agama.[147] Allah SWT menegaskan dalam QS. Ar-Rum/30: 21,

وَمِنْ اٰيٰتِهٖٓ اَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِّنْ اَنْفُسِكُمْ اَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوْٓا اِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَّوَدَّةً وَّرَحْمَةً ۗاِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ

Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah bahwa Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari (jenis) dirimu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya. Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.

Dalam ayat di atas potensi sebuah perasan yang sejak lahir telah ada dan dimiliki setiap manusia hanya perlu pengembangan agar dapat memiliki rasa pengasih dan penyayang yang lebih kuat kepada lingkungan dan keluarganya dan alam semesta. Melalui potensi perasaan berupa kasih sayang yang telah dimiliki lalu dilakukan pengembangan diri dan dibimbing dengan sebaik-baiknya maka akan menghasilkan berbudi pekerti baik juga.

Perasaan kasih sayang yang ditunjukan dengan tulus untuk alam semesta dapat menentramkan perasaan diri meski hanya lemparan senyum terhadap alam semesta sebagai rasa simpati. Perasaan tersebut jika dilakukan secara konsisten akan melahirkan kehidupan sakinah penuh ketenangan.[148] Dalam QS. Ali-Imran/3: 31, Allah SWT memberikan bimbingannya kepada makhluknya,

قُلْ اِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّوْنَ اللّٰهَ فَاتَّبِعُوْنِيْ يُحْبِبْكُمُ اللّٰهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوْبَكُمْ ۗ وَاللّٰهُ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ

Katakanlah (Nabi Muhammad), "Jika kamu mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah akan mencintaimu dan mengampuni dosa-dosamu." Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Jiwa yang terisi dengan kasih sayang adalah salah satu kebutuhan paling pokok dalam kehidupan manusia.[149] Sebab pembentukan karakter dan proses pendidikan itu komponen dasarnya adalah rasa kasih sayang. Dimana

[147]*http://robiyanto-maknahidup.blogspot.co.Pengertian-Kasih-Sayang*. Diakses Pada Tanggal 25 Juli 2016.

[148]Hasan Basri, *Merawat Cinta Kasih*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996, hal. 92.

[149]Mohamad Surya, *Bina Keluarga*, Semarang: Aneka Ilmu, 2001, hal.157.

cara terbaik untuk menawan hati seseorang dan memenangkan kepercayaan terhadapnya adalah dengan kasih sayang.

Kasih sayang yang dibutuhkan oleh setiap manusia adalah kasih sayang terhadap Allah SWT dan Rasul-Nya, kasih sayang terhadap keluarga, kasih sayang terhadap orang tua, kasih sayang terhadap suami-isteri, kasih sayang terhadap anak, kasih sayang terhadap sesama dan kasih sayang terhadap lingkungan.

Bentuk kasih sayang kepada Allah SWT dan Rasul-Nya, dilakukan dengan selalu berakhlak dengan akhlak yang baik melalui runtutan ibadah kepada-Nya seperti shalat, puasa, dan lainnya. Bisa juga melalui prilaku-prilaku yang mencerminkan komunikasi kepada-Nya di luar aktivitas beribadah. Berakhlak yang baik itu diantaranya dengan iman, ikhlas, taat, husnuzhan, syukur, tawakkal, tasbih, istighfar dan lainnya. Sebagaimana tercantum dalam QS. Al-Munafiqun/:9,

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا تُلْهِكُمْ اَمْوَالُكُمْ وَلَآ اَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللّٰهِ ۚ وَمَنْ يَّفْعَلْ ذٰلِكَ فَاُولٰۤىِٕكَ هُمُ الْخٰسِرُوْنَ

Wahai orang-orang yang beriman, janganlah harta bendamu dan anak-anakmu membuatmu lalai dari mengingat Allah. Siapa yang berbuat demikian, mereka itulah orang-orang yang merugi.

Salah satu dari sekian banyak cara yang perlu dilakukan adalah dengan menjalankan akhlak yang baik kepada Allah SWT dan Rasul-Nya itu teramat penting. Hal tersebut merupakan salah satu metode untuk membangun karakter spiritual yang bisa menjadikan pribadi muslim sejati.

Selanjutnya bentuk kasih sayang terhadap keluarga. Keluarga merupakan lingkungan awal dalam bersosial yang akan memberikan pengaruh besar bagi orang disekitarnya.[150] Keluarga juga elemen terpenting dalam membangun karakter spiritual, karena didalamnya akan banyak pendidikan berharga seperti membangun kepribadian dalam keluarga, dan membangun kebiasaan-kebiasaan atau *habits*. Dalam keluargalah tempat tersusunnya kematangan seseorang dan struktur kepribadiannya. Oleh karenannya rasa kasih sayang dibutuhkan dengan maksimal untuk membangun karakter spiritual.

Kemudian selain kasih sayang terhadap keluarga, kasih sayang terhadap orang tua adalah bagian terpenting dalam membangun karakter spiritual. Dimana dengan keberadaan orang tua, terlahirlah anak-anak dengan bervarian dalam kepribadiannya. Dengan kasih sayang terhadapnya, terbentuklah anak-anak yang memiliki karakter spiritual yang diharapkan.

[150]Yulis Jamiah, "*Keluarga Harmonis Dan Implikasinya Terhadap Pembentukan Kepribadian Anak Usia Dini"* Jurnal hal, 4-13.

Melalui sikap berlemah lembut terhadap orang tua, mendoakan orang tua serta meminta doa kepadanya merupakan bentuk kasih sayang yang teramat mulia. Selanjutnya kasih sayang terhadap suami-isteri merupakan bentuk kasih sayang antara dua sejoli, laki-laki dan perempuan. Hubungan antar keduanya akan melahirkan komunikasi yang baik dan dengan kata-kata serta prilaku yang baik juga, bila dijalin komunikasi atas dasar kasih sayang yang tulus.[151]

Selanjutnya kasih sayang terhadap lingkungan juga sangat penting dalam kehidupan ini. Islam menekankan agar khalifah di muka bumi ini selalu bisa mengendalikan diri agar tidak mengeksploitasi alam berlebihan, sebab akan mengakibatkan kerusakan dan dapat merugikan serta menghancurkan kehidupan manusia.[152]

Penulis berkesimpulan bahwa karakter spiritual di atas perlu di aktualisasikan dalam kehidupan ini, dimana Rasulullah adalah seorang pemberani, beliau juga lembut hatinya, mudah tersentuh, lemah lembut kepada orang-orang lemah, mengasihi hewan dan serangga, dan berwasiat agar bersikap lembut terhadap alam semesta ini.

[151]Damanhuri, *Kawasan Studi Akhlak*, Banda Aceh: Arraniry Press, 2012, hal. 110.

[152]Damanhuri, *Strategi Pembentukan Manusia Berkarakter*, Banda Aceh: Ar-Raniry Press, 2013, hal.222.

BAB V
KARAKTER SPIRITUAL MELALUI METODE *ATOMIC HABITS* DALAM PERSPEKTIF AL-QUR`AN

A. Kesadaran Diri atau *Devoult* dalam Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode *Atomic Habits*

Ruhani merupakan pondasi awal untuk mendorong unsur kesadaran diri dalam pribadi seseorang. Jika dilihat dari segi bahasa, bahwa kesadaran diri[1] itu bermakna ingat, merasa dan insaf terhadap diri sendiri. Adapun kesadaran diri dalam bahasa Arab disebut *ma'rifat al-nafs. Ma'rifat al-nafs* diartikan dengan kenal, tahu, dan sadar sedalam-dalamnya akan keberadaan dirinya yang lebur dalam Sang Wujud hakiki dan sudah beranggapan tidak merasa punya apa-apa lagi, tidak merasa memiliki perbuatan sendiri.

Dari sisi bahasa di atas terkait kesadaran diri, maka dibutuhkan juga beberapa pengertian dari beberapa tokoh, seperti kesadaran diri menurut Goelmean adalah tahu apa yang dirasakan pada suatu saat, dan digunakan untuk memandu dalam pengambilan sebuah keputusan diri sendiri; serta memiliki tolok ukur yang sesuai atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.[2]

Adapun kesadaran diri menurut John Mayer itu diartikan dengan "mewaspadi terhadap suasana hati maupun pikiran". Kesadaran diri

[1]P.A. Partanto dan Dhalan, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya: Arkola, t.t, hal. 623 dan 686

[2]D. Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999, hal. 512.

menurutnya akan dapat menjadi pemerhati non reaktif, dan tidak dapat menghakimi keadaan-keadaan batin.[3]

Dalam sebuah jurnal psikologinya, Soemarno Soedarsono mengutip Malikah mengenai pengertian kesadaran diri, beliau menjelaskan bahwa kesadaran diri itu adalah perwujudan dari jati diri seseorang atau dapat disebut juga pribadi yang berjati diri dikala dalam pribadi yang ada dalam dirinya tercermin dari penampilan, rasa cipta dan karsa, sistem nilai (*value system*), cara pandang (*attitude*) dan perilaku (*behavior*) yang dimiliki olehnya.[4]

Toto Tasmara dalam bukunya *Kecerdasan ruhaniyah* mendifinisikan kesadaran diri itu dengan sebuah kemampuan seseorang untuk dapat mengamati dirinya sendiri yang memungkinkan seseorang itu menempatkan diri di dalam waktu (masa kini, masa lampau, dan masa depan). Dengan kemampuan tersebut, seseorang dapat merencanakan tindakan-tindakannya di masa depan.[5]

Kesadaran diri versi Antonius Atosokni Gea adalah mengerti akan kekhasan fisik dirinya, kepribadiannya, wataknya dan temperamennya serta mengetahui akan bakat-bakat alamiah yang dimilikinya dan ada gambaran atau konsep yang jelas tentang diri sendiri dengan segala kekuatan dan kelemahannya.[6] Dalam QS. Al-Hasyr/59: 19 Allah SWT berfirman:

وَلَا تَكُوْنُوْا كَالَّذِيْنَ نَسُوا اللّٰهَ فَاَنْسٰىهُمْ اَنْفُسَهُمْۗ اُولٰۤىِٕكَ هُمُ الْفٰسِقُوْنَ

Janganlah kamu seperti orang-orang yang melupakan Allah sehingga Dia menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang fasik.

Dalam ayat di atas makna فَاَنْسٰىهُمْ اَنْفُسَهُمْۗ adalah manusia yang lupa terhada Allah hingga lupa terhadap diri mereka sendiri adalah manusia yang bergelimangan dosa dan akan menjadi penghuni neraka.[7] Maka dari itu dibutuhkan kesadaran diri untuk bisa selalu beribadah kepada Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya.

---

[3]D. Goleman, *Emotional Intelligence*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1998, hal. 62- 63.

[4]Malikah, *"Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam"*, Volume. 13 Nomor 1 Jurnal, Gorontalo: Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo, 2013, hal. 129.

[5]Toto.Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniyah*, *Transcendetal Intelligence*, Depok: Gema Insani 2001, hal.161

[6]A. Atosokhi Gea, dkk, *Relasi Dengan Diri Sendiri*, Jakarta: Elek Media Komputindo, 2002, hal.8

[7]Syaikh Imam Al Qurthubi, Penerjemah: Fathurrahman, Ahmad Hotib, Nashirul Haq, *Tafsir Al Qurthubi*, Jakarta: Pustaka Azzam, Jilid 2, 2007, hal. 955-956.

Kemudian dalam QS. Al-`Ankabut/29: 57.

كُلُّ نَفْسٍ ذَاۤىِٕقَةُ الْمَوْتِۗ ثُمَّ اِلَيْنَا تُرْجَعُوْنَ

Setiap yang bernyawa pasti akan merasakan kematian. Kemudian, hanya kepada Kami kamu dikembalikan.

Selanjutnya dalam QS. Al-Lail/92: 4-10

اِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتّٰىۗ فَاَمَّا مَنْ اَعْطٰى وَاتَّقٰىۙ وَصَدَّقَ بِالْحُسْنٰىۙ فَسَنُيَسِّرُهٗ لِلْيُسْرٰىۗ وَاَمَّا مَنْۢ بَخِلَ وَاسْتَغْنٰىۙ وَكَذَّبَ بِالْحُسْنٰىۙ فَسَنُيَسِّرُهٗ لِلْعُسْرٰىۗ

Sesungguhnya usahamu benar-benar beraneka ragam.
Siapa yang memberikan (hartanya di jalan allah) dan bertakwa
Serta membenarkan adanya (balasan) yang terbaik (surga),
Kami akan melapangkan baginya jalan kemudahan (kebahagiaan).
Adapun orang yang kikir dan merasa dirinya cukup (tidak perlu pertolongan Allah)
Serta mendustakan (balasan) yang terbaik,
Kami akan memudahkannya menuju jalan kesengsaraan.

Menurut penulis bahwa kesadaran diri itu merupakan salah satu ciri yang unik dan mendasar pada seseorang, seperti kemampuan untuk mengenali perasaan, sebagai perwujudan jati diri, menjadi alat tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri, serta kemampuan manusia untuk mengamati dirinya sendiri.

Dari beberapa pengertian di atas, manfaat kesadaraan diri menurut Muhammad Ali Shomali terdapat enam bagian yaitu: *pertama*, kesadaran diri merupakan kendali dalam kehidupan. *Kedua*, kesadaran diri dapat mengetahui beragam karakteristik dasar. *Ketig*a, kesadaran diri itu dapat mengetahui sisi ruhani dari wujud yang ada dalam dirinya. Ruh yang ada dalam dirinya bukan saja dipengaruhi oleh seluruh amal perbuatannya, namun oleh gagasan-gagasannya. *Keempat*, kesadaran diri dapat memahami bahwa dirinya tidak diciptakan secara kebetulan. *Kelima*, kesadaran diri manusia akan memperoleh bantuan besar dalam menghargai unsur kesadaran dengan benar dan kritis terhadap proses perkembangan dan penyucian ruhani. Keenam, unsur terpenting dalam mekanisme kesadaran diri adalah nilai ruhani dari pengenalan diri.

Dalam dunia psikologi, aliran psikoanalisis mengkaji terkait kesadaran diri. Aliran tersebut menekankan sisi analisis struktur kejiwaan manusia yang relatif stabil dan menetap. Analisis tersebut dipelopori oleh Sigmund Freud. Adapun ciri utama aliran psikoanalisis yaitu, penentuan aktivitas manusia

yang didasarkan pada struktur jiwa yang terdiri atas id, ego dan superego. Serta memiliki prinsip bahwa penggerak utama struktur manusia adalah libido, sedang libido yang terkuat adalah libido seksual. Kemudian membagi tingkat kesadaran manusia atas tiga alam yaitu alam pra-sadar (*the preconscious*), alam bawah sadar (*the unconscious*) dan alam sadar (*the conscious*).

Freud kemudian membagi struktur kepribadian atas lima klasifikasi; (1) biologis (id)[8], (2) psikologis (ego)[9], (3) sosiologis (superego)[10], (4) ideal ego[11] dan (5) suara batin.[12]

Selanjutnya dalam Al-Qur`an, kesadaran diri dimaknai dengan menemukan jati diri dengan mendidik diri dan menumbuhkan potensi fitrah dalam dirinya serta menjiwai melalui hati akan hakikat keberadaan nama-nama serta sifat-sifat ilahiyah.[13] Selanjutnya dalam bahasa Arab kesadaran diri bisa disepadankan dengan *ma'rifatunnafs.*

Dari hal tersebut bisa dipaparkan bahwa kesadaran diri memiliki tingkatan dan cabang-cabang yang beragam, diantaranya:[14] Kesadaran Fitrawi. Kesadaran fitrawi merupakan kesadaran yang bersifat *hudhuri* bukan bersifat *hushuli.* Bila dimaknai, kesadaran hudhuri merupakan sadar atau tahu terhadap keberadaan serta eksistensi melalui potensi yang dimilikinya. Hal tersebut merupakan pengetahuan terhadap kesadaran yang prinsip dan nyata serta sama dengan kepribadiannya. Al-Qur`an menyampaikan terkait hal ini pada proses penciptaan janin dalam kandungan atau rahim, yaitu QS. Al-Mu'minun/23:14

ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظٰمًا فَكَسَوْنَا الْعِظٰمَ لَحْمًا ثُمَّ اَنْشَأْنٰهُ خَلْقًا اٰخَرَ ۗ فَتَبٰرَكَ اللّٰهُ اَحْسَنُ الْخٰلِقِيْنَ ۗ

Kemudian, air mani itu Kami jadikan sesuatu yang menggantung (darah). Lalu, sesuatu yang menggantung itu Kami jadikan segumpal daging. Lalu, segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang. Lalu, tulang belulang itu

[8]Id (*es)* adalah dorongan, naluri dan kebutuhan yang keluar dari manusia secara spontan

[9]Ego (*ich*) atau aku manusia yang berhadapan dengan id dan superego

[10]Superego adalah hakim yang memasang norma atau tuntutan yang dengannya kelakuan manusia harus sesuai dengan norma atau tuntutan tersebut. Superego digambarkan sebagai aku diatas aku. Karena itu, hal tersebut berfungsi sebagai pengawasan batin. Efek kerjanya menimbulkan rasa malu, takut cemas dan seterusnya.

[11]Ideal ego adalah interelasi dari gambar-gambar seseorang yang dikagumi.dengan pengertian lain sesuatu bagi si ego sangat dicita-citakan untuk ditiru.

[12]Suara batin adalah semacam keinsafan ego tentang adanya kewajiban

[13]Murthadha Muthahari, *Majmu' Al-Tafsir*, Jild. 2, Intisyarat al-Sadra, hal. 303-308

[14]Murthadha Muthahari, *Majmu' Al-Tafsir…*, hal. 308-326

Kami bungkus dengan daging. Kemudian, Kami menjadikannya makhluk yang (berbentuk) lain. Mahasuci Allah sebaik-baik pencipta.

Selanjutnya, kesadaran universal, kesadaran universal merupakan sadar dan tahu terhadap diri sendiri dan alam raya bahwa dirinya merupakan salah satu bagian dari alam dunia ini, dirinya tidak independen dan tidak mandiri, dan dirinya bergantung terhadap sesuatu yang lain.

Dalam Al-Qur`an banyak ayat mengenai proses penciptaan, dimulai dengan awal penciptaan atau *mabda'* dan juga akhir kehidupan manusia atau *ma'ad* atau akhirat yang mengajak manusia untuk menyadari akan hakikat hidupnya. QS. Al-An'am/6: 2

هُوَ الَّذِيْ خَلَقَكُمْ مِّنْ طِيْنٍ ثُمَّ قَضٰٓى اَجَلًاۗ وَاَجَلٌ مُّسَمًّى عِنْدَهٗ ثُمَّ اَنْتُمْ تَمْتَرُوْنَ

Dialah yang menciptakan kamu dari tanah, kemudian Dia menentukan batas waktu hidup (masing-masing). Waktu yang ditentukan (untuk kebangkitan setelah mati) ada pada-Nya. Kemudian, kamu masih meragukannya.

Serta QS. Ruum/30: 40

اَللّٰهُ الَّذِيْ خَلَقَكُمْ ثُمَّ رَزَقَكُمْ ثُمَّ يُمِيْتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيْكُمْۗ هَلْ مِنْ شُرَكَاۤىِٕكُمْ مَّنْ يَّفْعَلُ مِنْ ذٰلِكُمْ مِّنْ شَيْءٍۗ سُبْحٰنَهٗ وَتَعٰلٰى عَمَّا يُشْرِكُوْنَ ☐

Allahlah yang menciptakanmu, kemudian menganugerahkanmu rezeki, kemudian mematikanmu, kemudian menghidupkanmu (kembali). Adakah di antara mereka yang kamu persekutukan (dengan Allah) yang dapat berbuat sesuatu yang demikian itu? Mahasuci dan Mahatinggi Dia dari apa yang mereka persekutukan.

Kemudian kesadaran irfani, kesadaran irfani merupakan kesadaran dirinya berkaitan dengan Allah SWT. Kesadaran irfani merupakan hubungan dua wujud dan eksistensi yang tidak sejajar ataupun horizontal namun hubungan antara majazi dengan hakikat tunggal, hubungan antara pohon dan cabang dan hubungan antara *muqayad* atau tergantung dan mutlak atau absolut. Kesadaran irfani merupakan hasil dari kesadaran fitrah dan kesadaran universal. Hal yang menjadi penghalang atau bertentangan dari kesadaran diri adalah lupa diri. Hal ini tertuang dalam firman Allah SWT QS. Al-Hasyr/59:19

وَلَا تَكُوْنُوْا كَالَّذِيْنَ نَسُوا اللّٰهَ فَاَنْسٰىهُمْ اَنْفُسَهُمْۗ اُولٰۤىِٕكَ هُمُ الْفٰسِقُوْنَ

Janganlah kamu seperti orang-orang yang melupakan Allah sehingga Dia menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang fasik.

1. Sistem Nilai dalam Spiritualitas Diri

Adapun hal-hal terkait dengan kesadaran diri yang selanjutnya diikuti oleh struktur kepribadian yang diklasifikasikan, maka pembentukan kesadaran itu menurut Soemarno Soedarsono divisualisasikan ke dalam sistem nilai.[15] Nilai merupakan sifat-sifat penting atau bermanfaat bagi seluruh umat manusia.[16] Artinya kualitas membangkitkan harga diri seeorang.[17] Nilai itu bermakna praktis dan efektif yang ada dalam jiwa seseorang dan tindakan yang dilalui bersifat objektif.[18] Ada juga yang berpendapat bahwa nilai itu sesuatu yang sifatnya abstrak serta ideal. Bukanlah benda kongkrit, bukan juga fakta namun nilai itu penghayatan yang dikendaki ataupun tidak dikehendaki.[19]

Prinsip awal yang menjadi fondasi adalah seseorang itu fokus pada sisi-sisi non-material dan hanya bersifat normatif semata. Artinya, unsur dalam pembentukan kesadaran diri lebih terfokus pada unsur kejiwaan atau ruhani. Hingga dalam sistem nilai ini setidaknya memiliki komponen yang bisa dijalankan, yaitu refleksikan hati nurani dengan selalu instrospeksi diri atau dengan melakukan evaluasi diri melalui analisis dan nilai diri dengan data-data ataupun sumber-sumber yang didapatkan yang terdapat dalam dirinya atau lingkungannya hingga mendapatkan gambaran pribadinya.

Untuk melakukan refleksi hati nurani atau introspeksi diri tersebut perlu melakukannya dengan beberapa metode, diantaranya, dengan melakukan refleksi pada waktu-waktu tertentu, dengan mengikuti kegiatan tafakur, muhasabah, rekoleksi, retret, camping ruhani, semedi, maupun kegiatan yang sejenis, dengan meminta bantuan orang lain agar bisa memberikan gambaran diri, dengan belajar dari pengalaman.

Al-Qur`an sebagai sumber pertama dan utama memiliki nilai absolut yang diturunkan Allah SWT dalam proses penciptaan manusia dan dalam memberikan pengajaran sebagaimana tertuang dalam QS. Al-An'am/6: 38.

---

[15]Malikah, *"Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam",* Volume. 13 Nomor 1 Jurnal, Gorontalo: Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo, 2013, hal. 132-135.

[16]W.J.S. Purwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1999, hal. 679.

[17]Titus, M.S. et al, *Persoalan-ersoalan filsafat*, Jakarta: Bulan Bintang, 1984, hal. 124.

[18]Muhaimin dan Abdul Mujib, *Pemikiran Pendidikan Islam*, Bandung: Trigeda Surya, 1993, hal. 112.

[19]Sidi Gazalba dalam Chabib Thoha, *Kapita Selekta Pendidikan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996, hal. 62.

وَمَا مِنْ دَاۤبَّةٍ فِى الْاَرْضِ وَلَا طٰۤىِٕرٍ يَّطِيْرُ بِجَنَاحَيْهِ اِلَّآ اُمَمٌ اَمْثَالُكُمْ ۗمَا فَرَّطْنَا فِى الْكِتٰبِ مِنْ شَيْءٍ ثُمَّ اِلٰى رَبِّهِمْ يُحْشَرُوْنَ

Tidak ada seekor hewan pun (yang berada) di bumi dan burung-burung yang terbang dengan kedua sayapnya, melainkan semuanya merupakan umat (juga) seperti kamu. Tidak ada sesuatu pun yang Kami luputkan di dalam kitab, kemudian kepada Tuhannya mereka dikumpulkan.

Nilai esensi dalam Al-Qur`an itu selamanya abadi dan selalu relevan dalam seetiap waktu dan zaman, tanpa adanya perubahan sama sekali. Perubahan dimungkinkan hanya menyangkut masalah interpretasi mengenai nilai-nilai instrumental dan menyangkut masalah teknik operasional.

Tata nilai dalam Islam itu berupa tata nilai Rabbani yang bersumber dari wahyu dan hadits. Rumusannya *naql* membentuk syariat, sumber nilai akal membentuk etika. Etika itu teori tentang perbuatan manusia, dipandang baik dan buruk sejauh yang dapat ditentukan oleh akal.[20]

Salah satu amanat Al-Qur`an terkait nilai keimanan, sebagaimana yang terdapat dalam QS. At-Tahrim/66: 6.

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا قُوْٓا اَنْفُسَكُمْ وَاَهْلِيْكُمْ نَارًا وَّقُوْدُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلٰۤىِٕكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَّا يَعْصُوْنَ اللّٰهَ مَآ اَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُوْنَ مَا يُؤْمَرُوْنَ

Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu. Penjaganya adalah malaikat-malaikat yang kasar dan keras. Mereka tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepadanya dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.

Ayat di atas ditafsirkan bahwa meninggalkan setiap yang telah dilarang oleh Allah atas dirimu. Sementara ada juga yang menafsirkan dengan hendaknya seorang muslim mendidik dirinya dan keluarganya, menyuruh mereka untuk melakukan kebaikan dan melarang dari kejahatan.[21]

2. Cara Pandang Untuk Berpikir Positif

Salah satu unsur dalam pembentukan kesadaran diri adalah *attitude*. *Attitude* atau cara pandang didefinisikan sebagai kecendrungan untuk berbuat atau mengantisipasi sesuatu. Bagaimana cara pandang ketika

[20]Khoiron Rosyadi, *Pendidikan Profetik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004, hal. 155.

[21]Fakhruddin Abu Abdillah ar-Rozi bin Umar bin Husain Al-Quraisy, *Tafsir Al-kabir*, Jilid xxx, Teheran, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, hal.48.

menghadapi tekanan. Bagaimana cara pandang untuk bisa menghadapi masa depan. Bagaimana cara pandang melihat orang lain.

Ketika cara pandang seseorang sejak dini sudah terbiasa dengan hal-hal positif maka akan mencerminkan cara pandang dirinya di masa yang akan datang (*past behavior predict to the future behavior*). Hingga hukum alam mengatakan, "Kebiasaan akan membentuk sikap seseorang, *habits become attitude*".

Sikap merupakan kesimpulan dari mata rantai kebiasaan dan pengaamannya di masa lalu. Kebiasaan yang positif guna membangun tanggung jawab, ketabahan, kesabaran serta cara pandang orang lain dengan cinta dibutuhkan cara pandang sejak dini dengan cara pandang yang baik hingga melahirkan sikap kebersamaan dan kecerdasan dalam bersikap.

Sikap positif adalah ruh dalam diri seseorang. Dari sikap seseorang tumbuhlah optimisme yang sangat luar biasa. Sikap positif hanya bisa diwujudkan dengan membebaskan diri dari segala kedengkian. Tidak ada dendam dan kebencian dalam dirinya. Seseorang yang dikatakan berkualitas adalah ketika melihat orang lain selalu hadir dalam keberkahan. Kehadiran orang lain merupakan jembatan untuk mencapai puncak keberhasilan dirinya. Oleh karena itu segala sikap dengki, dendam, dan benci akan ditutup hingga yang terbuka adalah pintu-pintu keberkahan. Rasulullah SAW pernah berpesan melalui sabdanya, *"Jauhilah olehmu segala bentuk kedengkian, sebab kedengkian itu memakan segala kebaikan sama halnya seperti api memakan kayu bakar yang kering*".

Dalam bukunya *Think and Grow Rich*, Napoleon Hill mengatakan, "Pikiran manusia mampu melaksanakan apa saja yang diyakini olehnya, *you are what you think*!" Oleh karenanya, dua komponen pembentuk *attitude* yang dapat dibangun adalah adalah dengan mengaitkan kebersamaan dan kecerdasan.

a. Kebersamaan.

Konflik sosial sebetulnya merupakan gejala yang sangat universal, artinya suatu peristiwa sering dijumpai dan terjadi di dalam setiap masyarakat dimanapun dan kapanpun.[22] Konflik sosial yang merebak itu terjadi dalam lingkup kecil, menengah dan besar seperti pada organisasi, keluarga, komunitas, masyarakat, negara dan dunia, dan dapat juga melibatkan individu dengan individu, kelompok dengan kelompok, komunitas dengan komunitas, atau bangsa dengan bangsa.

Ketika konflik sosial terjadi maka sudah seharusnya kita bisa mendalami istilah sosialiasi itu sendiri. Sosialisasi merupakan suatu proses pembelajaran dan pembinaan tujuannya adalah agar manusia dalam

[22]Doyle Paul Johson, *Teori Sosiologi Klasik Dan Modern, II*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1986, hal. 133.

kehidupannya bisa beradaptasi dan mengikuti norma-norma yang ada dimasyarakat, pendapat demikian sesuai dengan teorinya Emile Durkheim dimana manusia dalam kehidupannya menginginkan adanya keseimbangan dalam bermasyarakat inilah yang disebut dengan fakta sosial sedangkan konsep utamanya adalah integritas sosial, tertib sosial dan solidaritas (mekanis dan organik).

Bersosial merupakan suatu hal yang mendasar untuk perkembangan sebagai manusia. Berinteraksi dengan orang disekitar, belajar bagaimana berpikir, mempertimbangkan dengan nalar, dan berperasaan. Hasil akhirnya ialah pembentukan perilaku termasuk pikiran dan emosi sesuai dengan standar budaya yang ada.[23]

Oleh sebabnya unsur kebersamaan, atau juga unsur kebermasyarakatan perlu terpatri dalam diri seseorang sebagai makhluk sosial. Ketika berupaya untuk membentuk kesadaran diri dalam dirinya maka unsur kebersamaan perlu dibangun untuk berelasi dengan baik pada dirinya.[24] Apabila kebersamaan yang telah ditanamkan pada dirinya maka akan memperolah dua unsur pembantu untuk menumbuhkan kesadaran dirinya berupa penilaian orang lain terhadap dirinya dengan melihat kekurangan dan kelebihan diri, kemudian keteladanan dari orang lain.[25] Kedua unsur tersebut sangat mempengaruhi pembentukan kesadaran diri pada setiap manusia apabila interaksi sosial terjalin pada masyarakat. Interaksi sosial sangat membutuhkan kekuatan sebuah tim atau *teamwork*. *Teamwork* telah memperkuat dasar keberadaan manusia yang tidak dapat melarikan diri dari kebersamaan, karena memang manusia lahir akibat kebersamaan dan kemudian tumbuh, hidup, bahkan mati pun masih tetap membutuhkan makna kebersamaan. Kebersamaan bukan hanya bermakna materi ataupun fisik, melainkan lebih kepada ikatan emosi psikologis.

b. Kecerdasan

Kecerdasan hidup seseorang menjadi sebuah landasan yang berkualitas ketika dirinya telah melalui esensi ketahanan pribadi atau karakter yang kuat. Indikator yang menjadikan hal tersebut adalah rasa percaya diri dalam memegang prinsip hidup yang diiringi dengan kemandirian yang kuat dan memegang visi untuk lebih mengedepankan kepentingan umum di atas kepentingan pribadi.

Cara pandang yang terdapat dalam unsur kebersamaan dan kecerdasan seseorang akan menumbuhkan sebuah gambaran diri yang baik dalam hidup bermasyarakat. Ketika cara pandang yang baik itu diterapkan dalam tatanan

---

[23]James M Henslin, *Sosiologi Dengan Pendekatan Membumi, 6th ed., 1* (Jakarta: Erlangga, 2006), hal. 75.

[24] A. Atosokhi Gea, dkk, *Relasi Dengan Diri Sendiri…*, hal. 18.

[25] A. Atosokhi Gea, dkk, *Relasi Dengan Diri Sendiri…*, hal 10.

bersosial maka masyarakat akan bisa melihat diri seseorang yang menjalankannya sebagai sosok pribadi yang bisa menjalankan fungsinya dari hakikat penciptaan manusia di muka bumi, yaitu sebagai makhluk sosial yang memiliki akal budi dan naluri serta intuisi yang khusus.

Kebutuhan masyarakat modern terhadap spritualitas baru dari agama membuktikan bahwa Islam mengajarkan seluruh manusia yang diciptakan oleh Allah untuk berpikir dan beraktivitas serta berinteraksi dengan sesamanya sesuai dengan kesanggupannya dalam berpikir. Berpikir inilah yang biasa disebut kecerdasan atau inteligensi. Kecerdasan atau inteligensi seseorang tentu akan tampak pada perbuatannya. Contohnya, orang yang pandai ilmu pasti disebut berinteligensi di bidang abstrak. Sama halnya jika pandai bergaul dalam masyarakat, maka ia disebut berinteligensi di bidang sosial.[26]

Intelektual sering dijadikan indikator berhasil tidaknya siswa di sekolah. Inteligensi setiap individu berbeda-beda.[27] Oleh karena itu, pendidik harus mengerti betul inteligensi para peserta didiknya serta mengerti problem yang dihadapinya dalam belajar.[28] Jangan sampai salah mengenali mereka dan potensi yang dimilinya. Misalnya, apabila orang tua siswa berasumsi bahwa anak yang pintar ialah yang menguasai ilmu pasti, maka orang tua tersebut mengarahkan anaknya masuk jurusan ilmu alam. Meskipun, terkadang anak itu lebih mampu dan berminat di bidang ilmu sosial. Cara pandang seperti inilah yang harus dibenahi sebagai bukti kepekaan para pendidik dan orang tua kepada anak atau peserta didik. Jadi inteliginsi itu tidak hanya diukur dari nilai-nilai belajar saja, akan tetapi bisa juga melalui minat anak atau peserta didik terhadap sesuatu. Sehingga inteligensi bisa dimiliki setiap orang sesuai dengan bidangnya.[29]

Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang paling sempurna, secara fisik manusia memiliki struktur tubuh yang sangat sempurna, ditambah lagi dengan pemberian Tuhan kepada manusia berupa akal, maka adalah makhluk yang terdiri dari bentuk fisik yang terlihat atau *jasadiyah* dan juga mempunyai unsur spirit *ruhaniyah*.[30] Pada dasarnya kesempurnaan ini merupakan potensi yang dimiliki setiap manusia untuk selalu berpikir meskipun akal yang dianugrahkan Tuhan kepada manusia tersebut memiliki

---

[26]Taufik Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ Menyingkap Rahasia Kecerdasan Berdasarkan Al-Qur`an dan Neurosains Mutakhir*, Bandung, Mizan Pustaka, 2008, Cet.I, hal. 19.

[27]Paul Suparno, dkk, *Pendidikan Budi Pekerti Di Sekolah*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius (Anggota IKAPI), 2002, h. 90.

[28]Abd. Rachman Abror, *Psikologi Pendidikan*, Yogyakarta: Tiara Wacana, 1993, hal. 78.

[29]Taufik Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ Menyingkap Rahasia Kecerdasan Berdasarkan Al-Qur`an dan Neurosains Mutakhir,…*hal. 19.

[30]Endang Saifuddin Anshari, *Wawasan Islam Pokok-Pokok Pikiran Tentang Islam dan Umatnya*, Jakarta: CV. Rajawali, 1990, hal. 203-204.

tingkatan kecerdasan yang berbeda-beda.[31] Isyarat Al-Qur`an tentang kecerdasan berpijak pada isyarat-isyarat Al-Qur`an tentang kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EQ), dan kecerdasan spiritual (SQ) yang dikemukakan oleh Nasaruddin Umar.[32]

Kecerdasan intelektual atau *intelligence quotients* (IQ) dalam Al-Qur`an berasumsi bahwa memang secara ekspilisit bentuk kecerdasan intelektual ini tidak dijelaskan secara terperinci. Namun, apabila dikaji lebih dalam lagi tentang ayat-ayat Al-Qur`an yang berkenaan dengan beberapa unsur yang dimiliki oleh manusia seperti unsur jasmani, unsur nyawa (nafsani), dan unsur rohani, maka kecerdasan intelektual (IQ) yang terkait erat dengan unsur jasmani disebutkan di dalam Al-Qur`an secara implisit.

Nasaruddin Umar menjelaskan ketiga substansi manusia dalam Al-Qur`an yang terkait dengan IQ, EQ, dan SQ, yakni bahwa ketiga subsatansi manusia tersebut yaitu, *Pertama*, unsur jasmani yang sangat membutuhkan kecerdasan intelektual (IQ) sehingga terkoneksi dengan akal (عَقْلُ). *Kedua*, unsur nyawa atau nafsani yang sangat membutuhkan kecerdasan emosional (EQ) serta terhubung dengan kalbu atau hati (قَلْبٌ). *Ketiga*, unsur rohani yang sangat membutuhkan kecerdasan spiritual (SQ) sehingga terkait dengan roh atau *ruh* (رُوْحٌ).

Ketiga substansi manusia yang disebutkan dalam Al-Qur`an yang terkoneksi dengan kecerdasannya masing-masing bagi Darwis Hude merupakan anugerah dari Allah SWT yang dibawa oleh manusia sejak lahir. Menurutnya sejak lahir setiap manusia membawa semua potensi kecerdasan seperti indera, akal, instink atau *garizah*, dan nurani atau kalbu.[33] Salah satu contoh ayat Al-Qur`an yang menyebutkan terdapat tiga substansi manusia yang meliputi unsur jasmani, unsur nafsani, dan unsur rohani adalah seperti dalam QS. Al-Mu`minun/23: 12-14 sebagai berikut di bawah ini:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ مِنْ سُلٰلَةٍ مِّنْ طِيْنٍ ۚ ثُمَّ جَعَلْنٰهُ نُطْفَةً فِيْ قَرَارٍ مَّكِيْنٍ ۖ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظٰمًا فَكَسَوْنَا الْعِظٰمَ لَحْمًا ثُمَّ اَنْشَأْنٰهُ خَلْقًا اٰخَرَ ۗ فَتَبٰرَكَ اللّٰهُ اَحْسَنُ الْخٰلِقِيْنَ ۗ

[31]Simon Petrus L. Tjahyadi, *Petualangan Intelektual, Konfrontasi dengan Para dari Zaman Yunani sampai Modern,* Yogyakarta: Kanisius, 2004, hal. 178.

[32]Nasaruddin Umar, "Isyarat-isyarat IQ, EQ, dan SQ dalam Al-Qur`an," dalam *https.://w.ww.republika.co.id/berita./29676isyaratisyarat.-iqeq-dan-sq-dalam.-alquran*. Diakses pada 05 Februari 2009.

[33]Darwis Hude, *Logika Al-Qur`an*, Jakarta: Eurabia PT Nagakusuma Media Kreatif, 2013, hal. 43.

Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dari sari pati (yang berasal) dari tanah.
Kemudian, Kami menjadikannya air mani di dalam tempat yang kukuh (rahim).
Kemudian, air mani itu Kami jadikan sesuatu yang menggantung (darah). Lalu, sesuatu yang menggantung itu Kami jadikan segumpal daging. Lalu, segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang. Lalu, tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian, Kami menjadikannya makhluk yang (berbentuk) lain. Mahasuci Allah sebaik-baik pencipta.

Unsur jasmani manusia yang disebutkan dalam ayat di atas terbentuk dari beberapa unsur materi seperti sari air mani, segumpal darah, segumpal daging, dan tulang belulang, serta daging. Sedangkan unsur nafsani dan ruhani disebutkan secara tersirat dengan ungkapan makhluk yang berbentuk lain.[34] Jadi maksud ayat ini adalah bahwa Allah SWT telah menciptakan manusia dari unsur tanah atau dari saripatinya dalam bentuk air mani, kemudian menjadi segumpal darah, segumpal daging yang membungkus tulang. Setelah unsur jasmani ini terbentuk, selanjutnya Allah SWT meniupkan unsur rohani kepada unsur jasmani. Sehingga kemudian menjadi sempurna penciptaan manusia sebagai makhluk yang memiliki tiga substansi yaitu unsur jasmani, unsur nafsani, dan unsur ruhani.[35]

Jelas sekali ayat di atas mengemukakan unsur jasmani sebagai salah satu substansi manusia. Substansi manusia yang satu ini membutuhkan kecerdasan intelektual yang sangat terkait dengan akal (عَقْلُ). Dari kata akal (عَقْلُ) ini rumusan mengenai isyarat kecerdasan intelektual atau *intelligence quotients* (IQ) dalam Al-Qur`an dimulai. Maksudnya adalah bahwa dengan menggunakan kata akal (عَقْلُ) yang disebutkan di dalam Al-Qur`an berupaya menemukan isyarat-isyarat Al-Qur`an tentang kecerdasan intelektual atau *intelligence quotients* (IQ).

Kata akal menjadi kata baku dalam bahasa Indonesia yan berasal dari bahasa Arab yaitu *aql* (عَقْلُ). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata akal memiliki beberapa arti yaitu pikiran, ingatan, daya fikir atau kemampuan untuk memahami sesuatu. Dalam arti yang lain bisa juga kata akal dimaknai sebagai daya upaya, ikhtiar, atau suatu cara untuk melakukan

[34]Tim Penyusun: Ahmad Ali, Mahfud, Junaidi Ismail, Yusni A. Ghazali, Khalilurrahman Fath, Agus Gunawan, dan Hasanuddin, *Arrahman The Inspire Referensi Terbaik, Shahih dan Terlengkap dalam Satu Al-Qur`an*…, hal. 683.

[35]Tim Tashih Departemen Agama, *Al-Qur`a>n Al-Kari>m wa Tafsiruhu Al-Qur`an dan Tafsirnya Jilid VI...*, hal. 501.

sesuatu. Bahkan kata akal dapat berkonotasi negatif apabila kata tersebut diartikan sebagai kelicikan, tipu muslihat, atau tipu daya.[36]

Dalam *Kamus Al- Muanwwir Arab-Indonesia Terlengkap*, kata akal (عَقْلُ) bersumber dari kata *aqala* (عَقَلَ) yang artinya secara harfiyah adalah mengikat. Sedangkan kata akal (عَقْلُ) itu sendiri diartikan sebagai akal pikiran.[37] Di dalam Al-Qur`an kata akal (عَقْلُ) dan derivasinya disebutkan sebanyak 49 kali dan tidak pernah digunakan dalam bentuk kata benda atau *ism* (اِسْمٌ), akan tetapi selalu dipakai dengan menggunakan kata kerja (*fi`il*). Dalam bentuk kata kerja masa lampau atau *fi`il madi* disebut sebanyak satu kali yaitu dalam QS. Al-Baqarah/2: 75, sedangkan dalam bentuk masa sekarang dan akan datang atau *fi`il mudari`* disebut sebanyak 48 kali yaitu di antaranya adalah enam kali disebutkan pada QS. Al-Baqarah/2: 44, 73, 76, 164, 170, 171, dan 243; dua kali dalam QS. Ali Imran/3: 65 dan 118; dua kali dalam QS. Al-An`am/6: 32 dan 151; satu kali dalam QS. al-A`raf/7: 169; satu kali dalam QS. Al-Anfal/8: 22; tiga kali dalam QS. Yunus/10: 16, 42, dan 100; satu kali dalam QS. Hud/11: 51; dua kali dalam QS. Yusuf/12: 2 dan 109; dua kali dalam QS. Al-Anbiya`/21: 10 dan 67; satu kali dalam QS. Al-Mu`minun/23: 80; satu kali dalam al-Nur/24: 61; satu kali dalam QS. Al-Shu`ara`/ 28; satu kali dalam QS. Al-Qashash/28: 60; dua kali dalam QS. Yasin/36: 62 dan 68; dan Al-Saffat/37: 138.[38]

Dari sekian banyak ayat yang berkenaan dengan kata akal (عَقْلُ) tersebut di atas, secara umum dapat dikatakan bahwa isyarat Al-Qur`an tentang kecerdasan intelektual (IQ) sangat jelas dan tegas adanya. Artinya sulit dipungkiri bahwa Al-Qur`an mendorong setiap manusia untuk berpikir logis sebagai upaya menggunakan akalnya agar kecerdasan intelektualnya berkualitas semakin mengetahui esensi Tuhan yang sesungguhnya dari melihat berbagai fenomena alam semesta yang begitu jelas tampak dalam pandangan mata. Perhatikanlah ayat-ayat yang berkenaan dengan kata akal (عَقْلُ) yang dimaksud dalam pembahasan ini. Misalnya dalam QS. al-Mu`minun/23: 78-80 sebagai berikut:

وَهُوَ ٱلَّذِىٓ أَنشَأَ لَكُمُ ٱلسَّمْعَ وَٱلْأَبْصَٰرَ وَٱلْأَفْـِٔدَةَۚ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾ وَهُوَ ٱلَّذِى ذَرَأَكُمْ فِى ٱلْأَرْضِ وَإِلَيْهِ تُحْشَرُونَ ﴿٧٩﴾ وَهُوَ ٱلَّذِى يُحْىِۦ وَيُمِيتُ وَلَهُ ٱخْتِلَٰفُ ٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِۚ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴿٨٠﴾

[36]Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring (dalam jaringan), "Akal," dalam *https://kbbi.web.id/akal.* Diakses pada 23 Januari 2022.

[37]A.W. Munawwir, *Kamus Al- Muanwwir Arab-Indonesia Terlengkap*..., hal. 1027.

[38]Muh}ammad Fuad `Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras li Alfaz Al-Qur`an Al-Karim...*, hal. 574-575.

Dan Dialah yang telah menciptakan bagi kamu sekalian, pendengaran, penglihatan dan hati. Amat sedikitlah kamu bersyukur. Dan Dialah yang menciptakan serta mengembang biakkan kamu di bumi ini dan kepada-Nya-lah kamu akan dihimpunkan. Dan Dialah yang menghidupkan dan mematikan, dan Dialah yang (mengatur) pertukaran malam dan siang. Maka apakah kamu tidak memahaminya. (Al-Mu`minun/23: 78-80).

Kata akal (عَقْلُ) dalam ayat ke-80 dari QS. Al-Mu`minun di atas dalam bentuk masa sekarang atau *fi`il mudari*`yakni تَعْقِلُونَ yang artinya memikirkan atau memahami. Maksudnya adalah menegaskan suatu perintah untuk memikirkan segala sesuatu yang telah diciptakan Allah SWT seperti menciptakan pendengaran dan hati; menciptakan dan mengembangbiakan umat manusia di bumi ini; dan menciptakan kehidupan dan kematian; serta menciptakan malam dan siang.[39]

Kegiatan berpikir yang diisyaratkan dalam QS. Al-Mu`minun/23: 78-80 membuktikan bahwa Al-Qur`an memberikan landasan tentang kecerdasan intelektual (IQ) agar seseorang mengembangkannya menjadi lebih berkualitas lagi sehingga pada akhirnya dengan kecerdasan intelektual yang dimiliki dan dikembangkan tersebut mampu memahami secara sempurna kebenaran yang datangnya dari Allah SWT.[40]

Isyarat Al-Qur`an tentang kecerdasan intelektual ini sangat jelas orientasinya yaitu agar dapat memahami kebenaran yang sesungguhnya. Kecerdasan intelektual (IQ) yang diisyaratkan Al-Qur`an ini menjadi sangat penting bagi seseorang agar tidak tersesat jalan menuju kebenaran. Terkait dengan hal ini salah satu ayat berikut menyebutkan kata akal (عَقْلُ) dalam bentuk masa sekarang atau *fi`il mudari*` yang maksudnya untuk berpikir agar tidak tersesat jalan. Ayat ini mempertegas kembali isyarat Al-Qur`an tentang kecerdasan intelektual (IQ). Ayat yang dimaksud tersebut adalah:

وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ ٱتَّبِعُواْ مَآ أَنزَلَ ٱللَّهُ قَالُواْ بَلۡ نَتَّبِعُ مَآ أَلۡفَيۡنَا عَلَيۡهِ ءَابَآءَنَآۚ أَوَلَوۡ كَانَ ءَابَآؤُهُمۡ لَا يَعۡقِلُونَ شَيۡـٔٗا وَلَا يَهۡتَدُونَ ١٧٠

Dan apabila dikatakan kepada mereka: "Ikutilah apa yang telah diturunkan Allah," mereka menjawab: "(Tidak), tetapi kami hanya mengikuti apa yang telah kami dapati dari (perbuatan) nenek moyang kami". "(Apakah mereka akan mengikuti juga), walaupun nenek moyang mereka itu tidak mengetahui suatu apapun, dan tidak mendapat petunjuk?". (Al-Baqarah/2: 170)

---

[39]Tim Penyusun: Ahmad Ali, Mahfud, Junaidi Ismail, Yusni A. Ghazali, Khalilurrahman Fath, Agus Gunawan, dan Hasanuddin, *Arrahman The Inspire Referensi Terbaik, Shahih dan Terlengkap dalam Satu Al-Qur`an…,* hal. 693.

[40]Yon Nofiar, *Qalbu Quotient*, Jakarta: Griya Ilmu Mandiri Sejahtera, 2015, hal. 60.

Ayat ini menerangkan alasan orang yang menolak kebenaran yang datangnya dari Al-Qur`an tanpa memikirkannya kembali secara teliti. Kecendrungan bukan dengan berpikir akan tetapi mereka lebih cendrung dan menjadi kebiasaan turun temurun untuk mengikuti tradisi nenek moyang, meskipun tradisi tersebut keliru.[41] Sikap seperti ini pernah terjadi pada sekelompok orang Yahudi yang diajak untuk masuk Islam oleh Nabi Muhammad SAW, namun mereka menolak dengan jawaban telah lama mengikuti ajaran nenek moyang mereka dan tidak akan rela melepaskannya. Begitulah cerita yang melatarbelakangi turunnya ayat di atas.[42]

Secara tersirat ayat ke-170 dari QS. Al-Baqarah di atas menyindir orang-orang yang mempertahankan keyakinan hanya dengan alasan mengikuti tradisi nenek moyang tanpa memikirkannya kembali secara benar.[43] Hal demikian karena memang kebanyakan mereka bersikap fanatik buta terhadap tradisi leluhur, sebagaimana yang pernah terjadi pada masyarakat musyrik Quraisy di Mekah yang menolak diajak untuk meninggalkan berhala dengan alasan telah menjadi keyakinan nenek moyang yang diwarisi turun temurun.[44] Padahal nenek moyang mereka tersebut dinilai oleh Al-Qur`an sebagai orang-orang yang tidak berakal dan tidak mendapatkan petunjuk.[45]

Orang-orang yang tidak berakal dalam penafsiran tersebut di atas ternyata dapat menjadi orang-orang yang tidak mendapatkan petunjuk kebenaran dari Allah SWT. Ini artinya isyarat Al-Qur`an tentang kecerdasan intelektual (IQ) sangat tegas menyebutkan urgensinya kecerdasan intelektual yang melibatkan akal pikiran untuk sampai kepada kebenaran yang dimaksudkan oleh wahyu. Sehingga bisa dikatakan bahwa isyarat Al-Qur`an tentang kecerdasan intelektual (IQ) menjadikan akal dan wahyu terintegrasi secara utuh berorientasikan pada nilai kebenaran yang hakiki dari Allah SWT.

Apabila akal dan wahyu bergandengan dalam memfungsikan kecerdasan intelektual (IQ) sabagaimana yang diisyaratkan oleh Al-Qur`an seperti dalam QS. Al-Baqarah/2: 170 tersebut, maka berarti kecerdasan intelektual yang dimiliki menghilangkan predikat sebagai makhluk yang paling buruk dalam pandangan Allah SWT sebagaimana yang disinggung dalam QS. Al-Anfal/8: 22 sebagai berikut:

---

[41]Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur`an Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur`an dan Terjemahnya...*, hal. 26.

[42]Ibnu Katsier, *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier Jilid 1*, Terjemahan Salim Bahreisy dan Said Bahreisy, Surabaya: PT Bina Ilmu, 1988, hal. 292.

[43]Hamka, *Tafsir Al- Azhar Juzu` I*…, hal. 53.

[44]Ibnu Kathir, *Tafsir Al-Qur`an Al-`Azim Jilid 1...*, hal. 254.

[45]`Abdurrahman bin Nasir Al-Sa`di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsir Kalam Al-Manan Jilid 1...*, hal. 215.

إِنَّ شَرَّ ٱلدَّوَآبِّ عِندَ ٱللَّهِ ٱلصُّمُّ ٱلۡبُكۡمُ ٱلَّذِينَ لَا يَعۡقِلُونَ ٢٢

Sesungguhnya binatang (makhluk) yang seburuk-buruknya pada sisi Allah ialah; orang-orang yang pekak dan tuli yang tidak mengerti apa-apapun. (Al-Anfal/8: 22)

Disimpulkan bahwa isyarat Al-Qur`an terhadap kecerdasan intelektual atau *intelligence quotients* (IQ) yaitu menjadikan akal dan wahyu terintegrasi secara utuh, komprehensif, dan selektif berorientasikan pada nilai kebenaran yang hakiki dari Allah SWT. Apabila akal dan wahyu bergandengan dalam memfungsikan kecerdasan intelektual (IQ), maka berarti kecerdasan intelektual yang dimiliki menghilangkan predikat sebagai makhluk yang paling buruk dalam pandangan Allah SWT.

Selanjutnya kecerdasan emosional atau *emotional quotients* (EQ) tidak terdapat dalam Al-Qur`an. Namun, apabila dikaji lebih dalam lagi tentang ayat-ayat Al-Qur`an yang berkenaan dengan substansi manusia yang mempunyai unsur hawa atau nafsu sebagaimana yang dikemukakan oleh Nasaruddin Umar, maka secara implisit di dalam Al-Qur`an kecerdasan emosional atau *emotional quotients* (EQ) dihubungkan dengan kalbu atau hati (قَلْبٌ). Jadi kata kunci untuk menelusuri kecerdasan emosional atau *emotional quotients* (EQ) di dalam Al-Qur`an adalah kalbu atau hati (قَلْبٌ). Singkatnya kalbu atau hati (قَلْبٌ) dapat diartikan sebagai emosi.

Kalbu atau hati (قَلْبٌ) berasal dari kata *qalaba* (قَلَبَ) yang berarti merubah (bentuk atau rupa).[46] Kata *qalb* (قَلْبٌ) ini sudah menjadi kata baku dalam Bahasa Indonesia yang diistilahkan dengan kalbu yang artinya hati, pangkal perasaan batin, hati yang murni, dan hati yang suci.[47] Di dalam Al-Qur`an kata *qalb* (قَلْبٌ) dan derivasinya disebutkan sebanyak 168 kali seperti dalam QS. Al-Baqarah/2: 97 atau 204; QS. Ali Imran/3: 159; QS. Al-Syu`ara`/26: 89; QS. Al-Saffat/37: 83; QS. Qaf/50: 33; QS. Al-Tagabun/64: 11; QS. Al-Jatsiyah/45: 33; QS. Al-A`raf/7: 179; atau dalam QS. Al-Hajj/22: 46.[48]

Apabila kalbu atau hati (قَلْبٌ) dapat diartikan sebagai emosi, maka dapat dipahami adanya kecerdasan emosi yang dilakukan oleh hati sebagaimana yang digambarkan dalam Al-Qur`an seperti dalam QS. Al-Hajj/22: 46 yang menyebutkan fungsi kalbu atau hati untuk berpikir; dalam

[46]A.W. Munawwir, *Kamus Al- Muanwwir Arab-Indonesia Terlengkap*, Yogyakarta: t.p., 1984, hal. 1232.

[47]Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring (dalam jaringan), "Kalbu," dalam *https://kbbi.web.id/kalbu.* Diakses pada 14 Januari 2022.

[48]Muhammad Fuad `Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras li Alfaz Al-Qur`an Al-Karim*..., hal. 657-659.

QS. Al- Shu`ara`/26: 89 yang mengungkap kecerdasan hati dalam kemampuannya untuk mendapatkan kedamaian batin; dan dalam QS. Al-Fath/48: 4 yang menyebutkan kecerdasan hati dalam hal kemampuannya untuk menambah keimanan dan ketenangan hidup.[49] Sedangkan lawan dari kecerdasan emosional (emosi yang tidak cerdas atau kebodohan emosional) yang dilakukan oleh hati misalnya disebutkan dalam QS. Al-Baqarah/2: 6-10 yang menyebutkan dengan jelas kebodohan emosional orang-orang yang mempunyai penyakit dalam hatinya dan terkunci mati hatinya; dalam QS.Yunus/10: 74 yang mengemukakan kebodohan emosional yang disebabkan oleh hati yang melampaui batas; dalam QS. Al-An`am/6: 110 yang menyebutkan kebodohan emosional yang lahir dari hati yang menyimpang dari kebenaran sehingga akhirnya tersesat; dan dalam QS. Al-Hashr/59: 14 yang menyebutkan dengan jelas orang-orang yang tidak mengerti (tidak berakal), karena adanya kebodohan emosional yang disebabkan hatinya terpecah-terpecah.[50]

Enam contoh ayat di atas secara sederhana dapat dipetakan menjadi dua kelompok besar yang diisyaratakan oleh Al-Qur`an mengeni emosi yaitu, *Pertama*, kecerdasan emosional dalam Al-Qur`an sebagai kemampuan kalbu atau hati bertindak positif. *Kedua*, kebodohan emosional dalam Al-Qur`an, karena adanya berbagai macam sikap hati yang negatif. Berikut ayat-ayat dan penafsirannya serta analisisnya yang membuktikan kedua rumusan tersebut.

Ayat-ayat yang terkait dengan kecerdasan emosional dalam Al-Qur`an sebagai kemampuan kalbu atau hati bertindak positif, contoh pertamanya adalah dalam QS. Al-Hajj/22: 46 yang menyebutkan fungsi kalbu atau hati untuk berpikir. Berikut di bawah ini ayat yang dimaksud.

أَفَلَمْ يَسِيرُواْ فِي ٱلْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَآ أَوْ ءَاذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَاۖ فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى ٱلْأَبْصَٰرُ وَلَٰكِن تَعْمَى ٱلْقُلُوبُ ٱلَّتِي فِي ٱلصُّدُورِ ﴿٤٦﴾

Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada. (Al-Hajj/22: 46)

---

[49]Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur`an Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur`an dan Terjemahnya...*, hal. 337, 371, dan 511.

[50]Tim Penyusun: Ahmad Ali, Mahfud, Junaidi Ismail, Yusni A. Ghazali, Khalilurrahman Fath, Agus Gunawan, dan Hasanuddin, *Arrahman The Inspire Referensi Terbaik, Shahih dan Terlengkap dalam Satu Al-Qur`an…,* hal. 4, 432, dan 1092.

Maksud ayat di atas adalah memerintahkan manusia untuk menggunakan hatinya untuk menangkap dan memikirkan kebenaran-kebenaran yang datangnya dari Allah SWT dalam bentuk ayat-ayat *kauniyah* ataupun dalam bentuk ayat-ayat *Qur`aniyah*. Apabila tidak menggunakan hati tersebut untuk memikirkan kebenaran yang hakiki, maka kebodohan menjadi selimutnya meskipun matanya melihat dengan jelas tanda-tanda kebenaran yang datangnya dari Allah SWT. Alasannya adalah karena sesungguhnya bukan mata itu yang buta, akan tetapi hatinya yang buta.[51]

Penafsiran lain terhadap ayat ke-46 dari QS. Al-Hajj di atas yaitu bahwa ada beberapa indera yang dimilikii oleh manusia untuk memperoleh kebenaran atau ilmu pengetahuan di antaranya adalah indera penglihatan, indera pendengaran, dan indera intuitsi atau hati. Semua indera manusia ini dapat berfungsi apabila ada bantuan dari makhluk lain atau sesuatu yang mendukungnya seperti cahaya atau udara. Tanpa cahaya mata tidak dapat melihat dan kemudian menemukan kebenaran atau ilmu pengetahuan. Sedangkan tanpa udara fungsi indera pendengaran tidak dapat bekerja alias tidak dapat mendengar sesuatu, karena tertutup oleh ruang hampa udara yang menyumbat suara-suara yang masuk ke dalam indera pendengaran. Ketergantungan setiap indera pada sesuatu yang lain ini berlaku juga dengan ketergantungan indera penglihatan dan indera pendengaran dengan hati dan kecerdasannya. Tanpa kemampuan hati untuk berpikir atau menghayati sesuatu yang diamatinya, maka pemahaman terhadap sesuatu akan terhambat pula. Artinya dalam konteks ayat ini bisa dikatakan apabila seseorang tidak mampu memahami tanda-tanda kekuasaan dan kebenaran Allah SWT, maka bukan berarti indera penglihatan dan indera pendengarannya yang buta, akan tetapi pada hakikatnya hatinya yang tidak berfungsi mengkoneksikan indera penglihatan dan indera pendengaran secara baik. Sehingga kemudian hati yang tidak berfungsi sebagaimana mestinya menjadi buta atau menjadi tuli alias tidak cerdas atau bodoh.[52]

Fungsi kalbu atau hati untuk berpikir atau memahami sesuatu yang tampak jelas disebutkan dalam penafsiran QS. Al-Hajj/22: 46 sejalan dengan pengertian dari kecerdasan emosional sebagai kemampuan yang dimiliki seseorang dalam memahami sesuatu. Selain itu juga kemampuan untuk menerapkan daya dan kepekaan yang dimiliki tersebut secara efektif sehingga menjadi sumber informasi, relasi dan koneksi.[53] Fungsi kalbu atau

---

[51]Abdurrahman bin Nasir Al-Sa`di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsir Kalam Al-Manan Jilid 4*..., hal. 684.

[52]Tim Penyusun: Ahmad Ali, Mahfud, Junaidi Ismail, Yusni A. Ghazali, Khalilurrahman Fath, Agus Gunawan, dan Hasanuddin, *Arrahman The Inspire Referensi Terbaik, Shahih dan Terlengkap dalam Satu Al-Qur`an…,* hal. 673.

[53]Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2006, hal 45.

hati untuk memahami sesuatu dalam perspektif Al-Qur`an ini, apabila dikorelasikan dengan pengertian kecerdasan emosonal tersebut, maka memungkinkan sekali untuk dikatakan bahwa kecerdasan emosional atau *emotional quotients* (EQ) terkait erat dengan hati atau kalbu, sehingga kecerdasan emosional atau *emotional quotients* (EQ) diisyaratkan dalam Al-Qur`an secara implisit sebagai kemampuan hati untuk memikirkan dan memahami tanda-tanda kekuasaan Allah SWT. Inilah yang dimaksud dengan kecerdasan emosional dalam Al-Qur`an sebagai kemampuan kalbu atau hati bertindak positif.

Tindakan positif lainnya yang menjadi cerminan kecerdasan emosional atau *emotional quotients* (EQ), apabila mengacu pada aspek yang terkait dengannya yang terdiri dari mengenali secara benar emosi diri sendiri; mengelola emosi secara tepat; memotivasi diri sendiri dengan sungguh-sungguh; mengenali emosi yang dimiliki orang lain; dan menjalin hubungan dengan orang lain secara harmonis.[54] Semua aspek ini secara garis besar diorientasikan pada kemampuan untuk mengelola emosi diri sendiri dengan cara menunda kenikmatan sesaat sebelum mencapai suatu tujuan tertentu yang diharapkan dan berusaha semaksimal mungkin untuk menetralisir tekanan emosi yang membawa dampak negatif.[55] Dari sinilah isyarat kecerdasan emosional atau *emotional quotients* (EQ) dalam Al-Qur`an muncul seperti pada QS. al-Shu`ara`/26: 89 yang merumuskan kecerdasan emosional sebagai kemampuan hati untuk memperoleh kedamaian. Ayat yang dimaksud tersebut adalah:

إِلَّا مَنْ أَتَى ٱللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴿٨٩﴾

Kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih. (Al-Shu`ara`/26: 89)

Menurut Sayyid Quthb ayat di atas menjelaskan hati yang mengenal Allah SWT dan mencintai-Nya sehingga kemudian kemampuan hati tersebut mampu meremehkan atau meninggalkan segala sesuatu selain Allah SWT.[56] Penafsiran ini apabila dikaitkan dengan isyarat kecerdasan emosional dalam Al-Qur`an, maka artinya kecerdasan emosional yang terkait dengan hati yang bersih atau hati yang selamat (قَلْبٌ سَلِيم) sebagaimana yang disebutkan pada ayat di atas melahirkan kemampuan pemiliknya untuk mengenal Allah SWT. Kemampuan seperti ini dalam tinjauan *emotional quotient* merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam merasakan dan memahami serta

[54]Saifuddin Azwar, *Pengantar Psikologi Inteligensi…,* hal. 82.

[55]I. D. Yalom, *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, New York: Basic Books, Inc Publisher, 1985, h. 243.

[56]Sayyid Qutb, *Fi Zilal Al-Qur`an Jiilid VIII*..., hal. 348.

kemampuan untuk menerapkan daya dan kepekaan yang dimiliki tersebut secara efektif sehingga menjadi sumber energi bagi diri sendiri, menjadi sumber informasi, relasi dan koneksi.[57]

Analisis terhadap penafsiran Quthb di atas dalam ayat ke-89 dari QS. al-Shu`ara`mengungkap terdapat isyarat Al-Qur`an mengenai kecerdasan emosional yang melibatkan hati atau kalbu dengan kemampuan yang lahir darinya yakni kemampuan untuk mengenal Allah SWT. Kemampuan seperti ini dalam sudut pandang Abdurrahman bin Nasir Al-Sa`di dalam tafsirnya dapat dikembangkan lagi menjadi beberapa kemampuan hati yang bersih atau hati yang selamat (قَلْبٌ سَلِيم) sebagai kecerdasan emosional dalam ayat di atas yaitu, *Pertama*, hati yang yang bersih atau hati yang selamat (قَلْبٌ سَلِيم) mampu untuk melepaskan pemiliknya dari sikap menyekutukan Allah SWT (syirik). *Kedua*, hati yang yang bersih atau hati yang selamat (قَلْبٌ سَلِيم) mempunyai kemampuan untuk menghilangkan keraguan terhadap kebenaran yang datangnya dari Allah SWT. *Ketiga*, hati yang yang bersih atau hati yang selamat (قَلْبٌ سَلِيم) mampu membuktikan kecerdasannya dalam hal menghilangkan rasa cinta yang berlebihan kepada keburukan. *Keempat*, hati yang yang bersih atau hati yang selamat (قَلْبٌ سَلِيم) memiliki kemampuan untuk melakukan segala hal yang mendatangkan kebaikan bagi pelakunya dan orang lain seperti mampu berlaku ikhlas dalam beramal; mencintai kebenaran, kebaikan, dan ilmu pengetahuan. *Kelima*, hati yang yang bersih atau hati yang selamat (قَلْبٌ سَلِيم) yang dimiliki seseorang sebagai kecerdasan emosionalnya melahirkan kemampuan untuk mengontrol hawa nafsunya sehingga mengikuti apa saja yang diperintahkan Allah SWT.[58]

Kemampuan hati yang bersih atau hati yang selamat (قَلْبٌ سَلِيم) sebagai kecerdasan emosional pada point kelima inilah yang menggambarkan kecerdasan emosional sebagai kemampuan yang dimiliki seseorang untuk memantau dan mengendalikan perasaannya sendiri dan juga perasaan orang lain, yang disertai dengan menggunakan perasaan-perasaan yang ada itu untuk memandu pikiran dan tindakan agar lebih terarah.[59] Bisa juga dikatakan relevan dengan konsep *social intelligence* yakni suatu kemampuan seseorang dalam memahami dan mengatur tingkah lakunya

---

[57]Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2006, hal 45.

[58]Abdurrahman bin Nasir Al-Sa`di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsir Kalam Al-Manan Jilid 5*..., hal. 246.

[59]Jeane Segal, *Melejitkan Kepekaan Emosional*, Bandung: Mizan Media Utama, 2000, hal. 26.

secara bijak dan tepat di dalam berinteraksi dengan sesamanya dalam kehidupan sehari-hari.[60]

Penafsiran lain terhadap QS. Al-Shu`ara`/26: 89 yang terkait dengan kemampuan hati yang bersih atau hati yang selamat (قَلْبٌ سَلِيم) sebagai kecerdasan emosional yakni sebagaimana yang disebutkan oleh M. Quraish Shihab. Menurutnya kata *salim* (سَلِيم) dalam ayat di atas yang menjadi sifat hati atau *kalb* (قَلْبٌ) pada awalnya mempunyai arti selamat yakni terhindar dari segala kekurangan dan segala bencana. Sedangkan hati atau *kalb* (قَلْبٌ) merupakan tempat atau alat untuk memperoleh ilmu pengetahuan. Apabila kedua kata ini tergabung, maka menjadi hati atau *kalb* (قَلْبٌ) yang bersifat salim yang terpelihara kesuciannya untuk mmpertahankan keimanan kepada Allah SWT dan selalu cendrung kepada kebenaran. Ciri lain dari hati atau *kalb* (قَلْبٌ) yang bersifat salim dalam ayat ini adalah hati yang tidak sakit sehingga pemiliknya bisa memperoleh dengan hati tersebut ketenangan atau kedamaian.[61]

Penafsiran yang tersebut di atas diperkuat lagi dengan QS. Al-Fath/48: 4 yang menyebutkan kecerdasan hati dalam hal kemampuannya untuk menambah keimanan dan ketenangan hidup. Asumsi ini dibangun atas dasar pernyataan Daniel Goleman yang menyebutkan bahwa kecerdasan emosional atau *emotional quotient* sangat penting posisinya bagi kehidupan seseorang.[62] Berikut di bawah ini ayat yang dimaksud dengan penafsira dan analisisnya.

هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ فِى قُلُوبِ ٱلْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوٓاْ إِيمَٰنًا مَّعَ إِيمَٰنِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ وَكَانَ ٱللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾

Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana. (QS. Al-Fath/48: 4)

Isyarat kecerdasan emosional atau *emotional quotient* (EQ) dalam QS. QS. Al-Fath/48: 4 ini disebutkan dalam bentuk kemampuan hati yang dimiliki oleh orang-orang beriman untuk menambah keimanan mereka yang telah ada dan memperkuatnya, karena lantaran hati mereka telah merasa

---

[60]Syamsul Yusuf, dan A. Juntika, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005, hal. 242.

[61]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur`an, Vol. 9...*, 372.

[62]Syamsul Yusuf, dan A. Juntika, *Landasan Bimbingan dan Konseling…,* hal. 243.

damai dan tentram dengan keimanan yang telah mereka miliki tersebut. Gambaran umum ini merujuk pada penafsiran ayat tersebut di atas yang menyatakan bahwa Allah SWT menurunkan ketentraman ke dalam hati orang-orang yang beriman kepada-Nya. Dengan rasa tentram itulah, hilang berbagai keraguan terhadap janji-janji Allah yang akan diberikan pada suatu saat baik kemenangan di dunia maupun surga kelak di akhirat. Kemudian dengan ketentraman hati yang dimiliki oleh orang-orang beriman tersebut, mampu melahirkan kecerdasan emosional yang baru yaitu keimanan yang baru dengan dasar yang kuat dan tak tergoyahkan.[63]

Rujukan lain mengenai isyarat kecerdasan emosional atau *emotional quotient* (EQ) dalam QS. Al-Fath/48: 4 yang disebutkan dalam bentuk kemampuan hati adalah penafsiran terhadap ayat tersebut yang menjelaskan bahwa Allah SWT memberikan karunia-Nya kepada orang-orang beriman berupa ketenangan di dalam hati mereka. Sehingga dengan karunia-Nya tersebut, orang-orang beriman mampu mengelola hati mereka untuk memperteguh keimanannya dan tenang dalam menghadapi segala musibah atau masalah yang menimpanya.[64]

Kedua penafsiran terhadap QS. Al-Fath/48: 4 di atas membuktikan pernyataan yang menyebutkan bahwa kecerdasan emosional atau *emotional quotient* sangat penting posisinya bagi kehidupan seseorang. Artinya ketentraman hati yang diberikan Allah kepada orang-orang beriman yang merupakan contoh dari kecerdasan emosional yang sangat mempengaruhi kehidupan mereka dalam keberagamaannya. Dengan ketentraman hati tersebut, kemudian orang-orang beriman mampu mengelola kecerdasan emosionalnya secara tepat dan benar. Isyarat kecerdasan emosional atau *emotional quotient* (EQ) dalam QS. Al-Fath/48: 4 yang disebutkan dalam bentuk kemampuan hati ini bisa dikatakan merupakan kecerdasan emosional sebagai kemampuan mengelola emosi secara baik pada diri sendiri sehingga melahirkan berbagai macam tindakan yang bersifat dan berdampak positif.[65] Dari sini rumusan pertama yang menyebutkan kecerdasan emosional dalam Al-Qur`an sebagai kemampuan kalbu atau hati bertindak positif dapat dibuktikan.

Rumusan pertama mengenai kecerdasan emosional dalam Al-Qur`an sebagai kemampuan kalbu atau hati bertindak positif, mengisyaratkan pula secara implisit dalam Al-Qur`an lawan dari kecerdasan emosional yaitu kebodohannya dengan rumusan kebodohan emosional dalam Al-Qur`an, karena adanya berbagai macam sikap hati yang negatif. Rumusan yang

---

[63] Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juzu` XXVI*..., hal. 154.

[64] Abdurrahman bin Nasir Al-Sa`di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsir Kalam Al-Manan Jilid 6*..., hal. 561.

[65] Widodo, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2005, hal. 513.

kedua ini mengacu pada konotasi negatif terhadap emosi yang dikaitkan dengan sifat amarah, rasa sedih, takut, kecewa, dan semua yang bermakna negatif. Meskipun pada dasarnya emosi juga dapat berkonotasi positif yang dikaitkan dengan rasa senang, rasa puas, dan rasa gembira.[66]

Terjadinya emosi yang berkonotasi negatif dalam perspektif Al-Qur`an dalam bahasan ini lebih menitiktekankan pada pendapat empiristik yang menyatakan bahwa emosi yang ada dalam diri seseorang sebenarnya bukan bawaan dari lahir akan tetapi dibentuk oleh pengalaman, lingkungan, dan juga bisa melalui belajar. Bukan mengacu pada pendapat nativistik yang menyatakan bahwa emosi merupakan suatu keadaan yang dirasakan oleh seseorang yang ada dan dibawanya memang sejak lahir.[67] Dengan demikian, maka ayat-ayat Al-Qur`an yang mengisyaratkan lawan dari kecerdasan emosional yaitu kebodohannya dengan rumusan kebodohan emosi dalam Al-Qur`an yang melahirkan tindakan negatif dapat diwakilkan dengan Al-Baqarah/2: 6-10; QS. Yunus/ 10: 74; QS. Al-An`am/6: 110; dan QS. Al-Hashr/59: 14. Di bawah ini masing-masing ayat yang dimaksud dengan tafsir dan penjelasannya yang diawali oleh QS. Al-Baqarah/2: 6-10 sebagai berikut:

إِنَّ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ سَوَآءٌ عَلَيۡهِمۡ ءَأَنذَرۡتَهُمۡ أَمۡ لَمۡ تُنذِرۡهُمۡ لَا يُؤۡمِنُونَ ٦ خَتَمَ ٱللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمۡ وَعَلَىٰ سَمۡعِهِمۡۖ وَعَلَىٰٓ أَبۡصَٰرِهِمۡ غِشَٰوَةٞۖ وَلَهُمۡ عَذَابٌ عَظِيمٞ ٧ وَمِنَ ٱلنَّاسِ مَن يَقُولُ ءَامَنَّا بِٱللَّهِ وَبِٱلۡيَوۡمِ ٱلۡأٓخِرِ وَمَا هُم بِمُؤۡمِنِينَ ٨ يُخَٰدِعُونَ ٱللَّهَ وَٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَمَا يَخۡدَعُونَ إِلَّآ أَنفُسَهُمۡ وَمَا يَشۡعُرُونَ ٩ فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٞ فَزَادَهُمُ ٱللَّهُ مَرَضٗاۖ وَلَهُمۡ عَذَابٌ أَلِيمُۢ بِمَا كَانُواْ يَكۡذِبُونَ ١٠

Sesungguhnya orang-orang kafir, sama saja bagi mereka, kamu beri peringatan atau tidak kamu beri peringatan, mereka tidak juga akan beriman. Allah telah mengunci-mati hati dan pendengaran mereka, dan penglihatan mereka ditutup. Dan bagi mereka siksa yang amat berat. Di antara manusia ada yang mengatakan: "Kami beriman kepada Allah dan Hari kemudian," pada hal mereka itu sesungguhnya bukan orang-orang yang beriman. Mereka hendak menipu Allah dan orang-orang yang beriman, padahal mereka hanya menipu dirinya sendiri sedang mereka tidak sadar. Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi

[66]M. Darwis Hude , *Emosi; Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2005, hal. 78.

[67]Andriani, "Kecerdasan Emotional Quotient dan Spiritual Quotient dalam Meningkatkan Prestasai Belajar," dalam *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 2, No. 1, Tahun 2014, hal. 19.

mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta. (QS. Al-Baqarah/2: 6-10)

Lima ayat dari QS. Al-Baqarah ini diturunkan berkenaan dengan orang-orang kafir dan orang-orang munafik.[68] Sebab turunya ayat ke-6-7 adalah berkenaan dengan orang-orang kafir pada saat perang Ahzab. Sedangkan dari ayat ke-7 sampai 10 turunya disebabkan adanya sikap dan perilaku orang-orang munafik terhadap Nabi Muhammad SAW dan umat Islam.[69]

Adapun maksud ayat ini adalah menjelaskan terdapat dua kelompok manusia yang bertentangan dengan kelompok orang-orang yang beriman.[70] Dua kelompok manusia yang disebutkan dalam QS. Al-Baqarah/2: 7-10 tersebut yaitu, *Pertama* kelompok orang-orang kafir yang hatinya ditutup oleh Allah SWT sehingga tidak dapat lagi menerima kebenaran yang datangnya dari Allah SWT. *Kedua*, kelompok orang-orang munafik yang hatinya sakit sehingga berlaku bohong mengaku beriman padahal tidak beriman.[71]

Menurut Muhammad Ibnu Jarir Al-Tabari bahwa ayat ke-6 dari QS. Al-Baqarah tersebut di atas maksudnya adalah kelompok orang-orang kafir yang hatinya ingkar kepada kenabiam Muhammad SAW. Mereka itu contohnya adalah orang-orang Yahudi. Menurutnya pula bahwa sebab turunnya ayat tersebut berkenaan dengan sejumlah pendeta Yahudi. Sedangkan ayat berikutnya diturunkan berkenaan dengan kelompok orang-orang munafik dari suku Aus dan Khajraj.[72]

Semua penafsiran di atas menyebutkan dengan jelas kebodohan emosi orang-orang yang mempunyai penyakit dalam hatinya dan terkunci mati hatinya. Kebodohan hati yang dilakukan mereka adalah tidak beriman kepada Allah SWT sehingga kebodohannya tersebut berakibat terkunci pintu hatinya bahkan menjadi mati hatinya. Kondisi negatif hati ini yang merupakan lawan dari kecerdasan emosional tersebut dimiliki oleh orang-orang kafir dan munafik. Terjadinya emosi yang berkonotasi negatif dari kedua kelompok ini sebenarnya bukan bawaan dari lahir, akan tetapi secara empiris dibentuk oleh pengalaman atau lingkungan yang mereka hadapi. Kondisi objektif lingkungan mereka pada saat itu adalah sebagai kelompok

---

[68]Tim Penyusun: Ahmad Ali, Mahfud, Junaidi Ismail, Yusni A. Ghazali, Khalilurrahman Fath, Agus Gunawan, dan Hasanuddin, *Arrahman The Inspire Referensi Terbaik, Shahih dan Terlengkap dalam Satu Al-Qur`an…,* hal. 4.

[69]Jalaluddin As-Suyuthi, *Sebab Turunya Ayat Al-Qur`an*..., hal. 26.

[70]Ibnu Kathir, *Tafsir Al-Qur`an Al-`Azim Jilid 1*..., hal. 61-62.

[71]Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi Jilid 1*, Beirut: Dar al-Fikr, t.t., hal. 45.

[72]Muhammad Ibnu Jarir Al-Tabari, *Tafsir Al-Tabari Jilid 1,* Al-Qohirah: Maktabah Ibnu Taimiyah, 1340 H, hal. 89.

orang yang telah mempercayai begitu kuat ajaran agama yang berasal dari nenek moyang mereka sendiri tanpa mau berpikir ulang secara rasional demi memperoleh kebenaran yang sejati.[73] Artinya bahwa konotasi emosi negatif yang mereka punyai dalam bentuk kekufuran di dalam hati bukan merupakan suatu keadaan yang ada sejak lahir. Hal ini diperkuat dengan satu ayat Al-Qur`an yang menyatakan bahwa pada awalnya manusia dilahirkan dalam keadaan suci atau ftrah yang bersih dari dosa dan memiliki kecendrungan orientasi ketuhanan yang kuat pada pengakuan bahwa Allah sebagai Tuhan Yang Maha Esa dan hanya Dia yang patut disembah.[74]

Apabila mengacu pada pandangan empiristik yang menyatakan bahwa emosi yang ada dalam diri seseorang sebenarnya bukan bawaan dari lahir akan tetapi dibentuk oleh pengalaman dan lingkungan, maka kebanyakan kasus yang terjadi pada umat-umat terdahulu yang tidak menggunakan kecerdasan emosionalnya dengan menutup hati mereka sehingga tidak mau menerima kebenaran yang datangnya dari Allah SWT, karena disebabkan pengalaman mereka yang terbiasa mendustakan kebenaran tersebut ditambah lagi dengan lingkungan mereka yang sangat mendukungnya dan saling bantu-membantu di antara mereka dalam memusuhi para Rasul yang menyampaikan kebenaran kepada mereka.[75]

Kenyataan historis seperti ini menjadikan mereka yang tidak menggunakan kecerdasan emosionalnya dengan hati terhadap kebenaran sebagai orang-orang yang melampaui batas. Hal yang demikian bisa

---

[73]Lingkungan kelompok orang-orang kafir dan orang-orang munafik ini sangat kuat dipengaruhi oleh keyakinan yang salah yang berasal dari agama nenek moyang mereka. Kenyataan ini bisa dilihat dari penafsiran QS. Al-Baqarah/2: 170. Lihat: Tim Penyusun: Ahmad Ali, Mahfud, Junaidi Ismail, Yusni A. Ghazali, Khalilurrahman Fath, Agus Gunawan, dan Hasanuddin, *Arrahman The Inspire Referensi Terbaik, Shahih dan Terlengkap dalam Satu Al-Qur`an…,* hal. 51. Lihat juga: Ibnu Kathir, *Tafsir Al-Qur`an Al-`Azim Jilid 1...*, hal. 100. Dan lihat: Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi Jilid 1...*, hal. 123. Serta lihat: Muhammad Ibnu Jarir Al-Tabari, *Tafsir Al-T}abari Jilid 1...*, hal. 145.

[74]Lihat penafsiran dari QS. Al-Rum/30: 30 yang artinya: "*Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada peubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui". Kata fitrah dalam ayat ini ada yang mengartikan sebagai Islam. Maksud ayat tersebut yaitu bahwa kecendrungan setiap manusia adalah untuk bertauhid kepada Allah SWT (Islam), karena memang pada dasarnya mereka dilahirkan dalam keadaan suci tanpa dosa (fitrah) yang merupakan potensi dasar bagi manusia berorientasikan kepada keesaan Tuhan yang telah menciptakannya.* Baca: Tim Tashih Departemen Agama, *Al-Qur`an Al-Karim wa Tafsiruhu Al-Qur`an dan Tafsirnya Jilid VII…,* hal. 575.

[75]Imam Ibnu Katsir, *Kisah Para Nabi* (Terjemahan Dudi Rosyadi), Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2002, hal. 209. Lihat juga: Tim Penyusun: Ahmad Ali, Mahfud, Junaidi Ismail, Yusni A. Ghazali, Khalilurrahman Fath, Agus Gunawan, dan Hasanuddin, *Arrahman The Inspire Referensi Terbaik, Shahih dan Terlengkap dalam Satu Al-Qur`an…,* hal. 100.

dikatakan bagian dari kebodohan emosional yang diisyaratkan dalam Al-Qur`an, karena adanya sikap hati yang negatif. Sikap hati yang negatif dalam konteks ini yaitu melampaui batas dalam menolak kebenaran dan mendustakannya. Kebodohan emosioanal seperti ini sebagaimana yang diisyaratkan dalam QS. Yunus/ 10: 74 sebagai berikut di bawah ini.

ثُمَّ بَعَثۡنَا مِنۢ بَعۡدِهِۦ رُسُلًا إِلَىٰ قَوۡمِهِمۡ فَجَآءُوهُم بِٱلۡبَيِّنَٰتِ فَمَا كَانُواْ لِيُؤۡمِنُواْ بِمَا كَذَّبُواْ بِهِۦ مِن قَبۡلُۚ كَذَٰلِكَ نَطۡبَعُ عَلَىٰ قُلُوبِ ٱلۡمُعۡتَدِينَ ٧٤

Kemudian sesudah Nuh, Kami utus beberapa rasul kepada kaum mereka (masing-masing), maka rasul-rasul itu datang kepada mereka dengan membawa keterangan-keterangan yang nyata, tetapi mereka tidak hendak beriman karena mereka dahulu telah (biasa) mendustakannya. Demikianlah Kami mengunci mati hati orang-orang yang melampaui batas. (QS. Yunus/ 10: 74).

Ayat di atas menyebutkan para utusan Allah yang diutus setelah Nabi Nuh AS. Para utusan Allah tersebut seperti Nabi Hud AS, Nabi Saleh AS, Nabi Ibrahim AS, Nabi Luth AS, dan Nabi Syu`aib AS. Mereka semua diutus Allah SWT kepada umatnya dengan membawa keterangan-keterangan yang nyata mengenai ketauhidan kepada Allah SWT.[76] Akan tetapi keterangan-keterangan yang nyata tersebut yang disampaikan mereka ditolak mentah-mentah oleh umatnya tanpa berpikir panjang lagi. Penolakan terhadap keterangan yang disamapaikan oleh para utusan Allah tersebut ditolak umatnya tanpa ada upaya dari mereka untuk merenungi atau memahaminya terlebih dahulu. Penolakan tersebut telah menjadi kebiasaan yang dilakukan oleh umat-umat terdahulu terhadap utusan Allah yang datang kepada mereka dalam menyampaikan keterangan-keterangan yang nyata mengenai ketauhidan. Kebiasaan buruk inilah yang akhirnya menyebabkan hati mereka dikunci oleh Allah SWT.[77]

Terkunci hati mereka yang meolak kebenaran yang disampaikan oleh para utusan merupakan isyarat Al-Qur`an terhadap kebodohan emosional yang menjadi lawan dari kecerdasan emosional, karena lantaran adanya sikap hati yang negatif yakni menolak kebenaran tanpa merenungkannya terlebih dahulu. Ayat lain yang relevan dengan isyarat Al-Qur`an terhadap kebodohan emosional semacam ini adalah salah satu contohnya dalam QS. Al-An`am/6: 110 yaitu:

---

[76]Muhammad Ibnu Jarir Al-Tabari, *Tafsir Al-Tabari Jilid 13...*, hal. 657.

[77]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur`an, Vol. 5...*, 468.

وَنُقَلِّبُ أَفْـِٔدَتَهُمْ وَأَبْصَٰرَهُمْ كَمَا لَمْ يُؤْمِنُواْ بِهِۦٓ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَنَذَرُهُمْ فِى طُغْيَٰنِهِمْ يَعْمَهُونَ ﴿١١٠﴾

Dan (begitu pula) Kami memalingkan hati dan penglihatan mereka seperti mereka belum pernah beriman kepadanya (Al Quran) pada permulaannya, dan Kami biarkan mereka bergelimang dalam kesesatannya yang sangat. (QS. Al-An`am/6: 110)

Hati yang terkunci untuk menerima kebenaran sebagaimana yang disebutkan dalam QS. Yunus/10: 74 terdahulu, merupakan isyarat Al-Qur`an terhadap kebodohan emosional. Selain hati yang terkunci untuk menerima kebenaran, juga hati yang menyimpang sehingga tersesat dari jalan kebenaran yang diisyaratkan Al-Qur`an sebagai kebodohan emosional sebagaimana yang disebutkan dalam QS. Al-An`am/6: 110 tersebut di atas. Hati yang tersesat dari jalan kebenaran maksudnya adalah bahwa Allah SWT menghalangi hati mereka untuk beriman, karena perilaku mereka yang durhaka dan melampaui batas dalam menolak kebenaran yang terdapat di dalam Al-Qur`an.[78]

Dua ayat di atas berikut penafsirannya mengungkap bahwa kebodohan emosional yang diisyaratkan oleh Al-Qur`an yaitu hati yang terkunci untuk menerima kebenaran dan hati yang tersesat dari jalan kebenaran. Pernyataan ini, apabila dikorelasikan dengan ayat ke-14 dari QS. Al-Hashr yang yang menyebutkan dengan jelas orang-orang yang tidak mengerti atau tidak berakal, maka semakin memperkuat rumusan kebodohan emosional dalam Al-Qur`an, karena adanya berbagai macam sikap hati yang negatif. Ayat ke-14 dari QS. Al-Hashr tersebut adalah sebagai berikut:

لَا يُقَٰتِلُونَكُمْ جَمِيعًا إِلَّا فِى قُرًى مُّحَصَّنَةٍ أَوْ مِن وَرَآءِ جُدُرٍ بَأْسُهُم بَيْنَهُمْ شَدِيدٌ ۚ تَحْسَبُهُمْ جَمِيعًا وَقُلُوبُهُمْ شَتَّىٰ ۚ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَّا يَعْقِلُونَ ﴿١٤﴾

Mereka tidak akan memerangi kamu dalam keadaan bersatu padu, kecuali dalam kampung-kampung yang berbenteng atau di balik tembok. Permusuhan antara sesama mereka adalah sangat hebat. Kamu kira mereka itu bersatu, sedang hati mereka berpecah belah. Yang demikian itu karena sesungguhnya mereka adalah kaum yang tidak mengerti. (QS. Al-Hashr/59: 14)

Hati orang-orang kafir pada dasarnya terpecah belah yakni tidak bersatu di antara mereka.[79] Misalnya orang-orang Yahudi yang bermaksud untuk memerangi Nabi Muhammad SAW dan umatnya, namun keinginan

[78]Muhammad Ibnu Jarir Al-Tabari, *Tafsir Al-Tabari Jilid 10...*, hal. 390.
[79]Ibnu Kathir, *Tafsir Al-Qur`an Al-`Azim Jilid 4...*, hal. 409.

mereka tersebut pada dasarnya terpengaruh oleh provokasi kaum munafik yang membenci Nabi. Meskipun keinginan orang-orang Yahudi dan orang-orang munafik untuk bersama-sama memerangi Nabi dan umatnya menjadi tujuan utamanya, namun di antara mereka baik dari kelompok orang-orang Yahudi maupun dari kelompok munafik, semuanya tidak terjalin dalam persatuan akan tetapi terpisah-pisah atau terpencar-pencar sesuai dengan keinginan mereka masing-masing dalam memerangi Nabi dan umatnya. Ditambah lagi bahwa mereka hanya bisa berperang di dalam kampung-kampung yang dibentengi atau di balik tembok.[80]

Perpecahan di antara mereka mengakibatkan kemustahilan untuk memerangi Nabi Muhammad SAW dan umatnya saat di Madinah tersebut, karena hati mereka terpecah belah dan bahkan di antara mereka saling membenci. Sehingga akhir ayat ke-14 dari QS. Al-Hashr di atas menyebutkan dengan tegas bahwa mereka termasuk orang-orang yang tidak mengerti alias tidak berakal. Julukan bagi mereka ini maksudnya yaitu mereka tidak memiliki akal atau pikiran.[81]

Dalam QS. Al-Hashr/59: 14 dan penafsirannya di atas mengungkap isyarat Al-Qur`an terhadap kebodohan emosional yang dilakukan oleh orang-orang yang hatinya terpecah belah tidak bersatu di antara mereka dan saling membenci di antara sesama. Pernyataan ini memperkuat rumusan kebodohan emosional dalam Al-Qur`an, karena adanya sikap hati yang negatif yakni hati yang tidak bersatu dan saling membenci. Rumusan ini menjadi rumusan yang kedua sebagai lawan dari rumusan yang pertama yaitu kecerdasan emosional dalam Al-Qur`an sebagai kemampuan kalbu atau hati bertindak positif.

Berdasarkan analisis dari paragraf terdahulu, maka pembahasan mengenai isyarat kecerdasan emosional atau *emotional quotient* (EQ) dalam Al-Qur`an menyimpulkan dua rumusan yang saling terkait yaitu: *Pertama*, kecerdasan emosional dalam Al-Qur`an sebagai kemampuan kalbu atau hati bertindak positif. Di antara isyarat Al-Qur`an terhadap kecerdasan emosional atau *emotional quotient* (EQ) sebagai kemampuan kalbu atau hati bertindak positif yaitu, *Pertama*, Al-Qur`an menyebutkan fungsi kalbu atau hati untuk berpikir seperti dalam QS. Al-Hajj/22: 46.

اَفَلَمْ يَسِيْرُوْا فِى الْاَرْضِ فَتَكُوْنَ لَهُمْ قُلُوْبٌ يَّعْقِلُوْنَ بِهَآ اَوْ اٰذَانٌ يَّسْمَعُوْنَ بِهَاۚ فَاِنَّهَا لَا تَعْمَى الْاَبْصَارُ وَلٰكِنْ تَعْمَى الْقُلُوْبُ الَّتِيْ فِى الصُّدُوْرِ

[80]Tim Penyusun: Ahmad Ali, Mahfud, Junaidi Ismail, Yusni A. Ghazali, Khalilurrahman Fath, Agus Gunawan, dan Hasanuddin, *Arrahman The Inspire Referensi Terbaik, Shahih dan Terlengkap dalam Satu Al-Qur`an…,* hal. 1093.

[81]Abdurrahman bin Nasir Al-Sa`di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsir Kalam Al-Manan Jilid 7*..., hal.202.

Tidakkah mereka berjalan di bumi sehingga hati mereka dapat memahami atau telinga mereka dapat mendengar? Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang berada dalam dada.

Kedua, Al-Qur`an menyebutkan kecerdasan hati dalam kemampuannya untuk mendapatkan kedamaian batin seperti dalam QS. Al-Shu`ara`/26: 89. *Ketiga*, Al-Qur`an menyebutkan kecerdasan hati dalam hal kemampuannya untuk menambah keimanan dan ketenangan hidup seperti dalam QS. Al-Fath/48: 4.

اِلَّا مَنْ اَتَى اللّٰهَ بِقَلْبٍ سَلِيْمٍۗ

Kecuali, orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih.". QS. Al-Shu`ara`/26: 89.

هُوَ الَّذِيْٓ اَنْزَلَ السَّكِيْنَةَ فِيْ قُلُوْبِ الْمُؤْمِنِيْنَ لِيَزْدَادُوْٓا اِيْمَانًا مَّعَ اِيْمَانِهِمْۗ وَلِلّٰهِ جُنُوْدُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِۗ وَكَانَ اللّٰهُ عَلِيْمًا حَكِيْمًاۙ

Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Milik Allahlah bala tentara langit dan bumi dan Allah Maha Mengetahui lagi Mahabijaksana.

Kedua, kebodohan emosional dalam Al-Qur`an, karena adanya berbagai macam sikap hati yang negatif. Isyarat Al-Qur`an terhadap kebodohan emosional ini di antaranya yaitu, *Pertama*, Al-Qur`an menyebutkan kebodohan emosional orang-orang yang mempunyai penyakit dalam hatinya dan terkunci mati hatinya seperti dalam QS. Al-Baqarah/2: 6-10. *Kedua*, Al-Qur`an menyebutkan kebodohan emosional yang disebabkan oleh hati yang melampaui batas seperti dalam QS. Yunus/ 10: 74. *Ketiga*, Al-Qur`an menyebutkan kebodohan emosional yang lahir dari hati yang menyimpang dari kebenaran sehingga akhirnya tersesat seperti dalam QS. Al-An`am/6: 110. *Keempat*, Al-Qur`an menyebutkan dengan jelas orang-orang yang tidak mengerti (tidak berakal), karena adanya kebodohan emosional yang disebabkan hatinya terpecah-terpecah tidak bersatu dan saling membenci di antara sesamanya.

Selanjutnya, isyarat kecerdasan spiritual atau *spiritual quotients* (SQ) dalam Al-Qur`an secara eksplisit memang tidak disebutkan. Namun, apabila dikaji lebih dalam lagi tentang ayat-ayat Al-Qur`an yang berkenaan dengan unsur yang menjadi subtansi manusia yakni unsur rohani, maka kecerdasan

spiritual (SQ) menjadi terkait dengan unsur rohani yang disebutkan di dalam Al-Qur`an yang menggunakan kata roh atau *ruh* (رُوْحٌ).[82]

Kata roh atau *ruh* (رُوْحٌ) banyak digunakan merujuk kata *nafs* yang diistilahkan bagi sesuatu yang hidup, bergerak, memberikan manfaat.[83] Pengertian ini senada dengan kata ruh yang menjadi kata roh dalam Bahasa Indonesia dartikan sebagai sesuatu yang abstrak dan yang menjadi penyebab adanya kehidupan atau kematian suatu makhluk. Sering juga kata ruh ini diasosiasikan dengan nyawa yang dimiliki oleh manusia yang menyebabkan hidup. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata roh artinya adalah unsur tersembunyi yang ada dalam tubuh atau jasad yang diciptakan oleh Tuhan sebagai penyebab adanya kehidupan atau bisa juga diartikan sebagai makhluk hidup yang tidak berjasad tetapi memiliki pikiran dan perasaan seperti para malaikat, bangsa jin, dan setan.[84]

Di dalam Al-Qur`an kata *ruh* (رُوْحٌ) dan derivasinya disebutkan sebanyak 45 kali. Beberapa di antaranya relevan dengan pembahasan mengenai isyarat kecerdasan spiritual atau *spiritual quotient* (SQ) dalam Al-Qur`an seperti dalam QS. Al-Hijr/15: 28-29; QS. Sad/ 38: 72; dan dalam QS. Al-Shura/42: 52.[85] Sebelum mengemukakan ketiga ayat tersebut terlebih dahulu disebutkan salah satu contoh ayat yang menggunakan kata *ruh* (رُوْحٌ) dengan arti ruh atau roh sebagaimana yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur`an Kementerian Agama Republik Indonesia dalam QS. Al-Isra`/17: 85 sebagai berikut:[86]

وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلرُّوحِۖ قُلِ ٱلرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّى وَمَآ أُوتِيتُم مِّنَ ٱلْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٨٥﴾

Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: "Roh itu termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit". (Al-Isra`/17: 85)

Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah* menjelaskan kata *ruh* (رُوْحٌ) dalam ayat ke-85 QS. Al-Isra` ini sebagai suatu potensi dasar yang dimiliki oleh setiap makhluk termasuk manusia yang menjadikan setiap makhluk termasuk manusia dapat hidup, bergerak, mengetahui, dan merasakan.

---

[82]Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Alam Ruh* (Terjemahan Andi), Surakarta: Insan Kamil, 2014, hal. 295.

[83]Ibrahim Muhammad Al-Jamal, *Hidup Setelah Mati,* Bandung: Pustaka Setia, 2010, hal. 53.

[84]Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring (dalam jaringan), "Roh," dalam *https://kbbi.web.id/roh.* Diakses pada 6 Februari 2022.

[85]Muh}ammad Fuad `Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras li Alfaz Al-Qur`an Al-Karim*..., hal. 400.

[86]Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur`an Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur`an dan Terjemahnya*..., hal. 290.

Dengan arti lain bahwa *ruh* (رُوْحٌ) itu merupakan sumber hidup bagi setiap makhluk termasuk manusia. Dengan *ruh* (رُوْحٌ) ini setiap makhluk termasuk manusia dapat bergerak sesuai dengan yang dikehendaki. Dan dengan *ruh* (رُوْحٌ) ini setiap manusia dapat ditunjukkan sesuatu yang berguna baginya seperti ditunjukkan ilmu pengetahuan.[87]

Akhir penjelasan Shihab mengenai kata *ruh* (رُوْحٌ) yang menyebutkan bahwa dengan *ruh* (رُوْحٌ) ini setiap manusia dapat ditunjukkan sesuatu yang berguna baginya seperti ditunjukkan ilmu pengetahuan, memberikan arti bahwa QS. Al-Isra`/17: 85 di atas dapat menjadi salah satu contoh yang relevan bagi isyarat kecerdasan spiritual atau *spiritual quotients* (SQ) dalam Al-Qur`an.

Isyarat kecerdasan spiritual atau *spiritual quotients* (SQ) dalam Al-Qur`an merujuk pada pengertian kecerdasan spiritual yang diartikan sebagai suatu tingkat kecerdasan yang dimiliki seseorang yang kecendrungannya untuk aktualisasi diri sebagai fitrah manusia yang diberikan oleh Tuhan yang memancar dari kedalaman jiwa manusia yang disebabkan karena adanya kesucian jiwa, ketulusan hati, tanpa kepentingan hawa nafsu yang merusak. Selain merujuk pada pengertian tersebut, isyarat kecerdasan spiritual atau *spiritual quotients* (SQ) dalam Al-Qur`an, juga mendasarinya dengan indikator kecerdasan spiritual yang meliputi adanya rasa tanggung jawab; memiliki rasa rendah hati; dan merasakan kebahagiaan yang sebenarnya dalam hati.[88]

Apabila merujuk pada pengertian kecerdasan spiritual dan berdasarkan pada indikator kecerdasan spiritual yang disebutkan di atas, maka isyarat kecerdasan spiritual atau *spiritual quotients* (SQ) dalam Al-Qur`an menitiktekankan pada kemampuan seseorang yang beriman kepada Allah SWT untuk mengaktualisasikan kecerdasan spiritualnya yang tulus ikhlas karena Allah semata tanpa kepentingan hawa nafsu yang merusak sehingga memiliki rasa rendah hati dan merasakan kebahagiaan yang sebenarnya dalam hati.

---

[87]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur`an, Vol. 2...*, hal. 182.

[88]Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ*, Jakarta: Arga, 2004, hal. 78. Lihat juga: Armansyah, "Intelegency Quotient, Emotional Quotient, dan Spiritual Quotient dalam Membentuk Prilaku Kerja," dalam *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, Vol. 2, No. 1, Tahun 2002, hal. 23. Dan juga lihat: Danah Zohar, *SQ: Connecting With Our Spiritual Intelligence*, New York: Bloomsbury USA, 2001, hal. 213.

Rumusan ini diintegrasikan dan diinterkoneksikan dengan ayat-ayat yang relevan mengenai isyarat kecerdasan spiritual atau *spiritual quotient* (SQ) dalam Al-Qur`an seperti dalam QS. Al-Hijr/15: 28-29; QS. Sad/ 38: 72; dan dalam QS. Al-Shura/42: 52. Sehingga dapat mengungkap isyarat kecerdasan spiritual atau *spiritual quotient* (SQ) dalam Al-Qur`an dalam bentuk keimanan yang tulus ikhlas hanya kepada Allah SWT sebagaimana yang terungkap dalam QS. Al-Shura/42: 52. Selain itu juga dapat mengungkap isyarat kecerdasan spiritual atau *spiritual quotient* (SQ) dalam Al-Qur`an dalam bentuk kerendahan hati yang melahirkan rasa bahagia yang sejati.

Roh atau *ruh* (رُوْحٌ) yang menjadi kata kunci dalam pembahasan isyarat kecerdasan spiritual atau *spiritual quotients* (SQ) dalam Al-Qur`an ini merupakan unsur ketiga yang dimiliki oleh manusia setelah unsur jasmani dan unsur nafsani. Eksistensi roh atau *ruh* (رُوْحٌ) dalam diri manusia pada saat penciptaannya merupakan intervensi secara langsung Allah SWT tanpa mengikutsertakan pihak-pihak lain. Hal ini bisa dipahami melalui dua ayat Al-Qur`an yakni dalam QS. Al-Hijr/15:28-29 dan dalam QS. Sad/ 38: 72 sebagai berikut:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَٰٓئِكَةِ إِنِّى خَٰلِقٌۢ بَشَرًا مِّن صَلْصَٰلٍ مِّنْ حَمَإٍ مَّسْنُونٍ ﴿٢٨﴾ فَإِذَا سَوَّيْتُهُۥ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِى فَقَعُوا۟ لَهُۥ سَٰجِدِينَ ﴿٢٩﴾

Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: "Sesungguhnya Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk. Maka apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya, dan telah meniup kan kedalamnya ruh (ciptaan)-Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud. (Al-Hijr/15: 28-29)

Muhammad Ibnu Jarir Al-Tabari menjelaskan ayat ini yaitu Allah SWT berfirman kepada Nabi Muhammad SAW: "*Ingatlah wahai Muhammad ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: "Sesungguhnya Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk…"*, maksudnya adalah setelah Allah membentuk seseorang (Nabi Adam AS) dari tanah liat kering yang berasal dari lumpur hitam, kemudian Dia menyempurnakan kejadiannya dengan meniupkan roh ke dalam bentuk yang sempurna tersebut sehingga menjadi seorang manusia yang sempurna. Setelah penciptaan manusia yang telah sempurna itu, lalu Allah SWT memerintahkan para

malaikat-Nya untuk bersujud menghormatinya bukan sujud untuk beribadah padanya.[89]

Penafsiran di atas mengungkap intervensi langsung Allah dalam menciptakan manusia sekaligus meniupkan unsur roh atau *ruh* (رُوْحٌ) sebagai kesempurnaannya. Ini artinya isyarat Al-Qur`an terhadap kecerdasan spiritual, apabila dikaitkan dengan unsur roh yang ditiupkan langsung oleh Allah kepada manusia, maka kecerdasan spiritual dalam perspektif Al-Qur`an yang terkait dengan *ruh* (رُوْحٌ) benar-benar menjadi aktualisasi diri sebagai fitrah manusia yang diberikan oleh Allah SWT. Adapun ayat yang berikutnya di bawah ini memperkuat kembali eksistensi unsur roh atau *ruh* (رُوْحٌ) pada manusia sebagai isyarat Al-Qur`an terhadap kecerdasan spiritual atau *spiritual quotients* (SQ). Ayat yang dimaksud adalah:

فَإِذَا سَوَّيْتُهُۥ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِى فَقَعُواْ لَهُۥ سَٰجِدِينَ ﴿٧٢﴾

Maka apabila telah Kusempurnakan kejadiannya dan Kutiupkan kepadanya roh (ciptaan) Ku; maka hendaklah kamu tersungkur dengan bersujud kepadanya". (QS. Sad/ 38: 72)

Eksistensi unsur roh atau *ruh* (رُوْحٌ) pada manusia dalam ayat ini disebutkan oleh Allah SWT secara jelas sebagai tahap akhir yang ditiup-Nya sendiri dalam proses penciptaan manusia. Artinya setelah Allah SWT menciptakan bentuk fisik manusia secara sempurna, kemudian Dia meniupkan ruh ke dalam bentuk fisik manusia tersebut. Kemudian terciptalah manusia (Nabi Adam AS) yang memiliki kesempurnaan bentuk baik secara jasmani maupun rohani. Dengan kesempurnaan dan kemuliaan yang diberikan Allah SWT kepada bentuk manuisa ini, maka kemudian para malaikat diperintahkan Allah untuk bersujud menghormati eksistensi manusia yang memilki kesempurnaan bentuk secara jasmani dan rohani.[90]

Dua ayat di atas dan penafsirannya memberikan gambaran secara umum isyarat kecerdasan spiritual atau *spiritual quotients* (SQ) dalam Al-Qur`an yang mengkaitkan unsur roh atau *ruh* (رُوْحٌ) yang terdapat pada manusia. Dari isyarat Al-Qur`an terhadap kecerdasan spiritual melalui unsur roh atau *ruh* (رُوْحٌ) yang terdapat pada manusia ini dapat dikemukakan bahwa kecerdasan spiritual dalam perspektif Al-Qur`an merupakan aktualisasi diri sebagai fitrah manusia yang diberikan oleh Allah yang memancar dari kedalaman jiwa dengan indikatornya beriman dengan

[89]Muhammad Ibnu Jarir Al-Tabari, *Tafsir Al-Tabari Jilid 15...*, hal. 799.

[90]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur`an, Vol. 11...*, hal. 417.

sungguh-sungguh kepada-Nya yang disertai dengan ketaatan kepada-Nya. Dari sinilah ayat ke-52 dari QS. Al-Shura relevan dikoneksikan.

وَكَذَٰلِكَ أَوۡحَيۡنَآ إِلَيۡكَ رُوحٗا مِّنۡ أَمۡرِنَاۚ مَا كُنتَ تَدۡرِي مَا ٱلۡكِتَٰبُ وَلَا ٱلۡإِيمَٰنُ وَلَٰكِن جَعَلۡنَٰهُ نُورٗا نَّهۡدِي بِهِۦ مَن نَّشَآءُ مِنۡ عِبَادِنَاۚ وَإِنَّكَ لَتَهۡدِيٓ إِلَىٰ صِرَٰطٖ مُّسۡتَقِيمٖ ٥٢

Dan demikianlah Kami wahyukan kepadamu wahyu (Al Qur`an) dengan perintah Kami. Sebelumnya kamu tidaklah mengetahui apakah Al-Kitab (Al Quran) dan tidak pula mengetahui apakah iman itu, tetapi Kami menjadikan Al Qur`an itu cahaya, yang Kami tunjuki dengan dia siapa yang kami kehendaki di antara hamba-hamba Kami. Dan sesungguhnya kamu benar-benar memberi petunjuk kepada jalan yang lurus. (QS. Al-Shura/42: 52)

Kata *ruh* (رُوْحٌ) dalam ayat di atas maksudnya adalah wahyu (Al Qur`an).[91] Melalui ruh (رُوْحٌ) ini diperoleh pengetahuan yang terdapat dalam Al-Kitab; dapat mengetahui keimanan dan dapat mendatangkan petunjuk ke jalan yang benar.[92] Al-Qur`an diperumpamakan *ruh* (رُوْحٌ) dalam ayat di atas, karena menurut Al-Sa`di dengan ruh seorang manusia dapat hidup, maka dengan Al-Qur`an, hati dapat hidup. Dengan Al-Qur`an sebagai *ruh* (رُوْحٌ) semua kebaikan dunia dan agama menjadi hidup.[93]

Penafsiran terhadap QS. Al-Shura/42: 52 tersebut di atas memberikan arti bahwa isyarat kecerdasan spiritual yang disebutkan dalam QS. Al-Shura/42: 52 mengkaitkan kata *ruh* (رُوْحٌ) yang maksudnya wahyu (Al Qur`an). Beberapa kecerdasan spiritual yang terkait dengan kata *ruh* (رُوْحٌ) di antaranya adalah kemampuan memahami isi kandungan kitab suci yang diturunkan Allah dan kemampuan untuk beriman kepada Allah SWT sehingga berada di jalan yang benar.

Berdasarkan pada analisis dapat diambil kesimpulan bahwa unsur roh atau *ruh* (رُوْحٌ) yang terdapat dalam manusia merupakan intervensi langsung dari Allah SWT sebagaimana yang disebutkan dalam QS. Al-Hijr/15: 28-29 dan dalam QS. Sad/ 38: 72. Sehingga eksistensi unsur roh atau *ruh* (رُوْحٌ) pada manusia tersebut mengungkap isyarat kecerdasan spiritual atau *spiritual quotient* (SQ) dalam Al-Qur`an yang berbentuk keimanan yang tulus ikhlas

---

[91]Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur`an Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur`an dan Terjemahnya*..., hal. 489.

[92]Tim Penyusun: Ahmad Ali, Mahfud, Junaidi Ismail, Yusni A. Ghazali, Khalilurrahman Fath, Agus Gunawan, dan Hasanuddin, *Arrahman The Inspire Referensi Terbaik, Shahih dan Terlengkap dalam Satu Al-Qur`an…,* hal. 976.

[93]Abdurrahman bin Nasir Al-Sa`di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsir Kalam Al-Manan Jilid 6*..., hal. 410.

hanya kepada Allah SWT sebagaimana yang terungkap dalam QS. Al-Shura/42: 52.

Dari uraian di atas terkait kesadaran diri melalui metode *atomic habits* bisa disimpulkan oleh penulis bahwa kesadaran diri itu akan melahirkan sistem nilai yang terpatri dalam diri seseorang dalam membangun karakter spiritual. Sistem nilai itu mengarah pada pembentukan kualitas jiwa dalam diri seseorang. Kualitas jiwa yang ada dalam dirinya pun akan melahirkan cara pandang yang dibutuhkan dalam membangun karakter spiritual yang diidamkan. Hingga dalam cara pandang tersebut akan membuahkan kecerdasan dalam diri seseorang yang mengaplikasikan karakter spiritual melalui metode *atomic habits* yaitu dengan kesadaran diri yang dilakukan secara bersama dalam urutan yang diharapkan untuk sebuah keberhasilan hidup dalam berkarakter spiritual dalam perspektif Al-Qur`an.

B. Ketangguhan atau *Resilliience* dalam Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode *Atomic Habits*

Pada tahun 1950-an, Blok memperkenalkan istilah *resillience* ini dengan sebutan *ego resillience*, kemudian dimaknai dengan kemampuan umum yang melibatkan kapasitas adaptasi atau penyesuaian diri yang besar, fleksibel serta adaptif ketika dihadapkan dengan kondisi terkanan baik dari sisi eksternal maupun internal. Konsep ini awalnya dieksperimentalkan kepada golongan anak-anak yang dikenal sebagai nvulnerability atau stress-resistance. Dua hal tersebut kemudian dianggap sebagai upaya protektif menghadapi segala tekanan dan kesukaran.[94]

Bentuk kasus yang terjadi dalam diri seseorang berupa negatif-traumatis bisa kembali pada posisi stabil secara literatur psikologi dinamakan dengan *resillience*. Olehkarenanya, *resillience* memiliki peranan penting guna melawan gangguan yang terjadi dan menghampiri setiap diri seseorang.[95]

Secara umum *resillience* menurut Marteen dimaknai dengan kemampuan kondisi sukses dalam sistem dinamis bersosialisasi, baik dalam keadaan gangguan yang menjadi ancaman dalam fungsi kelangsungan hidupnya dan dalam pengembangan sisitem. kondisi sukses. Konsep tersebut digunakan dalam berbagai jenis sistem untuk berinteraksi, baik dalam

---

[94]Antonina Pantja Juni Wulandari, *"Mengenal Resiliensi dalam Ilmu Psikologi,"* Psychology (blog), Mei 2020, https://psychology.binus.ac.id/2020/03/31/mengenal-resiliensi-dalam-ilmu-psikologi/.

[95]Najahan Musyafak dkk, *Resiliensi Masyarakat Melawan Radikalisme: Aksi Damai Dalam Konflik Agama*, Semarang: CV Lawwana, 2020, hal. 40.

keadaan bernyawa ataupun tidak, seperti mikroorganisme, anak, keluarga, sistem keamanan, ekonomi, hutan, atau iklim global.[96]

Ketangguhan atau resiliensi dalam bahasa Inggris ditulis dengan *resillience* bermakna daya pegas dan daya kenyal. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia ketangguhan dimaknai dengan keuletan, kekuatan, atau kekukuhan. Tangguh merupakan bentuk kata dasar dari ketangguhan terdiri dari beragam makna, di antaranya bermakna tabah dan tahan menderita, kuat sekali pendirian, sukar dikalahkan, kuat, dan andal.[97]

Menurut Edith Grotberg, *resillience* merupakan hasil interaksi antara faktor *resiliensi* yang tergolong dalam tiga tingkatan berbeda: dukungan sosial (*I have*), keterampilan (*I can*) dan kekuatan batin (*I am*). Perpanjangan konstruk ini dipahami sebagai proses yang meningkatkan bidang psikologi pendidikan dan intervensi pendidikan untuk pengembangan kompetensi resiliensi. Dia juga mengidentifikasi faktor-faktor tangguh dan mengorganisasikannya ke dalam empat kategori kekuatan yaitu; pengembangan internal, dukungan eksternal yang diterima, kemampuan resolusi sosial dan konflik yang diperoleh.[98]

Dari pengertian yang dikemukankan di atas, muncul pengertian *resillience* dari para psikolog. Pengertian yang dikemukankan tersebut ialah bahwa *resillience* itu merupakan ketegaran atau ketahanan mental yang dilakukan seseorang untuk selalu konsisten bertahan dan berusaha. Sebagian para psikolog juga memaknainya dengan kemampuan untuk bisa tegar atau bangkit dari keterpurukan yang telah meliputi dirinya. Atau juga ada yang memaknai *resillience* dengan kemampuan personal untuk bisa terus bertahan dan tidak labil atau tetap stabil dan psikologis dirinya selalu tegar dalam melalui beragam kejadian yang menjadi sumber trauma dalam dirinya.[99] Secara terminologi, pengertian *resillience* adalah:

1. *Resillience* itu sebuah bentuk usaha yang dilakukan untuk bisa bertahan hidup dalam melalui berbagai sektor yang menyebabkan stressor dalam menjalani rutinitas dalam kehidupan yang dijalaninya.[100]

---

[96]Michael Ungar, *"Systemic Resilience: Principles and Processes for a Science of Change in Contexts of Adversity,"* Ecology and Society 23, No. 4 2018: Vol. 2.

[97]Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus Versi Online/ Daring (Dalam Jaringan), "Ketangguhan," dalam *https://kbbi.web.id/tangguh-2.* Diakses pada 23 Desember 2021.

[98]Antonio Coronado-Hijón, *"Academic Resilience: A Transcultural Perspective," Procedia - Social and Behavioral Sciences* 237 Tanggal Februari 2017, hal. 595.

[99]M. Taufiq Amir, *Resiliensi Bagaimana Bangkit dari Kesulitan dan Tumbuh dalam Tantangan,* Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara, 2021, hal. 4.

[100]Stresor merupakan resposns seseorang yang mencerminkan adanya tekanan psikologis yang disebabkan karena adanya kondisi tertentu yang tidak sesuai dengan harapannya, atau bisa juga terjadi karena disebabkan tuntutan yang tidak dapat dipenuhinya sehingga menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan dalam hidup seseorang tersebut.

2. *Resillience* adalah sebuah bentuk usaha personal untuk bisa mengambil sikap yang dialaminya berupa trauma dengan trik-trik yang baik, produktif dan sehat.[101]
3. *Resillience* adalah sebuah koping yang efektif dan melakukan adaptasi positif terhadap hambatan atau kesulitan yang rumit dan tekanan yang hebat.[102]
4. *Resillience* disebut dengan sebuah proses koping terhadap stresor, hambatan atau kesulitan, maupun tantangan yang dihadapi dalam kehidupan seseorang.[103]
5. *Resillience* dimaknai dengan suatu proses yang dinamis positif pada hambatan atau kesulitan serta permasalahan yang menimpa dalam kehidupan personal.[104]

Pengertian *resillience* di atas bisa diambil benang merahnya bahwa sebuah proses dinamis yang melibatkan faktor-faktor internal yang ada, baik itu faktor sosial dan faktor lingkungan. Dari faktor-faktor yang ada bisa mencerminkan sikap tangguh untuk bisa tetap kuat dan hebat serta bisa bangkit dalam situasi yang tersulit yang bisa menekan emosional dalam dirinya. Sederhananya, *resilience* itu adalah sebuah proses yang matang dalam diri seseorang untuk bisa bangkit dari beragam permasalahan dan tumbuh dalam tantangan.

Reivich dan Shatte sebagaimana dikutip oleh Maulida, menjelaskan bahwa ada beberapa yang dapat membangun atau menumbuhkan *resilience* diri. Diantara hal tersebuat;[105] Pertama, *Emotion regulation*. Regulasi emosi merupakan upaya seseorang untuk selalu bersikap tenang dibawah kondisi tekanan. Emosi ini tidak saja hanya dapat berupa ekspresi yang negatif, namun dapat pula berupa emosi positif jika dilakukan dengan baik dan tepat.

Kedua *Impulse.* Impulse ialah kapasitas seseorang dalam mengontrol keinginan/hasrat diri yang timbul dari dirinya. Perubahan emosi secara drastis biasanya sering terjadi yang disebabkan rendahnya kemampuan

---

Lihat: V. Baum, "Positive Adaption," dalam *blogspot.com/2009/02/positive-adaption-overview.html*. Diakses pada 23 Desember 2021.

[101]C. S. Carver, "Resilience and Thriving: Issues, Models, and Linkages", dalam *Joernal of Social Issue*, Vol. 54, No. 2, Tahun 1998, hal. 245.

[102] R. S. Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer, 1984, hal. 134.

[103]Koping adalah suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang dalam mengelola kognisi dan perilakunya secara konstan dalam menghadapi kesulitan hidup. Lihat: R. S. Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping…,* hal. 145.

[104]C. S. Carver, "*Resilience and Thriving: Issues, Models, and Linkages*", dalam *Joernal of Social Issue*…, hal. 178.

[105]Maulida Khoirun Nisa, *"Studi Tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak di Panti Asuhan Sidoarjo,"* Jurnal BK UNESA 6, No. 3 Tanggal 27 Juni 2016, hal. 44.

seseorang me-*manage* emosinya. Rendahnya *impuls* kontrol dapat memicu hilangnya kendali emosi yang berakibat perilaku tempramen, tidak sabar agresif dan lain sebagainya. Tentu hal ini juga berpengaruh pada hubungan sosial dan persepsi negatif bagi orang sekitar.[106] Ketiga Optimisme. Optimisme adalah sikap positif yang dipandangnya dari segala hal termasuk juga tentang kondisi masa depannya. Individu optimis cenderung memiliki kesehatan mental, fisik dan psikologi yang stabil jika dibandingkan dengan individu yang mudah putus asa (pesimis). Sikap optimis juga berpengaruh besar dalam memecahkan masalah yang dihadapi.

Keempat *Causal analysis*. *Causal analysis* merupakan kemampuan individu dalam menganalisis segala penyebab yang menimbulkan sebuah permasalahan atau tekanan dalam hidupnya. Setiap individu hendaknya dapat memprediksi sebab akibat dari setiap permasalahan dan tantangan yang dapat, agar tidak jatuh dalam kesalahan yang berulang atau sama. Kelima Empati. Empati adalah kemampuan seseorang dalam menganalisa tanda dan kondisi emosional dan psikologis orang lain. Empati menjadi indikasi individu dalam kapasitas membaca situasi dan kondisi psikologis seseorang. Dengan sikap empati seseorang dapat mengerti dan perhatikan bahkan dapat membantu permasalahan psikologis yang sedang dihadapi orang lain.

1. *Self efficacy*

Self efficacy merupakan buah dari pengentasan masalah atau tekanan yang berhasil dilewati dengan baik. Efikasi diri dapat diartikan juga sebagai kapasitas keyakinan seseorang terhadap dirinya untuk selalu sukses dan berhasil dalam memecahkan persoalan yang silih berganti. Kemampuan seseorang dalam efikasi yang tinggi akan mengantarkan dirinya dalam kemudahan menghadapi problematika.[107]

2. *Reaching Out*

Reaching Out adalah kemampuan individu dalam mengambil pelajaran positif dari setiap permasalahan atau tekanan hidup yang telah dilaluinya. Subjek pada klasifikasi rendah cenderung tidak menyadari hal yang harus ia lakukan dalam merealisasikan tujuannya. Begitu pun sebalik, Subjek pada klasifikasi tinggi selalu mengerti langkah yang ia ambil untuk mewujudkan tujuan dan impiannya.[108]

---

[106]Evita Yuliatul Wahidah, *"Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam,"* Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018 1, No. 1, 3 Juli 2019, hal. 121.

[107]Evita Yuliatul Wahidah, *"Resiliensi Perspektif Al-Qur'an,"* Jurnal Islam Nusantara 2, No. 1 tangal 13 Januari 2020, hal. 110.

[108]Nisa, *"Studi Tentang Daya Tangguh, Resiliensi, Anak di Panti Asuhan Sidoarjo,"* Jurnal BK UNESA 6, No. 3 Tanggal 27 Juni 2016, hal. 46.

Pemikiran resiliensi masa kini sebagian besar berkaitan dengan pemahaman kegigihan sistem dalam menghadapi perubahan, dan inovasi atau kemampuannya untuk berubah menjadi keadaan yang lebih diinginkan bila diperlukan. Konsep ketahanan stabilitas, adaptasi, dan transformasi telah memberikan kontribusi besar untuk memahami proses perubahan dalam menanggapi gangguan dalam sistem ekologi, sosial, dan sosial-ekologis.[109]

Ketahanan sosialekologis adalah tentang manusia dan alam sebagai sistem yang saling bergantung. Hal ini berlaku untuk komunitas lokal dan ekosistem sekitarnya, tetapi percepatan besar aktivitas manusia di bumi sekarang juga membuatnya menjadi masalah di skala global.[110]

Al-Qur`an adalah kitab suci yang mengatur sistem kehidupan manusia paling sempurna dan lengkap, sampai-sampai seluruh aktivitas manusia baik dari sisi pendidikan hingga beragam dimensi sosial hingga permasalahan yang terkait dengan bangkit dari keterpurukan seorang manusia.[111] Sebagaimana tertulis dalam QS. Al-Baqarah/2: 214.

اَمْ حَسِبْتُمْ اَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَّثَلُ الَّذِيْنَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ ۗ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاۤءُ وَالضَّرَّاۤءُ وَزُلْزِلُوْا حَتّٰى يَقُوْلَ الرَّسُوْلُ وَالَّذِيْنَ اٰمَنُوْا مَعَهٗ مَتٰى نَصْرُ اللّٰهِ ۗ اَلَآ اِنَّ نَصْرَ اللّٰهِ قَرِيْبٌ

Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan, dan diguncang (dengan berbagai cobaan) sehingga Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata, "Kapankah datang pertolongan Allah?" Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat.

Dari ayat di atas, diperkuat juga dengan QS. Al-Baqarah/2: 155-156.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِ ۗ وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَ اَلَّذِيْنَ اِذَآ اَصَابَتْهُمْ مُّصِيْبَةٌ ۙ قَالُوْٓا اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّآ اِلَيْهِ رٰجِعُوْنَ ۗ

Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar,

---

[109]Stephanie J. Rotarangi dan Janet Stephenson, *"Resilience Pivots: Stability and Identity in a Social-Ecological-Cultural System," Ecology and Society* 19, No. 1, 2014, hal. 2.

[110]Carl Folke dkk, *"Resilience Thinking: Integrating Resilience, Adaptability and Transformability," Ecology and Society* 15, No. 4, 2010, hal. 2.

[111]A. Fauzi, *Membangun Epistemologi Pendidikan Islam Melalui Kepemimpinan Spiritual: Suatu Telaah Diskursif*. Journal Empirisma, STAIN Kediri, Vol. 24, No 2, 2015, hal. 155–167.

(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan "Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn" (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali).

Dari firman Allah SWT tersebut di atas dimaknai bahwa setiap orang di alam dunia ini selalu diberikan masalah oleh Allah SWT. Setiap manusia akan merasakan ketenangan dan menjauhkan dirinya dari sikap kekecewaan dan putus asa ketika semua permasalahan selalu diserahkan kepada Allah SWT. Hanya manusia yang bisa bertahan dalam menyelesaikan setiap masalah dan bisa bangkit dari setiap masalah yang akan mendapatkan kesenangan dari Allah SWT sebagai buah dari keberhasilannya dalam menghadapinya. Bisa dipahami bahwa Islam mewajibkan setiap manusia memiliki *resillience* yang tertanam dalam dirinya agar teruji keimananya dan memiliki ketangguhan sebagai seorang muslim. Sebagaimana dalam QS. Al-Baqarah/2: 286 diperkuat terkait hal tersebut di atas.

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَاۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ اِنْ نَّسِيْنَآ اَوْ اَخْطَأْنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖۚ وَاعْفُ عَنَّاۗ وَاغْفِرْ لَنَاۗ وَارْحَمْنَاۗ اَنْتَ مَوْلٰىنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ

Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) "Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir."

Juga dalam QS. As-Syarh/:1-8.

اَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَۙ وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَۙ الَّذِيْٓ اَنْقَضَ ظَهْرَكَۙ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَۗ فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًاۙ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًاۗ فَاِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْۙ وَاِلٰى رَبِّكَ فَارْغَبْ

Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad),
meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu
yang memberatkan punggungmu,

dan meninggikan (derajat)-mu (dengan selalu) menyebut-nyebut (nama)-mu?
Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.
Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.
Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain)
dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah!

Sesuai dengan penjelasan ayat di atas bahwa setiap manusia selalu siap dalam menghadapi kehidupannya agar memiliki sikap ketahanan dan daya banting bila memperoleh permasalahan atau problematika dalam kehidupannya, sesungguhnya permasalahan dan problematika hidup yang dijalaninya merupakan kapasitasnya dan hal tersebut masih bisa diatasinya. Bisa dikatakan tangguhnya setiap manusia jika telah diuji keimanan dalam hisupnya. Setiap masalah, cobaan bahkan godaan yang dihadapinya merupakan ujian keimanan dan ketaqwaannya sebagai hamba-Nya. Karena ciri *resillience* merupakan sabar dan tabah dalam menghadapai setiap ujian, cobaan bahkan godaan. Oleh karenanya *resillience* yang dimiliki oleh setiap individu manusia harus terus dilatih agar tumbuh dalam dirinya, hingga selalu tangguh dalam menghadapi setiap masalah yang ada dalam dirinya.

Islam selalu mengajak agar umatnya menjadi umat yang sabar dan Allah SWT sangat menyukai orang yang sabar. Senada dengan firman Allah SWT QS. As-Syarh/94:1-8 bahwa bersama kesulitan pasti terdapat kemudahan yang akan didapatkan.

اَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَۙ وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَۙ الَّذِيْٓ اَنْقَضَ ظَهْرَكَۙ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَۗ فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًاۙ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًاۗ فَاِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْۙ وَاِلٰى رَبِّكَ فَارْغَبْ

Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad),
meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu
yang memberatkan punggungmu,
dan meninggikan (derajat)-mu (dengan selalu) menyebut-nyebut (nama)-mu?
Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.
Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.
Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain)
dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah!

Ayat tersebut di atas selalu memberikan semangat kepada setiap manusia agar selalu merenungkan bahwa setiap kesengsaraan, kesulitan, kemalangan dan bahkan kesakitan itu adalah gerbang masuk dari rahasia dan

hakikatnya kemudahan, kedamaian dan kebahagiaan setiap individu yang menerimanya.

Hakikat dari setiap tantangan dan rintangan yang dihadapi merupakan sebuah kecerdasan seseorang dalam mengambil sebuah solusi. Dari rintangan dan hambatan yang dihadapi timbullah semangat untuk mencari jalan alternatif berupa perjuangan dan pengorbanan agar dapat melalui esensi tantangan dan hambatan.[112]

Dari beberapa pengertian di atas maka ada beberapa hal yang perlu dilakukan oleh setiap individu untuk bisa membangun *resilience*, diantaranya adalah:

1. Sikap tekun dalam mengaplikasikan perbaikan diri

Ketekunan bermakna sesuatu yang dilakukan dengan sepenuh hati dan pantang menyerah. Sehingga ketekunan bisa dimaknai lebih luas dengan sesuatu prinsip untuk selalu berusaha dalam berbagai hal dan kemampuan untuk selalu bangkit dari sesuatu kegagalan melalui pengalaman yang diperoleh untuk sebuah jalan keluar. Pendapat senada juga dipaparkan oleh Costa and Kallick[113] yang menyebutkan bahwa nilai ketekunan adalah *"Persistence is seen as sticking to it and not giving uap or keeping goals in mind, identifying obstacles toward achieving the goals, and finding effective ways around them".*

Maksud Costa and Kallick dari pengertian di atas adalah ketekenun itu selalu berpegang teguh dan tidak gampang menyerah dan selalu terfokus pada tujuan yang efektif dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketekunan hampir sama dengan kegigihan dengan tidak mudah menyerah terhadap tujuan dan mencari solusi untuk menghadapinya sehingga dari ketekunan itu akan timbul perkembangan. Hal ini serupa dengan pandangan James O.Whittaker mengenai pendapatnya tentang belajar, James O.Whittaker merumuskan belajar sebagai proses di mana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman.[114] Dari pendapat James O.Whittaker dapat disimpulkan belajar adalah serangkaian proses di mana adanya perubahan perilaku ataupun pola pikir sebagai hasil dari pengalaman belajar.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia ketekunan itu dimaknai dengan rajin, keras hati, bersungguh-sungguh, dan kesungguhan.[115] Serta ketekunan

---

[112]Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004, hal. 78.

[113]Helen Huntly and Jenny Donovan, '*Supporting the Development of Persistence: Strategies for Teachers of First Year Undergraduate Students'*, 21.2, 2009, 210–20, hal. 213.

[114]Siful Bahri, *Psikologi Belajar*, Jakarta: PT Asdi Mahsatya, 2002, hal. 11.

[115]*Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Departemen Pendidikan, 2008, xxxx, hal. 1476.

merupakan kemampuan personal untuk tetap bisa bertahan pada tekanan dan kesulitan yang dialaminya. Sifat tersebut dapat diwujudkan dengan semangat yang berkesinambungan dan terus menerus serta tidak mudah cepat menyerah saat banyak tantangan, rintangan ataupun hambatan yang sedang dihadapinya. Sehingga dapat memperoleh kepintaran, kecerdasan, keterampilan dan kemampuan diri pengalaman yang didasari oleh perilaku ketekunan.

Kaplan dan Robin Koval melakukan sebuah penelitian dan keduanya mengungkapkan bahwa ketekunan itu memiliki dua komponen yaitu gairah dan kegigihan. Kedua komponen tersebut sangat mempengaruhi ketekunan, apabila tingkat gairah tinggi sudah bisa dipastikan tingkat kegigihan juga tinggi begitu pula sebaliknya. Dalam ketekunan, gairah berhubungan dengan intensitas berkomitmen dalam mencapai tujuan. Hal tersebut diperkuat oleh keduanya dengan berpendapat bahwa *"Passion and perseverance, it turns out, matter more than talent or intelligence bor gen when it comes to being successful".* Bahwa kedua komponen tersebut baik itu gairah dan ketekunan itu lebih utama dari kecerdasan, bakat maupun *gen* untuk menggapai sebuah kesuksesan. Bagi kebanyakan orang, jabatan atau pujian adalah hasil dari kerja keras, bukan *gen* yang luar. Ternyata, kesuksesan akhirnya adalah milik orang yang benar-benar rajin, bukan hanya yang berbakat. Itu milik mereka yang memiliki ketekunan atau keuletan. Gairah disebut dengan *passion*. Kata tersebut menggambarkan emosi yang kuat. Gairah identik juga dengan kegilaan atau obsesi. [116]

Ahsan berpendapat, tekun artinya mengarahkan pemikiran dan perasaan pada kegiatan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh. Tekun sebagai aspek atau rasa ingin bersungguh-sungguh untuk menggapai sesuatu dalam berbagai hal, rajin, juga sebagai bentuk berkembangnya dari rasa percaya diri. Jika seseorang yang memiliki perilaku tekun, dirinya tak akan pernah merasakan lelah.[117]

Bila dilihat dari berbagai pendapat yang mengartikan nilai ketekunan maka tidak akan lepas dari sesuatu perubahan. Perubahan tersebut dimaksudkan upaya bangkit serta membiasakan berprilaku dengan lebih baik. Hal tersebut memiliki beberapa ciri-ciri orang yang dikatakan tekun, adalah perubahan yang terjadi secara sadar, bersifat positif dan aktif, bukan bersifat sementara, memiliki tujuan dan terarah.[118]

---

[116]Linda Kaplan dan Robin Koval, *Perseverance to Great*, New York: Crown Business New York, 2015, hal. 12.

[117]Muhammad Ahsan, Sumiyati, and Mustahdi, *Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti*, Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2017, hal.155.

[118]Siful Bahri, *Psikologi Belajar…,* hal. 18.

Hal senada juga dijelasakan oleh Kaplan dan Robin Koval. Keduanya memberikan indikator bahwa seseorang dikatakan tekun ialah memiliki tujuan yang jelas, memiliki rancangan rencana yang terstruktur, terbiasa dengan sikap dan tindakan yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain, fokus dalam mengerjakan sesuatu, rajin dan bersungguh-sungguh mengerjakan sesuatu dan tidak kenal lelah dan menyerah.[119]

Dari pendapat Kaplan dan Robin Koval dapat disimpulkan bahwa ketekunan adalah sikap untuk melakukan segala hal dengan sepenuh hati, bersungguh-sungguh, penuh semangat dan tidak menyerah ataupun berhenti apabila ada permasalahan yang dihadapi. Gairah ataupun motivasi merupakan hal yang menjadi arah tujuan yang jelas untuk membentuk karakter tekun.

Selanjutnya Costa and Kallick ikut mengomentari bahwa indikator tekun itu diantaranya berpegang teguh dengan pendirian, tidak mudah menyerah, memiliki tujuan yang jelas dan terarah, mampu mengidentifikasi masalah atau hambatan dan mampu mencari solusi yang efektif untuk menyelesaikan masalah.[120]

Sementara dalam Islam, Istiqâmah diidentikan dengan istilah ketekunan karena memiliki arti dan indikator yang mirip dan sama dengan ketekunan.[121] Kata "istiqamah" merupakan bentuk *masdar* (baca: infinitif) dari kata *istaqama —yastaqimu —istiqaman*. Kata ini bermakna menjadi tegak dan lurus. Dari makna tersebut bisa disimpulkan bahwa seseorang yang istiqâmah adalah seseorang yang selalu `lurus` dalam mengarungi kehidupannya dan tidak mudah berpaling dari petunjuk dan hal-hal yang diridhai Allah SWT.[122]

Dari pendapat tersebut, *istiqâmah* adalah tunduk pada seluruh perintah Allah SWT dan tidak mudah berpaling dari Allah SWT. Sementara pendapat Marta Tilaar terkait tekun, beliau memaknai dengan seseorang yang menjalani setiap aktivitasnya dengan fokus. Apabila dipahami lebih dalam makna istiqâmah, maka ditemukan bahwa istiqâmah adalah *masdar* dari *istaqoma*, yang terbentuk dari *qôma* yang bermakna berdiri, *aqôma* bermakna mendirikan, sedangkan *istiqâmah* bermakna upaya *istiqâmah*, yaitu jalan kemuliaan secara terus-menerus untuk mencapai tujuan.[123]

---

[119]Linda Kaplan & Robin Koval, *Perseverance to Great*, hal. 17.

[120]Helen Huntly and Jenny Donovan, '*Supporting the Development of Persistence*: *Strategies for Teachers of First Year Undergraduate Students'*, 21.2 2009, 210–20, hal. 213

[121]Secara Harfiah, Istiqomah artinya lurus, teguh dan tetap. Sedangkan yang dimaksud dengan istiqomah adalah keadaan ataupun upaya seseorang untuk tetap teguh mengikuti jalan lurus agama Islam. Ahsin W Al-Hafidz, *Kamus Ilmu Al Qur'an*, Jakarta: Amzah, 2005, hal. 172.

[122]Ahsin W Al-Hafidz, *Kamus Ilmu Al Qur'an*, Jakarta: Amzah, 2005, hal. 174.

[123]Abdullah Gymnastiar, *Istiqâmah Jalan Kemuliaan*, Bandung: SMS Tauhid, 2012, hal. 12.

Dalam arti tersebut ketekunan memiliki indikator yang sama memiliki rencana rancangan yang terstruktur, tidak kenal lelah dan menyerah, mampu mencari solusi yang efektif untuk menyelesaikan masalah sehingga mampu meningkatkan kualitas diri.

Selanjutnya Abdullah Gymnastiar berpendapat istiqâmah bermakna sikap yang sangat dicintai oleh Allah SWT, karena seseorang konsisten, terus-menerus dalam melakukan ibadah, amal saleh atau kebaikan. Meskipun amal tersebut kecil atau sederhana saja. Hal tersebut lebih utama dibandingkan sesuatu amal yang besar namun hanya sesekali saja dilakukan.[124] Selanjutnya Abdullah Gymnastiar memberikan klasifikasi istiqâmah dengan ciri-ciri seperti menjaga lidah agar tetap adil, yaitu menempatkan lidah untuk berkata jujur,[125] menjaga hati untuk menjauhi buruk sangka, karena Allah SWT berfirman dalam Al Hujrat ayat 12,[126] dan menjauhi sikap meremehkan orang lain, merasa tinggi hati, karena itu merupakan sifat sombong.[127]

Sementara Ibnu Rajab dalam kitab *Jamiul `ulum wal hikam* memaknai istiqâmah dengan proses menempuh jalan yang lurus dilakukan oleh seseorang tanpa kebengkokan sedikitpun, baik itu bengkok ke kiri atau ke kanan. Jalan yang lurus dilakukannya hanya mencakup perbuatan taat kepada Allah SWT baik zahir maupun batin, serta selalu menjauhkan apa yang menjadi larangan.[128]

---

[124]Abdullah Gymnastiar, *Istiqâmah Jalan Kemuliaan*, hal. 6.

[125]"Hendaklah kamu bersikap jujur karena kejujuran mengantarkan kepada kebaikan dan sesungguhnya kebaikan mengantarkan kepada surga. Sesungguhnya jika seseorang berlaku jujur dan memilih kejujuran, maka dia akan ditulis di sisi Allah sebagai orang yang jujur. Jauhilah kebohongan karena kebohongan mengantarkan kepada kejahatan dan kejahatan mengantarkan kepada neraka." HR. Bukhari Muslim.

[126]Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan berburuk sangka (kecurigaan), karena sebagian dari berburuk sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang. Departemen Agama Republik Indonesia, *Al Qur'an dan Terjemahan*, Semarang: CV Toha Putra Semarang, 1989, hal. 849.

[127]"Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim" Departemen Agama Republik Indonesia, *Al Qur'an dan Terjemahan*, Semarang: CV Toha Putra Semarang, 1989, hal. 849.

[128]Abdurrazaq, *Sepuluh Kaidah Penting Tentang Istiqâmah*, Jakarta: Islam House, 201), hal. 23.

Pendapat Ibnu Rajab dapat disimpulkan bahwa istiqâmah adalah puncak dari segala ibadah karena dibutuhkan konsisten dalam melaksanakan semua kebaikan dan meninggalkan semua larangan walau godaan yang selalu mengganggunya. Keistiqâmahan ini dipengaruhi oleh hasrat dan motivasi seorang hamba yang mencintai Tuhannya.

Selanjutnya Abdurrazaq bin Abdul Muhsin Al-Badr berpendapat bahwa pusat dari istiqâmah adalah istiqomahnya hati. Hal tersebut disampaikannya karena istiqâmah adalah motivasi untuk selalu berusaha, dan karena istiqomah atau ketekunan itu adalah gairah yang timbul dari hati.[129] Lalu Ibnu Qayyim memaparkan dalam kitabnya *Madâriju Sâlikin* menyebutkan: "Orang yang istiqâmah jika mampu istiqâmah dengan perkataan, perbuatan, keadaan dan juga maksud dan keinginannya".[130]

2. Membentengi diri dalam mengelola gangguan

Pengelolaan diri atau kontrol diri oleh Calhoun dan Acocella dimaknai berupa pengaturan beberapa proses diantaranya pengelolan fisik, psikologis dan perilaku. Dengan istilah lain pengelolaan diri atau kontrol diri merupakan serangkaian proses membentuk diri sendiri.[131] Burger memaknai pengelolaan diri atau kontrol diri berupa kemampuan yang dirasa bisa mengubah kejadian yang dialami secara signifikan. Personal dianggap memiliki kemampuan dalam mengelola perilakunya jika kemampuan tersebut membuat individu mampu memodifikasi kemampuan yang dihadapinya sehingga berubah sesuai kemauannya.[132]

Pendapat tersebut sesuai dengan pendapat Goldfield dan Merbaum, pengelolaan diri atau kontrol diri itu suatu proses menjadikan personal sebagai agen utama dalam memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku utama dirinya untuk dibawa ke arah konsekuensi positif. Suatu perilaku kadang kala menghasilkan konsekuensi yang positif tetapi mungkin juga menghasilkan konsekuensi negatif. Oleh karenanya kontrol diri selain berupa

---

[129]Imam Ahmad dari hadisnya Anas bin Malik, dari Nabi shalallahu alaihi wa sallam bawasannya beliau bersabda: "Tidaklah mungkin keimanannya seorang hamba bisa istiqâmah sampai hatinya beristiqâmah ". HR Ahmad dalam musnadnya 13048. Dihasankan oleh Al-Albani dalam Ash-Shahihah 2841.

[130]Tirmidzi dari hadisnya Abu Sa'id Al-Khudri semoga Allah meridhoinya bahwasanya Nabi Shalallahu 'alihi wa sallam bersabda: "Jika anak cucu Adam berada di pagi hari, sesungguhnya semua anggota badan mengingkari lisan seraya mengatakan padanya: "Takutlah kepada Allah atas kami semua, sesungguhnya kami adalah bagian dirimu, jika kamu istiqâmah (lurus) maka kami pun akan istiqâmah namun jika kamu bengkok (menyeleweng) maka kami pun akan terseret ikut

[131]Acocella, J. R dan Calhoun, J. F, *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan* di *alih bahasa: Satmoko, R.S*, Semarang: IKIP Press, 1990, hal. 76.

[132]Burger, J.M., *Negative reactions to increases inperceived personal control*, Journal of Personality and Social Psychology, 1989, 56, Page. 245-255.

kemampuan untuk mendapatkan konsekuensi positif juga merupakan kemampuan untuk mengatasi konsekuensi negatif.[133]

Kontrol diri atau pengelolaan diri oleh Rodin dimaknai dengan sebuah perasaan diri seseorang dalam membuat keputusan dan mengambil tindakan efektif untuk mendapatkan hasil yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diharapkan.[134]

Uraian di atas bisa disimpulkan terkait pernyataan Rodin, bahwa kontrol diri atau pengelolaan diri merupakan kemampuan setiap individu untuk bisa membimbing, mengarahkan, dan mengatur prilaku dirinya dalam menghadapi stimulus sehingga bisa mendapatkan hasil yang diinginkan dan bisa menghindari akibatnya.

Selanjutnya Averril dalam konsepnya memaparkan terkait kontrol diri atau pengelolaan diri terdiri dari tiga aspek, yaitu aspek prilaku, aspek kognitif dan aspek mengontrol keputusan. Aspek prilaku berupa sanggup dalam memodifikasi keadaan yang tidak menyenangkan. Sedangkan aspek kognitif kemampuan seseorang dalam mengolah data dengan menginterpretasi, menilai atau menggabungkan kejadian-kejadian dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis. Selanjutnya aspek mengontrol keputusan berupa sanggupnya seseorang dalam memilih suatu tindakan berdasar pada suatu keyakinan yang ingin dituju.[135]

3. Memusatkan perhatian dalam mengaplikasikan diri

Munculnya teori atensi berawal sejak tahun 1953 dengan dipelopori oleh Donald Broadbent. Donald Broadbent merupakan psikolog asal Inggris dengan bukunya yang sangat berpengaruh berjudul *Perpection and Communication*. Dalam bukunya tersebut, Donal Broadbent menjelaskan makna atensi sebagai hasil dari terbatasnya kapasitas sistem dalam proses informasi. Teorinya memiliki gagasan bahwa dunia ini tersusun dari sensasi-sensasi dalam jumlah yang melebihi sensasi yang bisa diolah oleh kemampuan konseptual dan kemampuan kognitifnya. Maka agar bisa mengolah informasi, seseorang harus secara selektif memilih sejumlah isyarat dan mengabaikan stimulus lainnya. Menurutnya, atensi memiliki lima aspek, yaitu aspek kapasitas menuju proses dan atensi selektif, aspek tingkat

---

[133]Afrianti, Nurul dan Dian Anggraeni., Perilaku Prososial Remaja dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islami. Jurnal Pendidikan Islam. Ta'dib, Vol. V, No. 1

[134]Sarafino, E. P. 2008. Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Edition. USA: The College of New Jersey

[135]Gustinawati. *Peranan Kontrol Pribadi dalam Kesesakan pada Penghuni Perumahan dengan Kepadatan Tinggi di Kota Bandung*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 1990, hal. 83.

rangsangan, aspek pengendalian atensi, aspek kesadaran dan aspek neurosains kognitif.[136]

4. Membangun usaha keras dalam aplikasi diri

Dalam ajaran Islam, bekerja itu suatu tindakan yang sangat mulia. Dengan bekerja menjadi suatu ikhtiar untuk memperoleh kesuksesan. Bila seseorang tidak bekerja maka tidak akan bisa merasakan sukses dalam kehidupannya dan tidak pula merasakan nikmat kehidupan. Dengan bekerja, hidup seseorang akan mulia serta dengan bekerja juga akan mengurangi jumlah pengangguran. Dalam Islam, bekerja itu adalah usaha yang dilakukan oleh seseorang dengan kesungguhan, baik itu bersifat materi maupun non materi, intelektual ataupun fisik untuk mencari ridha Allah SWT dengan dilakukan sesuai dengan syariat Islam.[137] Sebagaimana penjelasan dalam QS. At-Taubah/9: 105.

وَقُلِ اعْمَلُوْا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُوْلُهٗ وَالْمُؤْمِنُوْنَۗ وَسَتُرَدُّوْنَ اِلٰى عٰلِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُوْنَ

Katakanlah (Nabi Muhammad), "Bekerjalah! Maka, Allah, rasul-Nya, dan orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu. Kamu akan dikembalikan kepada (Zat) yang mengetahui yang gaib dan yang nyata. Lalu, Dia akan memberitakan kepada kamu apa yang selama ini kamu kerjakan."

Yusuf Qardhawi memaknai kerja itu sebagai bentuk segala usaha maksimal yang dilakukan manusia, usaha yang dilakukan baik melalui gerak anggota tubuh ataupun melalui akal untuk menambah kekayaan atau rezeki, baik dilakukan secara personal ataupun secara kelompok, baik untuk diri sendiri maupun untuk banyak orang.[138] Kelompok pekerja itu terdiri dari pekerja tetap (*khas)* dan pekerja serabutan (*musytarak*). Pekerja tetap (*khas)* merupakan pekerja yang melakukan pekerjaannya dengan satu majikan dengan waktu tertentu dan mesti bekerja satu tempat. Sedangkan pekerja serabutan (*musytarak*) merupakan pekerja yang bekerja pada beberapa majikan dan memiliki kebebasan dalam bekerja dengan orang yang dipilihnya.[139] Dalam Al-Qur`an digunakan beberapa istilah yang berarti

[136]Robert L. Solso, *Psikologi Kognitif Terjemahan"Cognitive Psychology*", Jakarta: Erlangga, 2007, hal. 91-92.

[137]M. Thohir, *Al-Qur`an dan Paradigma Peradaban*, Jakarta: Dinamika, 1996, hal. 210.

[138]Yusuf Qardhawi, *Norma dan Etika Ekonomi Islam*, Jakarta: Gema Insani Press, 1997, hal. 105.

[139]Al-Dzuhailī, Wahbah. Tanpa Tahun, *Al-Fiqhu al-Islāmī wa Adillatuh*u. Bairut: Dārun al-Fikri al-Mu'āshiru, t.t, hal. 3844.

kerja: *'amal* atau kerja, *kasb* atau pendapatan, *sakhkhara* atau untuk mempekerjakan atau mengguna, *ajr* atau upah atau penghargaan, *ibtighā'a fadl Allah* atau mencari keutamaan Allah.[140]

Kerja dalam Islam bukan semata-mata merujuk kepada mencari rezeki untuk menghidupi diri dan keluarga dengan menghabiskan waktu siang maupun malam, dari pagi hingga sore, terus menerus tidak mengenal lelah, tetapi kerja mencakup segala bentuk amalan atau pekerjaan yang mempunyai unsur kebaikan dan keberkahan bagi diri, keluarga dan masyarakat sekelilingnya serta negara. Dengan kata lain, orang yang berkerja adalah seseorang yang menyumbangkan jiwa dan tenaganya untuk kebaikan diri, keluarga, masyarakat maupun negara tanpa menyusahkan dan menjadi beban bagi orang lain tapi untuk mencari ridha-Nya sebagai rasa syukur kepada-Nya. Sebagaimana firman-Nya dalam: QS. Al-Ankabut/29: 17.

اِنَّمَا تَعْبُدُوْنَ مِنْ دُوْنِ اللّٰهِ اَوْثَانًا وَّتَخْلُقُوْنَ اِفْكًاۗ اِنَّ الَّذِيْنَ تَعْبُدُوْنَ مِنْ دُوْنِ اللّٰهِ لَا يَمْلِكُوْنَ لَكُمْ رِزْقًا فَابْتَغُوْا عِنْدَ اللّٰهِ الرِّزْقَ وَاعْبُدُوْهُ وَاشْكُرُوْا لَهٗۗ اِلَيْهِ تُرْجَعُوْنَ

Sesungguhnya apa yang kamu sembah selain Allah hanyalah berhala-berhala dan kamu membuat kebohongan. Sesungguhnya apa yang kamu sembah selain Allah tidak mampu memberikan rezeki kepadamu. Maka, mintalah rezeki dari sisi Allah, sembahlah Dia, dan bersyukurlah kepada-Nya. Hanya kepada-Nya kamu akan dikembalikan.

Pengertian kerja atau amal yang khusus dimaknai dengan melakukan pekerjaan atau usaha yang menjadi salah satu unsur terpenting dan titik tolak bagi proses seluruh kegiatan ekonomi. Kerja bermakna khusus menurut Islam terbagi menjadi kerja yang bercorak jasmani atau fisikal dan kerja yang bercorak *aqli*/fikiran atau mental. Hal ini mengindikasikan bahwa kerja dalam Islam meliputi segala bidang ekonomi yang dibolehkan oleh syara' sebagai balasan dari upah atau bayaran, baik kerja itu bercorak jasmani atau fisikal seperti buruh, pertanian, pertukangan dan sebagainya atau kerja bercorak *aqli* atau mental seperti pegawai negeri, guru/dosen dan sebagainya.[141]

Dengan wasilah kerja, seseorang melakukan sebuah eksistensi diri dalam kehidupan bermasyarakat. Bekerja itu realitas fundamental bagi seseorang dan kodrat yang terbawa pada jenjang perkembangan kemanusiaannya, sebab melalui aktivitas kerja seseorang dapat

---

[140]Al-Faruqi, *Academic Dissertations (3): Islamizations of Economics*, USA: The International Institute of Islamic Thought, 1995, page. 95.

[141]Abi Abdillah Muhammad ibnu Ismail, *Al-Bukhori*, Bairut: Dāru al-Kitāb al-Islāmī, tt, hal 8.

mensejahterakan diri dan sekitarnya dan sekaligus sebagai cermin pelaksanaan perintah agama. Sebagaimana tercermin dalam QS. Al-Jumu'ah/62: 10.

فَاِذَا قُضِيَتِ الصَّلٰوةُ فَانْتَشِرُوْا فِى الْاَرْضِ وَابْتَغُوْا مِنْ فَضْلِ اللّٰهِ وَاذْكُرُوا اللّٰهَ كَثِيْرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ

Apabila salat (Jumat) telah dilaksanakan, bertebaranlah kamu di bumi, carilah karunia Allah, dan ingatlah Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung.

Banyak ayat Al-Qur`an terkait yang menyeru umat Islam untuk giat bekerja dan berpenghasilan agar mampu meraih kesejahteraan, memenuhi kebutuhan diri dan keluarga, serta masyarakat. Bekerja adalah kodrat hidup baik kehidupan spiritual, intelektual, fisik biologis, maupun kehidupan individual dan sosial dalam berbagai bidang. Karenanya bekerja dan berusaha merupakan hal yang mutlak bagi manusia untuk memenuhi kebutuhan dan Islam menilainya sebagai salah satu macam ibadah yang berpahala dengan tidak menentukan macam kerja dan usaha yang dinyatakan lebih utama dari yang lain.

Disisi lain kerja itu sebuah fitrah dan sekaligus satu dari sekian banyak identitas manusia, sehingga bekerja yang didasarkan pada prinsip-prinsip tauhid bukan saja menunjukan fitrah seorang muslim, tetapi sekaligus meninggikan martabat dirinya sebagai hambah Allah yang mengelola seluruh alam sebagai bentuk dari cara dirinya mensyukuri kenikmatan yang telah diberikan Allah kepadanya. Sebab kerja adalah salah satu sarana syar'i agar bisa memiliki harta.[142] Telah nyata bahwa komitmen Islam sangat menekankan keharusan bekerja bagi manusia di bumi dalam rangka mencari rezeki yang diberikan Allah supaya manusia dalam konteks melaksanakan fungsinya sebagai khalifah di muka bumi untuk beribadah kepada Allah SWT. Seperti firman-Nya dalam QS. Az-Zumar/39: 39.

قُلْ يٰقَوْمِ اعْمَلُوْا عَلٰى مَكَانَتِكُمْ اِنِّيْ عَامِلٌ ۚ فَسَوْفَ تَعْلَمُوْنَ ۙ

Katakanlah, "Wahai kaumku, berbuatlah menurut kedudukanmu! Sesungguhnya aku pun berbuat (demikian). Kelak kamu akan mengetahui.

Dan juga fiman-Nya dalam QS. Ash-Shaffat/37: 61

لِمِثْلِ هٰذَا فَلْيَعْمَلِ الْعٰمِلُوْنَ

[142]Muslich, *Etika Bisnis Islami: Landasan Filosofis, Normatif dan Substansi Implementatif*, Yogyakarta: Ekonisia, 2004, Cetakan Pertama, hal. 49.

Untuk (kemenangan) seperti ini, hendaklah beramal (di dunia) orang-orang yang mampu beramal.

Serta dalam QS. Al-Ghaasyiah/88:3

عَامِلَةٌ نَّاصِبَةٌ ۙ

(Karena) berusaha keras (menghindari azab neraka) lagi kepayahan (karena dibelenggu).

Dari uraian tersebut di atas terkait dengan ketangguhan dalam membangun karakter spiritual melalui *atomic habits* akan melalui sebuah *self efficacy* atau tekanan yang ada dalam diri untuk membangun karakter spiritual. Setelah *self efficacy*, akan terlahir sebuah *reaching out* atau pengambilan pelajaran positif yang dialami seseorang. Setelah keduanya dilalui, baik itu *self efficacy* dan *reaching out* maka akan terbangun dalam diri seseorang itu ketekunan, pengelolaan gangguan yang dihadapi, fokus dalam mengaplikasikan perubahan diri dan memiliki usaha keras dalam mengaplikasikan dalam membangun karakter spiritual melalui *atomic habits* yang tersumber pada Al-Qur`an.

C. Kecerdasan atau *Resourcefullness* dalam Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode *Atomic Habits*

Kata kecerdasan diambil dari akar kata cerdas. Dalam bahasa Inggris kecerdasan diistilahkan dengan *intelligence*. Kata *intelligence* berasal dari bahasa latin yakni *intelectus* dan *intelligentina* yang artinya kekuatan yang melengkapi akal pikiran manusia dengan ide atau gagasan abstrak yang bersifat universal.[143]

Kecerdasan ialah perihal cerdas atau kesempurnaan akal budi manusia. Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) cerdas diartikan sempurna perkembangan akal budi seseorang manusia untuk berpikir, mengerti, tajam pikiran, cermat, tangkas dan sempurna pertumbuhan tubuhnya menjadi sehat dan kuat.[144]

Menurut Howard Gardner kecerdasan meliputi kemampuan yang dimiliki seseorang untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapinya; kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menciptakan sesuatu dan menawarkan ide atau gagasan yang untuk pelayanan yang berharga dalam suatu masyarakat.[145] Pada pengertian ini berlaku misalnya pada orang-orang

---

[143]Saifuddin Azwar, *Psikologi Intelegensi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996, hal. 1.

[144]Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring, dalam jaringan, "Cerdas," dalam *https://kbbi.web.id/cerdas.* Diakses pada 16 November 2021.

[145]Howard Gardner, *Multiple Intelligences, Kecerdasan Majemuk: Teori Dalam Praktek*, Batam: Interaksara, 2003, hal. 50.

pintar di dunia yang berpengaruh dalam kemajuan peradaban umat manusia. Orang-orang cerdas dalam pengertian ini mampu menciptakan sesuatu yang bermanfaat untuk orang banyak. Misalnya mereka yang menemukan teknologi canggih dan modern, menemukan listrik, dan penemu-penemu lainnya yang sangat berguna demi kelangsungan hidup manusia di bumi ini dan demi kemakmuran mereka.

Pengertian kecerdasan dilakukan biasanya terkait dengan makna berpikir secara rasional, logis, dan masuk akal serta bisa berarti kemampuan untuk menyesuaikan diri secara efektif. Kecerdasan dalam arti berpikir rasional misalnya adalah orang yang berpikir secara rasional dengan beberapa ciri yang dimilikinya di antaranya adalah berpikir jauh ke depan untuk tujuan di masa depan; tidak mudah terbawa arus ke dalam kesia-siaan; selalu membuat perencanaan sebelum melakukan kegiatan sesuatu; selalu melakukan pertimbangan sebelum mengambil keputusan; dapat dengan mudah memperoleh imformasi yang dibutuhkan; dan tidak mudah membiarkan emosi menguasai.[146] Sering kali juga definisi tentang kecerdasan diidentikkan dengan prestasi akademik yang diperoleh dilembaga pendidikan. Pada pengertian kecerdasan yang terkait dengan dunia pendidikan misalnya adalah seseorang yang mempunyai kecerdasan akademik memiliki ciri berpikir kritis, memiliki pandangan terbuka (inklusif), mudah beradaptasi, berpikir secara komprehensif, mampu mengambil kesimpulan secara deduktif atau induktif, dan cermat dalam analisis. Semua ciri ini terkait erat dengan cara pandang yang mengedepankan metode ilmiah modern yang berpijak pada rasionalitas yaitu dengan pola pikir dan bertindak sesuai dengan logika dan nalar manusia.[147]

Secara umum pengertian kecerdasan juga bisa diartikan sebagai kemampuan mental seseorang dalam belajar dan menerapkan ilmu pengetahuan di dalam manipulasi lingkungan yang disertai kemampuan untuk berpikir abstrak. Pada pengertian ini tercermin kemampuan seseorang yang dianggap cerdas dalam beberapa hal misalnya kemampuan untuk menjumlah yang meliputi kemampuan untuk menjumlah, mengurangi, mengalikan, atau membagi; kemampuan untuk menulis dengan baik dan berbicara secara lancar; kemampuan untuk memahami sekaligus mengerti makna dari sesuatu yang diucapkan; kemampuan untuk memperoleh kesan terhadap sesuatu; kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi; dan kemampuan untuk mengambil berbagai macam pelajaran yang terjadi di masa lalu.[148]

---

[146]Suharnan, *Psikologi Kognitif, S*urabaya: Srikandi, 2005, hal. 187.

[147]Saifuddin Azwar, *Pengantar Psikologi Inteligensi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002, hal. 36.

[148]Paul Suparno, *Teori Intelegensi Ganda dan Aplikasinya di Sekolah…,* hal. 19.

Ada juga yang mengartikan kecerdasan sebagai kemampuan yang dimiliki seseorang yang berguna untuk menghadapi permasalahan dan mampu mengatasinya secara optimal, baik permasalahan-permasalahan yang ringan maupun sampai pada permasalahan yang berat. Dalam mengatasi masalah-masalah tersebut menggunakan cara berpikir yang dinamai dengan kecerdasan.[149] Biasanya pengertian kecerdasan seperti ini disebutkan dalam bimbingan dan konseling di lembaga pendidikan yang berhadapan dengan para peserta didiknya yang sedang meghadapi masalah belajarnya. Dengan pengertian tersebut diharapkan seorang guru bimbingan dan konseling atau yang disebut dengan konselor mampu mengarakan para peserta didiknya untuk menjadi orang yang memiliki kecerdasan yang mampu mengatasi masalah belajarnya dengan cara berpikir.[150]

Pengertian kecerdasan yang lain adalah menurut Spearman yakni mengandung dua komponen kualitatif yang utama yaitu edukasi relasi dan edukasi korelasi. Eduksi relasi ialah suatu kemampuan untuk menemukan satu hubungan dasar yang terjadi dan berlaku diantara dua hal. Contohnya seperti dalam menemukan relasi atau hubungan yang terdapat di antara dua kata `panjang dan pendek`.[151] Sedangkan edukasi korelasi merupakan suatu kemampuan seseorang untuk menerapkan relasi atau hubungan dasar yang telah didapati dalam proses edukasi relasi yang telah terjadi kedalam situasi dan kondisi yang baru. Contohnya adalah bila telah diketahui bahwa hubungan antara `panjang dan pendek` maka bisa diartikan sebagai relasi atau hubungan lawan arti. Dengan demikian, maka menerapkan dalam situasi pertanyaan seperti `baik` tentu dapat dilakukan. Inilah proses penalaran berpikir dengan menggunakan analogi yang dalam sudut pandang Spearman sebagai salah satu indikator faktor yang terbaik.[152]

Pengertian kecerdasan yang dikemukakan oleh Spearman bahwa kecerdasan sering melibatkan penalaran berpikir dengan menggunakan analogi memungkinkan untuk dikatakan bahwa pengertian tersebut berhubungan dengan cara pandang elektisisme dalam pendekatan akademik yang berguna untuk menemukan teori baru dari berbagai teori yang ada. Eklektisisme secara etimologis berasal dari bahasa Yunani yaitu *eklekticos* yang berarti memilih atau suatu metode untuk memilih beberapa sumber

---

[149]James budiman, *Pisikologi Praktis remaja*, Surabaya: Liris, 2014, hal. 67.

[150]Sutirna, *Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal, Nonformal dan Informal*, Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2012, h. 91. Lihat juga: W. S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: Grasindo, 2009, h. 56. Dan juga lihat: Ahmad Sudrajat, *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rieneka Cipta, 2010, h. 15.

[151]Suharnan, *Psikologi Kognitif…,* hal. 190.

[152]Saifuddin Azwar. *Pengantar Psikologi Inteligensi…* hal. 19.

yang berbeda.[153] Sedangkan secara terminologis eklektisisme bisa diartikan sebagai upaya memilih yang terbaik dari berbagai sumber atau dari beberapa sistem yang ada. Jika dijadikan kata "elektik", maka artinya bersifat memilih yang terbaik.[154]

Berpikir cerdas dengan menggunakan sudut pandang eklektisisme juga bisa menjadi salah satu contoh bentuk kecerdasan yang terkait dengan pemikiran filsafat. Alasannya yaitu jika dikaitkan dengan filsafat, maka eklektisisme merupakan cara berpikir filosofis, sebagai metode untuk membandingkan teori-teori yang sudah ada sekaligus mencapurkannya dan akhirnya memilih satu teori yang terbaik dan dapat disetujui serta berguna.[155] Pengertian ini sejalan dengan definisi yang disebutkan dalam KBBI, yaitu sebagai suatu aliran filsafat yang memilih dan mengambil pandangan terbaik dari berbagai sistem yang ditemui.[156] Griffin, Jasper, Boardman, John, and Murray, mereka sepertinya membenarkan penggunaan istilah eklektisisme sebagai cara berpikir filsafat yang biasa digunakan dalam filsafat Yunani.[157]

Beberapa pengertian kecerdasan lainnya yang perlu disebutkan disini di antaranya adalah sebagai berikut:

a. Kecerdasan ialah kemampuan atau keterampilan untuk memecahkan masalah dan memberikan ide atau menciptakan produk yang bernilai dalam satu atau lebih bangunan budaya tertentu.[158]
b. Kecerdasan merupakan kemampuan untuk menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi dan kondisi baru secara tepat dan efektif serta adaptif.[159]
c. Kecerdasan merupakan kemampuan untuk mempelajari keseluruhan pengetahuan yang diperoleh, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi baru atau lingkungan pada umumnya.[160]

---

[153]A. Qodri Azizy, *Hukum Nasional: Eklektisisme Hukum Islam dan Hukum Umum*, Jakarta: Teraju, 2004, hal. 12.

[154]Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa,* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2014, hal. 354.

[155]Lorens Bagus, *Kamus Filsafat*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000, hal. 181-182.

[156]Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring (dalam jaringan), "Eklektisisme," dalam *https://kbbi.web.id/ eklektisisme.* Diakses pada 10 Juni 2020.

[157]Griffin, Jasper, Boardman, John, and Murray, *The Oxford History of Greece and The Hellenistic World,* Oxford: Oxford University Press, 2001, hal. 140.

[158]Feist, Jess, dan Gregory J. Feist, *Theories of Personality*, Terjemahan Yudi Santoso, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008, hal. 19.

[159]J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Kartini Kartono*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001, hal. 290.

[160]Sundarsono, *Kamus Filsafat Dan Psikologi*, Jakarta: PT Reneka Cipta, 1993, 178.

d. Kecerdasan yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengarahkan pikirannya atau tindakannya, dan mengoptimalkan kemampuannya untuk mengubah arah tindakan jika tindakan sudah dilakukan dan kemampuan untuk mengkritik diri sendiri.[161]
e. Kecerdasan adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk berpikir secara abstrak, logis, dan sistematis.[162]
f. Kecerdasan ialah tingkat pengalaman yang pernah dilalui seseorang untuk menyelesaikan masalah yang pernah dihadapinya dan potensi yang digunakan untuk mengantisipasi masalah yang terjadi di masa yang akan datang.[163]
g. Kecerdasan merupakan kemampuan yang dimiliki setiap orang untuk memperoleh pengetahuan yang diingininya.[164]
h. Kecerdasan adalah suatu daya atau kemampuan seseorang untuk memahami. [165]

Dari berbagai pengertian yang telah disebutkan di atas, maka dapat dipahami bahwa kecerdasan pada dasarnya merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam satu hal tertentu. Misalnya seseorang yang bisa mengerjakan soal-soal akademik dengan mudah, maka ini adalah kecerdasan yang bersifat logis. Ada juga yang dapat menyelesaikan masalah yang terjadi dalam kehidupan masyarakat, maka kemampuan mengatasi masalah seperti ini juga dinamakan kecerdasan sosial. Atau ada juga orang yang melakukan pekerjaannya secara profesional dengan alat-alat canggih atau modern, maka kemampuan tersebut bisa juga disebut dengan kecerdasan. Kecerdasan yang dimiliki seseorang juga bisa dalam arti kemampuan untuk bernyanyi, menari, melukis, atau dalam bidang olahraga.

Dengan demikian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecerdasan adalah semua kemampuan yang berbeda yang dimiliki setiap orang yang berguna untuk menghadapi permasalahan dan mampu mengatasinya secara optimal, baik permasalahan-permasalahan yang ringan maupun sampai pada permasalahan yang berat dengan berbagai macam cara dan medianya ada yang dengan cara berpikir, ada yang dengan cara merasa, atau ada yang menggunakan fisik atau badannya.

---

[161]Agus Efendi, *Revolusi Kecerdasan Abad 21*, Bandung: Alfabeta, 2005, hal. 150.

[162] Thomas Amstrong, *Kamu itu Lebih Cerdas daripada yang Kamu Duga*, Batam: Interaksara, 2000, hal. 15.

[163]Justinus Reza Prasetyo dan Yeny Andriani, *Multiply your Multiple Intelligence; Melatih 8 Jenis Kecerdasan Majemuk pada Anak Dewasa*, Yogyakarta: Gara Ilmu, 2009, hal. 122.

[164]Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak jilid 1*, Jakarta: Erlangga, 1997, hal. 55.

[165]Paul Suparno, *Teori Intelegensi Ganda dan Aplikasinya di Sekolah…,* hal. 29.

Dari beberapa hal tersebut di atas perlu membangun diri kecerdasan diri melalui:

1. Rasa keingintahuan terhadap kelemahan diri

Keingintahuan seseorang terhadap kelemahan dirinya merupakan unsur terpenting dalam membangun karakter terbaik untuk dirinya. Hal tersebut merupakan kunci kecerdasan seseoarang yang timbul dalam dirinya berupa kebersihan hati. Kebersihan hati merupakan pangkal sebuah cinta.

Kecerdasan hati yang dimaknai sebagai kemampuan seseorang dalam memahami sesuatu secara cepat, tepat, dan sempurna dengan menggunakan hati yang suci dengan orientasi nilai-nilai agama yang melahirkan keimanan dan amal saleh,[166] pada dasarnya merupakan upaya untuk memfungsikan atau menggunakan cinta untuk kepentingan kebaikan bagi pelakunya dan orang banyak. Artinya bahwa secara individual cinta berfungsi untuk kebaikan pribadi bagi pelakunya dan untuk kepentingan orang banyak secara sosial.[167]

Apabila fungsi cinta ditujukan kepada kebaikan yang diperoleh secara pribadi untuk kepentingan bagi pelakunya sendiri, maka cinta yang dimiliki melahirkan sistem religi yang bersifat individual seperti ibadah atau ritual seperti shalat, berdzikir, membaca Al-Qur`an, berdoa, atau mengendalikan hawa nafsu. Namun apabila fungsi cinta ditujukan kepada kebaikan untuk orang banyak secara sosial, maka cinta tersebut melahirkan ibadah sosial yang baik seperti bersedekah, membayar zakat, infak, saling tolong menolong, dan berakhlak mulia.

Sistem religi yang lahir dari cinta yang dimiliki oleh seseorang yang difungsikan untuk kebaikan dirinya pribadi dan orang banyak berdasarkan pada teori fungsioanl agama yang memandang pentingnya peran orang yang beragama bagi dirinya sendiri dan masyarakat sosial. Memfungsikan cinta semacam ini juga merujuk pada konsep religi yang merupakan seperangkat aturan dengan muatan sistem nilai yang menata hubungan manusia dengan Tuhan penciptanya, sesama manusia, dan lingkungannya.[168] Adapun muatan yang ada dalam sistem religi atau sistem agama terdiri dari sistem kepercayaan, sistem ritual, dan emosi.[169]

Emosi yang diartikan sebagai reaksi untuk bertindak terhadap kondisi tertentu yang dilakukan oleh tubuh,[170] sangat erat hubungannya dengan cinta.

---

[166]Samsu Nahar, "Kecerdasan Qalbiyah dalam Perspektif Psikologi Islam," dalam *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling…,* hal. 19.

[167]Sudarto, *Wacana Islam Progressif Reinterpretasi Teks Demi Membebaskan yang Tertindas*, Jogjakarta: IRCiSoD, 2014, hal. 97.

[168]Imam Suprayogo, *Metodologi Penelitian Sosial-Agama*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2001, hal. 40.

[169]Koentjaningrat, *Beberapa Pokok Antropologi Sosial*, Jakarta: Dian Rakyat, 1985, hal. 56. Lihat juga: Imam Suprayogo, *Metodologi Penelitian Sosial-Agama*…, hal. 41.

[170]Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: PT. Rosda Karya, 2006, hal. 170.

Sehingga dengan demikian, maka beberapa rumusan yang dapat disebutkan sebagai fungsi cinta, apabila berdasarkan pada muatan sistem religi yang terdiri dari sistem kepercayaan, sistem ritual, dan emosi, yaitu di antaranya adalah cinta berfungsi untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas iman dan takwa kepada Allah SWT; cinta dapat berfungsi untuk meningkatkan kualitas amal saleh demi kepentingan hidup di akhirat nanti; dan cinta berfungsi untuk mengendalikan emosi.

Yon Nafiar memberikan penjelasan terkait fungsi utama hati. Menurutnya, fungsi utama hati adalah sebagai tempat tumbuhnya iman (*spiritual quotient*); *tempat kecerdasan seseorang (intelligence quotient)*; dan tempat pengaturan emosi (*emotional quotient)*.[171]

Dari ketiga fungsi hati ini, maka secara otomatis ketiga fungsi hati tersebut berkoneksi dengan fungsi cinta yang dapat menjadi kemampuan untuk menumbuhkan keimanan; kemampuan meningkatkan kualitas berpikir rasional; dan kemampuan mengatur emosi.

Kemampuan untuk menumbuhkan keimanan dan bahkan amal saleh dengan cinta telah dibahas sebelumnya. Begitu juga dengan meningktkan kualitas berpikir rasional dengan kecedasan hati telah diuraikan pada pembahasan terdahulu. Sedangkan untuk kemampuan untuk mengatur emosi dengan cinta, maka sekarang pembahasannya dikemukakan dalam rumusan fungsi cinta mengendalikan emosi.

Rumusan ini menyatkan bahwa ada emosi yang cerdas dan tidak cerdas. Emosi yang cerdas dapat dilihat pada sifat-sifat emosi positif yang dimunculkan dan emosi yang tidak cerdas pada sifat-sifat emosi negatif. Artinya cinta dapat berfungsi untuk mengendalikan emosi agar emosi melahirkan sifat-sifat positif dan menghindari sifat-sifat negatif. Jadi bisa jug dikatakan bahwa memfungsikan cinta untuk mengendalikan emosi merupakan upaya untuk mengubah sesuatu yang buruk yang ada dalam diri seseorang menjadi sesuatu yang baik atau positif dan bermanfaat.[172]

Alasan mejadikan cinta mampu mengendalikan emosi adalah bahwa kecerdasan bukan hanya dalam arti cerdas pikiran tanpa kecerdasan emosional. Keduanya saling terkoneksikan dan terintegrasi menjadikan kesempurnaan. Keduanya bekerja dalam keselarasan; keduanya saling menyempurnakan dalam mencapai kesepakatan dan pemahaman walaupun dengan cara mereka masing-masing yang berbeda. Keduanya juga berfungsi secara bersamaan mengarahkan seseorang untuk menjalani kehidupannya di

[171]Yon Nafiar, *Qalbu Quotient Menjadi Pribadi yang Unggul*..., hal. 271.

[172]Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah, Transecendental Intelligence*…, hal. 96-110.

dunia ini. Apabila di antara keduanya ada yang mendominasi, maka akan dapat mengakibatkan suatu kecendrungan yang tragis.[173]

Misalnya seseorang yang tidak dapat mengendalikan atau menahan emosinya sendiri meskipun ia cerdas secara intelektual, tetap saja dapat berakibat fatal bagi hidup dan kehidupannya bahkan bagi kehidupan orang lain. Contoh yang sangat jelas adalah tidak mampu menahan amarah kepada dirinya sendiri atau kepada orang lain. Terkait dengan hal ini maka satu hadits yang relevan adalah:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، قال: "لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعة، وَلَكِنَّ الشَّدِيدَ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ.[١٧٤]

Dari Abu Hurairah RA, dari Nabi SAW telah bersabda: Orang yang kuat itu bukanlah karena jago gulat, tetapi orang kuat ialah orang yang dapat menahan dirinya di kala sedang marah." (HR. Muttafaq `Alaihi)

Hadits di atas mengemukakan orang yang mampu menahan emosinya ketika marah. Kemarahan yang disebabkan oleh suatu hal merupakan bagian dari kecendrungan untuk bertindak yang dilakukan oleh emosi sebagaimana arti dari emosi itu sendiri yakni menggerakkan.[175] Pesan yang ada dalam hadits di atas juga relevan dengan pengertian emosi yang diartikan secara istilah sebagai perasaan tertentu yang dimiliki seseorang yang bergejolak dan dapat mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Namun pengertian ini sebenarnya bersifat umum yang memberikan arti kepada emosi bisa meliputi rasa senang, puas, sedih, kecewa, takut, dan amarah. Hanya saja seringkali arti emosi dikonotasikan kepada hal yang negatif. Misalnya emosi dikaitkan dengan sifat amarah yang dimiliki seseorang.[176]

Arti emosi secara umum yang meliputi rasa senang, puas, sedih, kecewa, takut, dan amarah tersebut apabila dikoneksikan dengan cinta dan fungsinya, maka semakin jelas dan terperinci maksud dari rumusan cinta mengendalikan emosi yaitu cinta dapat berfungsi untuk mengendalikan emosi yang buruk menjadi emosi yang baik. Misalnya dengan cinta, maka rasa takut, cemas, atau khawatir dapat dikendalikan olehnya sehingga bisa berubah menjadi sabar dan *raja`*. Contoh lain dengan cinta, maka rasa amarah dapat dikendalikan dengan kesabaran. Sedangkan perasaan yang

---

[173]Hendayat Soetopo, *Keunikan Intelegensi Manusia* Surabaya: Usaha Nasional, 1983, hal. 123.

[174]Ahmad Mudjab Mahalli, *Hadis-Hadis Muttafaq `Alaihi Bagian Ibadat*, Jakarta: Prenada Media, 2003, hal. 334.

[175]Paul Suparno, *Teori Intelegensi Ganda dan Aplikasinya di Sekolah…,* hal. 40.

[176]M. Darwis Hude, *Emosi; Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2005, hal. 78.

berkonotasi positif seperti rasa senang, gembira, atau puas, maka dengan cinta yang dimiliki seseorang dapat merubahnya ke perasaan yang lebih baik lagi seperti rasa syukur kepada Allah SWT.

Semua emosi yang muncul dalam berbagai macam perasaan baik yang berkonotasi positif maupun yang berkonotasi negatif pada dasarnya pemberian Allah SWT sebagai ujian bagi manusia. Emosi yang berkonotasi positif seperti rasa senang atau gembira dalam perspektif Al-Qur`an merupakan ujian seperti yang disebutkan dalam QS. Al-Naml/27: 40. Begitu juga dengan emosi yang berkonotasi negatif seperti rasa takut, cemas, atau khawatir dalam perspektif Al-Qur`an merupakan ujian seperti yang disebutkan dalam QS. Al-Baqarah/2: 155.

Apabila merujuk kepada kedua konotasi emosi yang muncul pada manusia, maka bisa dikatakan bahwa terjadinya emosi tersebut dibentuk oleh pengalaman, lingkungan, dan juga bisa melalui belajar.[177] Pandangan ini tentu berlawanan dengan pandangan yang menyatakan bahwa emosi merupakan suatu keadaan yang dirasakan oleh seseorang yang ada dan dibawanya memang sejak lahir seperti rasa cinta, kegembiraan, keinginan, rasa benci, rasa sedih, dan rasa kagum.[178]

Menyikapi dua pandangan ini, rumusan tentang fungsi cinta mengendalikan emosi menyatakan bahwa baik sejak lahir maupun adanya pengaruh lingkungan dan pengalaman, keduanya sangat mempengaruhi fungsi cinta yang digunakan oleh seseorang dalam mengendalikan emosinya. Artinya meskipun emosi yang berkonotasi positif dan negatif sudah ada sejak lahir sebagai anugrah yang diberikan oleh Allah SWT, namun demikian pengaruh lingkungan dan pengalaman juga sangat mempengaruhi emosi untuk bergerak ke arah mana yang lebih dominan, apakah ke arah yang positif atau ke arah yang negatif. Apabila berada dalam lingkungan yang baik, maka cinta tumbuh dengan baik dan juga mampu memfungsikan kecerdasannya untuk mengendalikan emosi. Namun apabila berada dalam lingkungan yang tidak baik, maka cinta terganggu perkembangannya dan sulit sekali memfungsikannya untuk mengendalikan emosi, bahkan bisa saja justru semakin memperkuat emosi yang berkonotasi negatif seperti rasa kecewa yang medalam.

Kesimpulan yang dapat disebutkan dari pembahasan tentang fungsi cinta mengendalikan emosi yaitu, *Pertama*, cinta dapat berfungsi untuk mengendalikan emosi agar emosi melahirkan sifat-sifat positif dan

---

[177]Andriani, *"Kecerdasan Emotional Quotient dan Spiritual Quotient dalam Meningkatkan Prestasai Belajar,"* dalal *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 2, No. 1, Tahun 2014, hal. 19.

[178]Abdul Rahman Shaleh dan Muhbib Abdul Wahab, *Psikologi dalam Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, Jakarta: Prenada Mdia, 2004, hal. 16.

menghindari sifat-sifat negatif. *Kedua*, semua emosi yang muncul dalam berbagai macam perasaan baik yang berkonotasi positif maupun yang berkonotasi negatif pada dasarnya pemberian Allah SWT sebagai ujian bagi manusia.

2. Meningkatkan kualitas daya penalaran diri

Peningkatan kualitas daya penalaran diri erat kaitannya dengan membangun kecerdasan intelektual atau *intelligence quotients* (IQ). Dalam perspektif Barat, kecerdasan intelektual atau *intelligence quotients* (IQ) memiliki beberapa pengertian di antaranya yaitu, *Pertama*, kecerdasan intelektual merupakan kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk menyesuaikan diri atau adaptasi terhadap kebutuhan-kebutuhan baru dengan cara berpikir yang rasional dan sistematis demi tercapai suatu tujuan yang diingini.[179] *Kedua*, kecerdasan intelektual merupakan suatu kumpulan atau sebagai totalitas kemampuan yang dimiliki seseorang yang digunakan untuk bertindak, berpikir secara rasional dengan tujuan tertentu, serta totalitas kemampuan untuk menghadapi lingkungan secara adaptif dan efektif.[180] *Ketiga*, kecerdasan intelektual yaitu kemampun atau kecakapan untuk berpikir, mengamati atau mengerti dan menganalisis.[181] *Keempat*, kecerdasan intelektual merupakan suatu kapasitas yang mencakup kemampuan menalar dan menilai, kemampuan yang menyeluruh, menciptakan dan merumuskan arah berpikir spesifik atau deduktif, dan kemampuan berpikir kritis.[182]

Beberapa pengertian kecerdasan intelektual di atas pada dasarnya merupakan ranah kognitif atau pengetahuan yang dimiliki seseorang. Artinya kapasitas umum seseorang yang nampak jelas dalam kemampuannya untuk menghadapi berbagai macam masalahnya secara rasional. Dengan kata lain kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam kecerdasan intelektual berfokus pada cara berpikirnya.

Salah satu yang sering digunakan untuk menilai tinggi rendahnya tingkat intelegensi seseorang ialah dengan cara menterjemahkan hasil intelegensi ke dalam angka-angka yang dapat menjadi petunjuk mengenai kedudukan tingkat tinggi rendahnya kecerdasan seseorang bila dibandingkan secara relatif terhadap suatu norma tertentu. Biasanya angka normatif dari

---

[179]T. Armstrong, *Sekolah Para Juara: Menerapkan Multiple Intelegences di Dunia Pendidikan*, Bandung: Kaifa, 2004, hal. 8.

[180]Saifuddin Azwar, *Pengantar Psikologi Inteligensi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996, hal. 19.

[181]Frans Magnis Suseno, *Filsafat Sebagi Ilmu Kritis*, Yogyakarta: Kanisius, 1992, hal. 23.

[182]Mustansyir, Rizal, dan Misnal Munir, *Filsafat Ilmu*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2001, hal. 39.

hasil tes intelegensi secara tradisional dinyatakan dengan rasio atau *quotients* dan diberi nama *intelligence quotients* (IQ).[183]

Meode untuk mengukur taraf intelegensi adalah metode tes yang disebut dengan tes intelegensi. Dengan metode ini diharapkan dapat mengetahui kemampuan intelegensi yang terdiri dari taraf intelegensi yang tinggi, taraf intelegensi yang sedang, dan taraf intelegensi yang rendah.[184] Taraf kecerdasan intelektual yang lain yang bisa dikatagorikan yaitu sebagai berikut:

a. Jenius, yakni suatu tingkat kemampuan yang sangat luar biasa, dalam ukuran atau tingkatan di atas seratus empat puluh. Kemampuan tingkat jenius ini bisa saja dimiliki oleh siapa pun yang berusaha dengan sungguh-sungguh untuk meningkatkan kecerdasan dan memanfaatkan potensi dasarnya dengan baik.
b. Normal, yakni suatu kemampuan yang dimiliki seseorang pada tingkat ukuran yang rata-rata seratus sampai seratus sepuluh. Kemampuan pada tahap normal ini merupakan kemampuan biasa, akan tetapi kecerdasan ini mampu melakukan semua aktivitas yang dibutuhkan. Kecerdasan pada tahap ini juga disebut dengan kecerdasan yang rata-rata.
c. Rendah, yakni suatu kemampuan di bawah rata-rata dengan tingkat ukuran di antara tujuh puluh sampai sembilan puluh. Pada tingkat kecerdasan yang rendah ini biasanya melakukan tugas secara lambat, bukan berarti kemampuan ini tidak dapat menyelesaikan kebutuhan dan keinginan atas dirinya.
d. Keterbelakangan, yaitu suatu tingkat kemampuan yang sangat rendah dan sulit sekali menyelesaikan masalah. Pada tingkat keterbelakangan ini sangat memerlukan bantuan orang lain agar kemampuannya dapat meningkat. Ada dua katagori keterbelakangan yang dapat disebutkan disini yaitu, *Pertama*, idiot IQ yakni keterbelakangan yang pada tingkat sangat rendah sekali. *Kedua*, imbecile IQ yakni kemampuan yang lebih meningkat sedikit dari idiot IQ.[185]

Dengan mengetahui taraf intelegensi tersebut manfaat yang dapat diambil yaitu mengetahui prestasi seseorang dalam kecerdasan intelektualnya. Secara praktisnya dapat dikemukakan bahwa dengan tes intelegensi yang diolah dan lazimnya dalam bentuk angka-angka mencerminkan taraf intelegensi yang tinggi, sedang, dan rendah dibuktikannya. Semakin tinggi angka yang dicapai, maka artinya semakin

---

[183]Saifuddin Azwar, *Pengantar Psikologi Inteligensi…,* hal. 51.

[184]Lawrence E. Saphiro, *Mengajarkan Emotional Intellegence pada Anak*, Jakarta: Gramedia, 1998, hal. 156. Lihat juga: Anwar Prabu Mangkunegara, *Perkembangan Intelegensi Anak dan Pengukuran IQ-nya*, Bandung: Angkasa, 1993, hal. 89.

[185]Desmita, *Psikologi Perkembangan…,* hal. 270.

tinggi taraf kecerdasan intelektualnya, dan sebaliknya semakin rendah angka yang diperoleh, maka artinya semakin rendah taraf kecerdasan intelektualnya. Jadi IQ atau *intelligence quotients* (kecerdasan intelektual) tinggi, sedang, dan rendah bisa merupakan hasil dari tes intelegensi yang berupa angka.[186]

Tinggi, sedang, dan rendahnya kecerdasan intelektual seseorang memang merupakan suatu proses yang terjadi dalam perkembangan tingkat kecerdasan intelektual yang dimiliki setiap manusia. Bahkan secara umum kcerdasan intelektual yang dimiliki oleh manusia dalam panggung sejarahnya sebagai makhluk Tuhan yang suka berpikir mengalami beberapa tahapan hingga sampai pada tahap kecerdasan intelektual yang tinggi. Terkait dengan hal ini August Comte memetakan tiga tahapan perkembangan kecerdasan intelektual yaitu sebagai berikut:

a. Tahap pertama tahap yang bersifat teologis. Pada tahap ini kecerdasan manusia berdasarkan pada satu keyakinan bahwa semua benda di alam raya ini mempunyai jiwa yang diberikan oleh satu kekuatan yang sakral yaitu Tuhan.
b. Tahap kedua tahap yang bersifat metafisis. Pada tahap kedua ini kecerdasan intelektual manusia berdasarakan satu asumsi yang sudah mulai berkembang dengan menyatakan bahwa di dalam setiap kejadian atau peristiwa tentu ada inti tertentu (esensi) atau kekuatan yang pada akhirnya bisa diungkap hakikatnya.
c. Tahap ketiga atau tahap positif. Pada tahap ini kecerdasan intelektual manusia sudah beralih dari yang bersifat teologis dan metafisis menjadi berpikir secara ilmiah. Maksud dari berpikir ilmiah yaitu berpikir yang logis dan empiris dengan menggabungkan induksi dan deduksi yang bertujuan untuk mendapatkan ilmu pengetahuan.[187]

Perkembangan kecerdasan intelektual di atas mengantarkan kepada beberapa karakteristik intelektual yang ada dalam masa perkembangannya. Misalnya saja Piaget dengan membagi empat tahap perkembangan intelektual yang meliputi tahap pertama yang diberi nama tahap sensori motoris; tahap yang kedua dengan nama tahap praoperasional; dan tahap yang ketiga yang disebut dengan tahap operaional konkret; serta tahap yang keempat yaitu tahap operasional normal. Keempat tahapan ini memiliki karakteristik tersendiri bagi perkembangan kecerdasan intelektual.[188] Berikut masing-masing karakteristiknya.

Pertama, tahap sensori motoris dengan karakteristik perkembangan intelektualnya yang meliputi:

---

[186]W.S.Winkel, *Psikologi Pengajaran*, Yogyakarta: Media Abadi, 2004, hal. 158.
[187]Baharuddin Salam, *Logika Formal, Filsafat Berfikir…,* hal. 108.
[188]Saifuddin Azwar, *Pengantar Psikologi Inteligensi…,* hal. 71.

a. Setiap tindakan yang dilakukan masih sangat bersifat naluriah.
b. Pengalaman indra menjadi dasar utama bagi aktivitas pengalaman.
c. Kemampuan seseorang hanya terbatas pada mampu melihat dan meresapi sesuatu objek atau pengalaman-pengalaman tanpa kemampuan untuk mengkatagorikannya.

Kedua, tahap praoperasional dengan karakteristik perkembangan intelektualnya yang meliputi:

a. Kemampuan intelektual seseorang telah mampu mengkombinasikan dan mentrasformasikan ke dalam berbagai informasi.
b. Kemampuan intelektual seseorang untuk mengemukakan argumen atau alasan dalam menyampai ide atau gagasannya.
c. Intelektualnya mampu untuk mengerti adanya hubungan sebab akibat dalam suatu peristiwa yang konkret, meskipun terkadang belum tepat logika hubungan sebab akibat yang diberikan.
d. Cara berpikir yang dimiliki seringkali bersifat egosentris dengan ciri-ciri seperti imajinatif, bahasa yang egosentris, keakuan yang tinggi, dorongan ingin tahu yang begitu ditampakkan, dan bahasa yang digunakan lebih berkembang.

Ketiga, tahap operaional konkret dengan karakteristik perkembangan intelektualnya yang ditandai dengan menonjolnya segala sesuatu yang dipahami baik pada yang tampak maupun pada kenyataann yang dialami. Pada tahap ini juga karakteristik intelektual seseorang belum mampu menangkap abstrak meskipun cara berpikirnya sudah tampak sistematis dan logis.

Kempat, tahap operasional normal dengan karakteristik perkembangan intelektualnya yang meliputi:

a. Kemampuan intelektual seseorang telah mencapai logika dan rasio serta dapat menggunakan abstraksi.
b. Kemampuan intelektual seseorang mulai berpikir logis meskipun dengan objek-objek yang abstrak.
c. Kemampuan intelektual seseorang mulai memecahkan berbagai persoalan yang bersifat hipotesis.
d. Kemampuan intelektual seseorang mulai membuat perkiraan di masa depan dengan persepsinya.
e. Seseorang mulai mampu mengintrospeksi diri sendiri secara sadar tanpa adanya paksaan.

f. Seseorang mampu untuk menyadari diri sendiri untuk mempertahankan kepentingan masyarakat luas di lingkungan sekitarnya. [189]

Kecerdasan intelektual seseorang dapat tumbuh dan dibangun melalui sebuah rasa syukur dan sabar dalam menghadapi sesuatu. Syukur secara bahasa adalah pujian kepada seseorang atas kebaikannya. Sedangkan secara istilah syukur menurut Ibnu Taimiyyah adalah pujian yang dilakukan dengan hati, lisan dan seluruh anggota badan.[190] Menurut Al-Jauziyah, syukur terdiri dari tiga rukun yakni, *Pertama*, mengakui dengan sepenuh hati bahwa nikmat yang diperolehnya benar-benar berasal dari Allah SWT. *Kedua*, dengan sepenuh hati memuji Allah SWT atas nikmat tersebut. *Ketiga*, dengan nikmat yang diperolehnya mampu menjadi lebih taat kepada Allah SWT dan memanfaatkan nikmat tersebut untuk menggapai ridha Allah SWT.[191]

Sedangkan arti sabar secara bahasa adalah menahan, mencegah, atau mengekang. Sedangkan secara istilah sabar ialah menahan jiwa dari segala perasaan cemas, khawatir atau takut; menahan lisan dari keluh kesah, mencaci maki atau berkata kasar; dan menahan seluruh anggota badan dari tindakan yang merusak anggota badan atau menyakitinya seperti menampar muka sendiri dan menyobek-nyobek pakaian sendiri sebagaimana yang pernah dilakukan oleh orang-orang yang hidup di zaman jahiliyah sebelum Islam datang.[192]

Orang-orang beriman yang mempunyai kecerdasan dalam bentuk syukur dan sabar merupakan kebaikan yang tidak bisa dimiliki oleh semua orang. Kebaikan dalam dua bentuk wujud dari cinta hanya khusus menjadi milik orang-orang yang beriman kepada Allah SWT, sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW dalam salah satu hadits dari Abu Yahya Suhain bin Sinan RA berkata, bahawa Nabi Muhammad SAW bersabda:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ. [193]

---

[189]W.S.Winkel, *Psikologi Pengajaran…,* hal. 108. Lihat juga: Saifuddin Azwar, *Pengantar Psikologi Inteligensi…,* hal. 91. Dan lihat: Desmita, *Psikologi Perkembangan…,* hal. 129.

[190]Syaikhul Islam Taqiyyuddin Ahmad bin Taimiyyah Al-Harrani, *Majmu'ah Al-Fatawa*, t. kp: Darul Wafa', 1438H, hal. 90.

[191]Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Uddah al-Sabirin wa Dzakhirah al-Shakirin*, Beirut: Maktabah al-Rushd, 1429H, hal. 189.

[192]Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Sabar & Syukur Menguak Rahasaia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur*, Semarang: Pustaka Nuun, 2010, hal. 11.

[193]Muslim Ibnu al-Hajjaj, *Sahih Muslim...*, no. hadits 2999.

Alangkah indahnya seorang mukmin, karena semua urusannya adalah baik, dan itu tidak dimiliki oleh siapa pun kecuali seorang mukmin, yaitu jika ia memperoleh sauatu kebaikan, maka dia syukuri dan baik untuknya. Namun jika dia menghadapi kesulitan, maka ia bersabar dan itu juga menjadi baik baginya. (HR. Muslim).

Hadits di atas sangat jelas menyebutkan dua bentuk wujud dari cinta seorang beriman yakni syukur dan sabar merupakan kebaikan yang sangat berharga dalam hidup yang memang pasti akan mengalami dua hal yang tidak dapat dipungkiri yaitu kegembiraan atau kesenangan dan kesulitan atau kesukaran. Menjadikan keduanya penting sebagai manifestai dari cinta, salah satu alasan yang relevan adalah bahwa syukur dan sabar merupakan dua bagian yang saling melengkapi atau menyempurnakan keimanan. Sederhananya ialah separuh iman ada di syukur dan separuhnya lagi ada di sabar.[194]

Syukur dan sabar saling menyempurnakan keimanan seseorang dan menjadi bukti kesempurnaan cinta yang mampu memfungsikan kedudukannya secara benar dalam kondisi suka dan duka. Semua manusia mengalami dua keadaan seperti ini, hanya saja tidak semua manusia mampu menyikapi dua keadaan tersebut secara baik dan benar. Terkadang ada sebagian besar dari manusia berada dalam kondisi kesenangan yang berlimpah, akan tetapi tidak diikuti dengan cintanya untuk bersyukur. Atau ada juga yang berada dalam kondisi hidup yang sulit atau susah namun hatiya tidak memiliki kecerdasan untuk bersabar karena Allah SWT. Dalam dua kondisi inilah wujud dari cinta muncul dalam bentuk syukur dan sabar yang hanya mampu dilakukan oleh orang-orang beriman. Artinya adalah bahwa dengan cinta yang dimiliki oleh orang beriman tersebut mampu menyikapi dua keadaan yang pasti terjadi yaitu suka dan duka dalam kehidupan secara baik dan benar sehingga kedua keadaan tersebut menjadi kebaikan yang besar.

Orang-orang yang memiliki cinta secara baik memahami kondisi ini sehingga mampu menjaga hatinya dari kelalain yang dapat menelantarkan amal saleh. Upaya yang dilakukan oleh orang yang memiliki cinta adalah memfungsikannya dalam bentuk amalan-amalan saleh. Aktualisasi amal saleh yang disebabkan cinta bagi orang-orang beriman merupakan bagian dari pengamalan pesan yang disampaikan oleh Nabi Muhammad SAW yang terdapat dalam hadits berikut di bawah ini:

---

[194]Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Sabar & Syukur Menguak Rahasaia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur...*, hal. 181.

عَنْ أَبِي يَعْلَى شَدَّادِ بْن أَوْسٍ :عن النَّبيّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ :الكَيِّس مَنْ دَانَ نَفْسَهُ، وَعَمِلَ لِما بَعْدَ الْمَوْتِ، وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَه هَواهَا، وتمَنَّى عَلَى اللَّهِ.[١٩٥]

Orang yang cerdas ialah orang yang mampu menekan nafsunya dan kemudian beramal saleh untuk kehidupannya setelah kematian, sedangkan orang bodoh adalah orang yang yang hanya mengikuti hawa nafsunya dan berangan-angan kepada Allah SWT dengan berbagai macam angan-angan tanpa disertai amal saleh. (HR. Tirmidzi)

Hadits di atas sangat jelas menyebutkan karakteristik orang yang cerdas dan orang yang bodoh. Dari sini bisa dikatakan bahwa orang yang mempunyai cinta mampu memfungsikan kecerdasannya tersebut ke dalam berbagai macam amalan saleh untuk kepentingan kehidupan akhirat nanti. Sedangkan orang yang bodoh tidak mampu memfungsikan hatinya untuk lebih cerdas mengaktualisasikan amalan-amalan saleh sehingga hanya berangan-angan tanpa usaha sedikit pun. Hadits lain yang mendukung fungsi cinta sebagai motivasi untuk beramal saleh adalah:

أَتَيْتُ النَّبِيَّ صلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَاشِرَ عَشْرَةٍ , فَقَالَ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ : مَنْ أَكْيَسُ النَّاسِ وَأَكْرَمُ النَّاسِ يَا رَسُوْلَ اللَّهِ ؟ فَقَالَ : أَكْثَرُهُمْ ذِكرًا لِلْمَوْتِ وَأَشَدُّهُمْ اسْتِعْدَادًا لهُ أُولَئِكَ هُمُ الْأَكْيَاسُ ذَهَبُوْا بِشَرْفِ الدُّنْيَا وَكَرَامَةِ الْآخِرَةِ. [١٩٦]

Aku menemui Nabi SAW 'bersama sepuluh orang, lalu salah seorang di antara kami bertanya kepada Nabi SAW: "Siapa orang paling cerdas dan mulia wahai Rasulullah?" Nabi SAW menjawab: "Orang yang cerdas adalah orang yang paling banyak mengingat kematian dan paling siap menghadapinya, mereka itulah orang yang cerdas, mereka pergi dengan membawa kemuliaan dunia dan kehormatan akhirat". (HR. Ibnu Majah).

Hadits ini, apabila dikaitkan dengan fungsi cinta, maka dapat dikatakan bahwa maksud dari orang yang cerdas dalam hadits tersebut adalah orang-orang yang memiliki cinta dengan memfungsikannya untuk selalu mengingat kematian, karena dengan mengingat kematian maka akan termonitivasi melakuakan amalan-amalan saleh. Artinya disini bahwa cinta melahirkan kesadaran untuk meningkatkan kualitas amal saleh baik untuk pelakunya sendiri maupun untuk orang banyak.

---

[195]Muhammad bin Isa bin Saurah bin Musa, *Sunan Al-Tirmidzi*, Beirut: Dar al-Fikr, 1426 H/ 2005 M, No.Hadits 2459.

[196]Muhammad Ibn Yazid Al-Raba`i Al-Qazwini Abu Abdillah Ibn Majah Al-Hafiz, *Sunan Ibnu Majah*, Beirut: Dar al-Fikr, 1424 H/ 2004 M.

Dengan demikian dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu, *Pertama*, bahwa wujud dalam meningkatkan kualitas daya penalaran diri melalui cinta. Cinta yang dapat diketahui dari orang beriman adalah dalam bentuk amalan-amalan hati meliputi *ikhbat*, *zuhud*, *wara`*, *tabattul*, *raja`*, *ri`ayah*, *muraqabah*, ikhlas, *tahzib* dan *tashfiyah, istiqamah*, tawakkal, *tafwidh*, sabar, ridha, syukur, malu, *shidq*, *itsar*, *tawadhu`*, *futuwwah*, *muru`ah*, *azam*, *iradah*, adab, yakin, dzikir, ihsan, dan *himmah.* Selanjutnya bahwa wujud dalam meningkatkan kualitas daya penalaran diri melalui cinta maksudnya adalah kemampuan seorang yang beriman untuk melakukan amalan hati seperti kemampuan hati untuk *mahabbah* atau mencintai Allah SWT dan Rasul-Nya; kemampuan hati untuk *khauf* atau takut hanya kepada Allah SWT; kemampuan hati untuk *raja`* atau berharap hanya kepada Allah SWT; kemampuan hati untuk bersyukur kepada Allah SWT atas segala sesuatu yang diberikan-Nya; dan kemampuan hati untuk bersabar menahan diri dari rasa gelisah, cemas, dan amarah; menahan lidah dari keluh kesah; dan juga menahan anggota tubuh dari kekacauan. Selanjutnya yang dapat mempengaruhi kecerdasan intelektual atau *intelligence quotients* (IQ) yang dimiliki oleh manusia, yaitu semakin bertambahnya informasi dan wawasan yang diperoleh yang kemudia disimpan dalam otak secara sadar sehingga meningkatkan kemampuan untuk berpikir reflektif. Serta semakin banyak pengalaman hidup dan berbagai ilmu pengetahuan yang diiringi dengan latihan-latihan dalam memecahkan berbagai macam permasalahan sehingga dapat meningkatkan cara berpikir yang proporsional. Kemudian tidak mengkhawartirkan adanya kebebasan berpikir atau terbuka untuk mengeksplorisasi sehingga menimbulkan keberanian dalam menyusun berbagai konsep baru atau merumuskan hipotesis-hipotesis yang radikal. Dan adanya kebebasan yang menjajaki masalah secara keseluruhan serta menunjang keberanian untuk memecahkan masalah dan kemudian menarik kesimpulan yang baru dan benar.[197]

Dari beberapa kesimpulan di atas, ciri-ciri kecerdasan intelektual yang dapat dikemukakan disini adalah sebagaimana yang disebutkan oleh Nikerson, Perkins dan Smith. Ciri-ciri tersebut, *pertama*, mempunyai kemampuan untuk mengklasifikasikan suatu pola. Artinya bahwa semua manusia yang mempunyai kecerdasan intelektual yang normal tentunya akan mampu menempatkan suatu stimulus tak-indedentik. ke dalam suatu kelompok. Kemampuan seperti ini merupakan dasar berpikir dan berbahasa, karena kata-kata pada umumnya mempresentasikan katagori informasi. *Kedua*, mempunyai kemampuan untuk memodifikasi atau mengembangkan tingkah laku yang adaptif. Kemampuan seseorang dalam beradaptasi dengan lingkungan masyarakat sebagai ciri yang penting dalam kecerdasan manusia.

[197] Andi Mappiare, *Psikologi Remaja*, Surabaya: Usaha Nasional, 1982, hal. 109.

Ketiga, memiliki kemampuan untuk berpikir secara deduktif. Orang yang mempunyai kecerdasan intelektual biasanya mampu membuat kesimpulan yang logis dari premis-peremis yang ada. *Keempat*, memiliki kemampuan untuk berpikir secara induktif. Orang yang mempunyai kecerdasan induktif pada umumnya mampu mengetahui dan menemukan aturan-aturan atau prinsip dari beberapa peristiwa yang spesifik sehingga kemudian mengambil kesimpulan secara umum dari peristiwa-peristiwa spesifik tersebut. *Kelima*, mempunyai kemampuan untuk mengembangkan dan menggunakan model konseptual. Ini artinya bahwa seorang yang mempunyai kecerdasan intelektual mampu membentuk suatu kesan tertentu mengenai dunia dan fungsinya. Selain itu juga bahwa seorang yang mempunyai kecerdasan intelektual mampu menggunakan model konseptual tersebut untuk memahami dan menginterpretasikan segala sesuatu mengenai dunia dan peristiwanya serta kehidupan yang terjadi. Serta *keenam*, mempunyai kemampuan untuk memahami dan mengerti. Artinya orang yang mempunyai kecerdasan intelektual tentu juga mempunyai kemampuan untuk melihat hubungan suatu masalah dan berusaha memahaminya sehingga mampu menyelesaikan masalah tersebut.[198]

Dari uraian tersebut di atas, penulis menggaris bawahi bahwa kecerdasan dalam membangun karakter spiritual melalui *atomic habits* akan melahirkan sebuah rasa ingin tahu yang lebih terhadap kelemahan dirinya dalam bersikap dan bertingkah laku. Dari mengetahui kelemahan yang ada dalam dirinya maka akan meningkat kualitas daya penelaran diri untuk menambah kualitas dirinya yang berharap bisa membangun karakter spiritual sesuai dengan tuntunan Al-Qur`an.

D. Kemandirian atau *Reciprocity* dalam Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode *Atomic Habits*

Kata kemandirian berasal dari kata ‘diri’ dengan mendapatkan awalan ‘ke’ dan akhiran ‘an’. Kata tersebut terbentuk dari satu kata keadaan atau kata benda. Dalam konsep Carl Rogers, istilah kemandirian diistilahkan dengan *self*, karena diri merupakan inti dari kemandirian itu sendiri.[199]

Kemandirian itu sangat erat kaitannya dengan sebuah kemampuan diri seseorang dalam mengambil keputusan. Keputusan itu akan tegas dan dapat dipertanggungjawabkan, karena keyakinan dalam diri seseorang dalam menghadapi tantangan dan rintangan. Jadi bisa dimaknai kemandirian itu sebuah rasa percaya diri terhadap kemampuan dan kesanggupan dalam

[198]Robert Solso, dkk, *Psikologi Kognitif*, Jakarta: Erlangga, 2002, hal. 456-457.

[199]Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014, hal. 185.

merubah nasib untuk mencapai tujuan yang diharapkan dan ditunjang oleh kesanggupannya dalam keadaan darurat.[200]

Ada pendapat yang mengatakan bahwa kemandirian itu sebuah aspek kepribadian yang perlu dicapai dari diri seseorang terhadap tantangan.[201] Sepadan dengan pendapat yang mengatakan bahwa orang yang mansiri itu orang yang dapat memperoleh sesuatu yang dikehendaki melalui usaha tanpa bantuan siapapun.[202] Pendapat lain mengenai kemandirian itu sebuah kemampuan dalam mengaktualisasikan diri dan tidak menggantungkan kepuasannya terhadap lingkungan dan orang lain.[203]

Dari beberapa pengertian kemandirian di atas yang diuraikan, betapa pentingnya sebuah kemandirian. Oleh sebabnya perlu dicapai dalam diri seseorang melalui beberapa cara, yaitu:

1. Menimbulkan Rasa Empati dan Mendengarkan

Empati itu salah satu bentuk penyemangat dalam psikologi yang sangat berpotensi dalam menolong orang yang mengalami gangguan jiwa atau stres. Empati dimaknai juga dengan kemampuan untuk dapat merasakan atau membayangkan perasaan emosi orang lain. Kemampuan untuk berempati itu adalah bagian terpenting dari perkembangan sosial dan emosional, yang berdampak pada sikap individu terhadap orang lain dan pada kualitas hubungan bersosial.[204]

Selanjutnya ada juga yang memaknai empati dengan kemampuan untuk mengerti dan membagi perasaan orang lain. Kata empati dan simpati terkadang membingungkan sebagaian masyarakat. Empati itu berupa kemampuan untuk mengerti dan membagi perasaan orang lain sedangkan simpati itu berupa perasaan kasihan dan iba kepada seseorang atas ketidakberuntungannya.[205]

Ada juga yang memaknainya dengan sebuah pengalaman emosional antara pengamat dan subjek, dimana pengamat mengidentifikasi dan

---

[200]Ismail, *Membangun Kemandirian Umat di Pedesaan*, Jakarta: Pesantren Pertanian Darul Fallah, 2000, hal. 195.

[201]Desmita, Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009, hal. 55.

[202]Stephen R Covey, *The 7 Habits of Highly Effective People, 7 Kebiasaan Manusia Yang Sangat Efektif*, Jakarta: Binarupa Aksara, 1997, hal. 25.

[203]Koswara, *Teori-Teori Kepribadian*, Bandung: PT Eresco, 1991, hal.129.

[204]McDonald NM, *Messinger DS. The development of empathy: how, when, and why*, Moral Behavior and Free Will: A Neurobiological and Philosophical Aprroach, 2011, page. 341-68

[205]Oxford Dictionaries, *Empathy* [internet]. Oxford: Oxford Dictionaries; 2016 [disitasi tanggal 5 Oktober 2015]. Tersedia dari: https://en.oxforddictionaries.com/definition/empathy

menunjukkan emosional subjek berdasarkan penglihatan dan pendengaran.[206] Secara global empati dimaknai dengan sebuah kemampuan atau kapasitas mental untuk merasakan atau memahami keadaan emosional orang lain.[207]

Dapat disimpulkan bahwa empati itu sebuah kemampuan seseorang untuk mengerti perasaan, fikiran dan keinginan orang lain, tanpa mempengaruhi objektivitas dalam menilai orang tersebut. Sehingga empati itu menjadikan kemampuan menempatkan diri ke dalam diri orang lain untuk memahami pandangan dan perasaan orang tersebut, sesuai dengan latar belakang pendidikan, sosial, budaya, agama, ekonomi, etnik dan lain-lain.

Untuk mengasah empati dalam diri diperlukan *riyadhah* melatih diri dalam memberi petunjuk kepada siapa saja yang mendapati kesulitan, memaafkan atas semua kekhilafan, berlapang dada atas segala kealpaan, menuntun orang ke jalan yang terang tanpa harus mencari-cari kesalahan dan membuka aibnya. Dalam QS. An-Nahl/16: 125 Allah SWT menjelaskan,

اُدْعُ اِلٰى سَبِيْلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِيْ هِيَ اَحْسَنُۗ اِنَّ رَبَّكَ هُوَ اَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيْلِهٖ وَهُوَ اَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِيْنَ

Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang paling tahu siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dia (pula) yang paling tahu siapa yang mendapat petunjuk.

Dalam membentuk dan membangun empati diri diperlukan waktu dan proses yang panjang sehingga konsistensi dan kesabaran diperlukan dalam mengembangkan kemampuan diri untuk berempati. Seperti berempati pada orang-orang disekitar telah diperintahkan Allah SWT dalam QS. An-Nisa'/4: 8.

وَاِذَا حَضَرَ الْقِسْمَةَ اُولُوا الْقُرْبٰى وَالْيَتٰمٰى وَالْمَسٰكِيْنُ فَارْزُقُوْهُمْ مِّنْهُ وَقُوْلُوْا لَهُمْ قَوْلًا مَّعْرُوْفًا

Apabila (saat) pembagian itu hadir beberapa kerabat, anak-anak yatim, dan orang-orang miskin, berilah mereka sebagian dari harta itu dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang baik.

Ayat di atas menjelaskan jika memiliki kerabat, anak yatim, atau orang miskin yang ikut dalam menyaksikan pembagian warisan, maka kehadirannya dapat diberi bagian sekadarnya sebagai pengikat tali kasih sayang dan kepedulian terhadap sesama. Itulah salah satu bentuk dari empati

[206]Hirsch EM, *The role of empathy in medicine: a medical student's perpective*, American medical association journal of ethics. 2007; 9 (6): page. 423-7.

[207]Marcum JA, *The role of empathy and wisdom in medical practice and pedagogy*: *confronting the hidden curriculum*. J of Biomed Edu, 2013; 2013: 923810.

yang sangat dianjurkan di dalam Islam. Sebab dengan berempati dapat menguatkan persaudaraan terutama persaudaraan sesama muslim karena sejatinya umat muslim adalah bersaudara.

Dalam berempati ada aspek afektif dan aspek kognitif.[208] Secara afektif, lebih cenderung pada kemampuan seseorang untuk menyesuaikan perasaan orang lain dengan perasaannya sendiri yang pada akhirnya menghubungkan empati dengan perilaku menolong sebagai bentuk rasa kepedulian pada perasaan orang lain. Sedangkan secara kognitif, seseorang cenderung memahami perasaan orang lain dengan membayangkan dan juga memikirkan suatu situasi dari sudut pandang orang lain.

Dalam membangun empati, ada beberapa hal yang perlu dilakukan, diantaranya:[209]

a. *What the person feels,* apa yang dirasa seseorang dan *why he feels as he does,* mengapa orang itu merasa. Sebab empati dapat ditumbuhkan dengan menceritakan apa dan mengapa seseorang mengalami sesuatu.
b. Selalu menyatakan kesenangan, pujian, atau penghargaan.
c. Selalu menunjukkan akibat dari perbuatan yang dilakukan terhadap perasaan orang lain
d. Selalu memotivasi diri untuk berbuat baik sebab meyakini akan datang dari diri sendiri

2. Membangun Kerjasama

Kerjasama itu satu bentuk interaksi sosial. Pengertian kerjasama itu berupa suatu proses sosial yang terdiri dari aktivitas tertentu yang ditunjukkan guna sebuah tujuan bersama untuk saling membantu dan saling memahami aktivitas masing-masing.[210] Ada juga yang memaknai dengan sebuah kegiatan yang di lakukan secara bersama-sama dari berbagai pihak untuk mencapai tujuan bersama.[211]

Kerjasama dapat berjalan dengan baik hingga mencapai sebuah tujuan yang disepakati dapat dilakukan dengan cara saling terbuka dan saling mengerti. Untuk melakukan hal-hal tersebut dibutuhkan strategi dalam mencapai sebuah tujuan dalam bekerjasama, seperti memeiliki ketergantungan antara satu dengan yang lainnya dan juga memiliki keterampilan mengenai konfrontasi atau konflik.

---

[208]EisenbergnN, *Empathy and its Development*, Cambridge: Cambridge University ress, 2002, hal. 78.

[209]EisenbergnN, *Empathy and its Development*, page. 87.

[210]Abdulsyani, *Sosiologi Skematika, Teori, Dan Tereapan*, Jakarta: Bumi Aksara, 1994, hal. 196.

[211]W.J. S. Purwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1985, hal. 494.

Dalam Islam, kerjasama sebagai salah satu bentuk tolong menolong dalam kebaikan dan bukan bentuk tolong menolong dalam dosa serta permusuhan. Hal tersebut tercantum dalam QS. Al-Maidah/:2.

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا تُحِلُّوْا شَعَاۤىِٕرَ اللّٰهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَاۤىِٕدَ وَلَآ اٰۤمِّيْنَ الْبَيْتَ الْحَرَامَ يَبْتَغُوْنَ فَضْلًا مِّنْ رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًاۗ وَاِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوْاۗ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ اَنْ صَدُّوْكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ اَنْ تَعْتَدُوْاۘ وَتَعَاوَنُوْا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوٰىۖ وَلَا تَعَاوَنُوْا عَلَى الْاِثْمِ وَالْعُدْوَانِۖ وَاتَّقُوا اللّٰهَۗ اِنَّ اللّٰهَ شَدِيْدُ الْعِقَابِ

Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syiar-syiar (kesucian) Allah, jangan (melanggar kehormatan) bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) hadyu (hewan-hewan kurban)dan qalā'id (hewan-hewan kurban yang diberi tanda), dan jangan (pula mengganggu) para pengunjung Baitulharam sedangkan mereka mencari karunia dan rida Tuhannya! Apabila kamu telah bertahalul (menyelesaikan ihram), berburulah (jika mau). Janganlah sekali-kali kebencian (-mu) kepada suatu kaum, karena mereka menghalang-halangimu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat melampaui batas (kepada mereka). Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya.

Menurut penulis maksud ayat di atas ialah bahwa kerjasama dan saling tolong menolong dalam masyarakat tidak hanya terbatas pada pemberian uang dan sedekah kepada para fakis dan miskin, namun merupakan suatu ajaran asli yang bersifat global dan sangat luas, mencakup persoalan kemasyarakatan, hak-hak, akhlak dan lainnya. Sebagai contoh bekerjasama dengan lembaga-lembaga tertentu untuk menyiapkan pernikahan dan pembentukan keluarga bagi para pemuda dan pemudi merupakan salah satu contoh nyata dalam kerjasama kemasyarakatan. Karenanya Islam lebih mengedepankan pekerjaan yang dilakukan secara bersama-sama dari pada yang dilakukan secara individu karena pekerjaan yang dilakukan bersama-sama memiliki kepastian dan kekuatan lebih dan karena kekuatan individu terkumpul maka akan tercipta kekuatan besar sehingga pekerjaan-pekerjaan yang susah akan menjadi mudah.

3. Berimajinasi terhadap sikap positif

Makhluk Allah SWT yang dikaruniai akal maupun perasaan itu merupakan manusia. Sedangkan hewan dianugrahi naluri atau insting. Manusia yang memiliki tiga kecerdasan secara bergradasi mulai dari tingkat dasar maupun tingkat tinggi, diantaranya kecerdasan Intelektual, kecerdasan

Emosional, dan kecerdasan Spritual. Kecerdasan yang dimiliki oleh seseorang memiliki peran penting dalam membentuk psikologis humanis atau psikologi manusia yang mempengaruhi perkataan serta perbuatan manusia dalam menentukan ide, maupun keputusan yang dibuat selama kehidupannya.

Kecerdasan-kecerdasan yang ada pada diri manusia diimbangi dengan pandangan atau *matsal*. *Matsal* bisa dimaknai sengan ungkapan, pandangan, dan kebijaksanaan serta lainnya.[212] *Matsal* itu terkait dengan kehidupan manusia seperti, lingkah laku, karakter dan lainnya yang terdapat dalam Al-Qur`an, dan *matsa*l tersebut sangat beragam. Dan salah satu keistimewaan *matsal* ini akan sulit dipahami kecuali oleh orang yang memiliki hati yang benar-benar menjiwai. Dalam QS. Qaaf/50: 37 disebutkan,

اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَذِكْرٰى لِمَنْ كَانَ لَهٗ قَلْبٌ اَوْ اَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيْدٌ

Sesungguhnya pada yang demikian itu pasti terdapat peringatan bagi orang-orang yang mempunyai hati atau yang menggunakan pendengarannya dan dia menyaksikan.

Matsal itu biasanya memiliki kandungan makna seperti kebijaksanaan, nasehat, bukti logis, bukti fisik terhadap hal yang yang disebutkan dengan sebuah *matsal* atau perumpamaan. Ada yang mengatakan bahwa gambaran itu adalah adat atau kebiasaan yang menonjol dalam gaya bahasa Al-Qur`an serta kaidah yang paling tinggi digunakan untuk penjelasan, karena Al-Qur`an mampu menggambarkan dengan gambaran indrawi yang imajinatif, baik tentang isi pikiran maupun keadaan psikologis, juga karakteris manusia dan karakter manusia, sebagaimana kejadian indrawi dan pemandangan yang disaksikan oleh kedua mata itu diungkapkan melalui gambaran.[213]

4. Saling Ketergantungan atau Simbiosis Mutualisme dalam Keseharian

Ekosistem alam itu bagain yang sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia dan makhluk hidup lainya, seperti tempat tinggal, hidup dan berkembang biak. Hubungan tersebut akan saling berkaitan erat atau dimaknai dengan simbiosis mutualisme. Istilah simbiosis memiliki makna ‘hidup bersama’, hal itu mengacu pada organisme yang hidup sangat dekat, bahkan kadang suatu individu tidak dapat hidup tanpa individu yang lain. Bahkan pada beberapa kasus, satu organisme hidup di dalam organisme lainnya. Simbiosis sendiri berasal dari bahasa Yunani, terdiri dari dua kata

[212]Samikh Athif Az-Zain, *Al-Amtsal fi Al-Qur`an*, Beirut: Al-Idarah Al-Ammah, 1987, hal. 12.

[213]Sayyid Qutb, *Terjemah Tafsir Fi Zhilalil Qur’an*. Jakarta: Gema Insani Press, 2001, Juz 8, hal 89.

sym yang berarti dengan, dan biosis yang berarti kehidupan, sehingga dari kata tersebut simbiosis dapat diartikan sebagai interaksi yang kuat antara makhluk hidup yang berbeda jenis yang hidup berdampingan dalam waktu tertentu.[214]

Simbiosis merupakan suatu pola hubungan antara dua makhluk hidup yang berbeda jenis, berbeda pola lingkungan dan lainnya. Jadi bisa disimpulkan bahwa simbiosis merupakan bentuk hubungan interaksi antara dua organisme dari dua spesies yang berbeda yang mana interaksi tersbut dapat saling menguntungkan, menguntungkan yang satu dan merugikan yang lain, atau dapat juga menguntungkan organisme satu dan tidak memberikan pengaruh apapun terhadap organisme yang lain.

Dalam Islam, seorang muslim antara satu dengan yang lainnya itu saling ketergantungan, saling membutuhkan dan saling menguntungkan. Diciptakannya manusia oleh Allah sebagai makhluk berpribadi, sebagai makhluk yang hidup bersama-sama dengan orang lain, sebagai makhluk yang hidup di tengah-tengah alam dan sebagai makhluk yang diciptakan dan diasuh oleh Allah. Manusia sebagai makhluk berpribadi, mempunyai fungsi terhadap diri pribadinya. Manusia sebagai anggota masyarakat mempunyai fungsi terhadap masyarakat. Selain itu manusia sebagai makhluk pribadi terdiri dari kesatuan tiga unsur yaitu: unsur perasaan, unsur akal, dan unsur jasmani.[215]

Manusia digambarkan dalam sebagai makhluk pilihan Allah SWT, sebagai khalifah-Nya, serta sebagai makhluk semi-samawi dan semi duniawi, yang di dalam dirinya ditanamkan sifat-sifat: mengakui Allah SWT, bebas, terpercaya, rasa tanggung jawab terhadap dirinya maupun alam semesta; serta karunia keunggulan atas alam semesta, langit dan bumi. Keberadaan tersebut dimulai dari kelemahan dan ketidakmampuan, yang kemudian bergerak ke arah kekuatan. Tetapi itu tidak akan menghapuskan kegelisahan psikisnya, kecuali jika selalu dekat dengan Allah SWT dan selalu mengingat-Nya.

Selain itu, Al-Qur`an juga menyebutkan sifat-sifat kelemahan dari manusia. Manusia banyak dicela, manusia dinyatakan luar biasa keji dan bodoh. Al-Qur`an mencela manusia disebabkan kelalaian manusia akan kemanusiaannya, kesalahan manusia dalam mempersepsi dirinya, dan kebodohan manusia dalam memanfaatkan potensi fitrahnya sebagai khalifah Allah di muka bumi ini. Manusia dicela karena kebanyakan dari mereka tidak mau melihat kebelakang, *al-'aqibah*, tidak mau memahami atau tidak mencoba untuk memahami tujuan hidup jangka panjang sebagai makhluk

[214]Marietta College, *Symbiosis*, Diambil pada tanggal 2 Desember 2013 dari www.marietta.edu, 2008.

[215]Ahmad Azhar Basyir, *Falsafah Ibadah dalam Islam*, Yogyakarta: Perpustakaan Pusat UII, 1984, hal. 9.

yang diberi dan bersedia menerima amanah. Manusia tidak mampu memikul amanah yang diberikan Allah SWT kepadanya, maka manusia bisa tak lebih berarti dibandingkan dengan setan dan binatang buas sekalipun derajat manusia direndahkan. Allah SWT nyatakan dalam QS. Al-Ahzab/33: 72.

اِنَّا عَرَضْنَا الْاَمَانَةَ عَلَى السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَالْجِبَالِ فَاَبَيْنَ اَنْ يَّحْمِلْنَهَا وَاَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْاِنْسَانُۗ اِنَّهٗ كَانَ ظَلُوْمًا جَهُوْلًاۙ

Sesungguhnya Kami telah menawarkan amanat kepada langit, bumi, dan gunung-gunung; tetapi semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatir tidak akan melaksanakannya. Lalu, dipikullah amanat itu oleh manusia. Sesungguhnya ia (manusia) sangat zalim lagi sangat bodoh.

Selanjutnya dipertegas dalam QS. At-Tin/95: 5-6.

ثُمَّ رَدَدْنٰهُ اَسْفَلَ سٰفِلِيْنَۙ اِلَّا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ فَلَهُمْ اَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُوْنٍۗ

Kemudian, kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya,
Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan. Maka, mereka akan mendapat pahala yang tidak putus-putusnya.

Pada uraian di atas terkait dengan kemandirian dalam membangun karakter spiritual melalui metode *atomic habits* dapat dilalui dengan empati dan mendengarkan. Ketika empati dan mendengarkan dihidupkan gelombangnya dalam diri seseorang maka akan terbangun koneksi empati dan mendengarkan. Selain itu juga melalui sebuah kerjasma antar sesame yang bisa melahirkan imajinasi untuk selalu berpikir positif hingga tercipta iklim saling keterkaitan atau simbiosis mutualisme. Keterkaitan dari uraian dalam kalimat di atas, melalui kemandirian dalam bingkai Al-Qur`an, maka akan terbangun karakter spiritual melalui metode *atomic habits* secara unggul dalam kehidupan.

E. Kecerdikan atau *Revlectiveness* dalam Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode *Atomic Habits*

1. Membuat Perencanaan dalam Hidup Berkarakter Spiritual

Perencanaan dimaknai dengan suatu proses dalam mempertimbangkan pengambilan keputusan dari beberapa pilihan alternatif atau sasaran serta metode yang akan diimplementasikan demi tujuan yang harapkan, serta melakukan evaluasi dari hasil implementasi tersebut secara sistematis dan

berkesinambungan.[216] Dalam melakukannya ada beberapa hal yang harus dilalui. Pertama, tujuan yang diharapkan berorientasi pada masa depan sesuai dengan visinya. Kedua, tindakan yang dijalani merupakan alternatif pilihan yang memiliki alasan kuat. Ketiga, metode yang dilakukan harus dijalankan secara konsisten. Dari ketiga hal tersebut jika dilakukan dengan baik dan konsisten maka hal yang telah terencana akan lebih mudah untuk diwujudkan. Kunci dari hal-hal tersebut adalah konsisten atau istiqamah.

Pedoman hidup setiap manusia berupa Al-Qur`an sudah mengatur semua yang terkait dengan roda kehidupan dunia akhirat. Diantaranya mengatur, mengelola dan merencanakan hidup ada didalamnya. Sebagai contoh dalam perencanaan mengelola waktu yang efektif dan efisien. Ada beberapa makna yang tertuang di dalam Al-Qur`an terkait dengan waktu, diantaranya:

a. Kata "*ajal*" yang menerangkan akhir batas waktu seseorang dalam kehidupan, hingga sebagai manusia yang memiliki perencanaan hidup perlu menggunakan seefektif dan seefisien mungkin dalam memanfaatkannya. QS. Al-Munafiqun/63: 11.

   وَلَنْ يُّؤَخِّرَ اللّٰهُ نَفْسًا اِذَا جَاۤءَ اَجَلُهَا ۗ وَاللّٰهُ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ

   Allah tidak akan menunda (kematian) seseorang apabila waktu kematiannya telah datang. Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.

b. Kata "*dahr*" dimaknai dengan sebuah masa panjang yang dilalui seseorang di dunia sehingga memberikan kesan untuk memanfaatkan sumber daya dengan sebaik-naiknya. QS. Al-Insan/76: 1.

   هَلْ اَتٰى عَلَى الْاِنْسَانِ حِيْنٌ مِّنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُنْ شَيْـًٔا مَّذْكُوْرًا

   Bukankah telah datang kepada manusia suatu waktu dari masa yang ia belum merupakan suatu yang dapat disebut?

c. Kata "*waqt*" dimaknai dengan batas akhir seseorang untuk menuntaskan sebuah kejadian tanpa menundanya atau menyia-nyiakan waktu yang ada. QS. Sad/38: 81.

   اِلٰى يَوْمِ الْوَقْتِ الْمَعْلُوْمِ

   sampai hari yang telah ditentukan waktunya (kiamat)."

[216]Dikutip dari A. *Darussalam Tajang dan A. Zulfikar D "Konsep Perencanaan dalam Islam: Suatu Pengantar"*, Jurnal Study of Scientific and Behavioral Management (SSBM) Vol. 1 No. 2 (Oktober) 2020:103-115

d. Kata "*asr*" dimaknai dengan masa yang digunakan seseorang untuk memeras pikiran da tenaganya dengan hal-hal yang bermanfaat. QS.

وَالْعَصْرِۙ

Demi masa,

Berkaitan dangn waktu, Al-Qur`an secara detail memerintahkan manusia untuk bisa mengisi waktu dengan seefisien dan semaksimal mungkin dengan beragam amal kebaikan yang bermanfaat. Sebagaimana terdapat dalam QS. Al-Hasyr/59: 18.

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اتَّقُوا اللّٰهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍۚ وَاتَّقُوا اللّٰهَۗ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ

Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.

Waktu ditafsirkan dalam tafsir Kementerian Agama RI itu berupa suatu hal yang sangat penting untuk selalu diperhatikan. Kata *lighad* dalam ayat di atas merujuk pada hari yang akan datang yaitu hari esok. Kata *lighad* sepadan dengan kata *ghadan*.yang dimaknasi dengan *bukrah* yaitu esok hari, hari berikut setelah hari ini. Jadi lighad dimaknai dengan hari esok dengan skala lebih jauh yaitu beberapa hari, bulan atau tahun yang akan datang.[217]

Dalam kalimat akhir ayat 18 dalam QS. Al-Hasyr, Allah SWT mengingatkan hamba-Nya terkait semua prilaku dan perbuatan yang dilakukan di dunia akan terekam dengan rinci dan detail. Allah SWT pasti mengetahui semua aktivitas hambanya, baik itu prilaku baik maupun prilaku buruk yang dilakukan dengan tersembunyi atau terang-terangan, karena Allah SWT Maha Mengetahui dan Maha Teliti.

Salah satu indikator lain yang harus diperhatikan dalam menyusun agenda perencanaan hidup adalah dengan melakukan amal saleh yang keberlangsungan manfaat yang terus menerus. Karena waktu yang sangat terbatas dan singkat ini, investasi akhirat multak dilakukan untuk menjadi poin penting yang harus direncanakan dengan semaksimal mungkin.

Sebagaimana Rasulullah SAW berpesan dalam sabdanya:

[217]Kemenag, Tafsir Al Qur'an Kemenag. Jakarta: Kementerian Agama RI, hal. 98.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله تعالى عنه: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: إِذَا مَاتَ ابنُ آدم انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثٍ: صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ، أو عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ. رَوَاهُ مُسْلِمٌ.

Dari Abu Hurairah RA. berkata : Rasulullah Saw bersabda: "apabila manusia itu meninggal dunia, maka terputuslah segala amalnya kecuali tiga perkara: yaitu sedekah jariyah, ilmu yang bermanfaat atau anak sholeh yang mendoakan kepadanya" (HR. Muslim)

Dalam buku "Hadis Tarbawi: Hadis– Hadis Pendidikan" dijelaskan bahwa, Rasulullah Saw sangat mengharapkan umatnya untuk selalu mencari setiap amalan yang dilakukannya berkualitas, kekal dan memiliki kebermanfaatan yang besar selama di dunia maupun di akhirat kelak. Amalan berkualitas itu berupa amal yang pahalanya terus menerus mengalir walaupun telah berpulang kehadirat-Nya dan memiliki kebermanfaatan besar bagi manusia yang masih hidup. Jika manusia berpulang kehadirat-Nya, maka terputuslah segala amalan-amalannya, tidak bisa bekerja atau berkarya dan tidak bisa lagi melakukan apa–apa. Ibaratnya jika pekerjaan terputus, maka konsekuensinya adalah tidak lagi bisa menerima gaji.[218]

Dalam mendapatkan kebahagiaan di dunia dan di akhirat bukanlah perkara yang mudah. Secara umum, manusia lebih fokus untuk memenuhi kebutuhan hidupnya hanya di dunia. Sedangkan kebutuhan tersebut memerlukan banyak modal besar hingga memasuki usia senja. Oleh karena itu kebanyakan dari manusia akan mulai sadar dan siap dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi masa tua sejak dini, entah saat setelah menikah, memiliki anak atau menjelang masa pensiun. Kemudian orang berbondong-bondong melakukan investasi diri dan harta untuk menjamin masa depannya di dunia. Seperti misalnya mendaftarkan diri asuransi kesehatan, menabung emas, membeli property, tanah kavling, tabungan hari tua, asuransi pendidikan untuk anak-anaknya dan sebagainya. Semua itu dilakukan karena sadar, di masa tua nanti dia tidak produktif lagi dan fisiknya sudah mulai melemah.

Mempersiapkan diri menuju masa tua tidaklah salah. Namun harus juga memikirkan kehidupan di akhirat kelak. Karena kehidupan dunia teramat singkat, sementara kehidupan akhirat kekal abadi. Kehidupan dunia yang sementara saja seseorang melakukan perencanaan yang sangat matang dan teliti, apatah lagi persiapan untuk kehidupan akhirat yang kekal tanpa batasan waktu. Oleh karena itu diperlukan persiapan yang matang dengan

[218]Khon, Hadis Tarbawi: *Hadis-Hadis Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada, 2015, hal. 88.

berorientasi pada Al-Qur`an. Dalam QS. Al-Hadid/:20, Allah SWT menjelaskan

اِعْلَمُوْٓا اَنَّمَا الْحَيٰوةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَّلَهْوٌ وَّزِيْنَةٌ وَّتَفَاخُرٌۢ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِى الْاَمْوَالِ وَالْاَوْلَادِۗ كَمَثَلِ غَيْثٍ اَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهٗ ثُمَّ يَهِيْجُ فَتَرٰىهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُوْنُ حُطَامًاۗ وَفِى الْاٰخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيْدٌۙ وَّمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللّٰهِ وَرِضْوَانٌۗ وَمَا الْحَيٰوةُ الدُّنْيَآ اِلَّا مَتَاعُ الْغُرُوْرِ

Ketahuilah bahwa kehidupan dunia itu hanyalah permainan, kelengahan, perhiasan, dan saling bermegah-megahan di antara kamu serta berlomba-lomba dalam banyaknya harta dan anak keturunan. (Perumpamaannya adalah) seperti hujan yang tanamannya mengagumkan para petani, lalu mengering dan kamu lihat menguning, kemudian hancur. Di akhirat ada azab yang keras serta ampunan dari Allah dan keridaan-Nya. Kehidupan dunia (bagi orang-orang yang lengah) hanyalah kesenangan yang memperdaya.

2. Konsep Diri dalam hidup Berkarakter Spiritual

Konsep diri itu sebuah kesadaran seseorang mengenai siapa dirinya. Deaux, Dane, dan Wrightsman memaknai konsep diri itu dengan kumpulan dari sebuah keyakinan dan perasaan seseorang mengenai dirinya. Keyakinan tersebut berkaitan dengan bakat, minat, kemampuan, penampilan fisik, dan lainnya. Ada juga yang menganalogikan sebuah cermin sebagai sarana bagi seseorang untuk dapat melihat dirinya, konsep dirinya dapat diperoleh dari hasil penilaian atau evaluasi orang lain terhadap dirinya.[219]

Beberapa makna disampaikan terkait konsep diri diantaranya Calhoun dan Acocella, yang memaknai dengan gambaran mental diri seseorang. Sementara Burns memaknainya dengan kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan yang mencakup pendapatnya terhadap diri sendiri tentang gambaran diri di mata orang lain, dan pendapatnya tentang hal-hal yang dicapai.[220]

Dapat disimpulkan bahwa konsep diri itu merupakan pandangan tiap orang mengenai dirinya, yang terdiri dari gambaran mengenai diri dan kepribadian yang diinginkan, dengan memperolehnya dari pengalaman dan interaksi dengan orang lain.

---

[219]Sarwono, S. W, Meinarno, E. A., *Psikologi Sosial*, Jakarta: Salemba Humanika, 2009, hal. 55.

[220]Nur Ghufron, M, Rini, R.S, *Teori-teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010, hal. 14

Dalam Islam, konsep diri itu adalah cara pandang seseorang terhadap dirinya dengan nilai-nilai yang dianutnya. Visi, misi, cita-cita, sifat dari kekuatan dan kelemahan yang dimiliki, merupakan bagian dari konsep dirinya. Dalam membangun konsep diri dapat membantu merencanakan kesuksesan ke masa depan. Salah satu ekspresi yang kuat dari bertakwa itu adalah merencanakan pengembangan diri. Al-Qur`an telah mendorong kepada manusia untuk memperhatikan dirinya masing-masing, yang memiliki keistimewaan dari makhluk lain dan juga dalam proses penciptaan dirinya. Dalam QS. Az-Zariyat/: 20-21 dapat dijadikan renungan.

وَفِى الْاَرْضِ اٰيٰتٌ لِّلْمُوْقِنِيْنَۙ وَفِيْٓ اَنْفُسِكُمْ ۗ اَفَلَا تُبْصِرُوْنَ

Di bumi terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang yakin.
(Begitu juga ada tanda-tanda kebesaran-Nya) pada dirimu sendiri. Maka, apakah kamu tidak memperhatikan?

Ayat di atas ditafsirkan oleh Ibnu Katsir. Maksud ayat tersebut adalah adalah bahwa di dunia ini telah terdapat tanda-tanda yang menunjukkan keagungan Sang Maha Pencipta dengan kekuasaannya yang sangat luas, diantara kekuasaan dan ciptaan-Nya adalah bermacam-macam tumbuhan, hewan, gunung, dan perbedaan bahasa dan ras atau warna kulit pada tiap manusia serta segala sesuatu yang terdapat dalam diri manusia seperti akal, pemahaman, harkat, dan kebahagiaannya.[221]

Bila konsep diri dilakukan dengan baik maka seseorang akan mengenal dirinya dengan baik dan akan mengenal tuhannya juga. Dalam Al-Qur`an tertulis bahwa mengetahui diri merupakan jalanmenuju tuhannya. Hal tersebut terdapat dalam QS. Ar-Rum/30:8.

اَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوْا فِيْٓ اَنْفُسِهِمْ ۗ مَا خَلَقَ اللّٰهُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَآ اِلَّا بِالْحَقِّ وَاَجَلٍ مُّسَمًّى ۗ وَاِنَّ كَثِيْرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَاۤئِ رَبِّهِمْ لَكٰفِرُوْنَ

Apakah mereka tidak berpikir tentang (kejadian) dirinya? Allah tidak menciptakan langit, bumi, dan apa yang ada di antara keduanya, kecuali dengan benar dan waktu yang ditentukan. Sesungguhnya banyak di antara manusia benar-benar mengingkari pertemuan dengan Tuhannya.

Dalam diri setiap orang memiliki konsep diri. Konsep diri tersebut terbagi dalam beberapa bagian. Pembagian tersebut diantaranya, gambaran

[221]Sudrajat, *Konsep Diri Perspektif Al-Qur'an Terkait Pembentukan Moral Remaja.* STAIN Kediri. On-line: http://psikologiqu.blogspot.com/2010/03/konsep-diri-perspektif-al-qur`an- terkait.html. Akses: 25 Maret 2012.

diri atau *body image*. *Body image* atau gambaran diri merupakan sikap sadar ataupun tak sadar yang ada dalam diri seseorang. Sikap tersebut meliputi persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi yang dimiliki. Gambaran diri atau body image seseorang sudah ada sejak lahir yang dieksplorasi seluruh bagian tubuhnya, menerima stimulus dari orang lain diikuti dengan memanipulasi lingkungan dan memulai kesadarannya berpisah dengan lingkungannya.

Gambaran diri atau *body image* tersebut terkaitan dengan hubungan kepribadian dirinya. Cara pandang dirinya terhadap body image memiliki dampak penting dalam aspek psikologinya. Cara pandang yang realistis akan menerima rasa aman dalam tubuhnya sehingga rasa cemas akan terhindari. Selain rasa aman yang ditimbulkan dalam dirinya, kemampuan yang mantap terhadap realisasi juga akan muncul untuk memacu sukses dalam kehidupannya.

Selain gambaran diri atau body image, bagian lain berupa ideal diri. Ideal diri itu sebuah persepsi seseorang mengenai prilaku atas dasar standar, aspirasi, tujuan atau penilaian seseorang. Faktor yang perlu dilakukan berupa, kecendrungan seseorang untuk menetapkan ideal pada standar kesanggupannya, budaya sekitar, ambisi dan keinginan, dan kebutuhan yang realistis. Selanjutnya aspek yang dibutuhkan berupa ilmu pengetahuan, harapan dan penilaian yang ada dalam dirinya. Selanjutnya aspek psikis dan dan psikologis perlu juga tertanam dalam diri.

Penulis merumuskan dalam uraian terkait dengan kecerdasan untuk membangun karakter spiritual melalui metode *atomic habits* akan melahirkan dalam diri seseorang itu perencanaan yang matang dalam kehidupannya yang bisa mengendalikan prilaku dan sikapnya. Selain matang dalam membuat perencanaan, juga dapat membangun konsep diri untuk selalu menjalankan aktivitasnya dalam tuntunan Al-Qur`an.

F. Istiqâmah atau *Countinue* dalam Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode *Atomic Habits*

Istiqâmah adala sebuah kata yang memiliki banyak makna dan meliputi berbagai sisi agama. *Istiqâmah* dimaknai dengan berdiri dihadapa Allah SWT secara hakiki dan memenuhi janji, istiqamah berkaitan dengan perbuatan, perkataan, keadaan dan niat. *Istiqâmah* dalam perkara ini berarti pelaksanaanya karena Allah SWT. *Istiqâmah* dari sisi bahasa berasal dari huruf *qof* dan *mim* yang tersusun dan menunjukan dua makna. Makna tersebut pertama kumpulan manusia atau kaum. Selanjutnya makna kedua berarti tekad kuat atau berdiri. Makna tersebut dapat dipahami bahwa istiqamah itu tegak lurus atau *i'tidal*. Maka bisa dimaknai bahwa istiqamah

itu sebuah sikap teguh pada pendirian dalam ketauhidan, konsisten dalam berbuat baik serta lurus dalam prinsip keimanan atau ajaran Islam.[222]

Hal senada juga dituangkan dalam Kamus Lengkap Bahasa Indonesia terkait dengan *istiqâmah*. Dalam kamus tersebut dijelaskan bahwa istiqamah bermakna memiliki pendirian dan tanggungjawab dalam melaksanakan setiap amal baik.[223] *Istiqâmah* juga bermakna keadaan atau upaya seseorang untuk teguh dalam mengikuti ajaran Islam yang berfungsi sebagai upaya untuk mencegah seseorang agar tidak tergoda oleh prilaku maksiat.[224]

Menurut istilah, *istiqâmah* itu bermakna menempuh jalan yang lurus yang tidak bengkok ke kanan dan tidak pula bengkok ke kiri. Jalan tersebut bentuk sebuah ketaatan, baik lahir maupun batin dan meninggalkan semua larangan.[225] Muchlis M. Hanafi dalam *Ensiklopedia Pengetahuan al-Qur`an dan Hadis* menjelaskan menurut Imam Al-Ghazali, bahwa *istiqâmah* itu kuatnya pendirian atau kokohnya pendirian dalam hati, tekun dan dilakukan berkesinambungan atau terus menerus untuk usaha dalam menggapai tujuan hidup.[226] Serta *istiqâmah* juga ditegakkan, diamalkan demi tegaknya Islam secara konsisten dalam jalan yang di ridhai-Nya. [227]

Islam mengajarkan sifat *istiqâmah* agar hidup menjadi tenang. Rasulullah SAW bersabda,

عن ابى عمرو سفيان بن عبد الله الثقفى, رضى الله عنه قال : قلت : يا رسو ل الله, قل لى فى الاسلام قولا لا اسال عنه احدا غير ك, قال : (قل امنت بالله ثم استقم) رواه مسلم فى صحيحه

Di dalam sebuah hadis diceritakan bahwa pada suatu hari Sufyan bin Abdullah (yang bergelar Abu Amrah), salah seorang sahabat asal suku Saqif berkata: "Ya Rasulallah, berilah saya pengajaran tentang Islam yang tidak saya tanyakan lagi kepada orang lain." Rasulallah SAW bersabda: „Katakanalah, aku beriman kepada Allah, kemudian *istiqâmah* ‟ (H.R. Muslim).

---

[222]Abdul Halim Fathani, *Ensiklopedi Hikmah*, Jogjakarta: Darul Hikmah, 2008, hal. 284.

[223]Abdullah, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pustaka Sandro Jaya, hal. 180.

[224]Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, *Ensiklopedi Islam*, hal. 283.

[225]Mahmud Al-Mishri Abu Ammar, *Mausu'ah min Akhlaqir-Rasul Ensiklopedia Akhlak Muhammad SAW*,…, hal. 763.

[226]Abdul Mujieb, Syafi‟ah, dan Ahmad Ismail M, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*,…, hal.. 205.

[227]Muchlis M. Hanafi, *Ensiklopedia Pengetahuan Alquran dan Hadis*, Jilid 6, Jakarta: Kamil Pustaka, 2013, hal. 35.

Senada dengan firman Allah SWT yang terdapat dalam QS. Asyura/42: 15.

فَلِذٰلِكَ فَادْعُۚ وَاسْتَقِمْ كَمَآ اُمِرْتَۚ وَلَا تَتَّبِعْ اَهْوَاۤءَهُمْۚ وَقُلْ اٰمَنْتُ بِمَآ اَنْزَلَ اللّٰهُ مِنْ كِتٰبٍۚ وَاُمِرْتُ لِاَعْدِلَ بَيْنَكُمْۗ اَللّٰهُ رَبُّنَا وَرَبُّكُمْۗ لَنَآ اَعْمَالُنَا وَلَكُمْ اَعْمَالُكُمْۗ لَاحُجَّةَ بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْۗ اَللّٰهُ يَجْمَعُ بَيْنَنَاۚ وَاِلَيْهِ الْمَصِيْرُۗ

Oleh karena itu, serulah (mereka untuk beriman), tetaplah (beriman dan berdakwah) sebagaimana diperintahkan kepadamu (Nabi Muhammad), dan janganlah mengikuti keinginan mereka. Katakanlah, "Aku beriman kepada kitab yang diturunkan Allah dan aku diperintahkan agar berlaku adil di antara kamu. Allah Tuhan kami dan Tuhan kamu. Bagi kami perbuatan kami dan bagimu perbuatanmu. Tidak (perlu) ada pertengkaran di antara kami dan kamu. Allah mengumpulkan kita dan kepada-Nyalah (kita) kembali."

Sikap *istiqâmah* yang dimiliki seseorang senantiasa muncul dalam dirinya optimisme serta tegar ketika segala rintangan dan hambatan dalam hidup muncul. Di dalam hidup seseorang selalu akan muncul suka dan duka, yang benar dan yang salah, yang indah dan yang jelek, serta rasa puas dan kecewa. Situasi dan kondisi yang terus berputar dalam hidup seseorang dianjurkan oleh agama untuk bersikap *istiqâmah* dalam menjalani kehidupan. Kehidupan yang dijalankan tetap komitmen atau berpendirian di atas suatu keyakinan bahwa hidup ini bersumber dari Allah SWT. Dengan demikian, pegangan hidup seseorang dalam menjalaninya tidak goyah.

Ketika sikap *istiqâmah* dihadapi dengan tulus maka akan membawa seseorang kepada hidup mulia yang hakiki di masa selanjutnya. Sebagaimana tertuang dalam firman-Nya QS. Fussilat/41: 30,

اِنَّ الَّذِيْنَ قَالُوْا رَبُّنَا اللّٰهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوْا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلٰۤئِكَةُ اَلَّا تَخَافُوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَاَبْشِرُوْا بِالْجَنَّةِ الَّتِيْ كُنْتُمْ تُوْعَدُوْنَ

Sesungguhnya orang-orang yang berkata, "Tuhan kami adalah Allah," kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), "Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu."

Ayat di atas ditafsirkan bahwa *istiqâmah* itu teguh dalam iman hingga menjauhkan diri dalam kesesatan, tidak tergelincir dalam ibadah dan

kemampuan yang ada dalam dirinya tidak dilanggar.[228] Dari beberapa keterangan di atas, beberapa hal yang dibutuhkan dalam membangun keistiqamahan, diantaranya:

1. Orientasi Diri menuju Karakter Spiritual

Orientasi diri adalah meninjau dalam menentukan sikap baik itu arah, tempat dan lainnya kepada yang sesuai dan tepat serta benar; atau orientasi diri merupakan pandangan yang didasari oleh sebuah pikiran, perhatian atau kecendrungan terhadap sesuatu.[229] Sebab orientasi diri itu bisa memotivasi sebuah tindakan seseorang, mengembangkan nilai dan moral yang terpusat pada transmisi atau pemindahan nilai dan budaya serta moral masyarakat atau sebuat profesi dengan memahami nilai dan norma yang terdapat dalam budaya setempat.[230]

Bisa dijadikan sebuat pernyataan bahwa orientasi diri itu adalah cara pandang setiap orang tentang dirinya. Sebab itu merupakan dasar perbaikan seseorang dari sisi presentasi dan citranya. Orientasi diri akan baik jika seseorang mengenal dirinya dengan baik pada hal ikhwal yang digunakan untuk melakukan orientasi diri yang terkait dengan harga diri seseorang.

Konsep ini telah ditelusuri oleh ilmuan behavioristik seperti Frank, 1939, Israeli, 1930 dan Lewin, 1939.[231] Frank mengkaji dan menyimpulkan terkait dengan orientasi diri dengan dua hal, yaitu perluasan pemikiran seseorang dan tahap perkembangan seseorang. Sedangkan Lewin menggagasnya terkait dengan aspek motivasional dalam orientasi diri.

Secara garis besar, untum membangun orientasi diri bisa dilakukan dengan beberapa faktor. Pertama, faktor individu atau *person factor*. Kedua, faktor konteks sosial atau *social centex-related*.[232]

Menurutnya, orientasi diri sangat memberikan pengaruh terhadap dirinya sendiri. Bila orientasi seseorang positif dalam pemikiran yang dijalankannya maka cendrung lebih fokus dalam melakukan pemikiran untuk meraih sebuah kesuksesan diri. Olehkarenanya setiap orang perlu efikasi diri. Efikasi diri dimaknai dengan keyakinan yang meyakinkan akan dirinya mengenai kemampuan dalam melaksanakan sesuatu untuk mencapai sebuah

---

[228]Musthafa al Maraghi, *Tafsir al Maraghi*, Jilid VII, Beirut: Darul Fikr, t.th, hal. 129.

[229]Arti kata - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online.

[230]Rasid Yunus, *Transformasi Nilai-Nilai Budaya Lokal Sebagai Upaya Pembangunan Karakter Bangsa*, Penelitian Studi Kasus Budaya Huyula di Kota Gorontalo, Jurnal Penelitian Pendidikan, Vol. 14 No. 1, April 2013, 2013, hal. 72.

[231]Seginer, R, *Adolescent Future Orientation: An Integrated Cultural and Ecological Perspective*. Online Readings in Psychology and Culture, Unit 11, Chapter 5. University of Haifa Israel.

[232]Nurmi, J. E, *How Adolescents See Their Future? A Review of the Development of Future Orientation and Planning.* Helsinski Academic Press, Inc, 1991, page. 4-13.

tujuan melalui motivasi, kemampuan kognitif dan juga tindakan yang dibutuhkan dalam memenuhi tuntutan situasi yang dihadapi.[233]

Bisa diambil sebuah benang merah bahwa bila seseorang melalui efikasi dirinya berhasil, maka percaya akan mampu melakukan segala aktivitasnya untuk mengubah peristiwa disekelilingnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya, maka kegagalanpun akan didapatkannya. Sebagaimana dalam QS. Ar-Ra'du/13: 11.

لَهٗ مُعَقِّبٰتٌ مِّنْۢ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهٖ يَحْفَظُوْنَهٗ مِنْ اَمْرِ اللّٰهِ ۗاِنَّ اللّٰهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتّٰى يُغَيِّرُوْا مَا بِاَنْفُسِهِمْ ۗوَاِذَآ اَرَادَ اللّٰهُ بِقَوْمٍ سُوْۤءًا فَلَا مَرَدَّ لَهٗ ۚوَمَا لَهُمْ مِّنْ دُوْنِهٖ مِنْ وَّالٍ

Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

Dalam tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab dan begitupula dalam tafsir Ibnu Katsir dijelaskan bahwa sungguh Allah SWT akan memelihara setiap manusia dengan sejumlah malaikat yang memiliki tugas atas perintah-Nya untuk selalu menjaga dan memelihaanya. Penjagaan tersebut dilakukan dari srah depan dan belakang. Serta semua nasibnya pun sudah ditentukan, baik bahagia, kuat, lemah dan sebagainya selama manusia itu mau merubah akan yang ada pada dirinya.[234]

Jadi sisi orientasi diri untuk membangun karakter spiritual yang sempurna bisa dilakukan melalui keyakinan yang positif bahwa dirinya termasuk orang yang selalu bahagia dunia ahirat, selalu sukses dalam beribadah, selalu sukses dalam bersikap positif dan hal lainnya. Orientasi diri tersebut harus terus dilakukan dengan istiqamah agar selalu sukses dalam meraih kesuksesan dunia akhirat baikdari sisi sikap maupun jasmani dan ruhaninya.

2. Suri Tauladan sebagai Karakter Spiritual

Beragam keteladanan yang ada dalam kehidupan sehari-hari orang-orang baik secara umum maupun secara khusus dalam Islami menjadi acuan untuk merumuskan keteladanan yang diajarkan Nabi Muhammad SAW.

---

[233]A. Bandura, Self-Efficacy: *The Exercise of Control*, New York: W.H.Freeman and Company, 1997, Page. 89.

[234]Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Vol. 6, hal, 564-568

Berdasarkan asumsi penulis di atas, maka keteladanan Nabi Muhammad SAW dalam pembahasan ini yang memungkinkan disebutkan adalah pembelajaran langsung; pengingkaran; suri teladan; dan metode dialog.[235] Berikut penjelasannya masing-masing. Namun penulis akan membahas terkait dengan suri tauladan.

Suri teladan atau keteladanan dalam Islami yang dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW. pada dasarnya selalu digunakan Nabi dalam proses pembelajaran kepada para sahabat dan seluruh umatnya. Suri teladan yang dilakukan oleh Nabi berpengaruh sangat kuat dalam memperbaiki perilaku para sahabatnya dan umatnya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mencontoh akhlak mulia yang dimiliki Nabi, mereka semua mampu mengubah cara berperilaku dan cara hidupnya yang tadinya buruk menjadi baik, yang tadinya hina menjadi mulia.[236]

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, keteladanan artinya perbuatan atau barang yang patut dicontoh atau ditiru. Keteladan dalam bahasa Arab disebut dengan *uswah al-hasanah* yang dimaknai dengan perbuatan baik seseorang yang dapat dicontoh atau ditiru oleh orang lain.[237] Adapun dalam istilah keteladan itu dapat dimaknai segala hal yang dapat dicontoh atau ditiru.[238] Dari makna-makna di atas terkait keteladanan, maka suri teladan atau keteladanan Nabi Muhammad SAW sangat penting digunakan untuk merubah perilaku buruk menjadi perilaku yang baik. Alasan yang sangat sederhana yakni bahwa apa yang diucapkan oleh Nabi, dilakukan oleh Nabi, dan sesuatu yang ditinggalkan oleh Nabi merupakan contoh yang tidak diragukan lagi oleh setiap umatnya. Semua ucapanya, perilakunya, perintah atau larangannya adalah kebenaran yang mempunyai nilai-nilai luhur atau akhlak mulia.[239] Sebagai contoh suri tauladan yang dilakukan Nabi Muhammad dalam berdialog. Dialog bersifat persuasif banyak sekali diisyaraktan dalam al-Qur`an, dan sekaligus dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW dalam memberikan suri tauladan kepada umatnya.

Menurut Yusuf Al-Qaradhawi, al-Qur`an dan Sunnah telah menjadikan dialog sebagai salah satu cara untuk berdakwah menjelaskan Islam kepada seluruh manusia. Dan menurutnya juga bahwa dalam Al-Qur`an sering dikemukakan dialog yang terjadi seperti dialog Allah langsung dengan para

---

[235]Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi…,* hal. 47.

[236]Ahmad Muhammad Diponegoro, *Konseling Islami Panduan Lengkap Menjadi Muslim yang Bahagia….,* hal. 19.

[237]Akmal Hawi, *Kompetensi Guru Pendidikan Agama Islam*, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2013, hal. 93.

[238]Armai Arief, *Pengantar Ilmu Dan Metodologi Pendidikan Islam*, Jakarta: Ciputat Pers, 2002, hal. 117.

[239]Imas Kurniasih, *Mendidik SQ Anak Menurut Nabi Muhammadr SAW*, Yogyakarta: Galangpress, 2010, hal. 14.

malaikat-Nya saat Allah akan menciptakan Nabi Adam sebagai khalifah-Nya di muka bumi, seperti dalam Surat al-Baqarah/2: 30-33; dialog Allah dengan Iblis sebagai makhluk-Nya yang jahat,[240]

وَاِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰۤىِٕكَةِ اِنِّيْ جَاعِلٌ فِى الْاَرْضِ خَلِيْفَةً ۗ قَالُوْٓا اَتَجْعَلُ فِيْهَا مَنْ يُّفْسِدُ فِيْهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاۤءَ ۚ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۗ قَالَ اِنِّيْٓ اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ وَعَلَّمَ اٰدَمَ الْاَسْمَاۤءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلٰۤىِٕكَةِ فَقَالَ اَنْۢبِـُٔوْنِيْ بِاَسْمَاۤءِ هٰٓؤُلَاۤءِ اِنْ كُنْتُمْ صٰدِقِيْنَ قَالُوْا سُبْحٰنَكَ لَا عِلْمَ لَنَآ اِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا ۗ اِنَّكَ اَنْتَ الْعَلِيْمُ الْحَكِيْمُ قَالَ يٰٓاٰدَمُ اَنْۢبِئْهُمْ بِاَسْمَاۤىِٕهِمْ ۚ فَلَمَّآ اَنْۢبَاَهُمْ بِاَسْمَاۤىِٕهِمْ ۙ قَالَ اَلَمْ اَقُلْ لَّكُمْ اِنِّيْٓ اَعْلَمُ غَيْبَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ۙ وَاَعْلَمُ مَا تُبْدُوْنَ وَمَا كُنْتُمْ تَكْتُمُوْنَ

(Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, "Aku hendak menjadikan khalifah di bumi." Mereka berkata, "Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?" Dia berfirman, "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui."
Dia mengajarkan kepada Adam nama-nama (benda) seluruhnya, kemudian Dia memperlihatkannya kepada para malaikat, seraya berfirman, "Sebutkan kepada-Ku nama-nama (benda) ini jika kamu benar!"
Mereka menjawab, "Mahasuci Engkau. Tidak ada pengetahuan bagi kami, selain yang telah Engkau ajarkan kepada kami. Sesungguhnya Engkaulah Yang Maha Mengetahui lagi Mahabijaksana."
Dia (Allah) berfirman, "Wahai Adam, beri tahukanlah kepada mereka nama-nama benda itu!" Setelah dia (Adam) menyebutkan nama-nama itu, Dia berfirman, "Bukankah telah Kukatakan kepadamu bahwa Aku mengetahui rahasia langit dan bumi, dan Aku mengetahui apa yang kamu nyatakan dan apa yang selalu kamu sembunyikan?"

Selanjutnya dialog dialog yang pernah terjadi antara Nabi Ibrahim AS dengan raja Namruz seperti yang dikisahkan dalam ayat di bawah ini:

اَلَمْ تَرَ اِلَى الَّذِيْ حَاۤجَّ اِبْرٰهٖمَ فِيْ رَبِّهٖٓ اَنْ اٰتٰىهُ اللّٰهُ الْمُلْكَ ۘ اِذْ قَالَ اِبْرٰهٖمُ رَبِّيَ الَّذِيْ يُحْيٖ وَيُمِيْتُ ۙ قَالَ اَنَا۠ اُحْيٖ وَاُمِيْتُ ۗ قَالَ اِبْرٰهٖمُ فَاِنَّ اللّٰهَ يَأْتِيْ بِالشَّمْسِ مِنَ الْمَشْرِقِ فَأْتِ بِهَا مِنَ الْمَغْرِبِ فَبُهِتَ الَّذِيْ كَفَرَ ۗ وَاللّٰهُ لَا يَهْدِى الْقَوْمَ الظّٰلِمِيْنَ ۚ

[240]Yusuf Al-Qaradhawi, *Islam Inklusif dan Ekslusif*, Terjemahan Nabhani Idris, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2008, hal. 65.

Tidakkah kamu memperhatikan orang yang mendebat Ibrahim mengenai Tuhannya karena Allah telah menganugerahkan kepadanya (orang itu) kerajaan (kekuasaan), (yakni) ketika Ibrahim berkata, "Tuhankulah yang menghidupkan dan mematikan." (Orang itu) berkata, "Aku (pun) dapat menghidupkan dan mematikan." Ibrahim berkata, "Kalau begitu, sesungguhnya Allah menerbitkan matahari dari timur. Maka, terbitkanlah ia dari barat." Akhirnya, bingunglah orang yang kufur itu. Allah tidak memberi petunjuk kepada kaum yang zalim.

Ibnu Katsir dalam tafsirnya mengemukakan perihal ayat ini bahwa dialog atau perdebatan yang terjadi dalam ayat ini adalah perdebatan antara Nabi Ibrahim AS dengan raja Namruz bin Kan`an seorang raja Babilonia yang pernah menguasai dunia dari barat sampai ke timur. Dalam ayat ini menurutnya juga, bahwa Allah ingin menunjukkan kekuasaan-Nya melalui dialog atau perdebatan yang terjadi itu, dan menganjurkan kepada Nabi Muhammad SAW dan kepada orang-orang beriman supaya memperhatikan makna yang terkandung dalam perdebatan tersebut berupa kesombongan raja Namruz yang tidak menerima bukti-bukti nyata kekuasaan Allah SWT setelah dijelaskan kepadanya melalui jawaban-jawaban yang dilontarkan Nabi Ibrahim AS secara logis dan benar.[241]

Dari penafsiran yang dijelaskan Ibnu Katsir tentang ayat di atas dapat disimpulkan bahwa kisah yang terjadi antara Nabi Ibrahim dan raja Namruz merupakan sebuah contoh yang diberikan oleh Al-Qur`an dalam hal berdialog untuk membangun karakter spiritual. Ini berarti ayat tersebut memberikan informasi bahwa dengan intens dalam berdialog positif memungkinkan sekali untuk dilakukan meski terhadap orang yang berbeda keyakinan sebagai salah satu cara dan tanpa kekerasan yang bertujuan agar memperoleh kesepakatan bersama sehingga mendorong perdamaian dan meredam konflik yang mungkin akan terjadi. Hal tersebut adalah sebagai suri tauladan dalam membangun karakter spiritual yang dilakukan secara istiqomah agar terjalin dan terbangun tujuan karakter spiritual.

Dari uraian di atas, penulis menemukan sebuah simpulan bahwa istiqamah dalam membangun karakter spiritual melalui metode *atomic habits* itu akan berbuah sebuah orientasi diri tentang hal-hal yang harus dilakukan dan bersikap untuk menjalani sebuah kehidupan dengan membawa aura-aura positif dalam diri. Sehingga melahirkan sebuah suri tauladan positif yang selalu terealisasi dalam kehidupan sehari-hari untuk generasi cemerlang hingga menjasdi insan kamil.

[241]Ibnu Katsier, *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier Jilid I*, hal. 468.

BAB VI
PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan beberapa bab terdahulu, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa membangun karakter spiritual melalui metode *atomic habits* dalam perspektif Al-Qur`an adalah kebiasaan tiap individu dalam mengaplikasikan karakter-karakter tersebut dengan selalu membangun kesadaan diri, membangun ketangguhan, membangun kecerdasan, membangun kemandirian, membangun kecerdikan diiringi dengan membangun keistiqamahan dalam menjalankannya yang terkoneksi dengan nilai-nilai Qur`ani hingga dapat terbangun karakter spiritual yang diharapkan.

Arah dan strategi dalam membangun karakter spiritual bisa dilakukan dengan model integritas karakter spiritual terkait dengan keimanan yang dilakukan dengan mengaplikasikan taubat, refleksi zuhud, aktualisasi wara`, implementasi sabar, introspeksi kefakiran, optimalisasi tawakal dan integritas ridha. Selanjutnya model integritas karakter spiritual terkait dengan moral yang dapat dilakukan dengan *tazkiyatun nafs* dan *mujahadatun nafs*. Kemudian model integritas karakter spiritual terkait dengan emosi dan model integritas karakter spiritual terkait dengan social yang dapat dilakukan dengan transpormasi ukhuwwah, transformative silaturrahim, spirit Sakha dan toleransi atau tasamuh.

Karakter spiritual yang ditanamkan Rasulullah SAW kepada para sahabatnya berupa model penyerap karakter spiritual dalam keteladanan, pembiasaan, nasehat, perhatian dan dalam pujian serta hukuman.

Dalam membangun karakter spiritual melalui metode *atomic habits* dibutuhkan *standar operasional prosedur* diantaranya sistem nilai dalam spiritualitas diri, cara pandang dengan berpikir positif, sikap tekun, membentengi diri dalam mengelola gangguan, memusatkan perhatian, berusaha keras, rasa keingintahuan, meningkatkan kualitas daya penalaran diri, rasa empati, kerjasama, berimajinasi positif, simbiosis mutualisme, perencanaan hidup, konsep diri dan suri tauladan.

Kesamaan disertasi ini dengan pendapat Abdul Madjid dan Dian Andayani mengenai karakter dalam perspektif Islam. Menurutnya, fenomena kehidupan yang ada seperti degradasi moral yang begitu dahsyat dari berbagai aspek kehidupan harus tetap bermuara dalam bingkai Al-Qur`an. Dimana kebobrokan moral yang ada saat ini selalu mengacu pada sebuah pembiasaan-pembiasaan buruk yang selalu terulang di masyarakat pada umumnya. Kebiasaan buruk tersebut muncul dalam lingkup keluarga, lingkungan dan lembaga pendidikan. Sedang ruang lingkup tersebut yang disampaikan sudah semestinya memiliki peranan penting dalam membangun karakter spiritual yang baik hingga menjadi pribadi yang unggul dalam generasinya.

Dalam penelitian ini, temuan yang dapat disebutkan berupa kesadaran diri dalam membangun karakter spiritual dengan melahirkan tumbuhnya akhlak yang baik serta mendorong untuk selalu berpikir positif. Selain kesadaran diri, temuan selanjutnya berupa ketangguhan dalam membangun karakter spiritual dengan melahirkan sikap tekun dalam mengaplikasikan perbaikan diri, membentengi diri dalam mengelola gangguan, memusatkan perhatian dalam pengaplikasian diri serta dapat membangun usaha keras dalam mengaplikasikan diri. Selanjutnya temuan yang dihasilkan berupa membangun kecerdasan yang melahirkan rasa keingintahuan terhadap kelemahan diri, meningkatkan kualitas daya nalar, terbentuknya imajinasi diri dan terbanunnya relasi terhadap dirinya. Kemudian temuan terkait dengan kemandirian yang terlahir darinya berupa timbul rasa empati dan mendengarkan, terbangunnya kerjasama, dan dapat bersimbiosis mutualisme dalam keseharian. Lalu penelitian ini menemukan proses membangun kecerdikan dengan melahirkan dapat membuat perencanaan hidup berkarakter spiritual, menyeleksi diri untuk hidup berkarakter spiritual, meninjau ulang dalam perjalanan hidup untuk berkarakter spiritual. Adapun penemuan akhir dalam penelitian ini adalah keistiqamahan dari setiap temuan yang ada yang akan melahirkan suri tauladan dari karakter spiritual dengan selalu berorientasi diri menuju karakter spiritual yang unggul.

B. Saran

Dalam penelitian ini, penulis meyakini masih banyak terdapat kekurangan yang membutuhkan saran-saran yang sifatnya teoritis bagi

akademisi agar pada peneliti berikutnya menjadi lebih baik. Disisi yang lain, peneliti juga memberikan saran yang praktis. Saran-saran tersebut dapat penulis kemukakan sebagai berikut:

1. Saran secara teoritis untuk akademisi. Penelitian selanjutnya diharapkan bisa mengkoneksikan berbagai disiplin keilmuan yang lain yang bisa terintegrasi dengan Al-Qur`an hingga menghasilkan penelitian yang unggul terkait karakter spiritual dalam perspektif Al-Qur`an.
2. Saran secara praktis bagi para peneliti, agar terus mengkaji ulang untuk bisa terus membangun karakter spiritual dalam perspektif Al-Qur`an yang terus menjadikan Rasulullah sebagai acuan keteladaan yang unggul serta berkiblat kepada Al-Qur`an sebagai referensi terdepan.
3. Bagi masyarakat umum, saran praktis yang penulis sampaikan adalah selalu menjadikan Al-Qur`an sebagai teman hidup, pembimbing dan pedoman hidup dengan harapan selalu terbangun karakter spiritual melalui *atomic habits* atau kebiasaan-kebiasaan kecil yang menjadi sumber semangat bagi setiap manusia.

DAFTAR PUSTAKA

Abbasi, 2018, *Ethnic Differences in the Risk Factors and Severity of Coronary Artery Disease: a Patient-Based Study in Iran",* Journal of Racial and Ethnic Health Disparities. Journal of Racial and Ethnic Health Disparities, 5(3), pp. 623–631. doi: 10.1007/s40615-017-0408-3.

Abd Al-Bāqy, Muhammad Fu'ad, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāzh al-Qur`ān al-Karīm*, Bairūt: Dār al-Fikr, 1992.

Abd. Rahman, Gusti, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012.

Abdul Al-Rabb, Muhammad, *The life, Thought and Historical Importance of Abu Yazid al-Bustami*, Dacca: The Academy for Pakistan Affairs. 1971.

Abdul Wahab, Imam Muhammad, *Tauhid*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004. Abi Khazam, Anwar Fuad, *Mu"jam al–Mustalahât al-shufiyyah*, Beirut: Maktabah Lubnan, 1993, Cet. Ke–1.

Adib, Mohammad, *Filsafat Ilmu; Ontologi, Epistemologi, Aksiologi, dan logika Ilmu Pengetahuan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997.

Affan, Muhammad, *Semangat Feminisme dalam Pengalaman Spiritual Rabiah Al-Adawiyah*, Jurnal Musawa, Vol 6, Nomor2, Juli 2008.

Afn, M. Saribi, *Hamka Berkisah Tentang Nabi Muhammad Saw*, Jakarta: Pustaka Panjima, 1984.

Agustinan, Ary Ginanjar, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*, Jakarta: Arga, 2001.

Ahmad al-Anshari, Abdullah bin Muhammad, *Al-Jâmi' li Ahkâm Al-Qur`an*. Jilid-9, Mesir: Dar al-Kutub Al-Mishriyyah, t.th.

Ahmad al-Mahali, Muhammad bin dan Abdurrahman bin Abi Bakar As-Suyuthi, *Al-Qur"an Al-Karim, Tafsir Al-Jalalain*, Beirut: Dar Al-Kutub Al-`Arabiyyah, tth.

Ahmad Al-Thabarâni, Abu al-Qasim Sulaiman, *al-Mu`jam al-Aushat*, CD ROM alMaktabah al-Syâmilah, Jld.6.

Ahmadi, Wahid, *Risâlah Akhlak, Panduan Perilaku Muslim Modern*, Solo: Era Intermedia, 2004.

Al-Alusiy, Abu Al-Fadl Syihab Al-Din Al-Sayyid Mahmud, *Rûh Al-Ma`âniy fî Tafsîr Al-Qur`ân Al-`Azîm Wa Al-Sab`u al-Mathânî*, Bairut: Dar Al- Fikr, 1994, Jilid IX.

Al-Anshari Al-Qurthubi, Abu Abdullah bin Ahmad, *Tafsir al-Qurthubi*, Jil. 4, Beirut: Dar al- Kutub al-Ilmiyah, 2004.

Al-Ashfahâni, Al-Râghib, *Al-Mufradât fî Gharîb Al-Qur`an*, Beirut: Dâr al-Ma'arif, t.tt.

Al-Babi Mustafa, Al-Halabi, *Tafsir al-Maragi*, diterj. oleh K. Anshori Umar Sitanggal, Bahrun Abubakar, Lc dan Drs, Hery Noer Aly, juz 26,cet. II, Semarang: PT. Karya Toha Putra Semarang,1993.

Al-Bardizbat Al-Bukhari, Abu `Abd. Allah Muhammad ibn Isma'il ibn Ibrāhim ibn al-Mugirah, *Sahih al-Bukhariy*, juz III, Bairut: Dar al-Fikr, 2002.

Al-Ghazali, *Cinta Kekuasaan, Riya, Takabur, Ujub, dan Keterpedayaan*,

-------. *Ihya" Ulumuddin*, Semarang, Asy-Syifa, 1991.

-------. *Mutiara Ihya" Ulumuddin*, Bandung: Mizan, 1997.

Al-Haddad, Abdullah Alwi, *Al-Nafais Al-`Uluwiyyah fi al-Mas"alah Al-*

shufiyyah, Jeddah: Dar al-Hawi, 1993.

-------. *Risalah al-Mu`awanah*, Jeddah: Dar al-Hawi, 1993.

Al-Hajjaj al-Qusyairi, Al-Naisaburi Abi Husein Muslim, *Shahih Muslim*, dalam kitab *al-adab*, Al-Qahirah: Dar Al-Hadith, 1412 H.

Al-Halwani, Aba Firdaus, *Membangun Akhlak Mulia dalam Bingkai Al-Quran dan As-Sunnah*, Yogyakarta: Al-Manar, 2003.

Al-Hasani Al-Nadwi, Abu Hasan Ali, *Sirah Nabawiyyah: Sejarah Lengkap Nabi Muhammad SAW*, Yogyakarta: Mardhiyah Press, 2007.

Ali Budiwi, Ahmad, *Imbalan dan Hukuman: Pengaruhnya bagi Pendidikan Anak*, Jakarta: Gema Insani Press, 2002.

Ali, Yunasril, *Manusia Citra Ilahi: Pengembangan Konsep Insan Kamil Ibnu Arabi Oleh al-Jilli*, Jakarta: Paramadina, 1997.

Al-Iskandari, Ibnu Athaʻillah, *Al-Hikam, Kitab Tasawuf Sepanjang Masa*, Jakarta Selatan: Turos, 2013.

Al-Jailani, Abdul Qadir, *Al-Futuh Al-Rabbani Wa al-Faid Al-Rahmani*, Mesir: Mustafa Bab al-Halabi, 1968.

Al–Jarjani, Syarif Ali bin Muhammad, *Kitab at-Ta`rifât*, Beirut: Darul Kutub Ilmiah, 1988/1408 H, Cet. Ke–3.

Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim, *Taman Orang-Orang Jatuh Cinta dan Yang*

Al-Marâghi, Ahmad Musthafa, *Tafsir Al-Marâghi*, Mesir: Musthafa Al-Bâbi Al-Halabi, 1947, Juz. 3.

-------. *Tafsir Al-Marâghi*, Juz. 18 hal, 4, dan Abd al- Rahmân bin Nâshir Al-Saʻdi, *Taisir Al-Karîm Al-Rahmân fi Tafsîr Kalam Al-Manan*, Riyad: Majalah Al-Bayan, t.tt.

-------. *Tafsīr al-Marāghi*, Beirut: Dar al-Fikr, 1995, jilid. 1, vol. 1. Al-Mawardi, Imam, *Adab al-Dunya wa al-Din*, Beirut: Dar al-Fikr, 1999.

Al-Munawwir, Ahmad Warson, *Kamus Al-Munawwir Arab-*

Indonesia Terlengkap, Yogyakarta: Pustaka Progressif, 1997.

Al-Nasaibury, Imam Al-Qusyairy, *Al-Risalah Qusyairiyyah, fii ilmi al Tasawufi*, Beirut: Darul Khair.

Al-Qudhat Musthafa, *Mabda`ul Ukhuwah fil Islam*, *terj. Fathur Suhardi, Prinsip Ukhuwah dalam Islam*, Solo: Hazanah Ilmu, 1994.

-------. *Merajut Nilai-Nalai Ukhuhuwwah*, Yogyakarta, MitrabPustaka, 2002, cet. 1.

Al-Rasyidin dan Wahyudin Nur Nasution, *Teori Belajar dan pembelajaran*, Medan: Perdana Publishing, 2011.

Al-Râzi Fakhruddin, *Mafatiḥ al-Ghaib*, Kairo: Al-Maktabah al-Taufiqiyah, 2003, jilid V.

-------. *Mafâtih Al-Ghaib*, Beirut: Dâr Al-Fikr, 1981, Jld. 7.

-------. *Mafatih al-Ghaib*, Beirut: Dār al-Kitāb, 2000.

Al-Shallabi, Ali Muhammad, *Biografi Khalifah Uthman ibn ʼAffan, terj Masturi Irhsm dan Malik Super*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2013.

Al-Usairi, Ahmad, *Sejarah Islam, terj. Samson Rahman*, Jakarta: Akbar Media Eka Sarana, 2003.

Al-Utsaimin, Shâlih, *Tafsîr al-Qur''an al-Karîm*: *Sûrah Al-Nisâ*, Saudi: Dâr Ibn Al-Zauzi, 1435 H/ 2014, Jld. 1.

Alya, Qonita, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Bandung: Indah Jaya Pratama, tt.

Al-Zuhailî, Wahbah, *Al-Tafsîr al-Munîr fî al-`Aqîdah wa al-Syarî`ah wa al-Manhaj*, Beirut: Dar al-Fikr, 2014, Cet ke-II.

-------. *Al-Tafsîr al-Munîr fî al-`Aqîdah wa al-Syarî`ah wa al- Manhaj*, Beirut: Dar al-Fikr, 2014, jilid XIV.

Amer, Hassan, *The Psychology of al-Ghazzali Concept of Normality*, http://www.qsm.ac.il/asdarat/jamiea/4/HasanAamer-1.pdf 2 Januari 2010.

Amin, Samsul Munir, *Akhlak Tasawuf*, Jakarta: Amzah, 2012. Anis,

Ibrahim, *Mu'jam Al-Wasith*, Darul Ma'arif, 1972.

An-Nabiry, Fathul B, *Meniti Jalan Dakwah: Bekal Perjuangan Para Da`i*, Jakarta: Amzah, 2008.

Aqqad, Abbas Mahmud, *Kejeniusan Ali bin Abi Thalib*, Cet. I, terj. Ghazirah Abdi Ummah, Jakarta: Pustaka Azzam, 2002.

Arabi, Ibnu, *Tafsir Ibnu Arabi*, Beirut: Dar al–Kutub al–Ilmiyah, 1427 H/2006 M, Jilid ke-2, cet. ke–2.

Arief, Armai, *Pengantar Ilmu Dan Metodologi Pendidikan Islam*, Jakarta: Ciputat Pres, 2002.

Ar-Raghib, *Mufradaat Alfadzil Qur`an*, Damaskus: Darul Qalam, 1992.

Ash-Shiddieqy, Hasbi, *Kuliah Ibadah; Ibadah Ditinjau dari Segi Hukum dan Hikmah* Cet. VII, Jakarta: Bulan Bintang, 1991.

Ash-Shiddieqy, Hasbi, *Pokok-pokok pegangan Iman-imam Madzhab Dalam Pembinaan Hukum Islam*, Jilid 1, Jakarta: Bulan Bintang, 1973.

As-Sarraj, Abu N, *Al-Luma": Rujukan Lengkap Ilmu Tasawuf*, Surabaya: Risalah Gusti, 2009.

At-Tustari, Sahl, *Tafsir at–Tustarī*, Beirut: Dar al-Kutub al–Ilmiyah, 2002/1423, cet. Ke–1.

Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998. Az-Zarqo, *Al-Fiqhul Islami fi Taubihul Jadid*, tp: ttp, 1959.

Az-Zuhaili, Wahbah. *Terjemah Tafsir Al-munir*. Jakarta: Gema Insan, 2016.

Badruzzaman, Ahmad dan Nunu Burhanuddin, *Wasiat Terbesar Sang Guru Besar asy-Syaikh Abdul Qadir Jailani*, Jakarta: Sahara Publishers, 2007.

Bagir, Haidar, *Buku Saku Filsafat Islam*, Bandung: Mizan, 2005.

Baharuddin, *Sejarah Pemikiran Islam*: *Pembaharuan Dalam Islam, Kalam Modern, Filsafat Islam*, Bandar Lampung, Gunung Pesagi, 1995.

Basith, Abdul, *Wacana Dakwah Kontemporer*, Yogyakarta: STAIN Purwokerto Press dan Pustaka Pelajar, 2005.

berjamaah-di-masjid-siap-siap-dibubarkan, 1 Mei 20201 Mei 2020.

Chaplin, C.P., *Kamus Lengkap Psikologi, terjemahan oleh Kartini Kartono*, Jakarta, Rajawali Press, 1989.

Chaplin, J.P, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005.

CNBC Indonesia, 18 Maret 2020, Apa Itu Social Distancing, Senjata RI Lawan Corona, www.cnbcindonesia.com, diakses 28 April 2020. *Commitment*, Englewood Cliff, N.J: Paentice-Hall, 1971.

D.C, McClelland, *Human Motivation*. New York: Cambridge University

Damon, William, *Bringing in a New Era in Character Education*, Stanford: Hoover Institution Press Publishers, 2002.

Darajat, Zakiah, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: PT. Bulan Bintang, 2005.

-------. *Dasar-Dasar Agama Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1992.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1990, Cet. III.

Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur¨an dan Terjemahanya*, Jakarta: Intermasa, 1985.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1995, cet. IV.

Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Pelajar Rosdakarya, 2009.

Dirgantoro, Crown, *Manajemen Stratejik, konsep, kasus, dan implementasi*, Jakarta: Grasindo, 2001.

Drajat, Menpen, *Etika Profesi Guru*, Bandung: Alfabeta, 2014.

Drewes, *terj. Pengaruh Moral Islam dalam Prinsip-Prinsip (Hidup) Jawa Kuno.* Dinukil dari buku *Antara Tasawuf Sunni dan Falsafi Akar Tasawuf di Indonesia*, Depok: Pustaka IIMaN, 2009.

Dweck, Carol S, *Mindset: The New Psychology of Success*, New York: Random House, Inc, 2006.

E, Fatimah, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: CV. Pustaka Setia, 2006.

E-Book: Achir Yani S Hamid, *Bunga Rampai asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2008.

Echols dan Shadili, *Kamus Inggris-Indonesia*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996.

Faaizun, Aprin Nuur, ‒Model Pembelajaran Rasulullah SAW dalam Perspektif Psikologi‖. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. XI, No. 1, Juni 2014.

Fajar, Dadang Ahmad, *Epistimologi Doa*, Bandung: Nuansa Cendekia, 2011.

Fâris, Ahmad, *Mu"jam Maqâyîs Al-Lugah*, (Beirut: Dâr al-Jail, 1991), jilid 1. Fathi, Muhammad, *Metode Nabi Dalam Mendidik Dan Mengajar*, Jakarta: Pustaka Al-Kausar, 2009.

Fatihuddin, *Dahsyatnya Silaturrahm*i, Jogjakarta: Delta Prima Press, 2010.

Fitri, Astuti Ida, *Filsafat Positivism Auguste Comte*, Bandar lampung, 2004. Fu'adi, Imam, *Sejarah Peradaban Islam*, Yogyakarta: Teras, 2011.

Gazi, *Psikologi Agama; Memahami Pengaruh Agama Terhadap Perilaku*

Ghani Azmi, Ilhaamie Abdul, *"Human Capital Development and Organizational Performanc: A Focus on Islamic Perspective"*, Syariah Journal, Vol. 17. No. 2, 2009.

Gunawan, Heri, *Pendidikan Karakter*, Bandung: Alfabeta, 2014. H. H,

Habibillah, M, *Raih Berkah Harta Dengan Sedekah dan Silaturrahmi*, Cet.I, Jogjakarta: Sabil, 2013.

Haeri, Syekh Fudhlullah, *Jiwa Al-Qur`an: Tafsir Surah Al-Baqarah*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2001.

Hamid, Muhammad, *Dahsyatnya Menyantuni Anak Yatim Dan Fakir Miskin*, Yogyakarta: Tugu Publisher, 2012.

Hamka, *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Gema Insani, 2019.

Hamzah Al-Yamani, Syekh Yahya, *Tashfiyah Al-Qulub Min Daran Al-Awzar wa Al-Dzunub*, Yaman: Dar Al-Hikmah Al-Yamaniyah, tt.

Hanna, 2006, *The Influence of Self-Efficacy And Spirituality On Self- Care Behaviors And Glycemic Control In Order African Americans With Type 2 Diabetes. ProQuest Information and Learning Compant, 22-24*. Dalam Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah, Konsep Spiritualitas dan Religiusitas (*Spiritual and Religion*) Dalam Konteks Keperawatan Pasien Diabetes Melitud Tipe-2.

Hasan al-liqani, Imam Ibrahim bin Ibrahim, *Arjuzah Jawharah al-Tauhid*, dengan penjelasannya Imam Ibrahim ibnu Muhammad ibnu Ahmad Al-bajuri, *Tahfatu al-Marid „ala Jawharah al-Tauhid*, jilid. 2, Kairo: Lajnah Akidah dan Filsafat Univ. Al-azhar, 2006-2007 M.

Hasan Alu Asy Syaikh Al-Allamah Abdorahman Bin, *Fathul Madjid,*

-------. *Fathul Madjid penjelasan lengkap kitab tauhid,* Jakarta: Darul Haq, 2012.

Hasan, Abdul Wahid, *Nabi, Aplikasi Strategi Dan Model Kecerdasan*

Hasan, Hamka, *Metodologi Penelitian Tafsir Hadis,* Lembaga Penelitian UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Hasiah, *Mengintip Perilaku Sombong Dalam Al-Qur`an,* El-Qanuny: Juli-Desember 2018. Vol .4 No.2.

Hawwa, Said, *al–Asas fī at–Tafsir,* Kairo: Dar al-Salam, 1424 H/2003 M, cet. Ke–6, Jilid ke-10.

Hefni, Azizah, *Sabar itu Cinta*, Jakarta: QultumMedia, 2017, Cet I.

Hidayatullah, *Pendidikan Karakter Membangung Peradaban Bangsa,* Surakarta: Yuma Pustak, 2010.

Hitti, Philiph K., *History Of The Arabs,* Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2002.

HR. Al-Bukhari, *Kitab Al-Iman, no. 52, dan Muslim, kitab al-Musaqah,* no. 1599 dan 107. https://www.republika.co.id/berita/m3uzgw/taskhir

Husain, Thaha, *al-Fitnah al-Kubra, diterjemahkan oleh Moh. Tohir dengan judul Malapetaka Terbesar dalam Sejarah Islam*, Cet.I, Jakarta: Pustaka Jaya, 1985.

Husni, Sahal, 19 Maret 2020, LBM NU Keluarkan Larangan Salat Jumat Bagi Masyarakat Muslim Di Zona Merah Covid 19, www.nu.or.id, diakses 29 April 2020.

Ibn Taimiyah, Taqiyuddin Ahmad, *Majmû"ah al-Fatâwâ*, Riyadh: Maktabah al-Ubaikan 1998, Juz: 5.

Ied, Syeikh Salim, *Toleransi Islam Menurut Pandangan Al-Qur`an dan as-Sunnah*, terj. Abu Abdillah Mohammad Afifuddin as-Sidawi. Misra: Maktabah Salafy Press, t.th.

Ihsan, Hamdani dan Fuad Ihsan, *Filsafat Pendidikan Islam*, Bandung: CV Pustaka Setia, 2001.

Ilyas, Yunahar, *Kuliah Akhlak*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2006.

Imamah, Nurul, *Tasawuf Jalan yang Sesungguhnya*, Makassar: Arus Timur, 2013, Cet.I.

Isa, A, *Hakikat Tasawuf*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2010.

Ishak, *Model Kepemimpinan Etika Berlandas Sirah Nabi Muhammad SAW*, Ethical Leadership Model Based on Prophet Muhammad PBUH Biography, 2011. Jurnal Hadhari: *An International Journal*, Vol. 3, No. 2.

Isma'i Al-Bukhari, Abu Abdullah Ahmad, *Shahih Bukhari, Kitab Adab Maktabah Dakhlan*, 1991.

Isma'il, *Ensiklopedi Tasawuf Jilid I*, Bandung: Angkasa, 2008.

Ismail, Hasan, *"Tasawuf: Jalan Rumpil Menuju Tuhan*,‖ Jurnal An-Nuha 1, No. 1, 2014.

Itris, Muhammad, *Mu"jam At-Ta"biraat Al-Qur`aniyah*, Kairo, Dar As-Tsaqafah Lin- Nasyr, 1998, Cet I.

J, Scoot, *Internalization of Norms*: *A Sosiological Theory of Moral*

Ja'far, *Gerbang Tasawuf*, Medan: Perdana Publishing, 2016.

Jabir ElJazairi, Abu Bakar, *Pola Hidup Muslim (Minhajjul Muslim) Thaharah, Ibadah dan Akhlak,* Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 1991.

Jakarta: Darul Haq, 2, 2012.

Jalaludin, *Psikologi Agama,* Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012. Jamal S.I, *Mengenal Islam,* Jakarta, Al-Kahfi, 2004 cet.1.

Jordac, George, *Suara Keadilan: Sosok Agung Ali bin Abi Thalib,* Cet. III, ter. Abu Muhammad As-sajad, Jakarta: Lentera, 2004.

Jurjani, *At-Ta`rifat,* Al-Haromain: Singapora, tt.

Jurnal *Al-Ulum* (AU) IAIN Sultan Amai Gorontalo, ISSN 1412-0534.

Jurnal Studi Al-Qur`an, P-ISSN: 0126-1648, E-ISSN: 2239-2614.

Kalabadzi, Abu Bakar, *Ajaran-ajaran Sufi,* Bandung: Pustaka: 1985.

Kalabadzi, Abu Bakar, *At-Ta,,arruf li mażhab ahl al-Tashawwuf*, cet. Ke 1, Kairo: Maktabah al-Kulliyyat al-Azhariyyah, 1388/1969.

Kamus Besar Bahasa Indonesia, Pusat Pembinaan dan pengembangan Bahasa Departement Pendidikan dan Kebudayaan Jakarta: Balai Pustaka, 1989.

Kasmono, *Nekat Shalat Berjamaah Di Masjid, Siap-Siap Dibubarkan*, 27 April 2020, https://bengkulu.antaranews.com/berita/103068/ nekatshalat-

Kevin Ryan dan Karen E.B, *Building Character in Schools: Practical Ways to Bring Moral Instruction to Life*. San Francisco: JOSSEY-BASS A Wiley Imprint, 1999.

Khalil Jumu'ah, Ahmad, *Jujur Mata Uang Dunia dan Akhirat*, Jakarta: Pustaka Azzam, 1998.

Khatib, Abdul Majid, *Rahasia Sufi Syaikh „Abd al-Qadir Jilani*, Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2003.

Khazam, Abi, *Mu"jam al–Mustalahat al-shufiyyah*.

Krentzman, A.R. (2013), *What Is Spirituality*, Takingcharge.csh.umn.edu. dalam Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah, Konsep Spiritualitas dan Religiusitas (Spiritual And Religion) Dalam Konteks Keperawatan Pasien Diabetes Melitud Tipe-2.

Langgunung, Hasan, *Manusia dan Pendidikan; Suatu Analisa Psikologis, Fisafat dan Pendidikan*, Jakarta: Pustaka Al Husna Baru, 2004.

Lickona, Thomas, *Educating for Character: How Our School Can Teach Respect and Responsibility*, New York: Bantam Books, 1991.

-------. *Mendidik Untuk Membentuk Karakter: BagaimanaSekolah dapat Memberikan Pendidikan Sikap Hormat dan Bertanggung Jawab, Penerjemah: Juma Abdu Wamaungo*, Jakarta: Bumi Aksara. 2012.

Lois Ma'luf, *al-Munjid fi al-Lugah Wa Al-A`alam*, Beirut: Dar al-Masyriq, 1986, Cet. 37.

M. Hardjana, Agus, *Komunikasi intrapersonal & Komunikasi Interpersonal*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2003.

Malik, Imam, *Tazkiyat Al-Nafs, Sebuah Penyucian Jiwa*, Surabaya: eLKAF, 2005.

Mandur Al-Anshori, Al-imam Al-Allamah Jamaluddin Abi Fadli Muhammad bin Makrom, *lisaanl A rab*, Beirut: Dar Al-kotob Al- Ilmiyah, juz 1.

Mansur, Khalid, *Membentuk Manusia Berkualitas, Interaksi Dalam Islam*, Jakarta, Pustaka Azzam, 2001.

Mansyur, Kahar, *Membina Moral Akhlak*, Jakarta: Rineka Cipta, 1994. Manzhur, Ibn, *Lisanul Arab*, Kairo: Dar Al-Hadits, 2010.

Manusia, Jakarta: Lembaga Peneliti UIN Syarif Hidayatullah, 2010.

Maragustam, *Mencetak Pembelajar Menjadi Insan Paripurna*, Yogyakarta: Nuha Litera, 2010.

Marbawi, *Kamus Idris Al-Marbawi*, jild.2, Bandung: Syirkah Al-Ma'ruf, tt.

Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature*, Canada: Penguin Books, dalam Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar Offset: 2002.

Masyhur, Kahar, *Membina Moral Dan Akhlak*, Cet. 1, Jakarta: Pt. Rineka Cipta, 1994.

Minderop, Albertine, *Psikologi Sastra: Karya Sastra, Metode, Teori Dan Contoh Kasus*, Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2011.

Miskawaih, Ibn, *Tahdzib al-Akhlaq waTathhîr al-A"raq*, Mesir: Maktabah al-Ma'arif, 1329 H.

Muadz, M. Masri, *Paradigma Al-Fatihah, Memahami Petunjuk Al-Qur`anMenggunakan Pendekatan Berfikir Sistem*, Jakarta, Indovertical Point, 2013.

Muhammad Al-Amidi, Syaifuddin Abi al-Hasan Ali bin Abi Ali, *Al-Ihkam fi Usul Al-Ahkam*, Beirut: Daar Al-Fikr, 1996, Juz 4.

Muhammad Al-Baidhâwi, Abdullah bin Umar, *Anwâr Al-Tanzîl wa Asrâr Al-Ta"wîl*, Beirut: Dâr Ihyâ Al-Turats Al-‗Arabi, tth.

Muhammad As-Sughayyir, Sulaiman dan Muhummad bin Ibrahim Al-Hamd, *Shidiq dan Kadzib (Ulasan Tuntas Kejujuran dan Kebohongan)*, Jakarta: Darus Sunah Press, 2004.

Muhammad Khalid, Khalid, *Kemanusiaan Muhammad*, terj, Surabaya: Pustaka Progressif, 1984.

Muhammad, Hasyim, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar Offset: 2002.

Mujieb, M. Abdul, *Ensiklopedi Tasawwuf Imam al-Ghazali*, Jakarta: Mizan Publika, 2009.

Mulyana, Rahmat, *Mengartikulasikan Pendidikan Nilai*, Bandung: Alfabeta, 2004.

Murata, Sachiko, *The Tao of Islam*, terj. Rahmani Astuti dan Nasrullah, –*The Tao of Islam, Sebuah Kitab Tentang Relasi Jender Dalam Pandangan Sufisme Kosmologi dan Teologi Islam*, Bandung:

Mizan, 1998.

Musfiroh, Tadkiroatun, *Pembinaan Pendidikan Karakter di Sekolah Menengah Pertama*, Jakarta: Direktorat PSMP, 2008.

Muslich, Masnur, *Pendidikan Karakter: Menjawab Tantangan Krisis Multidimensional*, Jakarta: Bumi Aksara. 2011.

Muslim bin al-Hajjaj Abu al-Hasan al-Quraisyi al-Naisaburi, *Musnan al-Sahih al-Mikhtasar Binaqli al-„Adli An al-A"dli Ila Rasulillah Sallallahu „Alaihi wa Sallam*, Juz IV, Bairut: Dar Ihya al-Turas al-arabi, t.th.

Muslim, Moh, *Membangun Visi Perusahaan*, Jakarta: Institute Bisnis Nusantara, 2017.

Muslim, Moh. dan Sururin: *"Kepemimpinan Kharismatik yang Visioner*‖ dalam ***Jurnal Esensi***, Vol. 19 No. 2/2016. Lebih lanjut dapat diakses dalam http://ibn.ac.id/journal/19-2/ESENSIV19N2%20-%209%20-%20Moh.%20Muslim.pdf.

Mustafa Daewis, Ahmad, *I"rabul Quran wa Bayanuhu Juz 6*, Bairut-Damaskus: Daar Ibn Katsir, t. t.

Musyrifah, *Sejarah Peradaban Islam*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007.

Mutamam, Hadi, *Maqam-Maqam Sufi dalam Alqur"an*, Yogyakarta, Al-Manar: 2009.

Muthahhari, Murtadha, *Akhlak Suci Nabi yang Ummi*, Cet.I, Bandung: Mizan, 1995.

Nashari, Fuad, *Agenda Psikologi Islami*, Jogjakarta: Pustaka Pelajar, 2002.

Nasr, Sayyed Hossein, *Ensklopedi Tematis Spiritualitas Islam* (terj) Rahmani Astuti, Bandung: Mizan Pustaka, 2003.

Nasution, Harun, *Falsafat dan Mistisime dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1999.

Nata, Abuddin, *Akhlak Tasawuf*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2009.

Nizar, Samsul Dan Zainal Efendi Hasibuan, *Hadis Tarbawi Membangun Kerangka Pendidikan Ideal Perspektif Rasulullah*, Jakarta: Kalam Mulia, 2011.

Nur Rohmi, Aida, 1/5/2020, Update Virus Corona Dunia 1 Mei: 3,3 Juta OrangTerinfeksi 1 Juta Orang, https:// www.kompas.com/ tren/read/2020/05/01/ 073200065/update-virus-corona-dunia-1-mei--3-3-juta-orang-terinfeksi-1-juta-orang, diakses 1 Mei 2020.

Nuri, *Makna Al-Mutakabbir Dalam Al-Qur`an*, Studi Al-Qur`an dan Tafsir, 2017.

Ozdemir, Ferudun, *Allah Dihatiku*, Jakarta: Zahira 2015.

Pemerintah DKI Jakarta, *Proyek Peningkatan LBIQ DKI*, Jakarta: 1993/1994.

Philips, Simon, *Refleksi Karakter Bangsa*, Jakarta: Bumi Aksara, 2008. Piedmont, R.L, *Spiritual Transendence and the Scientific Study of Spirituality*, Journal of Rehabilitation, Alexandria: National Rehabilitation Counseling Association, 2001.

Potter, Patricia, dkk, *Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*, Alih bahasa Yasmin Asih, dkk, Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2005.

Prastowo, Andi, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011.

Press, 1987.

GLOSARI

Karakter	Usaha yang dilakukan secara sadar dan sengaja untuk membantu setiap manusia dalam memahami, kepedulian terhadap sesuatu, dan melaksanakan nilai-nilai etika inti.
Akhlak	Sikap atau sifat atau sebuah keadaan jiwa yang terdorong untuk merefleksikan suatu perbuatan yang baik atau suatu perbuatan buruk, yang bisa dilakukan dengan mudah, tanpa pikir panjang dan perenungan terlebih dahulu dalam pemahaman, perbuatan yang dikerjakan dilihat dari pangkalnya, yaitu motif atau niat.
Spiritual	Pancaran sifat Allah SWT yang diberikan kepada seseorang pada saat Ruh Allah SWT ditiupkan yang berada dalam kandungan seorang ibu.
Maqam	Tahapan atau proses untuk beradabnya seorang hamba untuk berusaha mendekatkan diri kepada-Nya melalui beragam upaya yang dihasilkan dengan satu tujuan pencapaiannya dan batas-batas tugasnya.
Tauhid	Diidentikan dengan selalu ada dalam diri seorang insan untuk meng*esa*kan Allah SWT, Tuhan semesta alam yang ketika meng*esa*kan-Nya dengan hati yang bulat dan kuat serta teguh kepercayaan kepad-Nya hanya *ahad*; ketika mentauhidkan-Nya itu dengan

	menyatukan dan memfokuskan hati serta mengajak kepada seluruh umat untuk beribadah kepada Allah SWT saja serta mengakui ke*esa*an Allah SWT.
Ash-shidq	Sifat jujur, berkata benar, suatu sifat yang diwajibkan bagi setiap insan.
Al-Amânah	Informasi yang dititipkan kepada seseorang agar bisa disampaikan kepada penerima, kemanan, ketentraman dan kepercayaan.
Fathanah	Akal panjang dan sangat cerdas sebagai pemimpin yang selalu berwibawa yang dimiliki Rasulullah.
Pembiasaan	Setiap kegiatan pembiasaan dalam aktivitas seseorang yang dilakukan secara terprogram serta dilaksanakan dengan perencanaan khusus dalam kurun waktu tertentu.
Mau'izhah	Nasehat dengan cara menyentuh qalbu, yaitu yang bermakna nasehat yang menitik beratkan kepada kebenaran dan kebajikan dengan maksud mengajak orang yang dinasehati untuk menjauhkan diri dari bahaya dan membimbingnya ke jalan yang bahagia dan berfaedah bagi dirinya.
Habit	Proses penciptaan situasi dan kondisi yang memungkinkan seseorang yang melakukan dimana saja untuk membiasakan diri untuk selalu berprilaku sesuai dengan nilai-nilai

	dan membentuk karakter dirinya, karena telah diinternalisasikan dan dipersonifikasikan melalui proses intervensi.
Atom	Bagian teramat kecil sebuah benda; bagian tunggal yang tak terbagi lagi dari suatu sistem yang lebih besar.
atomic habits	Sumber energi atau daya yang sangat besar, yang terdiri dari bagian yang teramat kecil atau bagian tunggal, yang tak bisa terbagi, dari sebuah sistem yang dijalankan melalui rutinitas atau dipraktikan secara teratur dan ditanggapi secara otomatis terhadap situasi yang sedang dirutinitaskan.

INDEKS

Aktualisasi, 252

Al-Imam Ghazali, 116

Atomic Habits, 0, viii, xiii, xvi, 17, 137, 189

Dialog, xvii

Efektif, 223

Eklektisisme, 165, 239, 240

Emosi, xv, 24, 25, 117, 120, 123, 124, 190, 210, 218, 224, 243, 244, 245

Emosional, 206, 207, 208

Emotional Quotient, 207, 208, 209, 216, 243

EQ, 197, 198, 203, 206, 209, 210, 216

Howard Gardner, 152, 237

Ibadah, xiv, xv, 3, 37, 51, 75, 110, 177, 184, 260

Intelektual, 197, 198

Intelligence quotients, 198, 199, 246, 247, 248, 253

IQ, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 246, 247, 248, 253

Isyarat, 198, 201, 209, 210, 216, 218

Jiwa, 160, 170, 218, 220, 248, 250

Kalbu, 203

Karakter, 0, viii, xiii, xiv, xv, xvi, 17, 89, 137, 189

Kecerdasan, 197, 201, 206, 207, 210, 218, 237, 238, 240, 241, 242, 243, 245, 247

Kemampuan, 153, 154, 164, 171, 200, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 216, 218, 221, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 246, 247, 249, 253, 254

Kesulitan, 223

Khauf, 164, 166, 171, 253

Kognitif, xv

Konseling, xiii, 264

Konselor, xiv, 82, 83

mahabbah, 160, 161, 162, 163, 164, 171, 253

Manifestasi, 162, 167

Maqam, 26, 98, 107, 141, 158, 159

Masalah, xiii

Mujahadah, 26, 99, 114

Pembiasaan, xiv, xv, 62, 63, 64, 78, 91, 98, 102, 104, 106, 107, 110, 112, 113, 114, 115, 116, 138

potensi, 152, 197, 198, 212, 217, 241, 247

Praktis, xv

Raja`, 167, 168, 169, 171, 245, 253

Resiliensi, 222, 223, 224

Ridha, 26, 29, 98, 103, 107, 108, 158, 159, 162, 167, 169, 171, 172, 234, 235, 250, 253

Ritual, xv, 37, 110

Roh, 198, 216, 217, 219, 220, 221

Sabar, xiv, 104, 105, 170, 250, 251

Simbol, 13, 26, 56, 107

Spearman, 239

Spiritual, 0, viii, xiii, xiv, xv, xvi, 17, 89, 137, 189

Spiritual quotient, 217, 218, 221, 243

SQ, 197, 198, 216, 217, 218, 219, 220, 221

Tadzkiyah al-nafs, 109, 110, 114, 115

Tahalli, xv, 115

Tajalli, xv, 116

Takhalli, xv, 114

Tawakkal, 26, 55, 107, 171, 187, 253

Teknologi, 237

Teori, xiii

Toleransi, xiv, xv, 72, 133, 134, 135

'*Uruf*, 112, 113

Riwayat Hidup

Nama	:	Abdullah Safei
Tempat, Tanggal Lahir	:	Jakarta, 27 Januari 1982
Jenis Kelamin	:	Laki-laki
Alamat	:	Jl. H. Nawi No. 20 Rt. 002/03 Kelurahan Petukangan Selatan, Kecamatan Pesanggrahan, Jakarta Selatan, 12270
Email	:	*abdullahsafei27@gmail.com*

Riwayat Pendidikan:

1. SDN Petukangan Selatan 04 PT
2. SMPN 110 Jakarta
3. MAN 4 Model Jakarta
4. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Fakultas Adab dan Humaniora, Jurusan Tarjamah
5. Pasca Sarjana (S-2) Jurusan Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir, Institut PTIQ Jakarta
6. Program Pasca Sarjana (S-3) Doktor Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir, Konsentrasi Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir, Institut PTIQ Jakarta

Aktivitas:

1. Ketua Yayasan Pusat Studio Tafsir Ilmi (sekarang)
2. Pengawas Yayasan Fastabiq Khoir (sekarang)
3. Dosen STIQ ZAD Cianjur (sekarang)
4. Editor Jurnal Zad Al-Mufassirin (sekarang)
5. Editor Ibih Tafsir (sekarang)
6. Konsultan Pendidikan Yayasan Darul Amal Bekasi (sekarang)

Pengalaman Organisasi

1. Ketua MUI Kelurahan Petukangan Selatan
2. Ketua Forum Ulama dan Habaib Petukangan Selatan (sekarang)