

KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DALAM
MANAJEMEN STRES PERSPEKTIF AL-QUR'AN

DISERTASI

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



Oleh:
HAMBALI
NIM: 193530023

PROGRAM STUDI DOKTOR ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
KONSENTRASI ILMU TAFSIR
PASCASARJANA UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
2025 M/ 1447 H.

ABSTRAK

Disertasi ini menyimpulkan bahwa komunikasi intrapersonal merupakan fondasi penting dalam manajemen stres perspektif Al-Qur'an, tidak hanya terbatas pada dialog internal dan proses kognitif internal, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang mendalam, seperti *tauhid*, *tafakkur*, *husnuzhan*, *tawakkal* dan *ridha* kepada Allah SWT. Model komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres perspektif Al-Qur'an lebih dominan berperan dalam dua aspek, yaitu kognitif dan emosional. Dikuatkan dengan nilai-nilai Al-Qur'an yang memberi daya tahan spiritual (*resilillensi*), mengarah pada pemecahan masalah dan mengelola keseimbangan emosi.

Kesimpulan tersebut diperoleh melalui analisis tentang komunikasi intrapersonal dan manajemen stres, ditemukan bahwa komunikasi intrapersonal merupakan bentuk komunikasi yang paling banyak dilakukan dalam memberi arti suatu objek seperti benda, kejadian, peristiwa dan fakta dipengaruhi pengolahan informasi yang meliputi bagaimana menerima informasi, mengolah, menyimpan dan menghasilkan kembali. Inilah yang membedakan respon setiap orang dalam menerima stres, karena stres merupakan pengalaman subjektif yang didasarkan pada persepsi terhadap situasi yang dihadapi.

Disertasi ini memiliki persamaan dan perbedaan dengan beberapa tokoh manajemen stres dalam disertasi ini seperti Marianne Dainton dan Elaine D. Zelle (2004), Jerold S. Greenberg (1983), dan Michel Olpin dan Margie Hesson (2006). Adapun persamaannya terletak faktor mental, psikis dan kognitif, karena stres hanya akan berdampak jika tidak mampu mengelola dan mengendalikan stresnya. Adapun perbedaannya teori-teori di atas lebih menekankan pada penanganan stres yang dialami seseorang, sedangkan disertasi ini berfokus peningkatan daya tahan spritual (*resilliensi*), dengan harapan stres yang dihadapi tidak berdampak negatif (*distress*), tapi justru berdampak positif (*eustress*).

Disertasi ini memiliki kesamaan pendapat dengan Dadang Hawari, Mustamer Pedak (2009) dan M. Darwis Hude (2006), yaitu pentingnya peningkatan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT dalam pengendalian stres dengan sikap bersabar, bersyukur dan berprasangka baik kepada Allah SWT. Diiringi dengan peningkatan ibadah yang terus menjaga kesadaran diri dengan dzikir, shalat, muhasabah dan berdoa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library reseach*). Untuk menganalisa ayat-ayat yang berkaitan dengan komunikasi intrapersonal dan manajemen stres, menggunakan tafsir *maudhu'i*, yaitu sebuah pendekatan tafsir yang menganalisa ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan tematik.

ABSTRACT

This dissertation concludes that intrapersonal communication is a crucial foundation for stress management from a Quranic perspective. It encompasses not only internal dialogue and internal cognitive processes, but also profound spiritual dimensions, such as tawhid (monotheism), contemplation (contemplation), husnuzhan (religious devotion), tawakkal (resignation), and pleasure (receiving) in Allah SWT. The intrapersonal communication model in stress management from a Quranic perspective predominantly focuses on two aspects: cognitive and emotional. This is reinforced by Quranic values that foster spiritual resilience, leading to problem-solving and managing emotional balance.

This conclusion was reached through an analysis of intrapersonal communication and stress management. It was found that intrapersonal communication is the most common form of communication used to give meaning to objects, such as objects, events, occurrences, and facts, influenced by information processing, including how information is received, processed, stored, and reproduced. This is what differentiates each person's response to stress, as stress is a subjective experience based on their perception of the situation.

This dissertation shares similarities and differences with several prominent stress management experts, such as Marianne Dainton and Elaine D. Zelle (2004), Jerold S. Greenberg (1983), and Michel Olpin and Margie Hesson (2006). The similarities lie in the mental, psychological, and cognitive factors, as stress will only have an impact if it is not managed and controlled. The difference lies in the theories above, which emphasize managing stress, while this dissertation focuses on increasing spiritual resilience, with the hope that stress will not have a negative impact (distress) but instead have a positive impact (eustress).

This dissertation shares the same opinion as Dadang Hawari, Mustamer Pedak (2009), and M. Darwis Hude (2006), namely the importance of increasing faith and devotion to God Almighty in managing stress through an attitude of patience, gratitude, and positive expectations of God. This is accompanied by increased worship that maintains self-awareness through dhikr, prayer, self-reflection, and supplication.

This research employed a qualitative method with a library research approach. To analyze verses related to intrapersonal communication and stress management, the maudhu'i interpretation (tafsir maudhu'i) was used, an interpretation approach that analyzes Quranic verses thematically.

ملخص

تُخلص هذه الرسالة إلى أن التواصل الداخلي يُعدّ أساساً أساسياً لإدارة الضغوط من منظور قرآني. فهو لا يقتصر على الحوار الداخلي والعمليات المعرفية الداخلية فحسب، بل يشمل أيضًا أبعادًا روحية عميقة، كالتوحيد، والتأمل، والحسن، والتوكل، والرضا بالله تعالى. يُركز نموذج التواصل الداخلي في إدارة الضغوط من منظور قرآني بشكل رئيسي على جانبين: المعرفي والعاطفي. ويعزز ذلك القيم القرآنية التي تُعزز المرونة الروحية، مما يؤدي إلى حل المشكلات والحفاظ على التوازن العاطفي. تم التوصل إلى هذه النتيجة من خلال تحليل التواصل الداخلي وإدارة الضغوط. وقد وُجد أن التواصل الداخلي هو الشكل الأكثر شيوعًا للتواصل المستخدم لإعطاء معنى للأشياء، كالأشياء والأحداث والوقائع والحقائق، متأثرًا بمعالجة المعلومات، بما في ذلك كيفية تلقيها ومعالجتها وتخزينها وإعادة إنتاجها. هذا ما يميز استجابة كل شخص للتوتر، فهو تجربة ذاتية مبنية على إدراكه للموقف.

تتشارك هذه الأطروحة في أوجه تشابه واختلاف مع العديد من خبراء إدارة التوتر البارزين، مثل ماريان داينتون وإيلين د. زيلي (2004)، وجيرولد س. غرينبرغ (1983)، وميشيل أولبين ومارجي هيسون (2006). تكمن أوجه التشابه في العوامل العقلية والنفسية والمعرفية، حيث أن التوتر لن يكون له تأثير إلا إذا لم تتم إدارته والتحكم فيه. يمكن الاختلاف في النظريات المذكورة أعلاه، والتي تؤكد على إدارة التوتر، بينما تركز هذه الأطروحة على زيادة المرونة الروحية، على أمل ألا يكون للتوتر تأثير سلبي (الضيق) بل تأثير إيجابي (التوتر الإيجابي).

يبدو أن هناك اختلافًا جوهريًا بين هذه الأطروحة ونظرية إدارة التوتر. تتفق هذه الرسالة مع آراء دادانغ هوارى، ومستامر بيداك (2009)، وم. درويس هود (2006)، ألا وهي أهمية تعزيز الإيمان والتوكل على الله تعالى في إدارة الضغوط النفسية من خلال الصبر والشكر والتفاؤل. وبصاحب ذلك عبادة تُعزز الوعي الذاتي من خلال الذكر والصلاة والتأمل والدعاء.

اعتمد هذا البحث على منهجية نوعية ومنهج بحث مكثفي. ولتحليل الآيات المتعلقة بالتواصل الشخصي وإدارة الضغوط النفسية، استخدم التفسير الموضوعي، وهو منهج تفسيري يُحلل الآيات القرآنية موضوعيًا.

PERNYATAAN KEASLIAN DISERTASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hambali
Nomor Induk : 193530023
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konstrasi : Ilmu Tafsir
Judul Disertasi : Komunikasi Intrapersonal dalam Manajemen Stres Perspektif Al-Qur'an

Menyatakan bahwa:

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

Jakarta, 26 April 2025
Yang membuat pernyataan,



Hambali

TANDA PERSETUJUAN DISERTASI

KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DALAM MANAJEMEN STRES PERSPEKTIF AL-QUR'AN

DISERTASI

Diajukan Kepada Pascasarjana Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Studi Strata Tiga
Untuk Memperoleh Gelar Doktor (Dr)

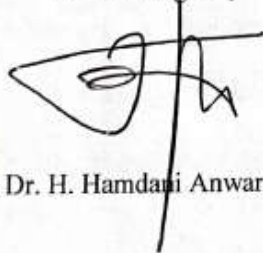
Disusun Oleh:
Hambali
NIM: 193530023

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

Jakarta, 16 April 2025

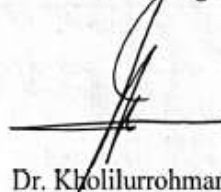
Menyetujui:

Pembimbingan I,



Prof. Dr. H. Hamdani Anwar, M.A.

Pembimbing II,



Dr. Kholilurrohman, M.A.

Mengetahui,
Ketua Program Studi/ Konsentrasi



Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A

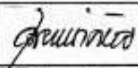
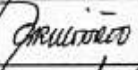

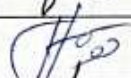


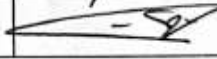
TANDA PENGESAHAN DISERTASI

KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DALAM MANAJEMEN STRES PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Disusun Oleh:

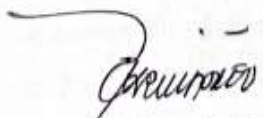
Nama : Hambali
Nomor Induk Mahasiswa : 193530023
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Ilmu Tafsir

Telah diujikan pada sidang terbuka pada hari, tanggal: Kamis, 31 Juli 2025

No	Nama Penguji	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 1	
3	Prof. Dr. Nur Afiyah Febriani, M.A.	Penguji 2	
4	Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A.	Penguji 3	
5	Prof. Dr. H. Hamdani Anwar, M.A.	Pembimbing 1	
6	Dr. Kholilurrohman, M.A.	Pembimbing 2	
7	Dr. H. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I.	Sekretaris	

Jakarta, 8 Oktober 2025

Mengetahui,
Direktur Pascasarjana
Universitas PTIQ Jakarta,


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

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi Arab-Latin yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan buku Pedoman Penyusunan Tesis dan Disertasi Universitas PTIQ Jakarta, yaitu:

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	`	ز	Z	ق	q
ب	B	س	S	ك	k
ت	T	ش	Sy	ل	l
ث	Ts	ص	Sh	م	m
ج	J	ض	Dh	ن	n
ح	H	ط	Th	و	w
خ	Kh	ظ	Zh	ه	h
د	D	ع	`	ء	a
ذ	Dz	غ	G	ي	Y
ر	R	ف	F	-	-

Catatan:

1. Huruf konsonan yang ber-syaddah ditulis dengan rangkap, misalnya ditulis *rabba*.
2. Vokal Panjang (*mad*): *fathah* (baris diatas) ditulis *a* atau *A*, *kasrah* (baris di bawah) ditulis *i* atau *I*, serta *dhammah* (baris depan) ditulis dengan *u* atau *U*, misalnya: القارة ditulis *al-qâri'ah*, المساكين ditulis *al-masakîn*, المفلقون ditulis *al-muflihûn*.
3. Kata sandang *alitif* + *lam* (ال) apabila diikuti oleh huruf *qamariah* ditulis *al*, misalnya: الكافرون ditulis *al-kafirûn*. Sedangkan, bila diikuti oleh huruf *syamsiyah*, huruf lam diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya: ditulis *ar-rijal*, atau diperbolehkan dengan menggunakan transliterasi *al-qamariyah* الرجال ditulis *ar-rijâl*. Asalkan konsisten dari awal sampai akhir.
4. *Ta'marbuthah* (ة), apabila terletak di akhir kalimat, ditulis dengan *h*, misalnya: ditulis البقرة *al-baqarah*. Bila di tengah kalimat ditulis dengan *al-baqarah*. Bila di tengah kalimat ditulis dengan *t*, misalnya: زكاة المال *zakat al-mal* atau سورة النساء ditulis *surat an-nisa*. Penulis kata dalam kalimat di lakukan menurut tulisannya, misalnya: ditulis هو خير الرازقين *wa huwa khair ar-raziqin*.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis persembahkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam, yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Disertasi ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada pemimpin para Nabi, para sahabat, para *tabi'in* dan *tabi'ut tabi'in* serta para umatnya yang senantiasa mengikuti ajaran-ajarannya hingga akhir zaman.

Selanjutnya, penulis menyadari bahwa penyusunan disertasi ini tidak terlepas dari hambatan, rintangan serta kesulitan yang tidak sedikit untuk dihadapi. Namun berkat bantuan dan motivasi serta bimbingan yang tak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan disertasi ini.

Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Rektor Universitas PTIQ Jakarta, Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A. yang telah memimpin kampus tercinta dan memberikan inspirasi kepada penulis.
2. Direktur Pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta, Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.
3. Kepada Pembimbing I Prof. Dr. H. Hamdani Anwar, M.A., dan Pembimbing II Dr. Kholilurrohman, M.A. yang telah memberikan arahan dan motivasi beliau, serta waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan dan petunjuknya kepada penulis dalam penyusunan disertasi ini.
4. Kepala Program Studi Ilmu Tafsir S3, Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A., atas arahan dan motivasinya, serta waktu, pikiran dan tenaganya

untuk memberikan bimbingan dan petunjuknya kepada penulis dalam penyusunan disertasi ini.

5. Kepala Perpustakaan beserta staf Universitas PTIQ Jakarta
6. Segenap Civitas Universitas PTIQ Jakarta, para dosen yang telah memberikan fasilitas, kemudahan, pengetahuan, perhatian dan ilmu dalam penyelesaian disertasi ini.
7. Teman-teman kelas Konsetrasi Ilmu Tafsir yang melalui mereka, penulis mendapatkan *sharing* pengalaman dan ilmu tambahan semasa perkuliahan.
8. Ayahanda dan Ibunda Penulis, Bapak H. Rusman Salam dan Ibu Hj. Huzaimah atas penjagaan, bimbingan, pendidikan, arahan, kasih sayang dan doa. Mereka adalah bagian terpenting yang mengiringi keberadaan penulis sampai saat ini.
9. Ayahanda dan Ibunda Mertua Bapak H. Tukiman dan Ibu. Musinah yang tiada henti terus mendoakan dan mensupport perjalanan kehidupan keluarga kami tercinta.
10. Kepada istri tercinta Titin Nurhayati, S.Pd., anak-anak tersayang Ananda Danish El-Barra, Nada Hanana Taqiyya, Achmad Abdillah Zikri Ramadhan, Shofia Sidqi Aliyya dan Nabila Qorry Aina. Terima kasih atas kesabaran dan keteguhan selama ini dalam menemani dan memberikan motivasi serta dukungan penulis dalam menyelesaikan disertasi ini.
11. Guru saya Bapak Dr. H. Tubagus Wahyudi, ST., M.Si., MCHt, CHI beserta istri beliau Ibu Hj. Dwi Andiani Widiastuti, S.E. dan Rekan-Rekan seperjuangan Dewan Wali, SETJEN, DEAS dan semua masyarakat KAHFI BBC Motivator School yang terus memberikan motivasi dalam penyelesaian disertasi ini.
12. Semua keluarga, sahabat dan teman-teman seperjuangan yang selama ini memberikan dukungan dalam proses penyelesaian disertasi ini.

Hanya harapan dan doa, semoga Allah SWT melimpahkan balasan dan melipatgandakan ganjaran terbaik kepada semua pihak dalam membantu penulis menyelesaikan disertasi.

Akhirnya, penulis menyadari bahwa disertasi ini masih banyak memiliki kekurangan. Masukan dan saran konstruktif sangat dibutuhkan penulis untuk peningkatan dan kesempurnannya. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua, sesama muslim dan sesama manusia dan khususnya bagi penulis sendiri.

Jakarta, 26 April 2025

Hambali

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Abstrak.....	iii
Pernyataan Keaslian Disertasi.....	ix
Halaman Persetujuan Disertasi	xi
Halaman Pengesahan Disertasi	xiii
Pedoman Transliterasi.....	xv
Kata Pengantar	xix
Daftar Isi	xix
Daftar Tabel	xxiii
Daftar Gambar	xxv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
G. Kerangka Teori	11
H. Penelitian Terdahulu yang Relevan	13
1. Karya Terdahulu	13
2. Penelitian Terdahulu	17
I. Metode Penelitian	26
1. Pemilihan Objek Penelitian.....	28
2. Data dan Sumber Data Penelitian	28

3. Teknik Input dan Analisa Data	29
J. Sistematika Penulisan	29
BAB II DISKURSUS TEORI KOMUNIKASI INTRAPERSONAL	31
A. Diskursus Komunikasi Intrapersonal.....	31
1. Pengertian Komunikasi Intrapersonal.....	31
2. Penelusuran Perbedaan Komunikasi Intrapersonal dan Komunikasi Interpersonal.....	33
3. Tahapan yang Membentuk Proses Komunikasi Intrapersonal	36
4. Ragam Bentuk dan Aktifitas dalam Komunikasi Intrapersonal	44
5. Karakteristik yang Melekat pada Komunikasi Intrapersonal.	57
6. Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Intrapersonal	58
7. Fungsi dan Peranan Komunikasi Intrapersonal	59
8. Hambatan dan Tantangan dalam Komunikasi Intrapersonal.	60
9. Waktu yang Tepat dan Efektif Melakukan Komunikasi Intrapersonal	61
B. Teori-teori Komunikasi Intrapersonal.....	62
1. Teori Percakapan Diri (<i>Self Talk Theory</i>).....	63
2. Teori Atribusi (<i>Attribution Theory</i>)	64
3. Teori Disonansi Kognitif (<i>Cognitive Dissonance Theory</i>) ...	65
4. Teori Konsep Diri (<i>Self Concept Theory</i>).....	67
BAB III DINAMIKA MANAJEMEN STRES.....	71
A. Pengertian dan Jenis Manajemen Stres.....	71
1. Pengertian Manajemen Stres.....	71
2. Tujuan Manajemen Stres	74
3. Tahapan dan Proses dalam Manajemen Stres	75
4. Jenis- Jenis Pendekatan dalam Manajemen Stres	76
B. Permasalahan Manajemen Stres	77
1. Potensi Sumber dan Faktor Pemicu Stres dalam Praktik Manajemen Stres.....	77
2. Hambatan dan Dampak dari Manajemen Stres yang Buruk..	83
3. Pemahaman tentang Manajemen Stres Efektif	85
4. Teknik-Teknik dalam Manajemen Stres.....	88
C. Analisis Pendekatan Sistem Komunikasi Intrapersonal dan Manajemen Stres.....	90
1. Sensasi.....	91
a. Filterisasi Penerimaan Informasi sebagai Upaya Mengendalikan tekanan	91
b. Mengenali Pemicu Stres dalam Kehidupan Sehari-hari ..	93

2. Persepsi	94
a. Strategi Mengubah <i>Stresor</i> melalui Pembentukan Persepsi Positif.....	94
b. Upaya Membangun Persepsi Diri yang Konstruksi dan Memperkuat	95
3. Memori.....	97
a. Pemanfaatan Memori Sebagai Sumber Strategi Koping .	98
b. Pembentukan Asosiasi Positif melalui Memori.....	99
4. Berpikir	100
a. Perubahan Cara Pandang (<i>Reframing</i>) sebagai Upaya Reduksi Stres	100
b. Pengarahan Pola Pikir untuk Fokus pada Solusi.....	101
5. Aktualisasi.....	103
a. Penerimaan Diri sebagai Fondasi Ketahanan Psikologis.	103
b. Pengembangan Diri sebagai Bentuk Adaptasi Positif	105
D. Analisis Pendekatan Aktivitas Komunikasi Intrapersonal dalam Manajemen Stres.....	107
1. Dialog Internal	108
a. Pengembangan <i>Self Talk</i> Positif untuk Menumbuhkan Optimisme.....	108
b. Strategi Menumbuhkan dan Memelihara Keyakinan Diri	110
2. Introspeksi Diri	111
a. Penerapan Refleksi Diri untuk Memahami Pengalaman Diri	111
b. Penguatan Rasa Syukur (<i>Gratitude</i>) Sebagai Respon Emosional Positif.....	113
3. Meditasi.....	114
a. Upaya Menenangkan Pikiran dari <i>Overthinking</i>	115
b. Penemuan Pola dalam Menjaga Keseimbangan Emosi...	117
4. Berdoa	118
a. Pertumbuhan Sikap Optimis melalui Doa.....	119
b. Doa Bentuk Pengharapan Hanya kepada Allah SWT.....	121
5. Imajinasi	123
a. Penggunaan Visualisasi Positif dalam Meningkatkan Motivasi	124
b. Penerapan Kreativitas dalam Pemecahan Masalah.....	125
6. Kehendak Bebas.....	127
a. Mengambil Keputusan yang Sehat Wujud Kehendak Bebas.....	127
b. Kemampuan Mengontrol Diri dalam Mengelola Tekanan.....	129

BAB IV ISYARAT KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DAN MANAJEMEN STRES DI DALAM AL-QUR'AN	131
A. Isyarat Al-Qur'an tentang Komunikasi Intrapersonal	131
1. Sensasi.....	131
c. <i>As-Sam'</i> (Pendengaran)	131
d. <i>Al-Bashar</i> (Penglihatan).....	135
2. Persepsi	139
a. <i>Al-Aql</i> (Akal).....	139
b. <i>Al-Zhann</i> (Prasangka)	142
3. Memori.....	145
a. <i>Al-Hafiz</i> (Pemeliharaan).....	145
b. <i>Al-'Ilm</i> (Pengetahuan)	147
4. Berpikir	150
a. <i>At-Tafakkur</i> (Perenungan).....	150
b. <i>At-Tadabbur</i> (Berpikir Mendalam).....	154
c. <i>At-Tafaqquh</i> (Pemahaman)	158
5. Aktualiasi	161
a. <i>Al-'Amal</i> (Amal Kebajikan)	161
b. <i>Al-Birr</i> (Perbuatan Kebajikan).....	165
6. Dialog Internal	169
a. <i>An-Nafs</i> (Jiwa).....	169
b. <i>Al-Qalb</i> (Hati)	174
c. <i>Al-Ilham</i> (Bisikan Hati).....	179
7. Meditasi.....	182
a. <i>Al-Khusyu'</i> (Ketundukan pada Allah SWT).....	182
b. <i>At-Tadzakkur</i> (Meningat/ Menghayati).....	184
c. <i>As-Sakinah</i> (Ketenangan).....	187
8. Imajinasi.....	190
a. <i>Ar-Ru'ya</i> (Penglihatan Mimpi)	190
b. <i>Ar-Raja'</i> (Harapan yang Kuat)	192
9. Berdoa	196
a. <i>Ad-Du'a</i> (Permohonan)	196
b. <i>At-Tadarru'</i> (Merendahkan Diri).....	201
10. Introspeksi Diri	203
a. <i>Al-Hasiba</i> (Pendengaran)	203
b. <i>As-Sya'ara</i> (Kesadaran).....	206
11. Kehendak Bebas.....	209
a. <i>Al-Irâdah</i> (Kehendak)	209
b. <i>As-Syâ'a</i> (Kehendak)	212
B. Isyarat Al-Qur'an tentang Stres.....	214
1. <i>Al-Huzn</i> (Kesedihan).....	216
2. <i>Al-Khauf</i> (Rasa Takut)	219

3. <i>Ad-Dhiqq</i> (Hati yang Sempit)	221
4. <i>Al-Ghamm</i> (Kesusahan Menyelimuti Jiwa)	225
5. <i>Al-Hamm</i> (Gelisah)	227
6. <i>Al-Asaf</i> (Kesedihan dengan Amarah)	229
C. Isyarat Al-Qur'an tentang Manajemen Stres	231
1. <i>As-Shabr</i> (Menahan Diri)	231
2. <i>Al-'Afw</i> (Memaafkan)	239
3. <i>At-Tawakkal</i> (Berserah Diri)	243
4. <i>As-Syukr</i> (Rasa Syukur)	249
5. <i>Al-Ridha</i> (Menerima dengan Lapang)	256
6. <i>Al-Yaqin</i> (Keyakinan)	261
7. <i>Al-Muhlisin</i> (Keikhlasan)	265

BAB V MODEL IMPLEMENTASI KOMUNIKASI

INTRAPERSONAL DALAM MANAJEMEN STRES

PERSPEKTIF AL-QUR'AN

A. Tahapan Komunikasi Intrapersonal dalam Membangun Daya Tahan Spiritual (<i>Resiliensi</i>) dalam Manajemen Stres	270
1. Penanaman Prinsip Tauhid sebagai Landasan Kekuatan Diri	272
2. Pembentukan Persepsi Positif melalui Sikap <i>Husnuzan</i> kepada Allah SWT	277
3. Penguatan Keyakinan Diri yang Berlandaskan Keimanan kepada Allah SWT	283
4. Pengembangan Pola Pikiran Positif terhadap Kehendak Allah SWT	288
5. Peningkatan Kesehatan Mental melalui Pelaksanaan Amal Shaleh	291
B. Pendekatan Komunikasi Intrapersonal Fokus pada Masalah (<i>Quranic Self Problem</i>) dalam Manajemen Stres	295
1. Penguatan Diri melalui Implementasi <i>As-Sabr</i> dan <i>As-Syukr</i>	295
2. Pembangunan Kesadaran Diri melalui <i>Muhasabah</i>	297
3. Identifikasi Pemecahan Pemersalahan dengan Pendekatan <i>Tafakkur</i>	299
4. Memperkuat Keyakinan Kepada Allah SWT melalui Doa ...	301
5. Melakukan Terbaik dengan Tawakkal kepada Allah SWT ...	303
C. Pendekatan Komunikasi Intrapersonal Fokus pada Emosi (<i>Quranic Self Emotion</i>) dalam Manajemen Stres	306
1. Kesadaran Diri dalam Penerimaan Emosi dengan <i>As-Sabr</i> ...	307
2. Penghadiran <i>Sakinah</i> melalui <i>Tadzakkur</i>	309
3. Penerapan Refleksi Diri melalui <i>Muhasabah</i>	311
4. Pemanfaatan <i>Self Talk</i> dengan <i>Reframing</i> Positif	312

5. Penumbuhan Sikap Ridha atas Kehendak dan Ketetapan Allah SWT	314
BAB VI PENUTUP	317
A. Kesimpulan	317
B. Saran	319
DAFTAR PUSTAKA	321
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR GAMBAR

Gambar II.3. Proses Disonansi Kognitif.....	66
Gambar II.4. Bagaimana Konsep Diri Berkembang.....	68
Gambar V.1. Daya Tahan Diri Spiritual	294
Gambar V.2. Model QSP dalam Perspektif Al-Qur'an	305
Gambar V.3. Model QSE dalam Perspektif Al-Qur'an	315

DAFTAR TABEL

Tabel II.1. Perbedaan Komunikasi Intrapresonal dan Komunikasi Interpersonal	35
Tabel II.2. Komparasi Konsep Diri Negatif dan Positif	69
Tabel III.1. Peristiwa-peristiwa Pemicu Stres.....	80
Tabel III.2. Jenis-jenis Stressor.....	81
Tabel IV.1. Ayat-ayat tentang <i>As-Sam'</i>	134
Tabel IV.2. Ayat-ayat tentang <i>Al-Abshar</i>	138
Tabel IV.3. Ayat-ayat tentang <i>Al-'Aql</i>	142
Tabel IV.4. Ayat-ayat tentang <i>Al-Zhann</i>	145
Tabel IV.5. Ayat-ayat tentang <i>Al-Hafizh</i>	147
Tabel IV.6. Ayat-ayat tentang <i>Al-'Ilm</i>	149
Tabel IV.7. Ayat-ayat tentang <i>At-Tafakkur</i>	154
Tabel IV.8. Ayat-ayat tentang <i>At-Tadabbur</i>	157
Tabel IV.9. Ayat-ayat tentang <i>At-Tafaqquh</i>	160
Tabel IV.10. Ayat-ayat tentang <i>Al-'Amal</i>	164
Tabel IV.11. Ayat-ayat tentang <i>Al-Birr</i>	168
Tabel IV.12. Ayat-ayat tentang <i>An-Nafs</i>	173
Tabel IV.13. Ayat-ayat tentang <i>Al-Qalb</i>	178
Tabel IV.14. Ayat-ayat tentang <i>Al-Khusyu'</i>	184
Tabel IV.15. Ayat-ayat tentang <i>At-Tadzakkur</i>	187
Tabel IV.16. Ayat-ayat tentang <i>As-Sakinah</i>	190
Tabel IV.17. Ayat-ayat tentang <i>Ar-Ru'ya</i>	192
Tabel IV.18. Ayat-ayat tentang <i>Ar-Raja'</i>	195
Tabel IV.19. Ayat-ayat tentang <i>Ad-Du'a</i>	200
Tabel IV.20. Ayat-ayat tentang <i>At-Tadharru</i>	203
Tabel IV.21. Ayat-ayat tentang <i>Al-Hasiba</i>	205
Tabel IV.22. Ayat-ayat tentang <i>As-Sa'ara</i>	206
Tabel IV.23. Ayat-ayat tentang <i>Al-Irâdah</i>	211
Tabel IV. 24. Ayat-ayat tentang <i>As-Sya'a</i>	214
Tabel IV.25. Ayat-ayat tentang <i>Al-Huzn</i>	218
Tabel IV.26. Ayat-ayat tentang <i>Al-Khauf</i>	221
Tabel IV.27. Ayat-ayat tentang <i>Adh-Dhiqq</i>	224
Tabel IV.28. Ayat-ayat tentang <i>Al-Ghamm</i>	227
Tabel IV.29. Ayat-ayat tentang <i>Al-Hamm</i>	229

Tabel IV.30. Ayat-ayat tentang <i>As-Shabr</i>	238
Tabel IV.31. Ayat-ayat tentang <i>Al-'Afw</i>	242
Tabel IV.32. Ayat-ayat tentang <i>At-Tawakkal</i>	248
Tabel IV.33. Ayat-ayat tentang <i>As-Syukr</i>	255
Tabel IV.34. Ayat-ayat tentang <i>Al-Ridha</i>	261
Tabel IV.35. Ayat-ayat tentang <i>Al-Yaqin</i>	264
Tabel IV.36. Ayat-ayat tentang <i>Al-Muhlisin</i>	267

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan-perubahan sosial yang serba cepat (*rapid social changes*) sebagai konsekuensi modernisasi, industrialisasi, perkembangan dan kemajuan teknologi serta ilmu pengetahuan telah memberikan pengaruh pada budaya, nilai moral etika dan gaya hidup (*value system and way life*).¹ Selain itu, dampak yang dirasakan oleh manusia akibat perubahan sosial yakni adanya perubahan gaya hidup, mentalitas dan nilai-nilai yang selama ini menjadi pegangan hidup manusia.² Perubahan-perubahan dalam kehidupan manusia, baik yang menyenangkan atau menyusahkan, selalu memerlukan penyesuaian kembali oleh individu tersebut. Ada orang yang kesulitan melakukan penyesuaian terhadap perubahan itu, sehingga muncul stres berkepanjangan.³ Stres yang berkepanjangan dapat menguras semua energi bagi orang yang terkena stres. Ketegangan mental akan membuat seseorang kelelahan secara fisik. Chandra Patel menjelaskan bahwa gejala stres ada dalam empat gejala, yaitu stres mental, emosional, fisik dan perilaku.⁴

Salah satu perubahan yang sangat cepat terjadi saat adanya peristiwa pandemi Covid-19 yang menjadi salah satu gelombang pandemi yang

¹Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta: Balai Penerit FKUI, 2020, hal. 1.

²Abdul Basit, *Konseling Islam*, Jakarta: Penerbit Kencana, 2017, hal.1.

³M. Darwis Hude, *Emosi, Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Penerbit Erlangga, hal. 262.

⁴Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres*, Jakarta: Bumi Aksara, 2020, hal. 9.

mengejutkan dunia. Virus yang awalnya ditemukan di Wuhan, Tiongkok pada akhir 2019 menyebar ke hampir seluruh negara di dunia, termasuk Indonesia. Penyebaran virus yang menyerang saluran pernafasan dengan gejala flu ini sangat cepat dan masif sehingga WHO menetapkan Covid-19 sebagai *pandemic global* pada tahun 2020. Indonesia merupakan negara yang paling terdampak Covid -19 di Asia Tenggara dengan total kasus positif 1,73 juta kasus dan 47,823 kasus meninggal dunia. Dampak ini tidak hanya terasa di dunia kesehatan saja, melainkan juga berdampak pula pada perekonomian, dan dampak-dampak kehidupan lainnya.⁵

Kondisi pandemi memiliki dampak yang cukup beragam terhadap keberlanjutan psikologis, kualitas hidup, dan membatasi aktifitas masyarakat sehingga diperlukan berbagai upaya *preventif*. Adanya perubahan perilaku dapat terjadi saat sebagian orang menderita stres, kecemasan, dan kelelahan. Pembatasan sosial juga memaksa seseorang untuk tinggal di rumah dan hal ini tentulah berdampak negatif pada standar hidup seseorang.⁶ Pandemi inilah salah satu bentuk perubahan yang terjadi dalam kehidupan manusia yang harus dilakukan adaptasi. Karena perubahan yang terjadi selama periode waktu yang sangat singkat dapat menyebabkan masalah kesehatan. Rahe dan Holmes dikutip Armanu menyatakan bahwa perubahan drastis yang terjadi dalam kehidupan seseorang dapat menyebabkan stres.⁷

Menurut Peter Tyler stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan diluar kendali seseorang, atau reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan.⁸ Richard Pettinger juga menjelaskan bahwa stres ditempatkan pada apa pun yang diberi penekanan atau makna khusus, terutama jika hal ini mengarah pada atau melibatkan ketegangan psikologis, emosional, dan fisik.⁹ Lazarus membagi stres menjadi dua macam. *Pertama* stres yang mengganggu dan biasanya disebut dengan *distress*, stres ini berintensitas tinggi dan ini lah yang harus segera diatasi agar tidak berakibat fatal pada individu. *Kedua*, stres yang tidak mengganggu, bahkan sebaliknya bisa memberikan semangat yang disebut dengan *estress* atau stres baik.¹⁰ Budi juga membagi stres dengan dua jenis, stres yang *ego-envolved* merupakan stres skala ringan yang tidak mengancam kesehatan tubuh dan jiwa individu. Stres yang *ego-involved* merupakan stres level berat yang dapat

⁵Lina Ariyani, *et.al.*, *Strategi Pemasaran UMKM dan Pandemi Covid-19*, Sleman: Penerbit Deepublish, 2021, Hal. 2.

⁶Retno Lestari, *et.al*, *Stres, Resiliensi, dan Tata Laksana Masalah Kesehatan Jiwa Tenaga Kerja Setelah Pandemi Covid-19*, Malang: Penerbit UB Press, 2022 , hal. 9.

⁷Armanu, *et.al.*, *Stres: di Era Terbulensi*, Malang: UB Press, 2021, hal. 97.

⁸Namora Lumongga, *Depresi Tinjauan Psikologi*, Jakarta: Penerbit Kencana, 2016, hal. 17.

⁹Richard Pettinger, *Stress Management*, United Kingdom: Capstone Publishing, 2002, hal. 8.

¹⁰Richard Pettinger, *Stress Management...* hal. 18.

mengancam kesehatan dan bahkan jiwa seseorang.¹¹

Pemicu atau penyebab stres itu banyak sekali, mulai dari masalah ekonomi, cinta, keluarga, pekerjaan, tetangga, popularitas, dan masalah-masalah sosialnya lainnya. Dari sekian banyak penyebab stres tersebut, Rizem Aizid mengelompokkan menjadi beberapa kategori pemicu stres, yaitu:¹² *Pertama*, stres kepribadian (*personality stress*) adalah stres yang dipicu oleh problem pribadi, pemicu stres ini berhubungan dengan cara pandang terhadap masalah dan kepercayaan atas dirinya. *Kedua*, stres psikososial (*psychosocial stress*) adalah stres yang dipicu oleh hubungan relasi dengan orang lain atau akibat situasi sosial lainnya. *Ketiga*, stres bioekologi (*bioecological stress*) yang dipicu oleh dua hal, keadaan ekologi (lingkungan) seperti polusi udara, dan kondisi biologis seperti datang bulan, demam, asma, jerawat, tambah usia dan lainnya. *Keempat*, stres pekerjaan (*job stress*) adalah stres yang dipicu oleh pekerjaan dan dinamika didalamnya, seperti *jobdesk*, target, tekanan, usaha gagal, persaingan bisnis, dan lainnya.

Stres yang terus menerus akan menyebabkan ketegangan dan kekhawatiran yang berkepanjangan. Menurut istilah psikologi, stres berkepanjangan ini disebut dengan stres kronis. Stres kronis sifatnya menggerogoti dan menghancurkan tubuh, pikiran dan seluruh kehidupan penderitanya secara perlahan-lahan. Stres kronis umumnya terjadi di seputar masalah kemiskinan, kekacauan keluarga, terjebak dalam perkawinan yang tidak bahagia, atau masalah ketiaktepuasan kerja. Akibatnya, orang akan terus menerus merasa tertekan dan kehilangan harapan. Secara umum, stres yang berkepanjangan bisa juga disebut sebagai depresi akan mengganggu fungsi kemanusiaan seseorang baik fungsi tubuh, fungsi jiwa ataupun fungsi spiritual.¹³

Savvy Sleeper pada tahun 2019 melakukan penelitian dan menjelaskan tentang beberapa kota yang penduduknya mengalami tingkat stres yang tinggi. Tokyo menjadi kota yang berada di peringkat teratas disusul oleh Kota Mumbai dan Soul, sedangkan Jakarta berada pada urutan keenam sebagai kota paling stres di dunia.¹⁴

Riset yang dilakukan oleh tim Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, Fakultas Kesehatan di Universitas Indonesia, dengan memetakan keresahan mental remaja di periode transisi 16-24 tahun dari seluruh Indonesia, terutama

¹¹Hengki Irawan Setia Budi, *Manajemen Konflik Mengelola Marah & Stres Secara Bijak*, Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2020, hal. 34.

¹²Rizem Aizid, *Melawan Stres & Depresi*, Yogyakarta: Penerbit Saufa, hal. 23.

¹³Mustamir Pedak, *Metode Supernol (Menaklukan Stres)*, Bandung: Penerbit Hikmah, 2008, hal. 150.

¹⁴Firdhy Estrina Christy, "Jakarta Kota dengan Tingkat Stress ke enam di Dunia", dalam <https://data.tempo.co/data/594/jakarta-kota-dengan-tingkat-stress-ke-enam-dunia> Di akses pada 02 Oktober 2022.

mahasiswa tahun pertama yang dilakukan melalui survei secara online. Sebanyak 95,4% menyatakan bahwa mereka pernah mengalami gejala kecemasan (*anxiety*), dan 88% pernah mengalami gejala depresi dalam menghadapi permasalahan selama di usia ini. Dari seluruh responden yang dilakukan, sebanyak 96,4 % juga menyatakan kurang memahami cara mengatasi stres akibat masalah yang sering mereka alami.¹⁵

Generasi Z menjadi generasi yang mudah cemas dan stres. Bahkan, tingkat kecemasan dari generasi kelahiran 1997 – 2012 ini menjadi yang paling tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Menurut *Beresfod Research*, secara umum pengelompokan generasi adalah sebagai berikut. Generasi Z kelahiran 1997-2012, generasi Y atau *Millenials* kelahiran 1981-1996, generasi X kelahiran 1965-1980 dan *Baby boomers* kelahiran 1946-1964, dan juga kini terdapat generasi baru yang disebut dengan generasi Alpha untuk mereka yang lahir antara tahun 2010 – 2011 hingga sekarang.¹⁶

Berdasarkan hasil survei Alvara Research Center, ada 28,3 % responden dari generasi Z yang mengaku cemas. Rinciannya, sebanyak 23,3% merasa cemas dan 5% lainnya sangat cemas. Di generasi milenial, presentase responden yang cemas sebesar 28,1 %, ini terdiri dari 23,5% milenial yang merasa cemas dan 4,6% sangat cemas. Kemudian, hanya 24,1 % responden dari generasi X yang merasa cemas, secara rinci 21,3 % generasi cemas dan 2,8% sangat cemas.¹⁷

Seperti yang sudah penulis jelaskan sebelumnya bahwa pemicu dan penyebab stres bisa bermacam-macam, namun penulis menemukan bahwa di dalam Al-Qur'an tepatnya pada QS. Al-Baqarah/ 2: 155, beberapa hal yang bisa menjadi pemicu stres diantaranya adalah sedikit ketakutan, dan kemudian dilanjutkan dengan kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Melalui ayat ini juga Allah SWT memberikan solusi pertama dalam menghadapi cobaan atau ujian, yaitu dengan memerintahkan manusia untuk bersabar saat menghadapi musibah tersebut.

¹⁵Fransiska Kaligis, "Riset: Usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda Indonesia", dalam <https://theconversation.com/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode-kritis-untuk-kesehatan-mental-remaja-dan-anak-muda-indonesia-169658> Diakses pada 20 Februari 2023.

¹⁶Jawahir Gustav Rizal, "Mengenal apa itu generasi Baby Boomers, X, Y, Z, dan Alpha", dalam <https://www.kompas.com/tren/read/2021/12/26/170000565/mengenal-apa-itu-generasi-baby-boomers-x-y-z-millenials-dan-alpha?page=all> Diakses pada 20 Februari 2023.

¹⁷Shilvina Widi, "Generasi Z Indonesia Paling Stres di bandingkan X dan Milenial", dalam <https://dataindonesia.id/ragam/detail/generasi-z-indonesia-paling-stres-dibandingkan-x-dan-milenial> Diakses pada 20 Februari 2023.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۖ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Al-Baqarah/2:155)

M. Quraish Shihab menjelaskan firman Allah SWT di atas “*Sungguh, akan Kami berikan cobaan kepadamu*” menggambarkan bahwa hakikat dalam kehidupan di dunia, antara lain tidak terlepasnya seseorang dengan cobaan atau ujian yang beragam dalam kehidupan manusia. Cobaan atau ujian yang diberikan Allah SWT ditegaskan dengan kata sedikit, artinya kadar yang dimaksud sangat sedikit jika dibandingkan dengan kemampuan yang telah dianugerahkan Allah SWT kepada setiap manusia. Sehingga setiap ujian yang dihadapi, seseorang pasti akan mampu menyelesaikannya jika menggunakan semua potensi yang diberikan oleh Allah SWT.¹⁸

Ayat di atas menegaskan bahwa prinsipnya kehidupan ini adalah ujian, dan banyak manusia yang gagal dalam menempuh ujian Allah SWT. Bahkan, banyak diantaranya keluar dari pedoman Al-Qur'an, serta juga membangkang dengan melakukan maksiat kepada Allah SWT, seperti menjadi perilaku kriminal, enggan beribadah dan lain sebagainya. Efeknya akan menjadi kehidupannya tidak tenang, putus asa, stres, depresi, dan diantaranya bahkan sampai melakukan bunuh diri.¹⁹

Pada tahun 2020, Environmental Geography Student Association dari Universitas Gadjah Mada, mempublikasikan data mengenai tingkat bunuh diri di Indonesia. Mereka menemukan bahwa setiap satu jamnya ada satu orang Indonesia yang melakukan bunuh diri. Sebanyak 4,2 persen pelajar di Indonesia pun pernah berpikir untuk bunuh diri, sedangkan 3 persen siswa pernah melakukan percobaan bunuh diri.²⁰ Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian (Polri) yang dikutip oleh Databoks, ada 971 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang periode Januari hingga Oktober 2023. Angka tersebut melampaui kasus bunuh diri sepanjang tahun 2022 yang berjumlah 900 kasus. Berdasarkan lokasi pelaporan kasus bunuh

¹⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 1*, Jakarta: Lentera Hati. 2002, hal. 436.

¹⁹Tubagus Wahyudi, *Mengenal Manusia (Sebuah Tafsir tentang Manusia)*, Jakarta: BBC Publisher, 2019, hal. 134.

²⁰Rizal Fadli, “Benarkah Remaja Indonesia Rentan alami Gangguan Mental”, dalam <https://www.halodoc.com/artikel/benarkah-remaja-indonesia-rentan-alami-gangguan-mental> Diakses pada 20 Februari 2023.

diri di Indonesia, Jawa Tengah menjadi provinsi terbanyak dengan 356 kasus bunuh diri, disusul Jawa Timur dengan 184 kasus.²¹

Pada dasarnya stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak sulit dan membuat ketidakseimbangan dalam hidup. Sehingga dibutuhkan suatu manajemen stres untuk menghadapi tuntutan yang berlebihan dalam diri. Tujuan manajemen stres itu sendiri untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang menjadi lebih baik dari pada sebelumnya. Manajemen stres juga akan menganalisa pengaruh stres pada kinerja dan kemampuan berpikir seseorang dalam menghadapi stres.²²

Beberapa ahli mendefinisikan apa itu manajemen stres, diantaranya adalah:²³ Definisi pertama menurut Andrew Goliszek yang menjelaskan pengertian manajemen stres adalah usaha untuk memecahkan kebiasaan stres sehingga kualitas hidup menjadi lebih baik. Pendapat kedua dari Jonathan C. Smith pengertian manajemen stres adalah suatu keterampilan yang dimiliki seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman ketidakmampuan dalam *coping* yang dilakukan. Dan pendapat terakhir yang penulis kutip adalah dari Munandar, manajemen stres adalah usaha untuk mencegah timbulnya stres, meningkatkan ambang stres dari individu dan menampung akibat fisiologikal dari stres.

Penelitian ini didasari pada asumsi dasar bahwa kemampuan menyadari, menerima dan menghadapi seseorang dalam usaha mengendalikan stres yang dihadapi tidak terlepas dari kemampuan seseorang dalam melakukan proses komunikasi dengan dirinya sendiri atau yang dikenal dengan komunikasi intrapersonal (komunikasi intrapribadi). Komunikasi intrapersonal menurut Sheryl Faber di kutip dari Muhammad Basri Wello membantu menentukan citra diri dan kesadaran diri. Lebih jelasnya Sheryl Faber menjelaskan bahwa komunikasi intrapersonal adalah proses berbicara dengan diri sendiri. Disadari atau tidak, seseorang semua memiliki dialog internal yang konstan terjadi dalam diri sendiri baik secara sadar atau tidak sadar.²⁴

Terjadinya proses komunikasi disini karena ada seseorang yang memberi arti terhadap suatu objek yang diamatinya atau terbetik dalam pikirannya. Objek dalam hal ini bisa saja dalam bentuk benda, kejadian,

²¹Nabilah Muhammad, *10 Provinsi dengan Kasus Bunuh Diri Terbanyak di Indonesia* (Januari-Oktober 2023) dalam <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/18/ada-971-kasus-bunuh-diri-sampai-oktober-2023-terbanyak-di-jawa-tengah> Diakses pada 18 Juli 2024.

²²Nuning Nurma Dewi dan Achmad Fathoni Rodli, *Perilaku Organisasi*, Surabaya: Scopindo Media Pustaka, 2021, hal. 90.

²³Deasy Handayani Purba, *et al.*, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Yayasan Kita Menulis, 2021, hal. 84.

²⁴Muhammad Basri Wello dan Lely Novia, *Mengembangkan Keterampilan Antar Pribadi*, Kota Batu; Beta Aksara, 2021, hal. 62.

peristiwa, pengalaman, dan fakta yang mengandung arti bagi seseorang, baik yang terjadi di luar maupun di dalam diri seseorang. Dalam proses pengambilan keputusan, sering kali seseorang dihadapkan pada pilihan Ya atau Tidak. Keadaan seperti ini membawa seseorang pada situasi berkomunikasi dengan diri sendiri, terutama dalam mempertimbangkan untung atau ruginya suatu keputusan itu akan diambil. Cara ini hanya bisa dilakukan dengan metode komunikasi intrapersonal (*intrapersonal communication*)²⁵

Lebih jelasnya komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang berlangsung dalam diri seseorang. Peran sebagai komunikator atau komunikan, dia berbicara pada dirinya sendiri, dia berdialog dengan dirinya sendiri, dia bertanya kepada dirinya sendiri dan dijawab oleh dirinya sendiri. Komunikasi intrapersonal biasanya mencakup saat dimana seseorang membayangkan, mempersepsikan dan menyelesaikan berbagai persoalan oleh dirinya sendiri. Selain membuat penilaian terhadap orang lain, komunikasi intrapersonal juga memberikan kesempatan seseorang sebagai komunikator menilai dirinya sendiri. Sehingga memiliki kemampuan untuk mengevaluasi dirinya sendiri, dialog diri inilah yang dapat mendorong seseorang individu untuk menguatkan eksistensi dan penghargaan diri (*self esteem*).²⁶

Cangara menjelaskan bahwa komunikasi intrapersonal terjadi akibat seseorang memberi arti terhadap suatu objek yang diamatinya atau terbesit dalam pikirannya. Objek dalam hal ini bisa saja dalam bentuk benda, kejadian alam, peristiwa, pengalaman, fakta yang mengandung arti bagi manusia, baik yang terjadi di luar maupun dalam diri seseorang. Oleh karena itu, perilaku kita selalu terbentuk dari proses mengatur stimulus dari luar diri sendiri, tanpa adanya stimulus dari luar kita tidak melakukan suatu tindakan apapun. Stimulus dari luar menggerakkan kita untuk melakukan suatu perbuatan dengan kesan “ada aksi ada reaksi” Selanjutnya seseorang mengkomunikasikannya dengan diri sendiri termasuk apa yang sedang atau akan diperbuat. Objek yang diterima melalui pancaindra selanjutnya dipersepsikan dan dievaluasi, selanjutnya akan memberi pengaruh pada pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang. Sebelum diambil suatu keputusan seseorang dibawa dalam situasi berkomunikasi pada diri sendiri, antara diterima dan ditolak, antara setuju dan tidak, antara untung dan rugi, dan antara iya atau tidak, sehingga timbul konsep tahu diri, tahu menempatkan diri tahu membawa diri.²⁷

²⁵Rahmania, “Komunikasi Intrapersonal dalam Komunikasi Islam”, dalam *Jurnal Peurawi, Media Kajian Komunikasi Islam* Vol. 2 No. 1 Tahun 2019, hal. 79.

²⁶Syaiful Rohim, *Teori Komunikasi Prespektif, Ragam & Aplikasi*, Jakarta: Rineka Cipta, hal. 17-18.

²⁷Abdul Muhith dan Sandu Siyoto, *Aplikasi Komunikasi Terapeutik Nursing & Health*, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2018, hal. 30.

Sebagai contoh komunikasi intrapersonal, ketika Anda sedang bersama dengan seseorang, apa yang anda pikirkan merupakan komunikasi intrapersonal. Para teoritikus komunikasi intrapersonal sering kali mempelajari peran kognisi dalam perilaku manusia. Komunikasi intrapersonal biasanya lebih sering berulang daripada komunikasi lainnya, konteks ini juga unik dibandingkan dengan konteks lainnya, karena konteks ini juga mencakup saat dimana kita membayangkan, mempersepsikan, melamun dan menyelesaikan masalah dalam kepala kita.²⁸

Penulis pun menemukan definisi komunikasi intrapersonal di dalam tafsir tematik terbitan dari Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an. Komunikasi intrapersonal merupakan aktifitas komunikasi yang dilakukan dengan diri sendiri tanpa menghadirkan orang lain didalamnya. Ruang lingkup dari komunikasi intrapersonal ini cukup luas, mulai dari hal yang hanya terlintas dalam pikiran (kalbu), kecendrungan sikap dan perilaku tertentu hingga harapan atau gambaran masa depan. Pengalaman dari peristiwa masa lalu yang menyenangkan atau sebaliknya tidak menyenangkan, situasi dan kondisi khusus saat ini, begitu juga keinginan masa depan bisa mengundang komunikasi intrapersonal. Dalam komunikasi intrapersonal orang lain tidak mungkin mengetahui secara persis, kecuali Allah SWT yang memiliki sifat Maha Mengetahui Segala Hal, bahkan yang terbesit dan tersembunyi di dalam dada sekalipun.²⁹

Berikutnya kajian penelitian disertasi ini akan fokus pada upaya untuk melihat komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres melalui perspektif Al-Qur'an. Hal ini dikarenakan Al-Qur'an adalah mukjizat terbesar yang diberikan yang dianugerahkan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW. Salah satu bentuk kemujizatan dari Al-Qur'an terlihat dari kandungan ayat-ayatnya, yang menjelaskan berbagai informasi pengetahuan yang dibutuhkan oleh manusia, baik menyangkut ilmu-ilmu alam, ilmu-ilmu sosial, maupun ilmu-ilmu humaniora.³⁰

Dari uraian latar belakang masalah yang telah penulis jelaskan di atas, maka dalam penelitian disertasi ini penulis akan menganalisis dan mendeskripsikan secara komprehensif tentang *Komunikasi Intrapersonal dalam Manajemen Stres Perspektif Al-Qur'an*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh penulis dalam proses menetapkan penelitian terkait Komunikasi Intrapersonal dalam Manajemen

²⁸Richard West dan Lynn H. Turener, *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi*, Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2008, Hal. 35.

²⁹Kementrian Agama RI, *Komunikasi dan Informasi*, Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an, 2011, hal. 110.

³⁰Abdul Basit, *Koseling Islam*, Jakarta: Penerbit Kencana, 2017, hal. 53.

Stres Perspektif Al-Qur'an, maka dalam hal ini penulis memetakan identifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Tingginya tingkat stres manusia dengan perubahan pada kehidupan manusia, salah satunya adalah pasca pandemi covid 19.
2. Ketidakmampuan manajemen stres membuat manusia cenderung melukai dirinya bahkan memungkinkan sampai bunuh diri.
3. Ketidakmampuan manusia dalam komunikasi intrapersonal sehingga manusia cenderung memiliki kesadaran diri dan persepsi diri yang rendah dan negatif.
4. Belum ditemukannya kajian Al-Qur'an terkait model komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang teridentifikasi di atas dapat diselesaikan melalui penelitian yang komprehensif, pembahasan yang mendalam sehingga perlu dibatasi dan difokuskan. Untuk itu, berdasarkan dari identifikasi masalah di atas penulis membatasi pembahasan yang sesuai dengan inti tema dan judul dari penelitian disertasi ini sebagai berikut:

1. Kajian teoritis tentang manusia, komunikasi intrapersonal dan manajemen stres.
2. Kajian tentang komunikasi intrapersonal dan sistem komunikasi intrapersonal, pengertian, pemicu dan identifikasi gejala stres dan manajemen stres dan pencegahannya.
3. Isyarat Al-Qur'an tentang komunikasi intrapersonal dan manajemen stres pada manusia.
4. Model implementasi komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres perspektif Al-Qur'an.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang telah penulis jabarkan di atas, adapun perumusan masalah penelitian ini adalah "Bagaimana model komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres perspektif Al-Qur'an?"

Untuk menjawab masalah utama tersebut penulis membuat tiga rumusan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana diskursus tentang komunikasi intrapersonal dan manajemen stres?
2. Bagaimana isyarat Al-Qur'an tentang komunikasi intrapersonal dan manajemen stres?
3. Bagaimana model implementasi komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres perspektif Al-Qur'an?

E. Tujuan Penelitian

Dari pokok permasalahan yang telah penulis uraikan di atas, maka tujuan penelitian dari disertasi ini adalah sebagai berikut:

1. Mengungkapkan kajian teori tentang komunikasi intrapersonal dan manajemen stres.
2. Memahami isyarat Al-Qur'an tentang komunikasi intrapersonal dan manajemen stres.
3. Mengetahui model implementasi komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres perspektif Al-Qur'an.

F. Manfaat Penelitian

Berlandaskan tujuan penelitian yang penulis jelaskan di atas, terdapat dua manfaat utama yang bisa didapatkan dari penelitian ini, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang solusi Al-Qur'an terhadap manajemen stres melalui komunikasi intrapersonal. Dengan demikian kajian literatur dengan tema komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres ini dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan secara umum dan sebagai perkembangan ragam kajian tafsir Al-Qur'an secara khusus. Selain itu, manfaat teoritis lainnya adalah upaya menghasilkan teori ilmiah, bahwa komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres perspektif Al-Qur'an ini bisa berperan dan sekaligus menjadi rujukan dalam upaya meningkatkan kesehatan sumber daya manusia masyarakat Indonesia, hal ini sejalan dengan undang-undang nomor 36 tahun 2009 tentang esensi kesehatan, yaitu kesehatan secara fisik, mental, spiritual dan sosial.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis dari hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada seluruh individu di Indonesia dan institusi atau organisasi baik industri, keberagaman, dan sosial dalam upaya meningkatkan potensi sumber daya manusia dengan komunikasi intrapersonal melalui manajemen stres perspektif Al-Qur'an. Tidak hanya itu, penulis juga berharap penelitian ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres dalam diri seseorang secara mandiri melalui kemampuan komunikasi intrapersonal-nya yang tentunya berbasis pada Al-Qur'an. Sehingga bisa mempersembahkan kualitas manusia yang berprestasi di setiap peran tanggung jawabnya yang memiliki kesehatan fisik, mental, spiritual dan sosial.

G. Kerangka Teori

Komunikasi intrapersonal merupakan komunikasi yang dimiliki seseorang dengan dirinya sendiri. Meskipun sebagaian orang mungkin berpendapat bahwa tidak ada komunikasi yang diperlukan hanya satu pihak

yang terlibat, seseorang berkomunikasi dengan diri sendiri sepanjang waktu. Komunikasi intrapersonal mencakup:³¹

- a. Rasa keputusan, misalnya menafsirkan peta, teks, tanda-tanda, dan simbol-simbol.
- b. Menafsirkan komunikasi non-verbal misalnya gerak tubuh, kontak mata.
- c. Komunikasi antara bagian tubuh, misalnya “perutku mengatakan sudah waktunya untuk makan siang.”
- d. Berbicara keras “berbicara dengan diri sendiri”, membaca dengan suara keras, mengulangi apa yang di dengar, kegiatan tambahan berbicara dan mendengar apa yang orang berpikir, membaca atau mendengar dapat meningkatkan konsentrasi dan retensi.
- e. Membuat gerakan sementara berpikir: kegiatan tambahan, di atas pemikiran, gerakan tubuh, sekali lagi dapat meningkatkan konsentrasi, membantu dalam pemecahan masalah, dan membantu memori.

Komunikasi intrapersonal adalah penggunaan bahasa atau pikiran yang terjadi di dalam diri komunikator sendiri. Komunikasi intrapersonal merupakan keterlibatan internal secara aktif dari individu dalam pemrosesan simbolik dari pesan-pesan. Seorang individu menjadi pengirim sekaligus penerima pesan, memberikan umpan balik bagi dirinya sendiri dalam proses internal yang berkelanjutan. Komunikasi intrapersonal dapat menjadi pemicu bentuk komunikasi lainnya. Pengetahuan mengenai diri pribadi melalui proses-proses psikologi seperti persepsi dan kesadaran terjadi saat berlangsungnya komunikasi intrapersonal oleh komunikator. Aktivitas dari komunikasi intrapersonal yang kita dilakukan sehari-hari oleh seseorang dalam upaya memahami diri pribadi diantaranya adalah berdoa, bersyukur, introspeksi diri dengan meninjau perbuatan, reaksi hati nurani seseorang, mendayagunakan kehendak bebas, dan berimajinasi secara kreatif.³²

Jalaludin Rakhmat yang menjelaskan tentang proses pengolahan informasi dalam komunikasi intrapersonal, yaitu meliputi empat proses sensasi, persepsi, memori dan berpikir.³³

a. Sensasi

Tahap pertama dalam penerimaan informasi adalah sensasi. Sensasi berasal dari kata *sense*, artinya alat penginderaan, yang menghubungkan organisme dengan lingkungannya. Sensasi adalah kemampuan yang memiliki

³¹Muhammad Basri Wello dan Lely Novia, *Mengembangkan Keterampilan Antar Pribadi*, Kota Batu: Beta Aksara, 2021, hal. 61.

³²Luci Pujasari Supratman dan Adi Bayu Mahadian, *Psikologi Komunikasi*, Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2018, hal.63.

³³Jalaludin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2018, hal. 60-90.

manusia untuk menyerap segala informasi oleh pancaindra. Informasi yang diserap oleh pancaindra disebut stimulus yang kemudian melahirkan proses sensasi. Dengan kata lain sensasi adalah menangkap stimulus.

Sensasi merupakan pengalaman elementer segera yang tidak memerlukan penguraian verbal, simbolis atau konseptual, dan terutama berhubungan dengan kegiatan alat indra. Fungsi alat indra dalam menerima informasi dari lingkungan sangat penting, melalui alat indra lah seseorang memahami kualitas fisik lingkungannya. Lebih dari itu, melalui alat indra lah manusia mendapatkan pengetahuan dan kemampuan berinteraksi dengan kehidupannya.

b. Persepsi

Persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Persepsi adalah memberikan makna pada stimuli indrawi (*sensory stimuli*). Hubungan sensasi dengan persepsi adalah sensasi merupakan bagian dari persepsi. Persepsi dipengaruhi oleh sensasi yang merupakan hasil serapan panca indra, persepsi juga dipengaruhi oleh perhatian (*attention*), harapan (*expectation*), motivasi dan ingatan.

c. Memori

Dalam komunikasi intrapersonal, memori memegang peranan penting dalam mempengaruhi baik persepsi maupun berpikir. Memori adalah sistem yang sangat terstruktur, yang menyebabkan organisme sanggup merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya untuk membimbing perilakunya. Sesuatu yang sudah tersimpan dalam memori akan mempengaruhi pemaknaan/ persepsi seseorang terhadap sesuatu yang di waktu yang lain. Begitupun dalam berpikir, untuk memutuskan/ memerintahkan sesuatu, seseorang akan membuka memorinya untuk mengetahui apa yang perlu dipertimbangkan dalam memutuskan sesuatu, atau siapa yang perlu diperintah untuk melakukan sesuatu tersebut. Sehingga memori memiliki peranan penting bagi individu dalam menentukan persepsi dan berpikir.

Proses kerja memori terdiri dari tiga proses utama, yaitu perekaman, penyimpanan dan pemanggilan. Perekaman (*encoding*) yaitu pencatatan informasi melalui reseptor indra dan sirkuit syaraf internal. Penyimpanan (*storage*) yaitu menentukan waktu berapa lama informasi itu berada beserta kita, dalam bentuk apa dan dimana, penyimpanan bisa aktif dan pasif, penyimpanan aktif terjadi apabila kita menambah informasi. Terakhir pemanggilan (*retrieval*), adalah mengingat lagi atau menggunakan informasi yang disimpan.

d. Berpikir

Berpikir merupakan manipulasi atau organisasi unsur-unsur lingkungan dengan menggunakan lambang-lambang sehingga tidak perlu

langsung melakukan kegiatan yang tampak. Dalam berpikir kita akan melibatkan semua proses yang kita sebut diatas yaitu, sensasi, berpikir dan memori. Saat berpikir maka memerlukan penggunaan lambang, visual atau grafis. Berpikir dilakukan untuk memahami realitas dalam rangka mengambil keputusan, memecahkan persoalan dan menghasilkan yang baru.

Secara garis besar terdapat dua macam berpikir, yaitu berpikir autistik dan berpikir realistik. Berpikir autistik contohnya seperti melamun, mengkhayal dan berfantasi. Sedangkan berpikir realistik disebut juga berpikir nalar ialah berpikir dalam rangka menyesuaikan diri dengan dunia nyata. Berpikir realistik terbagi dalam tiga jenis, yaitu *deduktif*, *induktif* dan *evaluative*.

H. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dari hasil penelusuran sumber referensi, penulis belum menemukan kajian yang sama persis dengan penelitian yang akan penulis lakukan. Di bawah ini beberapa sumber kajian terdahulu yang menurut penulis bisa dijadikan sumber referensi dalam upaya pemekaran penelitian disertasi ini, yang terdiri beberapa karya terdahulu berupa buku dan penelitian terdahulu berupa disertasi dan jurnal.

1. Karya Terdahulu

Pertama, Marianne Dainton dan Elaine D. Zelley dengan judul buku *Applying Communication Theory for Professional Life*.³⁴ berupaya menjelaskan relevansi teori komunikasi dapat digunakan dalam kehidupan professional. Fokus yang menarik menurut penulis di dalam buku ini pada bab tiga yaitu *Cognition and Intrapersonal Communication*, yang menjelaskan akar komunikasi sebagai proses intrapersonal dimulai perdebatannya dalam psikologi di abad ke-20 yang pada tahun 1900-an psikologi didominasi oleh fokus pada *behaviorisme*. Buku ini merupakan salah satu buku penulis pilih sebagai referensi tentang komunikasi intrapersonal. Di dalam buku ini juga menjelaskan bahwa pesan tidak memiliki arti tanpa interpretasi individu, setiap hari seseorang harus memproses setiap pesan secara internal sambil mempertimbangkan cara terbaik untuk memahami pesan-pesan ini. Perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan saat ini terletak pada kajian komunikasi intrapersonal menjadi pondasi dalam manajemen stres yang dialami oleh setiap individu.

Kedua, Jerrold S. Greenberg dengan judul buku *Comprehensive Stress Management*.³⁵ Greenberg di dalam buku ini menjelaskan bahwa *goal* atau

³⁴Marianne Dainton dan Elaine D. Zelley, *Applying Communication Theory for Professional Life*, Los Angeles: SAGE Publications, 2015, hal. 64.

³⁵Jerrold S. Greenberg, *Comprehensive Stress Management*, New York: McGraw-Hill, hal. 10.

tujuan dari manajemen stres adalah bukan untuk menghilangkan semua stres, tujuan seharusnya adalah membatasi efek berbahaya dari stres dan sambil mempertahankan kehidupan yang berkualitas. Beberapa penelitian menemukan hubungan antara stres dan penyakit seperti kurva dalam bentuk U, kurva menggambarkan bahwa dengan banyak stres banyak penyakit yang terjadi, namun kurva ini juga menunjukkan bahwa sedikit tekanan stres banyak juga penyakit yang terjadi. Para peneliti juga menemukan bahwa stres tidak terlalu banyak juga tidak terlalu sedikit atau dalam arti lain seseorang masih dalam kondisi mampu mengelola dan mengambil kendali stres yang dihadapi. Perbedaan dari penelitian yang saat ini penulis lakukan adalah pada upaya peningkatan kualitas komunikasi intrapersonal seseorang dapat menjadi pola atau dasar manajemen stres yang baik saat seseorang dihadapkan dengan stres dalam kehidupannya.

Ketiga, Michael Olpin dan Margie Hesson dengan judul buku *Stress Management for Life*.³⁶ yang secara umum menjelaskan tentang manajemen stres untuk mencegah dan mengelola stres dalam diri seseorang. Salah satu pembahasan yang menarik penulis dalam buku ini adalah tentang *stress prevention strategies* atau strategi pencegahan stres, dalam memulai penjelasan ini Olpin memulai dengan pertanyaan “mengapa orang bereaksi berbeda terhadap pada situasi yang sama?” beberapa orang bisa menghadapinya dan sebagian yang lain tidak. Ternyata bagaimana seseorang melihat sebuah peristiwa dalam hidup adalah yang paling penting dalam pencegahan stres ini, pergeseran perspektif adalah langkah kritis pertama menuju peningkatan stres yang dialami. Memahami bagaimana pikiran menafsirkan dan merasakan informasi yang masuk adalah kunci untuk menghentikan stres di dalam pikiran seseorang. Dan persepsi seseorang dalam interpretasi peristiwa adalah aspek paling penting dalam pencegahan dari stres yang tidak sehat. Buku ini juga menjelaskan para ahli yang mempelajari stres setuju bahwa dalam hampir semua kasus, peristiwa itu sendiri bukan apa yang menyebabkan seseorang merasa stres, tetapi cara memandang dan menafsirkan peristiwa inilah yang menyebabkan seseorang stres. Perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan terletak pada peningkatan kesehatan individu melalui berkomunikasi dengan baik dengan dirinya sendiri (komunikasi intrapersonal), sebagai upaya salah satu strategi pencegahan stres seseorang.

Keempat, Mustamir Pedak dengan judul *Metode Supernol Menahluhan Stres*.³⁷ yang menjelaskan konsep utama dalam manajemen stres metode supernol adalah *me-nol*-kan diri, dalam arti lain menyerahkan semua urusan

³⁶Michael Olpin dan Margie Hesson, *Stress Management for Life: A Research – Based Experiential Approach*, Boston: Cengage Learning, 2016, hal. 89.

³⁷Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menahluhan Stres*, Bandung: Penerbit Hikmah, 2009, hal. 169.

kepada Sang Pencipta Allah SWT atau disebut dengan tawakal. Mustamir Pedak juga menjelaskan manajemen stres harus mempertimbangkan bahwa manusia adalah makhluk tiga dimensi (spiritual, jiwa dan raga). Dimensi spiritual karena menyadari bahwa manusia adalah makhluk yang berusaha mencari makna hidupnya dan senantiasa bertanya “siapa dia sebenarnya” dan untuk apa dilahirkan di dunia ini, dan agama adalah cara terbaik untuk mencari makna hidup seseorang. Dimensi jiwa tidak terlepas dari psikologi, dan didalamnya ada dua yaitu rasio (akal) dan emosi. Dimensi raga atau fisik juga perlu diperhatikan karena stres yang dialami seseorang akan mempengaruhi sistem syaraf dan selanjutnya berpengaruh pada kekebalan tubuh seseorang. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah upaya penulis untuk mengkaji komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres dengan perspektif Al-Qur'an.

Kelima, Armawati Arbi buku yang berjudul *Komunikasi Intrapribadi*.³⁸ menjelaskan bahwa komunikasi intrapribadi adalah kemampuan seseorang berdialog dan berperan sebagai saya dan aku dalam mengatur perencanaan melalui kecerdasan IQ, mempersiapkan penataan melalui kecerdasan RQ/ *spiritual quotiens*/SQ, melaksanakan penerapannya melalui kecerdasan *nafs quotient*/NQ, dan mengevaluasi perencanaan melalui kecerdasan EQ. Armawati Arbi juga menegaskan bahwa kekuatan berkomunikasi di dalam diri sendiri itu penting karena diri itu sendiri akan kembali ke fitrah, kembali ke potensi asal diri sendiri. Komunikasi intrapribadi atau komunikasi di dalam diri merupakan fondasi dasar bagi komunikasi-komunikasi berikutnya. Dalam komunikasi di dalam diri ini, pesan-pesan yang perlu didialogkan di dalam diri (saya dan aku) sebelum berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini penulis pilih menjadi salah satu referensi untuk proses penelitian ini. Karena kajian komunikasi intrapersonal disini dalam sisi dan pandangan psikologi islam. Buku ini merupakan salah satu referensi yang penulis lakukan dalam penelitian disertasi ini, karena penjelasan tentang sistem komunikasi intrapersonal sangat jelas dan sudah dilengkapi dari khasanah pengetahuan islam. Perbedaan dengan penelitian ini adalah berkaitan dengan komunikasi intrapersonal dijadikan sebagai salah satu pola dalam manajemen stres diantara beragam teknik yang ada dalam manajemen stres saat ini.

Keenam, Jalaludin Rakhmat dengan judul buku *Psikologi Komunikasi*.³⁹ yang didalamnya menjelaskan bahwa ada empat ciri pendekatan psikologi pada komunikasi, yaitu penerapan stimulasi secara indrawi (*sensory reception of stimuli*), proses yang mengantari stimulus dan

³⁸Armawati Arbi, *Komunikasi Intrapribadi*, Jakarta: Kencana, 2019, hal. 13.

³⁹Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media, hal. 59.

respons (*internal mediation of stimuli*), prediksi respon (*prediction of respon*), dan peneguhan respon (*reinforcement of responses*). Psikologi komunikasi juga melihat bagaimana respon yang terjadi pada masa lalu dapat meramalkan respon yang akan datang. Jalaluddin Rakhmat juga menjelaskan bahwa komunikasi intrapersonal meliputi sensasi, persepsi, memori dan berpikir. Sensasi adalah proses menangkap stimuli, persepsi adalah proses memberi makna pada sensasi sehingga manusia memperoleh pengetahuan baru, memori adalah proses menyimpan informasi dan memanggilnya kembali, dan berpikir adalah mengolah dan memanipulasi informasi untuk memenuhi kebutuhan atau memberikan respons. Buku ini juga salah satu referensi utama dalam penelitian ini, berkaitan tentang pola komunikasi intrapersonal.

Ketujuh, M. Darwis Hude dengan buku yang berjudul *Emosi, Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*.⁴⁰ Buku ini mengulas tema manusia yang diperbincangkan oleh Al-Qur'an dengan mendasarkan analisisnya pada penelitian psikologi. Berbagai peristiwa dan pengalaman yang terkait dengan emosi manusia yang disinggung dalam Al-Qur'an merupakan kejadian masa lampau yang layak diambil sebagai pelajaran untuk masa kini dan masa mendatang. Darwis Hude juga menjelaskan dalam bukunya bahwa pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya keseimbangan hormonal di dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis terutama pada saat mengalami emosi-emosi negatif. Buku ini penulis juga menjadikan sebagai referensi utama, berkaitan dengan pengelolaan stres dalam tinjauan psikologi dan Al-Qur'an berkaitan dengan pengelolaan emosi manusia. Perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah pada pengelolaan emosi-emosi dalam diri seseorang melalui komunikasi intrapersonal, meningkatkan kemampuan komunikasi dengan dirinya sendiri oleh setiap individu.

Kedelapan, Baharuddin dengan judul buku *Paradigma Psikolog Islami (Studi tentang elemen Psikolog dari Al-Qur'an)*.⁴¹ Buku yang ternyata merupakan dari hasil penelitian disertasi yang diselesaikan di Pascasarjana IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Buku ini adalah salah satu referensi kajian terdahulu untuk memahami konsep manusia dengan wawasan psikologi dan Al-Qur'an dengan beberapa terminologi yang ditemukan didalamnya seperti *al-basyar*, *al-ins* dan *al-insan*. Di buku ini juga menjelaskan tentang elemen dasar psikis manusia berdasarkan kajian islam dan perspektif Al-Qur'an. Perbedaan dengan penelitian ini adalah fokus kajian penulis yaitu komunikasi

⁴⁰M. Darwis Hude, *Emosi, Penjelajahan Religio-Psikologi tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Penerbit Erlangga, hal. 10.

⁴¹Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami (Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hal. 63.

intrapersonal dalam manajemen stres perspektif Al-Qur'an. Walaupun pemahaman konsep manusia dalam buku ini sangat membantu penulis memahami lebih mendalam komunikasi intrapersonal dalam sudut pandang psikologi islam.

2. Penelitian Terdahulu yang Relevan

a. Disertasi

Pertama, disertasi dengan judul *Pengembangan Model Pelatihan Manajemen Stres dan Rasa Syukur berdasarkan Prespektif Islam untuk Meningkatkan Student Wellbeing pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pekanbaru Riau* yang ditulis oleh Sri Wahyuni.⁴² Penelitian disertasi ini menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan siswa antara lain adalah stres akademik dan rasa syukur. Tiga tujuan dari penelitian ini yaitu mengkaji korelasi antara stres akademik dan rasa syukur dengan kesejahteraan siswa, mengembangkan model pelatihan manajemen stres dan rasa syukur berdasarkan perspektif islam, dan menguji efektivitas pelatihan manajemen stres dan rasa syukur berdasarkan perspektif islam dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Hasil penelitian disertasi ini, pertama terdapat korelasi yang sangat signifikan antara stres akademik dan rasa syukur berdasarkan perspektif islam dalam meningkatkan kesejahteraan siswa, kedua, ditemukannya model pelatihan manajemen stres dan rasa syukur berdasarkan perspektif Islam untuk meningkatkan kesejahteraan siswa, dan ketiga, setelah dilakukan tiga kali uji coba ditemukan bahwa model manajemen stres dan rasa syukur berdasarkan perspektif islam terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Persamaan dari penelitian adalah mencoba mengungkap bagaimana manajemen stres dalam perspektif Islam, dan perbedaan penelitian ini adalah Sri Wahyuni mengkaji manajemen stres dengan pendekatan rasa syukur sebagai upaya pengelolaan stres, sedangkan penulis melalui model implementasi komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres.

Kedua, disertasi dengan judul *Psikologi Kehamilan dalam Perspektif Al-Qur'an* ditulis oleh Eneng Nurhayati.⁴³ Penelitian ini menjelaskan bahwa psikologi kehamilan sangat berkaitan pada perubahan biologis seorang wanita, hal ini memberi efek stres yang disebut dengan *interistik* maupun *ekstrinsik*, dan stres yang dikarenakan penyesuaian pada tekanan sosial. Usaha untuk meredakan stres yang dialami tersebut didukung berbagai aspek peran pendukung dan berbagai sisi, seperti dari faktor lingkungan, keluarga dan juga

⁴²Sri Wahyuni, "Pengembangan Model Pelatihan Manajemen Stres dan Rasa Syukur untuk Meningkatkan Student Wellbeing Berdasarkan Perspektif Islam pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pekanbaru Riau" *Disertasi*, Riau: Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Syarif Kasim, 2022.

⁴³Eneng Nurhayati, "Psikologi Kehamilan dalam Perspektif Al-Qur'an", *Disertasi*, Jakarta: Pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta, 2020.

ibu hamil itu sendiri. Disertasi ini juga mengungkapkan bahwa psikologi kehamilan dalam Al-Qur'an yang menjelaskan tentang rasa sedih, gembira, takut atau cemas atau khawatir. Hal ini juga berhubungan dengan perasaan, fisik/ tubuh, pikiran dan keinginan. Walaupun memiliki kesamaan penelitian yang membahas tentang stres dan pengelolaannya, tapi Eneng lebih khusus terfokus pada kajian stres yang dialami ibu hamil karena perubahan yang terjadi pada dirinya. Sedangkan penelitian penulis lebih fokus pada implementasi komunikasi intrapersonal dalam melakukan manajemen stres yang dihadapi oleh individu.

Ketiga, disertasi yang diberi judul *Gangguan Kepribadian dalam Al-Qur'an (Studi Terhadap Penanggulangan Antisosial dan Narsistik)* yang ditulis oleh Ahmad Nur Fathoni.⁴⁴ Penelitian ini menjelaskan bahwa isyarat didalam Al-Qur'an berkaitan gangguan kepribadian antisosial diantaranya meliputi *nifaq, ya's wa qunuth, thama', ghadhab, dzulm, fasad, bukhhl*, dan narsistik meliputi *riya', 'ujb, hasad, fakhr, ananiah*, yang ditimbulkan dari sifat *haluan* (keluh kesah) dalam diri seseorang. Menurut Ahmad dalam perspektif Al-Qur'an penanganan gangguan kepribadian bisa dilakukan melalui tiga strategi, yaitu *preventif, kuratif, dan rehabilitif*. Walaupun secara judul penelitian ini tidak berkaitan langsung dengan penelitian yang penulis lakukan nanti, tapi penulis menemukan penjelasan dalam disertasi ini, bahwa gangguan kepribadian menurut psikologi islam tidak hanya berpotensi mendapatkan dosa bagi pelaku tapi juga berpotensi menimbulkan penyakit hati yang bisa mengganggu realisasi dan aktualisasi pada diri seseorang, disebabkan adanya *simptom-simptom patologis* seperti cemas, resah, gelisah, bimbang, takut, khawatir, ragu, konflik, merasa terasing, murung dan malas. Penelitian disertasi memang berbeda untuk variable tema dan judul yang diteliti, tapi penulis melihat bahwa disertasi ini juga fokus pada solusi untuk mengelola emosi yang muncul dari penyakit hati yaitu cemas, gelisah, khawatir, ragu dan lainnya.

Keempat, disertasi dengan judul disertasi *Ketahanan Keluarga Orang Tua Tunggal Berbasis Al-Qur'an* yang ditulis oleh Muhammad Lazim.⁴⁵ Disertasi ini mencoba mengungkapkan bagaimana formula ketahanan keluarga tunggal yang dijadikan subjek percontohan oleh Al-Qur'an. Penelitian ini menemukan proses yang dilalui oleh subjek percontohan Qur'ani tersebut mewujudkan ketahanan keluarganya meliputi tiga ranah kehidupannya. *Pertama*, ranah personal dirinya dalam merespon keadaan,

⁴⁴Ahamad Nur Fathoni, "Gangguan Kepribadian Dalam Al-Qur'an (Studi Terhadap Penanggulangan Antisosial dan Narsistik)", *Disertasi*, Jakarta: Program Pascasarjana Insitute PTIQ Jakarta, 2021.

⁴⁵Muhammad Lazim, "Ketahanan Keluarga Orang Tua Tunggal Berbasis Al-Qur'an", *Disertasi*, Jakarta", *Disertasi*, Jakarta: Program Pascasarjana Insitut PTIQ Jakarta, 2022.

meregulasi diri, memilih strategi *coping* dalam merespon keadaan tekanan dan membangun ketangguhan pribadi. *Kedua*, ranah internal kekeluargaan berupa proses kunci dalam membangun *resiliensi* yang meliputi sistem keyakinan, proses organisasi, dan proses komunikasi. Ketiga, ranah eksternal dirinya yaitu meraih dan mengoptimalkan meraih dan mengoptimalkan dukungan sosial. Lazim juga menjelaskan bahwa benang merah yang mempertemukan subjek percontohan Qur'ani dalam mewujudkan ketahanan keluarga adalah kekokohan spiritual dan transendensi yang menjadi faktor hadirnya *vertical support* berupa dukungan Tuhan. Persamaan dengan penelitian ini upaya penanggualangan stres yang dihadapi oleh seseorang, walaupun didalam penelitian ini Lazim lebih fokus pada satu subjek yaitu orang tua tunggal dengan konsep ketahanan. Sedangkan penulis lebih fokus pada manajemen stres individu dengan konsep meningkatkan kualitas komunikasi intrapersonal seseorang.

Kelima, disertasi yang telah diterbitkan menjadi buku dengan judul *Tafsir Kebahagiaan, Menyingkap Makna Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Prespektif Psikologi* oleh Didi Junaedi.⁴⁶ Disertasi ini sudah telah dijadikan buku ini mengungkap bagaimana wacana dan perdebatan kebahagiaan dalam Al-Qur'an dengan ilmu pengetahuan modern, selanjutnya disertasi ini juga menjelaskan langkah-langkah meraih kebahagiaan yang berlandaskan Al-Qur'an. Dengan tujuan dengan memberikan solusi atas persoalan keruhanian masyarakat modern saat ini. Persamaan dengan penelitian ini adalah manfaat penelitian oleh dirasakan seseorang memahami kebahagiaan yang benar-benar hakiki sesuai pemahaman Al-Qur'an. Perbedaan penelitian ini penulis fokus pada kajian komunikasi intrapersonal di dalam manajemen stres dibingkai dengan perspektif Al-Qur'an.

Keenam, disertasi dengan judul *Hipnosis di dalam Al-Qur'an* oleh Tubagus Wahyudi.⁴⁷ Dalam disertasi ini mengungkapkan deskripsi Al-Qur'an terhadap hipnosis serta hal-hal yang berkaitan dengan elemen-elemen penyebab terjadi kondisi hipnosis termasuk efek-efek yang diakibatkan. Penelitian ini menemukan tiga hal, yaitu: pengertian dan maksud hipnosis didalam Al-Qur'an yang dinyatakan sebagai kondisi *nu'as* (kantuk/ tidur ringan dengan kondisi tubuh masih bisa bergerak dan mendengar), *subat* (tidur mimpi/ dengan kondisi tubuh tidak bergerak), dan *nawm* (tidur lelap, tanpa mimpi, tidak bergerak dan tidak dapat mendengar). Kesimpulan dari disertasi ini menyatakan bahwa definisi hipnosis adalah suatu mekanisme persuasif yang dilakukan, baik sengaja maupun tidak, yang memudahkan seseorang (subyek) memasuki kondisi hipnotik (*trans*/ kondisi mirip tidur), agar sugestif

⁴⁶Didi Junaedi, *Tafsir Kebahagiaan: Menyingkap Makna Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Prespektif Tafsir Psikologi*, Brebes: Rahmadina Publising, 2019.

⁴⁷Tubagus Wahyudi, "Hipnosis di dalam Al-Qur'an" *Disertasi*, Jakarta: Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, 2016.

menerima induksi data ke dalam pikir bawah sadar dan mampu berpikir, merasakan serta bertindak sesuai dengan sugesti yang ditanamkan. Persamaan penelitian fokus kajian pada fitrahnya manusia dalam menghadapi beberapa permasalahan kehidupan yang dihadapi, ada poin menarik dalam penelitian ini bahwa manusia belum mengetahui dan terlambat mengenal dirinya dengan baik, sehingga tidak bisa memaksimalkan potensi yang sudah diberikan Allah SWT kepada kita. Dan penulis juga berpendapat bahwa manusia meningkatkan kemampuan komunikasi intrapersonal (berkomunikasi dengan dirinya) pasti akan lebih mengenal potensinya dengan baik, sehingga punya kemampuan melakukan pengelolaan stres yang dihadapi oleh masing-masing individu.

Ketujuh. disertasi dengan judul disertasi *Efektifitas Model Pencegahan Postpartum-Ratu terhadap Pencegahan Depresi Postpartum* oleh Ratu Kusuma.⁴⁸ Disertasi ini menjelaskan bahwa depresi merupakan salah satu gangguan psikologis yang terjadi pada ibu *postpartum*, kejadian depresi *postpartum* Indonesia mencapai 20%. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh model yang efektif dalam mencegah depresi *postpartum*, penelitian ini terdiri dari dua tahap yaitu pengembangan model dan uji coba model. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pencegahan depresi *postpartum*-ratu efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, respon adaptasi fisiologi, konsep diri, fungsi peran, independent, dukungan sosial suami, serta menurunkan kejadian depresi *postpartum*. Dukungan sosial suami merupakan satu-satunya variable yang paling berpengaruh signifikan terhadap kejadian depresi *postpartum*. Persamaan dari penelitian ini adalah berusaha menemukan beberapa model yang bisa digunakan untuk meminimalisir gangguan psikologis setiap individu dalam melewati perubahan yang terjadi pada dirinya atau pada lingkungannya. Perbedaan dari penelitian disertasi ini hanya fokus pada gangguan psikologis yang terjadi pada ibu *postpartum* (masa setelah persalinan ibu hamil), sedangkan penulis tidak mengkhususkan pada ibu *postpartum* saja, kemudian perbedaan selanjutnya penulis juga mencoba menemukan model komunikasi intrapersonal yang terdapat di dalam kitab suci Al-Qur'an.

b. Jurnal

Pertama, Jurnal yang ditulis oleh Yuli Darawati dengan judul *Coping Stress dalam Perspektif Al-Qur'an*⁴⁹. Penelitian ini menfokuskan pada upaya mengkaji stres dan *coping stress* dalam perspektif Al-Qur'an sebagai rujukan

⁴⁸Ratu Kusuma, "Efektifitas Model Pencegahan Depresi Postpartum-Ratu terhadap Pencegahan Depresi Postpartum" *Disertasi*, Depok: Program Doktor Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, 2017.

⁴⁹Yulid Darwati, "Coping Stress dalam Prespektif Al-Qur'an", dalam *Spiritualitas: Journal Of Ethics and Spirituality* Volume 6 Number 1, 2022 p-ISSN 2614-1043, hal. 2.

umat Islam. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pandangan Al-Qur'an tentang stres, emosi negatif yang menyertai stres, sumber stres dan mengetahui bagaimana *coping stress* menurut Al-Qur'an, sebagai upaya untuk memperoleh kehidupan yang lebih baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memandang stres sebagai cobaan dan ujian dari Allah SWT. Selanjutnya Al-Qur'an juga memberikan tuntunan bagaimana mengatasi stres, yaitu dengan ikhlas, sabar, zikir, taubat, shalat dan berpikir positif dan optimis. Persamaan dengan dalam penelitian yang akan penulis lakukan adalah terletak pada pembahasan tentang penanganan stres perspektif Al-Qur'an, sedangkan perbedaan dari penelitian ini adalah Yuli Darwati tidak membahas tentang komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres.

Kedua, Penelitian ini hadir dengan judul *Mengelola stress dalam prespektif Islam dan Psikolog* oleh Susatyo Yuwono⁵⁰. Dalam penelitian ini juga menjelaskan akibat dari stres, yang akan menimbulkan berbagai komplikasi gangguan, baik fisik, sosial maupun psikologis. Susatyo menjelaskan bahwa stres tidak mungkin selamanya dihindari, karena ujian dan cobaan dari Allah SWT adalah kewenangan-Nya, langkah terbaik adalah menyiapkan sikap dan perilaku sehingga mampu mengelola stres dengan baik. Penjelasan itu dikuatkan dengan peringatan Allah SWT dalam Q.S. Ali Imran: 139 yaitu "*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman*". Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penulis tentang upaya pengelolaan stres dalam perspektif Al-Qur'an. Perbedaannya terletak pada Susatyo tidak membahas komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres dalam penelitiannya.

Ketiga, jurnal penelitian yang ditulis oleh Exda Hanung Lidiana, Norman Wijaya Gati dan Fida Husain dengan judul penelitian *Manajemen Stres dengan Latihan Berpikir Positif di Masa Pandemi Covid 19*. Penulis menjelaskan bahwa terapi berpikir positif merupakan sumber kekuatan dan kebebasan seseorang. Disebut sumber kekuatan karena berpikir positif fokus memikirkan solusi dari setiap permasalahan yang dihadapi, dengan begitu manusia semakin mahir, percaya dan kuat. Disebut sumber kebebasan, melalui berpikir positif manusia menjaditerbebas efek penderitaan dari pikiran negatif serta pengaruhnya pada dirinya.⁵¹ Hasil analisa setelah dilakukan pelatihan berpikir positif didapatkan hasil tingkat kecemasan pada responden paling banyak terjadi perubahan tingkat kecemasan berat menjadi tidak cemas sebesar 60%. Dari data tersebut, juga diketahui bahwa pelatihan berpikir

⁵⁰Susatyo Yuwono, "Mengelola Stres dalam Prespektif Islam dan Psikologi", dalam *Jurnal Psycho Idea*, Tahun 8 No. 2 Juli 2010.

⁵¹Exda Hanung Lidiana, et al., "Manajemen Stres dengan Pelatihan Berpikir Positif di Masa Pandemi Covid 19", *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol 5 No1 – Mei 2021, Fakultas Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta.

positif mempunyai pengaruh cukup signifikan terhadap perubahan tingkat kecemasan. Hal tersebut bisa terlihat adanya perubahan tingkat kecemasan dari sedang dan berat menjadi ringan dan tidak cemas pada semua responden yang dilakukan pelatihan berpikir positif. Persamaan penelitian dengan yang penulis akan lakukan adalah pada pembahasan manajemen stres, yang membedakan Wijaya dan Fida tidak melihat manajemen stres dalam perspektif Al-Qur'an.

Keempat, penelitian yang dilakukan Aghdas Safari, Mohamad Reza Jafary dan Diana Lea Baranovich penelitian dari Malaysia dengan judul *The Effect of Anger Management, Intrapersonal Communication Skill and Stress Management Training On Student' Emotional Intellegence (EQ)* (Pengaruh Manajemen Kemarahan, Keterampilan Komunikasi Intrapersonal Dan Pelatihan Manajemen Stres Terhadap Kecerdasan Emosional (EQ) Siswa).⁵² Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen amarah, manajemen stres, dan kemampuan komunikasi intrapersonal dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Terutama di tahun pertama kuliah dimana kemungkinan akan datang beberapa tantangan di proses pejalanannya, dan juga banyaknya perubahan yang terjadi di lingkungan baru, sehingga terkadang siswa/ mahasiswa sering menghadapi tantangan seperti stres dalam berkomunikasi dan beradaptasi dengan orang lain, stres dengan tuntutan belajar, dll. Penelitian ini menjelaskan bahwa dengan mengelola emosi membuat seseorang lebih sadar dengan dasar pemahaman yang baik tentang dirinya dan orang lain, melalui manajemen amarah, kemampuan komunikasi intrapersonal dan manajemen stress kemampuan dalam pengelolaan emosi atau *emotional quation* (EQ). Mengontrol emosi dengan tepat dapat lebih baik menyingkirkan emosi negatif dalam dirinya, seperti stres, kecemasan, kemarahan, kesepian dalam menghadapi masalah dan tantangan dalam hidupnya. Dalam penelitian ini penulis menemukan kesamaan yaitu pada pembahasan komunikasi intrapersonal dan manajemen stres, sedangkan perbedaannya adalah penelitian ini juga tidak masuk dalam perspektif Al-Qur'an.

Kelima, Aulia Irawati dan Lucy Pujasari Supratman penelitian ini berjudul *Komunikasi Intrapersonal Remaja Bertubuh Gemuk dalam Media Sosial Instagram*.⁵³ Kegemukan saat erat kaitannya dan dengan kepercayaan diri seseorang, kegemukan dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Keberhasilan mereka dalam komunikasi intrapersonal dalam kasus

⁵²Aghdas Safari, *et al.*, "The Effect of Anger Management, Intrapersonal Communication Skill And Stress Management Training on Stundents Emotional Intelligence (EQ)", Malaysia; dalam *IJFPSS (International Journal of Fundamental Psychology and Social Sciences*, Vol. 4 No. 2 PP. 31-28 Juni 2014.

⁵³Aulia Irawati dan Lucy Pujasari Supratman, "Komunikasi Intrapersonal Remaja Bertubuh Gemuk dalam Unggahan Media Sosial Instagram", dalam *e-Proceeding Of Management*: Vol. 6 No. 2 Agustus 2019, hal. 4876.

ini dimulai dari usaha mereka berdamai dengan dirinya sendiri, sehingga mereka tidak membenci diri mereka sendiri. Setelah mereka menerima dan berdamai dengan dirinya sendiri apa adanya, mereka sadar untuk merawat diri mereka agar bisa tetap tampil dengan layak. Dan selanjutnya mereka mulai menampilkan diri mereka di media sosial instagram dengan percaya diri, walaupun terkadang tetap saja mereka mendapatkan komentar negatif tentang tubuhnya, mereka menganggap hal itu sebagai latihan mental agar lebih percaya diri dan tidak terlalu memikirkan kata-kata orang lain. Persamaan dengan penelitian ini adalah upaya seseorang melakukan komunikasi intrapersonal dalam mengelola tekanan yang dihadapi seperti perkataan negatif orang lain sehingga mengganggu proses penerimaan dirinya. Perbedaan penelitian ini tidak mengkaji manajemen stres dalam perspektif Al-Qur'an.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Rofiq Hidayat dengan judul jurnal *Komunikasi Intrapersonal dalam Pengambilan Keputusan Perspektif Al-Qur'an*.⁵⁴ Penelitian ini mengupas bagaimana proses komunikasi intrapersonal dalam diri Nabi Ibrahim yang berdasarkan QS. Al-An'am: 76-78, Penelitian ini menyimpulkan terdapat dua pendapat dalam ayat tersebut, berdasarkan tafsir para mufassir. Pendapat pertama adalah yang menganggap ayat di atas adalah sindiran Ibrahim pada kaumnya (Jalalain dan At-Thabari). Pendapat kedua adalah bagaimana Nabi Ibrahim muda dibimbing Allah SWT saat melakukan komunikasi intrapersonal dalam dirinya saat pertama kali keluar dari gua (Qurthubi, Ibnu Katsir, Hamka dan Shihab). Perbedaan yang paling mendasar dalam penelitian ini adalah tidak membahas tentang manajemen stres, komunikasi intrapersonal disini lebih pada proses pengambilan keputusan seseorang dalam perspektif Al-Qur'an.

Ketujuh, Dang Syaras, Yasir dan Welly Wirman Penelitian yang diberi judul jurnal *Komunikasi Intrapersonal Pasien Hypnobirthing*.⁵⁵ Jurnal ini penulis cantumkan disini karena berkaitan dengan ibu hamil. Permasalahan yang sering terjadi pada ibu hamil yang akan menghadapi poses persalinan yang disebabkan oleh faktor pikiran seperti menganggap bahwa melahirkan adalah hal yang menyakitkan, sehingga muncul perasaan takut, cemas, sakit, trauma bahkan bisa berpotensi mengalami stres. Dalam penelitian ini dijelaskan komunikasi intrapersonal pasien *hypnobirthing* dalam proses komunikasi intrapersonal ia menjadi komunikator sekaligus komunikan, untuk melakukan pemrosesan informasi yang mengandung pesan-pesan kesehatan

⁵⁴Rofiq Hidayat, "Komunikasi Intrapersonal dalam Pengambilan Keputusan Perspektif Al-Qur'an", dalam *The Journal of Islamic Communication and Broadcasting (JISAB)* Vol. 1 No. 2 Februari 2022, hal. 106.

⁵⁵Dang Syaras, *et al.*, "Komunikasi Intrapersonal Pasien Hypnobirthing di Rumah Sakit Bersalin An-Nisa Pekanbaru", dalam *JURKOM: Jurnal Riset Komunikasi*, Vol. 2 Nomor 1, 2019.

atau sugesti positif diterima indera pendengaran melalui audio hingga menjadi sebuah pesan yang mudah dipahami, membuat pasien memberi makna tersendiri dari pesan yang disampaikan. Selanjutnya, membantu mengatasi depresi selama kehamilan, meningkatkan kepercayaan diri akan kemampuan diri sendiri melewati proses kehamilan dan persalinan. Berikutnya membuat perasaan menjadi lebih rileks, tenang dan nyaman membuat ibu selalu berpikiran positif dalam menjalani kehamilan dan menghadapi persalinan dengan spirit, semangat, tenang dan bahagia menyambut kehadiran seorang anak. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama membahas komunikasi intrapersonal dalam aplikasi mengelola kecemasan yang dialami seseorang, walaupun dalam penelitian ini Dang Syaras lebih menekankan pada proses persalinan yang menggunakan metode *hypnobirthing*.

Kedelapan, Alam Sageer dan Sameena Rafatx dengan judul jurnal *The Interactive Effect of Communication and Stress on Perception of Quality of Work Life* ⁵⁶ Penelitian ini telah mengungkapkan bahwa komunikasi yang efektif memiliki dampak positif pada kepuasan karyawan, produktifitas, perputaran dan moral. Penelitian menunjukan bahwa karyawan paling termotivasi dan memberikan kontribusi terbaik mereka untuk bisnis ketika ada komunikasi penuh dan terbuka di tempat kerja. Hal ini juga membuktikan bahwa dimana terdapat aliran informasi dan ide yang memadai dan bebas di antara karyawan, produktifitas meningkat dan ambiguitas, duplikasi, dan konflik yang tidak berjalan diminimalkan. Persamaan dari penelitian ini adalah pembahasan tentang stres dalam upaya meningkatkan kualitas hidup seseorang dengan merubah persepsi pada dirinya, perbedaannya adalah pada komunikasinya, karena dipenelitian ini lebih menekankan pada komunikasi interaktif bukan komunikasi intrapersonal.

Kesembilan, Atul Kumar Raizada dan Neeta Saxena dengan judul jurnal *Stress Management: Tools Techniques & Strategies with Reference to Happiness*. ⁵⁷ Penelitian menjelaskan bahwa usia muda merupakan masa kritis karena pada masa ini remaja banyak menghadapi perubahan dalam hidupnya. Ketika seseorang memasuki usia remaja, mereka tidak hanya perlu menyesuaikan diri dengan kehidupan baru dan lingkungan baru, tetapi juga mengenal banyak orang baru, peristiwa dan hal baru lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah mempelajari kecemasan akademik, harapan berlebihan dari orang tua, penggunaan ponsel dan internet berlebihan di kalangan siswa, menganalisa stres di kalangan pelajar. Disini peneliti menjelaskan bahwa

⁵⁶Alam Sageer dan Sameena Rafat, "The Interactive Effect of Communication and Stress on Perception of Quality of Work Life", dalam *IOSR Journal of Business and Management* ISSN: 2278-487X, Volume 4 Issue 6 (Sep-Oct 2012), hal 29-31.

⁵⁷Atul Kumar Raizada dan Neeta Saxena, "Stress Management: Tools Techniques & Strategies with Reference to" dalam *International Journal of Research in Advent Technology*, Vol 7, No. 5 May 2019 E-ISSN: 2321-9637.

manajemen stres dimulai dari dengan mengidentifikasi sumber stres dalam hidupnya, dengan tidak mengabaikan pikiran, perasaan dan perilaku pemicu stres itu sendiri. Tidak ada metode tunggal yang berhasil untuk semua orang atau dalam setiap situasi, jadi harus bereksperimen dengan berbagai teknik dan strategi, fokus dengan membuat siswa merasa tenang dan terkendali. Dari penelitian ini disimpulkan bahwa manajemen stres sangat dibutuhkan saat ini, untuk selalu hidup bahagia dengan permasalahan apapun yang akan datang pada setiap individu. Persamaan dari penelitian ini adalah tentang manajemen stres, bahkan dalam penelitian ini peneliti mengungkapkan lebih detail tentang teknik dan cara yang bisa dilakukan dalam manajemen stres. Perbedaannya adalah tidak mengaitkan dengan komunikasi intrapersonal didalamnya.

Kesepuluh, Anand B Patil dan Srinath H Shahapure dengan judul *A Study on Preventive Way of Stress Management in Work Place*⁵⁸ yang meneliti tentang pengusaha dan manajer yang sukses memberikan kepemimpinan dalam menghadapi tantangan stres kerja. Dalam penelitian ini ditemukan tiga sumber stres tertinggi pada karyawan India, yaitu harapan pekerjaan yang tidak jelas atau bertentangan, staf yang tidak memadai (kurang dukungan, beban kerja atau kinerja yang tidak seimbang, dan kurangnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan. Salah satu pengendalian stres yang bisa dilakukan adalah dengan meditasi, olahraga, kegiatan rekreasi dan menciptakan lingkungan yang lebih baik untuk pengendalian stresnya. Persamaan dari penelitian ini adalah masih tentang manajemen stres pada seseorang, yang didalamnya juga menjelaskan tentang pencegahan yang bisa dilakukan oleh seseorang sehingga tidak sampai pada efek buruk stres itu sendiri. Perbedaannya adalah tidak membahas komunikasi intrapersonal.

I. Metode Penelitian

Pada umumnya metode penelitian dapat diartikan sebagai sebuah kegiatan ilmiah dengan terencana, terstruktur, sistematis dan memiliki tujuan tertentu baik secara praktis dan teoritis. Dikatakan sebagai kegiatan ilmiah karena penelitian ini berdasarkan aspek pengetahuan dan teori. Terencana karena penelitian harus direncanakan dengan memperhatikan waktu, dana, aksesibilitas terhadap tempat dan data.⁵⁹

Dalam penelitian disertasi ini, penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif dalam menganalisa variabel yang telah ditentukan. Denzin dan Lincoln dikutip Albi Anggito menjelaskan bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan tujuan untuk memahami dan mendeskripsikan fenomena yang terjadi, kemudian dilakukan

⁵⁸Anand B Patil dan Srinath H Shahapure, "A Study on Preventive Way of Stress Management in Work Place", dalam *Ilkogretim Online – Elementary Education Online*, Vol 20 (Issue 6), hal. 391 – 395.

⁵⁹Cony R. Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Grasindo, 2010, hal. 5.

dengan jalan melibatkan berbagai metode yang dipilih.⁶⁰ Pada penelitian kualitatif, kegiatan penelitian memiliki tujuan dalam menemukan titik dari sebuah masalah yang ada dalam rumusan masalah penelitian. Dari mengidentifikasi pertanyaan dari rumusan masalah yang ada tersebut, peneliti akan bisa menentukan model dari penelitiannya. Dari hasil penelitian tersebut, akan menemukan karakteristik, jenis penelitian, teknik dalam menggumpulkan data hingga menganalisa data yang dibutuhkan oleh peneliti sesuai dengan kajian penelitiannya.⁶¹

Sedangkan metode tafsir yang digunakan dalam disertasi ini yaitu metode tafsir *maudhu'i* atau dikenal dengan istilah tafsir tematik yang sangat digandrungi oleh banyak ilmuwan muslim termasuk di Indonesia. Ini terjadi karena tafsir *maudhu'i* bisa memecahkan berbagai persoalan yang terjadi dan mendesak dengan pendekatan Al-Qur'an.⁶² Seperti tentang persoalan teologi, jender, fikih, etika, pendidikan, politik, sosial, filsafat, ekologi dan budaya. Kata *maudhu'i* dinisbatkan kepada kata *al-maudhu'i*, yang berarti topik atau materi suatu pembicaraan atau pembahasan. Dalam bahasa Arab kata *maudhu'i* (موضوع) adalah isim maf'ul dari fi'il madzi (وضع) yang berarti meletakkan, menjadikan, menghina, mendustakan, dan membuat-buat.⁶³

Lebih lengkapnya M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa metode tafsir *maudhu'i* yakni suatu metode yang menyoroti pandangan Al-Qur'an tentang tema yang dipilih dengan cara mengumpulkan semua ayat yang membicarakan tema tersebut, selanjutnya menganalisis, dan memahaminya ayat demi ayat, kemudian menghimpunnya dalam benak ayat yang bersifat umum dikaitkan dengan yang khusus, sambil memperkaya uraian dengan hadis-hadis yang berkaitan untuk kemudian disimpulkan dalam satu tulisan pandangan menyeluruh dan tuntas menyangkut tema yang di bahas.⁶⁴

Ahmad Izzan juga mendefinisikan tafsir *maudhu'i* adalah tafsir yang mengkaji masalah-masalah melalui Al-Qur'an yang memiliki kesatuan makna atau tujuan dengan cara menghimpun ayat-ayatnya untuk kemudian melakukan penalaran (analisis) terhadap isi kandungannya menurut cara-cara tertentu, dan berdasarkan syarat-syarat tertentu untuk menjelaskan makna-

⁶⁰Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Sukabumi: Penerbit Jejak, 2018, hal. 8.

⁶¹Fitria Widiyani Roosinda, *et.al.*, *Metode Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021, hal. 2.

⁶²Ahmad Izzan, *Metodologi Ilmu Tafsir*, Bandung: Penerbit Tafakur, 2011, hal. 155.

⁶³Yasif Maladi, *et.al*, *Makna dan Manfaat Tafsir Maudhu'i*, Bandung: Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati, 2021, hal. 6.

⁶⁴M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir*, Tangerang: Penerbit Lentara Hati, 2014, hal. 328.

maknanya dan mengeluarkan unsur-unsurnya, serta menghubungkan-hubungkan antara yang satu dan lainnya dengan korelasi yang bersifat komprehensif.⁶⁵

M. Quraish Shihab juga menjelaskan bahwa ada beberapa langkah penerapan yang harus dilakukan dalam penelitian menggunakan metode tafsir *maudhu'i*, yaitu:

1. Menetapkan permasalahan yang akan dibahas (topik/ tema).
2. Mencari dan menghimpun masalah yang dibahas tersebut dengan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan.
3. Mempelajari setiap ayat yang berbicara terkait tema yang dipilih dan disertai *sabab an-nuzul*-nya.
4. Menyusun rangkaian ayat Al-Qur'an yang saling berkaitan dengan ayat lainnya yang sesuai dengan masa turunnya.
5. Memahami hubungan (*munasabah*) ayat-ayat terkait dalam surahnya masing-masing.
6. Pembahasan disusun dalam rangka yang sempurna, sistematis dan lengkap.
7. Menambah penjelasan ayat dengan hadis, riwayat sahabat, dan lain-lain mendukung dan di pandang perlu.
8. Menghimpun setiap ayat yang dihimpun pada kelompok uraian ayat dengan menyisihkan yang terwakili berujung pada satu simpulan tentang pandangan Al-Qur'an terkait tema yang dibahas.⁶⁶

Ada beberapa hal yang terkait dengan metode penelitian diantaranya objek penelitian yang dipilih, data dan sumber data yang mendukung, teknik input dan analisa data yang dihimpun, dan pengecekan kebasahan data penelitian. Berikut adalah penjelasan dari masing-masing tahapan dalam metode penelitian disertasi ini, yaitu:

1. Pemilihan Objek Penelitian

Penentuan objek penelitian merupakan langkah dimana seorang peneliti menentukan apa yang menjadi unit sasaran penelitiannya. Objek penelitian adalah masalah, isu, atau problem yang dikaji, diteliti, dan diselidiki dalam penelitian yang dilakukan. Dalam istilah lain objek penelitian merupakan hal yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian yang dilakukan.⁶⁷ Berdasarkan beberapa uraian diatas, maka objek dalam penelitian ini adalah komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres perspektif Al-

⁶⁵ Ahmad Izzan, *Metodologi Ilmu Tafsir*... hal. 114.

⁶⁶ M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir*... hal. 331-332.

⁶⁷ Marwati, *Praktis Penelitian Kualitatif; Teori Dasar dan Analisa Data dalam Prespektif Kualitatif*, Yogyakarta: Penerbit Deeplubish, 2020, Hal. 45.

Qur'an, dimana disetiap proses aplikasi tersebut dianalisis tentang kesesuaiannya dengan Al-Qur'an.

2. Data dan Sumber Data Penelitian

Data adalah sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dari jenis penelitian kualitatif, terlebih lagi karakteristik penelitian kualitatif adalah melakukan penelitian dalam kondisi alamiah, langsung dari sumber data, dan peneliti menjadi instrumen kunci, menyajikan data-data dalam bentuk kata-kata atau gambar, dan tidak menekankan pada angka-angka, tetapi mengutamakan proses dari pada produk, melakukan analisa data secara induktif, dan lebih menekankan makna dibalik data yang diamati.⁶⁸

Data adalah segala fakta dan angka yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi.⁶⁹ Sutanta menambahkan data adalah sebagai bahan keterangan tentang kejadian nyata atau fakta-fakta yang dirumuskan dalam sekelompok lambang atau tertentu yang tidak diacak yang menunjukkan jumlah, tindak atau hal. Data bisa berupa catatan-catatan dalam kertas, buku, atau tersimpan sebagai dalam basis data.⁷⁰

Di dalam penelitian disertasi ini, terdapat dua kategori sumber data yang digunakan, yakni disebut data primer (pokok) dan data sekunder (pendukung). Data primer antara lain adalah Al-Qur'an dengan terjemahan versi Departemen Agama RI, Tafsir Al-Qur'an Tematik Kementerian Agama, Tafsir *Al-Misbah* dari M. Quraish Shihab dan Tafsir Ibnu Katsir, Kitab Himpunan Hadis Shahih. Sedangkan data sekunder diantaranya adalah kitab-kitab tafsir, buku-buku tentang komunikasi intrapersonal, buku-buku tentang manajemen stres, jurnal-jurnal berkaitan tentang komunikasi intrapersonal dan manajemen stres perspektif Al-Qur'an, dan sumber-sumber lain yang relevan dan mendukung dalam penelitian ini.

3. Teknik Input dan Analisa Data

Dalam penelitian disertasi ini penulis melakukan analisa dengan data-data yang didapatkan dari melakukan riset kepustakaan (*liberary reseach*). Dalam jenis penelitian ini, peneliti "berbicara" banyak dengan buku-buku, arsip-arsip, dokumen-dokumen tua, jurnal, catatan-catatan, dokumentasi-dokumentasi *statistic*, *diaires*, surat-surat dan lain-lain yang relevan.⁷¹

Untuk memperkuat hasil penelitian ini, penulis juga menghadirkan data yang diperoleh dari beberapa sumber otoritatif. Data-data tersebut kemudian dihimpun tersebut terdiri dari ayat-ayat Al-Qur'an dan karya tertulis yang

⁶⁸Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Sukabumi: Jejak Publisher, 2018, hal. 212.

⁶⁹Mamki, *Metodologi Kualitatif*, Sidoarjo, 2015, hal. 77.

⁷⁰Mamki, *Metodologi Kualitatif...* hal. 213.

⁷¹Bungaran Antonius Simanjuntak dan Soedjit Sosrodharjo, *Metode Penelitian Sosial*, Jakarta: Yayasan Pusaka Obor, 2014, hal. 8.

telah diterbitkan dalam berbagai bentuk, seperti buku, jurnal dan tabloid maupun media online yang mempunyai keterkaitan secara langsung atau tidak langsung dalam penelitian disertasi ini.

Adapun analisa data dalam penelitian ini adalah:

- a. Data primer berupa penafsiran dari beberapa kitab tafsir yang ditetapkan, yaitu Tafsir Tematik Kementrian Agama, Tafsir *Al-Misbah* karya M. Qurish Shihab dan Shahih Tafsir Ibnu Katsir didukung dengan data-data sekunder yang selanjutnya dilakukan pengkajian dan dilakukan analisa dengan pendekatan kebahasaan dan mencermati korelasi antar penafsiran dengan lingkup sosial dan kultural terkini.
- b. Mencari dalil dari hadis dan penjelasan para ulama yang dapat melengkapi penafsiran dalam penelitian ini.
- c. Menguatkan kajian penafsiran dengan hasil eksplorasi kajian ilmiah yang berhubungan komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres perspektif Al-Qur'an.
- d. Setelah itu, diakhiri dengan menarik kesimpulan dengan menggunakan teori-teori yang berkaitan, maupun karya-karya yang relevan dalam penulisan ilmiah seputar komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres perspektif Al-Qur'an.

J. Sistematika Penulisan

Dalam penyusunan penelitian disertasi ini, penulis membagi sistematika penulisan dengan enam judul bab utama dan ditambah dengan beberapa sub bab penjelasan, seperti dibawah ini:

Bab pertama disertasi ini terdiri dari pendahuluan, bab ini menjelaskan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teori, tinjauan pustaka yang didalamnya menjelaskan tentang karya terdahulu dan penelitian terdahulu, metodologi penelitian yang terdiri dari jenis dan sumber data penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik analisa data, dan ditutup dengan sistematika penulisan. Hal ini dilakukan menjelaskan pengantar pada penelitian ini tentang komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres perspektif Al-Qur'an.

Bab kedua menjelaskan seputar diskursus teori komunikasi intrapersonal, yang dibagi menjadi dua sub bab didalamnya. Sub bab pertama menjelaskan tentang diskursus komunikasi intrapersonal yang terdiri dari pengertian komunikasi intrapersonal, penelusuran perbedaan komunikasi intrapersonal dan komunikasi interpersonal, tahapan yang membentuk proses komunikasi intrapersonal, ragam dan bentuk dan aktifitas komunikasi intrapersonal, karakteristik yang melekat pada komunikasi intrapersonal, analisis faktor-faktor komunikasi intrapersonal, dan fungsi dan peranan komunikasi intrapersonal, hambatan dan tantangan komunikasi intrapersonal,

dan waktu efektif komunikasi intrapersonal. Sub bab kedua, menjelaskan tentang teori-teori dari komunikasi intrapersonal. Ditutup dengan penjelasan teori-teori dalam komunikasi intrapersonal yang mendukung penelitian ini.

Bab ketiga menjelaskan tentang dinamika manajemen stres yang terdiri dari tiga sub bab. Sub bab pertama menjelaskan tentang pengertian dan jenis-jenis manajemen stres. Sub bab kedua permasalahan dalam manajemen stres, meliputi hambatan dan dampak manajemen stres yang buruk, ditutup dengan manajemen stres efektif dan teknik-teknik yang umum digunakan dalam manajemen stres. Selanjutnya bab ini juga menjelaskan tentang analisis pendekatan sistem komunikasi intrapersonal dan manajemen stres, serta analisis pendekatan aktifitas komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres.

Bab keempat menjelaskan isyarat komunikasi intrapersonal dan manajemen stres di dalam Al-Qur'an, terdiri dari tiga sub bab. Sub bab pertama menjelaskan isyarat Al-Qur'an tentang komunikasi intrapersonal meliputi proses komunikasi dan bentuk aktifitas komunikasi di dalam Al-Qur'an. Sub bab ketiga, isyarat Al-Qur'an tentang stres. Sub Bab ketiga tentang isyarat Al-Qur'an tentang manajemen stres yang meliputi pengelola stres menurut Al-Qur'an.

Bab kelima menjelaskan tentang model komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres perspektif Al-Qur'an yang terdiri dari tiga sub bab. Sub bab pertama menjelaskan peningkatan daya tahan diri (*reselience*) dengan spiritual. Sub bab kedua menjelaskan tentang pendekatan komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres fokus pada *problem solving*/ pada pemecahan masalah yang penulis istilahkan dengan *Qur'anic Self Problem*. Sub bab ketiga menjelaskan tentang pendekatan komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres fokus pada keseimbangan emosi yang penulis istilahkan *Qur'anic Self Emotion*.

Bab ke enam adalah bab penutup dalam disertasi ini, yang terdiri dari dua sub bab, yaitu kesimpulan dan saran.

BAB II

DISKURSUS TEORI KOMUNIKASI INTRAPERSONAL

A. Diskursus Komunikasi Intrapersonal

1. Pengertian Komunikasi Intrapersonal

Kata "intra" berarti di dalam, yang artinya intrapersonal yang mengacu pada komunikasi di dalam diri, yang melibatkan proses sosial dan interaksi sosial terkait berpikir dan pemahaman.¹ Kekuatan komunikasi di dalam diri ini dekat dengan psikologi, sebagian ahli komunikasi menyebut *intrapersonal communication* (komunikasi saya dan aku). Mereka tidak mengelompokkan pada ilmu komunikasi dan komunikasi antarpribadi karena pengirim pesan memutuhkan penerima pesan. Namun Armawati Arbi menjelaskan bahwa Richard L. Weaver (1996) setuju dengan adanya komunikasi intrapersonal dan menjelaskan dalam pembahasan percakapan kepada diri sendiri dan pengungkapan diri di dalam bukunya. Begitupun Yudy Pearson, Paul Nelson, Scott Titsworth, Lynn Hearter (2003) membahas prinsip komunikasi dan mengelompokkan komunikasi intrapersonal ke dalam konteks komunikasi.²

Komunikasi intrapersonal merupakan komunikasi yang unik karena proses komunikasinya berbeda dengan proses komunikasi yang terjadi pada

¹Yusrodi Cipto Hadi Pranoto, *et.al. Komunikasi Bisnis*, Batam: Cendikia Mulia Mandiri, 2023, hal. 33.

²Armawati Arbi, *Komunikasi Intrapribadi : Integrasi Komunikasi Spiritual, Komunikasi Islam dan Komunikasi Lingkungan...* hal. 8.

umumnya. Proses terjadinya komunikasi intrapersonal tidak melalui komunikasi yang dilakukan dengan dua orang atau lebih, tetapi terjadi dalam diri manusia itu sendiri (*whitin the person*) dan para ahli sepakat bahwa komunikasi intrapersonal merupakan dasar dari seluruh bentuk komunikasi dan berperan penting dalam proses komunikasi antarpribadi.³

Komunikasi intrapersonal lebih merupakan hasil dari perkembangan pemahaman yang kolektif dalam berbagai bidang, seperti komunikasi, psikologi dan keilmuan kognitif. Konsep komunikasi intrapersonal mempertimbangkan proses internal seseorang, didalamnya termasuk perasaan, pemikiran, refleksi dan pertimbangan pribadi, sehingga sumber pengaruhnya berasal dari berbagai disiplin keilmua tersebut. Sehingga tidak ada tokoh tunggal yang dapat disebut sebagai penemu dari teori komunikasi intrapersonal.⁴

West dan Turner menjelaskan komunikasi intrapersonal merupakan komunikasi yang terjadi antar diri dengan dirinya sendiri, ini merupakan dialog internal dan bahkan dapat terjadi saat bersama dengan orang lain sekalipun, ketika seseorang bersama dengan orang lain, apa yang dipikirkan saat itu merupakan komunikasi intrapersonal. Para teoritikus komunikasi intrapersonal sering kali mempelajari peran kognisi dalam perilaku manusia. Komunikasi intrapersonal biasanya lebih sering berulang daripada komunikasi lainnya. Konteks ini mencakup saat dimana seseorang membayangkan, mempersepsikan, melamun dan menyelesaikan masalah dalam dirinya.⁵

Stephen W. Little Jhon dan Karen E. Foss dikutip Puri memberikan penjelasan bahwa komunikasi intrapersonal adalah proses berkomunikasi dengan diri sendiri yang melibatkan pemrosesan internal informasi, persepsi dan pemahaman. Komunikasi ini melibatkan proses berpikir, mengambil keputusan dan mengevaluasi alternatif.⁶ Definisi ini juga memiliki persamaan dengan definisi dikemukakan oleh Jalaluddin Rakhmat dalam buku *Psikologi Komunikasi* yang mendefinisikan komunikasi intrapersonal sebagai proses pengolahan informasi yang meliputi sensasi, persepsi, memori dan berpikir.⁷

Hafied Cangara juga menjelaskan bahwa komunikasi intrapersonal atau komunikasi dengan diri sendiri adalah proses komunikasi yang terjadi di

³Muhibin Wijaya Laksana, *Psikologi Komunikasi*, Bandung: Pustaka Setia, 2023, hal. 17.

⁴Winda Kustiawan, *et.al.*, "Komunikasi Intrapersonal", *Journal Analytica Islamica*, Vol. 11 No. 1 Januari-Juni 2022, hal. 22.

⁵Richard West dan Lynn H. Turner, *Pengantar Teori Komunikasi Analisa dan Aplikasi (Terjemahan dari Introducing Communication Theory Analysis and Application)*, Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2007, hal. 34.

⁶Puri Kusuma Dwi Putri, *et.al. Buku Ajar Interaksi Digital dan Kesehatan Mental: Perspektif Psikologi Komunikasi*, Pekalongan: Nasya Expanding Management, 2025, hal. 17.

⁷Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2018, hal. 60.

dalam individu, atau dengan kata lain proses berkomunikasi dengan diri sendiri. Terjadinya proses komunikasi disini karena adanya seseorang yang memberi arti terhadap sesuatu objek yang diamatinya atau terbetik dalam pikirannya. Objek dalam hal ini bisa saja berbentuk benda, kejadian alam, peristiwa, pengalaman, fakta yang mengandung arti bagi manusia, baik yang terjadi di luar maupun di dalam diri seseorang.⁸

Teddy Dyatmika menambahkan komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang berlangsung didalam diri seseorang. Individu berperan sebagai komunikator dan juga sebagai komunikan. Komunikasi intrapersonal dapat dikatakan juga sebagai komunikasi dimana bahasa dan pikiran seseorang digunakan secara internal. Keterlibatan yang terjadi dalam komunikasi intrapersonal adalah keterlibatan aktif dari internal individu dalam mengelola pesan, dimana individu secara aktif memberikan umpan baliknya atas pesan yang disampaikan oleh dirinya sendiri.⁹

Berdasarkan definisi dari beberapa pakar di atas, penulis memberikan kesimpulan bahwa komunikasi intrapersonal ialah komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang yang berperan sekaligus sebagai komunikator dan komunikan yang melibatkan pemrosesan internal informasi dan secara aktif melakukan umpan balik atas pesan yang disampaikan oleh dan kepada dirinya sendiri, seperti berbicara kepada diri sendiri, memberikan makna kepada lingkungan, memikirkan suatu masalah, mempertimbangkan sampai mengambil keputusan, dan lain-lain.

2. Penelusuran Perbedaan Komunikasi Intrapersonal dan Komunikasi Interpersonal

Komunikasi intrapersonal dapat dibedakan dari konteks lainnya karena komunikasi ini juga memberikan kesempatan bagi komunikator untuk menilai dirinya sendiri. Penelitian dalam komunikasi intrapersonal berfokus pada kognisi, simbol dan niat yang dimiliki oleh seseorang.¹⁰ Komunikasi intrapersonal merupakan fondasi untuk melakukan komunikasi interpersonal. Dalam komunikasi intrapersonal, manusia akan berdialog pada diri sendiri, mengenal diri sendiri. Belajar mengenal diri sendiri berarti belajar untuk berpikir, merasakan, mengamati, menginterpretasikan dan mereaksi lingkungan.¹¹

⁸Hafied Cangara, *Pengantar Ilmu Komunikasi*, Depok: Penerbit Rajawali Press, 2018, hal. 29.

⁹Teddy Dyatmika, *Ilmu Komunikasi*, Yogyakarta: Zahir Publishing, 2020, hal. 32.

¹⁰Richard West dan Lynn H. Turner, *Pengantar Teori Komunikasi Analisa dan Aplikasi (Terjemahan dari Introducing Communcation Theory Analysis and Application...* hal. 35.

¹¹Muhibin Wijaya Laksana, *Psikologi Komunikasi: Membangun Komunkasi Efektif dan Interaksi Media*, Bandung: Pustaka Setia, 2023, hal. 51.

Dalam komunikasi intrapersonal, seseorang bertindak sebagai komunikator sekaligus komunikan. Komunikasi intrapribadi merupakan dasar komunikasi antarpribadi. Ketika berbicara dengan orang lain, seseorang telah menyelesaikan suatu proses berkomunikasi dengan diri sendiri. “Apa yang ingin saya tanyakan? Pesan apa yang akan saya sampaikan? Bagaimana sebaiknya cara menyampaikannya?” Proses ini berlangsung dengan cepat, hampir tanpa disadari, kecuali ketika seseorang pertama kali belajar berbicara atau pertama kali menggunakan bahasa asing yang belum dikuasai.¹²

Sedangkan dalam komunikasi interpersonal, komunikator cukup mengenal komunikasi, pesan yang dikirim dan diterima secara simultan dan spontan relatif kurang terstruktur, demikian pula dengan umpan balik dapat diterima dengan segera. Dalam interpersonal, komunikasi berlangsung secara sirkular, yaitu peran komunikator dan komunikan terus dipertukarkan sehingga dikatakan kedudukan komunikator dan komunikan relatif setara. Proses ini lazim disebut dialog yang dalam konteks tertentu dapat juga terjadi monolog, hanya satu pihak yang mendominasi percakapan.¹³

Istilah lain yang menggambarkan komunikasi interpersonal yaitu disebut juga dengan komunikasi antarpersonal. Secara prinsip dari arti komunikasi antarpersonal sama dengan komunikasi intrapersonal, yaitu proses komunikasi yang terjadi dengan orang lain secara tatap muka dan menimbulkan umpan balik secara langsung. Walaupun Vivian dikutip Fathul Qorib mempertajam definisi komunikasi antarpersonal sebagai komunikasi yang melibatkan individu dengan individu lain yang secara fisik masih berada dalam satu lokasi yang sama.¹⁴ Definisi terus berkembang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, seperti teknologi *smartphone* yang memungkinkan individu tetap melakukan interaksi meskipun berada pada lokasi yang berbeda.

Perbedaan komunikasi intrapersonal dan interpersonal juga terletak pada jumlah komunikator. Komunikasi intrapersonal terfokus pada individu, dan ada beberapa jumlah umpan balik seperti memikirkan cara yang berbeda untuk pendekatan masalah, umpan balik yang benar adalah mustahil. Disisi lain, umpan balik merupakan komponen utama dari komunikasi interpersonal. Perbedaan lain antara dua gaya komunikasi adalah potensi kegagalan. Komunikasi interpersonal menjalani sebuah proses komunikasi dengan tingkat resiko yang tinggi sehingga menjadi tidak efektif. Pesan tidak ditafsirkan sebagaimana yang diharapkan oleh pengirim, bahasa tubuh pengirim dapat

¹²Muhibudin Wijaya Laksana, *Psikologi Komunikasi; Membangun Komunikasi Efektif dalam Interaksi Media...* hal. 21.

¹³Muhibudin Wijaya Laksana, *Psikologi Komunikasi; Membangun Komunikasi Efektif dalam Interaksi Media...* hal. 22.

¹⁴Fathul Qorib dan Siti Ayu Devina, *Pengantar Komunikasi Massa*, Banyumas: Wawasan Ilmu, 2025, hal. 10.

mengatakan satu hal, sedangkan katanya dapat mengatakan sesuatu yang lain, demikian juga konteks pesan mungkin tidak jelas bagi penerima.¹⁵

Lane dikutip Suwatno menyoroti perbedaan antara komunikasi intrapersonal dengan komunikasi interpersonal. Menurut Lane, komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang terjadi dalam diri manusia sendiri. Dalam hal ini, dialog internal dan *self talk* adalah contoh bentuk komunikasi intrapersonal. Adapun komunikasi interpersonal setidaknya melibatkan dua orang yang menjalin hubungan komunikatif. Komunikasi interpersonal melibatkan pasangan yang memiliki kekuatan untuk secara bersamaan mempengaruhi satu sama lain melalui perilaku mereka, baik secara positif maupun negatif.¹⁶

Tabel II.1. Perbedaan Komunikasi Intrapersonal dan Komunikasi Interpersonal.¹⁷

No	Indikator	Komunikasi Intrapersonal	Komunikasi Interpersonal
1	Individu yang terlibat	Penggunaan bahasa dan pikiran yang terjadi di dalam diri sendiri	Dilakukan antara 2 orang atau lebih. Ada derajat kualitas relasi tertentu yang tercapai.
2	Bentuk interaksi yang terjadi	Posisi seorang individu menjadi pengirim sekaligus penerima pesan yang memberikan timbal balik pada dirinya sendiri.	Bersifat dialogis atau dua arah.
3	Tujuan	Dibutuhkan untuk mengenali diri sendiri	Dibutuhkan untuk memelihara hubungan dengan orang lain, mengelola

¹⁵Alo Liliweri, *Komunikasi Antarpersonal*, Jakarta: Penerbit Kencana, 2017, hal. 163.

¹⁶Suwatno dan Nerissa Arviani, *Komunikasi Interpersonal: Panduan Membangun Keterampilan Relasional Kontemporer*, Jakarta: Bumi Aksara, 2023, hal. 1.

¹⁷Ascharisa Mettasatya Afrilia dan Anisa Setya Arifina, *Buku Ajar Komunikasi Interpersonal*, Magelang: Pustaka Rumah Cinta, 2020, hal. 20.

			keintiman dan kedekatan.
4	Contoh	Berdoa, bersyukur, intropeksi diri, dan berkhayal	Komunikasi antara orang tua dan anak, sahabat, kekasih, dll..

3. Tahapan yang Membentuk Proses Komunikasi Intrapersonal

Jalaluddin Rakhmat menjelaskan bahwa di dalam komunikasi intrapersonal terdapat proses pengolahan informasi yang meliputi bagaimana seseorang menerima informasi, mengolahnya, menyimpannya dan menghasilkannya kembali. Proses tersebut terdiri dari empat tahapan, yaitu sensasi, persepsi, memori dan berpikir. Proses diatas disebut dengan sistem komunikasi intrapersonal, yang merupakan inti pemahaman yang mendalam dimana individu berdialog dengan pikiran, perasaan, dan keyakinan diri sendiri.¹⁸ Sistem komunikasi intrapersonal yang dipopulerkan oleh Jalaluddin Rakhmat ini dimulai dengan sensasi. Sensasi adalah proses menangkap stimulasi. Persepsi adalah proses memberi makna pada sensasi sehingga manusia memperoleh pengetahuan baru, dengan arti lain persepsi mengubah sensasi menjadi informasi. Memori adalah proses menyimpan informasi dan memanggilnya kembali. Berpikir adalah mengolah dan manipulasi informasi untuk memenuhi kebutuhan atau memberikan respon.¹⁹

Dibawah ini adalah penjelasan secara detail tentang empat tahapan proses komunikasi intrapersonal atau disebut dengan sistem komunikasi intrapersonal, sebagai berikut:²⁰

a. Sensasi

Tahapan paling awal dalam penerimaan informasi adalah sensasi. Sensasi berasal dari kata *sense*, artinya alat pengindraan yang menghubungkan organisme dan lingkungannya. Apapun definisi sensasi, fungsi alat indra dalam menerima informasi dari lingkungan sangat penting. Melalui alat indra, manusia bisa memahami bagaimana kualitas fisik lingkungannya. Lebih dari

¹⁸Indra Fajar Roslina, *et.al.*, *Buku Ajar Psikologi Komunikasi*, Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia, 2024, hal. 29.

¹⁹Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2023, hal. 2018, hal. 59.

²⁰Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*... hal. 61.

itu, melalui alat indralah manusia mendapatkan pengetahuan dan semua kemampuan dalam berkomunikasi dengan dunianya.²¹

Psikologi menyebut sembilan (bahkan ada yang menyebut sebelas) alat indra pada manusia; penglihatan, pendengaran, *kinestesis*²², *vestibular*²³, perabaan, temperatur, rasa sakit, perasa dan penciuman. Kemudian dikelompokkan pada tiga macam indra penerima sesuai dengan sumber informasi. Berkeley seorang filsuf dikutip Armawati Arbi mengatakan, jika seseorang tidak mempunyai alat indra, dunia ini tidak akan ada. Seseorang tidak akan tahu ada harum rambut yang baru disemprot *hairspray* apabila tidak ada indra penciuman.²⁴

Sumber informasi bisa berasal dari luar diri (*eksternal*) atau dari dalam diri sendiri (*internal*). Informasi dari luar diindra oleh *esteroceptor*, gerakan tubuh kita sendiri diindra oleh *proprioceptor*. Semua yang menyentuh alat indra, baik dari dalam maupun dari luar disebut stimuli. Berikutnya, ketajaman sensasi sangat ditentukan oleh faktor-faktor personal, perbedaan sensasi juga disebabkan oleh perbedaan pengalaman atau lingkungan budaya, disamping kapasitas alat indra yang berbeda.²⁵

b. Persepsi

Persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Persepsi memberikan makna pada stimulus indrawi (*sensory stimuli*). Hubungan sensasi dengan persepsi sudah jelas, sensasi adalah bagian dari persepsi. Walaupun begitu, menafsirkan makna informasi indrawi tidak hanya melibatkan sensasi, tetapi atensi, ekspektasi, motivasi dan memori.²⁶ Persepsi adalah inti komunikasi, sedangkan penafsiran (interpretasi) adalah inti persepsi, yang identik dengan penyandian-balik (*decoding*) dalam proses

²¹Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi...* hal. 60.

²²Indra kinestesis adalah indra yang terdapat pada persendian dan pada indra ini, perangsangnya berupa ketegangan dan gerak pada tubuh dan otot.

²³Indra vestibular, yang juga dikenal sebagai indra gerakan, gravitasi, atau keseimbangan, memungkinkan seseorang bergerak cepat. Indra vestibular menjaga keseimbangan manusia saat beraktifitas seperti menjaga keseimbangan saat berjalan dan berlair, indra vestibular seseorang untuk tetap tegak dan tidak bergerak. Indra vestibular sebenarnya berasal dari bagian-bagian telinga bagian dalam. Contoh dari indra vestibular adalah mengangkat kepala, belajar berjalan, berjalan di trotoar, dan lain sebagainya. Seseorang yang mengalami gangguan pada sistem indra ini, seseorang bisa takut dengan gerakan-gerakan sederhana, seperti naik ayunan, takut naik lift, escalator dan seringkali cemas.

²⁴Armawati Arbi, *Psikologi Komunikasi dan Tabligh*, Jakarta: Penerbit Amzah, 2012, hal. 85.

²⁵Muhibin Wijaya Laksana, *Psikologi Komunikasi*, Bandung: Pustaka Setia, 2023, hal. 57.

²⁶Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi...* hal. 63.

komunikasi. Persepsilah yang menentukan seseorang memilih sesuatu pesan dan mengabaikan pesan yang lain.²⁷

Seperti halnya sensasi, persepsi juga ditentukan oleh faktor personal dan faktor situasional. Krech David dan Richard S. Crutchfield dalam Muhibun Wijaya Laksana menyebutkan faktor fungsional dan faktor struktural. Dibawah ini adalah beberapa faktor yang mempengaruhi persepsi seperti dibawah ini:²⁸

- 1) Faktor eksternal, merupakan penarik perhatian, seperti gerakan, intensitas stimuli, kebaruan, dan pengulangan. Perhatian, yaitu proses mental ketika stimuli atau rangkaian stimuli menjadi menonjol dalam kesadaran pada saat stimuli lainnya melemah. Apa yang seseorang perhatikan ditentukan oleh faktor-faktor situasional dan personal. Faktor situasional disebut juga sebagai determinan perhatian yang bersifat eksternal atau menarik perhatian (*attention getter*).
- 2) Faktor Internal, merupakan penarik perhatian adalah faktor biologis, yaitu faktor kebutuhan biologis pada saat itu dan faktor sosiopsikologis yang meliputi minat, kebiasaan dan sikap. Faktor internal terdiri dari:
 - a) Faktor fungsional adalah faktor-faktor yang berasal dari kebutuhan, pengalaman masa lalu, dan kerangka acuan seseorang yang semuanya merupakan faktor personal. Hal-hal yang menentukan persepsi bukanlah jenis atau bentuk stimuli, melainkan karakteristik orang yang memberikan respons pada stimuli itu.
 - b) Faktor struktural, struktural berasal dari sifat stimuli fisik dan efek-efek saraf yang ditimbulkannya pada sistem saraf individu. Apabila seseorang mempersepsikan sesuatu, maka seseorang akan mempersepsikannya sebagai suatu keseluruhan.

c. Memori

Memori adalah ingatan atau daya ingat. Ada juga yang mengartikan memori adalah sistem yang sangat berstruktur, yang menyebabkan organisme sanggup merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya untuk membimbing perilakunya.²⁹ Dalam komunikasi intrapersonal, memori memegang peranan penting dalam mempengaruhi, baik persepsi maupun berpikir. Schlessinger dan Groves dalam Jalaluddin Rakhmat menjelaskan memori adalah sistem yang sangat berstruktur, yang menyebabkan organisme sanggup merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya

²⁷Deddy Mulyana, *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*, Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya, 2017, hal.182.

²⁸Muhibin Wijaya Laksana, *Psikologi Komunikasi...* hal. 54.

²⁹Fitri Yanti, *Psikologi Komunikasi*, Lampunt: Agree Media Publishing, 2021, hal. 56.

untuk membimbing perilaku. Setiap stimulus mengenai indra kita, setiap saat pula stimulus itu direkam secara sadar atau tidak sadar.

Memori adalah sistem yang sangat terstruktur, yang menyebabkan organisme sanggup merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya. Setiap stimuli datang, stimuli itu direkam sadar atau tidak sadar.³⁰ Dalam ranah psikologi, memori dan berpikir merupakan fokus psikologi kognitif, terutama dalam model manusia sebagai pengolah informasi. Kemampuan otak manusia dalam membuat memori (menyimpan informasi) sungguh menakjubkan, dikutip dari Fitri Yanti bahwa Jhon Griffith seorang ahli matematika menyebutnya dengan angka 100^{11} (seratus trilyun) bit. John von Neumann (ahli teori informasi) menghitungnya sampai 2.8×10^{20} (280 kuintiliun) bit. Dan Asimov juga mengatakan bahwa otak manusia selama hidupnya mampu menyimpan satu kuintiliun bit informasi.³¹

Dalam prosesnya, memori melewati tiga tahapan: perekaman, penyimpanan dan pemanggilan. Perekaman (*encoding*) yaitu pengumpulan informasi melalui reseptor indra dan sirkuit saraf internal. Proses berikutnya penyimpanan (*storage*) yaitu menentukan berapa lama suatu informasi itu berada pada seseorang, dalam bentuk apa dan di mana. Pemanggilan (*retrieval*) adalah menggunakan informasi yang disimpan (mengingat lagi).³²

Jenis - jenis memori, dalam arti kata lain dibawah ini ada empat cara untuk pemanggilan memori, yaitu:³³

- 1) *Recall* (ingatan): proses aktif untuk menghasilkan kembali fakta dan informasi tanpa struktur yang jelas. Contohnya, menyebut jenis-jenis benda.
- 2) *Recognition* (pengenalan): mengenal kembali sejumlah fakta. Contohnya, seperti pada pengenalan kembali nama dari foto wajah.
- 3) *Relearning*: menguasai kembali pelajaran yang sudah pernah diperoleh
- 4) *Redintegrasi*: merekonstruksi seluruh materi dengan petunjuk memori kecil.

Untuk menggambarkan proses memori yang sedang berlangsung, berikut ini adalah mekanisme otak yang berfungsi mendapatkan informasi yang diterima oleh stimuli sensorik dan disimpan dalam memori. Model yang dijelaskan oleh Atkinson dan Shrifin ini berfokus pada mekanisme informasi

³⁰Yusrodi Cipto Hadi Pranoto, *et.al.*, *Komunikasi Bisnis*, Batam: Cendikia Mulia Mandiri, 2023, hal. 42.

³¹FitriYanti, *Psikologi Komunikasi*, Lampung: Agree Media Publishing, 2021, hal. 55.

³²Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2023, hal. 2018, hal. 77.

³³Muhibin Wijaya Laksana, *Psikologi Komunikasi*, Bandung: Pustaka Setia, 2023, hal. 62.

yang direkam dalam memori, dan juga menjelaskan bahwa informasi diproses dan kemudian disimpan dalam tiga jenis memori, yaitu:³⁴

1) *Sensory Memory*

Memori sensorik adalah interaksi pertama dengan informasi dengan lingkungan. Memori sensorik adalah catatan sementara informasi yang didapat dari stimulus. Memori sensorik berlangsung untuk jangka waktu yang bervariasi, tergantung pada stimulus yang didapatkan dan proses pengkodean terjadi. Memori sensorik terbagi menjadi dua komponen, yaitu: a) *Econic memory* adalah memori yang terbentuk dari apa yang kita lihat, b) *Echoic memory* adalah memori yang terbentuk dari apa yang seseorang dengar.

2) *Short Term Memory*

Short term memory atau dapat juga disebut dengan *working memory*. Hal ini berarti informasi yang tersimpan akan dipertahankan hanya saja ketika informasi tersebut masih dibutuhkan. Memori yang masuk ke memori sensorik jangka pendek, yaitu a) *Visual-Spatial Sketchpad*: Memori yang terbentuk dari memori simbolis, dalam bentuk informasi visual dan spasial seperti lukisan, warna buah, tempat, dll. b) *Phonological loop*: Memori yang dibentuk oleh *echoic memory* dan *iconic memory*, dalam bentuk informasi verbal seperti nama makanan, nama tempat, nama kantor, dll. c) *Central executive* : Komponen yang mengoordinasikan *visuo-spatial sketchpad* & *phonological loop* untuk memproses input yang berisi informasi verbal dan visual secara bersamaan. Misalnya, membaca peta dengan foto, menu makanan, dan tempat menarik.

3) *Long Term Memory*

Long term memory adalah proses memori persisten atau memori. Artinya, informasi yang disimpan dapat bertahan dalam jangka waktu yang lama. Memori jangka panjang adalah tahap akhir dari model pemrosesan informasi. Seperti *sensory & short term memory*, *long terms* memiliki dua komponen.

- a) *Explicit / declarative memory*, memori yang secara sadar terbentuk dari hal nyata, kejadian, atau peristiwa dan dapat dikisahkan secara rinci. *Explicit memory* dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu: *Semantic memory*, memori yang berkaitan dengan sebuah kata, contoh seperti ingat nama ibu kota negara, ingat nama, ingat arti kata. *Episodic memory*, memori yang berkaitan dengan suatu kejadian seperti pengingat, konser, pesta ulang tahun di hari pertama sekolah.
- b) *Implicit/ non-declarative memory*, memori yang dibentuk dengan mengulangi aktifitas kompleks secara berulang sampai semua sistem saraf terkait bekerjasama untuk menghasilkan aktifitas secara otomatis.

³⁴Ni Desak Made Santi Diwyarhi, *et.al.*, *Psikologi Komunikasi*, Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2022, hal. 23.

Implicit memory dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu *Procedur memory*, memori mengenai caranya melakukan sesuatu, seperti cara menyetir mobil, cara mengikat pita, cara memotong buah, cara melipat kertas, dll. *Priming memory*, memori yang berasal dari hasil kesimpulan dari pengalaman telah atau baru terjadi, seperti ketika seseorang diminta untuk menyebut nama benda yang berbentuk bulat, kemungkinan orang tersebut akan menjawab bola tersebut paling sering dilihat.

d. Berpikir

Menurut Floyd L. Ruch dalam Muhibudin Wijaya Laksana, berpikir merupakan manipulasi atau organisasi unsur-unsur lingkungan dengan menggunakan lambang-lambang sehingga tidak perlu langsung melakukan kegiatan yang tampak. Dengan demikian berpikir menunjukkan berbagai kegiatan yang melibatkan penggunaan konsep dan lambang sebagai pengganti objek dan peristiwa. Dan dalam berpikir, seseorang akan melibatkan semua proses, antara lain sensasi, persepsi dan memori.³⁵ Berpikir dapat juga didefinisikan sebagai proses mental yang melibatkan pembentukan gagasan, penalaran, evaluasi, dan pengambilan keputusan. Dalam konteks komunikasi, berpikir melibatkan interpretasi terhadap pesan yang diterima, mengaitkannya dengan pengetahuan dan pengalaman yang ada, serta merumuskan tanggapan yang sesuai.³⁶

Secara garis besar, ada dua macam berpikir, yaitu berpikir autistik dan berpikir realistis. Istilah lain yang pertama mungkin lebih tepat disebut melamun. Contoh berpikir *autistic* antara lain mengkhayal, fantasi, atau *wishful thinking*. Adapun berpikir realistis atau sering pula disebut *reasoning* (nalar) adalah berpikir dalam rangka menyesuaikan diri dengan dunia nyata.³⁷

Floyd L Ruch seperti di kutip Jalaluddin Rakhmat menyebut ada tiga macam berpikir realistis, yaitu deduktif, induktif, dan evaluatif. *Pertama*, berpikir deduktif adalah mengambil kesimpulan dari dua pernyataan, yang pertama adalah pernyataan umum. Dalam berpikir deduktif, dimulai dari hal-hal umum menuju hal-hal yang khusus. *Kedua*, berpikir induktif dimulai dari hal-hal khusus, kemudian mengambil kesimpulan umum dengan cara melakukan generalisasi. Ketepatan berpikir induktif bergantung pada memadainya kasus yang dijadikan dasar. Ketiga, berpikir evaluatif yaitu berpikir kritis, menilai baik dan buruknya, tepat atau tidaknya suatu gagasan. Dalam berpikir *evaluative*, seseorang tidak menambah dan mengurangi

³⁵Muhibin Wijaya Laksana, *Psikologi Komunikasi...* hal. 63.

³⁶Indra Fajar Roslina, *et.al.*, *Buku Ajar Psikologi Komunikasi*, Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia, 2024, hal. 38.

³⁷Alex Sobur, *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia, 2016, hal. 186.

gagasan.³⁸ Dibawah ini adalah beberapa fungsi dari berpikir diantaranya adalah:³⁹

1) Menetapkan Keputusan (*Decision Making*)

Salah satu fungsi dari berpikir adalah menetapkan keputusan. Sepanjang hidup kita harus menetapkan keputusan, dan sebagian dari keputusan itu menentukan masa depan kita. Keputusan yang diambil beraneka ragam, tetapi ada tanda-tanda umumnya, keputusan merupakan hasil berpikir hasil usaha intelektual, keputusan selalu melibatkan pilihan dari berbagai alternatif, dan keputusan selalu melibatkan tindakan nyata, walaupun pelaksanaannya boleh ditangguhkan atau di lupakan.

2) Memecahkan Persoalan (*Problem Solving*)

Proses memecahkan masalah atau persoalan umumnya melalui lima tahapan, yaitu:

- a) Memulai memecahkan masalah dengan pemecahan yang rutin atau yang biasa dilakukan.
- b) Menggali memori untuk mengetahui cara apa saja yang efektif pada masa lalu.
- c) Pada tahap ini, seseorang akan mencoba seluruh kemungkinan pemecahan yang pernah diingat dan dapat dipikirkan, dikenal dengan istilah *trial and error*.
- d) Mencoba memahami situasi apa yang terjadi, mencari jawaban, dan menemukan kesimpulan yang tepat.
- e) Dan akhirnya terlintas dalam pikiran suatu pemecahan masalah tersebut.

Selanjutnya, pemecahan masalah juga sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti dibawah ini:

- a) Motivasi, motivasi yang rendah mengalahkan perhatian, motivasi yang tinggi membatasi fleksibilitas.
- b) Kepercayaan dan sikap yang salah, asumsi yang salah dapat menyesatkan dalam memecahkan masalah. Dan sikap yang defensif akan cenderung menolak informasi baru, merasionalkan kekeliruan, dan mempersukar penyelesaian.
- c) Kebiasaan, kecendrungan untuk mempertahankan pola pikir tertentu, atau melihat masalah hanya dari satu sisi saja, atau kepercayaan yang berlebihan dan tanpa kritis pada pendapat otoritas, menghambat pemecahan masalah yang efisien, atau menimbulkan kekakuan pikiran (*rigid mental set*).
- d) Emosi, jika terlibat secara emosional, emosi akan mewarnai cara berpikir seseorang, karena harus benar-benar dalam kondisi objektif dalam memecahkan masalah. Emosi bukan hambatan utama, akan tetapi bila

³⁸Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*...hal. 85.

³⁹Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*... hal. 87.

emosi sudah mencapai intensitas yang begitu tinggi sehingga menjadi stres dan menjadi sulit berpikir secara efisien.

3) Berpikir Kreatif (*Creative Thinking*)

Berpikir kreatif harus memenuhi tiga syarat. *Pertama*, kreatifitas melibatkan respons atau gagasan baru, atau secara statistik sangat jarang terjadi. *Kedua*, kreatifitas adalah dapat memecahkan persoalan secara realistis. *Ketiga*, kreatifitas merupakan usaha untuk mempertahankan *insight* yang orisinal, menilai dan mengembangkannya sebaik mungkin. Para psikolog menyebutkan bahwa ada lima tahap berpikir kreatif:

- a) Orientasi, masalah dirumuskan dan aspek-aspek masalah diidentifikasi
- b) Preparasi, pikiran berusaha mengumpulkan sebanyak mungkin informasi yang relevan dengan masalah
- c) Inkubasi, pikiran beristirahat sebentar, ketika berbagai pemecahan berhadapan dengan jalan buntu. Pada tahap ini, proses pemecahan masalah berlangsung terus dalam jiwa bawah sadar.
- d) Iluminasi, masa inkubasi berakhir ketika pemikir memperoleh semacam ilham, serangkaian *insight* yang memecahkan masalah.
- e) Verifikasi, tahap terakhir untuk menguji dan secara kritis menilai pemecahan masalah yang diajukan pada tahap keempat.

e. Aktualisasi

Aktualisasi adalah konsep psikologis yang mengacu pada pengembangan potensi diri individu. Aktualisasi merupakan proses individu untuk menjadi diri sendiri serta mengembangkan potensi psikologisnya yang unik dan berbeda, kemudian juga dikenal dengan istilah Aktualisasi Diri. Teori hierarki yang dicetuskan oleh Abraham Maslow, aktualisasi diri merupakan kebutuhan yang paling tinggi dalam hirarki kebutuhan manusia, dimana individu memiliki keinginan untuk memenuhi konsep kepribadian diri sendiri, mengembangkan bakat dan keterampilan, kreatifitas dan kecerdasannya.⁴⁰

Aktualisasi diri adalah kondisi seseorang menemukan dan mengembangkan diri mereka yang sesungguhnya, mendengarkan suara batinnya, melepaskan potensi terbaiknya, dan membuat seseorang dengan versi terbaik dari diri sendiri. Aktualisasi diri juga bisa dikatakan sebagai kemampuan menemukan diri, mengembangkan diri serta mengatur diri menurut versi sendiri, tanpa tekanan siapapun. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa aktualisasi diri tidak terlepas dari kebutuhan kecenderungan kreatif, *insting* atau naluri manusia, motivasi intrinsik atau dorongan dari

⁴⁰Naja Sarjana, *Aktualisasi adalah Konsep Psikologis, Pengertian hingga Contohnya* dalam <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6736486/aktualisasi-adalah-konsep-psikologis-ini-pengertian-hingga-contohnya>, di akses pada 14 Juni 2025.

dalam diri manusia, mengenal diri sendiri dan otonomi diri untuk dapat memenuhi kebutuhan aktualisasi diri.⁴¹

Ketika kebutuhan aktualisasi diri terpenuhi, individu merasa puas dengan pencapaian pribadi mereka dan hidup dengan maksud yang jelas. Proses pencapaian kebutuhan aktualisasi diri secara terus-menerus. Ini melibatkan pemahaman yang dalam tentang diri sendiri, mengenali dan menghargai nilai-nilai pribadi dan mengejar tujuan yang bermakna. Aktualisasi diri tidak hanya tentang pencapaian eksternal, tetapi juga tentang perasaan kepuasan batin dan bahagia. Sehingga cenderung menjalani hidup dalam keadaan harmoni dengan diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka.⁴²

Menurut Maslow dikutip Jean Henry menjelaskan ciri-ciri pribadi yang telah mengaktualisasikan dirinya ditandai dengan penerimaan diri dan orang lain, spontanitas, keterbukaan, hubungan dengan orang lain yang relatif dekat, dan demokratis, kreatifitas, humoris dan mandiri, pada dasarnya memiliki kesehatan mental yang bagus atau sehat secara psikologis.⁴³

Aktualisasi diri menurut penulis sangat penting ditambahkan dalam proses sistem komunikasi intrapersonal yang dikemukakan oleh Jalaluddin Rakmat di atas, setelah melalui proses sensasi, persepsi, memori dan berpikir. Terutama dalam hal bagaimana seseorang mampu berinteraksi dengan dirinya sendiri dengan mengelola perasaan, pikiran dan perilaku mereka. Aktualisasi diri mengacu pada pencapaian potensi penuh seseorang, yakni mengembangkan diri untuk menjadi versi terbaik dari diri mereka sendiri, yang dapat tercapai melalui pemahaman diri, kesadaran penuh dan pengelolaan stres serta emosi secara efektif.

4. Ragam Bentuk dan Aktifitas dalam Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal yang terjadi pada umumnya dalam bentuk bertanya pada diri sendiri, berbicara pada diri sendiri, berdialog, motivasi dalam diri sendiri dan lainnya.⁴⁴ Komunikasi intrapersonal tidak hanya penting untuk proses seperti refleksi dan evaluasi diri, tetapi merupakan elemen kunci yang mendasari interaksi seseorang dengan orang lain. Misalnya, dua orang yang belum tentu menafsirkan pernyataan yang dibuat oleh pembicara atau

⁴¹Jean Henry Raule, *Aspek Psikososial Manajemen Sumber Daya Manusia Aktualisasi Diri: Stres, Konsep Diri, dan Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Penderita HIV/ Aids*, Pasaman: Azka Pustaka, 2022, hal. 50.

⁴²Hesti Setyodyah Lestari dan Andia Kusuma Damayanti, *Psikologi Kepribadian Jiid I*, Pekalongan: Nasya Expanding Management, 2024, hal. 24.

⁴³Jean Henry Raule, *Aspek Psikososial Manajemen Sumber Daya Manusia Aktualisasi Diri: Stres, Konsep Diri, dan Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Penderita HIV/ Aids...* hal. 51.

⁴⁴Andri Kurniawan, *et.al.*, *Teori Komunikasi Pembelajaran*, Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2023, hal. 62.

orang ketiga dengan cara yang sama. Interpretasi seseorang akan bergantung dengan *decoding* khusus diri sendiri atas pernyataan tersebut berdasarkan pengetahuan dan pengalaman masing-masing individu sebelumnya. Fakta bahwa orang yang berbeda dapat menafsirkan kata-kata atau frasa yang lebih panjang dengan cara yang berbeda, dan terkadang dapat menyebabkan kesalahpahaman dan interaksi yang gagal.⁴⁵

Komunikasi intrapersonal adalah penggunaan bahasa atau pikiran yang terjadi di dalam diri komunikator sendiri. Komunikasi intrapersonal merupakan keterlibatan internal secara aktif dari individu dalam pemrosesan simbolik dari pesan-pesan. Seorang individu menjadi pengirim sekaligus penerima pesan, memberikan umpan balik bagi dirinya sendiri dalam proses internal yang berkelanjutan. Komunikasi intrapersonal dapat menjadi pemicu bentuk komunikasi lainnya. Pengetahuan mengenai diri pribadi melalui proses-proses psikologi seperti persepsi dan kesadaran terjadi saat berlangsungnya komunikasi intrapersonal oleh komunikator. Aktivitas dari komunikasi intrapersonal yang kita lakukan sehari-hari oleh seseorang dalam upaya memahami diri pribadi diantaranya adalah berdoa, bersyukur, introspeksi diri dengan meninjau perbuatan, reaksi hati nurani seseorang, mendayagunakan kehendak bebas, dan berimajinasi secara kreatif.⁴⁶

Komunikasi intrapersonal merupakan bentuk komunikasi yang paling banyak dilakukan oleh manusia, karena tidak mensyaratkan hadirnya orang lain, namun cukup dilakukan dengan diri sendiri. Menurut Blake & Haroldsen, komunikasi intrapersonal merupakan peristiwa komunikasi diri sendiri yaitu proses komunikasi yang terjadi dalam diri individu untuk memberi arti terhadap suatu objek, misalnya benda, kejadian alam, peristiwa dan fakta. Artinya komunikasi ini sebagai proses internal yang dilakukan oleh individu dalam menjawab dan menanggapi berbagai macam stimulus, baik internal berupa ide-ide yang muncul maupun stimulus eksternal yang berasal dari lingkungan. Melalui kegiatan komunikasi intrapersonal seseorang dapat mengenal dirinya, mengevaluasi dan menyakinkan diri sendiri mengenai sebuah keputusan, mempertimbangkan dalam mengambil keputusan, dan merumuskan pesan-pesan atau melakukan *encoding* sebelum menyampaikan pesan.⁴⁷

Komunikasi intrapersonal mungkin merupakan aktivitas internal semata, seperti merenungkan kemungkinan sumber tindakan dan mengevaluasi konsekuensi dari apa yang telah seseorang lakukan, atau

⁴⁵Nasarah, *et al*, *Komunikasi dan Perubahan Perilaku*, Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2020, hal 13.

⁴⁶Luci Pujasari Supratman dan Adi Bayu Mahadian, *Psikologi Komunikasi*, Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2018, hal.63.

⁴⁷Ahmad Sultra Rustan dan Nurhakiki Hakki, *Pengantar Ilmu Komunikasi*, Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2017, hal. 64.

mungkin melibatkan beberapa ekspresi eksternal, seperti saat sedang berbicara dengan diri sendiri atau menulis untuk diri sendiri (seperti membuat catatan pengingat atau membuat buku harian). Menurut Burton dan Dimbleby dikutip Nasrah menjelaskan ada empat elemen utama komunikasi intrapersonal, yaitu inti diri, kebutuhan dan motivasi, kognisi dan pemantauan reaksi orang lain.⁴⁸

Proses komunikasi intrapersonal membutuhkan persyaratan kejujuran dalam memaknai gejala yang terjadi di dalam dirinya. Ketika seseorang tidak mampu menerima makna objektif terhadap gejala yang ada didalam dirinya, maka makna yang terbangun menjadi *distorsi*. Bisa melampaui realitasnya bisa juga sebaliknya menurunkan derajat realitasnya. Seseorang yang optimis dalam melihat segala sesuatu punya kecendrungan mengukur dirinya sendiri melebihi realitasnya. Sebaliknya orang yang pesimis, cenderung menilai rendah apa yang ada pada dirinya. Karena itu, bisa seseorang mengidentifikasikan sesuatu melalui komunikasi intrapersonal harus siap dengan kejujuran.⁴⁹ Ada beberapa cara untuk meningkatkan kemampuan komunikasi intrapersonal. Hardjana menyebutkan beberapa cara, diantaranya bermeditasi, mendengarkan hati nurani, mendayagunakan kehendak bebas, mendayagunakan daya imajinasi kreatif, dan mendayagunakan buku harian.⁵⁰

Dari beberapa penjelasan tentang definisi, ruang lingkup, aktifitas dan bentuk komunikasi intrapersonal di atas, Berikut beberapa bentuk dan aktifitas komunikasi intrapersonal yang bisa mendukung dan bisa diterapkan dalam manajemen stres, yaitu:

a. Dialog internal.

West dan Turner dikutip mengatakan bahwa komunikasi intrapersonal merupakan komunikasi dalam diri yang meliputi kegiatan berbicara pada diri sendiri (dialog internal) serta kegiatan mengamati dan memberi makna terhadap lingkungan.⁵¹ Dialog internal merupakan perbincangan nyata yang berlangsung dalam kehidupan seseorang. Ia meliputi permbicaraan diri sendiri, setiap kata pembicaraan tersebut baik yang sifatnya positif dan rasional atau merusak diri dan negatif. Dialog internal adalah apa yang anda katakan kepada diri sendiri, tentang diri sendiri, tentang dunia ini, saat ini juga, atau segala

⁴⁸Nasarah, *et.al*, *Komunikasi dan Perubahan Perilaku*, Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2020, hal 14.

⁴⁹Redi Panuju, *Pengantar Studi (Ilmu) Komunikasi; Komunikasi sebagai Kegiatan Komunikasi sebagai Ilmu*, Jakarta: Penerbit Kencana, 2018, hal. 56.

⁵⁰Niken Bayu Argaheni, *et.al*, *Komunikasi Konseling*, Global Eksekutif Teknologi, 2022, hal. 33.

⁵¹Susilowatu Natakoesomah, *Penyesuaian Komunikasi pada Wanita Pasca Kehilangan Pasangan Hidup*, Yogyakarta: Penerbit Jejak Pustaka, 2023, hal. 15.

sesuatu yang inginkan kapanpun.⁵² Dialog Internal juga dikenal dengan suara hati atau dialog batin yang terdiri dari aliran pikiran, perasaan dan percakapan batin terus menerus yang terjadi dalam benak seseorang.⁵³

Dialog internal dalam komunikasi intrapersonal berkaitan pada proses berbicara dengan diri sendiri, yang terjadi dalam pikiran seseorang. Bentuk komunikasi yang sangat personal, bahkan sering kali tidak terdengar oleh orang lain, melalui dialog internal seseorang dapat memproses pemikiran, merencanakan tindakan dan mengevaluasi perasaan serta pengalamannya yang terjadi. Berikut ada beberapa pengertian dari dialog internal menurut beberapa pakar, diantaranya sebagai berikut.

Wood mendefinisikan dialog internal sebagai percakapan mental yang terjadi dalam diri seseorang, dimana dirinya menggali perasaan dan pemikirannya untuk mengatasi masalah atau situasi yang sedang dihadapi. Melalui dialog internal ini memungkinkan seseorang mengevaluasi alternatif tindakan sebelum membuat keputusan.⁵⁴ Gergen juga menjelaskan bahwa dialog internal seringkali melibatkan perbandingan diri dengan orang lain atau standar sosial yang lebih luas, yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan pemahaman seseorang terhadap dunia dan sekitarnya.⁵⁵ Dari penjabaran definisi ini, bisa disebutkan bahwa dialog internal punya peran penting dalam komunikasi intrapersonal karena membantu seseorang dalam mengelola emosi, merencanakan tindakan, dan menciptakan pemahaman diri yang lebih baik.

Komunikasi melalui dialog internal adalah percakapan yang berlangsung dalam pikiran seseorang. Dialog ini bisa bersifat positif, seperti memberikan dorongan dan keyakinan, atau negatif yang sering kali berupa kritik berlebihan terhadap diri sendiri. Tanpa disadari, dialog internal dapat mempengaruhi perilaku, keputusan, dan kesehatan mental seseorang, sedangkan dialog negatif dapat menghambat, menimbulkan kecemasan dan bahkan menurunkan motivasi seseorang. Judy C. Pearson dalam *human communication* menjelaskan bahwa komunikasi intrapersonal adalah proses memahami dan menafsirkan pikiran sendiri yang sering kali berlangsung tanpa

⁵²Philip C. McGraw, *Kamu Mesti Tahu yang Kaumau: Panduan Mengenali Diri dan Menjalani Hidup Ceria* diterjemahkan oleh Burhan Wirasubrata dari *Self Matters, Creating Your Life from the Inside Out*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2007, hal. 245.

⁵³Nathan Chandler dan Desiree Bowie, "Do You Have an Internal Dialogue? Not Everyone Does" dalam <https://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/human-brain/inner-voice.htm> diakses pada 18 Mei 2025.

⁵⁴Wood, J.T., *Interpersonal Communication: Everyday Encounters*, Belmont, CA: Wadsworth, 2009, hal. 213.

⁵⁵Gergen, K. J, *An Invitation to Social Construction*, London: Sage Publications, 1999, hal. 102-104.

disadari. Dialog internal yang positif dapat memberikan berbagai manfaat,⁵⁶ diantaranya:

1) Meningkatkan Kesadaran Diri

Kesadaran diri yang meningkat melalui berdialog, memungkinkan seseorang untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka dalam memotivasi diri, membangun kepercayaan diri, menetapkan tujuan akademis, mengelola stres dan meningkatkan keterampilan komunikasi dengan diri sendiri.

2) Mengembangkan Kecerdasan Emosional

Melakukan dialog dengan diri dapat mengembangkan kecerdasan emosional, yang tercermin dalam kemampuan mengelola emosi, berempati, dan meningkatkan komunikasi diri yang positif dan ini dapat membantu diri seseorang dalam mengelola keputusan baik.

3) Meningkatkan Adaptasi

Berdialog diri mampu membuat seseorang mengurangi rasa khawatir, cemas, dan ketidaknyamanan yang muncul saat berada di lingkungan baru. Hal ini juga dapat membantu seseorang menyesuaikan diri dengan situasi baru dan tetap fleksible dalam meresponnya.

b. Introspeksi Diri

Introspeksi diri adalah proses ketika seseorang merenungkan kembali emosi, perasaan, pikiran, dan pengalaman yang ia miliki. Saat melakukan introspeksi diri, seseorang akan melihat kembali hal-hal yang pernah dilakukan di masa lalu sekaligus merefleksikan kehidupan saat ini. Tindakan ini memberikan kesempatan pada otak untuk berhenti sejenak dari pemikiran yang kacau. Selamat beristirahat otak akan memilih memilah berbagai peristiwa yang pernah dialami, kemudian mengevaluasi hal-hal penting dari peristiwa tersebut. Evaluasi inilah yang menjadi pembelajaran bagi seseorang untuk menentukan pola pikir dan perilaku yang baik di masa mendatang. Tidak hanya itu introspeksi diri juga menjadi cara seseorang untuk memahami dan berdamai dengan diri sendiri. Hal ini membantu seseorang untuk memperbaiki dan meningkatkan kembali hubungan dengan orang lain, serta menjadi kunci untuk mencapai kesuksesan pada berbagai bidang kehidupan.⁵⁷

Introspeksi atau *introspection* berasal dari kata *intro* dan *sepection*. Intro artinya ke dalam dan *sepection* artinya melihat. jadi, introspeksi berarti

⁵⁶Kumparan, "Komunikasi Intrapersonal yang Baik dimulai dari Dialog Diri," dalam https://t-id-trb.obnews.co/Flow/News/id/8451464.html?val=222e116ff977058556484691438759d1&g_v=E_Lysz48hqY4a2pdfg4XrONEIralNUSw-qj4IgnjLyFlyS1BnW51tgJDErcQRZJA Diakses pada 25 Mei 2025.

⁵⁷Divia V., *Pandangan Mengelola Rasa Bersalah*, Yogyakarta: Penerbit Laksana, 2024, hal. 97.

melihat ke dalam diri sendiri. Berdasarkan fungsi dan kegunaannya introspeksi diri bisa diartikan dengan tiga pengertian,⁵⁸ yaitu:

- 1) Evaluasi diri: Salah satu yang dilakukan dalam introspeksi adalah evaluasi, memeriksa dan mengobservasi mental dan emosi diri. Dalam arti lain, melakukan evaluasi pada pikiran dan perasaan sendiri.
- 2) Refleksi lebih bersifat personal dan lebih dalam: Bagian dari sebuah introspeksi adalah refleksi. Refleksi yang kemudian dievaluasi kan menjadi sebuah introspeksi. Maka, salah satu pengertian introspeksi adalah refleksi yang lebih dalam dan lebih bersifat personal. Kata lain dari refleksi adalah kesadaran diri (*self awareness*), sementara introspeksi adalah evaluasi diri.
- 3) Perbaikan tindakan yang sudah dilakukan: Pengertian terakhir dari introspeksi adalah suatu proses perbaikan tindakan dan kelakuan. Setelah disadari bahwa seseorang melakukan kesalahan dalam suatu hal, selanjutnya adalah perbaikan apa yang harus dilakukan sehingga ada pertumbuhan yang baik ketika melakukannya lagi di waktu berikutnya. Introspeksi tidak sekedar mengevaluasi pikiran dan perasaan, tetapi juga tindakan diri sendiri.

Introspeksi juga merupakan proses pengamatan terhadap diri sendiri sehingga dapat membantu seseorang untuk bercermin tentang diri dan kehidupannya selama ini serta membentuk pribadi yang lebih baik dan tidak dihantui perasaan bersalah di masa lalu. Introspeksi diri memiliki banyak manfaat bagi mental seseorang jika dapat dilakukan dengan baik, diantaranya adalah:⁵⁹

- 1) Mengurangi kecemasan, saat seseorang sangat menyadari kondisi yang terjadi pada diri sendiri dan melakukan refleksi diri, hal ini bisa mengurangi rasa cemas. Saat introspeksi diri seseorang melihat kembali hal-hal yang menjadi sumber ketakutan dan apa yang membuat dirinya tidak yakin dengan kemampuan dirinya. Saat melihat secara objektif hal ini membantu seseorang melihat sisi lain atau alternatif lain yang bisa dilakukan guna meningkatkan kepercayaan diri.
- 2) Meningkatkan rasa percaya diri, ketika seseorang menyadari akan kelebihan kekurangan dirinya setelah melakukan introspeksi diri, maka seseorang bisa memperbaiki dirinya lebih baik lagi. Sehingga hal ini dapat berujung pada rasa percaya diri yang meningkat.
- 3) Lebih Bahagia, ketika meluangkan waktu untuk melihat ke dalam diri sendiri, arti kebahagiaan sesuai standar pribadi bisa terlihat lebih baik.

⁵⁸Hendy Liyanto, *The Champion: 8 Fondasi Rahasia Menjadi Juara Sejati*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2023, hal. 184.

⁵⁹Divia V., *Pandungan Mengelola Rasa Bersalah ...* hal. 100.

Sehingga seseorang pun bisa merasa lebih cukup dan bersyukur dalam hidup yang dijalani.

Dengan introspeksi diri, bisa saja seseorang akan melihat kegagalan yang dialami dari sudut yang berbeda. Introspeksi diri juga dapat membuat suatu kebiasaan baru seseorang. Dalam proses introspeksi diri, seseorang akan melihat selama ini apa saja yang sudah dilakukan, dan apa saja yang sudah menjadi kebiasaan seseorang.⁶⁰

Agar seseorang bisa melakukan introspeksi diri, seseorang mesti menempatkan diri pada posisi yang paling rendah. Dengan kerendahan hati, seseorang lebih mampu menyadari kesalahan yang telah dilakukan. Introspeksi diri yang dilakukan dengan kerendahan hati dapat memberikan hasil yang lebih mendalam karena tidak melewatkan banyak hal. Dengan kerendahan hati pula, segala kebesaran yang melekat pada diri ini luluh dan dengan mudah dapat melakukan introspeksi diri. Introspeksi yang masih melibatkan kesombongan tidak akan membawa manfaat, justru sebaliknya menumbuhkan sikap enggan atau egois. Introspeksi dilakukan dengan kesadaran penuh tanpa menghakimi, introspeksi dilakukan dengan penuh kesadaran tanpa menghakimi, karena introspeksi diri bukanlah ajang untuk menyalahkan diri sendiri, bukan pula penyesalan atas segala permasalahan atau kegagalan dalam hidup.⁶¹

Salah satu hambatan lainnya dalam introspeksi adalah kecenderungan seseorang untuk menghakimi diri sendiri terlalu keras. Dalam proses ini penting untuk tetap tenang dan menerima diri sendiri apa adanya. Untuk introspeksi diri berjalan dengan efektif, seseorang harus menghindari penyangkalan dan memiliki keberanian untuk menghadapi kenyataan pada saat melaksanakan proses introspeksi diri.⁶²

c. Meditasi,

Kata meditasi didefinisikan sebagai praktik berpikir secara mendalam dalam keheningan atau memusatkan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Masih dalam konteks pendefinisian tentang meditasi, kata meditasi atau *meditation* didefinisikan sebagai praktik berpikir secara mendalam dalam keheningan, terutama untuk alasan keagamaan atau membuat batin tentang. Dalam kamus yang bersifat umum, meditasi dianggap sebagai proses berpikir,

⁶⁰ Abdullah, *My Habits*, Jakarta: Penerbit Gupedia, 2021, hal. 192.

⁶¹ A. Kang Mastur, *Yuk Muhasabah*, Yogyakarta: Penerbit Laksana, 2018, hal. 107.

⁶² Ardhika Pramudia, "Introspeksi Diri untuk Menjadi Pribadi yang Lebih Baik," dari <https://www.rri.co.id/semarang/kesehatan/1226677/introspeksi-diri-untuk-menjadi-pribadi-yang-lebih-baik#:~:text=Salah%20satu%20hambatan%20dalam%20introspeksi,penyangkalan%20dan%20berani%20menghadapi%20kenyataan> Diakses pada 10 Juni 2025.

ini hampir sama dengan kontemplasi yang didefinisikan secara persis sama. Tetapi kalau dikaji secara lebih mendalam, meditasi atau "duduk diam" adalah suatu aktivitas kontrol diri atas aspek jasmani dan rohani manusia dalam upayanya untuk mencapai tujuan tertentu.⁶³

Meditasi sering diartikan salah, dianggap sama dengan melamun. Sehingga meditasi sering dianggap hanya membuang waktu dan tidak ada gunanya. Disamping itu, meditasi juga dianggap akan membuat orang menjadi pemimpi tanpa melakukan apapun. Padahal meditasi tidak sama dengan melamun, meditasi justru merupakan tindakan sadar karena orang yang melakukan meditasi tahu dan paham akan apa yang dia lakukan. Meditasi memberikan kesempatan kepada seseorang untuk dapat mematahkan belenggu batin sehingga dapat keluar dari "kerangkeng" yang selama ini mengurung dirinya dengan perasaan takut dan cemas yang tidak menentu. Dengan cara mengubah perspektif mental yang baru akan mengubah cara pandang dalam hidupnya.⁶⁴

Meditasi juga disebut praktek relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun mencemasi dalam hidup seseorang sehari-hari. Makna harfiah adalah kegiatan "mengunyah-ngunyah" atau membolak-balik dalam pikiran, memikirkan dan merenungkan. Meditasi merupakan bentuk latihan untuk memusatkan dan menjernihkan pikiran, sehingga seseorang merasakan lebih tenang. Praktek meditasi umumnya dilakukan dengan cara duduk tenang, memejamkan mata, dan mengatur pernafasan perlahan-lahan dan teratur. Meditasi bisa dilakukan dimana saja, tidak harus memerlukan musik atau situasi tenang, yang terpenting fokus pada kondisi diri dalam melakukannya.⁶⁵

Meditasi diidentikan dengan hening, diam, tidak ada gerakan, tidak ada ambisi, mata terpejam, dan lain-lain. Itulah gambaran dari seseorang yang melakukan pemusatan konsentrasi pada saat bermeditasi, yang jelas bukan tidur. Umumnya, latihan meditasi menggunakan latihan pernapasan yang paling halus atau yang lebih dikenal dengan istilah "pernafasan sutra" yang penarikan nafasnya dari hidung. Karena pada saat marah, stres, ketakutan, ragu-ragu, tidak sabar, dan sikap mental negatif lainnya, ternyata pernafasan seseorang tidak teratur atau tersengal-sengal.⁶⁶

Istilah respons relaksasi yang dihasilkan dari berlatih meditasi merupakan kemampuan bawaan tubuh untuk menciptakan "suasana damai dan

⁶³Mulyadi dan Adriantoni, *Psikologi Agama...* hal. 259.

⁶⁴Tjiptadinata, *Meditasi Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2007, hal. 3.

⁶⁵Supinah, *Ketahanan Emosional: Kemampuan yang Harus Dimiliki*, Lombok: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia, 2022, hal. 12.

⁶⁶Rizki Joko Sukmono, *Mendongkrak Kecerdasan Otak dengan Meditasi*, Jakarta: Visimedia, 2011, hal. 6.

nyaman". Keadaan damai tersebut disertai efek positif dengan berkurangnya kecepatan detak jantung, menurunnya kecepatan nafas, menurunnya tekanan darah, melambatnya gelombang otak, serta pengurangan secara menyeluruh kecepatan metabolisme yang tidak membahayakan dan menghilangkan perasaan-perasaan gelisah dan stres. Herbert Benson dan William Proctor dikutip Rizki Joko Sukmono menyatakan bahwa stimulasi relaksasi yang paling baik adalah dengan cara "*faith factor*" (faktor keyakinan), yaitu dengan cara menggabungkan tiga teknik dalam bermeditasi. Teknik dapat dilakukan dengan dengan memusatkan pikiran (konsentrasi), pengaturan nafas, dan bagi muslim bisa diiringi dengan dzikir yang ternyata dapat memberikan efek seluruh tubuh seseorang menjadi rileks, sehat dan damai dalam pikiran.⁶⁷

Tujuan dari meditasi adalah melatih pikiran dalam keadaan tenang, dan beristirahat/ berhenti pada pokok yang dipilih, lebih baik hal yang mengandung arti yang salam, sehingga dapat membukakan kesadaran yang sedang bermeditasi akan arti makna yang lebih luas dan dalam. Tujuan utama meditasi adalah perenungan dan kebijaksanaan serta perubahan dalam kesadaran diri dan rileksasi. Di lain pihak, tujuan meditasi adalah kesunyian yang indah, keheningan dan kejernihan pikiran.⁶⁸

Ada beberapa hambatan yang bisa mengganggu efektifitas proses meditasi bagi seseorang. Hambatan-hambatan ini sering kali bersumber dari faktor internal dan serta faktor eksternal yang berkaitan dengan lingkungan, diantaranya adalah:

- 1) Kesulitan menenangkan pikiran: Salah satu hambatan utama dalam meditasi adalah kesulitan menenangkan pikiran. Banyak orang yang merasa bahwa pikirannya terus berputar-putar yang membuatnya kesulitan untuk fokus pada meditasi. Fenomena ini dikenal dengan istilah *monkey mind*, dimana pikiran seseorang melompat-lompat tanpa kendali. Kesulitan ini seringkali membuat meditasi terasa sulit dan tidak efektif untuk melakukan meditasi.⁶⁹
- 2) Ekspektasi yang tidak realistis: Banyak orang yang mencoba meditasi memiliki ekspektasi yang tinggi mengenai hasil yang ingin dicapai, seperti rasa kedamaian instan atau perasaan yang langsung menyenangkan. Ekspektasi yang tidak realistis ini seringkali menjadi penghalang bagi keberhasilan meditasi dalam jangka panjang.⁷⁰

⁶⁷Rizki Joko Sukmono, *Mendongkrak Kecerdasan Otak dengan Meditasi...* hal. 8

⁶⁸Mulyadi dan Adriantoni, *Psikologi Agama...* hal 260.

⁶⁹Zeidan, F, *et.al.*, *Mindfulness Meditation Improves Cognition: Evidence of Brief Mental Training, conciusness and Cognition*, 2010. hal. 408.

⁷⁰Cheisa, A. dan Serretti, A. "Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Manajement in Healty People: A Review adn Meta-Analysisi," *Journal of Alternative and Complementary Medicine* Tahun 2009, hal. 595.

- 3) Kenyamanan fisik yang tidak memadai: Hal ini terjadi karena beberapa orang mungkin saja belum nyaman secara fisik dalam meditasi, terutama bagi yang belum terbiasa duduk dalam posisi tertentu untuk waktu yang lama. Rasa sakit dan ketidaknyamanan fisik bisa mengganggu pada upaya fokus dan mengalihkan perhatian dari tujuan awal meditasi itu sendiri.⁷¹
- 4) Pengaruh lingkungan yang tidak mendukung: Lingkungan eksternal yang bisa menjadi penghalang meditasi, antara lain seperti suara bising, gangguan orang lain, atau gangguan lain yang membuat orang sulit untuk mendapatkan ketenangan dan kebebasan dalam berlatih meditasi.

Meditasi merupakan unsur esensial yang sangat penting dalam pengembangan dan penghubungan dengan dimensi spiritual. Melalui praktek ini, manusia dapat mencapai koneksi dengan pengetahuan dan aspek dirinya yang lebih tinggi, yang sering disebut dengan diri sejati. Anand Krishna dikutip Dona Tihnike menyatakan bahwa meditasi merupakan sumber kehidupan yang luhur. Bagi seseorang untuk dianggap sebagai seorang praktisi meditasi, mereka harus menjadikan meditasi sebagai gaya hidup mereka. Dia juga menegaskan bahwa meditasi sama dengan proses peningkatan kesadaran. Mencapai keseimbangan internal akan membantu seseorang untuk membebaskan diri dari kecemasan, kekhawatiran, dan stres, serta menandakan awal dari kehidupan yang lebih bermakna.⁷²

d. Berdoa

Istilah doa lebih dikenal dalam masyarakat Indonesia dibandingkan dengan istilah *prayer*. Kata doa berasal dari bahasa Arab yang berarti menyeru, mengharap atau memohon (*thalab*) secara tulus. Dalam bahasa Inggris, kata yang merujuk pada pengertian doa adalah *prayer*. Kata *prayer* berasal dari bahasa Latin *precarius* yang artinya hasil dari sebuah permintaan dan berasal dari kata *precari* yang berarti memohon. Karena itu, *prayer* secara harfiah dapat diartikan sebagai memperoleh melalui permohonan atau permintaan yang tulus kepada Tuhan.⁷³

Doa menurut istilah adalah penyerahan diri kepada Allah SWT, dalam memohon segala yang diinginkan, dan meminta dihindarkan dari segala yang tidak disukai. Doa juga berarti ibadah, bahkan doa merupakan ibadah utama,

⁷¹Sahdra, B. K., *et.al.*, "The Development and Maintenance of Mindfulness: A Study of The Mechanism of Mindfulness Meditation," *Journal of Clinical Psychology* Tahun 2005, hal. 20.

⁷²Dona Tihnike, *et.al.*, *Psikologi Agama*, Pasuruan: Basya Media Utama, 2024, hal. 75.

⁷³Asep Achmad Hidayat, *Mind-Body Therapies: Terapi Doa*, Bandung: Penerbit Nuansa Cendikia, 2020, hal. 13.

karena doa adalah inti dari ibadah.⁷⁴ Ditinjau dari maknanya, doa adalah pengharapan kepada suatu kekuatan yang dinilai melebihi kemampuan dirinya. Dalam pengertian ini, doa dibagi menjadi ke dalam beberapa bagian. *Pertama*, doa *mahmudah*, yakni doa yang kandungannya adalah segala sesuatu yang telah diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW melalui hadis-hadisnya atau segala hal yang berkaitan dengan nilai kebenaran menurut syariat Islam. *Kedua*, doa *madzmumah* atau *fasidah*, yaitu harapan yang berakhir keburukan atau niat buruk yang bertentangan dengan syariat, dan secara langsung dilarang langsung oleh Rasulullah SAW.⁷⁵

Dalam ilmu komunikasi, hubungan komunikasi manusia dengan Tuhan lebih dikenal dengan istilah komunikasi transendental. Komunikasi transendental merupakan komunikasi yang berlangsung antara diri manusia dengan sesuatu yang gaib diantaranya Allah SWT. Berdoa merupakan satu ritual yang ada dalam setiap agama. Walaupun komunikasi doa termasuk komunikasi transendental tetapi doa juga bisa dipahami dari sisi komunikasi intrapersonal. Karena doa juga dipahami sebagai aktivitas keagamaan di mana terjadi dialog intrapersonal yang dilakukan secara sadar bahwa ia sedang datang dan berhubungan dengan Tuhan sebagai bentuk kepatuhan atau tanda komitmen kepada Tuhan.⁷⁶

Berbeda halnya dengan Jalaluddin dalam bukunya *Psikologi Agama* yang menyebutkan doa sebagai komunikasi psikospiritual yang mencerminkan hubungan batin antara manusia dengan Tuhan. Lebih lanjut Ia menjelaskan bahwa doa melibatkan unsur kesadaran, emosi dan keyakinan, yang semuanya itu merupakan aspek dari komunikasi intrapersonal, sehingga bisa juga disebut sebagai aktifitas dari komunikasi intrapersonal.

Toto Tasmara juga menambahkan bahwa berdoa berarti memanggil diri sendiri, jiwa dan kesadaran diseru dan dihentikan agar sadar dirinya sedang beraudiensi dengan Tuhan. Tidak ada sikap yang paling transparan dan terbuka kecuali ketika manusia sedang meluangkan doa, harapan dan *munajat* kepada Tuhan.⁷⁷ Ungkapan ini bisa diartikan sebagai komunikasi intrapersonal yaitu berkomunikasi dengan diri sendiri dengan melibatkan Tuhan di dalam aktifitas komunikasinya.

e. Imajinasi

⁷⁴Ahmad Isa, *Doa-doa Pilihan*, Jakarta: Penerbit Hikmah, 2006, hal. 1

⁷⁵Dadang Ahmad Fajar, *Epistimologi Doa: Meluruskan, Memahami, dan Mengamalkan*, Bandung: Penerbit Nuansa Cendikia, 2019, hal. 59.

⁷⁶Redaksi Komuniasik, "Komunikasi Transedental: Hanya Aku dan Tuhan yang Tahu," dalam <https://komuniasik.com/komunikasi-transedental-hanya-aku-dan-tuhan-yang-tau/> Di akses pada 15 Juni 2025.

⁷⁷Toto Tasmara, *Kecerdasan Rohaniah (Transcendental Intellegence) Membentuk Kepribadian yang Bertanggung Jawab*, Jakarta: Gema Insani Press, 2001, hal. 19.

Melalui Kamus Besar Bahasa Indonesia, imajinasi terbagi menjadi dua pengertian utama. Pertama, sebagai daya pikir untuk membayangkan (dalam angan-angan) atau menciptakan gambar (lukisan, karangan, dan sebagainya) kejadian berdasarkan kenyataan atau pengalaman seseorang. Sedangkan makna kedua yaitu sebagai khayalan.⁷⁸ Imajinasi adalah kemampuan untuk merespon atau melakukan fantasi yang mereka buat. Imajinasi adalah kemampuan dalam berpikir *divergen* yang dilakukan tanpa batas, seluas-luasnya, multiperspektif dan merespon suatu stimulasi. Dengan imajinasi seseorang dapat mengembangkan daya pikir dan daya ciptanya tanpa dibatasi kenyataan dan realitas sehari-hari, bebas berpikir sesuai pengalaman dan khayalnya.⁷⁹

Imajinasi juga disebut sebagai proses kognitif (pengetahuan) yang kompleks, meliputi dimana unsur-unsur dalam kegiatan mental terlepas dari sensasi indrawi. Imajinasi melibatkan sintetis (proses meniru) yang memadukan aspek-aspek dari ingatan, pengalaman dan fakta menjadi sebuah konstruksi mental yang berbeda dari masa lalu atau menjadi realitas baru di masa sekarang.⁸⁰ Imajinasi juga disebut sebagai sebuah kerja akal dalam mengembangkan suatu pemikiran yang lebih luas dari apa yang pernah dilihat, dengar dan rasakan. Dengan imajinasi, manusia mengembangkan sesuatu dari ciptaan Tuhan dalam pikirannya.

Imajinasi merupakan potensi yang sangat kuat, saat Einstein mengatakan bahwa imajinasi lebih kuat dibandingkan dengan pengetahuan, maksudnya adalah kekayaan pengetahuan berasal dari kedalaman imajinasi manusia. Imajinasi dapat dipakai untuk melawan diri sendiri jika masalah yang ada sudah mulai menyimpang, dari masalah yang sebenarnya kecil terasa sangat besar. Tapi, imajinasi juga dapat digunakan sebagai pertahanan yang kuat untuk melawan efek akibat stres, yaitu dengan menciptakan bayangan diri yang sudah merileksasikan diri sehingga dapat menenangkan dan memulihkan tubuh.⁸¹

Menggunakan imajinasi untuk mengubah realitas adalah teknik yang menarik dan efektif dalam mengatasi stres. Dalam konteks ini, dari menjadi alat yang sangat kuat untuk mengatasi stres dan menggantinya dengan perasaan yang lebih tenang. Martin Seligman seorang psikolog dan kelompok dalam bidang psikologi positif di kutip Bangun Triharya menjelaskan, kemampuan untuk membayangkan masa depan yang lebih baik adalah kunci

⁷⁸Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) melalui <https://kbbi.web.id/imajinasi> di akses pada tanggal 01 Juni 2024.

⁷⁹Dedi Mulyasana, *et.al.*, *Khazahan Pemikiran Pendidikan Islam dari Wacana Lokal hingga Tatanan Global*, Bandung: Cendikia Press, 2020, hal. 271.

⁸⁰Juliansyah Rizal, *Rahasia Mewarnai Hari Berujung Prestasi*, Jogjakarta: Penerbit KMB Indonesia, 2021, hal. 85.

⁸¹Devi Yulianti, *Manajemen Stres...* hal. 91.

dalam membangun optimisme dan mengurangi kecemasan dengan mengubah narasi mental melalui imajinasi, seseorang memaksakan pola pikir negatif ini menciptakan harapan yang lebih positif dan realistis. Imajinasi untuk mengubah realitas yang sering digunakan adalah dalam bentuk visualisasi. Seligman menambahkan Visualisasi adalah proses di mana seseorang membayangkan dirinya dalam situasi yang diinginkan, atau bagaimana mereka akan merespon secara positif terhadap situasi yang memicu stres.

f. Kehendak Bebas

Diskursus mengenai kebebasan kehendak selalu menarik, sebab persoalan kehendak bebas adalah penting menurut penulis di pahami dalam komunikasi intrapersonal. Bertocci menyebutkan bahwa jika tidak ada kebebasan kehendak, maka "benar" dan "salah" menjadi tidak bermakna. Persoalan kehendak bebas adalah persoalan yang timbul di seputaran perdebatan antara kubu yang menyakini akan adanya kehendak bebas dan kubu yang menolak kehendak bebas, atau dikenal dengan istilah *determinisme*.⁸²

Wundt menyebut mazhab psikologi yang ia kembangkan disebut dengan psikologi voluntarisme, perhatiannya pada proses fisik atau *faal* yang berhubungan dengan berbagai proses mental menunjukkan bahwa proses mental yang tinggi mengandung unsur kehendak bebas (*freewill*). Meskipun demikian, Wundt tidak percaya bahwa manusia dapat sepenuhnya memiliki kebebasan untuk memilih. Kehendak bebas (*freewill*) tidak sama dengan kebebasan (*freedom*). Proses mental berlangsung cukup bebas dan kreatif, tetapi tidak terlepas dari hukum alam yang mengatur pancaindra dan proses mental yang terjadi di otak manusia. Karena itu, Wundt menyatakan bahwa suatu kehendak dapat beroperasi secara cukup bebas, tetapi tetap dibatasi oleh hukum alam yang berlaku.⁸³

Unsur yang paling penting dari kehendak bebas adalah pertimbangan atau penilaian. Dalam teks bahasa Italia kata ini diterjemahkan dengan *discernimento* atau *giudizio* (*discernment* atau penilaian). Dalam bahasa Inggris dipakai kata *judgment*. *Discernimento* adalah pembedaan yaitu suatu tindakan mempertimbangkan sesuatu "apakah benar atau salah", atau berkaitan dengan pemakaian fungsi akal budi dan kehendak sebelum melakukan pilihan, lalu mengeksekusi pilihan itu dalam tindakan.⁸⁴

⁸²Victor Delvy Tutupary, "Kebebasan Kehendak (*Free Will*) David Ray Griffin dalam Perspektif Filsafat Agama," *Jurnal Filsafat*, Vol. 26 No. 1 Februari 2016, hal. 138.

⁸³Irwanto, *Sejarah Psikologi: Perkembangan Perspektif Teoritis*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020, hal. 99.

⁸⁴Simplesius Sandur, *Etika Kebahagiaan: Fondasi Filosofis Thomas Aquinas*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2021, hal. 196.

Manusia adalah makhluk rasional, dia memiliki suatu kehendak bebas. Ada gerakan dalam kehendak bebas atau lebih tepat kehendak bebas itu adalah suatu penyebab, karena dengan kehendak bebas manusia menggerakkan dirinya sendiri untuk bertindak. Disini Thomas tidak meniadakan penyebab pertama, yaitu Tuhan yang menggerakkan penggerak-penggerak baik yang sifatnya natural, maupun yang sifatnya secara sengaja, secara sengaja artinya dengan pertimbangan akal budi. Fungsi utama dari kehendak bebas adalah pilihan, Seseorang mengatakan memiliki kehendak bebas, karena dapat menginginkan sesuatu dan menolak yang lain. Berkaitan dengan pilihan, ada dua hal yang perlu dilihat, yaitu: *Pertama*, bagian pada kognitif atau intelek, seperti nasihat sesuatu yang diperlukan dimana seseorang menilai atau mempertimbangkan satu hal melebihi yang lain. *Kedua*, bagian dari keinginan, ini diperlukan pada saat harus menerima pertimbangan akal budi atas hal yang lebih suka.⁸⁵

Dari uraian diatas bisa disimpulkan bahwa kehendak bebas juga bisa diartikan sebagai konsep menyatakan bahwa keadaan perilaku manusia tidak mutlak ditentukan oleh kausalitas di luar dirinya, tapi merupakan akibat atau hasil keputusan dan pilihan yang dibuat melalui sebuah aksi dari diri sendiri. Keputusan dan pilihan tersebut ditentukan oleh komponen dalam diri manusia. Allah SWT memberikan manusia komponen untuk dapat membuat pilihan yang pasti akan menentukan atau paling tidak mempengaruhi keadaan mereka. Komponen itu adalah pikiran dan perasaan. Dari pikiran dan perasaan ini, seseorang memiliki kemampuan untuk mempertimbangkan sesuatu. Dari hasil pertimbangan tersebut, inilah yang dimaksud dengan kehendak bebas.

5. Karakteristik yang Melekat pada Komunikasi Intrapresonal

Berikut dibawah ini adalah beberapa karakteristik dari komunikasi intrapersonal, yaitu:⁸⁶

- a. Dialog internal, komunikasi intrapersonal sering kali berupa dialog internal, dimana individu merenungkan pikiran dan perasaan mereka. Dialog internal dapat membantu individu dalam memproses pengalaman dan menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi.
- b. Refleksi diri, proses ini melibatkan refleksi terhadap tindakan, keputusan, dan pengalaman yang telah terjadi. Refleksi diri adalah kunci dari pengembangan pribadi dan memahami motivasi di balik tindakan seseorang.

⁸⁵Simplesius Sandur, *Etika Kebahagiaan: Fondasi Filosofis Etika Thomas Aquinas* ... hal. 196 -198.

⁸⁶Ahmad Rindani dan Sudadi, *Buku Referensi Komunikasi Pendidikan*, Palembang: Bening Media Publishing, 2024, hal. 38.

- c. Pengelolaan emosi, komunikasi intrapersonal juga berfungsi sebagai alat untuk mengelola emosi. Dengan berbicara dengan diri sendiri, seseorang dapat meredakan stres dan menemukan cara untuk menghadapi stres.
- d. Pembuat keputusan, proses komunikasi intrapersonal ini seringkali berkaitan dengan pengambilan keputusan. Komunikasi intrapersonal memungkinkan seseorang untuk mempertimbangkan berbagai pilihan sebelum membuat keputusan.

6. Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi dengan diri sendiri sangat dipengaruhi oleh kualitas pikiran (*mindset*) manusia itu sendiri dan kemampuan mengendalikannya.⁸⁷ Menurut Potter dan Perry dikutip Elis, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan komunikasi intrapersonal seseorang, yaitu:⁸⁸

- a. Perkembangan, berbagai tingkat perkembangan berbicara sangat erat kaitannya dengan perkembangan anak. Orang tua memiliki pengaruh besar pada keterampilan komunikasi anaknya. Jenis komunikasi mana yang seseorang pilih bergantung pada pertumbuhan pribadi setiap individu.
- b. Nilai, dapat mempengaruhi bagaimana pesan diinterpretasikan dan bagaimana individu menginterpretasikan ide orang lain. Jika orang lain memiliki nilai yang berbeda dan tidak dapat berkoordinasi satu sama lain, komunikasi mungkin tidak konsisten.
- c. Emosi, dapat menyebabkan orang salah memahami pesan yang diterima. Ketika emosi mempengaruhi komunikasi, maka informasi tidak dapat ditafsirkan sehingga pesan diterima tidak tersalurkan.
- d. Latar belakang sosiokultural atau budaya adalah hasil dari belajar berbuat, berpikir dan merasakan. Budaya dapat mempengaruhi perilaku dan komunikasi manusia menjadi terbatas. Dalam hal ini, seseorang harus mampu beradaptasi dengan budaya sehingga komunikasi yang berkesinambungan dapat efektif.
- e. Gender, laki-laki dan perempuan mempunyai cara berinteraksi yang berbeda-beda.
- f. Pengetahuan, wawasan seseorang dalam menerima dipengaruhi oleh penggunaan bahasa yang mudah dimengerti karena pengirim pesan dan penerima pesan memiliki tingkat pengetahuan yang berbeda-beda.

⁸⁷Johnson Alvenco, *Practical Communication Skill; Sitem Komunikasi model Umum dan Horenso untuk sukses dalam Bisnis, organisasi, dan Kehidupan*, Jakarta: Elex Medi Komputindo, 2024, hal. 61.

⁸⁸Mochamad Robby Fajar Cahya *et. al.*, *Konsep Dasar Keperawatan*, Banten: Penerbit Sada Kurnia Pustaka, 2023, hal. 76.

- g. Lingkungan, dengan lingkungan yang nyaman dapat mempengaruhi seseorang dalam berkomunikasi dengan baik, sebaliknya jika lingkungan tidak kondusif akan mengakibatkan kebingungan, ketegangan pada saat berkomunikasi.

7. Fungsi dan Peranan Komunikasi Intrapersonal

Dalam konteks komunikasi intrapersonal, komunikasi dengan diri sendiri, fungsi aktifitas komunikasi adalah sebagai langkah untuk menyampaikan informasi kepada diri sendiri, untuk menanyakan sesuatu kepada diri sendiri, sebagai langkah untuk mengingatkan diri sendiri, untuk menegur diri sendiri, untuk memerintah diri sendiri, untuk mengkritik diri sendiri, dan lainnya. Komunikasi intrapersonal juga memiliki fungsi untuk instropeksi diri, untuk mengevaluasi diri sendiri, juga bisa berfungsi untuk menghibur diri sendiri, sehingga diri akan mengalami perkembangan.⁸⁹

Zulhafandi dalam *Psikologi Komunikasi Plus Uji Profil Kepribadian* menjelaskan bahwa komunikasi intrapersonal memiliki beberapa fungsi, diantaranya:⁹⁰

- a. Kesadaran diri, komunikasi intrapersonal menimbulkan kesadaran dalam pembentukan kepribadian seseorang. Seseorang yang memahami kepribadian dirinya akan memudahkan dalam mengenal, motivasi, serta mengkomunikasikan hal yang ada dalam hati dan pikirannya.
- b. Rasa percaya diri, kesadaran dirinya akan membuat seseorang merasa nyaman dan selanjutnya menumbuhkan kepercayaan dirinya.
- c. Manajemen diri, dengan memahami konsep diri seseorang, maka akan mampu dalam mengelola pikiran dan perasannya untuk melakukan aktifitas sehari-hari dengan efektif dan efisien.
- d. Motivasi diri, motivasi dapat muncul dari dalam diri yang dinamakan motivasi *instrinsik*. Motivasi ini membangun kekuatan-kekuatan positif dalam diri seseorang sehingga mampu menjalankan visi, misi kehidupan dengan terarah dan berorientasi pada hasil.
- e. Terfokus, kualitas motivasi diri dan manajemen diri seseorang mengarahkan dan menfokuskan tujuan-tujuan utama yang ingin dicapai serta strategi yang rumuskan dalam mencapai tujuan tersebut.
- f. Kemandirian, seseorang yang memahami dirinya akan lebih mudah menjalani kehidupan ini dengan mandiri, bebas dari intervensi dan gangguan dari orang lain.

⁸⁹Farid Rusman, *Dimensi-dimensi Komunikasi Antarbudaya: Pengantar Untuk Mengenal Ilmu Komunikasi*, Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2023, hal. 70.

⁹⁰Zulhafandi dan Ririn Ariyanti, *Psikologi Komunikasi Plus Uji Profil Kepribadian*, Bayumas: Amerta Media, 2020, hal. 115-117.

- g. Kemampuan beradaptasi, seseorang yang memiliki pengetahuan mendalam tentang dirinya akan mudah beradaptasi pada lingkungan yang bahkan heterogen dan berbeda dengan kepribadiannya.

8. Hambatan dan Tantangan dalam Komunikasi Intrapersonal

Seperti yang sudah penulis jelaskan dalam pengertian komunikasi intrapersonal di atas, bahwa komunikasi intrapersonal adalah proses komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang. Mencakup dialog internal yang sering melibatkan pemikiran, refleksi, dan penilaian pribadi yang kemudian memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan, pengelolaan emosi dan pengembangan diri.⁹¹ Dan hal ini memiliki tantangan tersendiri, karena seseorang harus mampu secara utuh dalam melakukan komunikasi dengan dirinya sendiri, dan tantangannya yang dihadapi dalam melakukan komunikasi intrapersonal, diantaranya adalah:

a. Pembicaraan negatif terhadap diri sendiri

Pembicaraan negatif terhadap diri sendiri merupakan salah satu tantangan paling umum dalam komunikasi intrapersonal. Hal ini melibatkan suara hati kritis yang berfokus pada kekurangan dan kegagalan yang seseorang rasakan, yang menjadi pemicu seseorang merasakan ragu-ragu dan rendah diri. Untuk mengatasi *self talk* negatif, mulailah dengan mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul sepanjang hari. Gantilah dengan pesan-pesan yang mengandung makna positif dan membangun, seperti kata "saya mampu dan pantas untuk sukses".

b. Distorsi Kognitif

Distorsi kognitif adalah pola pikir irasional yang dapat mempengaruhi persepsi seseorang terhadap realitas secara negatif. Distorsi ini dapat menyebabkan pengambilan keputusan yang buruk dan tekanan emosional. Distorsi kognitif merupakan kesalahan memproses informasi yang dapat mempengaruhi pengumpulan informasi. Mengidentifikasi dan mengoreksi distorsi kognitif merupakan bagian penting dalam meningkatkan komunikasi intrapersonal dan menjaga kesehatan mental.

c. Bias Emosional

Bias emosional terjadi saat perasaan memengaruhi pilihan dan keputusan seseorang, yang sering kali menghasilkan hasil yang tidak rasional atau tidak seimbang. Meskipun emosi merupakan proses alami dari pengambilan keputusan, sangat penting untuk tetap menyeimbangkannya dengan penalaran logis guna membuat pilihan yang lebih objektif dan efektif. Untuk mengelola bias emosional, bisa dipraktikkan dengan cara melakukan refleksi dan kesadaran. Saat dihadapkan pada suatu keputusan, mundurlah sejenak dan pertimbangkan bagaimana emosi seseorang dapat memenuhi

⁹¹ Ahmadi Ridani dan Sudadi, *Buku Referensi Komunikasi Pendidikan*, Palembang: Bening Media Publishing, 2024, hal. 37.

pemikirannya. Dengan melakukan penyeimbangan emosi dan logika, seseorang dapat membuat keputusan yang lebih tepat dan rasional.⁹²

9. Waktu yang Tepat dan Efektif Melakukan Komunikasi Intrapersonal

Waktu terbaik dan efektif untuk melakukan komunikasi intrapersonal bisa bervariasi atau berbeda setiap individu sesuai dengan kebutuhan dan kondisi individu tersebut. Namun sebelum kita berbicara tentang waktu yang efektif, seseorang juga harus meningkatkan kemampuan komunikasi intrapersonal dengan beberapa cara yang bisa dilakukan dibawah ini, seperti:⁹³

- a. Luangkan waktu, untuk meningkatkan keterampilan komunikasi intrapersonal, seseorang harus menyisihkan waktu untuk *mindfulness* atau menuangkan pikiran dalam sebuah jurnal. Seperti dimalam hari saat rehat menjelang tidur malam.
- b. Hilangkan gangguan, sulit untuk fokus pada pikiran dan perasaan ketika terdapat gangguan, seperti notifikasi media sosial, aplikasi chat. Hilangkan gangguan itu sejenak dan temukan tempat yang tenang dimana seseorang bisa berkomunikasi lebih intens dengan dirinya.
- c. Kembangkan rutinitas, jadwal yang padat dapat menghambat komunikasi intrapersonal yang baik, namun dengan banyak melakukan praktek berdialog dengan diri sendiri, semakin meningkatkan kesadaran diri dan menjadikannya kebiasaan sehari-hari.
- d. Meningkatkan wawasan, teruslah belajar dengan beragam hal baru setiap hari, untuk meningkatkan hubungan yang kuat dengan diri sendiri.

Seperti yang sudah penulis jelaskan sebelumnya, bahwa waktu terbaik melakukan komunikasi intrapersonal bervariasi berdasarkan kebutuhan masing-masing individu, dan juga berkaitan dengan aktifitas-aktifitas dalam komunikasi intrapersonal, seperti berdoa, bersyukur, introspeksi diri, berkhayal, berimajinasi, dan lain sebagainya. Waktu terbaik dalam melakukan komunikasi intrapersonal diantaranya:

- a. Waktu kejadian atau peristiwa yang mengguncang diri kita, seperti konflik dengan orang lain, ketika kita merasa cemas atau bahkan ketika kamu menemukan kebahagiaan. Seseorang bisa melakukan introspeksi diri segera sebagai koreksi pada diri sendiri, untuk menemukan ketenangan diri.

⁹²Bharti Jain "What is Intrapersonal Communication? Skill, Type and Examples" dalam <https://www.prezent.ai/zenpedia/intrapersonal-communication> Diakses pada 20 Mei 2025.

⁹³Anastasia Matveya, "7 Tips and Techniques to Boost Intrapersonal Communication", dalam <https://www.chantv.com/blog/intrapersonal-communication/> Diakses pada 30 Juli 2024.

- b. Waktu di pagi hari, berpikir di pagi hari dapat meningkatkan kualitas kesadaran seseorang untuk menghargai setiap momen, meningkatkan konsentrasi dan mengurangi stres. Ketika pikiran seseorang masih segar di pagi hari belum terpengaruh oleh rutinitas harian, pagi hari menjadi ideal waktu untuk berpikir dan berimajinasi kreatif.⁹⁴
- c. Waktu malam hari sebelum tidur, sebuah studi telah mengamati bagaimana orang merenung atau melakukan refleksi diri sebelum tidur pada malam hari. Hasilnya, penelitian menemukan beberapa manfaat dan juga prototipe teknologi yang mungkin bisa dikembangkan untuk mendukung orang yang merenung. Penelitian yang dilakukan oleh senior di Human Centered Design & Engineering (HCDE), University of Washington, Amerika Serikat, Koyo Nakamura, mengungkapkan bahwa refleksi diri memungkinkan orang berkomunikasi secara mendalam dengan dirinya sendiri.⁹⁵
- d. Waktu setelah menjalankan ibadah, salah satu ibadah yang rutin dilakukan sebagai muslim adalah shalat wajib lima waktu setiap hari. Ibadah shalat juga disebut dengan zikir, dan zikir adalah sesuatu yang menjadikan hati tenang. Sehingga dapat dipastikan shalat akan menjadikan hati seseorang menjadi tenang setelah mengalami kegelisahan.⁹⁶

B. Teori-teori Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi Intrapersonal atau juga dikenal dengan istilah intrapribadi adalah komunikasi dengan diri sendiri. Seseorang melakukan komunikasi dengan diri sendiri untuk berpikir, memaknai simbol dan merencanakan pesan bahkan mengelolah kehidupannya. Hal yang paling mendasar dalam komunikasi intrapersonal adalah menjelaskan teori-teori yang terkait dengan bagaimana diri, makna dan pesan atau simbol yang dibangun oleh seseorang. Karena itu, komunikasi intrapersonal bisa menjadi dasar bagi komunikasi yang lainnya, seperti komunikasi interpersonal, kelompok, organisasi dan bahkan komunikasi masa.⁹⁷ Beberapa teori yang berkaitan dengan kajian komunikasi intrapersonal, diantaranya adalah:

⁹⁴Sandi, "Manfaat Berpikir di Pagi Hari, Memulai Hari dengan Positif dan Produktif," dalam <https://jektvnews.disway.id/read/7352/manfaat-berpikir-di-pagi-hari-memulai-hari-dengan-positif-dan-produktif> Diakses pada 30 Juli 2024.

⁹⁵Fahri Zulfikar, "Kenapa orang sering merenung pada Malam hari? Ternyata ini manfaatnya," dalam <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7175351/kenapa-orang-sering-merenung-pada-malam-hari-ternyata-ini-manfaatnya> diakses pada 30 Juli 2024.

⁹⁶Sofyan Hadi, *Cermat dalam Gaya, Halus dalam Makna*, Serang: Penerbit A-Empat, 2021, hal. 117.

⁹⁷Yasir, *Memahami Teori Komunikasi Sudut Pandang Tradisi dan Konteks*, Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2024, hal. 55.

1. Teori Percakapan Diri (*Self Talk Theory*)

Menurut para ahli kognitif *self talk* adalah dialog internal di mana orang berbicara mengenai segala sesuatu dengan dirinya sendiri saat individu atau seseorang menginterpretasikan peristiwa-peristiwa yang dialaminya. *Positive self talk* terjadi saat dimana manusia sebagai individu berpikir atau berbicara pada diri sendiri tentang apa yang menguntungkan. Segala yang dipikirkan, atau ucapan yang dikatakan kepada diri sendiri yang bersifat positif.⁹⁸

Dari penjelasan diatas berarti *self talk* merupakan salah satu bentuk komunikasi intrapersonal, karena *self talk* adalah ucapan-ucapan yang baik dengan sadar ataupun tanpa sadar seseorang ucapkan kepada dirinya sendiri. Setiap manusia memiliki hal ini, dan setiap *self talk* berdampak kepada pembentukan persepsi dan berlanjut kepada tindakan dan perilaku. *Self talk* terdiri dari *self talk positif* dan *self talk negatif*. *Self talk* yang positif adalah ucapan-ucapan yang positif kepada diri sendiri. Sedangkan *self talk negatif* adalah ucapan-ucapan yang mengandung unsur ketidakpercayaan diri. Jika *self negatif* lebih dominan maka tindakan yang muncul adalah tindakan negatif. Tetapi jika *self talk positif* yang dominan maka tindakan yang muncul pun akan positif dan pasti berdampak positif juga.⁹⁹

Perkembangan teori *self talk* tidak terlepas dari peran Donald Meichenbaum seorang psikolog asal Amerika Serikat yang juga dikenal sebagai salah satu pendiri terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy/ SIT*). Salah satu kontribusi utamanya adalah pengembangan *self-instructional therapy (SIT)*, yang berfokus pada pengubahan *self talk* atau dialog internal seseorang untuk meningkatkan pengelolaan diri dan mengatasi berbagai masalah psikologis. Teori *Self Talk* Meichenbaum berawal dari pernyataan bahwa pikiran internal seseorang (*self statements*) mempengaruhi perilaku mereka. Artinya pikiran negatif dapat menghasilkan perilaku negatif, begitupun sebaliknya pikiran positif dapat mendorong perilaku adaptif.¹⁰⁰

Meichenbaum memperkenalkan penggunaan *self talk* dalam konteks terapi dapat membantu seseorang mengidentifikasi dan mengganti pikiran otomatis yang negatif, sehingga dapat mengatasi masalah emosional seperti kecemasan atau stres dengan cara merestrukturasi pikiran-pikiran tersebut lebih positif. Meichenbaum menunjukkan bahwa *self talk* di atas dapat digunakan untuk memperbaiki pengelolaan diri dan emosi serta meningkatkan

⁹⁸Abdul Haris, *et.al.*, *Positive Self Talk*, Yogyakarta: Penerbit Deepublish Digital, 2023, hal. 6.

⁹⁹Novian Triwidia Jaya, *Hypnoteaching Bukan Sekedar Mengajar*, Bekasi: D-Brain, 2010, hal. 34.

¹⁰⁰Theories of Counseling, "Cognitive-Behavioral Donald Meichenbaum," dalam <https://theoriesofcounseling.weebly.com/cognitive-behavioral-therapy.html> Diakses pada 18 Mei 2025.

kemampuan seseorang dalam memecahkan masalah dan mencapai tujuannya.¹⁰¹

2. Teori Atribusi (*Attribution Theory*)

Sebagai seorang komunikator, terkadang muncul pertanyaan kepada diri sendiri "mengapa saya bertingkah laku seperti itu?", "mengapa saya melakukan sesuatu, dan kenapa orang lain melakukan itu?". Manusia selalu cenderung ingin mengetahui sikap atau tingkah lakunya sendiri atau tingkah laku orang lain. Teori atribusi memberikan gambaran menarik mengenai tingkah laku manusia. Teori ini memberikan perhatian bagaimana seseorang sesungguhnya bertingkah laku, dan teorir menjelaskan bagaimana orang menyimpulkan penyebab tingkah laku yang dilakukan diri sendiri atau orang lain.¹⁰²

Teori atribusi mengacu pada cara bagaimana seseorang menyimpulkan dari suatu perilaku. Teori atribusi kerap juga memusatkan perhatian pada persepsi penyebab suatu perilaku seseorang. Fritz Heider, sebagai penemu teori ini menyebutkan sejumlah atribusi penyebab pada umumnya dibagi oleh seseorang, yaitu: penyebab situasional (perilaku tertentu dipengaruhi oleh lingkungan), pengaruh personal (perilaku dipengaruhi oleh penyebab perosnal), kemampuan (mampu melakukan sesuatu), usaha (mencoba melakukan atas sesuatu), dan sebagainya.

Persepsi tentang sebab akibat (*causal perception*) dimediasi oleh sejumlah variable dalam diri secara psikologis. Satu diantaranya adalah pemaknaan terhadap realitas. Seseorang selalu memberi makna apa yang diamati dan ini adalah titik penting untuk menyatkan apa yang dilihat. Fritz Heider menyebut bentuk dari persepsi seseorang itu sebagai *perceptual style*, yaitu bahwa sebuah perilaku bisa jadi akan melahirkan beragam interpretasi, dimana setiap interpretasi akan menghasilkan makna yang berbeda satu dan lain orang.

Salah satu temuan dalam penelitian mengenai atribusi adalah apa yang disebut sebagai *fundamental attribution error*, yaitu kecenderungan untuk membuat atribusi penyebab perilaku dengan kualitas personal. Umumnya, orang akan melihat banyak situasi atau kondisi lingkungan sebagai penyebab, tidak pada kesalahan personal. Kecenderungan ini akan berkurang ketika seseorang melakukan instrospeksi diri. Dengan kata lain, A akan cenderung menyalahkan B atas apa yang terjadi pada diri B, dan akan menyalahkan lingkungan jika A mengalami sesuatu.¹⁰³

¹⁰¹Meichenbaum, D. (1993). *Stress Inoculation Training: A Practitioner's Guide*. Freeman... hal. 135-150.

¹⁰²Morissan, *Teori Komunikasi Individu hingga Massa ...* hal. 72.

¹⁰³Inge Hutagalung, *Teori-teori Komunikasi dalam Pengaruh Psikologi...* hal. 65-67.

Lebih jelasnya Fritz Heider, pendiri teori atribusi mengemukakan beberapa penyebab yang mendorong seseorang memiliki tingkah laku tertentu, yaitu:¹⁰⁴

- a. Penyebab situasional (orang dipengaruhi lingkungannya)
- b. Adanya pengaruh personal (ingin mempengaruhi sesuatu secara pribadi)
- c. Memiliki kemampuan (mampu melakukan sesuatu)
- d. Adanya usaha (mencoba melakukan sesuatu)
- e. Memiliki keinginan (ingin melakukan sesuatu)
- f. adanya perasaan (perasaan menyukai sesuatu)
- g. Rasa memiliki (ingin memiliki sesuatu)
- h. Kewajiban (perasaan harus melakukan sesuatu)
- i. Diperkenankan (diperbolehkan melakukan sesuatu).

3. Teori Disonansi Kognitif (*Cognitive Dissonance Theory*)

Penemu dari Teori Disonansi Kognitif adalah Leon Festinger dari New York City lahir pada tanggal 08 Mei 1919 dan meninggal dunia pada tanggal 11 Februari 1989. Festinger adalah seorang psikologi sosial dan menyelesaikan studinya di University of Iowa pada tahun 1941.¹⁰⁵ Dalil utama teori disonansi kognitif, yaitu bahwa jika terjadi pertentangan dalam kognisi seseorang maka keadaan ini akan menimbulkan ketidaknyamanan psikologis. Ketika ada ketidaknyamanan psikologis ataupun ketidak sesuaian (*inkonsistensi*) dalam kognisi, maka akan timbul disonansi. Istilah kognisi digunakan untuk menunjuk pada setiap pengetahuan, opini atau keyakinan seseorang tentang lingkungannya, tentang dirinya, atau tentang perilakunya. Kognisi adalah bagian dari jiwa manusia yang mengolah informasi, pengetahuan, pengalaman, dorongan, perasaan, dan sebagainya, baik yang datang dari luar maupun dari dalam diri sendiri sehingga terjadi simpulan-simpulan perilaku.

Disonansi kognitif dideskripsikan sebagai suatu kondisi yang membingungkan, yang terjadi ketika seseorang menemukan diri melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan apa yang diketahui, atau mempunyai pendapat yang tidak sesuai dengan pendapat lain yang diyakini. Lebih lanjut, disonansi kognitif berkaitan dengan dua jenis inkonsistensi perilaku-sikap tertentu, yang timbul karena dilakukannya perilaku yang tidak sesuai dengan sikap dan yang timbul karena pengambilan keputusan. Dalam hal ini terjadinya disonansi maka akan timbul ketegangan psikologis, atau ketidaknyamanan. Dengan kata lain, gambaran akan sifat dasar manusia yang membingkai teori disonansi kognitif adalah sifat di mana manusia akan mencari konsistensi psikologis dan mengembalikan konsistensi atau konsonansi (keseimbangan)

¹⁰⁴ Morissan, *Teori Komunikasi Individu hingga Massa ...* hal. 73.

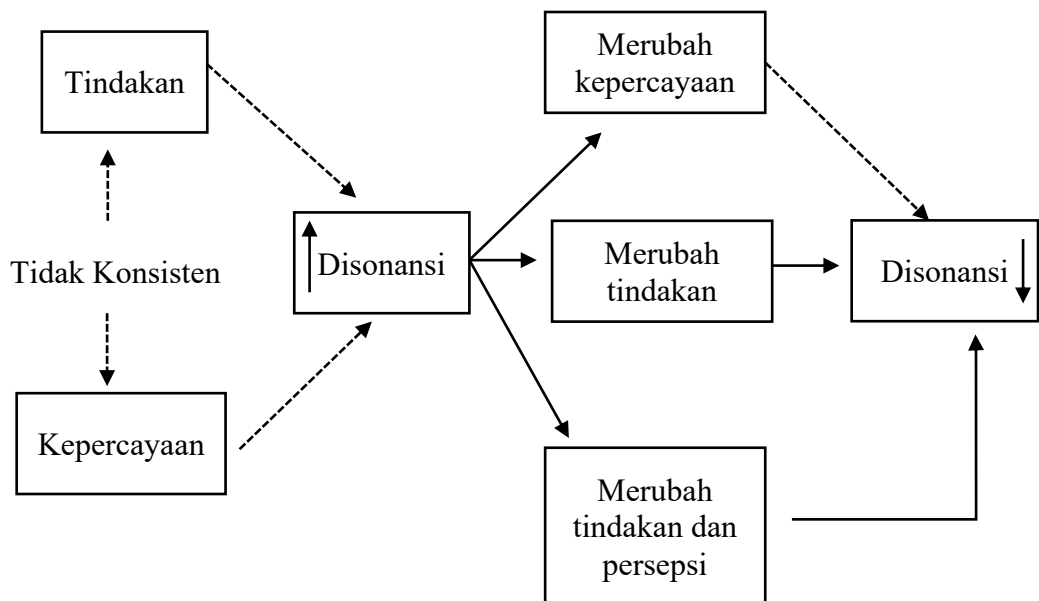
¹⁰⁵ Ali Nurdin, *Teori Komunikasi Interpersonal disertai Contoh Fenomena Praktis*, Jakarta Penerbit Kencana, 2020, hal. 184.

antara kognitifnya, karena manusia memiliki hasrat akan adanya konsistensi pada keyakinan, sikap dan perilakunya.

Inge Hutagalung menjelaskan ada dua hal yang mengatur teori disonansi kognitif, yaitu *pertama*, disonansi yang akan menciptakan tekanan atau stres yang mendorong seseorang untuk berubah. *Kedua*, ketika disonansi hadir, seseorang tidak hanya mereduksinya namun juga menghindari dari situasi agar disonansi lanjutan tidak muncul. Pengalaman disonansi (sikap dan tindakan yang tidak sesuai atau dua keyakinan yang tidak selaras) merupakan kondisi kejiwaan yang tidak menyenangkan, dan mengakibatkan tekanan internal yang memotivasi seseorang untuk melakukan upaya menghindari peningkatan disonansi. Ada tiga cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi disonansi, yaitu:

- Melakukan perubahan pada salah satu elemen disonansi, seperti merupakan elemen kognitif lingkungan (merubah keyakinan/kepercayaan, sikap, pendapat) atau merubah elemen kognitif perilaku (merubah tindakan).
- Penambahan beberapa elemen kognitif konsonan baru, dalam hal ini termasuk upaya secara aktif untuk mencari informasi-informasi baru.
- Menurunkan arti penting elemen-elemen yang mempunyai hubungan dengan elemen kognitif disonan.

Gambar II. 1. *Cognitive Dissonance Theory*¹⁰⁶



¹⁰⁶Inge Hutagalung, *Teori-teori Komunikasi dalam Pengaruh Psikologis...* hal 128.

4. Teori Konsep Diri (*Self Concept Theory*)

Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui seseorang mengenai dirinya sendiri serta mempengaruhi orang dalam berhubungan dengan orang lain. Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman yang telah dilalui selama ini serta diperoleh dari interaksi dengan lingkungan serta kesadaran seseorang mengenai dirinya. Konsep diri merupakan sekumpulan keyakinan dan perasaan seseorang mengenai dirinya sendiri berkaitan dengan bakat, minat, kemampuan, penampilan fisik, dan lain sebagainya, sehingga seseorang memiliki keyakinan terhadap dirinya baik itu positif.¹⁰⁷

Terkadang seseorang sering membayangkan dirinya sebagai orang lain, bahkan berpikir apakah bisa seperti orang lain. Dengan konsep diri atau dikenal dengan istilah *self concept* ini seseorang tahu bagaimana menilai dan memandang diri sendiri, baik fisik ataupun psikis. Anita Taylor dikutip Indah Fajar mendefinisikan konsep diri merupakan keyakinan (*belief*) individu tentang atribut yang melekat dalam diri sendiri, dimana keyakinan tersebut muncul setelah individu menyadari tentang dirinya dengan sifat-sifat yang melekat, baik melalui pengalaman pribadi, interaksi sosial, maupun dari proses perenungan.¹⁰⁸

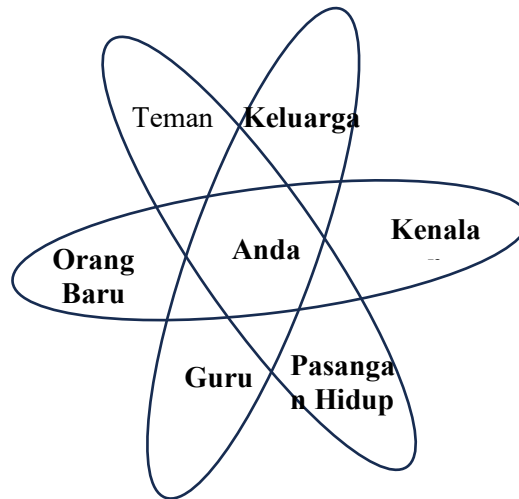
La Rossan dan Retizes dikutip Richard West dan Lynn H. Turner juga menjelaskan dengan dua asumsi tambahan yang menjelaskan bagaimana konsep diri berkembang dalam diri seseorang, yaitu :¹⁰⁹

- a. Individu-individu mengembangkan konsep diri melalui interaksi dengan orang lain. Asumsi ini menyatakan bahwa seseorang membangun perasaan akan diri (*sense of self*) tidak selamanya melalui kontak dengan orang lain. Orang-orang tidak lahir dengan konsep diri, mereka belajar tentang diri mereka melalui interaksi. Di tahun pertama kehidupannya, anak-anak mulai untuk membedakan dirinya dari alam sekitarnya merupakan perkembangan paling awal dari konsep diri.
- b. Konsep diri memberikan motif yang penting untuk perilaku. Asumsi ini menjelaskan bahwa keyakinan, nilai, perasaan, penilaian-penilaian mengenal diri mempengaruhi perilaku. Mead berpendapat bahwa karena manusia memiliki diri, mereka memiliki mekanisme untuk berinteraksi dengan dirinya sendiri, mekanisme ini digunakan untuk menuntun perilaku dan sikap.

¹⁰⁷Zulhafandi dan Ririn Ariyanti, *Psikologi Komunikasi Plus Uji Profil Kepribadian*, Bayumas: 2020, hal. 119.

¹⁰⁸Indah Fajar Rosalina, *et.al.*, *Bukur Ajar Psikologi Komunikasi*, Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia, 2024, hal. 44.

¹⁰⁹Richard West dan Lynn H. Turner, *Pengantar Teori Komunikasi: Analisis dan Aplikasi ...* hal. 138.

Gambar II.2. Bagaimana Konsep Diri Berkembang¹¹⁰

Konsep diri sangat erat kaitannya dengan pengetahuan. Apabila pengetahuan seseorang itu baik/ tinggi, maka konsep diri seseorang itu baik pula. Sebaliknya apabila pengetahuan seseorang itu rendah, maka konsep diri seseorang itu tidak baik pula.¹¹¹ Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri, yaitu teori perkembangan, orang terdekat (*significant other*), dan persepsi diri (*self perception*), berikut penjelasannya:¹¹²

- Teori perkembangan, dalam teori perkembangan menyatakan bahwa konsep diri belum terbentuk ketika orang lahir, tetapi berkembang secara bertahap serta mulai membedakan dirinya dengan orang lain disekitarnya.
- Orang terdekat (*significant other*), konsep diri dipelajari dengan berinteraksi dengan orang lain kemudian belajar mengenai diri sendiri melalui cermin orang lain, yaitu memandang orang lain dengan interpretasi diri dan meminta pandangan orang lain mengenai diri sendiri.
- Persepsi diri (*self perception*), persepsi diri yaitu persepsi individu dan penilainnya terhadap diri sendiri serta persepsi individu dalam pengalamannya dengan orang lain. Persepsi diri dibentuk secara bertahap sesuai dengan perkembangannya.

¹¹⁰Richard West dan Lynn H. Turner, *Pengantar Teori Komunikasi: Analisis dan Aplikasi ...* hal. 101.

¹¹¹Rusdiana, *Etika Komunikasi Organisasi Filosofi, Konsep, dan Aplikasi*, Bandung: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UIN Sunan Gunung Djati, 2021, hal. 91.

¹¹²Zulhafandi dan Ririn Ariyanti, *Psikologi Komunikasi Plus Uji Profil Kepribadian...* hal. 121.

Carl Rogers dikutip Ahmad Saoqillah¹¹³ menjelaskan bahwa terdapat tiga elemen dalam konsep diri, yaitu :

- a. *Self Image* (citra diri), yaitu bagaimana seseorang melihat diri sendiri, citra diri tidak selalu sama dengan realitas yang ada. Orang yang memiliki citra diri yang positif percaya bahwa mereka lebih baik dari kenyataan yang ada. Sebaliknya, orang yang cenderung memiliki citra negatif akan melihat atau melebih-lebihkan kekurangan dan kelemahan dirinya.
- b. *Self Esteem* (harga diri), yaitu seberapa besar seseorang menghargai diri sendiri. Sejumlah faktor yang berbeda dapat mempengaruhi harga diri, termasuk bagaimana seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain dan bagaimana orang lain merespon dirinya.
- c. *Ideal Self* (Diri Ideal), yaitu diri ideal yang seseorang inginkan atau seseorang cita-citakan dalam kehidupannya.

Konsep diri juga mempengaruhi cara individu dalam menghargai dirinya sendiri. Penilaian diri sendiri ini akan mempengaruhi seseorang untuk mengolah pesan dan mengelola perilaku yang hendak ditampilkan. Konsep diri positif akan mencerminkan perilaku yang positif, demikian sebaliknya jika konsep diri negatif maka akan mencerminkan perilaku yang negatif.¹¹⁴ Berikut adalah tabel ciri-ciri orang yang memiliki konsep diri negatif dan konsep diri positif.

Tabel II.2. Komparasi Konsep Diri Negatif dan Positif¹¹⁵

Konsep Diri Negatif	Konsep Diri Positif
1. Peka pada kritik 2. Responsif sekali terhadap pujian 3. Hiperkritis 4. Cenderung merasa tidak disenangi orang lain 5. Bersikap pesimistis terhadap kompetisi	1. Yakin dengan kemampuan mengatasi masalah 2. Merasa setara dengan orang lain 3. Menerima pujian tanpa rasa malu 4. Sadar setiap keinginan dan perilaku tidak selalu disetujui masyarakat 5. Mampu memperbaiki diri

¹¹³Ahmad Saoqillah, "Peranan Komunikasi Intrapersonal dalam Proses Pembentukan Konsep Diri Mahasiswa KPI IUQL," dalam *Jurnal At-Tawasul*, Vol. 1 Vol. 2 Februari 2022, hal. 87.

¹¹⁴Yasinta Ariati dan Clarissa Sondang Irene, "Komunikasi Intrapersonal dan Konsep Diri pada Mahasiswa Rantau Studi Kasus: Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi dan Sekretari Tarakanita," dalam *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Bisnis*, Vol. 8 No. 2, April 2023, hal 208.

¹¹⁵Iskandar Zulkarnain *et.al.*, *Membentuk Konsep Diri Melalui Budaya Tutor: Tinjauan Psikologi Komunikasi*, Meda: Penerbit Puspantara, 2020, hal. 17.

BAB III

DINAMIKA MANAJEMEN STRES

A. Pengertian dan Jenis Manajemen Stres

1. Pengertian Manajemen Stres

Asal kata manajemen adalah dari *to manage* yaitu mengurus, ada juga menggunakan istilah tata laksana, tapi yang penting adalah apa yang terkandung dalam pengertian itu. Atau dengan pengertian lain manajemen adalah mengurus, mengatur, membina, memimpin, agar tujuan suatu usaha tercapai sesuai dengan yang dikehendaki.¹ Dalam bahasa Prancis kuno yakni *management*, yang berarti seni melaksanakan dan mengatur. Lalu dalam bahasa Italia disebut *meneggiare* yang memiliki arti mengendalikan.²

Kata manajemen atau *management* dapat juga mempunyai berbagai arti. *Pertama*, sebagai pengelolaan, pengendalian dan penanganan (*managing*). *Kedua*, perlakuan secara terampil untuk menangani sesuatu berupa *skillful treatment*. *Ketiga*, gabungan dari pengertian diatas, yaitu yang berhubungan dengan pengelolaan suatu perusahaan, rumah tangga atau suatu bentuk kerjasama dalam mencapai suatu tujuan.³

Kajian stres masih sangat dibutuhkan karena masih banyak manusia yang tidak sadar bahwa stres yang berkepanjangan bisa menjadi sumber

¹Yaya Ruyatnasih dan Liya Megawati, *Pengantar Manajemen Teori, Fungsi, dan Kasus*, Yogyakarta: Absolute Media, 2018, hal. 2.

²Roni Anggger Aditama, *Pengantar Manajemen: Teori dan Aplikasi*, Malang: AE Publishing, 2020, hal. 1.

³Yayat M. Herujito, *Dasar-Dasar Manajemen*, Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2001, hal. 1.

penyakit, sumber kerusakan jiwa.⁴ Stres juga didefinisikan sebagai ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi ancaman mental, fisik, emosional dan spiritual seseorang yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya. Inilah yang menyebabkan *maladjustment* terjadi pada seseorang, perilaku yang mengekspresikan melalui sikap ketidaksabaran, frustrasi, iri, tidak ramah, depresi, bimbang, cemas, rasa bersalah, khawatir atau apatis.⁵ Oleh karena itu dibutuhkan manajemen stres yang berguna untuk meminimalisir stres yang dialami oleh manusia.

Definisi tentang stres mengalami perkembangan dari waktu ke waktu. Pada Abad ke-17 kata stres diartikan sebagai kesulitan, *straits*, kesengsaraan, dan penderitaan. Dalam bahasa Prancis kuno (*estrece*) berarti kesempitan atau penindasan. Pada abad ke-18 dan ke-19 penggunaan kata stres telah diperluas dengan menunjukkan ketegangan, tekanan, atau usaha keras.⁶ Bonish dalam Firman mengemukakan bahwa stres terjadi bila pikiran dan tubuh individu bereaksi terhadap situasi yang nyata ataupun yang dibayangkan. Bila seseorang mengalami stres maka akan merespon secara fisik maupun psikologis. Pada awalnya ditandai dengan oleh sebuah reaksi mental yang melibatkan keyakinan tentang diri sendiri dan tentang kehidupan. Keyakinan-keyakinan tersebut akan menentukan cara tubuh bereaksi dan bagaimana akhirnya seseorang merespon dan mengatasi stres yang dialami.⁷

Sedangkan kajian tentang manajemen stres adalah tentang bagaimana seseorang melakukan suatu cara atau tindakan yang melibatkan pikiran, emosi, rencana dan jadwal pelaksanaan, dan cara penyelesaian masalah. Manajemen stres diawali dengan melakukan identifikasi terhadap sumber-sumber stres yang terjadi dalam kehidupan. Langkah ini tidak sepenuhnya mudah, karena kadang-kadang stres yang dialami oleh seseorang tidak jelas sebabnya, dan terjadi tanpa disadari.⁸ Manajemen stres sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, pencegahan, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam *coping* yang dilakukan.⁹

Dibawah ini penulis cantumkan beberapa pengertian tentang manajemen stres dari beberapa pakar, diantaranya Richard S. Lazarus dan Susan Folkman menjelaskan manajemen stres adalah proses dimana individu

⁴Armanu, *et.al*, *Stres di Era Turbulensi*, Malang: Universitas Brawijaya Press, 2021, hal. 3.

⁵Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres*, Jakarta: Bumi Aksara, 2020, hal. 138.

⁶Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres...* hal. 139.

⁷Firman Rni, *Teknik Self Counseling Mengubah Stres Menjadi Bahagia*, Bandung: Refika Aditama, 2023, hal. 18.

⁸Arina Nuraliza Romas, *et.al.*, *Psikologi Kesehatan*, Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2023, hal. 145.

⁹Tri Niswati Utami, *et.al.*, *Manajemen Stres Kerja Suatu Pendekatan Integrasi Sains dan Islam*, Medan: Merdeka Kreasi, 2021, hal. 11.

berusaha mengatur (mengendalikan, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalkan) tuntutan internal dan eksternal yang melewati sumber daya adaptif yang dimiliki.¹⁰

Hans Selye memberikan pengertian manajemen stres adalah upaya untuk mengelola respon stres, baik dengan menghindari sumber stres, mengubah persepsi individu terhadap stres, atau meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi stres.¹¹

G. Hussein Rassool dalam bukunya *Islamic Counseling* memberikan pengertian manajemen stres dari sudut pandang islam bahwa manajemen stres dalam perspektif Islam mencakup penggunaan praktik spiritual seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an untuk menenangkan pikiran dan jiwa, serta pendekatan medis dan psikologis untuk menangani stres.¹²

Dadang Hawari juga menjelaskan bahwa manajemen stres adalah proses untuk mengidentifikasi dan mengatasi stres dengan cara yang sehat dan konstruktif, melibatkan penerapan teknik relaksasi, pengelolaan waktu, dukungan sosial, dan pendekatan spiritual dalam islam seperti shalat dan dzikir.¹³

Edi Supriyanto menjelaskan manajemen stres adalah proses yang melibatkan identifikasi sumber stres dan penerapan strategi yang efektif untuk mengatasinya. Ini dapat mencakup teknik pernapasan, meditasi dan pendekatan kognitif untuk mengubah cara berpikir yang menyebabkan stres.

Lazarus dan Folkman dalam Ekawarna mengembangkan gagasan bahwa stres tidak begitu saja terjadi secara otomatis, namun melalui serangkaian penilaian yang kompleks dari dorongan situasi stres, yang mempengaruhi bagaimana stres benar-benar terjadi. Proses penilaian inilah yang memungkinkan seseorang untuk merespon stres dengan cara yang berbeda, termasuk memilih strategi manajemen stres yang perlu diterapkan.¹⁴

Dari beberapa pengertian tentang manajemen stres di atas, penulis menyimpulkan bahwa manajemen stres adalah proses individu mengelola respon stres dengan mengubah persepsi individu dan meningkatkan kemampuan individu dengan pendekatan psikologis, kognitif dan spiritual untuk menghadirkan ketenangan pikiran dan jiwa seseorang dalam menghadapi stres.

¹⁰Richard S. Lazarus, & Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer Publishing Company, 1984, hal. 141.

¹¹Hans Selye, *The Stress of Life*, New York: McGraw-Hill, 1956, hal. 255.

¹²G. Hussein Rassool, *Islamic Counselling: An Introduction to Theory and Practice*, New York: Routledge, 2015, hal. 67.

¹³Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2001, hal. 45.

¹⁴Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres*, Jakarta: Bumi Aksara, 2020, hal. 307.

2. Tujuan Manajemen Stres

Dari penjelasan dan ulasan tentang manajemen stres di atas, prinsipnya manajemen stres merupakan proses yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengendalikan, dan mengurangi tekanan psikologis atau fisik yang dirasakan seseorang akibat *stressor* yang dihadapi. Bahkan tidak hanya untuk menghilangkan stres, tetapi juga untuk meningkatkan ketahanan, kualitas hidup dan keseimbangan emosional. Berikut adalah tujuan manajemen stres yang penulis rangkum dari beberapa pakar manajemen stres dengan berbagai latar belakang keilmuan, yaitu:

a. Mengendalikan Reaksi Emosional dan Fisiologis

Tujuan dari manajemen stres yang telah dijelaskan oleh Greenberg adalah mengurangi intensitas stres menjadi tingkat yang dapat ditoleransi dan dikendalikan sesuai kapasitas diri masing-masing. Sehingga seseorang tidak mengalami gangguan fisik dan psikis yang berkepanjangan.¹⁵

b. Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Menurut Sarafino dan Smith salah satu sasaran penting dalam manajemen stres adalah pencapaian kesejahteraan psikologis dengan mengajarkan seseorang untuk mengenali *stressor* dan menggunakan mekanisme koping yang efektif. Sehingga membantu seseorang merasa lebih sejahtera dan tenang secara emosional.¹⁶

c. Meningkatkan Produktivitas dan Fungsi Sosial

Quick menambahkan manajemen stres yang efektif membantu seseorang mempertahankan performa kerja dan hubungan sosial yang sehat. Karena itu, bisa dikatakan bahwa manajemen stres juga bertujuan meningkatkan produktivitas, relasi interpersonal dan kualitas hidup sosial.¹⁷

d. Membangun *Resiliensi*

Neenan menjelaskan bahwa stres tidak mungkin bisa dihindari sepenuhnya, namun melalui manajemen stres yang tepat, seseorang dapat mengembangkan *resiliensi* dan kemampuan bertahan di waktu dan situasi sulit. *Resiliensi* yaitu kemampuan untuk bangkit dan bertahap dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup.¹⁸

e. Meningkatkan Kesehatan Spiritual

Dalam perspektif Islam, salah satu tujuan manajemen stres juga mencakup dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, memperkuat keimanan, serta menghadapi ujian hidup dengan sabar dan ikhlas. Abdullah

¹⁵Greenberg, J.S., *Comprehensive Stress Management...*, hal. 25.

¹⁶Sarafino, E.P. dan Smith, T.W., *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, Wiley, 2014, hal. 120.

¹⁷Quick J.C. et.al., *Preventive Stress Management in Organizations*, American Psychological, 2013, hal. 56.

¹⁸Neenan, M., *Developing Resiliensi : A Cognitive- Behavioral Approach*, Routledge, 2009, hal. 9.

menambahkan bahwa *dzikir* kepada Allah adalah salah satu metode manajemen stres dalam Islam yang bertujuan untuk mencapai ketenangan hati dan kestabilan emosi.¹⁹

3. Tahapan dan Proses dalam Manajemen Stres

Hal yang harus dilakukan dalam manajemen stres adalah melakukan identifikasi stres, agar dapat dilakukan proses manajemen stres yang baik, diantaranya adalah:²⁰

- a. Identifikasi perasaan dan gejala, identifikasi stres dimulai dengan kesadaran terhadap perasaan dan gejala yang muncul ketika seseorang mengalami tekanan. Ini mungkin termasuk perubahan *mood*, kegelisahan, gangguan tidur, atau gejala fisik seperti sakit kepala, atau gangguan pencernaan.
- b. Pengenalan pemicu stres, sangat penting untuk mengidentifikasi pemicu atau penyebab stres. Apakah itu berasal dari pekerjaan, hubungan interpersonal, atau faktor-faktor lainnya. Mengetahui apa yang memicu stres membantu individu untuk mengambil langkah-langkah konkret dalam mengelola situasi tersebut.

Setelah mengidentifikasi stres, langkah selanjutnya adalah mengevaluasi dampaknya, yaitu:²¹

- a. Strategi Penanganan Stres
 - 1) Pengelolaan waktu, efektif mengatur waktu sangat membantu dalam proses manajemen stres, hal ini melibatkan perencanaan yang baik, menetapkan prioritas dan membuat jadwal yang realistis untuk mengurangi tekanan terkait dengan waktu.
 - 2) Relaksasi, sangat membantu mengurangi stres dengan menenangkan pikiran dan tubuh, bisa juga dibantu dengan teknik latihan pernapasan atau sejenisnya.
 - 3) Aktifitas fisik, olahraga secara teratur juga dapat membantu mengurangi tingkat stres dengan melepaskan *endorfin*, hormon yang meningkatkan suasana hati, serta juga membantu mengatasi ketegangan fisik yang mungkin muncul akibat stres.
 - 4) Hubungan sosial, hubungan yang positif dapat memberikan dukungan emosional dan praktis, berbicara dengan teman, keluarga atau rekan kerja bisa membantu membagikan beban dan memberikan perspektif baru.

¹⁹Abdullah, A, *Psikologi Islam: Konsep, Teori dan Aplikasi*, Jakarta: Penerbit Kencana, 2020, hal. 142.

²⁰Anugriaty Indah Asmarany, *et.al. Manajemen Stress*, Batam: Cendikia Mulia Mandiri, 2024, hal. 5.

²¹Anugriaty Indah Asmarany, *et.al. Manajemen Stress...* hal. 6.

- 5) Pemahaman prioritas dan batasan, membantu menghindari *overcommitment* dan memungkinkan individu fokus pada hal-hal yang benar-benar penting.
- b. Mengubah Pola Pikir
- 1) Penyadaran diri, kesadaran diri adalah langkah awal mengubah pola pikir, individu perlu memahami reaksi emosional dan kognitif terhadap stres untuk dapat mengelola dan mengubah respons tersebut.
 - 2) Manajemen pikiran negatif, mengganti pola pikir negatif dengan lebih positif dapat membantu mengurangi stres. Teknik ini melibatkan identifikasi pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran yang positif dan lebih konstruktif.

4. Jenis-jenis Pendekatan dalam Manajemen Stres

Secara umum manajemen stres terdiri dari tiga pendekatan, antara lain:²²

- a. Tahap kesadaran (*awareness*), diawali dengan individu mengetahui apa yang dimaksud stres, proses terjadinya stres, asal usul stres muncul serta model dari stres tersebut yang akan menjadi acuan tahap analisis.
- b. Tahap analisis (*analysis*), dibutuhkan adanya alat untuk mengidentifikasi dan mengukur beratnya stres yang terjadi.
- c. Tahap tindakan (*action*), merupakan proses manajemen stres. Proses ini membutuhkan pendekatan *preventif* (strategi untuk mencegah dan mengurangi terjadinya hal yang tidak diharapkan) dan kuratif (penanganan masalah yang terjadi) terhadap manajemen stres.

Menurut Ashley W. dikutip Ekawarna manajemen stres perlu mengadopsi pendekatan *tripartite* yang terdiri dari berikut ini:²³

- a. Manajemen stres tingkat dasar (*Primary-level stress management*), Jenis strategi ini diarahkan pada sumber stres, untuk menghilangkan, mengurangi, atau mengendalikan sumber stres, tujuannya adalah untuk mencegah stres.
- b. Manajemen stres tingkat menengah (*Secondary-level stress management*), strategi ini diarahkan pada respon, karena membantu seseorang untuk mengenali respon terhadap stres dan gejala stres. Dengan demikian, seseorang bisa merespon dengan cara yang tidak merugikan diri sendiri atau merugikan orang lain. Tujuannya adalah untuk mengembangkan

²² Anindita Putri Suwarno dan Tatiana Siregar, *Metode Safety Morning Talk dengan Manajemen Stres: Terapi Self Talk dan Terapi Tertawa dalam Mengatasi Stres Kerja Perawat*, Sukoharjo: Penerbit Pradina Pustaka, 2023, hal. 22.

²³ Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres...* hal. 307.

ketahanan stres (*stress resistance*), dan *strategi coping adaptif* melalui pendidikan dan pelatihan.

- c. Manajemen stres tingkat tersier (*Tertiary-level stress management*), bentuk intervensi ini adalah gejala yang diarahkan. Tujuannya adalah untuk membantu penyembuhan dan pemulihan seseorang yang stres dan tertekan.

B. Permasalahan Manajemen Stres

1. Potensi Sumber Pemicu Stres dalam Manajemen Stres

Dalam pandangan Grant Brecht dikutip Mustamir Pedak, sangat banyak hal yang dapat mendorong munculnya stres. Boleh jadi semua persoalan hidup atau berbagai peristiwa yang terjadi, antarlain perubahan yang drastis, tuntutan yang terlalu besar, rangsangan yang tidak memadai, sikap orang lain yang tidak sesuai dengan harapan, situasi dan keadaan seseorang, rasa takut dan khawatir yang berlebihan atau kemampuan komunikasi yang minim.²⁴

Stres sering kali dipicu oleh tekanan batin, seperti masalah keuangan, masalah keluarga, hubungan sosial, patah hati, cinta tak yang berbalas, atau masalah keuangan. Stres juga dapat terjadi ketika seseorang tidak dapat mengatasi problem yang disebabkan karena tekanan alami.²⁵ Kondisi stres dapat disebabkan oleh berbagai penyebab atau sumber, dalam istilah yang lebih umum disebut *stresor*. *Stresor* adalah keadaan atau situasi, objek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Secara umum, *stresor* terbagi tiga, yaitu *stresor* fisik, sosial dan psikologis seperti penjelasan dibawah ini:²⁶

- a. *Stresor* Fisik, bentuk dari *stresor* fisik seperti suhu (panas dan dingin), suara bising, polusi udara, keracunan, obat-obatan (bahan kimiawi).
- b. *Stresor* Sosial
 - 1) *Stresor* sosial, ekonomi dan politik, misalnya tingkat inflasi yang tinggi, tidak ada pekerjaan, pajak yang tinggi, perubahan teknologi yang cepat, kejahatan.
 - 2) Keluarga, misalnya peran seks, iri, cemburu, kematian anggota keluarga, masalah keuangan, perbedaan gaya hidup dengan pasangan, atau anggota keluarga yang lain.
 - 3) Jabatan dan karir, misalnya kompetisi dengan teman, hubungan yang kurang baik dengan atasan atau sejawat, pelatihan, aturan dan kerja.

²⁴Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukan Stres*, Bandung: Penerbit Hikmah, 2008, hal. 50.

²⁵Sukatin, *et.al.*, *Psikologi Manajemen, emen*, Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2021, hal. 48.

²⁶Priyoto, *Konsep Manajemen Stress*, Yogyakarta: Nuha Medika, 2014, hal. 3.

- 4) Hubungan interpersonal dan lingkungan, misalnya harapan sosial, yang terlalu tinggi, pelayanan yang buruk, hubungan sosial yang buruk.
- c. *Stresor Psikologis*
- 1) Frustrasi, maksudnya adalah tidak tercapainya keinginan atau tujuan karena ada hambatan.
 - 2) Ketidakpastian, apabila seseorang sering berada dalam keraguan dan merasa tidak pasti mengenai masa depan atau pekerjaannya. Atau merasa selalu bingung dan tertekan, rasa bersalah, perasaan khawatir dan *inferior*.

Endang Yuliani menambahkan, selain tiga hal diatas sumber dan penyebab stres, yaitu disebut dengan stresor spiritual, yaitu adanya persepsi negatif terhadap nilai-nilai ketuhanan. Selain itu, juga ada stresor sosial psikologi yang diartikan sebagai *labeling* (penamaan) dan prasangka, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, kejahatan (aniaya, perkosaan), konflik peran percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negatif, dan kehamilan.²⁷

Menurut Quick & Quick dikutip Ekawarna, sumber stres meliputi dua kategori besar yaitu *stresor* organisasi dan *stresor* kehidupan. yang meliputi seperti dibawah ini.²⁸

- a. Tuntutan tugas, stresor terkait dengan pekerjaan tertentu yang dilakukan seseorang. Tuntutan tugas menjadi stresor utama adalah *overload*. *Overload* terjadi ketika seseorang memiliki banyak pekerjaan dibandingkan dengan kemampuan untuk menanganinya. *Overload* dapat berupa kuantitatif (orang yang memiliki banyak tugas, namun terlalu sedikit waktu untuk melakukannya) atau kualitatif (seseorang tidak memiliki kemampuan untuk melakukan pekerjaan).
- b. Tuntutan fisik, pekerjaan merupakan persyaratan fisik yang dirasakan oleh seseorang dalam menjalankan pekerjaannya. Tuntutan ini melibatkan fungsi dari karakteristik fisik, pengaturan dan tugas-tugas fisik pekerjaan. Salah satu unsur penting adalah temperatur. Beraktifitas atau bekerja di luar ruangan yang memiliki suhu ekstrem apat mengakibatkan stres.
- c. Tuntutan peran, sumber stres sering terjadi pada orang-orang dalam organisasi. Peran adalah seperangkat perilaku yang diharapkan terkait dengan posisi tertentu dalam suatu kelompok atau organisasi. Dengan demikian seseorang memiliki kedua persyaratan, yaitu formal (berhubungan dengan pekerjaan secara eksplisit) dan informal

²⁷Endang Yuliani, *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*, Malang: Rena Cipta Mandiri, 2021, hal. 28.

²⁸Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres ...*hal. 190.

(berhubungan dengan sosial secara implisit). Orang dalam kelompok atau dalam organisasi, bekerja dengan harapan memiliki peran tertentu untuk bertindak dengan cara tertentu. Mereka memiliki harapan tersebut baik secara formal dan informal. Individu merasakan harapan peran dengan berbagai tingkat akurasi, dan kemudian berusaha untuk memberlakukan peran itu. Namun, kesalahan bisa merambat ke dalam proses ini sehingga ambiguitas peran, konflik peran, dan peran berlebihan dapat menimbulkan stres.

- d. Tuntutan interpersonal, kepribadian dan perilaku yang bertentangan dapat menyebabkan stres. Konflik dapat terjadi ketika dua atau lebih orang harus bekerja sama, meskipun kepribadian sikap, perilaku masing-masing individu berbeda.
- e. Perubahan hidup, Thomas Holmes dan Richard Rahe merupakan pakar yang mengembangkan pertama kali dan mempopulerkan bahwa perubahan hidup sebagai sumber stres. Perubahan hidup adalah tekanan yang berpengaruh dalam situasi pribadi atau situasi bekerja seseorang. Perubahan besar yang dialami seseorang dapat menyebabkan stres, dan selanjutnya dapat menimbulkan penyakit. Sumber stres dapat bersumber dari peristiwa kelahiran, penyakit, kerja paksa dan kehilangan yang dapat memicu depresi akut, stagnasi, dan kebosanan yang dapat menyebabkan depresi kronis. Kelahiran bayi bisa menyebabkan depresi pada ayah dan ibunya. Depresi ibu berhubungan dengan stres emosional karena perubahan hormon, sedangkan pada ayah karena reaksi emosional yang berbeda dan tak terduga terhadap anak, perubahan gaya hidup keluarga atau meningkatnya beban keuangan.
- f. Trauma kehidupan, hampir mirip dengan perubahan hidup, tetapi memiliki fokus jangka pendek, sempit dan lebih langsung. Sebuah trauma kehidupan adalah pergolakan dalam kehidupan individu yang dapat mengubah sikap, emosi, atau perilaku. Trauma kehidupan yang dapat menyebabkan stres meliputi masalah perkawinan, kesulitan keluarga, dan masalah kesehatan yang awalnya tidak terkait dengan stres.

Thomas Holmes dan Richard Rahe dikutip Wahyudi pada akhir abad dua puluh mengadakan riset dengan mengajukan sejumlah pertanyaan kepada lebih dari empat ratusan orang laki-laki dan perempuan dari berbagai tingkatan sosial ekonomi dan bermacam-macam pekerjaan serta usia yang bervariasi (orang muda, setengah baya, dan lansia). Pertanyaan yang diajukan untuk mengetahui peristiwa-peristiwa yang terjadi sepanjang hidup mereka yang menimbulkan ketegangan dan tekanan sehingga memerlukan penyesuaian-penyesuaian. Hasilnya berupa skala peristiwa-peristiwa kehidupan dengan

memberikan bobot penilaian, semakin tinggi nilainya berarti semakin berat stres yang dialami.²⁹

Tabel III.1. Peristiwa-Peristiwa Pemicu Stres³⁰

Peristiwa dalam Kehidupan	Skor	Peristiwa dalam Kehidupan	Skor
Kematian pasangan hidup	100	Perubahan tanggung jawab pekerjaan	29
Perceraian	73	Anak meninggalkan rumah	29
Perpisahan (pisah ranjang)	65	Masalah dengan menantu	29
Hukuman penjara	63	Meraih prestasi yang menonjol	28
Kematian anggota keluarga	63	Pasangan hidup berhenti kerja	26
Sakit/ luka-luka sedang/ berat	53	Anak masuk/ tamat sekolah	26
Perkawinan	53	Perubahan dalam kehidupan	25
Kehilangan pekerjaan	50	Perubahan dalam kebiasaan	24
Rujuk dengan pasangan hidup	47	Kesulitan dengan pimpinan	23
Pensiun	45	Perubahan jam & kondisi kerja	20
Penurunan kesehatan	45	Perubahan tempat tinggal	20
Kehamilan	45	Pindah sekolah	20
Kesulitan seksual	44	Perubahan kegiatan sosial	18
Kehadiran anggota keluarga baru	40	Meminjam / gadai kecil-kecilan	17
Perubahan dalam bisnis/ pekerjaan	39	Perubahan kebiasaan tidur	16
Perubahan keadaan finansial	39	Perubahan pertemuan keluarga	15
Kematian teman dekat	39	Perubahan kebiasaan makan	15
Bertengkar dengan pasangan hidup	38	Liburan	13
Menggadaikan barang besar	37	Natal	12
Penyitaan barang gadai/ pinjaman	35		
	31		
	30		

²⁹Wahyudi dan Wahyu Hidayat, *Manajemen Konflik dan Stres Dalam Organisasi Pedoman Praktis bagi Pemimpin Visioner*, Bandung: Pustaka Alfabeta, 2019, hal. 161.

³⁰Wahyudi dan Wahyu Hidayat, *Manajemen Konflik dan Stres Dalam Organisasi Pedoman Praktis bagi Pemimpin Visioner*...hal. 161.

	29	Pelanggaran hukuman ringan	11
--	----	----------------------------	----

Seseorang bisa mengalami stres dari berbagai sumber, terutama tubuh mereka, pikiran mereka, dan lingkungan. Sebuah situasi atau peristiwa berbeda pada setiap orang, mungkin sebagian orang sebuah peristiwa bisa menimbulkan stres, tetapi pada orang lain mungkin tidak mempengaruhinya dan menjadi stres. Dibawah ini adalah tabel lengkap tentang jenis *stressor* dari berbagai aspek, seperti aspek fisiologis, psikologi, kognitif, lingkungan dan sosial budaya.³¹

Tabel III. 2. Jenis-Jenis Stressor³²

Jenis Stressor	Contoh
Fisiologis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pematangan (berpindah dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan tahap lainnya. 2. Trauma 3. Penyakit 4. Nutrisi buruk 5. Gangguan tidur 6. Kelaparan 7. Tidak nyaman 8. Rasa sakit
Psikologi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Khawatir 2. Takut 3. Marah 4. Kebahagiaan
Kognitif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pikiran 2. Persepsi

³¹I Ketut Swarjana, *Konsep Pengetahuan, sikap, perilaku, persepsi, stres, kecemasan, yeri, dukungan sosial, Kepatuhan, motivasi, kepuasan, pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan, Lengkap* dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variable, Yogyakarta: Penerbit Andi, hal. 44.

³²I Ketut Swarjana, *Konsep Pengetahuan, sikap, perilaku, persepsi, stres, kecemasan, yeri, dukungan sosial, Kepatuhan, motivasi, kepuasan, pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan, Lengkap* dengan Konsep Teori ... hal. 44.

	3. Interpretasi peristiwa
Lingkungan	1. Suhu (cuaca) 2. Polusi udara 3. Polusi Suara 4. Kerumunan 5. Tekanan waktu
Sosial Budaya	a. Kehilangan pekerjaan atau promosi b. Perubahan dalam hubungan interpersonal c. Konflik antarpribadi d. Kondisi hidup

Menambahkan tabel diatas Armanu menjelaskan bahwa terdapat tiga kategori penyebab stres potensial yakni, lingkungan, organisasi dan individu, seperti yang penulis jelaskan dibawah ini:³³

- a. Faktor Lingkungan, kondisi lingkungan yang tidak pasti menjadi alasan paling dominan bagi karyawan yang menyebabkan kesulitan dalam menghadapi perubahan yang terjadi pada organisasi. Ada tiga jenis utama dari lingkungan yang tidak menentu atau tidak pasti yakni lingkungan ekonomi, politik dan teknologi yang senantiasa mengalami perubahan. Sebuah studi yang dilakukan oleh Wisse dan Sleetbos dikutip Armanu mengenai ketika perubahan menyebabkan stres berpengaruh terhadap kontrol diri dan konsekuensi perubahan menunjukkan bahwa perubahan lebih cenderung mengarah kepada stres ketika perubahan mempunyai konsekuensi untuk hal yang penting bagi dirinya.
- b. Faktor organisasi, terdapat banyak faktor didalam organisasi yang bisa menjadi penyebab timbulnya stres. Dorongan untuk tidak melakukan kesalahan atau tenggat waktu terbatas untuk penyelesaian tugas, pekerjaan yang *overload*, pimpinan yang tidak memiliki kepekaan serta banyak menuntut, dan tidak menyenangkan rekan kerja dapat menjadi contoh kasus. Faktor-faktor tersebut dikategorikan kepada tugas, peran dan tuntutan interpersonal. Tuntutan tugas adalah tuntutan yang berkaitan dengan pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang. Tuntutan peran berhubungan dengan tekanan yang dialami individu karena perannya dalam sebuah organisasi. dan yang terakhir adalah tuntutan interpersonal.
- c. Faktor personal, berdasarkan hasil survei nasional dapat diketahui bahwa orang yang memegang keluarga dan hubungan kasih sayang. Masalah

³³ Armanu, *et.al.*, *Stres di Era Turbulensi*, Malang: Universitas Brawijaya Press, 2021, hal. 79.

perkawinan, pecahnya hubungan erat, dan masalah disiplin dengan anak-anak membuat stres seorang karyawan. Pemasalahan ekonomi seperti sumber keuangan yang terlalu berat dapat membuat stres dan mengurangi perhatian dari pekerjaan.

2. Hambatan dan Dampak Manajemen Stres Yang Buruk

Hambatan dalam manajemen stres merujuk pada berbagai faktor internal dan eksternal yang menghalangi dalam mengidentifikasi, mengelola, dan mengurangi stres secara efektif. Meskipun terdapat banyak cara untuk mengelola stres, beberapa hambatan menjadi penghalang seseorang dalam mencapai kesehatan mental dan fisik mereka. Diantaranya adalah:

- a. Kurangnya kesadaran diri, salah satu hambatan utama dalam manajemen stres adalah kurangnya kesadaran diri. Seseorang yang tidak dapat mengenali tanda-tanda stres atau emosi negatif yang sedang mereka alami akan kesulitan dalam mengelola stres. Kebanyakan orang mungkin tidak memperhatikannya atau tidak peduli dengan perubahan fisik atau emosional mereka seperti ketegangan otot, perasaan cemas, atau kelelahan terlalu berlebih.³⁴
- b. Pola pikir negatif, pola pikir negatif atau juga dikenal dengan istilah kognitif distorsi adalah salah satu hambatan besar dalam manajemen stres. Ketika seseorang cenderung berpikir negatif secara berlebihan, mereka cenderung merasa cemas dan tertekan, hal ini punya dampak dalam memperburuk stres dirinya, sehingga kata-kata yang keluar pun lebih banyak kata-kata negatif seperti "ini tidak akan mungkin berhasil" atau "saya tidak mungkin bisa menghadapinya".³⁵
- c. Kurangnya dukungan sosial, kurangnya dukungan sosial yang pada seseorang juga bisa menjadi hambatan dalam manajemen stres, karena seseorang yang merasa terisolasi atau tidak memiliki tempat untuk berbicara tentang perasaan mereka akan lebih rentan terhadap stres dan masalah kesehatan mental lainnya.
- d. Kurangnya pengendalian diri, kurangnya pengendalian diri juga bisa menjadi hambatan dalam manajemen stres, karena seseorang yang tidak dapat mengelola emosi, *impuls*, atau kebiasaan mereka lebih rentan terhadap peningkatan stres. Ketika seseorang kehilangan kontrol atas reaksi atau respon mereka tanda stres, sehingga menjadi lebih cepat emosional atau cemas.³⁶

³⁴Goleman, D., *Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ*, New York: Bantam Books, 1995, hal. 98.

³⁵Beck, A.T., *Cognitive Therapy: Basics and Beyond (2nd. ed)*, New York: Guilford Press, 2011, hal. 35-40.

³⁶Baumeister, R.F. dan Tierney J. *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*, New York: Penguin Press, 2011, hal. 89-95.

- e. Kecemasan berlebihan, kecemasan berlebih juga bisa diistilahkan sebagai *overthinking*, yang artinya kebiasaan untuk berpikir berlebihan tentang masa depan atau peristiwa yang belum terjadi, inilah yang menyebabkan kecemasan yang berlebih dan tidak mengendalikan stres. *Overthinking* biasanya terjadi karena ketidakpastian atau ketakutan tentang hasil sesuatu, dan kebiasaan ini dapat mengarah pada stres yang lebih besar karena terlalu fokus memikirkan kemungkinan negatif yang akan terjadi.

Perkembangan era modern sering kali membawa tekanan dan tantangan yang memicu tingkat stres menjadi semakin tinggi. Meskipun stres adalah respon alami manusia terhadap tuntutan lingkungan. Manajemen stres yang buruk dapat berdampak serius pada kesejahteraan atau kesehatan fisik dan mental seseorang. Berikut ini, dampak negatif ketika seseorang memiliki manajemen stres yang kurang baik yaitu:³⁷

- a. Gangguan kesehatan mental, stres yang terakumulasi tanpa penanganan yang tepat dapat merusak keseimbangan dan mengganggu pola pikir yang sehat, bahkan bisa berpotensi mengalami stres kronis.
- b. Penurunan produktivitas, manajemen stres yang buruk dapat mengganggu konsentrasi dan fokus seseorang, sehingga menghambat kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas dengan efisien.
- c. Gangguan interpersonal, jika tidak diatasi dengan baik dapat berdampak pada pola hubungan interpersonal seseorang. Orang yang merasa sangat stres cenderung menjadi mudah marah, sensitif berlebihan, dan sulit berkomunikasi dengan orang-orang disekitarnya.
- d. Penurunan kualitas hidup, manajemen stres yang buruk secara signifikan dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Stres yang tak terkendali dapat mengambil alih pengalaman positif dalam diri seseorang, mengurangi rasa kebahagiaan dan kepuasan. Orang yang terus menerus merasa tertekan cenderung kehilangan minat kegiatan yang biasanya mereka nikmati sehingga menurunkan kualitas hidup yang seharusnya bisa mereka lakukan dengan terbaik.

3. Pemahaman tentang Manajemen Stres Efektif

Seperti yang sudah penulis kan sebelumnya, bahwa stres merupakan respon fisiologis dan psikologis terhadap tekanan atau tuntutan yang melebihi kapasitas seseorang untuk mengatasi atau menanggapi situasi tersebut. Sehingga dapat dibutuhkan cara pengelolaan stres yang efektif mengatasi

³⁷NS Development, "Dampak Negatif dari Manajemen Stres yang Buruk: Menggali Bahaya Kesejahteraan Mental dan Fisik" dalam <https://nsd.co.id/posts/dampak-negatif-dari-manajemen-stres-yang-buruk-menggali-bahaya-kesejahteraan-mental-dan-fisik.html>, Diakses pada 16 Juni 2025.

tuntutan dari lingkungan atau kehidupan sehari-hari.³⁸ Mengelola stres dengan efektif juga merupakan strategi penting dalam pemeliharaan kesehatan mental dan emosional. Stres adalah respon fisiologis dan psikologis terhadap situasi atau peristiwa yang menuntut, dan jika tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, atau gangguan stres pasca-trauma.³⁹ Langkah-langkah yang bisa dilakukan dalam manajemen stres efektif meliputi tiga langkah utama, sebagai berikut:

a. Pencegahan Terhadap Stres (*Stres Prevention*)

Manajemen stres pencegahan memiliki dua tujuan utama. Tujuan pertama adalah untuk mempromosikan kesehatan individu dan organisasi. Untuk mencapai tujuan ini dibutuhkan usaha yang diarahkan untuk meningkatkan produktivitas, kemampuan adaptasi dan fleksibilitas. Tujuan kedua dari manajemen stres *preventif* adalah meminimalkan maupun mencegah stres individu dan organisasi. Tiga tahapan pencegahan yang melibatkan intervensi organisasional atau individu diarahkan pada *stresor*, respons stres, atau gejala stres.⁴⁰

Menurut Quick seperti dikutip Ekawarna, beberapa prinsip dasar yang memandu pemikiran terkini tentang manajemen *stres preventif* adalah:⁴¹

- 1) Kesehatan individu dan organisasional saling bergantung.
- 2) Pemimpin memiliki tanggung jawab untuk kesehatan individu dan organisasi.
- 3) Stres negatif individu dan organisasional tidak terelakan.
- 4) Setiap individu dan organisasi bereaksi secara unik terhadap stres organisasi pernah berubah, entitasnya dinamis.

b. Strategi Memecahkan Stres (*Stres Coping*)

Menurut Folkman dalam *coping* adalah suatu bentuk usaha seseorang dalam mengatur (mengurangi, meminimalisasi, menguasai, atau menoleransi) kebutuhan internal dan eksternal dari orang yang bersangkutan. Oleh karena itu, *coping stress* melibatkan usaha-usaha untuk mengatasi setiap persoalan yang dihadapi serta mengatur emosi saat mengalami stres.⁴²

Strategi *coping* pada umumnya digunakan untuk menjelaskan hubungan antara stres dan respon perilaku. Oleh karena itu, menurut Baron dan Byrnes strategi *coping* bisa berupa pikiran, perasaan individu dalam usahanya mengatasi, menahan, atau menurunkan efek negatif dari situasi yang

³⁸Anugriaty Indah Asmarany, *et.al. Manajemen Stress...*hal. 93.

³⁹Umi Khusnul Khotimah, *Manajemen Risiko Dalam Pernikahan*, Lamongan: Nawa Litera Publishing, 2024, hal. 59.

⁴⁰Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres*, Jakarta: Penerbit Bumi Aksara, 2020, hal. 311.

⁴¹Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres...* hal. 312.

⁴²Wahyu Saefudin, *Psikologi Permasayarakatan*, Jakarta: Penerbit Kencana, 2020, hal. 191.

mengancam. Ada dua jenis strategi *coping* yang disampaikan oleh Lazarus dan Folkman, yaitu:⁴³

- 1) *Problem focused coping (PFC)*, merupakan cara mengatasi masalah yang mengarah langsung pada sumber stres yang berorientasi pada pemecahan masalah dengan tujuan mengontrol atau menghilangkan sumber stres. Beberapa aspek yang ada di dalam PFC meliputi, *conform-tative coping*, merupakan upaya individu untuk mengubah situasi dengan mengambil resiko; *seeking social support*, usaha yang dilakukan individu untuk mencari dukungan emosional dan mendapatkan kenyamanan; *planful problem solving*, usaha individu untuk memikirkan rencana tidnakan dalam memecahkan masalah yang dihadapi.
- 2) *Emotional focused coping (EPC)* adalah suatu usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi masalah yang diarahkan pada emosi-emosi negatif yang berhubungan dengan sumber stresnya. EFC lebih banyak digunakan ketika seseorang mengalami situasi yang tidak bisa diubah atau dikendalikan. Aspek-aspek yang terdapat dalam EFC meliputi:
 - a) *Escapism* (melarikan diri dari masalah, usaha yang dilakukan individu dengan mengkhayalkan seandainya ia berada di situasi yang lebih baik, cara yang dilakukan dengan tidur lebih banyak, menolak kehadiran orang lain.
 - b) *Minimalzation* (meringankan beban masalah), usaha yanng dilakukan individu dengan menganggap masalah itu tidak ada dan menekan menjadi seseringan mungkin.
 - c) *Self blame* (menyalahkan diri sendiri), perasaan menyesal dan menghukum diri sendiri atas tekanan masalah yang dialami.
 - d) *Seeking meaning* (mencari hikmah), usaha individu untuk mencari makna atau mencari hikmah dari kegagalan yang dialami dan melihat hal-hal penting lain yang mungkin terjadi.

c. Kesehatan Pribadi (*Personal Wellness*)

Kesehatan pribadi (*personal wellness*) adalah gagasan merawat diri sendiri dan menjaga kebahagiaan secara keseluruhan serta sejahtera yang seimbang. Tindakan menjaga kesejahteraan pribadi biasanya juga bisa disebut sebagai perawatan diri. Ada banyak faktor yang dapat mendukung atau menghalangi kemampuan seseorang untuk merawat dan menjaga kesejahteraan individunya dengan baik. Tetapi setiap orang memiliki perawatan diri yang unik karena setiap personal memiliki kebutuhan, keadaan, dan kemampuan yang berbeda.⁴⁴

⁴³Wahyu Saefudin, *Psikologi Permayarakatan...* hal. 192.

⁴⁴Kelsey, "The 7 Dimensions of Personal Wellness," Dalam <https://incentfit.com/wellness-word/the-7-dimensions-of-personal-wellness/> Diakses pada 13 November 2023.

Untuk memahami pribadi yang sehat, bisa mengacu pada berbagai sumber, antara lain adalah undang-undang yang telah dilakukan beberapa kali perubahan, yaitu:⁴⁵

- 1) UU No. 9 Tahun 1960 tentang pokok-pokok kesehatan menjelaskan bahwa sehat diformulasikan sebagai kondisi pada seseorang yang memungkinkan bagi pihak bersangkutan untuk menunaikan tugas perikehidupannya ditengah-tengah masyarakat tanpa cemas di dalam memelihara dan memajukan dirinya sendiri maupun keluarganya sehari-hari.
- 2) UU No. 23 Tahun 1992, yang menjelaskan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera seseorang dari unsur jiwa, badan dan sosial yang meningkatkan produktifitas seseorang secara sosial dan ekonomis.
- 3) UU No. 36 Tahun 2009 menjelaskan bahwa kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, spiritual maupun sosial yang memicu kehidupan setiap orang produktif secara sosial dan ekonomis.

Konstitusi WHO (*World Health Organization*) menyatakan kesehatan seseorang bukan hanya sekedar tidak adanya penyakit dan kelemahan, melainkan keadaan kesejahteraan seseorang secara mental fisik, mental dan sosial secara penuh. WHO juga mendefinisikan kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan dimana seorang individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi bagi komunitasnya. Kesehatan mental juga merupakan hal mendasar bagi kemampuan kolektif dan individual kita sebagai manusia untuk berpikir, mengekspresikan emosi, berinteraksi satu sama lain, mencari nafkah dan menikmati hidup.⁴⁶

Zakiah Darajat dikutip oleh menjelaskan bahwa terdapat ciri-ciri dari kesehatan jiwa/ mental, sebagai berikut:⁴⁷

- 1) Terhindarnya manusia dari gangguan mental dan penyakit mental.
- 2) Mampu mengembangkan potensi diri yang merupakan bawaan sejak lahir sebagai fitrah yang diberikan oleh Allah SWT.
- 3) Mampu menyesuaikan diri dengan orang dan lingkungannya, termasuk dengan Tuhannya. Hal tersebut menjadikan setiap orang dapat mengendalikan dirinya dengan baik, terutama tatkala berinteraksi dengan sesama makhluk Allah SWT.

⁴⁵Alexander Lucas Slamet Riyadi, *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2016, hal. 4.

⁴⁶WHO, “Kesehatan dan Kesejahteraan”, dalam <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being> diakses pada 31 Juli 2024.

⁴⁷Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental Membangun Hidup Lebih Bermakna*, Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru, 2024, hal. 113.

- 4) Harmonisasi fungsi jiwa secara baik Nampak pada keselarasan hubungan antara pikiran dan perasaan seseorang dalam segala bentuk aktifitas yang bersifat humanistik.

Strategi penanganan stres menurut Grant Brecht seperti dikutip oleh Vince Tebay sebagai berikut:⁴⁸

- 1) Sikap, keyakinan dan pikiran harus positif, fleksibel, rasional dan adaptif terhadap orang. artinya jangan terlebih dahulu menyalahkan orang lain sebelum introspeksi diri dengan pengendalian internal.
- 2) Kendalikan faktor-faktor penyebab stres dengan cara:
 - a) Kemampuan menyadari (*awereness skills*)
 - b) Kemampuan untuk menerima (*acceptance skills*)
 - c) Kemampuan untuk menghadapi (*coping skills*)
 - d) Kemampuan untuk bertindak (*action skills*)
- 3) Perhatikan diri sendiri, proses interpersonal dan interaktif serta lingkungan.
- 4) Kembangkan sikap efisien
- 5) Relaksasi
- 6) Visualisasi

4. Teknik-teknik dalam Manajemen Stres

Secara umum terdapat beberapa teknik dalam mengelola stres baik dari lingkungan maupun diri sendiri, antara lain adalah:⁴⁹

a. Kerekayaan organisasi

Untuk mengelola stres yang berasal dari lingkungan kerja, maka perusahaan harus memperbaiki faktor lingkungan yang menjadi pemicu timbulnya stres, baik dalam kondisi secara fisik maupun rekayasa metode atau analisa pekerjaan. Hal yang bisa dilakukan:

- 1) Kondisi kerja fisik, misalnya di sebuah perusahaan seperti kebisingan dan warna dinding.
- 2) Analisis kerja dan rekayasa metode, bisa dilakukan dengan memberikan dasar kemampuan kerja atau pelatihan tentang manajemen waktu, sehingga seseorang bisa menerima beban tanggung jawab dan pekerjaan.

b. Kerekayaan Individu

Salah satu pendorong munculnya stres adalah kurangnya pengetahuan tentang kemampuan menyelesaikan tugas sesuai dengan tuntutan lingkungan. Maka individu bisa belajar untuk meningkatkan kemampuan dan

⁴⁸Vince Tebay, *Perilaku Organisasi*, Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2021, hal. 111.

⁴⁹Hanny Azza Umama, *Buku Ajar Psikologi Industri dan Organisasi*, Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2019, hal. 104.

keterampilannya yang berujung pada meningkatnya tingkat kepercayaan diri seseorang. Sehingga dapat diberikan:

- 1) Meningkatkan keterampilan untuk mendukung peningkatan kepercayaan diri seseorang.
- 2) Meningkatkan kemampuan komunikasi dan kerjasama dengan orang-orang disekitarnya.
- 3) Memahami kelemahan dan kekuatan dirinya, sehingga proses penerimaan dirinya semakin cepat dalam aktifitasnya.

c. Teknik Penenang Pikiran

Untuk mengatasi dan mencegah stres berdasarkan persepsi atas ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan lingkungan, maka bisa dilakukan antara lain seperti:

- 1) Meditasi, menfokuskan pikiran pada satu hal, agar memperoleh ketenangan, ketenangan pikiran akan berdampak pada cara penyelesaian masalah dan tanggung jawab seseorang.
- 2) Pelatihan relaksasi autogenik, mengaitkan gambaran yang menenangkan dengan peristiwa yang menegangkan. Sebagai contoh gambaran yang menenangkan dalam ajaran islam adalah bahwa pertolongan Allah SWT akan selalu diberikan saat hamba-Nya memohon pertolongan, maka dengan gambaran itu seseorang akan tetap merasa tenang atas masalah atau kesulitan yang dihadapi karena yakin atas pertolongan Allah SWT.
- 3) Pelatihan relaksasi *neuromuskular*, latihan untuk mengendalikan aktifitas otot.

d. Teknik Penenang melalui aktifitas Fisik

Fisik yang sehat berdampak pada pemikiran yang sehat pula, sehingga mampu mengatasi tuntutan kehidupan atau dalam pekerjaan, bisa dengan berolahraga seperti berenang, berlari, badminton dan olahraga lainnya.

Saat seseorang melakukan kegiatan fisik, *endorfin* dilepaskan dalam tubuh kita. *Endorfin* mengurangi persepsi rasa sakit dan dapat bertindak sebagai obat penenang, yang bermanfaat ketika seseorang mengalami kesulitan. Contohnya seperti jogging ringan atau kegiatan fisik lain-nya, aliran *endorfin* yang teratur akan membuat seseorang merasa makin baik dengan bergulirnya waktu. Dalam sejumlah penelitian, kegiatan fisik terbukti dapat mengatasi depresi dan kecemasan diantara sejumlah manfaat kesehatan lainnya.⁵⁰

⁵⁰Olivia Remes, *Cara Cepat Memperbaiki Mood* diterjemahkan oleh Sofia Mansoor dari *Instan Mood Fix*, Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama, 2022, hal. 149.

C. Analisis Pendekatan Sistem Komunikasi Intrapersonal dan Manajemen Stres

Seperti yang sudah penulis uraikan pada bab dua bahwa Jalaluddin Rakhmat mendefinisikan komunikasi intrapersonal sebagai proses pengolahan informasi yang disebut juga dengan sistem komunikasi intrapersonal. Proses tersebut melibatkan empat tahapan utama, yakni meliputi sensasi, persepsi, memori dan berpikir. Kemudian penulis berpendapat bahwa proses tersebut kurang lengkap, sehingga menambahkan dengan aktualisasi. Sensasi adalah proses menangkap stimuli. Persepsi adalah proses memberi makna pada sensasi sehingga manusia memperoleh pengetahuan baru, dengan kata lain persepsi merubah sensasi menjadi informasi. Memori adalah proses menyimpan informasi dan memanggilnya kembali. Berpikir adalah mengolah dan memanipulasi informasi untuk memenuhi kebutuhan atau memberikan respon. Aktualisasi adalah kondisi seseorang menemukan dan mengembangkan diri yang sesungguhnya, mendengarkan suara batinnya, melepaskan potensi terbaiknya, dan seseorang dengan versi terbaiknya.

Sistem komunikasi intrapersonal memberikan fondasi untuk pengambilan keputusan yang baik. Dalam dialog dengan diri sendiri, seseorang mengeksplorasi berbagai pilihan, mempertimbangkan konsekuensi, dan menilai nilai-nilai yang mendasari keputusannya. Proses ini membuat seseorang membuat keputusan yang sesuai dengan tujuan hidup dan menghindari kesalahan yang mungkin terjadi karena implus atau tekanan eksternal.⁵¹

Selanjutnya, penulis akan uraikan bagaimana aplikasi sistem komunikasi intrapersonal dengan tahapan yang sudah dijelaskan di atas dalam manajemen stres, seperti dibawah ini.⁵²

1. Sensasi

Tahapan pertama penerimaan informasi dalam komunikasi intrapersonal adalah sensasi. Sensasi berasal dari kata *sense*, artinya alat penginderaan yang menghubungkan organisme dan lingkungannya. Apapun definisi sensasi, fungsi alat indra dalam menerima informasi dari lingkungan sangat penting. Melalui alat indra, manusia bisa memahami bagaimana kualitas fisik lingkungannya. Lebih dari itu, melalui alat indralah manusia mendapatkan pengetahuan dan semua kemampuan dalam berkomunikasi dengan dunianya.

⁵¹Indah Fajar Rosaliana, *et. al.*, *Buku Ajar Psikologi Komunikasi*, Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia, 2024, hal. 30.

⁵²Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi ...* hal. 60-87.

Apapun definisi dari sensasi, fungsi alat indra dalam menerima informasi dari lingkungan sangat penting. Seperti yang penulis jelaskan di bab dua diantara alat indra yang menjadi sumber masuknya informasinya yaitu, penglihatan, pendengaran, kinestetik, vestibular, perabaan, temperatur, rasa sakit, perasa, dan penciuman. Sumber informasi boleh berasal dari dunia luar (eksternal) atau dari dalam individu sendiri (internal). Informasi dari luar diindra oleh eksteroseptor (misalnya mata dan telinga), informasi dari dalam diindra oleh interoseptor (misalnya sistem peredaran darah), selain itu, gerakan tubuh seseorang diindra oleh proprioseptor (misalnya *vestibular*).⁵³

a. Filterisasi Penerimaan Informasi sebagai Upaya Mengendalikan Tekanan

Dengan perkembangan media yang sangat pesat ini, saat seseorang dapat dengan mudah mengakses dan mendapatkan informasi, namun jangan lupa bahwa tidak semua yang ditampilkan oleh media harus di terima tanpa pertimbangan. Perkembangan yang pesat seharusnya memicu seseorang menjadi khalayak yang aktif, sehingga jangan lagi menjadi khalayak pasif seperti saat dulu dimana khalayak hanya menerima dan tidak memiliki kuasa atas media konvensional. Dengan banyaknya konten yang tidak bermanfaat, seharusnya seseorang juga sudah siap menjadi khalayak aktif yang dapat memilah dan menentukan pesan atau informasi apa yang harus di terima.

Dalam komunikasi intrapersonal, melakukan filter informasi adalah proses mental di mana seseorang menyaring, memilih, dan menafsirkan informasi dari luar (atau lingkungan) maupun dari dalam (pikiran dan perasaan diri sendiri) sebelum menentukan respon. Proses ini sangat penting dalam manajemen stres. Karena persepsi dan makna yang diberikan terhadap suatu peristiwa sangat mempengaruhi intensitas stres yang merasakan. Pada tahapan penerimaan informasi, seseorang menerima informasi dari berbagai media melalui panca indra, seperti melihat, mendengar atau membaca. Penerimaan informasi ini dipengaruhi juga oleh-oleh faktor seperti perhatian, minat dan motivasi seseorang.⁵⁴

Menurut Jalaluddin rahmat, komunikasi intrapersonal mencakup aktivitas berpikir, merasa, dan memaknai pengalaman pribadi. Dalam hal ini, melakukan filter informasi berperan untuk menyaring stimulus berdasarkan pengalaman, pengetahuan, keyakinan, dan emosi yang dialami oleh seseorang.⁵⁵ Dalam proses filterisasi penerimaan informasi, terdapat tiga jenis filter yang bisa dilakukan dalam melakukan filter penerimaan informasi, yaitu filter kognitif, filter emosional dan filter nilai dan spiritual.

⁵³Jalaluddin Rakhamat, *Psikologi Komunikasi ...* hal. 62.

⁵⁴Sigit Surahman, *Memahami Kajian Media dan Budaya: Pendekatan Multidisipliner*, Jakarta: Penerbit Kencana, 2024, hal. 61.

⁵⁵Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi ...* hal. 51-52.

- 1) Filter kognitif adalah keyakinan, pemikiran, dan pemahaman pribadi yang dihasilkan dari pembelajaran dan interpretasi sebelumnya yang menjadi dasar seseorang untuk mengontruksi realitas dan menginterpretasikan pengalaman hidup.⁵⁶ Dalam arti lain filter kognitif berasal dari pengetahuan, pengalaman dan keyakinan yang sudah terbentuk dalam diri seseorang, sehingga informasi yang datang tetapi tidak sesuai bisa di tolak atau dimodifikasi oleh pikiran.
- 2) Filter emosional adalah kondisi seseorang saat menerima informasi yang kemudian memengaruhi cara ia memahami dan menanggapi. Proses filter emosi dimulai dari mengenali, memilah dan memproses emosi secara sengaja dan penuh perhatian.⁵⁷ Orang yang sedang dalam kondisi stres atau cemas lebih rentan menyaring informasi secara negatif.
- 3) Filter nilai dan spiritual, nilai adalah keyakinan yang membimbing seseorang untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu dalam kehidupannya.⁵⁸ Sedangkan spiritual adalah suatu cara menjadi dan mengalami sesuatu yang datang melalui kesadaran akan dimensi *transenden* dan memiliki karakteristik beberapa nilai yang dapat diidentifikasi terhadap diri sendiri, kehidupan dan apapun yang dikaitkan dengan keberadaan Tuhan.⁵⁹

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa melakukan filter pada penerimaan informasi dalam komunikasi intrapersonal merupakan mekanisme penting untuk manajemen stres, karena memungkinkan seseorang untuk menyaring, menafsirkan, dan merespon pengalaman hidup secara lebih bijak dan konstruktif. Proses ini tidak hanya dilandaskan pada nalar logis, tetapi juga dipengaruhi oleh nilai-nilai spiritual seseorang dan pengalaman emosional seseorang.

b. Mengenali Pemicu Stres dalam Kehidupan Sehari-hari

Seperti yang sudah penulis jelaskan di atas bahwa sensasi adalah proses awal dalam sistem komunikasi intrapersonal, yaitu saat seseorang menerima stimulus dari luar dirinya melalui panca indra (visual, auditori, dll) atau dari dalam diri seseorang melalui kerja tubuh yang dirasakan, seperti detak jantung yang cepat, nafas yang sesak, dll. Jalaluddin Rakhmat juga menjelaskan bahwa

⁵⁶Matias Sira Leter, *et.al.*, *Implementasi Kurikulum Integratif Pendidikan Nilai CHYBK dalam Pembelajaran*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2022, hal. 155.

⁵⁷Saniya Ahmad Khan, "Emotion filtering: Proven Technique for Better Self Awareness", dalam <https://yourstory.com/2024/10/emotion-filtering-guide>, di akses pada 17 Juni 2025.

⁵⁸Alo Liliweri, *Antara Nilai, Norma dan Adat Kebiasaan: Seri Pengantar Studi Kebudayaan*, Bandung: Penerbit Nusamedia, 2018, hal. 24.

⁵⁹Imron, *Aspek Spiritualitas dalam Kinerja*, Magelang: Penerbit Unima Press, 2018, hal. 28.

sensasi merupakan hasil dari aktivitas indra saat menerima stimulus, yang kemudian diolah dalam persepsi dan berpindah ke tahap evaluasi dan interpretasi dalam komunikasi intrapersonal.

Mengenali pemicu stres dapat membantu seseorang menghindari atau mengelola situasi yang membuat seseorang stres. Cobalah untuk mengidentifikasi situasi yang membuat diri merasa cemas, gelisah, atau marah dan juga mencari tau apa yang membuat seseorang merasakan hal itu. Dengan mengetahui pemicu stres, seseorang dapat mencari cara lebih cepat untuk menghindari atau mengenali situasi yang sama berikutnya.⁶⁰

Salah satu cara terbaik untuk mengatasi stres yang tidak sehat lebih awal dengan mengenali kapan tingkat stresnya meningkat. Meskipun seseorang sering menganggap stres sebagai akibat dari peristiwa eksternal, tetapi peristiwa itu sendiri belum tentu menimbulkan stres. Ini berkaitan dengan cara setiap orang menafsirkan dan bereaksi terhadap satu peristiwa yang menghasilkan stres. Sinyal stres terbagi dalam empat kategori, diantaranya: Pikiran (kognitif), suasana hati (emosi), perilaku (tindakan), dan reaksi fisik (respon tubuh).⁶¹

Dalam konteks manajemen stres, sensasi bisa bertindak sebagai alarm awal, melalui kepekaan terhadap sensasi tubuhnya, seseorang dapat mengenali tanda-tanda stres sebelum meningkat menjadi reaksi emosional atau perilaku negatif. Seperti detak jantung yang meningkat, leher atau pundak yang tegang, keringat dingin dan kesulitan bernafas. Sensasi ini biasanya muncul di saat seseorang menghadapi stimulus pemicu stres (seperti ancaman, konflik, kritik, atau tekanan kerja), dan kondisi ini belum tentu disadari langsung saat seseorang berhadapan dengan pemicu stres dalam kehidupannya sehari-hari.

2. Persepsi

Persepsi adalah pemaknaan/ arti terhadap informasi berupa stimulus yang masuk dalam kognisi manusia. Persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Persepsi adalah memberikan makna pada stimuli indrawa, dan sensasi adalah bagian dari persepsi. Tetapi dalam pengertian lain, makna informasi indrawi tidak hanya melibatkan sensasi, tetapi juga perhatian, ekspektasi, motivasi dan memori.⁶²

a. Strategi Mengubah *Stressor* dengan Pembentukan Persepsi Positif

Sebagaimana penjelasan penulis di bab dua tentang *stressor*. Bahwa kondisi stress dapat disebabkan oleh berbagai penyebab atau sumber, itulah

⁶⁰Bagas Bantara, Cara Menaklukan Kecemasan ... hal. 14.

⁶¹Talitha Gustiyana, *Sudahi Stresmu: Keterampilan dan Teknik Mengelola Stres*, Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2024, hal. 27.

⁶²Abdul Rasyid dan Farhan Indra, *Komunikasi Islam: Membangun Dunia Peradaban*, Jakarta: Penerbit Kencana, 2024, hal. 77.

yang disebut dengan istilah *stressor*. *Stressor* adalah keadaan atau situasi, objek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Secara umum *stressor* terbagi menjadi tiga, yaitu *stressor* fisik, *stressor* sosial dan *stressor* psikologis. Walaupun beberapa pendapat lain juga menjelaskan bahwa selain tiga sumber stres atau *stressor* di atas.

Sejumlah faktor beroperasi untuk membentuk dan kadang mengubah persepsi. Faktor-faktor ini bisa terletak dalam diri membentuk persepsi, dalam diri objek atau target yang diartikan, atau dalam konteks situasi di mana posisi tersebut dibuat. Ketika seseorang melalui sebuah proses yaitu berusaha untuk menginterpretasikan apa yang dilihat, interpretasi itu sangat dipengaruhi oleh perubahan karakteristik pribadi dari pembuat persepsi tersebut. Karakteristik pribadi seseorang mempengaruhi persepsi melalui sikap, kepribadian, motif, minat, pengalaman masa lalu, dan harapan-harapannya.⁶³

Lazarus dan Folkman juga menegaskan bahwa pengalaman stres sangat bergantung pada penilaian kognitif (*appraisal*) yang dilakukan seseorang. Ada dua bentuk penilaian utama, yaitu: *Primary appraisal*, seseorang menilai apakah suatu situasi bersifat mengancam, merugikan, atau menantang. Sedangkan *secondary appraisal*, seseorang menilai sumber daya atau kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi situasi tersebut.

Pendekatan persepsi dalam komunikasi intrapersonal ini berfungsi untuk mengubah cara pandang terhadap *stressor*, dari yang semula sebagai ancaman diberikan pemaknaan menjadi sebuah tantangan. Proses ini sangat tergantung pada dialog internal dan interpretasi internal yang terjadi dalam diri seseorang. Karena persepsi bisa disebut sebagai moderator hubungan antara kondisi stres potensial dengan reaksi seseorang terhadap kondisi tersebut. Potensi stres yang ada pada lingkungan, organisasi atau individu dapat mengakibatkan seseorang stres, jika mereka memiliki persepsi kondisi tersebut memang *stressful*. Tetapi, jika seseorang memiliki persepsi bahwa kondisi tersebut tidak *stressful* maka seseorang tidak akan mengalami stres.⁶⁴

Stres itu sendiri terbagi menjadi dua jenis, yaitu stres yang positif dan stres yang negatif. Stres yang positif akan mendorong seseorang kepada kemajuan, keberhasilan, dan tiga kegiatan yang bermanfaat untuk dirinya dan bahkan untuk orang lain. Sedangkan stres yang negatif akan menonaktifkan seseorang dari berkarya, berbuat dan bahkan meraih kemajuan. Stres positif dikenal dengan istilah *eustres* jangan stress negatif disebut dengan *distres*. *Eustres* adalah hasil respon terhadap stres yang bersifat positif, sehat, dan membangun. *Eustres* merupakan semua bentuk stres yang mendorong untuk meningkatkan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dan melewati semua

⁶³Faisal Rachmat dan Muchamad Arif Kurniawan, *Pengembangan Sumber Daya Manusia Berbasis Al-Qur'an: Teori dan Praktek (Jilid 1)*, Penadiksi Media Group, Bogor, 2022, hal. 13.

⁶⁴Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres ...* hal. 184.

hambatan dan meningkatkan performa seseorang. *Eustres* terjadi ketika seseorang berusaha memenuhi semua tuntutan yang dihadapi agar mendapatkan sesuatu yang lebih baik. Sedangkan *distres* adalah hasil dan reaksi yang tidak sehat, negatif dan destruktif terhadap stres. *Distres* adalah bentuk stres yang membebani tubuh dan menyebabkan masalah fisik dan mental. Ketika seseorang mengalami situasi ini, mereka cenderung bereaksi berlebihan, menjadi bingung, dan gagal tampil secara optimal. Dengan pendekatan persepsi positif yaitu mengubah stresor menjadi bermakna positif sehingga manusia mampu meningkatkan kesehatan nya secara baik, sehingga semua stres yang dihadapi dirinya merasa mampu atau memiliki kemampuan untuk menghadapi dan melewati *stresor-stresor* yang dihadapi.

b. Upaya Membangun Persepsi Positif yang Konstruksi dan Menguatkan

Persepsi merupakan proses menginterpretasi yang dilakukan seseorang terhadap stimulus. Apabila yang dipersepsikan diri sendiri, maka akan dikenal adanya persepsi diri atau *self perception*. Karena itu persepsi diri dapat dimaknai sebagai interpretasi seseorang terhadap dirinya sendiri. Dalam persepsi seseorang melakukan yang disebut proses kognitif. Proses kognitif ini melibatkan sejumlah aktivitas memproses mulai dari penerimaan rangsangan (stimulus), memproses rangsang ke dalam sistem memori, dan menginterpretasi rangsangan berdasarkan informasi yang telah disimpan. Persepsi akan dilakukan apabila dalam sistem memori terdapat informasi yang tepat sehubungan dengan adanya stimulus tentang diri, sebaliknya persepsi akan salah atau tidak tepat apabila informasi yang disimpan salah ataupun memang tidak terdapat informasi sehubungan dengan stimulus.⁶⁵

Persepsi diri adalah cara seseorang melihat dan memahami diri mereka sendiri. Ini mencakup keyakinan, nilai-nilai, dan citra diri yang terbentuk melalui pengalaman, interaksi sosial, dan umpan balik dari lingkungan. Persepsi diri dapat mempengaruhi kepercayaan diri, motivasi, dan cara seseorang berinteraksi dengan orang lain. Adapun komponen-komponen yang mempengaruhi dari persepsi diri di antaranya adalah:⁶⁶

- 1) Citra diri: Gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang diri mereka sendiri, termasuk atribut fisik, emosional, dan intelektual.
- 2) Diri ideal: Versi diri yang diharapkan atau diinginkan oleh seseorang, yang bisa saja berbeda dari diri aktual atau nyata mereka saat ini.

⁶⁵Suryanto, *et.al.*, *Pengantar Psikologi Sosial...* hal. 29.

⁶⁶Fatmawaty Rumra, *et. al.*, *Pengantar Ilmu Komunikasi*, Batam: Rey Media Grafika, 2024, hal. 153.

- 3) *Selfesteem*: Tingkat kepercayaan diri dan penghargaan diri yang dimiliki oleh seseorang, yang berpengaruh pada cara mereka dalam berkomunikasi.

Persepsi diri diilustrasikan seperti emosi yang timbul karena pengalaman, peristiwa tertentu, atau hubungan terhadap sesuatu. Persepsi diri dari dimensi identitas berubah dari waktu ke waktu dan pengaruh kontekstual seperti peristiwa kehidupan, pengalaman, dan hubungan sangatlah penting dalam proses ini. Persepsi diri juga diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk merespon secara berbeda terhadap pelaku sendiri dan variabel yang mengendalikan.⁶⁷

Dengan menumbuhkan persepsi diri yang positif, seseorang dapat memberdayakan diri untuk beradaptasi, tumbuh, dan berkembang dalam menghadapi tantangan dan masalah hidup. Persepsi diri yang positif sangat penting dalam meningkatkan diri dalam mengelola dan menghadapi tekanan hidup, diantaranya:⁶⁸

- 1) Persepsi diri yang positif meningkatkan harga diri, saat seseorang memandang diri sendiri secara positif, dirinya cenderung lebih percaya pada kemampuan dan harga dirinya, yang mengarah pada tingkat kepercayaan diri yang baik.
- 2) Seseorang dengan persepsi diri yang positif cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tantangan dan masalah. Mereka lebih siap menghadapi stres dan kesulitan karena mereka yakin akan kemampuan mereka untuk mengatasi rintangan tersebut.
- 3) Persepsi diri yang positif menumbuhkan motivasi dan sikap pro aktif, karena cenderung menetapkan tujuan yang ambisius dan bersungguh-sungguh dalam mencapainya.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa persepsi diri positif adalah cara seseorang melihat, menilai, dan menghargai dirinya sendiri secara sehat dan realistis, termasuk dalam menerima kelebihan dan kekurangan diri, mengakui kemampuan yang keistimewaan pribadi diri dan yakin bahwa diri mampu menghadapi tantangan hidup yang dihadapi. Persepsi diri positif juga bisa menjadi pilar ketahanan seseorang dalam manajemen stres. Karena melalui komunikasi interpersonal yang sehat, seseorang bisa membentuk pemahaman yang positif dan realistis terhadap dirinya sendiri, dan meningkatkan keberanian seseorang untuk menghadapi tekanan hidup.

⁶⁷Arip Rahman Sudrajat, perilaku organisasi sebagai suatu konsep dan analisis, Bali: nilai cakra, 2021, hal. 40.

⁶⁸Cara Hutto, "11 Remarkable Traits of People with Positive Self-Perception", dalam <https://www.inhersight.com/blog/mental-health/self-perception#:~:text=Persepsi%20diri%20yang%20positif%20dikaitkan,mengambil%20risiko%20dan%20mengejar%20peluang>, diakses pada 18 Juni 2025.

3. Memori

Ingatan memainkan peran penting dalam komunikasi intrapersonal, bertindak sebagai faktor yang dapat mempengaruhi persepsi seseorang serta pikirannya. Memori sendiri merupakan sistem terstruktur yang memungkinkan organisme untuk merekam fakta-fakta yang terjadi di dunia dan menggunakan pengetahuan untuk perilaku mereka. Memori terdiri dari tiga proses, yaitu perekaman (*encoding*), penyimpanan (*storage*), dan pengambilan (*retrieval*). Perekaman mengacu pada tindakan mencetak informasi yang diperoleh melalui indera dan saraf internal individu, penyimpanan mengacu berapa lama informasi tetap berada dan bentuk penyimpanannya, dan pengambilan mengacu pada tindakan mengingat kembali informasi yang telah diperoleh dan disimpan.⁶⁹

Memori bekerja dengan sistem yang kompleks, rumit dan terukur. Memori sanggup menyimpan data, fakta tentang apa yang dirasakan, dialami oleh alat indera manusia serta menggunakannya untuk membentuk, mengarahkan atau membimbing perilaku. Setiap stimuli datang maka otak akan merekam dan menyimpan dalam memori sadar atau tidak manusia. Proses stimuli terjadi secara kognitif, fisiologis, dan emosional. Proses kognitif berhubungan dengan penyimpanan pengetahuan, *retrieval*⁷⁰, pemilahan, dan asimilasi informasi. Proses fisiologis terjadi pada tingkatan fisiologis dan hal berkaitan dengan psikologis seseorang, respon semacam ini ditampilkan melalui perilaku fisik seperti tekanan darah, aktivitas otak, dan lain-lain. Proses emosional berkaitan dengan kondisi perasaan dan emosi seseorang. Semua sikap, kepercayaan dan pendapat berinteraksi untuk menentukan respon emosi terhadap berbagai stimulus.⁷¹

a. Pemanfaatan Memori sebagai Sumber Strategi Koping

Memori adalah sistem yang digunakan untuk menjaga informasi dan memunculkan kembali ke dalam pikiran. Tanpa memori, pengalaman tidak akan meninggalkan bekas pada perilaku seseorang, dan seseorang tidak akan mampu menyimpan informasi dan keterampilan yang diperoleh melalui pengalamannya. Banyak psikolog mengkonseptualisasikan memori manusia sebagai semacam sistem pengolahan informasi yang mencakup tiga proses dasar satu pengemasan, penyimpanan, dan penggalan. Segenap proses ini

⁶⁹Sutama Wisnu Dyatmika, *Buku Ajar: Pengantar Ilmu Komunikasi*, Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2022, hal. 41

⁷⁰*Retrieval* adalah proses mengakses atau memanggil kembali informasi yang tersimpan dari memori. Ini melibatkan membawa informasi yang tersimpan kembali ke kesadaran sehingga dapat digunakan. Pengambilandapat terjadi melalui berbagai isyarat atau petunjuk yang memicu penarikan kembali informasi yang disimpan. Dimas Wibisono, *Pengantar Perilaku Konsumen*, Yogyakarta: Penerbit Jejak Pustaka, 2023, hal. 122.

⁷¹Zulhafandi dan Ririn Ariyanti, *Psikologi Komunikasi Plus...* hal. 113.

memungkinkan seseorang untuk mengambil informasi dari dunia, mengemasnya dalam bentuk yang bisa disimpan di dalam memori dan kemudian menggali nya lagi ketika diperlukan.⁷² Sederhananya, memori adalah proses menyimpan, mengingat, dan mengambil kembali informasi atau pengalaman yang telah dialami seseorang sebelumnya. Sebagian besar memori yang tersimpan merupakan fakta dari ingatan yang sering kali disertai dengan perasaan dan emosi.⁷³

Koping adalah upaya kognitif dan perilaku yang selalu berubah dengan tujuan untuk menghadapi tuntutan situasi tertentu yang dinilai sebagai stres. Pendapat lainnya, koping stres adalah respon seseorang terhadap berbagai jenis stres yang dialami menggunakan cara tertentu yang berbeda-beda bagi setiap orang. Koping yang efektif adalah koping yang membantu seseorang dalam menoleransi dan menerima situasi yang menekan serta tidak menghiraukan tekanan yang tidak dapat dikuasai nya. Mekanisme koping atau disebut dengan mekanisme pertahanan diri merupakan reaksi awal dalam kehidupan manusia untuk menjaga dirinya dari kelebihan intensitas stres psikologis. Mekanisme pertahanan diri ini digunakan oleh seseorang untuk melindungi dari berbagai ancaman yang sering kali tidak disadari dan spontan yang muncul saat seseorang menghadapi ancaman dengan tujuan untuk meredakan ketegangan akibat stres.⁷⁴

Dari penjelasan di atas, bisa kita simpulkan memori dalam komunikasi intrapersonal tidak hanya menyimpan tentang pengalaman masa lalu, tetapi juga menyimpan tentang jejak emosional dari setiap pengalaman, pengetahuan tentang apa yang berhasil dan tidak berhasil saat menghadapi tekanan sebelumnya, dan nilai dan makna hidup yang membentuk persepsi terhadap stres. Ketika seseorang menghadapi situasi yang menekan, seseorang lebih cenderung menarik kembali ingatan masa lalu, untuk menentukan bagaimana harus merespon tekanan tersebut. Di sinilah peran penting komunikasi interpersonal melalui dialog internal dan refleksi yang bersumber memori seseorang, kemudian membangun atau memilih strategi koping yang paling tepat sesuai dengan identitas seseorang dan tekanan yang sedang dihadapi.

b. Pembentukan Asosiasi Positif melalui Memori

⁷²Jeffrey S. Nevid, *Psikologi: Konsep dan Aplikasi* diterjemahkan oleh M. Chozim dari *Psychology: Concept and Applications*, Bandung: Penerbit Nusa Media, 2018, hal. 397.

⁷³Nazwa Spektra, "Memori dan Trauma: Pengalaman Traumatis Membuat Memori Melemah atau Sebaliknya", dalam <https://kumparan.com/nazwa-spektra/memori-dan-trauma-pengalaman-traumatis-membuat-memori-melemah-atau-sebaliknya-242q8ddXc1q/4>, diakses pada 17 Juni 2025.

⁷⁴Agustine Ramie, *Mekanisme Koping, Pengetahuan dan Kecemasan Ibu Hamil pada Masa Pandemi Covid 19*, Yogyakarta: Deepublish Publihsers, 2022, hal. 22.

Stres bukan hanya ditentukan oleh situasi eksternal, tetapi juga oleh ingatan dan asosiasi yang melekat dalam memori seseorang terhadap pengalaman tertentu. Dalam konteks komunikasi intrapersonal membentuk asosiasi positif dalam memori menjadi strategi penting dalam mereduksi tekanan psikologis dan membangun daya tahan (*resiliensi*) terhadap stress.

Asosiasi adalah proses mental yang dengannya, suatu perasaan, kesan, atau gambaran ingatan cenderung untuk menimbulkan kesan atau gambaran ingatan respon atau konsep lain yang sebelumnya berkaitan dengannya. Definisi lain juga menjelaskan bahwa Asosiasi dalam psikologi mengacu pada hubungan mental antara konsep, peristiwa, atau keadaan mental yang biasanya berasal dari pengalaman tertentu. Contohnya, asap bisa diasosiasikan dengan api, karena asap ada ketika suatu benda terbakar oleh api. Proses asosiasi yaitu menghubungkan informasi yang baru didapat dengan pengetahuan yang sudah didapat sebelumnya.⁷⁵

Mengingat merupakan simpanan informasi-informasi yang diperoleh dan diserap dari lingkungan yang kemudian diolah sesuai dengan seseorang yang bersangkutan. Mengingat juga merupakan suatu proses biologi, yakni informasi diberi kode dan dipanggil kembali. Pada dasarnya juga mengingat adalah sesuatu yang untuk cari jati diri manusia dan membedakan manusia dari makhluk hidup lainnya. Mengingat memberikan manusia kemampuan mengingat masa lalu, dan perkiraan pada masa depan. Mengingat sifatnya dinamis, artinya terus berubah dan berkembang sejalan dengan bertambahnya informasi yang disimpan.⁷⁶

Novia Nuraini memberikan penjelasan bahwa bangsa Yunani menemukan melakukan introspeksi diri dan diskusi pertukaran ide, memori pada umumnya didasarkan pada asosiasi, yaitu memori bekerja dengan menghubungkan berbagai hal menjadi satu. Misalnya, setelah otak mencatat kata anggur, maka otak menghubungkannya dengan warna, rasa tekstur dan bau dari buah tersebut, berikut juga dengan pengalaman, peristiwa, teman yang berhubungan dengan dirinya.⁷⁷

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa asosiasi positif adalah hubungan atau keterkaitan antara sebuah pengalaman, peristiwa, atau objek dengan emosi, pikiran, atau makna positif yang tersimpan dalam memori seseorang. Dengan menciptakan asosiasi positif di dalam memori, saat seseorang mengalami stres, otak akan secara otomatis mencari pola atau pengalaman sebelumnya yang memiliki makna positif, sehingga dapat

⁷⁵Gamal Thabrani, "Asosiasi sebagai Mental Kognitif: Pengertian, Hukum & Proses" dalam <https://serupa.id/asosiasi-sebagai-proses-mental-kognitif-pengertian-hukum-proses/>, diakses pada 17 Juni 2025.

⁷⁶Novia Nuraini *et.al.*, *Pengantar Psikologi Kesehatan*, Banyumas: Penerbit Wawasan Ilmu, 2025, hal. 17.

⁷⁷Novia Nuraini *et.al.*, *Pengantar Psikologi Kesehatan*.. hal. 14.

meredakan tekanan emosional, meningkatkan optimisme, memperkuat ketahanan diri.

4. Berpikir

Berpikir didalam proses sistem komunikasi intrapersonal ini adalah akumulasi dari proses sensasi, persepsi dan memori yang dikeluarkan untuk mengambil keputusan. Selain itu, berpikir juga diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan untuk memahami realitas dalam rangka mengambil keputusan (*decision making*), memecahkan persoalan (*problem solving*), dan menghasilkan sesuatu (*creativity*).

Dalam berfikir seseorang akan menggunakan lambang, audio visual, pesan/ informasi. Berfikir adalah mengolah dan memanipulasi informasi untuk memenuhi kebutuhan dan memberikan respon. Dalam berfikir realistik seseorang biasanya menggunakan tiga pola, yaitu deduktif, induktif dan evaluatif. Berpikir deduktif artinya mengambil kesimpulan dari apa yang diterima oleh alat indra dari hal-hal umum ke yang khusus. Berfikir induktif adalah mengambil kesimpulan dari hal-hal yang bersifat khusus kepada hal-hal yang bersifat umum. Sedangkan berfikir evaluatif merupakan cara berfikir seseorang untuk menilai baik-buruk, patut-tidak patut, salah benar, tepat-tidak tepat dan sebagainya.

a. Perubahan Cara Pandang (*Reframing*) Sebagai Upaya Reduksi Stres

Reframing adalah mengubah sudut pandang seseorang dalam merespon setiap permasalahan yang dihadapi dapat dengan mudah diterima dan dipahami, sehingga seseorang dapat memaknai kehidupan dengan lebih baik.⁷⁸ *Reframing* dalam proses terapi adalah tentang mengubah perspektif seseorang, sudut pandang dari mana seseorang melihat suatu pengalaman, yang memungkinkan untuk melihat situasi apa pun dalam sudut pandang baru. Mengubah perspektif bukan berarti menyangkal apa yang ada, namun ini tentang melihat keseluruhan dari apa yang terjadi dan dengan begitu seseorang lebih kuat secara psikologis dan lebih mampu menemukan jalan keluar dari kesulitan apa pun yang sedang dihadapi.⁷⁹

Reframing adalah sebuah seni mengubah cara seseorang memandang suatu situasi atau pikiran. Pikiran seseorang sering kali terjebak dalam pola pikir yang sempit dan negatif, terutama ketika merasa cemas atau stres. Cara ini mengajarkan seseorang untuk memandang kembali situasi dari sudut

⁷⁸ Della Adelya, *et.al.*, "Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Reframing dalam Menemukan Makna Hidup dengan Pencandu Narkotika Pusat Rehabilitasi Narkotika Dharma Wahyu Insani Palembang", *Jurnal Psiko-Konseling*, Tahun 2023, hal. 26.

⁷⁹ Ricardh Aab, "What is Reframing and How Can it Help?" dalam <https://wefixbrains.com/resources/what-is-reframing-and-how-can-it-help> di akses pada 18 Juni 2025.

pandang yang berbeda, sehingga bisa menemukan makna atau nilai positif yang mungkin sebelumnya terlewatkan. Saat menghadapi gejala emosi negatif atau mengalami tekanan yang mendatangkan stres, seseorang bisa melakukan teknik *reframing* secara sederhana untuk mengubah dari respon negatif menjadi respon positif, yaitu: *Pertama*, menemukan tujuan yang positif. *Kedua*, mengenali berbagai peluang. *Ketiga*, raihlah momen pembelajaran.⁸⁰

Reframing merupakan sebuah teknik yang sangat mendukung dalam komunikasi intrapersonal untuk mengelola stres, yaitu dengan mengubah perspektif negatif menjadi lebih positif, mengidentifikasi pemikiran irasional, dan melihat *stressor* sebagai kesempatan untuk belajar, dan seseorang dapat mengurangi dampak stres. Dalam manajemen stres *reframing* juga memberikan seseorang rasa kontrol dan memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan dengan cara yang lebih konstruktif dan adaptif. Ini membantu seseorang dalam berkomunikasi secara internal dengan cara yang lebih positif, sehingga meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola secara stres secara efektif dan mandiri.

b. Pengarahan Pola Pikir untuk Fokus pada Solusi

Bila didefinisikan, fokus adalah pusat sesuatu cahaya yang terfokus, berarti cahaya terpusat pada satu titik seperti cahaya yang ditangkap oleh kaca pembesar dan menuju pada satu titik tertentu. Dalam pengertian luas, fokus dimaknai sebagai upaya memusatkan perhatian. Misalnya, saat seseorang fokus pada sebuah gelas, itu berarti dia sedang memusatkan perhatian pada gelas tersebut. Namun yang perlu dipahami, orang yang sedang melihat sesuatu belum tentu sedang fokus. Seseorang dikatakan fokus hanya jika perhatian yang dimiliki benar-benar terpusat pada sesuatu, jadi tidak sekedar melihat atau mendengar.⁸¹

Apabila seseorang hanya fokus pada permasalahan, maka hal tersebut akan membebani perasaan dan menumbuhkan perasaan pesimis dan negatif. Sebaliknya jika seseorang ketika dihadapkan pada permasalahan maka upayakan pemikiran fokus pada usaha untuk menyelesaikannya dengan menyusun langkah-langkah secara sistematis. Kebiasaan menyusun solusi ketika menghadapi permasalahan sangat mendukung terwujudnya pola pikir positif.⁸²

⁸⁰Guy Winch, *Pertolongan Pertama pada Emosi Anda: Panduan Mengobati Kegagalan, Penolakan, Rasa Bersalah, dan Cedera Psikologi Lainnya* diterjemahkan oleh Dewi Wulansari dari *Emotional First Aid*, Jakarta: Pustaka Alvabet, 2017, hal. 270.

⁸¹Sony Adams, *The Secret of Focus*, Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2016, hal. 5.

⁸²Wuryani, *Meniti Karier dengan Kesehatan Mental yang Kuat*, Lombok Tengah: Insan Cendikia Indonesia Raya, 2025, hal. 74.

Fokus memiliki fungsi yang cukup penting. Sebab setiap hari ada jutaan informasi mendatangi kita. Ketika suatu benda, situasi, atau apa pun yang sedang menjadi pusat perhatian kita, hal itu memiliki potensi mudah di ingat dan direkam oleh otak. Dalam hal ini fokus sangat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengingat sesuatu. Jika seseorang mampu fokus dalam hal apa pun, tidak dilakukan lagi hidupnya akan lebih terarah dan lebih positif. Dengan berfokus, seseorang akan memperoleh beberapa manfaat, antara lain:⁸³

- 1) Aktivitas akan lebih terkendali: Menjadi lebih fokus artinya, seseorang mampu memperhatikan rencana dan mengendalikan gangguan sehari-hari yang membuat dirinya tidak fokus.
- 2) Memandang masalah dari sisi positif: Dengan fokus, seseorang lebih percaya diri karena telah memiliki pengetahuan untuk mencapai tujuan. Dengan sikap positif, langkah lebih optimis, sehingga mendukung untuk pencapaian tujuan.
- 3) Lebih memahami diri sendiri: dengan fokus, aspek batin seseorang semakin damai dan mendalam. Maksudnya, seseorang salah meresapi apa yang akan direncanakan sehingga timbul semangat dari dalam, dikembangkan dan dalam mengejar cita-cita akan semakin tangguh dalam jangka panjang.
- 4) Lebih baik dalam memecahkan masalah: Dengan fokus, kesadaran dan komitmen seseorang telah berkembang akan menyakinkan untuk menerapkan keterampilan dan pengetahuan dalam menghadapi tantangan di masa mendatang.
- 5) Percaya diri dalam mengambil keputusan: Dengan fokus, seorang akan meningkatkan kepercayaan pada diri sendiri dan belajar untuk mempercayai orang lain.
- 6) Lebih jelas mengarah pada tujuan: Dengan fokus, seseorang memiliki kompas atau petunjuk arah yang dapat digunakan untuk mengukur kemajuan.

5. Aktualisasi

Ketika kebutuhan aktualisasi diri terpenuhi, individu merasa puas dengan pencapaian pribadi mereka dan hidup dengan maksud yang jelas. Proses pencapaian kebutuhan aktualisasi diri secara terus-menerus. Ini melibatkan pemahama yang dalam tentang diri sendiri, mengenali dan menghargai nilai-nilai pribadi dan mengejar tujuan yang bermakna. Aktualisasi diri tidak hanya tentang pencapaian eksternal, tetapi juga tentang perasaan kepuasan batin dan bahagia. Sehingga cenderung menjalani hidup

⁸³Asti Musman, *Focus 5.0: Jika Anda Mengejar Dua Layang-layang Yang Putus, Anda Tidak Akan Mendapatkan Keduanya*, Psikologi Corner, 2018, hal. 24-28.

dalam keadaan harmoni dengan diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka.⁸⁴

Aktualisasi adalah konsep psikologis yang mengacu pada pengembangan potensi diri individu. Aktualisasi merupakan proses individu untuk menjadi diri sendiri serta mengembangkan potensi psikologisnya yang unik dan berbeda. Teori hierarki yang dicetuskan oleh Abraham Maslow, aktualisasi merupakan kebutuhan yang paling tinggi dalam hirarki kebutuhan manusia, dimana individu memiliki keinginan untuk memenuhi konsep kepribadian diri sendiri, mengembangkan bakat dan keterampilan, kreatifitas dan kecerdasannya.⁸⁵

a. Penerimaan Diri sebagai Fondasi Ketahanan Psikologis

Hidup merupakan proses pemaknaan pengalaman saya. Pemaknaan berdasarkan pengalaman hidup inilah yang menurut Erik-Ericsson dalam Maureen Kartika merupakan alat penting dalam upaya setiap manusia untuk menemukan siapa dirinya dan tujuan tujuan hidup yang akan mereka capai. Dihadapkan dengan berbagai pengalaman fisik yang berbeda-beda dan perubahan fisik maupun lingkungan manusia yang selalu terjadi, maka mengharuskan setiap manusia beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan perubahan itu. Semakin baik atau sukses adaptasi dan penyesuaian diri seseorang terhadap perubahan dalam diri dan lingkungannya, maka akan untuk menemukan diri dan merasakan kualitas hidup yang lebih baik.⁸⁶

Hurlock dalam Vera Permatasari mendefinisikan penerimaan diri (*self acceptance*) yaitu derajat di mana seseorang telah mempertimbangkan karakteristik personalnya, mereka merasa mampu serta bersedia hidup dengan dirinya. Penerimaan diri berarti seseorang telah berhasil menerima kelebihan dan kekurangan diri apa adanya. Menerima diri berarti seseorang telah menemukan karakter diri dan dasar yang membentuk rendah hati dan integritas. Hurlock juga memberikan penjelasan tentang ciri-ciri penerimaan diri, diantaranya sebagai berikut:⁸⁷

- 1) Orang yang menerima dirinya memiliki harapan yang realistis terhadap keadaannya dan menghargai dirinya sendiri, artinya orang tersebut

⁸⁴Hesti Setyodyah Lestari dan Andia Kusuma Damayanti, *Psikologi Kepribadian Jiid I*, Pekalongan: Nasya Expanding Management, 2024, hal. 24.

⁸⁵Naja Sarjana, *Aktualisasi adalah Konsep Psikologis, Pengertian hingga Contohnya* dalam <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6736486/aktualisasi-adalah-konsep-psikologis-ini-pengertian-hingga-contohnya>, Di Akses pada 14 Juni 2025.

⁸⁶Maureen Kartika dan Irwanto, *Aku dan Skoliosis: Studi Kasus Proses Penerimaan Diri pada Remaja Yang Mengalami Skoliosis*, Jakarta: Penerbit Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, 2020, hal. 32.

⁸⁷Vera Permatasari dan Witrin Gamayanti, "Gambaran Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia", *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 3 No. 1 Tahun 2016, hal. 140 - 141.

mempunyai harapan yang sesuai dengan kemampuannya.

- 2) Yakin akan standar-standar dan pengetahuan terhadap dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain.
- 3) Memiliki perhitungan akan keterbatasan dirinya dan tidak melihat pada dirinya secara irasional, artinya orang tersebut memahami mengenai keterbatasannya dan siap melewati keterbatasan itu.
- 4) Menyadari aset diri yang dimilikinya dan merasa bebas untuk menarik atau melakukan keinginan.
- 5) Menyadari kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri, orang yang menerima dirinya mengetahui apa saja yang menjadi kekurangan yang ada dalam dirinya yang siap untuk terus memperbaikinya.

Beberapa manfaat dari proses penerimaan diri ini sebagai berikut:⁸⁸

- 1) Mengurangi stres dan kecemasan, menerima diri sendiri membantu mengurangi tekanan untuk menjadi sempurna pada diri seseorang.
- 2) Meningkatkan kesejahteraan emosional, penerimaan diri meningkatkan rasa bahagia dan kepuasan hidup seseorang.
- 3) Memperkuat hubungan interpersonal, orang yang menerima diri sendiri orang yang menerima dirinya sendiri cenderung lebih mampu membangun hubungan yang sehat dengan orang lain.

Maslow menyatakan bahwa penerimaan diri yang baik adalah hal penting dari aktualisasi diri. Maslow juga menjelaskan seseorang yang mengaktualisasikan diri adalah orang yang mampu melakukan penerimaan diri yang lebih tinggi daripada rata-rata orang lain, yang memungkinkan mereka untuk menjadi optimis dalam menghadapi kehidupan dan tidak terlalu takut dengan penilaian eksternal, serta lebih ekspresif spontan dengan pikiran dan tindakan mereka.⁸⁹

Jalaluddin Rakhmat menambahkan bahwa komunikasi intrapersonal membentuk persepsi terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya menentukan cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak. Jika komunikasi intrapersonal dipenuhi dengan penolakan, dan rasa tidak layak, maka stres akan mudah tumbuh pada dirinya. Sebaliknya jika komunikasi intrapersonal dipenuhi dengan penerimaan, penghargaan diri, dan keikhlasan maka stres dapat dikenal dengan lebih baik.⁹⁰

⁸⁸Elisa Br Ginting, *et.al.*, *Pelatihan Self Compassion Pada Siswa dalam Meningkatkan Kesehatan Mental*, NTB: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia, 2024, hal. 8.

⁸⁹Rovanita Rama, *Bertumbuh dan Berekembang: Mengasah Diri dan Karir Menuju Kesuksesan*, Sulawesi Tengah: Feniks Muda Sejahtera, 2024, hal. 37.

⁹⁰Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi ...* hal. 53.

Dari uraian penjelasan di atas, penerimaan diri bisa dikatakan merupakan elemen penting dari aktualisasi diri dalam komunikasi intrapersonal, yang berperan penting dalam manajemen stres. Dengan penerimaan diri secara utuh, seseorang tidak lagi bertarung melawan dirinya sendiri, melainkan bekerja sama dengan dirinya untuk bangkit dan bertumbuh. Inilah bentuk keberhasilan secara psikologis dan spiritual yang memungkinkan seseorang menghadapi stres dengan lebih tenang dan terstruktur.

b. Pengembangan Diri sebagai Bentuk Adaptasi Positif

Pengembangan diri mencakup segala aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan jati diri, menggali bakat potensi, memperkaya sumber daya manusia, dan meningkatkan kualitas hidup. Kegiatan pengembangan diri meliputi peningkatan pengetahuan diri, perluasan pengetahuan diri, penyempurnaan keterampilan atau pembelajaran keterampilan baru, pembentukan atau pembaharuan jati diri atau harga diri, peningkatan kesejahteraan, identifikasi atau optimalisasi potensi, dan peningkatan produktivitas seseorang.⁹¹

Abraham Maslow dikutip Hengki Irawan memberikan definisi pengembangan diri adalah suatu usaha seseorang dalam memenuhi kebutuhan penciptanya terhadap aktualisasi diri. Pengembangan diri yang dimaksud adalah pengembangan segala potensi yang ada pada diri sendiri, dalam usaha meningkatkan potensi berpikir dan berprasaangka serta meningkatkan kapasitas intelektual yang diperoleh dengan jalan melakukan berbagai aktivitas. Pengembangan diri adalah proses meningkatkan kemauan untuk meningkatkan potensi dan kepribadian serta sosial dan emosi seseorang agar terus ketemu dan berkembang.⁹²

Pengembangan diri ini lebih dari sekedar perilaku dan tata cara dalam menjalani kehidupan. Tetapi kemampuan untuk mengenal dirinya sendiri dan Tuhan serta memahami apa dan kehidupannya. Bagaimana seseorang dapat memahami dirinya sendiri, meningkatkan kualitas hidup, serta mengidentifikasi dan mengembangkan perilaku yang tepat untuk berpartisipasi dalam lingkungan juga mencakup aspek-aspek berikut ini:⁹³

- 1) Kognisi, mengaju pada proses mental yang melibatkan pemahaman, persepsi, penalaran, dan pengambilan keputusan. Ini mencakup hal seperti memori, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan pemikiran abstrak.

⁹¹Falina Siska, *et.al.*, *Personality Development*, Jakarta: Publica Indonesia Utama, 2024, hal. 2.

⁹²Hengki Irawan Setia Budi, *Pengembangan Diri*, Yogyakarta: Bintang Semesta Media, 2022, hal. 5.

⁹³Falina Siska, *et.al.*, *Personality Development ...* hal. 3.

- 2) Sikap, yaitu penilaian, pendapat, atau evaluasi yang dibentuk seseorang terhadap objek, orang, atau situasi tertentu. Sikap dapat ditarik oleh pengalaman, nilai-nilai, dan informasi yang dimiliki oleh seseorang.
- 3) Emosi, merupakan pengalaman subjektif dari perasaan atau keadaan mental tertentu, seperti kegembiraan, sedih, ketakutan, atau kemarahan. Emosi melibatkan reaksi fisik dan psikologis yang kompleks terhadap rangsangan internal atau eksternal.
- 4) Perilaku, artinya merujuk pada tindakan atau respon yang ditampilkan seseorang dalam berbagai situasi. Perilaku dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti pemikiran dan emosi, serta faktor eksternal seperti lingkungan dan pengalaman dalam belajar.

Jalaluddin Rakmat menjelaskan bahwa komunikasi intrapersonal memberi ruang bagi seseorang untuk memahami siapa dirinya dan apa yang menjadi tujuan hidupnya. Dalam konteks manajemen stres, kemampuan ini sangat menentukan keberhasilan seseorang dalam menjadikan stres menjadi sesuatu yang bukan sesuatu yang negatif, tetapi justru menjadi hal positif bagi pengembangan dirinya.⁹⁴

Pengembangan diri sangat penting dilakukan dalam kehidupan seseorang, melalui pengembangan diri bisa mendapatkan beberapa manfaat diantaranya:⁹⁵

- 1) Peningkatan kualitas hidup, mengembangkan diri membantu meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Dengan memperluas keterampilan, pengetahuan, dan sikap positif, seseorang dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan memanfaatkan potensi mereka.
- 2) Meningkatkan kesejahteraan emosional, pengembangan ini membantu seseorang memahami diri mereka sendiri dengan lebih baik, mengelola emosi dengan efektif, dan meningkatkan ketahanan mental. Ini memungkinkan seseorang mampu secara mandiri mengatasi stres, kecemasan, dan tekanan hidup dengan lebih baik, menciptakan suasana pikiran yang lebih tenang dan positif.
- 3) Meningkatkan kemandirian, melalui pengembangan diri seseorang belajar untuk menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab atas kehidupannya, sehingga mampu membuat keputusan yang tepat, mengelola waktu secara efisien dan mengatasi tantangan tanpa bergantung pada orang lain.
- 4) Pengembangan potensi diri, salah satu manfaat utama pengembangan diri adalah memungkinkan seseorang untuk mengoptimalkan potensi diri sendiri dengan optimal. Ini meliputi pengenalan dan pengembangan

⁹⁴Jalaluddin Rakmat, *Psikologi Komunikasi ...* hal. 56.

⁹⁵Falina Siska, *et.al.*, *Personality Development ...* hal. 9.

potensi alami, eksplorasi minat dan hasrat seseorang, serta rencana tujuan dan impian yang mendorong mereka menuju kehidupan yang lebih berarti.

Dari uraian penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengembangan diri dalam aktualisasi komunikasi interpersonal merupakan proses internal yang sangat penting dalam manajemen stres. Melalui kesadaran diri, evaluasi, perumusan diri ideal, dan mampu mengubah tekanan menjadi dorongan untuk bertumbuh atau pertumbuhan. Komunikasi intrapersonal terdapat area refleksi diri di mana pemaknaan ulang terhadap stres mengarah pada aktualisasi diri, yakni menjadi pribadi yang untuk dewasa dan selaras dengan fitrah kemanusiaan.

D. Analisis Pendekatan Aktifitas Komunikasi Intrapersonal dalam Manajemen Stres

Seperti yang sudah penulis jelaskan di bab dua dalam disertasi ini bahwa komunikasi intrapersonal yang terjadi pada umumnya dalam bentuk bertanya pada diri sendiri, berbicara pada diri sendiri, berdialog, motivasi dalam diri sendiri dan lainnya. Komunikasi intrapersonal juga diartikan sebagai keterlibatan internal secara aktif dari individu dalam proses simbolik dari pesan-pesan. Komunikasi intrapersonal juga dapat menjadi pemicu bentuk komunikasi lainnya, pengetahuan mengenai diri sendiri melalui proses psikologi seperti persepsi dan kesadaran diri yang terjadi saat berlangsungnya komunikasi intrapersonal. Aktifitas-aktifitas komunikasi intrapersonal yang penulis jelaskan dibawah ini dan mendukung dalam proses manajemen stres diantaranya adalah dialog internal, introspeksi diri, meditasi, berdoa, imajinasi, dan kehendak bebas.

1. Dialog Internal

West dan Turner dikutip mengatakan bahwa komunikasi intrapersonal merupakan komunikasi dalam diri yang meliputi kegiatan berbicara pada diri sendiri (dialog internal) serta kegiatan mengamati dan memberi makna terhadap lingkungan.⁹⁶ Dialog internal merupakan perbincangan nyata yang berlangsung dalam kehidupan seseorang. Ia meliputi pembicaraan diri sendiri, setiap kata pembicaraan tersebut baik yang sifatnya positif dan rasional atau merusak diri dan negatif. Dialog internal adalah apa yang anda katakan kepada

⁹⁶Susilowatu Natakoesoemah, *Penyesuaian Komunikasi pada Wanita Pasca Kehilangan Pasangan Hidup*, Yogyakarta: Penerbit Jejak Pustaka, 2023, hal. 15.

diri sendiri, tentang diri sendiri, tentang dunia ini, saat ini juga, atau segala sesuatu yang inginkan kapanpun.⁹⁷

Dialog internal dalam komunikasi intrapersonal berkaitan pada proses berbicara dengan diri sendiri, yang terjadi dalam pikiran seseorang. Bentuk komunikasi yang sangat personal, bahkan sering kali tidak terdengar oleh orang lain, melalui dialog internal seseorang dapat memproses pemikiran, merencanakan tindakan dan mengevaluasi perasaan serta pengalamannya yang terjadi. Berikut ada beberapa pengertian dari dialog internal menurut beberapa pakar, diantaranya.

Komunikasi melalui dialog internal adalah percakapan yang berlangsung dalam pikiran seseorang. Dialog ini bisa bersifat positif, seperti memberikan dorongan dan keyakinan, atau negatif yang sering kali berupa kritik berlebihan terhadap diri sendiri. Tanpa disadari, dialog internal dapat mempengaruhi perilaku, keputusan, dan kesehatan mental seseorang, sedangkan dialog negatif dapat menghambat, menimbulkan kecemasan dan bahkan menurunkan motivasi seseorang. Judy C. Pearson dalam *human communication* juga menjelaskan bahwa komunikasi intrapersonal adalah proses memahami dan menafsirkan pikiran sendiri yang sering kali berlangsung tanpa disadari pada diri seseorang.⁹⁸

a. Pengembangan *Self Talk* Positif untuk Menumbuhkan Optimisme

Dalam komunikasi intrapersonal, *self talk* adalah bentuk utama dari dialog internal, yakni segala bentuk percakapan batin yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri penelitian psikologi menunjukkan bahwa isi dari sektor sangat berpengaruh terhadap cara seseorang mempersepsikan dan merespon stres. Mendorong *self talk* positif berarti membentuk narasi internal yang mendukung, menenangkan dan membangun keberadaan diri dalam menghadapi semua tekanan hidup.

Salah satu faktor penyebab yang dapat menimbulkan kecemasan pada diri saat menghadapi tuntutan yang menimbulkan stres, di mana seseorang terkadang selalu merasa takut akan penilaian negatif dari orang lain dan setiap saat memberikan kondisi terburuk dari situasi yang sedang dihadapi, bahkan terkadang selalu merasa fokus pada kelemahan dan kekurangannya. Oleh karena itu, diperlukan penelusuran lebih lanjut mengenai aspek-aspek kognitif

⁹⁷Philip C.. McGraw, *Kamu Mesti Tahu yang Kaumau: Panduan Mengenali Diri dan Menjalani Hidup Ceria* diterjemahkan oleh Burhan Wirasubrata dari *Self Matters, Crating Your Life form the Inside Out*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2007, hal. 245.

⁹⁸Kumparan, "Komunikasi Intrapersonal yang Baik dimulai dari Dialog Diri," dalam https://t-id-trb.obnews.co/Flow/News/id/8451464.html?val=222e116ff977058556484691438759d1&g_v=E_Lysz48hqY4a2pdfg4XrONEIralNUSw-qj4IgnjLyFlyS1BnW51tgJDErcQRZJA Diakses pada 25 Mei 2025.

yang dapat memberikan dorongan positif pada penurunan tingkat stres seseorang, di antaranya adalah *self talk*. *Self talk* bisa didefinisikan sebagai pengarahan diri atau percakapan dengan diri sendiri, baik yang dilakukan dengan dia ataupun suara langsung.⁹⁹

Pengertian sederhana dari *self talk* adalah berbicara atau berdialog dengan diri sendiri, mengajak diri sendiri bercengkrama untuk membahas banyak hal, khususnya hal-hal yang membuat seseorang merasa tertekan. *Sel-sel* terbagi menjadi dua jenis, yang pertama adalah *negatif self talk* yaitu berisi kalimat-kalimat negatif kepada diri sendiri contohnya "kamu beban, kamu bodoh, kamu tidak cantik, dan kata negatif lainnya. Yang kedua adalah *positif self talk*, yang berisi kalimat-kalimat positif atau motivasi kepada diri sendiri.¹⁰⁰

Sikap mental positif akan terus berkembang jika tujuan atau cita-cita seseorang terus diperkuat oleh nasihat terhadap dirinya secara konstan sehingga muncullah keyakinan yang kuat. Keyakinan ini memunculkan optimisme dan harapan, dua unsur yang sangat penting untuk penguatan sikap mental positif. Salah satu cara yang lazim digunakan untuk penguatan sikap mental positif adalah melalui *self talk*, yaitu berbicara dengan pada diri sendiri untuk menyemangati diri.¹⁰¹

Dalam konseling islam, *self talk* juga merupakan pendekatan yang efektif untuk membantu seseorang mengatasi konflik batin, kecemasan dan pikiran negatif. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai islam, konseling dengan pendekatan *self talk* tidak hanya berfungsi sebagai solusi jangka pendek, tetapi juga sebagai panduan yang mendukung keseimbangan mental, emosional dan spiritual.¹⁰²

Dari uraian penjelasan di atas, bisa disimpulkan bahwa *self talk* positif merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam penguatan mental seseorang. Dengan mengarahkan pada dialog internal ke arah yang membangun, seseorang dapat mengurangi pikiran negatif, meningkatkan kepercayaan diri, mengendalikan emosi dan bisa lebih fokus pada peningkatan dan perbaikan diri menjadi lebih baik. Terutama integrasi nilai-nilai islam dalam pemahaman seseorang sangat menentukan *self talk* seseorang lebih positif dan benar.

⁹⁹Emilia Mustary, "Hubungan antara *Self-Talk Positif* dan *Communication Apprehension* Pada Mahasiswa BKI IAIN Parepare", *Jurnal Komunida: Media Komunikasi dan Dakwah*, Vol. 10, Nomor 01 Tahun 2020, hal. 139.

¹⁰⁰Azafitria, *Sebuah Seni untuk Menemukan Kebahagiaan*, Yogyakarta: Phoenix Publisher, 2023, hal. 90.

¹⁰¹Ahmad Izzan dan Usin S. Artyasa, *The Life Management: Menata Kelola Hidup agar Lebih Bermakna dan Berbahagia*, Bandung: Penerbit Tafakur, 2013, hal. 132.

¹⁰²Widodo Winarso, *Model Konseling Ekspresif Islam untuk Kesehatan Mental Holistik*, Malang: Penerbit Litrus, 2024, hal. 214.

b. Strategi Menumbuhkan dan Memelihara Keyakinan Diri

Keyakinan diri adalah kepercayaan atau keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri. Ini adalah perasaan positif tentang diri sendiri dan kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan.¹⁰³ Rasa takut, rasa, dan cemas sering kali bersumber dari kurangnya keyakinan diri. Salah satu cara efektif untuk mengatasi ini adalah dengan membangun keyakinan diri secara bertahap melalui pengalaman-pengalaman positif. Setiap kali berhasil mengatasi suatu ketakutan atau melakukan sesuatu yang menantang, keyakinan seseorang akan diri sendiri terus bertambah. Mulailah dengan tantangan-tantangan kecil yang bisa diselesaikan dengan baik, lalu berlanjut pada tantangan yang lebih besar supaya bertambah keyakinan dirinya.¹⁰⁴

Bandura dikutip Ira Nurmala menjelaskan bahwa sumber dari keyakinan diri didasarkan pada empat hal, yaitu pengalaman dalam kesuksesan diri sendiri, pengalaman orang lain, persuasi verbal, dan keadaan fisiologis.¹⁰⁵

- 1) Pengalaman dalam kesuksesan diri sendiri, pengalaman kesuksesan adalah sumber keyakinan diri sendiri yang paling berpengaruh, yang didasarkan pada pengalaman nyata.
- 2) Pengalaman orang lain, keyakinan diri juga dipengaruhi oleh pengalaman orang lain, keberhasilan orang lain di bidang tertentu dapat meningkatkan keyakinan orang lain di bidang yang sama juga.
- 3) Persuasi verbal, cara ini bisa digunakan untuk meyakinkan diri sendiri, sehingga merasa memiliki kemampuan untuk mencapai apa yang diinginkan.
- 4) Keadaan fisiologis: Persepsi tentang kemampuan untuk melakukan tugas sebagian dipengaruhi oleh kondisi fisiologis. Keadaan emosional dan fisiologis yang dialami oleh seseorang menandakan perkembangan sesuatu yang tidak diinginkan, sehingga keadaan stress cenderung dihindari.

Keyakinan diri (*self efficacy*) yang tinggi membuat seseorang merespon lebih positif terhadap masalah yang dihadapi. Keyakinan diri merupakan kondisi seseorang dalam mempercayai, mempersepsikan, dan menilai kemampuan dirinya secara kognitif untuk mencapai hasil yang dan

¹⁰³Kurnia Puspta, *Mengatasi Keraguan Diri dengan Keyakinan*, Yogyakarta: Victory Pustakan Media, hal. 8.

¹⁰⁴Rohmat Afendi, *Afirmasi Positif: Menjadikan Diri Sendiri Sebagai Magnet Rezeki* ... hal. 39.

¹⁰⁵Ira Nurmala, *Psikologi Kesehatan Dalam Kesehatan Masyarakat*, Surabaya: Airlangg University Press, 2022, hal. 18-20.

tujuan yang diharapkan.¹⁰⁶ Uraian di atas juga bisa mencerminkan bahwa keyakinan diri merupakan suatu sikap mental yang mencerminkan kepercayaan terhadap kemampuan, nilai, dan kelayakan diri sendiri untuk menghadapi tantangan hidup.

2. Introspeksi Diri

Introspeksi diri adalah proses ketika seseorang merenungkan kembali emosi, perasaan, pikiran, dan pengalaman yang ia miliki. Saat melakukan introspeksi diri, seseorang akan melihat kembali hal-hal yang pernah dilakukan di masa lalu sekaligus merefleksikan kehidupan saat ini. Tindakan ini memberikan kesempatan pada otak untuk berhenti sejenak dari pemikiran yang kacau. Selama beristirahat, otak akan memilih dan memilah berbagai peristiwa yang pernah dialami, kemudian mengevaluasi hal-hal penting dari peristiwa tersebut. Evaluasi inilah yang menjadi pembelajaran bagi seseorang untuk menentukan pola pikir dan perilaku yang baik di masa mendatang. Tidak hanya itu, introspeksi diri juga menjadi cara seseorang untuk memahami dan berdamai dengan dirinya sendiri. Hal ini membantu seseorang untuk memperbaiki dan meningkatkan kembali hubungan dengan orang lain, serta menjadi kunci untuk mencapai kesuksesan pada berbagai bidang kehidupan.¹⁰⁷

a. Penerapan Refleksi Diri untuk Memahami Pengalaman Diri

Pada dasarnya, manusia membutuhkan momen untuk berhenti sejenak dan renungan atau merenung di tengah kesibukan hidupnya. Momen-momen ini menjadi penting untuk menyelaraskan kembali pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang, serta untuk mencapai keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual dalam hidupnya. Kehidupan yang serba cepat dan penuh dengan tuntutan ini, momen refleksi ini membantu seseorang untuk berhenti sejenak, mengumpulkan energi, dan menemukan arah yang benar sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan hidupnya. Refleksi ini juga penting untuk kesehatan mental, dan emosional, dan menjaga keseimbangan batin.¹⁰⁸

Refleksi berasal dari bahas Latin, *reflectere* yang artinya berbalik kembali. Refleksi diri merupakan kemampuan manusia untuk melakukan introspeksi diri dan kemauan untuk belajar lebih dalam mengenai sifat dasar manusia, tujuan, esensi hidup. Jhon Devey dikutip Suhardjo menjelaskan karakter seseorang yang reflektif adalah memiliki keterbukaan pikiran,

¹⁰⁶Syafni, *et.al.*, "Hubungan Keyakinan Diri (*Self Efficay*), stres kerja, dukungan keluarga, dan penempatan ruangan kerja dengan ketahanan mental (*hardiness*), *Holistik Jurnal Kesehatan* Volume 18, No. 12, Februari 2025, hal. 1459.

¹⁰⁷Divia V., *Pandangan Mengelola Rasa Bersalah*, Yogyakarta: Penerbit Laksana, 2024, hal. 97.

¹⁰⁸Eddy Supriyadinata Gorda, *Manajemen Spiritual Menciptakan Lingkungan*, Bali: Nilacakra Publishing Hause, 2024, hal. 3

kemauan untuk menerima tanggung jawab terhadap pandangan pribadi, keberanian menghadapi rasa takut, dan ketidakpastian dengan penuh antusiasme.¹⁰⁹

Refleksi diri melibatkan pengkajian terhadap pengalaman hidup, keputusan, dan interaksi dengan orang lain. Ini melibatkan pertanyaan seperti "mengapa saya merasakan ini?" atau bagaimana saya dapat bertindak lebih baik ke depan?" bagaimana refleksi dapat dilakukan melalui jurnal meditasi atau diskusi dengan orang yang dipercaya.¹¹⁰ Melalui refleksi memungkinkan seseorang untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, memahami alasan di balik tindakan dan emosi, mempertajam tujuan dan nilai-nilai dalam hidupnya, belajar dari kesalahan dan pengalaman, dan mengembangkan kesadaran diri yang lebih mendalam.¹¹¹

Refleksi diri dapat membantu seseorang lebih memahami stres dan kecemasan. Proses refleksi membantu seseorang mengulas pengalaman yang menyebabkan tertekan atau tidak nyaman untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai respon pribadi, meredakan beban emosional, dan berpikir mendalam tentang apa yang dipelajari tentang dirinya. Seseorang dapat menemukan emosi negatif mereka seperti kesedihan, ketakutan, atau kekecewaan, cenderung memiliki kemampuan manajemen stres yang baik

Dari penjelasan di atas bisa disimpulkan bahwa refleksi adalah proses introspeksi mendalam di mana seseorang mengevaluasi perasaan, pikiran, dan tindakan untuk memahami akar emosi dan perilaku. Dalam konteks komunikasi dengan dirinya, refleksi diri menjadi langkah penting dalam mengelola emosi dan mencapai transformasi diri. Proses ini mengajak seseorang untuk menerima tanggung jawab atas peran mereka dalam suatu kondisi serta mengidentifikasi area yang memerlukan perbaikan. Melalui refleksi, seseorang dapat menemukan kekuatan untuk menyembuhkan luka diri, mengubah pola pikir negatif, dan mengembangkan hubungan yang lebih harmonis dengan diri sendiri dan orang lain.

Refleksi diri juga bisa dikatakan sebagai proses internal, dimana seseorang mengamati, mengevaluasi, dan memahami pikiran, emosi, serta perilakunya sendiri. Dalam kerangka komunikasi intrapersonal, refleksi diri ini bisa disebut sebagai bentuk dialog internal yang sadar, bertujuan untuk memahami pengalaman dan kondisi diri sendiri. Hal ini juga selaras dengan apa yang dijelaskan oleh DeVito, bahwa komunikasi intrapersonal mencakup pemikiran internal, perencanaan, analisis, dan refleksi, yang semuanya berfungsi sebagai dasar untuk mengatur respon dan perilaku seseorang, terutama dalam menghadapi tekanan dan stres.

¹⁰⁹Suharjo B, Cahyono, *Refleksi dan Transformasi Diri: Meraih Kesembuhan dan Kebahagiaan*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, hal. 36.

¹¹⁰Falina Siska, *et.al.*, *Personlity Development* ... hal. 4

¹¹¹Mahsun, *Fiqh Kesehatan*, Semarang: Penerbit Lawwana, 2023, hal. 7.

b. Penguatan Rasa Syukur (*Gratitude*) sebagai Respon Emosional Positif

Gratitude itu adalah tentang membuka mata, melihat berbagai kebaikan yang sudah hadir menyapa seseorang, kebaikan-kebaikan yang begitu beraneka dan sering kali tidak layak diterima. Pribadi-pribadi yang penuh syukur (*grateful personality*) tidak larut dalam lamunan akan berbagai keinginan yang belum atau tak akan pernah diperoleh, tetapi senantiasa dipenuhi dengan sukacita akan segala hal yang sudah diberikan orang lain kepada mereka. Beberapa penelitian ilmiah juga sudah membuktikan bahwa efek bersyukur sangat baik bagi kesehatan mental dan kesehatan fisik, sangat efektif menenangkan batin dan menangkal berbagai kekecewaan serta kepahitan yang dialami.¹¹²

Rasa syukur atau *gratitude* adalah penerimaan seseorang yang positif terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam hidup. Nilai ini diajarkan kepada seseorang sejak dini atau sejak kecil, bahkan di dalam Islam banyak ayat dan hadis menyajikan bahwa terdapat kebaikan bagi orang-orang yang pandai bersyukur. Namun, rasa syukur bukan pekerjaan hafalan yang sudah dikuasai seperti berhitung, bahkan rasa syukur erat hubungannya dengan emosi. Bersyukur bukan berarti menyangkal emosi dan pengalaman yang tidak menyenangkan, bukan pula momen dan ketidaknyamanan sehingga menggunung di dalam hati seseorang seperti sampah. Seperti asal usul kata dari syukur, yang berarti menampakkan. Maka seseorang harus menampakkan kebaikan-kebaikan Allah SWT pada dirinya. Bergerak melakukan perubahan pun merupakan bentuk syukur karena seseorang sedang menampakkan nilai-nilai Ketuhanan seperti keadilan dan kedamaian agar terwujud di dalam hidup kita.¹¹³

Praktek *gratitude* atau rasa syukur adalah cara yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan emosional. Yaitu dengan melakukan introspeksi diri, mengakui dan menghargai hal-hal baik dalam hidupnya, sehingga seseorang bisa mengalihkan fokus dari hal-hal negatif dan meningkatkan kebahagiaan. Rasa syukur dapat membantu seseorang merasa lebih positif dan terhubung dengan orang-orang disekitar. Bersyukur tidak hanya bermanfaat bagi seseorang, tetapi juga dapat mempengaruhi orang-orang disekitarnya. Ketika seseorang menunjukkan rasa syukur, dirinya dapat menginspirasi orang lain untuk melakukan hal yang sama, ini akan

¹¹²Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016, hal. 70.

¹¹³Urfa Qurrota Ainy, *Aku Ingin Dipahami, Bukan Dihakimi: Menjadi Muslim yang Sehat dan Pandai Berempat ...* hal. 6-8.

menciptakan lingkaran positif yang dapat mengubah dinamika hubungan lebih positif.¹¹⁴

Dari uraian di atas, mengembangkan rasa syukur atau *gratitude* bisa dilakukan melalui introspeksi diri sebagai langkah baik dalam manajemen stres. Karena introspeksi diri adalah proses meninjau ulang pengalaman hidup, pikiran dan perasaan dengan penuh kesadaran. Dari pengalaman hidup tersebut, rasa syukur memberikan sikap positif dalam menerima apa yang sudah dilalui dan dimiliki, bahkan siap terus bertumbuh di tengah keterbatasan atau tekanan yang sedang dihadapi. Dalam komunikasi interpersonal, rasa syukur yang muncul melalui introspeksi diri dapat mengalihkan perhatian dari fokus pada kekurangan kepada fokus pada kebaikan dan keberkahan, sehingga rasa syukur tidak hanya bisa meredakan stres, tapi juga memperkaya kehidupan dengan makna dan kedamaian batin.

3. Meditasi

Kata meditasi didefinisikan sebagai praktik berpikir secara mendalam dalam keheningan atau memusatkan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Kata meditasi atau *meditation* didefinisikan sebagai praktik berpikir secara mendalam dalam keheningan, terutama untuk alasan keagamaan atau membuat batin tenang. Dalam kamus yang bersifat umum, meditasi dianggap sebagai proses berpikir, ini hampir sama dengan kontemplasi yang didefinisikan secara persisi sama. Tetapi kalau dikaji secara lebih mendalam, meditasi atau "duduk diam" adalah suatu aktivitas kontrol diri atas aspek jasmani dan rohani manusia dalam upayanya untuk mencapai tujuan tertentu.¹¹⁵

Meditasi diidentikan dengan hening, diam, tidak ada gerakan, tidak ada ambisi, mata terpejam, dan lain-lain. Itulah gambaran dari seseorang yang melakukan pemusatan konsentrasi pada saat bermeditasi, yang jelas bukan tidur. Umumnya, latihan meditasi menggunakan latihan pernapasan yang paling halus atau yang lebih dikenal dengan istilah "pernafasan sutra" yang penarikan nafasnya dari hidung. Karena pada saat marah, stres, ketakutan, ragu-ragu, tidak sabar, dan sikap mental negatif lainnya, ternyata pernafasan seseorang tidak teratur atau tersengal-sengal.¹¹⁶

Tujuan dari meditasi adalah melatih pikiran dalam keadaan tenang, dan beristirahat/ berhenti pada pokok yang dipilih, lebih baik hal yang mengandung arti yang dalam, sehingga dapat membukakan kesadaran yang sedang bermeditasi akan arti makna yang lebih luas dan dalam. Tujuan utama

¹¹⁴Anggraeni Theresia Ananda, *Healing Journey: Menemukan Kedamaian Diri*, Banjarnegara: Penerbit Qriset Indonesia, 2025, hal. 59.

¹¹⁵Mulyadi dan Adriantoni, *Psikologi Agama...* hal. 259.

¹¹⁶Rizki Joko Sukmono, *Mendongkrak Kecerdasan Otak dengan Meditasi*, Jakarta: Visimedia, 2011, hal. 6.

meditasi adalah perenungan dan kebijaksanaan serta perubahan dalam kesadaran diri dan rileksasi. Di lain pihak, tujuan meditasi adalah kesunyian yang indah, keheningan dan kejernihan pikiran.¹¹⁷

a. Upaya Menangkan Pikiran dari *Overthinking*

Memori atau ingatan akan selalu merujuk pada masa lalu. Apabila di masa lalu seseorang mengalami hal buruk, hal itu dapat mempengaruhi cara berpikir nya saat ini, sehingga menjadi terlalu menghakimi atau *judgmental*. Dari pengalaman itulah muncul atau terbentuknya prasangka di situ, karena sudah terlanjur membentuk prasangka, ketika seseorang hendak melakukan sesuatu atau bahkan hanya sekedar mendengar dan melihat sesuatu, seseorang bisa berada pada kondisi *overthinking* terhadap suatu kejadian atau sesuatu yang terekam di masa lalu yang buruk.¹¹⁸

Overthinking seperti arus tak terkendali dari air sungai yang meluap, mengalir tanpa henti dalam benak seseorang. Ini adalah kecenderungan berlebihan untuk terus menerus menganalisis, merenung, dan merespon setiap detail dalam kehidupan seseorang. Meskipun berpikir adalah alat penting yang membantu seseorang memecahkan masalah dan mengambil keputusan, *overthinking* adalah keadaan di mana pikiran seseorang melebihi batas yang sehat, bahkan membawa dampak negatif pada kesejahteraan seseorang terutama kesejahteraan mental.¹¹⁹

Overthinking mungkin dimulai sebagai pertimbangan yang rasional, tetapi dengan cepat berkembang menjadi spiral tak terkendali menuju kecemasan dan stres. Pikiran-pikiran yang tak terkendali itu seperti "bagaimana jika" dan sejenisnya. *Overthinking* memproyeksikan kemungkinan buruk atau memilah-milah masalah yang belum tentu ada. Proses ini tidak hanya memakan waktu dan energi mental, tetapi juga menghambat produktivitas, membuat seseorang tidak dapat fokus pada tugas yang ada di depan mata. *Overthinking* tidak datang tanpa sebab, di antara penyebab *overthinking* adalah berusaha menjadi orang yang sempurna, lingkungan yang tidak pasti atau keadaan yang tidak jelas sering kali juga memicu kekhawatiran berlebihan, pengalaman traumatis atau negatif dalam kehidupan dan ketakutan seseorang akan penilaian dan kritik dari orang lain juga bisa membuat seseorang *overthinking*.¹²⁰

¹¹⁷Mulyadi dan Adrianoni, *Psikologi Agama...* hal 260.

¹¹⁸Rahma Kusharjini, *Berdamai dengan Overthinking: Sesungguhnya Berpikir Berlebihan itu Membunuhmu*, Jakarta: Anak Hebat Indonesia, 2022, hal. 95.

¹¹⁹Atisa Tinezia, *Terapi Jiwa yang Bersedih: Peluk Dirimu dan Terima Apa adanya*, Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023, hal. 225.

¹²⁰Atisa Tinezia, *Terapi Jiwa yang Bersedih: Peluk Dirimu dan Terima Apa adanya...* hal. 227.

Membahas *overthinking* tanpa menyinggung pengertian fokus adalah hal yang mustahil, karena keduanya memiliki keterkaitan yang kuat. Fokus adalah kemampuan untuk mengalihkan perhatian sepenuhnya pada satu tugas atau pemikiran tertentu yang ada di depan seseorang tanpa terpengaruh oleh gangguan internal maupun eksternal. Cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kemampuan fokus salah satunya adalah meditasi. Meditasi melibatkan praktik untuk memberikan perhatian penuh pada sesuatu, seperti pernapasan dan pikiran. Melalui meditasi, seseorang dapat melatih otaknya agar lebih tenang dan dapat mengalihkan pada hal positif. Lebih jauh lagi, seperti fokus pada aspek-aspek positif dalam kehidupan, seperti hubungan yang positif, pencapaian, atau momen kebahagiaan, yang membuat seseorang menjalani hidupnya dengan kepuasan. Hal tersebut mampu mengurangi stres, rasa cemas, depresi yang sering timbul akibat perhatian yang terlalu difokuskan pada hal-hal negatif. Salah satu ciri *overthinking* adalah kecenderungan terlalu banyak berpikir tentang kemungkinan-kemungkinan buruk yang sebenarnya belum tentu terjadi. Saat seseorang mampu fokus dengan kehidupannya sekarang dibantu dengan teknik *mindfulness* meditasi, seseorang dapat mengurangi ketegangan mental dan kecemasan yang sering kali mendampingi *overthinking*.¹²¹

Dari penjelasan di atas, meditasi merupakan bentuk aktivitas komunikasi intrapersonal yang sangat efektif untuk menghentikan *overthinking* dan mampu mengelola stres. Dengan membangun kesadaran, membongkar ulang dialog internal, dan menanamkan rasa syukur dalam penerimaan, meditasi menciptakan ruang aman damai di tengah pikiran yang penuh tekanan, dengan latihan yang konsisten seseorang dapat membentuk respon batin yang lebih tenang, rasional dan penuh dengan kebahagiaan.

b. Penemuan Pola dalam Menjaga Keseimbangan Emosi

Emosi menggambarkan perasaan manusia menghadapi berbagai situasi yang berbeda. Emosi juga didefinisikan sebagai suatu keadaan perasaan yang hebat dan meluap-luap, seperti kegembiraan, ketakutan, kebencian dan lainnya, yang menggerakkan seseorang bertindak lebih jauh. Kemudian, ragam atau bentuk emosi di dalam diri manusia secara garis besar dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu: emosi positif (emosi yang menyenangkan), yaitu emosi yang menimbulkan perasaan positif pada orang yang mengalaminya diantaranya adalah cinta, saya, senang, gembira, kagum dan sebagainya. Emosi negatif (emosi yang tidak menyenangkan), yaitu emosi yang menimbulkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya,

¹²¹Farrah Caprina Annastasya, *Saat Aku Overthinking: Belajar Melepaskan Apa yang Diluar Kendalimu*, Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2024, hal. 129-131.

diantaranya adalah sedih, marah, benci, takut dan sebagainya.¹²²

Setiap manusia memiliki kecenderungan emosi yang berbeda-beda. Perasaan senang, ingin marah, sedih itu juga termasuk dalam emosi. Tanggapan tak ada emosi yang hadir merupakan sumber informasi penting yang dapat memberikan pengaruh sangat kuat terhadap keputusan dan perilaku seseorang. Ketika emosi seimbang, seseorang dapat memanfaatkannya secara bijaksana dan mengarahkan perasaan untuk hal-hal yang bermanfaat daripada dikendalikan secara membabi buta oleh emosi. Hasil riset menunjukkan bahwa seseorang yang menguasai berbagai aspek yang mengendalikan emosi akan membantu manusia bersikap lebih hati-hati dengan perasaan dan membantu menyalurkan perasaan tersebut dengan cara-cara yang positif. Tentu saja, mengendalikan emosi atau perasaan yang muncul ketika ditimpa stres (tekanan atau beban) perlu dipelajari. Sehingga tekanan atau pemicu stres yang dihadapi perlahan mulai mengubah dirinya menjadi lebih kuat, lebih tangguh, lebih kebal terhadap *stressor* apa pun yang muncul dalam kehidupannya.¹²³

Zein Permana menjelaskan keseimbangan emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dan tidak terbawa oleh emosi negatif, seperti kemarahan, kecemasan atau ketakutan. Dengan melatih diri untuk tetap tenang dalam menghadapi situasi sulit, seseorang akan mencapai ketenangan. Meditasi dan *mindfulness* adalah praktik yang sangat efektif dalam melatih keseimbangan emosi. Langkah-langkah yang bisa dilakukan untuk mencapai keseimbangan emosi melalui meditasi, yaitu:¹²⁴

- 1) Kenali dan terima emosi yang muncul, langkah pertama dalam mencapai keseimbangan emosi adalah mengenali dan menerima emosi yang muncul, baik itu kemarahan, ketakutan, kecemasan, atau kesedihan. Ini bukan tentang menolak atau mengabaikan emosi tersebut, tetapi mengakui keberadaannya.
- 2) Latihan teknik pernafasan, pernapasan dalam adalah alat yang sangat efektif untuk mengembalikan keseimbangan emosional. Ketika kamu merasa emosi mulai menguasai, cobalah untuk berhenti dan tarik nafas dalam dalam. Ambil nafas melalui hidung selama empat hitungan tahan selama empat hitungan kampus kan perlahan melalui mulut selama empat hitungan. Teknik ini membantu menenangkan sistem saraf dan memberi waktu bagi otak untuk merespon dengan lebih tenang dan rasional.
- 3) Lakukan jeda sebelum merespon, saat menghadapi situasi yang memicu emosi negatif, melatih diri untuk melakukan jeda sebelum merespon untuk

¹²²Mustayah, *et.al.*, *Bahan Ajar Psikologi Keperawatan*, Pekalongan: Nasya Expanding Management, 2022, hal. 186.

¹²³Ina Salamah Febriani, *Berguru pada Al-Barru: Belajar Jadi Baik dari Allah yang Maha Baik*, Tangerang Selatan: Penerbit Lentera Hati, 2023, hal. 128.

¹²⁴Zein Permana, *Tenang di Dunia yang Sibuk*, Bandung: Linimasa Esa Inspirasi, 2024, hal. 194-196.

bereaksi secara *impulsif*, berikan di beberapa detik untuk menarik nafas kemudian merenungkan situasi dan mempertimbangkan respon terbaik. Dengan cara ini, artinya memberikan waktu untuk diri sendiri merespon dengan bijaksana, bukan berdasarkan dorongan emosi semata.

- 4) Gunakan perspektif yang lebih luas, ketika emosi negatif muncul, cobalah untuk melihat situasi dari perspektif yang lebih luas. Tanyakan pada diri sendiri, apakah masalah ini akan penting dalam lima tahun ke depan atau apa yang bisa saya pelajari dari situasi ini.
- 5) Praktikkan meditasi atau *mindfulness* secara teratur, meditasi dan *mindfulness* adalah praktek yang sangat efektif dalam melatih keseimbangan emosi. Dengan meditasi, seseorang belajar untuk fokus pada momen saat ini dan menerima segala sesuatu tanpa penilaian, ini membantu seseorang tetap tenang menghadapi berbagai situasi hidup.

Dari penjelasan di atas penulis menyimpulkan bahwa meditasi merupakan jalan komunikasi batin yang tenang dan sadar. Membantu seseorang menyadari emosi, menahan reaksi *impulsif*, menciptakan ruang reflektif batin. Melalui meditasi, komunikasi intrapersonal menjadi sarana untuk menciptakan keseimbangan emosi, bukan hanya untuk meredam stres, tetapi juga untuk membangun kedewasaan emosional dan kedamaian batin seseorang.

4. Berdoa

Doa tak dapat dilepaskan dari nilai-nilai spiritual. Secara umum, doa sering dijumpai baik dalam kehidupan masyarakat beragama, penganut aliran kepercayaan. Dalam psikologi agama manusia memiliki kebutuhan Rohaniah, salah satu di antaranya adalah kebutuhan akan rasa bebas dari penindasan, tekanan, ketidakadilan, atau kezaliman akan mengekang kebebasan manusia. Secara etimologis, doa adalah permohonan kepada Tuhan. Permohonan dimaksud dapat berupa harapan, permintaan, atau pujian. Doa juga mengandung arti memohon, meminta, memanggil, atau menghimbau. Kata doa dapat digunakan dengan Tuhan atau manusia sebagai subjek nya atau sebaliknya. Doa Tuhan kepada manusia mengandung arti seruan, panggilan, atau ajarkan kepada manusia, agar mereka mengikuti jalan hidup yang membawa mereka kepada jalan keselamatan, surga, dan kebahagiaan.¹²⁵

Kehidupan manusia, suka atau tidak, mengandung penderitaan, kesedihan, dan kegagalan, disamping kegembiraan, prestasi dan keberhasilan. Memang, banyak kepedihan yang dapat dicegah melalui usaha yang sungguh-sungguh serta ketabahan. Tetapi, tidak sedikit juga yang tidak dapat dicegah,

¹²⁵Mulyadi dan Adrianoni, *Psikologi Agama*, Jakarta: Penerbit Kencana, 2021, hal. 267.

seperti kematian atau yang lainnya. Disinilah semakin akan terasa manfaat dari doa, harus diingat walaupun doa atau apa yang dimohonkan tidak sepenuhnya tercapai, namun dengan doa tersebut seseorang telah hidup dalam suasana optimisme dan harapan. Hal ini tidak diragukan lagi akan memberi dampak yang baik dalam kehidupannya. Selain itu, jika doa tidak menghasilkan apa yang dipinta, seseorang yang seseorang minimal merasakan manfaatnya dengan ketenangan batinnya dan dia telah hidup dalam harapan.¹²⁶

Berdoa merupakan salah satu cara untuk mengatasi depresi. Mengambil waktu untuk berdoa memberikan kesempatan kepada diri sendiri untuk menghentikan kegiatannya jalan harus hidup seseorang. Sehingga mendapat waktu untuk istirahat, mengalihkan perhatian, dan mengambil kesibukan mental yang lain. Apa pun pengertian seseorang berdoa, tujuan dan caranya, doa dapat mendatangkan ketenangan lahir dan batin, serta melepaskan seseorang dari ketegangan fisik dan mentalnya.¹²⁷

Semakin sering seseorang berdoa dan beribadah, maka semakin rasional pula pikiran dan perilakunya. Selain itu, semakin sering seseorang berdoa dan beribadah, maka semakin kecil peluang seseorang untuk mengalami gangguan psikologis. Di sisi lain ketika seseorang mengalami gangguan dan *abnormalitas* psikologis akibat pikiran irasional, maka dapat disembuhkan dengan doa dan ibadah yang banyak menyebut Allah SWT dan sifat-Nya yang positif. Dengan menyebut Allah SWT dan sifat-Nya yang positif tersebut maka sama halnya seseorang melakukan restrukturisasi kognisi dari pikiran irasional menjadi pikiran rasional.¹²⁸

a. Pertumbuhan Sikap Optimise melalui Doa

Optimisme memiliki dua pengertian. *Pertama*, optimisme dan doktrin hidup yang mengajari seseorang untuk meyakini adanya kehidupan yang lebih baik. *Kedua*, optimisme berarti kecenderungan batin untuk merencanakan aksi, peristiwa, atau hasil yang lebih baik. Optimis berarti seseorang meyakini adanya kehidupan yang lebih bagus dan keyakinan itu digunakan untuk menjalankan aset yang lebih bagus untuk meraih hasil yang bagus. Optimisme dalam prakteknya sangat diperlukan karena berbagai alasan, di antaranya:¹²⁹

- 1) Energi positif (dorongan), harapan dibutuhkan untuk mengembangkan energi positif, memiliki harapan yang lebih bagus akan memunculkan dorongan.

¹²⁶M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir dan Doa*, Tangerang: Penerbit Lentera Hati, 2018, hal. 182.

¹²⁷Mulyadi dan Adrianoni, *Psikologi Agama...* hal. 268.

¹²⁸Ahmad Saefuddin, *Psikologi Agama: Implementasi Psikologi untuk Memahami Perilaku Agama*, Jakarta: Penerbit Kencana, 2019, hal. 223.

¹²⁹An Ubaedy, *Berkarier di Era Global*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2008, hal. 211-213.

- 2) Perlawanan, orang dengan optimisme yang tinggi biasanya memiliki perlawanan yang kuat untuk menyelesaikan masalah atau hambatan. Sebaliknya, orang dengan optimisme rendah (pesimis), biasanya mempunyai tingkat kerawanan yang lebih rendah, cenderung lebih mudah pasrah pada realitas atau keadaan ketimbang memperjuangkannya.
- 3) Sistem pendukung, harapan dan optimisme juga berfungsi sebagai sistem pendukung. Kalau seseorang menginginkan keberhasilan, lalu berpikir berhasil, mempunyai kemauan untuk berhasil, memiliki sikap yang dibutuhkan untuk berhasil, dan melakukan hal-hal yang dibutuhkan untuk keberhasilan itu, seseorang pasti berhasil.

Optimisme merupakan kekuatan yang harus digali untuk bangkit kembali dari keterpurukan, kesedihan, dan penderitaan. Abraham Maslow menyatakan bahwa motivasi religi atau agama akan mampu mendorong seseorang menghasilkan produk dan kegiatan bernilai tinggi. Sebab bagi mereka yang memiliki keyakinan agama kuat akan berprinsip bahwa apa yang dilaksanakan selalu dengan motivasi ibadah. Seseorang yang optimis cenderung kan berusaha untuk menghadapi tantangan yang ada dan mengerahkan semua sumber daya yang dimiliki. Sedangkan orang yang pesimis cenderung berusaha untuk melarikan diri dari tantangan tersebut. Selain itu, orang yang optimis lebih dapat menerima kenyataan bahwa hal tersebut merupakan realitas yang harus di jalnai. Sedangkan orang pesimis, sering kali menolak realita yang terjadi.¹³⁰

Doa menjadi salah satu komponen utama yang menghubungkan harapan manusia dengan kekuatan ilahi. sehingga menghadirkan rasa tenang dan percaya diri dalam menjalani hidup. Dengan menyelaraskan pikiran, hati, dan keimanan kepada Allah SWT, seseorang dapat mencapai keseimbangan mental dan spiritual yang kuat. Pendekatan ini tidak hanya relevan untuk kesehatan mental dan spiritual yang kuat, tetapi juga menjadi landasan dalam membangun diri yang lebih sehat, optimis dan berorientasi pada tujuan hidup yang bermakna.¹³¹

Dalam perspektif kesehatan jiwa, dijelaskan bahwa doa dan dzikir mengandung unsur psikoterapi yang mendalam. Peranan doa dalam menyembuhkan penyakit kejiwaan memiliki peran yang sama penting, karena secara rohaniah doa mampu menanamkan nilai spiritual yang dapat membangun rasa percaya diri dan rasa optimis untuk mendapatkan kesembuhan dari Allah SWT. Doa dapat memberikan sugesti terhadap diri seseorang untuk melakukan perbuatan yang sesuai dengan yang diharapkan,

¹³⁰Sugiharti, *Optimisme: Kajian Riset Pespektif Psikologi Indonesia*, Depok: Rajawali Pers, 2019, hal. 42.

¹³¹Nakhma'ussolikah dan Widodo Winarso, *Model Konseling Ekspresif Islam: Untuk Kesehatan Mental Holistik*, Malang: Literasi Nusantara Abadi Group, 2024, hal. 246.

sehingga dapat merubah putus asa ke arah yang lebih baik, yaitu optimis. Dalam persprektif medis, doa pada dasarnya adalah usaha untuk membangun mental seseorang agar merasakan kehadiran Allah SWT dalam dirinya, sehingga dengan doa yang dimunajatkan muncul sugesti dalam dirinya bahwa ia sedang berkomunikasi dengan *Dzat* yang diyakini akan memberikan pertolongan terhadap sesuatu yang diharapkan dalam doanya.¹³²

Zakiah Daradjat mempunyai pandangan lain, ia mengatakan bahwa doa merupakan ibadah yang dapat mendatangkan sifat optimis, memotivasi diri untuk tetap bersemangat dalam mengatasi berbagai persoalan dan kesulitan yang sedang dihadapi. Dalam kontek ini Allah SWT menentukan doa sebagai media untuk mempertahankan semangat hidup, karena doa memiliki pengaruh yang sangat signifikan untuk menanamkan keyakinan seseorang. Keyakinan yang dimaksud adalah bahwa Allah SWT mampu memberikan pertolongan sehingga jiwa seseorang akan merasa tenang serta tidak mudah berputus asa. Dengan doa akan terbentuk jiwa yang sehat, pikiran yang jernih, semangat dalam menjalani kehidupan dan sangat berpengaruh dengan ketentraman dan kedamaian hati. Di sisi lain, doa juga mampu menanggulangi stres dan kegoncangan jiwa seta memiliki manfaat secara kuratif, preventif dan konstruktif bagi kesehatan mental.¹³³

b. Doa Bentuk Pengharapan Hanya Kepada Allah SWT

Manninger dikutip Andra Donatta berpendapat bahwa harapan adalah faktor penting untuk membantu seseorang pulih dari penyakit mental agar dapat menjalani kehidupan yang lebih menyenangkan dan produktif. Harapan adalah keyakinan akan masa depan yang lebih baik dari saat ini dan peraaan berdaya untuk mewujudkannya dengan mengantisipasi segala kemungkinan. Dari definisi di atas, terkandung tiga kata kunci atau elemen dasar yang menjadi kekuatan atau sebaliknya hilangnya harapan seseorang dalam dirinya, yaitu:

- 1) Keyakinan akan masa depan: semakin seseorang mampu melihat dan yakin bahwa masa depannya akan lebih baik dari hari, semakin tinggi tingkat harapan seseorang.
- 2) Perasaan berdaya: Semakin seseorang merasa memiliki keberdayaan untuk mewujudkan masa depannya, semakin tinggi tingkat harapannya.
- 3) Antisipasi segala kemungkinan: Semakin seseorang memiliki kreativitas untuk menemukan alternatif dalam mencapai tujuan, tidak hanya mengandalkan satu atau satu saja, semakin tinggi harapan seseorang.

¹³²Ahmad Kamaluddin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground*, Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2022, hal. 142.

¹³³Ahmad Kamaluddin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground ...* hal. 141

Beruntung, dalam kehidupan manusia ada yang disebut "harapan". Jika saja tidak ada harapan, manusia mungkin tidak akan mau berjuang kalau ia tahu bahwa dia tidak akan berhasil. Manusia akan segera menyerah jika terhimpit kesulitan yang tak mungkin diatasi. Manusia akan berhenti berbuat apa pun kalau merasakan gagal. Namun, karena ada harapan maka manusia terus tergugah untuk berjuang mengerjakan lagi apa yang belum berhasil dikerjakan. Harapan yang mendorong manusia untuk terus berjuang. Bahkan di dalam penderitaan dan situasi yang paling buruk sekalipun, harapan yang menyebabkan seseorang tetap bertahan untuk hidup. Harapan adalah daya yang menyebabkan manusia terus hidup.¹³⁴

Harapan ini berbeda dengan angan-angan. Ibnul Qayyim menjelaskan, orang yang tidak bercocok tanam dan tidak menabur benih, kemudian ia menungguh tumbuhnya tanaman, maka dirinya sedang berangan-angan. Orang yang berharap adalah mereka bercocok tanam, mengairinya, dan menabur benih. Kemudian ia tinggal berharap semoga Allah SWT menjaganya hingga dapat panen.¹³⁵

Berharap hanya kepada Allah SWT, bukan selain-Nya adalah prinsip penting dalam ajaran Islam yang menekankan pentingnya menggantungkan harapan hanya kepada Allah SWT. Prinsip ini berakar dari pemahaman tauhid, yaitu pengakuan hanya Allah Tuhan yang Maha Esa dan memiliki kekuasaan mutlak atas segala sesuatu. Ketika seseorang berharap hanya kepada Allah SWT, akan merasakan ketentraman dan kedamaian dalam hati, karena mengetahui bahwa segala keputusan ada di tangan-Nya. Seseorang tidak perlu khawatir atau gelisah karena menyakini bahwa apa yang Allah SWT tentukan adalah yang terbaik, walaupun jika hasilnya berbeda dari apa yang diinginkan. Berharap hanya kepada Allah SWT, juga merupakan proses untuk menumbuhkan keikhlasan dan ketenangan dalam hati, dibandingkan berharap kepada manusia yang bisa berujung pada kecewa.¹³⁶

5. Imajinasi

Melalui Kamus Besar Bahasa Indonesia, imajinasi terbagi menjadi dua pengertian utama. Pertama, sebagai daya pikir untuk membayangkan (dalam angan-angan) atau menciptakan gambar (lukisan, karangan, dan sebagainya) kejadian berdasarkan kenyataan atau pengalaman seseorang.

¹³⁴Yoachim Agus Tridiatno, *Harapan, Daya Hidup Manusia*, Yogyakarta: Kanisius, 2022, hal 23.

¹³⁵Esty Dyah Imaniar, *Wanita yang Merindukan Surga: Lima Jalan Hijrah yang Tak Perlu Kamu Takutkan*, Yogyakarta: Buku Mojok, 2019, hal. 173.

¹³⁶Siswaya, *40 Quotes Motivasi Islam untuk Hidup Lebih Bermakna*, Indramayu: Penerbit Adab Indonesia, 2025, hal. 159.

Sedangkan makna Kedua yaitu sebagai khayalan.¹³⁷ Imajinasi adalah kemampuan untuk merespon atau melakukan fantasi yang mereka buat diberitakan yang mereka buat. Imajinasi adalah kemampuan dalam berpikir *divergen* yang dilakukan tanpa batas, seluas-luasnya, multiperspektif dan merespon suatu stimulasi. Dengan imajinasi seseorang dapat mengembangkan daya pikir dan daya ciptanya tanpa dibatasi kenyataan dan realitas sehari-hari, bebas berpikir sesuai pengalaman dan khayalnya.¹³⁸

Imajinasi juga disebut sebagai proses kognitif (pengetahuan) yang kompleks, meliputi dimana unsur-unsur dalam kegiatan mental terlepas dari sensasi indrawi. Imajinasi melibatkan sintesis (proses meniru) yang memadukan aspek-aspek dari ingatan, pengalaman dan fakta menjadi sebuah konstruksi mental yang berbeda dari masa lalu atau menjadi realitas baru di masa sekarang.¹³⁹ Imajinasi juga disebut sebagai sebuah kerja akal dalam mengembangkan suatu pemikiran yang lebih luas dari apa yang pernah dilihat, dengar dan rasakan. Dengan imajinasi, manusia mengembangkan sesuatu dari ciptaan Tuhan dalam pikirannya.

Imajinasi merupakan potensi yang sangat kuat, saat Einstein mengatakan bahwa imajinasi lebih kuat dibandingkan dengan pengetahuan, maksudnya adalah kekayaan pengetahuan berasal dari kedalaman imajinasi manusia. Imajinasi dapat dipakai untuk melawan diri sendiri jika masalah yang ada sudah mulai menyimpang, dari masalah yang sebenarnya kecil terasa sangat besar. Tapi, imajinasi juga dapat digunakan sebagai pertahanan yang kuat untuk melawan efek akibat stres, yaitu dengan menciptakan bayangan diri yang sudah merileksasikan diri sehingga dapat menenangkan dan memulihkan tubuh.¹⁴⁰

Manfaat imajinasi ternyata tidak sebatas untuk meningkatkan kreativitas saja. Berimajinasi juga membantu seseorang menyelesaikan masalah, menciptakan hal-hal baru dan mengalahkan rasa takut. Bahkan, terdapat penelitian terbaru yang dilakukan New York, yang mengadakan penelitian untuk membuktikan manfaat imajinasi dalam gangguan psikologis, seperti rasa takut, stres atau kecemasan. Berdasarkan penelitian tersebut, imajinasi ternyata punya pengaruh terhadap tubuh dan pikiran, apa yang seseorang bayangkan ketika berimajinasi rupanya membuat tubuh bereaksi seolah-olah sedang benar-benar mengalaminya. Penelitian ini menunjukkan

¹³⁷Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dalam <https://kbbi.web.id/imajinasi> di akses pada tanggal 01 Juni 2024.

¹³⁸Dedi Mulyasana, *et.al.*, *Khazahan Pemikiran Pendidikan Islam dari Wacana Lokal hingga Tatanan Global*, Bandung: Cendikia Press, 2020, hal. 271.

¹³⁹Juliansyah Rizal, *Rahasia Mewarnai Hari Berujung Prestasi*, Jogjakarta: Penerbit KMB Indonesia, 2021, hal. 85.

¹⁴⁰Devi Yulianti, *Manajemen Stres...* hal. 91.

bahwa berimajinasi bisa membantu seseorang mengatasi stres dan kecemasan yang berlarut-larut.¹⁴¹

a. Penggunaan Visualisasi Positif dalam Meningkatkan Motivasi

Menggunakan imajinasi untuk mengubah realitas lagi panik menarik dan efektif. Dalam konteks ini, imajinasi menjadi alat yang sangat kuat untuk mengatasi stres atau rasa cemas dan menggantinya dengan perasaan positif. Teknik imajinasi untuk mengubah realitas sering digunakan dalam bentuk visualisasi. Visualisasi adalah proses di mana seseorang membayangkan dirinya dalam situasi yang diinginkan, atau bagaimana mereka akan merespon secara positif terhadap situasi yang memicu kecemasan. Misalnya, jika seseorang merasa cemas selalu bicara di depan umum, mereka dapat menggunakan teknik visualisasi untuk membayangkan diri mereka berada di depan audiens dengan percaya diri, berbicara dengan jelas, dan mendapatkan respon positif dari audiens. Dengan latihan yang berulang, imajinasi ini dapat memperkuat keyakinan diri dan mengurangi rasa cemas ketika benar-benar menghadapi situasi tersebut.¹⁴²

Visualisasi yang baik akan meningkatkan citra mental, metode terlatih untuk dapat menggambarkan realitas di dalam pikiran, akan mampu memetakan semua rencana secara sangat rinci di dalam pikiran. Setiap kali mental mampu memutar pulang semua gambaran kan, akan membuat tubuh mental mampu menghasilkan sebuah gambaran realitas yang ideal, sehingga dapat ikhlas dan kinerja yang direncanakan.¹⁴³

Visualisasi adalah teknik mental yang melibatkan penggunaan imajinasi seseorang untuk membuat gambaran jelas dan terperinci tentang apa yang ingin dilakukan. Teknik ini telah digunakan dalam berbagai bidang, olahraga tinggi pendidikan, bisnis, dan pengembangan diri. Visualisasi bukan hanya tentang membayangkan hasil akhir, melainkan proses mendalam yang menggabungkan pikiran, perasaan, dan sensasi fisik. Dengan menggambarkan tujuan dengan cara yang spesifik, seseorang bisa mulai merasakan emosi dan sensasi yang akan dialami ketika mencapai tujuan tersebut. Ini menciptakan koneksi yang kuat antara pikiran dan tubuh, yang bisa sangat memotivasi. Visualisasi juga dapat menjadi alat yang kuat untuk mengatasi rasa takut dan kecemasan. Dengan membayangkan diri berhasil mengelola situasi yang menakutkan, seseorang bisa mengurangi ketegangan dan ketakutan yang

¹⁴¹Diah Ayu Lestari, "Berimajinasi Bantu Atas Stres dan Gangguan Kecemasan", dalam <https://hellosehat.com/mental/stres/berimajinasi-mengatasi-stres/> Di akses pada 13 Juni 2025.

¹⁴²Bangun Triharyanto, *Bebas dari Cemas: Mengubah Kecemasan menjadi Kebahagiaan*, Bogor: Kreatifa Prima, 2024, hal. 159

¹⁴³Norman Canfield, *Dahsyatnya Kekuatan Berpikir Positif: Kisah Inspiratif Fitur Mengubah Hidup Dengan Berpikir Positif...* hal. 91.

mungkin sedang dirasakan. Ini membantu merasa lebih terkendali dan lebih siap menghadapi tantangan yang ada di depan.¹⁴⁴

Dari uraian penjelasan di atas, konsep visualiasi positif merupakan salah satu alternatif manajemen stres efektif yang dengan memanfaatkan imajinasi terarah. Melalui pengalihan fokus, pengelolaan emosi, dan peningkatan optimisme, visualisasi positif mampu menurunkan tekanan stres yang dihadapi dan juga meningkatkan kesejahteraan psikologis. Bahkan dalam perspektif spiritual, visualisasi positif juga mendukung menjaga sikap *husnuzan* kepada Allah SWT.

b. Penerapan Kreativitas dalam Pemecahan Masalah

Kreativitas adalah suatu kemampuan untuk menciptakan satu hal atau suatu benda. Kreativitas bisa juga dikatakan sebagai seseorang yang menggunakan daya imajinasinya dan sejumlah kemungkinan yang kemudian diperoleh karena interaksi dengan ide ataupun gagasan, orang lain, dan lingkungan. Suatu aktivitas juga dapat mewujudkan ide cemerlang yang belum pernah terpikirkan sebelumnya oleh sebagian besar orang. Kemampuan ini sendiri dapat berguna untuk banyak hal salah satunya adalah dalam menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi. Orang kreatif cenderung memiliki kepribadian yang cukup kompleks. Umumnya mereka kemudian akan menunjukkan ciri-ciri berikut ini, diantaranya daya imajinasi yang sangat tinggi, rasa ingin tahu yang besar, lebih berenergi dan sering menghabiskan waktu untuk hal yang menarik, memiliki batasan yang logis pada dirinya sendiri, dan mau menerima kritikan serta masukan.¹⁴⁵

Dengan imajinasi, seseorang mampu melampaui ruang dan waktu, dalam imajinasi seseorang bisa membentuk hal-hal yang tidak terjangkau panca indra. Imajinasi adalah daya pikir untuk membayangkan di angan-angan atau menciptakan gambaran kejadian, berdasarkan kenyataan atau pengalaman seseorang. Orang kreatif adalah orang yang sering berimajinasi, tetapi imajinasi mereka bukan angan-angan kosong. Ketika seseorang berpikir mendalam, dengan tujuan jelas, ide-ide akan bermunculan melalui imajinasi.¹⁴⁶

Inovasi ide-ide kreatif tidak lebih dari semacam imajinasi manusia yang maju, terorganisir, ilmiah, dan mungkin menjadi asal tersedianya seluruh

¹⁴⁴Bagas Bantara, *Psikologi Terang: Kekuatan Positif dalam Memahami dan Menginspirasi Orang Lain...* hal. 35.

¹⁴⁵Sevilla Naouval, "Kreativitas adalah: Pengertian, Ciri, Contoh dan Cara Meningkatkan", dalam https://www.gramedia.com/literasi/kreativitas-adalah/?srsltid=AfmBOop4A2Ll4crP5A5H2esR9zeMOBAA0Kf7wboWcSaWj-lp1-k0_k7#Ciri-Ciri_Orang_yang_Memiliki_Kreativitas, di akses pada 18 Juni 2025.

¹⁴⁶Restia Ningrum, *Being an Amazingly Creative Person: Kiat-kiat Berpikir Kreatif dalam Kehidupan Sehari-hari*, Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2021, hal. 135.

fasilitas implementasi. Tahapan pertama dalam berpikir kreatif adalah imajinasi dan pemahaman, imajinasi dan pemahaman harus selalu dikaitkan, artinya seseorang mengenali pemikiran baru dan maju serta memahami kemungkinan aplikasi penerapannya, bukan hanya sekedar khayalan yang mustahil diwujudkan atau dicapai.¹⁴⁷

Berimajinasi yang bisa meningkatkan kemampuan berpikir kreatif adalah imajinasi yang melampaui persepsi dan pengetahuan. Imajinasi merupakan elemen penting dalam berpikir kreatif, tidak heran Albert Einstein mengatakan "imajinasi lebih penting daripada pengetahuan". Imajinasi mampu membawa seseorang melampaui apa yang sudah diketahui. Dengan kata lain, imajinasi memungkinkan seseorang menghasilkan segala macam itu mulai dari yang biasa-biasa saja sampai yang unik atau bahkan sama sekali tidak masuk akal. Karena itu, melatih imajinasi dalam berbagai situasi dan kondisi yang sedang dihadapi sangat penting.¹⁴⁸

Imajinasi yang kreatif ternyata memiliki kekuatan besar yang dapat digunakan untuk mencapai suatu keinginan. Berimajinasi secara kreatif dapat dilakukan oleh semua orang. Banyak faktor yang mempengaruhi kegagalan seseorang dalam mewujudkannya impiannya walaupun sudah mencoba mengimajinasikan, diantaranya karena keyakinan dan tindakan orang tersebut kurang mendukung. Namun yang jelas, imajinasi dapat menjadi salah satu sumber yang penting sekaligus menjadi kekuatan untuk mewujudkan suatu impian. Memanfaatkan imajinasi berarti membayangkan sesuatu yang diinginkan terjadi dalam kehidupan. Dengan kekuatan imajinasi, seseorang akan lebih fokus, lebih termotivasi, lebih terpacu untuk berpikir kreatif, lebih mudah bertindak efektif, dan menambah keyakinan untuk mewujudkan keinginan tersebut supaya dapat terjadi.¹⁴⁹

Jalaluddin Rakhmat menjelaskan bahwa berpikir kreatif harus memenuhi tiga syarat. *Pertama*, kreativitas melibatkan respon atau gagasan yang baru, atau yang secara statistik sangat jarang terjadi. *Kedua*, kreativitas yang dapat memecahkan persoalan secara realistis. *Ketiga*, kreativitas merupakan usaha untuk mempertahankan *insight* yang orisinal, menilai dan mengembangkannya sebaik mungkin. Jalaluddin Rakhmat juga menambahkan bahwa kreativitas akan lahir dari kemampuan seseorang berkomunikasi dengan dirinya sendiri secara bebas, reflektif, dan berani menyimpang dari rutinitas.¹⁵⁰

¹⁴⁷Yusuf Al-Uqshari, *Meleti dengan Kreatif*, Jakarta: Gema Insani Press, 2005, hal. 44.

¹⁴⁸Peng Kheng Sun dan Rahimah, *The Magic Creativity*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2019, hal. 217.

¹⁴⁹Karina Nurdin, *The Power of Planing*, Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2021, hal. 169.

¹⁵⁰Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi ...* hal. 92.

6. Kehendak Bebas

Manusia adalah makhluk rasional, dia memiliki suatu kehendak bebas. Ada gerakan dalam kehendak bebas atau lebih tepat kehendak bebas itu adalah suatu penyebab, karena dengan kehendak bebas manusia menggerakkan dirinya sendiri untuk bertindak. Disini Thomas tidak meniadakan penyebab pertama, yaitu Tuhan yang menggerakkan penggerak-penggerak baik yang sifatnya natural, maupun yang sifatnya secara sengaja, secara sengaja artinya dengan pertimbangan akal budi. Fungsi utama dari kehendak bebas adalah pilihan, Seseorang mengatakan memiliki kehendak bebas, karena dapat menginginkan sesuatu dan menolak yang lain. Berkaitan dengan pilihan, ada dua hal yang perlu dilihat, yaitu: *Pertama*, bagian pada kognitif, pada bagian kognitif atau intelektual, seperti nasihat sesuatu yang diperlukan dimana seseorang menilai atau mempertimbangkan satu hal melebihi yang lain. *Kedua*, bagian dari keinginan, ini diperlukan pada saat harus menerima pertimbangan akal budi atas hal yang lebih suka.¹⁵¹

Unsur yang paling penting dari kehendak bebas adalah pertimbangan atau penilaian. Dalam teks bahasa italia kata ini diterjemahkan dengan *discernimento* atau *giudizio* (discernmen atau penilaian). Dalam bahasa inggris dipakai kata *judgment*. *Discernimento* adalah pembedaan yaitu suatu tindakan mempertimbangkan sesuatu "apakah benar atau salah", atau berkaitan dengan pemakaian fungsi akal budi dan kehendak sebelum melakukan pilihan, lalu mengeksekusi pilihan itu dalam tindakan.¹⁵²

a. Mengambil Keputusan yang Sehat Wujud Kehendak Bebas

Dalam kehidupan manusia yang dinamis, seseorang tidak hanya harus menyeleksi, menginterpretasi, dan mengingat informasi, tetapi juga menggunakan informasi sebagai dasar untuk memutuskan bagaimana tindakan atau perilaku. Tindakan membuat keputusan disebut *decision making*. Beberapa asumsi mendasari proses *decision making* adalah keputusan yang merupakan hasil berpikir, keputusan yang selalu melibatkan pilihan dari berbagai alternatif, dan keputusan selalu melibatkan tindakan nyata, walaupun pelaksana bisa ditunda atau dilupakan.¹⁵³

Pengambilan keputusan (*decision making*) adalah proses kognitif untuk memilih dua alternatif atau lebih yang dimulai dari relative jelas hingga

¹⁵¹Simplesius Sandur, *Etika Kebahagiaan: Fondasi Filosofis Etika Thomas Aquinas* ... hal. 196 -198.

¹⁵²Simplesius Sandur, *Etika Kebahagiaan: Fondasi Filosofis Thomas Aquinas*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2021, hal. 196.

¹⁵³Putu Suparna dan Ida Bagus Gede Agung Yoga Pramana, *Buku Ajar Psikologi Komunikasi*, Bali: Nilacakra, 2023, hal. 92.

kompleks.¹⁵⁴ Jalaluddin rahmat dikutip uang, putus pernah, proses pembuatan keputusan sangat tergantung pada faktor-faktor personal atau individual di antaranya adalah satu komisi (pengetahuan yang dimiliki), motif, sikap. Ketiga faktor ini tidak bisa dilihat secara terpisah karena kemungkinan akan terjadi sekaligus. Ketika proses pembuatan keputusan terjadi pada diri sendiri, proses reaksi dan tindakan sering membutuhkan proses interaktif. Pada kondisi ini perilaku pembuat keputusan bagi tiap orang sangat dipengaruhi oleh perilaku orang lain.¹⁵⁵

Pengambilan keputusan yang sehat tidak akan terlepas pada kemampuan seseorang dalam pengendalian diri, yang artinya adalah kemampuan untuk mengatur emosi dan impuls, sehingga seseorang dapat bertindak secara bijaksana meskipun dalam situasi yang penuh tekanan sekalipun. Ini mencakup kemampuan untuk mengatasi dorongan emosional yang kuat, seperti kemarahan, kecemasan, dan merepon situasi dengan cara yang lebih rasional dan terkendali.¹⁵⁶

Daniel Goleman di kutip Adrian Rizal menyatakan bahwa manusia mempunyai dua pikiran dalam pengambilan keputusan, yaitu pikiran rasional dan pikiran emosional. Pikiran rasional adalah pikiran yang disadari, bijaksana dan mengarahkan manusia pada kehati-hatian dalam bertindak. Sedangkan pikiran emosional adalah pikiran yang berpengaruh besar, impulsif, terkadang tidak logis. Fakta bahwa emosi dan perasaan berpengaruh besar terhadap pengambilan keputusan telah dibuktikan oleh penelitian. Bahkan dari beberapa penelitian tergambarkan dengan menunjukan bahwa selogis apapun seseorang, disadari atau tidak, emosi dan perasaan memiliki peran yang sangat besar dari pengambilan keputusan dalam hidup seseorang.¹⁵⁷

Dari ulasan di atas menjelaskan bahwa pengambilan keputusan yang baik dan bijak adalah bentuk dari komunikasi intrapersonal yang matang. Dengan berdialog diri sendiri yang disertakan iman dan logika, seseorang mampu menenangkan pikirannya, mengarahkan langkahnya dan mengurangi stres yang disebabkan faktor kebingungan dan keraguan dalam pengambilan keputusan.

b. Kemampuan Mengontrol Diri dalam Mengelola Tekanan

¹⁵⁴Gita Susilawati dan Muhammad Aulia Rahman, *Kamus Lengkap Psikologi...* hal. 98.

¹⁵⁵Putu Suparna dan Ida Bagus Gede Agung Yoga Pramana, *Buku Ajar Psikologi Komunikasi...* hal. 94.

¹⁵⁶Edy Raharja, *Kesehatan Mental di Era Digital: Panduan Praktis Menjaga Keseimbangan Diri*, Indramayu: Adab Indonesia, 2025, hal 40.

¹⁵⁷Adrian Rizal, *Panduan Berpikir Logis*, Yogyakarta: Penerbit IRCioD, 2024, hal. 97.

Kontrol diri merupakan salah satu aspek mental yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, juga merupakan suatu kemampuan yang mengatur emosi, pikiran dan perilaku untuk menghadapi godaan dan gerak hati. Bahkan merupakan suatu kecakapan personal yang sangat diperlukan untuk mengendalikan dan mengarahkan diri dalam mencapai suatu tujuan tertentu.¹⁵⁸ Konsep utama dari kontrol diri adalah proses menetapkan pilihan atau mengubah respon pada saat berhadapan dengan perilaku atau kondisi yang cenderung kurang sesuai. Kemampuan kontrol diri seseorang dapat dinilai dari seberapa mampu ia menetapkan pilihan, mengubah dan beradaptasi sehingga di waktu berikutnya mampu menjadi lebih baik dan lebih optimal dalam menyesuaikan dirinya dengan dunianya.¹⁵⁹

Kontrol diri (*self control*) sering kali digambarkan sebagai bentuk keterampilan seseorang dalam mengatasi tekanan emosi negatif berdasarkan pertimbangan kognitif untuk dapat bertindak secara positif. Rumusan definisi kontrol diri di atas menggambarkan bahwa kontrol diri banyak memberi pengaruh terhadap seseorang dalam pembentukan pola pikir dan perilaku berdasarkan hal yang diyakininya. Kontrol diri juga bisa diartikan sebagai kesadaran kognitif dalam memberikan pertimbangan bertindak, yakni mengantisipasi dan menghayati kemungkinan yang akan terjadi dari tindakan tersebut.¹⁶⁰

Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membuat seseorang ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan seseorang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun demi meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. Kontrol diri sangat erat kaitannya dengan pengendalian emosi karena pada hakikatnya emosi bersifat *feedback* atau timbal balik, dan emosi merupakan bagian dari aspek *afektif* yang memiliki pengaruh besar terhadap kepribadian seseorang. Emosi juga bersifat *fluktuatif* dan dinamis, artinya perubahan emosi sangat bergantung pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri.¹⁶¹

Diri (*self*) adalah suatu sistem diri dalam proses saling berhubungan. Sistem ini mencakup berbagai komponen, satu di antaranya

¹⁵⁸Rochmat Wahab, *Menjadi Insan Mandiri dan Produktif: Sebuah Antologi Pemikiran*, Klaten: Seven Books, 2020, hal. 86.

¹⁵⁹Neila Ramdhani, *et.al.*, *Psikologi Untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2018, hal. 59.

¹⁶⁰Ahamad Kamaluddin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground*, Surabaya: Cipta Media Nusantara, hal. 59.

¹⁶¹Heri Soesanto, *Personal Integrity Development Guide: Cara Praktis Membangun Integritas Secara Konsisten dan Jangka Panjang*, Yogyakarta: Penertbit Kanisius, 2022, hal. 110.

adalah pengaturan diri (*self regulation*) yang memustakan perhatian dan pengontrolan diri (*self kontrol*), di mana proses tersebut menjelaskan cara diri mengatur dan mengendalikan emosinya. Kontrol diri memungkinkan seseorang untuk berpikir atau berperilaku yang lebih terarah, mampu mengarahkan *impuls* emosional dalam dirinya secara benar dan tidak menyimpang dari norma aturan yang berlaku pada kehidupan sosial.¹⁶²

Kontrol diri menurut seorang pakar psikologi bernama Averill yang dikutip Heri Susanto menjelaskan bahwa kontrol diri memiliki tiga aspek, yaitu:¹⁶³

- 1) Kontrol perilaku (*behavior control*), kemampuan mengontrol perilaku yang ditandai dengan adanya kemampuan mempengaruhi atau memodifikasi secara langsung keadaan yang dianggap tidak menyenangkan.
- 2) Kontrol kognitif (*kognitif control*), kemampuan mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif untuk mengurangi tekanan.
- 3) Kontrol keputusan (*decisional control*), kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada apa yang seseorang yakini atau setuju, di mana kemampuan ini akan berfungsi dengan baik bila seseorang memiliki kesempatan, kebebasan, dan kemungkinan untuk memilih berbagai alternatif yang ada.

Dari penjelasan di atas bisa disimpulkan, bahwa kontrol diri adalah bentuk tertinggi dari kehendak bebas dalam komunikasi intrapersonal, karena didalamnya melibatkan kesadaran atas dorongan emosi, refleksi terhadap nilai dan konsekuensi, keputusan sadar untuk memilih sikap terbaik dengan mengantisipasi dan menghayati kemungkinan yang akan terjadi dari tindakan tersebut dengan cepat.

¹⁶²Ridwan, *Pelatihan dan Pengembangan Diri*, Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2023, hal. 36.

¹⁶³Heri Soesanto, *Personal Integrity Development Guide: Cara Praktis Membangun Integritas Secara Konsisten dan Jangka Panjang...* hal. 111 - 113.

BAB IV

ISYARAT KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DAN MANAJEMEN STRES DALAM AL-QUR'AN

A. Isyarat Al-Qur'an tentang Komunikasi Intrapersonal

1. Sensasi

a. *As-Sam'* (Pendengaran)

Pendengaran merupakan salah satu indra dalam menyerap informasi di sekeliling manusia. Melalui pendengaran, seseorang dapat mengetahui dan membedakan berbagai jenis suara yang muncul dan merambat ke telinga. Pendengaran merupakan anugerah Allah SWT yang menjadi salah satu instrumen penting dalam kehidupan manusia. Dari beberapa ayat yang menyebutkan tentang pendengaran di dalam Al-Qur'an, di antaranya disebutkan bersamaan dengan indra penglihatan. Indra pendengaran dan penglihatan yang dalam banyak ayat satu disebutkan bersamaan, ternyata memang lebih sempurna dalam hal pola dan organisasinya dibanding yang lain seperti. Pengalaman simbolik manusia pada umumnya dinyatakan dalam bentuk visual dan auditori. Seperti bahasa yang diucapkan butuh didengarkan, dan bahasa yang ditulis perlu dilihat untuk dibaca, dalam dunia komunikasi keduanya memegang peran penting dibanding indra lainnya¹.

Secara umum *as-sam'* di dalam Al-Qur'an dikategorikan kepada dua macam. *Pertama*, istilah *as-sami'* sebagai sifat dari *as-sam'u* digunakan untuk menggambarkan sifat Allah SWT di dalam *asmaa' al-husna*, yaitu *as-sam'u* (Yang Maha Mendengar). *Kedua*, *as-samu'* bermakna suatu potensi dan kekuatan yang diberikan Allah SWT kepada manusia, dengan fungsi untuk

¹M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an ...* hal.101.

mendengar. Selain dikaitkan dengan telinga, istilah *as-sam'u* dalam Al-Qur'an juga dikaitkan dengan pemikiran, penalaran, dan pemahaman, bahkan perilaku. Hal ini dapat di lihat dalam QS. Al-Baqarah/ 2: 75.

أَفَتَطْمَعُونَ أَنْ يُؤْمِنُوا لَكُمْ وَقَدْ كَانَ فَرِيقٌ مِّنْهُمْ يَسْمَعُونَ كَلَامَ اللَّهِ ثُمَّ يُحَرِّفُونَهُ مِن بَعْدِ مَا
عَقَلُوهُ وَهُمْ يَعْلَمُونَ

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.

Penggalan ayat di atas *mereka mendengar firman Allah, lalu mereka mengubahnya setelah mereka memahaminya*, menggambarkan bahwa apa yang dipahami bersumber dari apa-apa yang didengar sekalipun sikap dan perilaku tidak selalu sesuai dengan informasi yang ditangkap oleh pendengaran serta dipahami. Hal itu disebabkan karena ada faktor lain yang membuat orang harus menolak hasil pendengaran dan penalarannya. Memahami kebesaran Allah SWT melalui apa yang didengar tentu tidak hanya sebatas pendengaran telinga saja. Ketika pendengaran melahirkan pemahaman maka itu berarti terjadi penalaran dan pemikiran sebelum pemahaman tersebut. Hal ini berarti untuk sampai kepada pemahaman terjadi dua kali penyerapan. *Pertama*, penyerapan *zahir* yang berlaku terhadap informasi dari objek yang berada pada eksternal pribadi manusia berupa suara melalui telinga. *Kedua*, penyerapan batin berupa penalaran yang berlaku terhadap informasi yang masuk melalui telinga yang dilakukan oleh otak manusia. Disini, terlihat adanya ketergantungan otak sebagai pusat kegiatan menalar terhadap alat indra *zahir*, maka kesalahan informasi yang diserap dapat melahirkan kesalahan dalam berpikir, dan kesalahan dalam berpikir dapat melahirkan kesalahan dalam pemahaman.²

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ
وَالْأَفْئِدَةَ ۖ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan, dan hati nurani agar kamu bersyukur. QS. An-Nahl/ 16: 7.

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa manusia dilahirkan dari perut ibunya

²Kadar M. Yusuf, *Psikologi Qur'ani* ... hal. 122.

dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun. Bersamaan dengan itu, Allah SWT juga menganugerahkan pendengaran, penglihatan, dan hati nurani sebagai bekal untuk meraih pengetahuan. Oleh karena itu, dengan adanya pendengaran tersebut, orang yang beriman harusnya selalu bersyukur. Salah satu bentuk syukur yaitu dengan menggunakan anugerah tersebut dengan tujuan mengharapkan ridha-Nya. Terkait dengan ketidaktahuan manusia, para pakar saya menggunakan alat ini sebagai bukti bahwa manusia lahir tanpa sedikit pun pengetahuan. Pengetahuan di sini adalah pengetahuan *Kasbiy*, artinya pengetahuan yang diperoleh melalui usaha manusiawi, bukan seluruh pengetahuan.³

Ayat di atas menggunakan kata (السَّع) *as-sam'* / pendengaran dengan membentuk tunggal dan menempatkannya sebelum kata (الْأَبْصَر) *al-abshar*/ penglihatan-penglihatan yang berbentuk jamak, serta (الْأَفْئِدَة) *al-af'idah*/ aneka hati yang juga berbentuk jamak. Kata *al-af'idah* bentuk jamak dari (فُؤَاد) *fu'ad* yang penulis terjemahkan dengan aneka hati. Kata ini dipahami oleh banyak ulama dalam arti akal. Didahulukannya kata pendengaran atas penglihatan merupakan perurutan yang sungguh tepat karena memang ilmu kedokteran membuktikan bahwa indra pendengaran berfungsi mendahului indra penglihatan. Ia mulai tumbuh pada seorang bayi pada pekan-pekan pertama, sedangkan indra penglihatan bermula pada bulan ketiga dan menjadi sempurna menginjak ke enam. Adapun kemampuan akal dan mata hati yang berfungsi membedakan baik dan buruk, ini berfungsi jauh sesudah kedua indra tersebut di atas. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa perurutan penyebutan indera-indera pada ayat di atas mencerminkan tahap perkembangan fungsi indera-indera tersebut.⁴

وَأَنَّا لَمَّا سَمِعْنَا الْهُدَىٰ أَمَّا بِهِ فَمَنْ يُؤْمِنُ بِرَبِّهِ فَلَا يَخَافُ بَخْسًا وَلَا رَهَقًا

Sesungguhnya ketika mendengar petunjuk (Al-Qur'an), kami pun beriman kepada-Nya. Maka, siapa yang beriman kepada Tuhannya tidak (perlu) takut akan pengurangan (pahala amalnya) dan tidak (takut pula) akan kesulitan (akibat penambahan dosa). QS. Al-Jin/ 72: 13.

Ayat di atas bagaikan menyatakan bahwa sesungguhnya saat kami mendengar dari Nabi Muhammad SAW, petunjuk yang sempurna, yakni Al-Qur'an. Kami langsung beriman kepada-Nya tanpa ragu atau menimbang-

³Aminuddin dan Harjan Syuhada, *Al-Qur'an dan Hadis ...* hal. 8.

⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 6 ...* hal. 672

nimbang karena jelasnya petunjuk itu. Maka barang siapa yang senantiasa beriman kepada Tuhannya serta selalu memperbaharui imannya maka ia tidak takut akan pengurangan pahala, amal-amalnya, dan tidak takut pula kesulitan akibat penambahan dosa dan kesalahan.⁵

Rasa takut kepada Allah SWT dan siksa-Nya mengantar kepada upaya menghindari dari keburukan dan iman mengantar upaya melakukan kebaikan. Bahwa ayat yang berbicara tentang iman diletakan setelah uraian yang mengisyaratkan siksa karena rasa takutlah yang merupakan salah satu faktor utama dari lahirnya amal-amal saleh, di samping itu upaya menghindari dari keburukan lebih diutamakan daripada menghiasi diri dengan kebaikan.⁶

Tabel IV.1. Ayat-ayat tentang *As-Sam'*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	يَسْمَعُونَ كَلَامَ اللَّهِ	QS. Al-Baqarah/ 2: 75	Pendengaran merupakan sumber pemahaman seseorang, sebaik-baik sumber yang harus di dengar adalah firman Allah SWT
2	السَّمْعَ	QS. An-Nahl/ 16: 78	Pendengaran sebagai bekal dari Allah SWT untuk meraih pengetahuan, dalam ayat ini <i>as-sam'</i> disandingkan dengan <i>al-abshar</i> dan <i>al-af'idah</i> .
3	سَمِعْنَا الْهُدَى	QS. Al-Jin/ 72: 13	Pendengaran merupakan media untuk menerima petunjuk Allah SWT melalui Al-Qur'an menuju Keimanan kepada Allah SWT.

b. *Al-Bashar* (Penglihatan)

Penglihatan adalah indra juga sangat berperan dalam transformasi pengetahuan. Penglihatan normal dapat menyerap berbagai detail informasi berupa jarak, bentuk, tekstur, warna, yang kemudian dikirim dan diolah di dalam otak. Di dalam Al-Qur'an, kata *al-bahsar* (penglihatan), atau dalam bentuk jamaknya (*al-abshar*) disebut tidak kurang dari enam belas dan dibeberapa tempat terangkai dengan kata *al-sam'* (pendengaran).⁷

Sebagaimana kata *as-sam'*, kata *al-bashar* juga diungkapkan dengan dua arti. *Pertama*, *al-bahsar* dalam makna sifat Allah SWT, salah satu

⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 14 ...* hal. 379.

⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 14...* hal. 380.

⁷M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an ...* hal.97.

Asma'ul Husna, yaitu *Al-Bahshir* (Yang Maha Melihat). Kedua, *al-bashar* dalam arti indra yang Allah SWT berikan kepada manusia, berfungsi untuk melihat. Penglihatan dalam makna kedua ini, yaitu sesuatu yang Allah SWT berikan kepada makhluk hidup untuk menyerap gambaran suatu objek yang ditatapnya. Fungsi penglihatan ini dijalankan panca indra manusia yang disebut dengan mata, seperti yang digambarkan Al-Qur'an melalui QS. Al-A'raf/ 7: 179.⁸

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَٰئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan banyak dari kalangan jin dan manusia untuk (masuk neraka) Jahanam (karena kesesatan mereka). Mereka memiliki hati yang tidak mereka pergunakan untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan memiliki mata yang tidak mereka pergunakan untuk melihat (ayat-ayat Allah), serta memiliki telinga yang tidak mereka pergunakan untuk mendengarkan (ayat-ayat Allah). Mereka seperti hewan ternak, bahkan lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lengah. QS. Al-A'raf/ 7: 179.

Ayat di atas menegaskan bahwa indra penglihatan berpusat pada mata, matalah yang menangkap gambaran suatu objek sehingga objek itu dapat diketahui manusia yang melihatnya. Hal itu tergambar dalam penggalan ayat diatas (وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ) mereka punya mata tetapi tidak melihat dengannya, artinya melihat merupakan suatu kekuatan besar yang berpusat di mata. Mata dan alat-alat yang terdapat padanya menjalankan fungsi-fungsi menyerap suatu gambar sehingga seseorang mendapatkan informasi melalui hal yang ditangkap oleh indra penglihatan ini, mengenai keadaan atau sifat sesuatu.⁹

وَلَقَدْ مَكَّنَّهُمْ فِيمَا إِن مَّكَّنَّاكُمْ فِيهِ وَجَعَلْنَا لَهُمْ سَمْعًا وَبَصَرًا وَأَفِئَّةً فَمَا أَغْنَىٰ عَنْهُمْ سَمْعُهُمْ وَلَا أَبْصَارُهُمْ وَلَا أَفِئَّتُهُمْ مِّن شَيْءٍ إِذْ كَانُوا يُجْحَدُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَحَاقَ بِهِمْ مَا كَانُوا بِهِ يَسْتَهْزِءُونَ

Sungguh, Kami benar-benar telah meneguhkan kedudukan mereka ('Ad) yang tidak Kami berikan kepadamu (kafir Makkah). Kami telah memberikan kepada mereka pendengaran, penglihatan, dan hati, tetapi tidak berguna pendengaran, penglihatan, dan hati mereka itu sedikit pun karena mereka selalu mengingkari ayat-ayat Allah dan mereka telah dikepung oleh apa (azab) yang selalu mereka perolok-olokkan. QS. Al-Ahqaf/ 46: 26.

⁸Kadar M. Yusuf, *Psikologi Qur'ani* ... hal. 122.

⁹Kadar M. Yusuf, *Psikologi Qur'ani* ... hal. 125.

Kata (السمع) *as-sam'* / pendengaran dan (الأبصار) *al-abshar*/ penglihatan dalam arti sebagai indra manusia, ditemukan di dalam Al-Qur'an secara bergandengan sebanyak tiga belas kali, salah satunya seperti QS. An-Nahl/ 16: 78 yang penulis jelaskan pada bagian *as-sam'*. Dari jumlah tersebut kata *as-sam'* selalu digunakan dalam bentuk tunggal dan selalu juga mendahului kata *al-abshar* dan selalu juga dalam bentuk jamak.¹⁰

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ۚ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ

Katakanlah kepada laki-laki yang beriman hendaklah mereka menjaga pandangannya dan memelihara kemaluannya. Demikian itu lebih suci bagi mereka. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang mereka perbuat. QS. An-Nur/ 24: 30.

Ayat di atas menggunakan kata (المؤمنون) *al-mu'minûn* yang mengandung makna kemantapan iman yang bersangkutan. Hal ini menurut al-Baq'a'i mengisyaratkan sulitnya menghindari mata di tempat umum dan bahwa ini hanya dapat dilaksanakan secara baik oleh mereka yang telah mantap iman dalam kalbunya. Kata (يغضوا) *yaghudhdû* terambil dari kata (غض) *ghadhdha* yang berarti menundukan atau mengurangi. Yang di maksud di sini adalah mengalihkan arah pandangan serta tidak melanjutkan pandangan dalam waktu yang lama kepada sesuatu yang terlarang atau kurang baik. Ayat di atas juga menggunakan kata (من) *min* ketika berbicara tentang (أبصار) *abshar*/ pandangan-pandangan. Kata *min* disini dipahami dalam arti sebagian. Ini sepertinya disebabkan memang agama memberikan kelonggaran bagi mata dan pandangannya. Ada toleransi pada pandangan pertama / pandangan yang tidak disengaja, tidak dalam pandangan kedua.¹¹

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا

Janganlah engkau mengikuti sesuatu yang tidak kauketahui. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan, dan hati nurani, semua itu akan diminta pertanggungjawabannya. QS. Al-Isra'/ 17: 36.

¹⁰M. Quraish Shihab, *Mukjizat Al-Qur'an: Ditinjau dari Aspek Kebahasan, Isyarat Ilmiah, dan Pemberitaan Ghaib...* hal. 156.

¹¹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 8 ...* hal. 524-525.

Tuntunan merupakan tuntunan universal. Nurani manusia dimanapun, kapanpun, pasti menilainya baik dan menilai lawannya merupakan sesuatu yang buruk, enggan diterima oleh siapapun. Karena itu, dengan menggunakan bentuk tunggal agar mencakup setiap orang, ayat ini memerintahkan lakukanlah apa yang telah Allah SWT perintahkan di atas dan hindari apa yang tidak sejalan dengan-Nya. Jangan berucap apa yang tidak diketahui, jangan mengaku mendengar apa yang tidak didengar. Karena sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati merupakan alat-alat pengetahuan, semua itu masing-masing akan ditanyai tentang bagaimana pemiliknya menggunakan atau pemiliknya akan dituntut untuk mempertanggungjawabkan bagaimana penggunaannya. Ayat di atas berbeda dengan QS. An-Nahl/ 16: 78, di ayat tersebut kata yang menunjukkan penglihatan berbentuk jamak (الأبصار) *al-abshar*, sedang di sini menunjukkan bentuk tunggal yakni (البصر) *al-bashar* (penglihatan). Hal ini sepertinya disebabkan penekanan surat An-Nahl pada aneka nikmat Allah SWT, antara lain aneka penglihatan yang dapat diraih manusia antara lain akibat posisinya yang berbeda-beda, sedangkan ayat al-Isra' ini dikemukakan dalam konteks tanggung jawab, dan untuk itu setiap pandangan yang banyak dan berbeda-beda itu, masing-masing secara berdiri sendiri akan dituntut pertanggung jawabannya.¹²

يُقَلِّبُ اللَّهُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَعِبْرَةً لِّأُولِي الْأَبْصَارِ

Allah menjadikan malam dan siang silih berganti. Sesungguhnya pada yang demikian itu pasti terdapat pelajaran bagi orang-orang yang mempunyai penglihatan (yang tajam). (QS. An-Nur/24: 44)

Kata (الأبصار) *al-abshâr* di sini adalah bentuk jamak dari kata (بصيرة) *bashîrah* yang berarti padangan hati. Ayat ini menegaskan bahwa Allah SWT menggantikan secara terus menerus malam yang penuh kegelapan dan siang yang disirami cahaya, dan dengan pergantian itu lahirlah panas dan dingin. Dipergantikan juga oleh-nya panjang dan pendek keduanya, sebagaimana dipergantikannya pula malam dan siang untuk menjadi saat turunnya siksa dan nikmat, dan dipergantikan-Nya pula agar yang berdosa di gelapnya malam dapat bertaubat di waktu siang hari dan demikian pula yang memperoleh nikmat di siang hari dan lupa bersyukur dapat mensyukuri-Nya di waktu malam. Sesungguhnya terdapat pelajaran yang besar pada yang demikian itu dan menjadi bukti kekuasaan dan anugerah Allah SWT bagi hamba-Nya yang mempunyai pikiran yang bersih dan penglihatan mata hatinya.

¹²M. Quraish Shihab, *Tafsirl Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 7 ... hal. 87.

Tabel IV. 2. Ayat-ayat *Al-Bashar*.

No	Tema	Surat	Keterangan
1	أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ	QS. Al-A'raf/ 7: 179	Ayat ini menegaskan bahwa mata adalah indra penglihatan untuk menyerap informasi berupa gambar. Ayat ini juga menjelaskan kecelakaan bagi seseorang jika mata tidak digunakan untuk melihat tanda-tanda kekuasaan Allah SWT
2	وَلَا أَبْصَارُهُمْ	QS. Al-Ahqaf/ 46: 26	Dalam ayat ini penglihatan juga disandingkan dengan pendengaran dan hati, disini Allah SWT mengingatkan bahwa pendengaran, penglihatan dan hati tidak bagi mereka yang selalu mengingkari ayat-ayat Allah SWT.
3	الْأَبْصَارِ	QS. An-Nur/ 24: 44	Kata <i>al-abshâr</i> disini bentuk jamak dari <i>bashîrah</i> yang artinya pandangan hati.
4	مِنْ أَبْصَارِهِمْ	QS. An-Nur/ 24: 30	Perintah untuk menjaga pandangan seseorang dari hal-hal yang dilarang Allah SWT, bahkan di ayat ini disandingkan dengan perintah menjaga kemaluan.
5	وَالْبَصَرِ	QS. Al-Isra'/ 17: 36	Ayat ini menjelaskan tentang tanggung jawab seseorang, dan salah satunya dari penglihatannya.

2. Persepsi

a. *Al-'Aql* (Akal)

Secara etimologis, kata '*aql*' memiliki beragam arti, di antaranya adalah *al-hijr* dan *al-nuhâ*, yang keduanya mengandung makna kecerdasan. Sementara itu, kata kerja '*aqala*' berarti *ḥabasa*, yaitu menahan atau mengendalikan. Oleh karena itu, seseorang yang memakai akalnya disebut '*āqil*', yakni seseorang yang mampu mengontrol dan membatasi hawa nafsunya. Menurut Ibnu Zakariya yang dikutip oleh Baharuddin, seluruh kata yang berasal dari akar huruf '*ain*', '*qaf*', dan '*lam*' berkaitan dengan makna kemampuan untuk mengatur atau mengendalikan sesuatu, baik berupa

ucapan, pikiran, maupun tindakan.¹³

Dalam Al-Qur'an kata *'aql* tidak ditemukan dalam bentuk kata benda, melainkan dalam bentuk kata kerja sebanyak 49 kali. Hal ini dapat dipahami bahwa akal haruslah bersifat fungsional, karena yang bermakna bagi kehidupan adalah aktivitasnya. Orang yang tidak menggunakan akalnya untuk menalar berbagai peristiwa di sekelilingnya dikritik dalam Al-Qur'an, antara lain terdapat di dalam QS. Al-Maidah/5:58 dan QS. Al-An'am/6:32.

وَإِذَا نَادَيْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ اتَّخَذُوهَا هُزُوءًا وَلَعِبًا ذَلِكِ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَعْقِلُونَ

Apabila kamu menyeru untuk (melaksanakan) salat, mereka menjadikannya bahan ejekan dan permainan. Yang demikian itu adalah karena sesungguhnya mereka orang-orang yang tidak mengerti. QS. al-Maidah/ 5: 58.

Di ayat ini menyebutkan salah satu contoh mereka menjadikannya ejekan atau permainan terhadap salah satu perintah Allah SWT, yaitu menyeru untuk shalat. Mereka itu, pada hakikatnya adalah kelompok yang tidak mau mempergunakan akal. Seandainya mereka menggunakan akal, niscaya mereka akan menemukan bahwa memanggil dengan suara merdu dan kata-kata indah yang menyentuh hati dan pikiran, jauh lebih baik daripada memanggil dengan *launching* atau semacamnya. Seandainya mereka mau menggunakan akal, niscaya mereka akan menemukan hikmah dan rahasia yang dikandung panggilan itu, yakni adzan. Al-Biqal'i menjelaskan, adzan terdiri dari sembilan belas kalimat, setiap kalimat berfungsi menghalangi penyambutan adzan itu terhadap satu dari sembilan malaikat penyiksa di neraka,¹⁴ seperti yang diinformasikan dalam QS. Al-Muddatstsir/ 74: 29.

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَهَوًى وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

Kehidupan dunia hanyalah permainan dan kelengahan, sedangkan negeri akhirat itu, sungguh lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa. Tidakkah kamu mengerti? QS. Al-An'am/ 6: 32.

Ayat di atas mengingatkan manusia untuk tidak hanya mementingkan hanya kehidupan dunia saja, yang diumpamakan sebagai sebuah permainan semata tanpa memperhatikan kehidupan setelahnya sebagai akhir perjalanan hidup manusia. Bahkan ayat ini juga mengingatkan apa yang dihasilkan tidak

¹³Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam; Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007, hal. 115.

¹⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 3 ...* hal. 169.

lain hanya menyenangkan hati dan menghabiskan waktu dan *kelengahan*, dan melupakan hal yang terpenting dalam hidupnya. Tentu saja kehidupan dunia bagi mereka yang percaya akan adanya hidup sesudah kehidupan dunia ini. Dunia adalah perjuangan untuk meraih kesejahteraan lahir dan batin, dunia dan akhirat, karena hidup bukan hanya berlanjut selama puluhan tahun semasa di dunia, tetapi iya bersinambung sampai ke akhirat. Dunia adalah arena untuk melakukan amal saleh yang sangat berperan dalam kehidupan dunia dan akhirat. Firman Allah SWT dalam ayat ini (أَفَلَا يَعْقِلُونَ) *afalā*

ya'qilūn/ mereka tidak berakal ada juga yang membaca (أَفَلَا تَعْقِلُونَ) *afalā ta'qilūn/* kamu tidak berakal. Bacaan kedua ayat ini menjadikan ayat tersebut berbicara langsung kepada mereka yang terpedaya oleh kehidupan dunia.¹⁵

Di sisi lain, Al-Qur'an sangat simpatik dan menghargai orang yang rela menggunakan akalanya untuk memikirkan fenomena alam sebagai tanda kebesaran Allah SWT, seperti yang tertuang di dalam QS. Al-Baqarah/2:164.

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ
بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ
فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيْحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ
لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, silih bergantinya malam dan siang, bahtera yang berlayar di laut membawa apa yang berguna bagi manusia, dan apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, lalu dengan air itu Dia hidupkan bumi sesudah mati (kering)-nya dan Dia sebarkan di bumi itu segala jenis hewan, dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi; sungguh (terdapat) tanda-tanda (keesaan dan kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkan. QS. Al-Baqarah/2: 164.

Imam Ghazali dikutip Ahmad Hosaini menyebutkan ada dua makna akal. *Pertama*, kemampuan untuk mengetahui hakikat sesuatu yang tempatnya di hati. *Kedua*, adalah sesuatu yang bisa mengetahui dan memahami pengetahuan.¹⁶ Al-Ghazali mengingatkan bahwa kata “akal” mempunyai banyak pengertian. Ia dapat berarti potensi yang membedakan

¹⁵ M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasisan Al-Qur'an* Vol. 3... hal. 394-396.

¹⁶ Ahmad Hosaini, *Manajemen Diri Kunci Kebahagiaan, Kebaikan, dan Keindahan dalam Islam*, Malang: MNC Publishing, 2019, hal. 22.

manusia dari binatang dan menjadikan manusia mampu menerima berbagai pengetahuan teoritis. Akal juga berarti pengetahuan yang dicerna oleh seorang anak yang telah mendekati usia dewasa. Makna ketiga adalah pengetahuan yang diperoleh seseorang berdasarkan pengalaman yang dilaluinya dan pada gilirannya memperhalus budinya. Makna berikutnya akal adalah kekuatan *insting* yang menjadikan seseorang mengetahui dampak semua persoalan yang dihadapinya, lalu mampu menekan hawa nafsu serta mengatasi agar tidak terbawa larut oleh persoalan itu.¹⁷

وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ

Dan mereka berkata: "Sekiranya kami mendengarkan atau memikirkan (peringatan itu) niscaya tidaklah kami termasuk penghuni-penghuni neraka yang menyala-nyala". QS. Al-Mulk/ 67 : 10.

Kata *na'qil* (kami berakal) di sini sejalan dengan makna kebakasannya, yaitu *'aql/ akal* (عقل) yang berarti tali pengikat. Akal adalah potensi manusiawi yang digunakan sebagai tali penahan yang menghalangi penggunaannya terjatuh dalam kesalahan dan dosa.¹⁸ Makna-makna lain ditemukan dalam bahasa Arab untuk kata tersebut, diantaranya:¹⁹

- 1) Paham/ ilmu, karena dengan pemahaman dan ilmu, seseorang bagaikan memiliki tali yang menghalanginya melakukan kesalahan dan keburukan.
- 2) Menghafal, karena menghafal bagaikan mengikat pengetahuannya sehingga tidak tercecce/ terlupakan olehnya.
- 3) Benteng/ tempat berlindung, penjara, karena tempat-tempat itu menghalangi seseorang dari bahaya atau menghalanginya keluar agar tidak mengulangi kejahatannya.
- 4) Kehati-hatian, karena dengan kehati-hatian seseorang dapat terhalangi/ terhindar dari apa yang tidak berkenan baginya.
- 5) Istri dinamai *aqilah* karena seorang istri telah terikat dalam perkawinan dengan seorang suami sehingga terhalangi menikah dengan pria lain selama ia dalam status perkawinan.
- 6) Diyah/ sanksi berupa ganti rugi atas pembunuhan yang diserahkan atas nama pembunuh kepada keluarga terbunuh karena diyah tersebut, gugur dan terhalangilah keluarga terbunuh untuk menuntut balas/ *qishash* terhadap pembunuh.

¹⁷M. Quraish Shihab, *Logika Agama*, Tangerang: PT. Lentera Hati, 2017, hal. 54.

¹⁸ M. Quraish Shihab, *Logika Agama...* hal. 54.

¹⁹ M. Quraish Shihab, *Logika Agama...* hal. 275.

Tabel IV. 3. Ayat-ayat tentang *Al-'Aql*

No	Tema	Surat	Keterangan
	لَا يَعْقِلُونَ	QS. Al-Maidah/ 5: 58	Ayat ini menjelaskan orang-orang yang tidak menggunakan akalunya, tidak akan menemukan kebaikan dari seruan Allah SWT untuk melaksanakan Shalat, tidak tersentuh hati dan pikirannya.
	أَفَلَا تَعْقِلُ	QS. Al-An'am/ 6: 32	" <i>kamu tidak berakal</i> " mengingatkan langsung kepada mereka yang terpedaya pada kehidupan dunia, lupa untuk bertakwa yaitu menaati perintah dan menjauhi larangan Allah SWT.
	لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ	QS. Al-Baqarah/ 2: 164	Akal disini berkaitan dengan pengetahuan, berpotensi menjadi pembeda antara manusia dari binatang, menjadikan manusia mampu menerima berbagai pengetahuan teoritis.
	أَوْ نَعْقِلُ	QS. Al-Mulk/ 67 : 10	Kata <i>na'qil</i> artinya adalah tali pengikat, diartikan bahwa akal potensi manusia yang digunakan sebagai tali penahan yang menghalangi manusia jatuh pada kesalahan dan dosa.

b. *Al-Zhann* (Prasangka)

Istilah *al-zhan* yang umum berkaitan dengan alasan yaitu *husn al-zhann* dan *su' al-zhann*, di mana kedua istilah itu bertolak belakang, yang satu merupakan bagian dari akhlak mulia, sementara satu yang lain adalah sebaliknya. Al-Qur'an sendiri menyinggung keduanya meski hanya dengan menggunakan kata *al-zhann*. Arti dari kata *al-zhann* yaitu pengetahuan yang tidak menyakinkan tentang sesuatu. Hal ini dikaitkan dengan sebuah pengetahuan atau berita yang belum dapat dipercaya kebenarannya. Kata ini

juga dikaitkan dengan sebuah pengetahuan yang menyakinkan, yang diperoleh melalui pengamatan, bukan melalui panca indra.²⁰

Baik *husnuzhan* maupun *suuzhan*, keduanya memiliki dampak dan pengaruh pada diri seseorang, bedanya hanya dari implikasinya saja. *Husnuzhan* akan membawa spirit kebaikan yang bermanfaat, sementara *suuzhan* membawa spirit keburukan yang pasti berdampak buruk. Dengan *husnuzhan* berarti seseorang telah merespon agar alam semesta mendukung perubahan dalam kebaikan, hakikatnya *husnuzhan* kepada ciptaan-Nya di dunia ini juga *husnuzhan* kepada Allah SWT, karena tidak ada satupun takdir di dunia ini yang terjadi tanpa campur tangan Allah SWT.²¹

الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلْقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

(yaitu) orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Tuhannya dan hanya kepada-Nya mereka kembali. QS. Al-Baqarah/ 2: 46.

Anak kalimat (يَظُنُّونَ) *yazhunnûn*/ yang menduga keras, ada yang memahaminya dalam arti yakin dan ada juga memahaminya seperti makna kebahasaan kata itu yakni dugaan keras, walaupun belum sampai tingkat yakin. Bahasa Arab sering kali menggunakan kata (ظن) *zhann* untuk makna yakin, selanjutnya kata (مُلِقُوا رَبِّهِمْ) *mulaqû rabbihi* ada yang memahami dalam arti hari Kemudian dan ada juga memahaminya dalam arti perolehan ridha-Nya. Pada umumnya yang memahami kata *zhann* dalam arti yakin memahami makna *mulaqu rabbihi* dalam arti percaya akan keniscayaan hari Kemudian karena menurut objek iman tersebut harus dipercayai dengan sempurna tidak cukup sekedar dugaan. Pendapat lain memahami kata *zhann* dalam arti kebahasaan nya dan memahami kalimat *mulaqu rabbihi* (menemui Tuhan mereka) dalam arti hari Kemudian. Menurut pendapat ini, dengan menggunakan kata menduga keras, tergambar sekali lagi toleransi Allah SWT terhadap bisikan-bisikan hati, yang sesekali dapat timbul dalam benak mempertanyakan objek objek keimanan. Ayat di atas menoleransi keyakinan yang melebihi tingkat keraguan, yakni dugaan, walaupun belum sampai pada keimanan penuh dan keyakinan bulat. Jarak antara keyakinan penuh dan dugaan itulah tempat pertanyaan-pertanyaan yang sesekali muncul.²²

²⁰Ahmad Thib Raya, "Mengenal Makna Al-Zhann dalam Al-Qur'an", dalam <https://tafsiralquran.id/mengenal-makna-al-zhann-dalam-al-quran-berikut-penjelasan-nya/> diakses pada 19 Juni 2025.

²¹Mamang Muhammad Haerudin, *Islam Menghidupkan Perempuan: Menggali dari Ilahi dan Teladan Nabi*, Jakarta: Penerbit Elex Media Computindo, 2024, hal. 5.

²²M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 1* ... hal. 224.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

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. QS. Al-Hujurat/ 49: 12.

Kata (اجْتَنِبُوا) *ijtanibû* terambil dari kata (جنب) *janb* yang berarti samping. Mengesampingkan sesuatu berarti menjauhkan dari jangkauan tangan. Dari sini, kata tersebut diartikan jauhi. Penambahan huruf *ta* pada kata tersebut berfungsi penekanan yang menjadikan kata *ijtanibû* berarti bersungguh-sungguhlah. Upaya sungguh-sungguh untuk menghindari prasangka buruk. Ayat di atas menegaskan bahwa sebagian dugaan adalah dosa, yakni dugaan yang tidak berdasar. Biasanya, dugaan yang tidak berdasar dan mengakibatkan dosa adalah dugaan buruk terhadap pihak lain. Ini berarti ayat di atas melarang melakukan dugaan buruk yang tanpa dasar karena ia dapat menjerumsukan seseorang ke dalam dosa. Dengan menghindari dugaan dan prasangka buruk, seseorang akan hidup nyaman dan tentram serta produktif karena mereka tidak akan ragu terhadap pihak lain dan tidak juga tersalurkan energinya kepada hal-hal yang sia-sia.²³

Bahkan Muhammad Abdul Hakim Hamid menjelaskan bahwa *suuzhan* (prasangka buruk) merupakan penyakit, dan setiap penyakit memiliki efek dan bahanya sendiri. Di antara efek buruk dari prasangka buruk dan keburukan tidak menghasilkan selain keburukan, adalah:

- 1) Mendorong seseorang untuk mencari-cari, mengorek-ngorek kekurangan, kekeliruan, kealpaan dan kesalahan. Perilaku tersebut merupakan salah satu ciri orang-orang yang mengidap penyakit hati .
- 2) Prasangka buruk akan mendorong pelakunya untuk melakukan *ghibah*, merusak kehormatan dan harga diri orang lain dan melemparkan kesalahan ada orang lain.

²³M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 12 ...* hal. 610.

- 3) Prasangka buruk menabur perpecahan di antara kaum muslimin, memutuskan tali persaudaraan, serta menabur permusuhan, kebencian dan perselisihan.²⁴

Al-Ghazali memberikan penjelasan bagaimana cara untuk mengetahui adanya *suuzhan* di dalam hati seseorang, tanda adanya prasangka buruk di hati adalah berubahnya hati dari kondisi semua, berat bergaul dengan orang yang menjadi objek prasangka buruk, tidak mau menjaga harga dirinya, tidak memilikannya dan merasa kecewa. Inilah tanda bagi kepastian adanya prasangka buruk pada diri seseorang.²⁵

Tabel IV. 4. Ayat-ayat *Al-Zhann*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	يُظُنُّونَ	QS. Al-Baqarah/ 2: 46	<i>Yazhunnûn</i> artinya dengan arti kata yakin, namun ada juga yang memahaminya dengan menduga keras (belum sampai yakin). Dalam ayat ini lebih diartikan manusia harus menyakini bahwa nanti akan bertemu dengan Allah SWT.
2	الظَّنِّ	QS. Al-Hujurat/ 49: 12.	Dalam ayat ini, Allah SWT memperingatkan manusia untuk menjauhi prasangka/ dugaan buruk, dikuatkan dengan kata <i>ijtanibû</i> yaitu dengan bersungguh-sungguh untuk menjauhi prasangka buruk, yang justru akan membuat hidupnya tidak nyaman dan tetram.

3. Memori

a. *Al-Hâfiz* (Pemeliharaan)

Al-Hâfiz merupakan kata yang berasal dari bahasa Arab, dari kata *hafiza-yahfazu*, *hifzan* memiliki arti menjaga, memelihara, melindungi, dan hafal. *Hafiza* memiliki dua arti, yakni telah masuk dalam ingatan (tentang

²⁴Muhammad Abdul Hakim Hamid, *Jangan Rusak Agamanu dengan Bersikap Ekstrem* diterjemahkan oleh Masturi Irham dan Abdul Majid dari *Zhahirah Al-Ghuluww fi Ad-Din Fi Al-'Ashr Al-Hadits*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2023, hal. 200.

²⁵Abdul Hamid Al-Ghazali, *Bahaya Lisan* diterjemahkan oleh Fuad Kauma dari *Afat-al-Lisan*, Jakarta: Penerbit Qithsi, 2005, hal. 148.

memori) dan dapat mengucapkan diluar kepala. Dalam Ensiklopedia Tafsir menyebutkan kata *hafiz* adalah bentuk *isim fa'il* dari *hafiza, yahfazu, hifzan*. Dalam Al-Qur'an di dalam berbagai bentuknya, baik dalam bentuk kerja atau kata benda disebut sebanyak 44 kali, tersebar dalam 23 surat dan 42 ayat. Dalam arti pemeliharaan, bisa dilihat dalam QS. At-Tariq/ 86: 4.

إِنْ كُلُّ نَفْسٍ لَّمَّا عَلَيْهَا حَافِظٌ

Setiap orang pasti ada penjaganya. QS. At-Tariq/ 86: 4.

Kata (حافظ) *hâfiz* digunakan untuk segala sesuatu yang mengandung makna penguasaan dan pemeliharaan, ingatan terhadap sesuatu bisa seseorang kuasa dinamai *hifz/ hafal*, pengawasan yang ketat sehingga menjadikan seseorang menguasai atau penguasaan terhadap sesuatu untuk dipelihara. Karena itu, paling tidak ada dua makna yang dikemukakan ulama menyangkut pengertian kata ini. *Pertama*, memelihara dan *kedua*, mengawasi. Bukti Allah SWT sebagai pemelihara adalah tersedianya sarana dan prasarana kehidupan para makhluk, seperti udara, air, matahari, dan lain sebagainya. Sedangkan dalam makna pengawasan ini terbukti bahwasanya Allah SWT selalu mengawasi gerak-gerik hambanya dengan mengutus malaikat pengawas. Sebagian ulama juga memaknai *Hafiz* dengan akal, sebab akal adalah kekuatan yang dapat menghalangi pemiliknya melakukan sesuatu yang tidak wajar, serta akal yang mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk dalam diri manusia.²⁶

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

Sesungguhnya Kami lah yang menurunkan Al-Qur'an dan pasti Kami (pula) yang memeliharanya. QS. Al-Hijr/ 15: 9.

Bentuk jamak yang digunakan menunjuk Allah SWT, baik pada kata (نَحْنُ نَزَّلْنَا) *nahnu nazzalnâ*/Kami menurunkan maupun dalam hal pemeliharaan Al-Qur'an, mengisyaratkan adanya keterlibatan selain Allah SWT, yakni seperti Malaikat Jibril as., dalam menurunkannya dan kaum muslimin dalam memeliharannya. Dari hari ke hari, bertambah jelas bukti-bukti kebenaran janji tersebut, berkat kemajuan pengetahuan dan ilmu teknologi yang digunakan dalam memeliharannya. Dahulu, ketika turunnya ayat ini, pernyataan tersebut baru merupakan sebuah janji sebagaimana dipahami

²⁶Aty Mun Abd., *Sosok Hafiz dalam Kaca Mata Tafsir...* 65

dari bentuk kata (لَحِظُونَ) *lahâfizhûn*. Tetapi kini setelah berlalu lebih dari ribuan tahun, janji itu telah menjadi kenyataan bahkan bukti dari sekian banyak cara dari musuh Islam untuk mengubah atau menghilangkan Al-Qur'an, tetapi tetap saja mereka tidak mampu dan berhasil melakukan keburukan pada Al-Qur'an.²⁷

Tabel IV. 5. Ayat-ayat tentang *Al-Hafidz*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	حَافِظٌ	QS. At-Tariq/ 86: 4.	Kata <i>hâfiz</i> mengandung makna penguasaan dan pemeliharaan, dan juga bermakna ingatan terhadap sesuatu yang dinamai <i>hifz/</i> hafal. <i>Hafiz</i> oleh juga dimaknai oleh ulama sebagai akal, yang mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk.
2	لَحِظُونَ	QS. Al-Hijr/ 15: 9.	Ayat ini lebih bermakna tentang pemeliharaan, merupakan janji pemeliharaan Allah SWT terhadap Al-Qur'an yang telah diturunkan-Nya. Salah satunya adalah dimudahkannya manusia untuk dalam mempelajari Al-Qur'an.

b. *Al-'Ilm* (Pengetahuan)

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa *al-'ilm* menurut Al-Qur'an mencakup segala macam pengetahuan yang berguna bagi manusia dan kehidupannya, baik masa kini maupun masa depan, menurut cara pandang fisika atau metafisika.²⁸

جَعَلَ اللَّهُ الْكَعْبَةَ الْبَيْتَ الْحَرَامَ قِيَمًا لِّلنَّاسِ وَالشَّهْرَ الْحَرَامَ وَالْهَدْيَ وَالْقَلَائِدَ ذَلِكَ لِتَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

²⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 6 ... hal. 421.

²⁸Lis Qurrota Aini, "Konsep 'Ilm dalam Al-Qur'an (Kajian Semantik)", *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, Volume 1, No. 2 Juni 2018 , hal. 161.

Allah telah menjadikan Ka 'bah, rumah suci itu sebagai pusat kegiatan (peribadatan dan urusan dunia) bagi manusia, dan (demikian pula) bulan haram, hadyu (hewan kurban) dan qalā' id (hewan kurban yang diberi kalung). Yang demikian itu agar kamu mengetahui bahwa sesungguhnya Allah mengetahui apa pun yang ada di langit dan apa pun yang ada di bumi dan bahwa Allah Maha Mengetahui segala sesuatu. QS. Al-Ma'idah/ 5: 97.

Al-'ilmu adalah mengetahui sesuatu yang berdasarkan hakikatnya, *al-'ilm* juga bisa berarti *al-yaqīn* (yakin, pasti) atau *al-'ilmu* dimaksudkan dengan *an-nūr* yang dianugerahkan kepada hamba yang dicintai. Kata *li ta'lamû annallaha* yang tertera pada ayat di atas maksudnya agar Allah SWT memperlakukan kalian seperti penguji yang hendak mengetahui sesuatu, meskipun Dia Maha Mengetahui Segala Perkara.²⁹

وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَالْإِيمَانَ لَقَدْ لَبِثْتُمْ فِي كِتَابِ اللَّهِ إِلَى يَوْمِ الْبَعْثِ فَهَذَا يَوْمُ
الْبَعْثِ وَلَكِنَّكُمْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Orang-orang yang diberi ilmu dan iman berkata (kepada orang-orang kafir), "Sungguh, kamu benar-benar telah berdiam (dalam kubur) menurut ketetapan Allah sampai hari Kebangkitan. Maka, inilah hari Kebangkitan itu, tetapi dahulu kamu tidak mengetahui (bahwa itu benar adanya)." QS. Ar-Rum/ 30: 56.

Kata *(أُوتُوا الْعِلْمَ وَالْإِيمَانَ) ûtû al-'ilm wa al-îman/* dianugerahi ilmu dan iman dapat dipahami sebagai isyarat adanya perbedaan antara teman. Orang-orang terkemuka, seperti para nabi dan rasul, Syuhada dan ulama menggabungkan keduanya. Tetapi, orang kebanyakan boleh jadi hanya beriman, di mana yang lahir dari kesesuaian objek iman dengan kecenderungan hati mereka. Di mana bersumber dan tempatnya di dalam hati, sedang ilmu dari akal dan diolah olehnya. Ilmu adalah keindahan akal, sedang iman keindahan jiwa. Ilmu hiasan pikiran dan imannya sampai perasaan. Ilmu menerangi jalan dan iman menumbuhkan harapan. Keduanya menghasilkan ketenangan, ketenangan lahir dan ketenangan batin. Menurut Thabathabai, yang dimaksud dengan ilmu di sini adalah keyakinan kepada Allah SWT dan ayat-ayat-Nya, sedang iman adalah keterikatan dan keteguhan berpegang teguh dengan konsekuensi keyakinan yang merupakan anugerah Ilahi itu. Ulama memahaminya ayat ini ditunjuk untuk dua kelompok. Kelompok orang

²⁹Mashuda, *Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-kata Al-Qur'an ...* hal. 524.

orang berilmu, yang tentu saja mengamalkan ilmunya, sedang kedua adalah kelompok orang-orang yang beriman.³⁰

إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنَزِّلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ
عَدًّا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Sesungguhnya Allah memiliki pengetahuan tentang hari Kiamat, menurunkan hujan, dan mengetahui apa yang ada dalam rahim. Tidak ada seorang pun yang dapat mengetahui (dengan pasti) apa yang akan dia kerjakan besok. (Begitu pula,) tidak ada seorang pun yang dapat mengetahui di bumi mana dia akan mati. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti. QS. Luqman/ 31: 34.

Firman Allah SWT (وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ) *ya'lamu mâfi al-arhâm*/ mengetahui apa yang di dalam rahim dahulu dipahami banyak ulama dalam mengetahui jenis kelaminnya. Tetapi kini, ulama memahaminya lebih luas dari itu. Ini karena kata *mama* dapat mencakup segala sesuatu. Dalam konteks ayat ini adalah berkaitan dengan Janin, misalnya proses pertumbuhan janin, berat badan dan bentuk janin, keindahan dan keburukannya, usia dan rezekinya, masa kini dan masa depannya, dan lain lain.

Kata (تَدْرِي) *tadrî* / mengetahui tidak sepenuhnya sama dengan kata (يَعْلَمُ) *ya'lam* yang juga diterjemahkan dengan mengetahui. Kata tanda dari mengandung makna upaya sungguh-sungguh serta perhatian dan pemikiran. Karena itu, kata ini digunakan menunjuk kepada pengetahuan Allah SWT. Pengetahuannya berbeda dengan pengetahuan manusia. Dan manusia tentu saja dapat meraih ilmu atau pengetahuan berkat bantuan Allah SWT. Istilah alim pun digunakan Al-Qur'an untuk manusia seperti dalam QS. Adz-Dzariyat/ 51: 28. Tetapi betapapun dalam dan luasnya ilmu manusia, terdapat sekian perbedaan antara ilmunya dan ilmu Allah SWT.

Tabel IV. 6. Ayat-ayat tentang *Al-'Ilm*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	لِتَعْلَمُوا	QS. Al-Ma'idah/ 5: 97	Kata <i>lita'lamû</i> disini berkaitan dengan pengetahuan yang dimiliki manusia, dan Allah SWT juga menegaskan dalam

³⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir AL-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 10 ...* hal. 267.

			ayat ini, bahwa Allah SWT Maha Mengetahui Segala Sesatu, dalam arti lain sebagai sumber segala pengetahuan.
2	أَوْثُوا الْعِلْمَ وَالْإِيمَانَ	QS. Ar-Rum/ 30: 56.	Ilmu disini dikaitkan dengan keyakinan kepada Allah SWT dan ayat-ayatnya. Iman disini adalah keterikatan dan keteguhan berpegang teguh pada konsekuensi keyakinan yang merupakan anugerah Allah SWT.
3	وَيَعْلَمَ	QS. Luqman/ 31: 34.	<i>Ya'lam</i> diterjemahkan sebagai mengetahui, yang mengandung makna upaya sungguh-sungguh, serta perhatian dan pemikiran.

4. Berpikir

a. *At-Tafakkur* (Merenung)

At-Tafakkur diartikan dengan kekuatan yang dapat menstimulasi pengetahuan yang bisa diketahui sesuai dengan kemampuan akal, dan itu hanya terjadi pada manusia saja.³¹ Adapun dalam dunia psikologi, *tafakkur* memiliki kedudukan yang sangat substantif jika dibandingkan dengan berpikir karena *tafakkur* lebih kepada menghadirkan perasaan, menghadirkan persepsi, menghadirkan imajinasi dalam berpikir, hingga aktifitas yang dilakukan oleh seseorang memberikan dampak pada perilakunya, keyakinannya, kecenderungannya, dan aktifitas alam bawah sadarnya hingga terbentuk perilaku yang akan mendatangkan kemampuan kreatif.³²

Tafakkur adalah penuntun dan penunjuk manusia ke arah yang terbaik, jika berpikir secara sehat dan dimaksudkan untuk memperbaiki moral yang buruk menuju kepada yang lebih baik dan untuk semakin kepada jalan yang membuat sampai kepada Allah SWT. Dalam literatur tasawuf, *tafakur* ada lima macam, yaitu bertafakur tentang ayat-ayat akan melahirkan *ma'rifah*, bertafakur tentang nikmat Allah SWT akan melahirkan *mahabbah*, bertafakur tentang janji Allah SWT dan pahalanya akan melahirkan rasa optimis,

³¹Abdul Aziz bin Nashir Al-Jalil, *Tidaklah Kalian Berpikir*, Jakarta: Cakrawala, 2008, hal. 9.

³²Hidayat Nata Atmaja, *Karsa menegakan Jiwa Agama dalam Dunia Ilmiah versi Baru Ihya' Uhumuddin*, hal. 208.

bertafakur tentang ancaman dan siksaan Allah SWT akan melahirkan rasa takut, dan bertafakur tentang kelalaian manusia menjauhi Allah SWT akan melahirkan rasa malu dan penyesalan.³³

Berulang kali dalam Al-Qur'an, Allah SWT memerintahkan seseorang untuk ber-*tafakur* (merenung). Pada seseorang yang berbuat demikian Allah SWT menghargai seseorang yang selalu ber-*tafakur*, merenungkan kejadian-kejadian langit dan bumi, hingga seseorang menyadari akan Keesaan Allah SWT, seperti yang sudah terkandung dalam QS. Ali Imran/ 3: 191.³⁴

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ
رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ 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. Maha Suci Engkau. Lindungilah kami dari azab neraka. (QS. Ali Imran/3: 191)

Ayat ini menjelaskan tanda-tanda orang yang berakal atau disebut *ulul albaab*, yaitu orang yang meyakini bahwa dirinya memiliki kecerdasan yang sempurna dan bersih, mengetahui hakikat banyak hal secara jelas dan konkret. Kemudian Allah SWT mencirikan *ulul albaab* dengan firman-Nya “ingatlah Allah ketika berdiri atau duduk dan ketika berbaring”. Artinya, mereka tidak pernah berhenti berdzikir dalam setiap keadaan, baik dengan hati maupun dengan lisannya. Selanjutnya, “Dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi”, dengan memahami hikmah yang terkandung pada keduanya yang menunjukkan keagungan Sang Pencipta, serta kekuasaan, keluasan ilmu, hikmah dan amal serta rahmat-Nya.³⁵

M. Quraish Shihab juga menjelaskan ayat diatas terlihat bahwa objek zikir adalah Allah SWT, sedangkan objek pikir adalah makhluk dan alam semesta berupa fenomena alam. Ini berarti pengenalan kepada Allah SWT lebih banyak didasarkan pada kalbu, sedangkan pengenalan alam raya oleh penggunaan akal, yakni berpikir. Akal berpotensi seluas-luasnya untuk

³³Nasaruddin Umar, *Menjalani Hidup Salikin*, Jakarta: Gramedia Widiasaran Indonesia, 2022, hal. 119.

³⁴Al-Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Tafakur Sesaat Lebih Baik daripada Ibadah Setahun*, diterjemahkan oleh Abdullah bin Nuh dari *Al-Munqizh Min Al-Dhalal*, Jakarta: Penerbit Mizan, 2014, hal. 2.

³⁵Shafiyyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir* diterjemahkan oleh Abu Ihsan al-Atasari dari *Al-Misbahul Muniir fii Tahfiziibi Tafsirii Ibni Katsir Jilid 2 ...* hal. 390.

memikirkan fenomena alam secara bebas, tetapi memiliki keterbatasan dalam memikirkan Dzat Allah SWT. Hal ini juga bisa dipahami dari sabda Rasulullah SAW, seperti yang telah diriwayatkan oleh Abu Nu'aim melalui Ibn 'Abbas, *"Berpikirlah tentang makhluk Allah SWT, dan jangan berpikir tentang Allah SWT."*³⁶

Menurut Abdul Qadir Jailani dikutip Fahrudin Faiz ada tiga jenis *tafakkur*. *Pertama*, merenungi sesuatu dan mencari sebabnya, mencari bagian-bagiannya, sampai kemudian bertemu Allah SWT. Ini adalah upaya untuk menelusuri asal-usul suatu peristiwa yang terjadi pada diri sendiri, hingga akhirnya sadar bahwa semua itu adalah skenario Allah SWT. *Kedua*, merenungi perbuatan untuk mencari akarnya, seperti "dari mana aku memiliki?", atau "Apakah yang aku lakukan sesuai dengan kehendak Allah SWT", dan seterusnya. *Ketiga*, merenungi hikmah kebijaksanaan ilahi dalam segala hal. Apapun yang ditetapkan Allah SWT, pasti mengandung ilmu, pelajaran, dan kebaikan.³⁷

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَّفْعِهِمَا وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ

Mereka bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang khamar) dan judi. Katakanlah, "Pada keduanya terdapat dosa besar dan beberapa manfaat bagi manusia. (Akan tetapi,) dosa keduanya lebih besar daripada manfaatnya." Mereka (juga) bertanya kepadamu (tentang) apa yang mereka infakkan. Katakanlah, "(Yang diinfakkan adalah) kelebihan (dari apa yang diperlukan)." Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu agar kamu berpikir. QS. Al-Baqarah/ 2: 219.

Ayat diatas merupakan respon dari pertanyaan kepada Nabi Muhammad SAW, tentang larangan *khamr*, judi, yang pada keduanya terdapat dosa besar. Demikianlah Allah SWT menjelaskan kepada hamba-Nya, tentang ayat-ayat, yakni hukum-hukum dan keterangan-keterangan yang lebih jelas agar manusia berpikir. Allah SWT menunjukan kepada mitra bicaranya dengan menggunakan kata bentuk tunggal (كَذَلِكَ) *kadzalika* bukan (كَذَلِكَ) *kadzalika*

³⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol 2*, Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2005, hal. 309.

³⁷Fahrudin Faiz, *Menjadi Manusia, Menjadi Hamba*, Jakarta: Penerbit Noura Books, 2020, hal. 40.

kadzalakum, dan menunjuk kepada ayat-ayat dengan bentuk jamak (ك) *kum*, tetapi karena ayat-ayat tersebut berkaitan dengan berbagai aspek (jasmani, ruhani, dan kalbu), hubungan manusia dengan dirinya, serta hubungannya dengan sesama. Karena demikian banyak aspeknya, ia ditunjuk dengan bentuk jamak, tetapi karena dalam memikirkannya hendaknya orang perorang, mitra bicara ditunjuk dalam bentuk tunggal sehingga ayat ini seakan-akan berbunyi. Semuanya hendaknya dipikirkan dan dihayati oleh setiap orang secara individual, demikian semuanya diminta untuk berpikir.³⁸

Berpikir tentang apa? Ada yang berpendapat, berpikir tentang minuman keras dan perjudian yang mudaratnya lebih banyak daripada manfaatnya. Berpikir tentang apa yang dapat diraih di dunia dan di akhirat, bukan hanya berpikir tentang dunia semata-mata. Berpikir tentang bagaimana menjadikan dunia sebagai ladang untuk akhirat, sehingga melakukan hal-hal yang banyak manfaatnya dan menghindari yang lebih banyak mudaratnya atau besar dosanya, atau bahkan menghindari bukan hanya yang buruk tapi juga yang tidak bermanfaat.

Hasil dari *bertafakkur* ialah ilmu pengetahuan, keadaan, hati (hal) dan amal. Bila ilmu sudah masuk ke hati, berubahlah keadaan hati. Bila *hal* hati sudah berubah, berubah pulalah amal anggota badan. Jadi amal itu bergantung pada hal, dan hal bergantung pada ilmu, selanjutnya ilmu bergantung pada *tafakur*. Inilah keutamaan dari *tafakur* yaitu menjadi prinsip dan kunci segala kebaikan. Buah dari *tafakur* adalah ilmu pengetahuan (*ulum*) dan suasana hati (*ahwal*). Ilmu pengetahuan tak akan ada habisnya, dan *ahwal* tidak pula terbatas.³⁹

Tapi *tafakkur* bukan hanya mengenal fenomena alam atau *makrokosmos*, tetapi *tafakur* juga bisa mengenali lebih mendalam diri kita sebagai manusia atau sebagai *mikrokosmos*. Dampaknya adalah manusia dapat memperoleh inspirasi, penuntun, dan penunjuk bagi manusia ke arah yang terbaik. Jika bertafakur secara sehat dan dimaksudkan untuk memperbaiki moral yang buruk menuju kepada yang lebih baik dan untuk semakin dekat kepada jalan yang membuat sampai kepada Allah SWT. Orang-orang yang cerdas selain mengambil pelajaran secara umum dari alam, tapi juga mengambil pelajaran spiritual dari perenungannya dengan alam semesta, semakin dalam perenungan itu semakin baik orang tersebut.⁴⁰

³⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir AL-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 1* ... hal. 566.

³⁹Al-Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Tafakur Sesaat Lebih Baik daripada Ibadah Setahun*, diterjemahkan oleh Abdullah bin Nuh dari *Al-Munqizh Min Al-Dhalal*... hal.15.

⁴⁰Nasaruddin Umar, *Menjalani Hidup Salikin*, hal. 121.

Tabel. IV. 7. Ayat-ayat tentang *At-Tafakkur*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	وَيَتَفَكَّرُونَ	QS. Ali Imran/3: 191	Ayat ini menjelaskan bahwa objek berpikir itu adalah alam semesta dan seisinya yang telah diciptakan Allah SWT, dengan memahami hikmah yang terkandung didalamnya.
2	تَتَفَكَّرُونَ	QS. Al-Baqarah/ 2: 219	Buah dari dari <i>tafakkur</i> adalah ilmu pengetahuan (' <i>ulum</i>) dan suasana/ perubahan hati (<i>ahwal</i>). <i>Tafakkur</i> terhadap ayat-ayat Al-Qur'an untuk inspirasi, penuntun, petunjuk ke arah yang lebih baik, dekat dengan Allah SWT.

b. *At-Tadabbur* (Berpikir Mendalam)

Tadabbur terambil dari akar kata *dabara* yang berarti belakang atau sesudah. Dari lahir kata dubur (bagian belakang tempat pelepasan sisa makanan). *Tadabbur* adalah berpikir tentang akhir atau sesudahan sesuatu, atau dalam arti lain berpikir tentang sesuatu setelah sesuatu yang lain. Sehingga perintah ber-*tadabbur* berarti perintah memperhatikan satu ayat Al-Qur'an sesudah ayat lain, atau perintah memperhatikan (mengulangi perhatian). Boleh jadi perhatian pertama seseorang menemukan makna, lalu dengan perhatian kedua menemukan makna baru, menambah atau mengoreksi makna sebelumnya.⁴¹

Secara bahasa *at-tadabbur* berarti berfikir, memahami, mempertimbangkan atas baik dan buruknya akibat suatu perkara. *Tadabbur* dapat pula diartikan dengan memikirkan hakikat atau bagian-bagian, sebelum dan sesudah, atau sebab akibat dari sesuatu. Makna yang terkandung oleh kata *tadabbur* secara bahasa sebagaimana di atas juga digunakan oleh para penafsir, seperti halnya al-Zamakhshari mengatakan *tadabbur al-amr* berarti melihat dengan penuh perhatian (merenungkan) dan melihat dengan seksama akibat akhir sesuatu, kata tersebut selanjutnya digunakan untuk segala bentuk perenungan.⁴²

⁴¹M. Quraish Shihab, *Makna di Balik Kata: Mengurai Istilah Agama Menjejak Akar Ilmu ...* hal. 63.

⁴²Zamroni Ishaq dan Ihsan Maulana Hamid, "Konsep Metode Tadabbur dalam Al-Qur'an (Kajian atas Tulisan Usamah bin Abdur Rahman Al-Murakibi (*Nahwa Manhajiyah*

Objek *tadabbur* adalah kalam (perkataan) Allah SWT, meski objek *tadabbur* adalah kalam, *tadabbur* berbeda dengan tafsir. *Tadabbur* adalah keseluruhan aksi pemahaman terhadap Al-Qur'an, mulai memahami hingga mengamalkan, sedangkan tafsir adalah kerja kognitif berupa memahami dan menjelaskan makna Al-Qur'an. Term *tadabbur* dipakai sebagai istilah semua bentuk perenungan manusia terhadap hakikat, unsur, sebab dan akibat dari sesuatu. Sedangkan *tadabbur* Al-Qur'an adalah mencermati dan merenungkan makna ayat Al-Qur'an dengan tujuan menasihati hati (*itti'az al-qalb*) dan menerapkan dalam tindakan (*imtisal al-jawarih*). Dalam arti lain, *tadabbur* adalah mengaktifkan akal dengan mengamati ayat Al-Qur'an dengan tujuan menggali makna-maknanya dan mengulik kesempurnaan (*ihkam*), pengetahuan, ilmu, dan amal dari Al-Qur'an.⁴³

أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا

Tidaklah mereka merenungkan Al-Qur'an ataukah hati mereka sudah terkunci? QS. Muhammad/ 47: 24.

Ayat di atas melanjutkan kecaman Allah SWT kepada mereka yang berpaling dari tuntunan agama, melakukan perusakan di bumi, dan memutuskan hubungan silaturahmi. Kata (أَمْ) *am* pada ayat di atas dipahami oleh banyak ulama dalam arti *idhrâb*, yakni sanggahan terhadap kandungan kalimat yang lalu dan menetapkan kandungan kalimat sesudahnya. Artinya, mereka bukan sekedar tidak memperhatikan Al-Qur'an, tetapi pada dasarnya hati mereka sedang terkunci. Kata (أَقْفَالُ) *aqfâl* adalah bentuk jamak dari kata (قفل) *qufl* yakni kunci. Hati atau pikiran yang tidak memahami atau enggan menerima sesuatu diibaratkan dengan wadah atau kotak yang terkunci. Penisbahan kata *aqfal* kepada (قُلُوب) *qulûb*/ hati untuk mengisyaratkan bahwa kunci-kunci tersebut adalah kunci-kunci yang sesuai dengan masing-masing hati dan terus menerus berada di sana. M. Quraish Shihab menjelaskan ada kesan dari kalimat di atas, tentang adanya harapan bagi pemilik hati untuk dibuka hatinya, karena kuncinya belum hilang atau terbang jauh, tetapi masih ada tergantung di hati masing-masing. Al-Biqâi

Li Tadabbur Al-Qur'an Al-Karim)" Dalam *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan* Vo. 16 No. 02, Oktober 2021, hal. 134.

⁴³Ahmad Nurrohim, *Ilmu Tafsir*, Surakarta: Muhammadiyah University Pres, 2024, hal. 25.

memperoleh kesan serupa, hanya saja dipahaminya dari penisbahan kunci-kunci itu ke hati mereka. Ibn 'Asyur memperoleh kesan dari bentuk *nakirah* pada kata *qulûb* sebagai berfungsi menggambarkan keanekaragaman hati atau bermakna sebagian. Sehingga ini berarti bahwa sebagian kalbu ada yang memiliki kunci-kunci, dan sebagian yang dimaksud adalah mereka yang membicarakan ayat ini.

أَفَلَمْ يَدَّبَّرُوا الْقَوْلَ أَمْ جَاءَهُمْ مَّا لَمْ يَأْتِ آبَاءَهُمُ الْأَوَّلِينَ

Maka, tidakkah mereka merenungkan firman (Allah) atau adakah telah datang kepada mereka apa yang tidak pernah datang kepada nenek moyang mereka terdahulu? QS. Al-Mu'minun/ 23: 68.

Ayat ini menunjukkan sikap heran dan aneh kepada para pendurhaka, bahkan dengan menggunakan kata tidak masuk akal. Al-Qur'an yang demikian indah susunan kata-katanya, dan sedemikian menyentuh tuntunan-tuntunannya, mereka menolaknya dengan dalih tidak pernah datang kepada nenek moyang mereka terdahulu. Sebenarnya yang menjadi penyebab kedurhakaan mereka adalah karena telah datang kepada mereka kebenaran, yakni ajaran Al-Qur'an, sedang kebanyakan mereka terhadap kebenaran sangat benci. Kata (يَدَّبَّرُوا) *yaddabarû* asal kata (يَتَدَبَّرُوا) *yatadabbarû*. Huruf (ت) *ta*

di-idham-kan ke dalam huruf (د) *dal* sehingga tidak di tulis *da* tidak terbaca. Ini mengesankan bahwa sedikitpun mereka tidak memperhatikan ayat-ayat Allah SWT itu. Ayat di atas bagikan menyatakan bahwa tidak ada dalil bagi para pendurhaka itu melakukan kedurhakaan nya, mengingkari Nabi Muhammad SAW. *Pertama*, mereka tidak memperhatikan Al-Qur'an yang mengandung ajaran luhur sekaligus bukti kebenaran nabi Muhammad SAW. *Kedua*, mereka beranggapan bahwa risalah kenabian adalah sesuatu yang aneh, yang belum pernah terjadi sebelumnya. *Ketiga*, mereka belum mengenal siapa yang menyampaikan ajaran itu. *Keempat*, mereka mendoakan Nabi Muhammad SAW gila.

أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا

Tidakakah mereka menadabburi Al-Qur'an? Seandainya (Al-Qur'an) itu tidak datang dari sisi Allah, tentulah mereka menemukan banyak pertentangan di dalamnya. QS. An-Nisa/ 4: 82.

Kata (يتدبرون) *yatadabbarûna*/ memperhatikan terambil dari akar kata (دبر) *dabbara* yang berarti belakang atau sesudah. Ulama memahami kata ini dalam arti berpikir tentang akhir atau kesudahan sesuatu. Ada juga yang memahaminya dalam arti berpikir tentang sesuatu setelah sesuatu yang lain. Sehingga, ayat ini berarti perintah memperhatikan satu ayat Al-Qur'an sesudah ayat yang lain, atau perintah memperhatikan setelah sebelumnya, ini untuk membuktikan kebenaran Al-Qur'an. Perintah ber-*tadabbur* ini menunjukkan betapa Al-Qur'an menantang siapapun. Dan, betapa Nabi Muhammad SAW yang diperintahkan untuk menyampaikan perintah ini begitu percaya diri dan percaya akan kebenaran Al-Qur'an. Perintah ber-*tadabbur*/ memerhatikan ini mencakup segala sesuatu yang berkaitan dengan Al-Qur'an, baik redaksi maupun kandungannya, petunjuk maupun mukijzatnya. Salah satu diantara sekian banyak diperintah untuk diperintahkan adalah tidak adanya petentangan di dalamnya.⁴⁴

Tabel IV. 8. Ayat-ayat tentang *At-Tadabbur*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ	QS. Muhammad/ 47: 24	Perintah untuk merenungkan kalam Allah SWT yaitu Al-Qur'an. Bahkan disandingkan dengan meninggalkan jika tidak mampu melakukan <i>tadabbur</i> pada ayat Al-Qur'an, bisa saja hatinya sedang terkunci, sehingga tidak mampu menerima kebenaran dari Al-Qur'an.
2	أَفَلَمْ يَدَّبَّرُوا	QS. Al-Mu'minun/ 23: 68	Ayat ini menjelaskan bahwa sedikitpun mereka tidak memperhatikan ayat-ayat Allah SWT.
3	يَتَدَبَّرُونَ	QS. An-Nisa/ 4: 82	Ulama memahaminya dengan kata berpikir tentang akhir atau kesudahan sesuatu. Ayat ini memberikan tuntutan untuk <i>tadabbur</i> Al-Qur'an harus

⁴⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 2* ...hal. 639.

			dilakukan secara lengkap, dengan memperhatikan satu ayat Al-Qur'an setelah ayat yang lain. Ditutup dengan penegasan bahwa Al-Qur'an merupakan dari Allah SWT.
--	--	--	---

c. *At-Tafaqquh* (Pemahaman)

At-Tafaqquh berasal dari kata *tafaqqaha yatafaqqahan* yang berarti mempelajari. Kata *tafaqquh* berasal dari kata *faqiah* atau *al-fiqh* yang artinya *al-tawashul ila ilm ghaib bi ilm syahid fahuwa akhashsha min al ilm*, yaitu menghubungkan kepada pengetahuan yang *ghaib* (rasional) dengan ilmu yang tampak. Di dalam Al-Qur'an, kata *tafaqquh* diulang sebanyak 29 kali dengan pengertian-pengertian yang berbeda-beda.⁴⁵

Tafaqquh artinya berusaha keras untuk mendapat pengetahuan dan pemahaman agama, Raghīb al-Asfahani dikutip Doni Putra menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan *tafaqquh* yaitu menghubungkan pengetahuan yang abstrak dengan ilmu kongkrit, sehingga menjadi ilmu baru yang lebih khusus. Kata *tafaqquh* mengacu pada kegiatan memahami sesuatu secara mendalam dalam rangka memperoleh pengertian dan pemahaman tentang sesuatu.⁴⁶

Tafaqquh dalam arti memahami firman-firman Allah SWT dan Rasulullah tidak terbatas pada arti kebahasaannya, tetap masuk ke dalam firman dan sabda dan memerhatikan berbagai konteks dan faktor, yang dapat mendukung upaya menarik tuntunan dari firman-firman dan sabda-sabda tersebut.⁴⁷

وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ فَمُسْتَقَرٌّ وَمُسْتَوْدَعٌ قَدْ فَصَّلْنَا الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَفْقَهُونَ

Dialah yang menciptakanmu dari diri yang satu (Adam), maka (bagimu) ada tempat menetap dan tempat menyimpan) Sungguh, Kami telah memerinci tanda-tanda (kekuasaan Kami) kepada kaum yang memahami. QS. Al-An'am/ 6: 98

⁴⁵Abudin Nata, *Pendidikan dalam Perspektif Al-Qur'an*, Jakarta: Penerbit Kencana, 2016, hal. 82.

⁴⁶Doni Putra, *Belajar Tadabbur Ilmu Karakter pada Lebah, Burung Gagak, dan Singa, Kajian Tafsir Ayat-ayat Faun*, Jakarta: Guepedia Publisher, 2020, hal. 121.

⁴⁷M. Quraish Shihab, *Makna di Balik Kata: Mengurai Istilah Agama Menjejak Akar Ilmu...* hal. 230.

Ayat ini berbicara tentang asal kejadian manusia yang sama dari seorang ayah dan ibu, atau sperma ayah dan *ovum* (indung telur) ibu, tetapi penekanannya pada persamaan hakikat kemanusiaan orang per orang, karena masing-masing walau berbeda ayah dan ibunya, unsur dan proses kejadian mereka sama. Dan hanya orang-orang yang berusaha mengetahui secara mendalam dan teliti, yang bisa memahami tanda-tanda kebesaran Allah SWT dan telah dijelaskan dengan aneka ragam cara.⁴⁸

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan banyak dari kalangan jin dan manusia untuk (masuk neraka) Jahanam (karena kesesatan mereka). Mereka memiliki hati yang tidak mereka pergunakan untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan memiliki mata yang tidak mereka pergunakan untuk melihat (ayat-ayat Allah), serta memiliki telinga yang tidak mereka pergunakan untuk mendengarkan (ayat-ayat Allah). Mereka seperti hewan ternak, bahkan lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lengah. QS. Al-A'raf/ 7: 179

Ayat ini menjadi penjelasan mengapa seseorang tidak mendapat petunjuk dan mengapa pula yang lain disesatkan oleh Allah SWT. Ayat ini juga berfungsi sebagai ancaman kepada mereka yang mengabaikan tuntunan pengetahuannya. Allah SWT juga mengingatkan bahwa penciptaan neraka jahanam yang didalamnya banyak sekali dari jenis dan jenis manusia karena kesesatan mereka, mereka mempunyai hati tetapi tidak mereka gunakan untuk memahami ayat Allah SWT, dan mereka mempunyai mata tetapi tidak mereka gunakan untuk melihat tanda-tanda kekuasaan Allah, dan mereka mempunyai telinga tetapi tidak mereka gunakan untuk mendengar mereka itulah orang-orang yang benar-benar. Kata (الغافلون) *al-ghâfilûn* terambil dari kata (غفلة)

ghaflah, yakni lalai, tidak mengetahui atau menyadari apa yang seharusnya diketahui. Keimanan dan petunjuk Allah SWT sudah jelas, apalagi bagi yang berpengetahuan. Tetapi bila mereka tidak memanfaatkannya, mereka bagaikan orang yang tidak mengetahui atau tidak menyadari bahwa mereka memiliki potensi atau alat untuk meraih kebahagiaan. Inilah yang dimaksud kelalaian.⁴⁹

⁴⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 3 ...* hal. 572.

⁴⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 4 ...* hal. 379.

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ حَرِّضِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى الْقِتَالِ إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عَشْرُونَ صَبِرُوا يَغْلِبُوا مِائَتَيْنِ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِّنَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ

Wahai Nabi (Muhammad), kobarkanlah semangat orang-orang mukmin untuk berperang. Jika ada dua puluh orang yang sabar di antara kamu, niscaya mereka dapat mengalahkan dua ratus (orang musuh); dan jika ada seratus orang (yang sabar) di antara kamu, niscaya mereka dapat mengalahkan seribu orang kafir karena mereka (orang-orang kafir itu) adalah kaum yang tidak memahami. QS. Al-Anfal/ 8: 65

Kata (يَفْقَهُونَ) *yafqahûn* yang diterjemahkan mengerti sebenarnya mengandung makna yang lebih dalam daripada mengerti. Kata ini mengandung makna pengertian dan pemahaman yang mendalam terhadap persoalan-persoalan yang sama, tersembunyi, lagi terperinci. Bahwa orang-orang kafir dinilai tidak memiliki pengertian/ pemahaman yang mendalam karena mereka hanya mengarahkan pandangan kepada persoalan-persoalan lahiriah, tidak memperhatikan sisi batiniah dan mental. Mereka tidak menyadari bahwa kepercayaan kepada Allah SWT, ketaqwaan kepada-Nya merupakan kekuatan yang sangat ampuh melebihi kecanggihan senjata dan jumlah personil. Mereka juga tidak menyadari bahwa motivasi meraih ridha Allah SWT melebihi motivasi meraih popularitas, dan keinginan gugur di medan perang untuk meraih surga-Nya, jauh di atas keinginan meraih harta benda. Mereka tidak mengetahui apa arti iman tidak juga mengetahui lezatnya melaksanakan perintah Allah SWT dan rasul-Nya. Sebagian ulama memahami ayat di atas sebagai perintah untuk terus bertahan, dengan bertahan Allah SWT akan memberi dukungan dan kemenangan.⁵⁰

Tabel IV. 9. Ayat-ayat tentang *At-Tafaqquh*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	لِقَوْمٍ يَفْقَهُونَ	QS. Al-An'am/ 6: 98	Perintah untuk berusaha secara teliti dan mendalam dalam memahami tanda-tanda kebesaran Allah SWT.
2	قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ	QS. Al-A'raf/ 7: 179	Mereka memiliki hati tetapi mereka tidak gunakan untuk memahami ayat-ayat Allah SWT. Merekalah yang

⁵⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Keserasian Al-Qur'an Vol. 4* ... hal. 596.

			disebut termasuk sebagai orang-orang lalai, yaitu orang yang tidak menyadari dan mengetahui apa seharusnya diketahui.
3	لَا يَفْقَهُونَ	QS. Al-Anfal/ 8: 65	<i>Yafqahûn</i> disini diartikan sebagai pengertian dan pemahaman yang terdalam, terutama pada hakikat Allah SWT.

5. Aktualisasi

a. *Al-'Amal* (Amal Kebaikan)

Kata '*amal*' (beramal) terambil dari bahasa Arab (عمل) '*amal*' yang biasa diterjemahkan sebagai perbuatan. Al-Qur'an menggunakan kata '*amal*' untuk perbuatan yang dilakukan oleh manusia dan bentuk berulang atau nyaris bersinambung. Ini berbeda dengan kata *fa'ala* yang pelakunya bisa manusia dan bisa pula hewan. Sementara itu pakar membatasi sesuatu yang dilakukan manusia dengan amalnya adalah sesuatu yang berbentuk kegiatan fisik atau pikir. Dalam Islam tidak hanya membatasi pada kedua hal tersebut, mereka menyatakan amal adalah "penggunaan daya" secara umum dari empat daya manusia, yaitu: daya fisik, pikir, kalbu dan hidup. Daya fisik bila digunakan setelah di asah dan di asuh melahirkan keterampilan fisik, daya pikir dapat melahirkan pengetahuan tentang hakikat ilmiah dan teknologi, daya kalbu melahirkan imajinasi, iman dan akhlak, sedangkan daya hidup melahirkan semangat dan kemampuan menghadapi tantangan.⁵¹

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلٰى عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ
فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

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.” QS. At-Taubah/ 9: 105.

⁵¹M. Quraish Shihab, *Tafsir Bayani: Paradigma Bahasa dalam Kosakata Al-Qur'an*, Tangerang Selatan: Penerbit Lentera Hati, 2024, hal. 117.

Terbaca pada ayat di atas bahwa, setelah penyampaian harapan tentang pengampunan Allah SWT, ayat ini melanjutkan perintah untuk beramal saleh. Hal ini perlu dilakukan karena walaupun taubat telah diperoleh, tetapi waktu yang telah lalu dan yang pernah di isi dengan kedurhakaan, kini tidak mungkin kembali lagi. Manusia telah mengalami kerugian dengan berlalunya waktu tanpa di isi oleh kebajikan. Karena itu, seseorang perlu giat melakukan aneka kebajikan agar kerugian tidak terlalu besar. Thabathaba'i berpendapat bahwa firmanNya *akan melihat amal kamu*, yakni amal yang di dunia ini, dan firmanNya *kamu akan dikembalikan* menunjuk kepada hari kebangkitan nanti. Seseorang akan mengetahui hakikat amal mereka kelak di hari kemudian. Sebelum itu, di dunia manusia secara umum hanya dapat melihat yang lahir dari amal-amal itu, bukan hakikatnya. Ayat ini juga bertujuan mendorong manusia untuk mawas diri dan mengawasi amal-amal mereka dengan jalan mengingatkan mereka bahwa setiap amal yang baik dan amal yang buruk memiliki hakikat yang tidak dapat disembunyikan dan mempunyai saksi-saksi yang mengetahui dan melihat hakikatnya.

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا

Sesungguhnya mereka yang beriman dan mengerjakan kebajikan, Kami benar-benar tidak akan menyia-nyiakan pahala orang yang mengerjakan perbuatan baik. QS. Al-Kahfi/ 18: 30.

Ayat di atas menyatakan bahwa sesungguhnya mereka yang beriman kepada Allah SWT dan kemudian membuktikan keimanan mereka dengan beramal shaleh sesuai dengan tuntunan-tutunan-Nya, dan Allah SWT juga menegaskan bahwa tidak akan menyia-nyiakan pahala orang-orang yang baik amalnya. Di ayat berikutnya QS. Al-Kahfi/ 18: 31, bahkan Allah SWT menjanjikan bahwa mereka itulah yang sangat tinggi kedudukannya dan telah disiapkan surga 'Adn, yang digambarkan didalamnya terdapat sungai mengalir dibawahnya, antara perpohonan dan kediaman para penghuninya. Itulah sebaik-baik pahala dan tempat istirahat yang indah yang menyiapkan segala macam bermanfaat makanan dan minuman.⁵²

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ

Yaitu yang menciptakan kematian dan kehidupan untuk menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun. QS. Al-Mulk/ 67: 2.

⁵²M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan , Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 7 ...* hal. 287.

Ayat di atas dimulai dengan kata (الْمَوْتُ) *al-maut*/ mati biasa dihadapkan dengan kata (الْحَيَاةُ) *al-hayâh*. Bahkan dalam Al-Qur'an, jumlah kata *al-maut* dan yang seakar dengannya sebanyak jumlah kata *al-hayah* sementara ulama sebagai suatu yang menjadikan wujud merasa, atau tahu dan bergerak. Penyebutan kata mati dan hidup dari sekian banyak kodrat dan kuasa agaknya disebabkan kedua hal ini merupakan bukti yang paling jelas tentang puasanya dalam konteks manusia hidup tidak dapat diwujudkan oleh selain nya dan mati pun tidak dapat ditampik oleh siapa pun. Ujian menyangkut hidup dan mati dipahami oleh sementara ulama dalam arti musibah kematian yang menimpa keluarga atau teman seseorang. Allah SWT menciptakan kematian dan kehidupan untuk menguji kamu siapa yang lebih mempersiapkan diri menghadapi kematian yang siapa yang lebih bergegas memenuhi ketaatan kepada Allah SWT.

Firmannya (أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا) *ayyukum ahsanu 'amal*/ siapa yang lebih baik amalnya tentu saja mengandung pengertian bahwa Allah SWT mengetahui siapa yang baik amalnya, karena tidak dapat diketahui siapa yang terbaik bila tidak mengetahui secara menyeluruh semua yang baik, dan tidak dapat diketahui siapa yang terburuk, bila tidak diketahui siapa yang buruk amalnya. Bahwa ayat di atas tidak menyebut siapa yang terburuk untuk mengisyaratkan bahwa sebenarnya berlomba dalam kebaikan itulah yang seharusnya menjadi perhatian manusia. Penyebutan sifat (الْعَزِيزُ) *al-'Azîz* atau Maha Perkasa terkesan ditujukan kepada para pembangkang yang wajar dijatuhi hukuman, dan (الْغَفُورُ) *al-Ghafûr*/ Maha Pengampun ditujukan kepada yang menyadari kesalahannya dan melangkah mendekatkan diri.

وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَعْمَالُهُمْ كَسَرَابٍ بِقِيعَةٍ يَحْسَبُهُ الظَّمْآنُ مَاءً حَتَّى إِذَا جَاءَهُ لَمْ يَجِدْهُ شَيْئًا وَوَجَدَ
اللَّهُ عِنْدَهُ فَوْقَهُ حِسَابَهُ ۖ وَاللَّهُ سَرِيعُ الْحِسَابِ

Orang-orang yang kufur, amal perbuatan mereka seperti fatamorgana di tanah yang datar. Orang-orang yang dahaga menyangkanya air, hingga apabila ia mendatangnya, ia tidak menjumpai apa pun. (Sebaliknya,) ia mendapati (ketetapan) Allah (baginya) di sana, lalu Dia memberikan kepadanya perhitungan (amal-amal) dengan sempurna. Allah sangat cepat perhitungan-Nya. QS. An-Nur/ 24: 39.

Ayat di atas menjelaskan amal-amal bagi orang-orang yang kafir itu kelak di hari kemudian laksana fatamorgana ditanah yang datar bagaikan di pada pasir. Kata *sarâb*/ fatamorgana adalah apa yang terlihat di padang luas,

yang terbentang berkilau bagaikan air, setiap mendekat kepadanya, ia pun bagaikan menjauhinya. Sampai apabila manusia bertemu dengan gunung atau bangunan tinggi apa yang terlihat sebagai air itu meghilang dari pandangan. Kata (فَوَفَّاهُ حِسَابَهُ) *fawaffahu hisâbahu*/ menyempurnakan untuknya amalannya dalam arti menyempurnakan imbalan amalanya di dunia ini. Jika dipahami demikian, seorang kafir memperoleh imbalan amalanya di dunia ini, seperti memperoleh pujian dan nama baik atau bahkan tanda penghargaan dan kedudukan, tetapi itu semua hanya bermanfaat di dunia dan bersifat sementara karena ama-amal tersebut tidak disertai dengan unsur yang dapat mengantarnya langgeng. Thabathaba'i dalam M. Quraish Shihab lebih lanjut menguraikan bahwa penggalan ayat ini menginformasikan bahwa orang-orang kafir itu selama ini menduga dan mengharapkan amal-amal mereka itu dapat mengantar mereka meraih keberhasilan yang secara naluriah menjadi dambaan setiap orang yakni kebahagiaan. Tetapi, ternyata amal-amal tersebut tidak mengantar ke sana dan tidak juga tuhan-tuhan yang mereka sembah dan mereka harapkan dari ganjarannya, tidak juga tuhan-tuhan itu karena ternyata Allah sWT adalah penghentian terakhir.⁵³

Tabel IV. 10. Ayat-ayat tentang *Al-'Amal*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	اعْمَلُوا	QS. At-Taubah/ 9: 105.	Amal yang dilakukan di dunia ini akan dikembalikan/ ditunjukkan nanti di hari Akhir. Ayat ini mendorong manusia untuk mawas diri dan mengawasi amal-amal mereka karena semua akan kembali pada setiap orang, buruk ataupun baik amalannya.
2	وَعَمِلُوا	QS. Al-Kahfi/ 18: 30.	Sesungguhnya mereka yang beriman kepada Allah SWT dan kemudian membuktikan keimanan mereka dengan beramal shaleh sesuai dengan tuntunan-tutunan-Nya, dan Allah SWT juga menegaskan bahwa tidak akan menyia-nyiakan pahala orang-orang yang baik amalannya.

⁵³M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasaian Al-Qur'an Vol 8...* hal. 568.

3	أَحْسَنُ عَمَلًا	QS. Al-Mulk/ 67: 2.	Kehidupan ini hakikatnya adalah ujian untuk mengetahui siapa yang paling baik amal-nya. Dalam arti lain manusia diperintahkan untuk berlomba-lomba dalam kebaikan.
4	أَعْمَالُهُمْ	QS. An-Nur/ 24: 39	Ayat ini menjelaskan bahwa amal-amal orang-orang yang <i>kafir/ kufur</i> laksana fatamorgana yang terlihat di padang luas, yang terbentang kilauan seperti air, setiap mendekat ternyata tidak ada atau menjauh.

b. *Al-Birr* (Kebajikan)

Kata *al-birr* seringkali diterjemahkan dengan kebajikan. Kata (البر) dalam bahasa Arab terdiri dari dari huruf *ba'*, dan *ra'* berganda mempunyai banyak arti yang pada umumnya mengandung makna keluasan. Daratan yang luas tidak tergenang air dinamai *barrun*. Manusia yang menghuni persada bumi, karena banyaknya manusia dinamai *bariyyah*. Kebajikan yang banyak dan beraneka ragam juga dinamai *birr*. Dari sini pengabdian kepada ibu bapak dinamai *birr al-walidain*.⁵⁴

لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ
وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّنَ ۖ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ
السَّبِيلِ ۖ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ ۖ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ ۖ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا ۖ
وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا ۖ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

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. QS. Al-Baqarah/ 2: 177.

Al-birr dalam ayat diatas hakikatnya adalah beriman kepada Allah SWT, rasul-rasul-Nya, malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya. orang yang

⁵⁴M. Quraish Shihab, *Kosakata Keagamaan....* hal. 334.

memberikan harta yang dicintai kepada kerabat, anak yatim, orang yang memerdekakan hamba sahaya, orang yang mendirikan shalat, orang yang menepati janjinya, orang yang sabar dalam kesempitan dan penderitaan.⁵⁵ Redaksi ayat diatas ditujukan kepada semua pemeluk agama karena tujuannya adalah menggarisbawahi kekeliruan bahwa banyak diantara mereka yang hanya mengandalkan shalat saja, ayat ini bermaksud menegaskan bahwa yang demikian itu bukan kebajikan yang sempurna, atau bukan satu-satunya kebajikan. Namun kebajikan yang sebenar-benarnya adalah iman sehingga meresap ke dalam jiwa dan membuahkan amal-amal saleh.

Setelah menyebutkan sisi keimanan yang hakikatnya tidak tampak, ayat ini melanjutkan pada penjelasan tentang contoh-contoh kebajikan sempurna yang lahir ke permukaan, contohnya seperti yang dijelaskan di atas, dan tambahannya kebajikan yang amat terpuji juga terdapat pada orang-orang yang sabar, yakni tabah, menahan diri, berjuang dalam mengatasi kesempitan, yakin kesulitan hidup seperti krisis ekonomi, atau penderitaan, seperti penyakit atau cobaan. Kemudian ayat itu ditutup dengan kalimat mereka itulah orang-orang yang benar, dalam arti sesuai sikap, ucapan, dan pebuatannya, dan mereka itulah termasuk orang-orang yang bertakwa.⁵⁶

اتَّامِرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ ۚ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

Mengapa kamu menyuruh orang lain untuk (mengerjakan) kebajikan, sedangkan kamu melupakan dirimu sendiri, padahal kamu membaca kitab suci (Taurat)? Tidakkah kamu mengerti? QS. Al-Baqarah/ 2: 44.

Kata *al-birr* berarti kebajikan dalam segala hal, hal baik dalam hal keduniaan atau akhirat, maupun interaksi. Sementara ulama menyatakan *al-birr* mencakup tiga hal, yaitu: kebajikan dalam beribadah kepada Allah SWT, kebajikan dalam melayani keluarga, dan kebajikan dalam melakukan interaksi dengan orang lain. Namun Thahir Ibn Asyur, apa yang dikemukakan itu belum mencakup semua kebajikan karena agama menganjurkan hubungan yang serasi dengan Allah SWT, sesama manusia, lingkungan dan diri sendiri. Segala sesuatu yang menghasilkan keserasian dalam keempat unsur tersebut adalah kebajikan.⁵⁷

⁵⁵Masduha, *Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-kata Dalam Al-Qur'an...* hal. 102.

⁵⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. I ...* hal. 468.

⁵⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. I ...* hal. 218-219.

لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ ۚ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ

Kamu sekali-kali tidak akan memperoleh kebajikan (yang sempurna) sebelum kamu menginfakkan sebagian harta yang kamu cintai. Apa pun yang kamu infakkan, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui tentangnya. QS. Ali-Imran/ 3: 92.

Ayat ini menjelaskan kapan dan bagaimana sehingga nafkah seseorang akan dapat bermanfaat. Yakni, bahwa yang dinafkahkan hendaknya harta yang disukai dengan cara yang baik dan tujuan serta memotivasi yang benar. Kata (الْبِرِّ) *al-birr* pada asalnya berarti keluasan dalam kebajikan. Dari akar kata yang sama, daratan dinamai *al-barr* karena luasnya. Kebajikan mencakup segala bidang termasuk keyakinan yang benar, niat yang tulus, kegiatan yang badaniah serta tentu saja termasuk menginfakkan harta di jalan Allah SWT, seperti yang dijelaskan ayat di atas QS. Al-Baqarah/ 2: 177. Di dalam QS. Al-Maidah/ 5: 2 Allah SWT juga mensejajarkan (الْبِرِّ) *al-birr* dan (التَّقْوَا) *at-taqwâ* dan memperhadapkan dengan dosa dan agresi. Rasul SAW pun ketika ditanya tentang *al-birr*, menjawab bahwa *al-birr* adalah sesuatu yang tenang hati dan tenteram jiwa menghadapinya, sedang dosa adalah sesuatu yang hati ragu menghadapinya dan bimbang dada menampungnya, hati pun malu jika orang mengetahui bahwa kita melakukannya, walau sudah ada yang mefatwakan kebenarannya⁵⁸

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا تَنَاجَيْتُمْ فَلَا تَتَنَاجَوْا بِالْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَمَعْصِيَةِ الرَّسُولِ وَتَنَاجَوْا بِالْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ

Wahai orang-orang yang beriman, apabila kamu saling mengadakan pembicaraan rahasia, janganlah berbicara tentang perbuatan dosa, permusuhan, dan durhaka kepada Rasul. Akan tetapi, berbicaralah tentang perbuatan kebajikan dan takwa. Bertakwalah kepada Allah yang hanya kepada-Nya kamu akan dikumpulkan. QS. Al-Mujadilah/ 58: 9

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa setiap perbuatan dan perkataan, baik yang terbuka maupun yang tersembunyi, akan diperlihatkan, sehingga orang harus berhati-hati dalam setiap tindakannya.⁵⁹ Ayat diatas memberikan

⁵⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 3...* hal. 180-181

⁵⁹Muhammad Nururrofiq, "*Al-Birr dalam Al-Qur'an: Studi Ayat-ayat Al-Birr Menurut Sa'id Hawwa dalam Kitab Al-Asas fi Al-Tafsir*," dalam

tuntunan kepada orang beriman agar tidak seperti orang yang Yahudi atau orang yang penyakit dala hatinya yang sibuk membicarakan tentang dosa, yakni merencanakan dosa, melakukannya atas dorongan perbuatan dosa yang berakibat buruk. Tetapi saling berbicaralah tentang berbuat kebajikan seluas mungkin dan takwa, yaitu menghindar dari siksa Allah SWT yang dapat terjadi, baik berupa siksa duniawi maupun *ukhrawi*. Kemudian ayat ini ditutup dengan perintah bertakwa.⁶⁰

Tabel IV. 11. Ayat-ayat tentang *al-Birr*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	الْبِرِّ	QS. Al-Baqarah/ 2: 177	<i>Al-Birr</i> disini hakikatnya adalah beriman kepada Allah SWT, rasul-rasul-Nya, malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya. orang yang memberikan harta yang dicintai kepada kerabat, anak yatim, orang yang memerdekakan hamba sahaya, orang yang mendirikan shalat, orang yang menepati janjinya, orang yang sabar dalam kesempitan dan penderitaan.
2	بِالْبِرِّ	QS. Al-Baqarah/ 2: 44	Kata <i>al-birr</i> berarti kebajikan dalam segala hal, hal baik dalam hal keduniaan atau akhirat, maupun interaksi. Sementara ulama menyatakan <i>al-birr</i> mencakup tiga hal, yaitu: kebajikan dalam beribadah kepada Allah SWT, kebajikan dalam melayani keluarga, dan kebajikan dalam melakukan interaksi dengan orang lain.
3	الْبِرِّ	QS. Ali-Imran/ 3: 92	Kata (الْبِرِّ) <i>al-birr</i> pada asalnya berarti keluasaan dalam kebajikan. Kebajikan mencakup segala

https://erepository.alfithrah.ac.id/id/eprint/110/1/ARTIKEL_202012134107.pdf, Di akses pada 15 Juni 2025

⁶⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 13 ...* hal. 486.

			bidang termasuk keyakinan yang benar, niat yang tulus, kegiatan yang badaniah serta tentu saja termasuk menginfakan harta di jalan Allah SWT,
4	وَنَنَاجُوا بِالرِّ	QS. Al-Mujadillah/ 58: 9	Perintah untuk saling berbicara tentang berbuat kebajikan seluas mungkin dan takwa.

6. Dialog Internal

a. *An-Nafs* (Jiwa)

Dalam Al-Qur'an, kata *an-nafs* digunakan dalam berbagai bentuk dan aneka makna. *Nafs* sering diartikan dengan jiwa, watak manusia, atau “aku” sebagai persona. *Nafs* merupakan keseluruhan atau totalitas dari diri manusia itu sendiri, dan didalamnya terhimpun dua kekuatan baik dan buruk. *Nafs* adalah muara yang menampung olah *fu'ad*, *shadr*, dan *hawa* yang kemudian menampilkan dirinya dalam bentuk perilaku nyata di hadapan manusia lainnya. *Nafs* mempresentasikan dari ada menjadi meng-ada. Dengan *nafs* itulah manusia menampilkan dirinya dihadapan dunia.⁶¹

بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ

Bahkan, manusia menjadi saksi atas dirinya sendiri. QS. Al-Qiyamah/ 75: 14.

Dari pemikiran Aristoteles dikutip oleh Baharuddin jiwa (*the soul*) dibagi menjadi dua bagian, yaitu jiwa irrasional dan jiwa rasional. Jiwa irrasional dimiliki bersama oleh tumbuh-tumbuhan, hewan, manusia dan semua makhluk hidup, jiwa irrasional mempunyai daya makan, tumbuh dan berkembang. Sedangkan jiwa rasional, disamping memiliki daya-daya jiwa irrasional, juga mempunyai daya berpikir dan memutuskan, dan jiwa rasional ini hanya dimiliki oleh manusia.⁶²

Dalam pembahasan manusia, disamping penggunaan *nafs* untuk menyebut secara utuh manusia, banyak ayat Al-Qur'an yang mengisyaratkan gagasan *nafs* adalah sesuatu didalam diri manusia yang berpengaruh pada perbuatannya, *nafs* sebagai “sisi dalam” diri manusia atau sebagai lawan dari “sisi luar” diri manusia. Manusia mempunyai sisi dalam dan sisi luar

⁶¹Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intelligence) Membentuk Kepribadian yang Bertanggung Jawab, Profesional dan Bereakhlak*, Jakarta: Gema Insani Press, 2001, hal. 111.

⁶²Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam; Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007, hal. 93.

diisyaratkan dalam QS. Ar-Ra'd/13: 10.⁶³

سَوَاءٌ مِّنْكُمْ مَّنْ أَسَرَ الْقَوْلَ وَمَنْ جَهَرَ بِهِ وَمَنْ هُوَ مُسْتَخْفٍ بِاللَّيْلِ وَسَارِبٌ بِالنَّهَارِ

Sama saja (bagi Allah), siapa di antara kamu yang merahasiakan ucapan, siapa yang berterus terang dengannya, siapa yang bersembunyi pada malam hari dan siapa yang berjalan pada siang hari. (QS. Ar-Ra'd/13:10)

Petanda adanya sisi dalam dan sisi luar dalam diri manusia yaitu pada kesanggupan manusia untuk merahasiakan dan berterus terang dengan ucapannya. Al-Qur'an juga menyebut hubungan antara sisi dalam dan sisi luarnya. Jika sisi luar manusia dapat dilihat pada perbuatan lahirnya, maka sisi dalam menurut Al-Qur'an berfungsi sebagai penggerakannya.⁶⁴ Dalam pandangan Al-Qur'an, *nafs* juga diciptakan Allah SWT dalam keadaan sempurna untuk berfungsi menampung serta mendorong manusia berbuat kebaikan dari keburukan, dan karena itu sisi dalam manusia inilah yang Al-Qur'an dianjurkan untuk diberi perhatian besar,⁶⁵ seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an QS. As-Syam/40: 7-8.

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا

Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaan-Nya). (QS. As-Syams/40:7)

Saat jiwa diciptakan, Allah SWT telah menjelaskan kepadanya tentang mana jalan yang buruk dan mana jalan yang baik. seperti firman-Nya diatas “*dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaan-Nya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu kefasikan dan ketakwaannya*”. artinya bahwa Allah SWT telah memberikan kemerdekaan kepada jiwa tersebut untuk memilih jalan mana yang dikehendaki dengan konsekuensi yang harus diterima.⁶⁶

Nafs memiliki makna ganda. Makna pertama, dimaksudkan sebagai makna universal perpaduan dari potensi marah dan hasrat ego dalam diri manusia. Penggunaan kata *nafs* ini dalam konteks arti seperti ini banyak dipakai dalam tradisi Sufi. Mereka mengartikan *an-nafs* sebagai sumber (*al-ashl*) dari keseluruhan sifat-sifat tercela. Karena dalam sabda Rasulullah SAW dijelaskan “*Musuh paling berbahaya dalam dirimu adalah dirimu*

⁶³Badan Litbang dan Diklat Kementrian Agama, *Tafsir Al-Qur'an Tematik, Pendidikan, Pembangunan Karakter, dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2010, hal. 84.

⁶⁴Badan Litbang dan Diklat Kementrian Agama, *Tafsir Al-Qur'an Tematik, Pendidikan, Pembangunan Karakter, dan Pengembangan Sumber Daya Manusi...* hal. 85.

⁶⁵Rudi Ahmad Suryadi, *Dimensi-dimensi Manusia; Perspektif Pendidikan Islam*, Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2015, hal. 70.

⁶⁶Ahmad Hosaini, *Manajemen Diri Kunci Kebahagiaan, Kebaikan, dan Keindahan dalam Islam*, Malang: MNC Publishing, 2019, hal. 14.

sendiri (egomu) yang berada dekat pada dirimu”. Makna kedua yakni sisi yang hakiki, spirit dan identitas seseorang, tetapi dideskripsikan dengan sifat-sifat yang berbeda-beda menurut perbedaan situasi dan kondisinya.

Secara umum *Nafs* ada yang bersifat *ammarah* (memerintah), ada yang *lawwamah* (mencela), dan ada yang *muthma'innah* (tenteram). *al-Nafs al-ammarah bi-al-su* (jiwa yang memerintah keburukan) adalah jiwa yang cenderung kepada tabiat badaniah, memerintahkan kelezatan dan syahwat indrawi, serta menarik hati ke arah rendah. Ia adalah tempat keburukan serta sumber akhlak tercela dan perbuatan buruk. Ia adalah jiwa orang pada umumnya dan merupakan kegelapan. *Al-nafs al-lawwamah* (jiwa yang mencela) adalah jiwa yang bercahaya dengan kadar kesadarannya dari kantuk kelalaian, untuk memperbaiki keadaan antara dua arah, arah ketuhanan dan kemahlukan. *Nafs mutma'innah* adalah jiwa yang telah sempurna tersinari cahaya. Dengan begitu jiwa terlepas dari sifat-sifat buruknya, berhias dengan akhlak-akhlak terpuji, dan secara penuh menghadap kepada hati.⁶⁷

1) *Al-Nafs Al-Muthmainnah* (Jiwa yang tenang)

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

Wahai jiwa yang tenang. QS. Al-Fajr/ 89: 27.

Ayat di atas menggambarkan keadaan manusia yang taat, dan melukiskan sambutan Allah SWT kepada yang taat. Allah SWT menyeru *Hai jiwa yang tenang* lagi merasa aman dan tenteram karena banyak berzikir dan mengingat Allah SWT. Ulama memahami (النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ) *an-nafs al-muthma'innah* dalam arti jiwa yang tenang, yakni akan wujud Allah SWT atau janji-Nya, disertai dengan keikhlasan beramal. Awal surat ini dimulai dengan sumpah Allah SWT untuk membuktikan keniscayaan kebangkitan, akhirnya pun berbicara tentang kebangkitan. Manusia durhaka bangkit menyesali hidupnya dan yang taat bangkit dalam keadaan ridha dan Diridhai serta dipersilahkan masuk ke dalam surga.⁶⁸

Nafsu *muthma'innah* adalah nafsu yang terdapat pada jiwa seseorang yang dihiasi dengan kedamaian dan ketenangan. Nafsu yang demikian itu

⁶⁷Ibn 'Atha'illah al-Sakandari, *Dizkrullah bersama Ibnu Athaillah Bagaimana Sufi Agung membimbing kita Untuk Mendekati Sang Mahaagung* diterjemahkan oleh Hilman Hidayatullah Subagyo dari *Miftah al-Falah wa Mishbah al Arwah fi Dzikr Allah al-Karim Al-Fattah*, Penerbit Lentera Hati, 2018, hal. 45.

⁶⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an ...* hal. 299.

hanya dimiliki oleh orang-orang yang mendapat penghargaan dari Allah SWT, yaitu berupa ketenangan. Pemilik jiwa yang tenang pada halnya senantiasa menebar ketentraman bukan hanya pada dirinya, melainkan lingkungan sekitar dan menjadi penenang bagi kehidupan. Salah satu cirinya adalah, seseorang yang mereka mampu berbuat baik kepada sesama manusia dan kepada Allah SWT.⁶⁹

2) *Al-Nafs Al-Lawwamah* (Jiwa yang disesali atau dipersalahkan)

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

Aku bersumpah demi jiwa yang sangat menyesali (dirinya sendiri). QS. Al-Qiyamah/ 75: 2.

Kata (لَوَّامَةً) *lawwamah* berasal dari kata (لَام) *lama* yang artinya mengecam, adapun maksud mengecam disini yaitu menyesal sehingga mengecam dirinya sendiri. Jiwa yang menyangsang sifat ini berada di antara dua jiwa lainnya, yaitu *al-mutma'innah*, yakni yang selalu patuh kepada tuntunan Ilahi dan merasa tenang dengan-Nya, dan *al-ammarah*, yakni yang selalu durhaka dan mendorong pemiliknya untuk membangkang perintah-Nya dan mengikuti nafsunya. *Al-lawwamah* adalah yang menyesal dan mengecam dirinya jika melakukan kesalahan. Al-Biq'a'i berpendapat bahwa penyesalan dan kecaman itu bisa dilakukan oleh yang taat atau sebaliknya yang durhaka. Bila seseorang mengecam dirinya dan menyesali karena kedurhakaan maka dirinya akan selamat, dan bila sebaliknya mengecam dan menyesali perbuatan baiknya maka dirinya akan celaka. Penyesalan dan kecaman itu akan mencapai puncaknya kelak pada hari akhir. Karena semua orang walau telah berupaya berbuat baik, masih saja akan menyesal di hari Kemudian karena merasa bahwa ketika hidup di dunia ada peluang untuk menambah kebajikan, tetap tidak menggunakannya.⁷⁰

Penyesalan jiwa ini memberikan gambaran bahwa jiwa selalu lalai dan melakukan perbuatan yang terlarang. Jiwa dalam hal ini mempunyai potensi penyesalan. Walaupun ada kecenderungan untuk melakukan hal-hal yang tidak baik, tapi selalu menyadari perbuatan itu tidak baik, maka dalam hal tersebut timbul adanya penyesalan. Jiwa dalam hal ini berpotensi menjadi lebih baik dan berkembang secara kualitatif dari keburukan menuju sebuah kesempurnaan.⁷¹

⁶⁹Suci Ramadhani, *Cintai Allah Saja...* hal. 21

⁷⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 14 ...* hal. 528.

⁷¹Ahmad Hosaini, *Manajemen Diri Kunci Kebahagiaan, Kebaikan, dan Keindahan dalam Islam ...* hal. 12.

3) *Al-Nafs Al-Ammarah bi al-Su'* (Jiwa yang mendorong kepada kejahatan)

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

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.” QS. Yusuf/ 12: 53.

Ayat di atas menjelaskan bahwa terdapat salah satu jenis nafsu pada manusia, nafsu yang selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali pada waktu dirahmati oleh Allah SWT dengan menghalanginya dan dengan melindungi seseorang sehingga menghalangi nafsunya, atau kecuali apa yang dirahmati Allah SWT dari jenis-jenis nafsu, sehingga nafsu itu tidak memerintahkan kepada kejahatan. Al-Qur'an memperkenalkan tiga macam atau peringkat nafsu manusia. *Pertama, an-nafs al-ammarah* seperti pada ayat ini, yakni yang selalu mendorong pemiliknya berbuat keburukan. Kedua, *an-nafs al-lawwamah* yang selalu mengecam pemiliknya begitu dia melakukan kesalahan sehingga timbul penyesalan dan berjanji untuk tidak mengulangi kesalahan itu. Sedangkan yang *ketiga*, adalah *annafs almutma'innah*, yakni jiwa yang tenang karena selalu mengingat Allah SWT dan jauh dari sejarah pelanggaran dan dosa.⁷²

Imam Al-Ghazali memberikan penjelasan cara untuk menundukan hawa nafsu yang buruk, sebagai berikut:⁷³

- a) Menantang keras segala keinginannya, jangan penuhi dan bersungguhsungguh melawan dorongan itu.
- b) Menambah dan meningkatkan ibadah kepada Allah SWT, sehingga nafsu yang mengarah pada keburukan tersebut semakin lemah dan tidak berdaya dengan bertambahnya ibadah.
- c) Memohon pertolongan kepada Allah SWT, merendah di hadapan-Nya, agar melimpahkan *ma'unah-Nya* (kekuatan yang diberikan Allah SWT kepada seorang mukmin yang tengah berada dalam masa atau keadaan sulit).

Tabel IV. 12. Ayat-ayat tentang *An-Nafs*

⁷²M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an ...* hal. 122.

⁷³Labib Syarief, *Pergilah ke Dalam Diri Sendiri Untuk Mengenal Allah*, Yogyakarta: Bintang Semesta Media, 2022, hal. 102.

No	Tema	Surat	Keterangan
1	نَفْسِهِ	QS. Al-Qiyamah/ 75: 14.	<i>nafs</i> adalah sesuatu didalam diri manusia yang berpengaruh pada perbuatannya, <i>nafs</i> sebagai “sisi dalam” diri manusia atau sebagai lawan dari “sisi luar” diri manusia.
2	وَنَفْسٍ	QS. As-Syams/40:7	Allah SWT telah memberikan kemerdekaan kepada jiwa tersebut untuk memilih jalan mana yang dikehendaki dengan konsekuensi yang harus diterima
3	النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ	QS. Al-Fajr/ 89: 27.	<i>an-nafs al-muthma'innah</i> dalam arti jiwa yang tenang, yakni akan wujud Allah SWT atau janji-Nya, disertai dengan keikhlasan beramal.
4	بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ	QS. Al-Qiyamah/ 75: 2.	<i>Al-lawwamah</i> adalah yang menyesal dan mengecam dirinya jika melakukan kesalahan
5	إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ	QS. Yusuf/ 12: 53.	<i>an-nafs al-ammarah</i> seperti pada ayat ini, yakni yang selalu mendorong pemiliknya berbuat keburukan

b. *Al-Qalb* (Percakapan Hati)

Kata *qalb* adalah bentuk masdar (kata benda dasar) dari kata *qalaba* yang berarti berubah, berpindah, atau berbalik. Sedangkan kata *qalb* sendiri berarti hati atau jantung. Jantung disebut *qalb* karena secara fisik terus menerus menjadi sinyal rasa dengan berdetak bolak balik dalam menentukan suatu ketetapan. Dalam hal ini Al-Ghazali dikutip Baharuddin menjelaskan adanya dua pengertian *qalb*. Pertama, dalam pengertian kasar yaitu segumpal daging yang berbentuk bulat panjang, terletak di dada sebelah kiri yang didalamnya terdapat rongga-rongga dan disebut jantung. Sedangkan arti kedua, pengertian yang halus yang bersifat ketuhanan dan keruhaniyah, yaitu

hakikat manusia yang dapat menangkap pengertian, pengetahuan dan *arif*.⁷⁴

Beberapa ulama memiliki pandangan yang berbeda pandangan dalam pendeskripsian *qalb*, demikian juga letak dan posisinya dalam diri manusia. Sebagian mengatakan terdapat di dalam dada manusia, sebagaimana dipahami dalam QS. Al-Hajj/ 22: 46, dan sebagian yang lain mengatakan bahwa *qalb* identik dengan *fu'ad* dan *'aql* (akal) yang berpusat di kepala sebagaimana dapat dipahami dalam QS. Al-A'raf/7:179.⁷⁵

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَهُمْ أَعْذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَٰئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lalai. QS. Al-A'raf/7: 179.

Ayat tersebut menggambarkan bahwa hati, mata, dan telinga orang-orang yang memilih jalan kesesatan disamakan dengan hewan, karena ketidakmampuannya hewan menghubungkan apa yang dilihat dan didengarnya dengan makna yang lebih dalam. Hewan tidak memiliki akal seperti manusia. Bahkan, manusia yang tidak memanfaatkan potensi yang telah Allah SWT berikan justru bisa dikatakan lebih buruk, sebab hewan dengan nalurinya tetap berusaha mencari kebaikan dan menghindari bahaya. Kata (الْغَافِلُونَ) *al-ghâfilun* terambil dari kata (غَفَلَ) *ghaflah*, yakni lalai, tidak mengetahui atau menyadari apa yang seharusnya diketahui dan disadari. Keimanan dan petunjuk Allah SWT sedemikian jelas, apalagi bagi yang berpengetahuan.⁷⁶

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ ءَاذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا

⁷⁴Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam; Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007, hal. 125.

⁷⁵M. Darwis Hude, *Emosi; Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006, hal. 112.

⁷⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 4*, Jakarta: Penerbit Lentara Hati, 2011, hal. 379.

لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

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. QS. Al-Hajj/22: 46.

Ayat ini juga menunjukkan bahwa hati adalah alat yang digunakan untuk mengakali (memahami) sesuatu, yaitu hati sebagai rohani yang mempunyai kekuatan untuk memahami. Fungsinya sama dengan telinga yang dijadikan alat untuk mendengar. Tetapi di akhir ayat ini tergambar pula fungsi lain dari hati, yaitu dapat melihat, maka kesesatan seseorang dari jalan yang benar tidaklah disebabkan oleh kebutaan penglihatan mata, tetapi disebabkan oleh kebutaan hati, atau qalbunya tidak dapat melihat sehingga ia tidak dapat membedakan antara kebenaran dan kejahatan. Dengan demikian, qalbu memiliki kekuatan yang berpikir (*al-'aqilah*) dan spiritual yang dapat memahami makna kebaikan dan kejahatan serta keutamaan dan kehinaan, kekuatan tersebut bertempat di hati.⁷⁷

Hati dibagi menjadi tiga bagian, hati yang sehat, sakit dan mati. Hati yang sehat adalah hati yang selamat dan bersih. Ibnu Rajab Al-Hambali diikuti Ahmad Hosaini menjelaskan hati yang selamat didefinisikan sebagai hati yang terbebas dari syahwat dan keinginan untung bertentangan dengan perintah Allah SWT dari setiap *syubhat*, ketidakjelasan, yang menyimpang dari kebenaran. Hati yang sehat adalah hati yang beribadah murni karena Allah SWT, melakukan kebaikan tidak mengharap apapun kecuali keridhaan Allah SWT. Hati yang sakit adalah hati yang selalu gelisah karena didalamnya ada penyakit. Orang yang memiliki hati yang sakit di dalam Al-Qur'an adalah orang-orang kafir, mereka sama saja mau diberikan peringatan atau tidak diberi peringatan tetap saja tidak akan pernah mau beriman. Sementara hati yang mati adalah hati yang selalu mengikuti hawa nafsu dan kenikmatan duniawi dan tidak peduli lagi dengan Allah SWT sebagai Tuhannya apakah ridha atau murka.⁷⁸ Hal tersebut terdapat didalam Al-Qur'an QS. Al-Baqarah/ 2: 6 sebagai berikut:

إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ ءَأَنذَرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ

Sesungguhnya orang-orang kafir, sama saja bagi mereka, kamu beri peringatan atau tidak kamu beri peringatan, mereka tidak juga akan

⁷⁷Kadar M. Yusuf, *Psikologi Qurani*, Jakarta: Penerbit Amzah, 2019, hal. 75.

⁷⁸Ahmad Hosaini, *Manajemen Diri Kunci Kebahagiaan, Kebaikan, dan Keindahan dalam Islam*, Malang: MNC Publishing, 2019, hal. 18.

beriman. QS. Al-Baqarah/2: 6.

Ayat diatas bukan berbicara tentang semua orang kafir, tetapi orang kafir yang kekufurannya telah mendarah daging dalam jiwa mereka sehingga tidak mungkin lagi untuk berubah. Untuk orang kafir yang dimaksud dalam ayat ini, penyebabnya adalah keengganan diri mereka menerima pesan keimanan sehingga Allah SWT telah mengunci mati hati dan pendengaran mereka, dengan membiarkan mereka larut dalam kesesatan sesuai dengan keinginan nafsu mereka sendiri dan pada akhirnya hati mereka terkunci dan mati dan telinga mereka tidak mendengarnya..⁷⁹

Kata *qalb* berasal dari akar kata yang berarti berbalik, menggambarkan sifatnya yang mudah berubah atau terbalik, seperti kadang merasa senang, kadang merasa sedih, kadang setuju, dan kadang menolak. *Qalb* memiliki kecenderungan tidak konsisten. Al-Qur'an juga menggambarkan kondisi ini, bahwa ada hati yang baik dan ada pula yang buruk. Berikut ini beberapa contoh ayat Al-Qur'an yang menjelaskannya.⁸⁰

وَأَعْلَمُوا أَنَّ فِيكُمْ رَسُولَ اللَّهِ ۚ لَوْ يُطِيعُكُمْ فِي كَثِيرٍ مِّنَ الْأَمْرِ لَعَنِتُمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ
إِلَيْكُمْ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ ۚ أُولَٰئِكَ هُمُ
الرُّشْدُونَ

Dan ketahuilah olehmu bahwa di kalanganmu ada Rasulullah. Kalau ia menuruti kemauanmu dalam beberapa urusan benar-benarlah kamu mendapat kesusahan, tetapi Allah menjadikan kamu "cinta" kepada keimanan dan menjadikan keimanan itu indah di dalam hatimu serta menjadikan kamu benci kepada kekafiran, kefasikan, dan kedurhakaan. Mereka itulah orang-orang yang mengikuti jalan yang lurus. QS. Al-Hujarat/ 49: 7.

Dari ayat-ayat berikut ini dapat diketahui bahwa kalbu merupakan kumpulan ajaran, kasih sayang, rasa takut, dan keimanan. Dari isi hati yang dijelaskan oleh ayat-ayat tersebut, dapat disimpulkan bahwa hati memang berisi hal-hal yang diketahui oleh pemiliknya. Inilah salah satu perbedaan antara hati dan *nafs*.⁸¹ Mayoritas ulama menganggap akal dan kalbu tidak identik, fungsi dan posisinya pun berbeda. Akal di kepala, sedangkan kalbu

⁷⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 1*, Jakarta: Lentera Hati, 2011, hal. 116.

⁸⁰M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Penerbit Mizan, 2007, hal. 381.

⁸¹M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat*...hal. 381.

ada dalam jiwa yang dipresentasikan atau disimbolisasikan Al-Qur'an berada di dalam dada. M. Quraish Shihab berpendapat bahwa kalbu itu merupakan bagian dari *nafs*, semacam suatu kotak di dalam wadah *nafs*, sementara *nafs* itu sendiri adalah sisi dalam diri manusia. Dan ditegaskan oleh para ulama bahwa kalbu bukanlah *liver* (hati) karena organ tersebut dikenal dalam Bahasa Arab dengan "*kabid*". Kata *al-qalb* (jamaknya *al-qulub*) oleh sebagian ulama bahasa diartikan sebagai jantung sebagaimana dapat dipahami dari beberapa ayat seperti QS. Al-Ahzab/ 33:10 dan QS. Ghafir/ 40: 18.⁸²

وَأَنْذَرُهُمْ يَوْمَ الْآزِفَةِ إِذِ الْقُلُوبُ لَدَى الْحَنَاجِرِ كُظْمِينَ ۖ مَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ حَمِيمٍ وَلَا شَفِيعٍ يُطَاعُ

Berilah mereka peringatan akan hari yang makin dekat (hari Kiamat, yaitu) ketika hati (menyesak) sampai di kerongkongan karena menahan (kesedihan). Tidak ada seorang pun teman setia bagi orang yang zalim dan tidak ada baginya seorang penolong yang diterima (pertolongannya). QS. Ghafir/40: 18.

Ayat di atas menggambarkan betapa peristiwa pada hari Kiamat sangat dahsyat, dan ayat di atas memerintahkan Nabi Muhammad SAW untuk memberi peringatan tentang hari kiamat tersebut. Dimana segala sesuatu terjadi bergitu cepat dan dalam waktu yang singkat, yakni ketika hati mereka (kaum musyrikin) sampai kerongkongan, mereka yang engkau beri peringatan dalam keadaan menahan nafas, yakni terdiam tidak dapat berbicara karena takut dan sedih akibat cekaman situasi. Kata (الْحَنَاجِرِ) *al-hanâjir* adalah bentuk jamak dari kata (حنجرة) *hanjarah* yaitu kerongkongan. Kata *al* pada *al-hanajir* dan (الْقُلُوبِ) *al-qulûb* berfungsi menggantikan kata mereka, yakni kerongkongan dan hati mereka. Maksudnya, jantung mereka berdebar turun naik sampai-sampai melampaui tempatnya yang biasa dan kini mencapai kerongkongan akibat rasa takut dan sedih.⁸³

Tabel IV. 13. Ayat-ayat tangan *Al-Qalb*

No	Tema	Surat	Keterangan
----	------	-------	------------

⁸²M. Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an; Pemaknaan dalam Berbagai Tema*, Jakarta: Penerbit Eurabia, 2017, hal. 39.

⁸³M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vo.11...* hal. 592.

1	قُلُوبٌ	QS. Al-A'raf/7: 179	Mereka yang memiliki hati tapi tidak mempergunakannya untuk memahami ayat-ayat Allah SWT. Mereka selayaknya binatang ternak, bahkan lebih buruk.
2	تَعْمَى الْقُلُوبُ	QS. Al-Hajj/22: 46	Hati adalah alat yang digunakan untuk mengakali (memahami) sesuatu, yaitu hati sebagai rohani yang mempunyai kekuatan untuk memahami.
3	فِي قُلُوبِكُمْ	QS. Al-Hujarat/49: 7	kalbu merupakan kumpulan ajaran, kasih sayang, rasa takut, dan keimanan.
4	إِذِ الْقُلُوبُ	QS. Ghafir/40: 18	Hati disini lebih digambarkan dengan jantung mereka berdebar turun naik sampai-sampai melampaui tempatnya yang biasa dan kini mencapai kerongkongan akibat rasa takut dan sedih.

c. *Al-Ilhâm* (Bisikan Hati)

Ilham di dalam bahasa Arab artinya menelan, meneguk, mengajarkan, mewahyukan. Sesuatu yang disampaikan oleh Allah SWT ke dalam jiwa yang membangkitkannya untuk mengerjakan atau meninggalkan sesuatu. Rasyid Ridho di kutip oleh Ali As-Sahbuny mendefinisikan ilham adalah suatu perasaan emosional yang diyakini oleh jiwa yang oleh karenanya jiwa terdorong untuk segera melakukan apa yang dikehendaki oleh *ilhâm* itu tanpa disertai kesadaran dari jiwa sendiri, dari mana ia datang, keadaannya hampir sama dengan perasaan lapar, dahaga, sedih, senang dan sebagainya.⁸⁴

Ilham adalah inspirasi atau intuisi yang pada prinsipnya dapat diterima oleh setiap orang. Hal ini berbeda dengan wahyu dan *tanzil* yang merupakan jenis inspirasi berupa firman Tuhan yang disampaikan kepada para nabi. Ibnu Asir dikutip M. Abdul Mujieb menjelaskan Ilham adalah Allah SWT menyusup ke dalam jiwa suatu perkara yang membangkitkan keinginannya untuk melakukan suatu perbuatan atau meninggalkannya dan merupakan salah satu jenis petunjuk yang Allah SWT istimewa dengan siapa saja yang dikehendaki-Nya di antara hamba-hamba-Nya.⁸⁵

⁸⁴Ali As-Shabuni, *Kamus Al-Qur'an/ Qur'an Explorer* diterjemahkan oleh Abu Bakar Ali Al-Jabiri dari *Mu'jam Alfazhi Al-Qur'an Al-Karim*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2000, hal. 205.

⁸⁵M. Abdul Mujieb, *et.al.*, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, Jakarta: Penerbit Hikmah, 2009, hal. 184.

Di dalam Al-Qur'an, *ilham* dijelaskan dalam Surat As-Syam ayat 8, dan hanya disebut satu kali di dalam Al-Qur'an.

فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا^ط

lalu Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaan. QS. As-Syam/ 91: 8.

Kata (فَأَلْهَمَهَا) *fa alhamahâ* terambil dari kata (الهم) *al-lahm* yakni menelan sekaligus. Dari sini lahir kata (الهام) *ilhâm*. Memang *ilham* atau intuisi datang secara tiba-tiba tanpa disetasi analisis sebelumnya, bahkan kadang-kadang tidak terpikirkan sebelumnya. Kedatangannya bagaikan dalam sinar dan kecepatannya, sehingga manusia tidak dapat menolaknya, sebagaimana tidak dapat mengundang kehadirannya. Potensi ini ada pada setiap insan, walaupun peringkat dan kekuatannya berbeda antara kata seseorang dengan yang lain. Kata ilham dipahami dalam arti pengetahuan yang diperoleh seseorang dalam dirinya, tanpa diketahui secara pasti dari mana sumbernya. Ilham berbedanya dengan wahyu, karena wahyu walaupun termasuk pengetahuan yang diperoleh manusia diyakini bersumber oleh Allah SWT.⁸⁶

Imam At-Thabari menjelaskan ilham dengan dua penafsiran. *Pertama*, Allah SWT menjelaskan sesuatu pada *nafs* (jiwa) yang pantas untuk dikerjakan atau ditinggalkan, baik berupa kebaikan atau keburukan. *Kedua*, Allah SWT menjadikan dalam jiwa ada kefasikan dan ketakwaan, mana saja yang dominan diantara kedua itu akan berpengaruh terhadap perilaku manusia.⁸⁷

Para ulama membagikan bisikan hati di dalam hati manusia kepada lima peringkat, yaitu:⁸⁸

- 1) *Hajiz* (حَاجِزٌ), suatu lintasan perasaan yang mendatangi.
- 2) *Khatib* (خَاطِبٌ), suatu bisikan perasaan yang mendatangi hati pada suatu perkara.
- 3) *Hadisun nafs* (حَدِيثُ النَّفْسِ), perbincangan di dalam hati sama ada mahu melakukan sesuatu perkara atau tidak. Pada tiga peringkat pertama bisikan hati ini, masih belum dikategorikan sebagai suatu kebaikan atau

⁸⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 15...* hal. 297.

⁸⁷Agung Sasongko, "Mendefinisikan Ilham", dalam <https://khazanah.republika.co.id/berita/pm6sgs313/mendefinisikan-ilham>, Diakses pada 5 Juni 2025.

⁸⁸Maulana Muhammad Asri Yusoff, *Kesudahan yang Baik Hanya Bagi yang Bertakwa*, Selangor-Malaysia: Publishing House, 2023.

keburukan, hal ini terdapat di dalam sabda Nabi Muhammad SAW "...Sesungguhnya, Allah memaafkan umatku apa yang dibicarakan di dalam jiwa-jiwa mereka selagi mana dia tidak melakukannya atau mengatakannya" HR. Imam Bukhari.

- 4) *Hamm* (هَمٌّ), cenderung untuk melakukan sesuatu, tetapi belum sampai ke peringkat tekad untuk melakukannya.
- 5) *Azam* (عَزَمَ), bertekad untuk melakukan sesuatu.

Dalam konteks *hadisun nafs* (bisikan hati) Qarin berperan untuk membisikan kejahatan, menggoda dan menjauhkan seseorang dari kebaikan. Dalam kamus *al-Muhith* dikutip oleh Shohibul Ulum, Qarin artinya sosok yang selalu menemani dan menyertai, yang dimaksud Qarin di tema ini adalah syaitan yang menyertai manusia dan tidak meninggalkannya. Qarin adalah jin yang ditugasi untuk mendampingi manusia dengan tugas menggoda dan menyesatkannya. Oleh karena itu, Qarin bisa disebut termasuk setan dari kalangan jin yang menyesatkan manusia atas izin Allah SWT, yaitu memerintah pada kemungkaran dan mencegah pada yang maruf.⁸⁹

وَمَنْ يَّعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِيضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ

Siapa yang berpaling dari pengajaran (Allah) Yang Maha Pengasih (Al-Qur'an), Kami biarkan setan (menyesatkannya). Maka, ia (setan) selalu menemaninya. QS. Az-Zukhruf/ 43: 36.

Qarin dalam ayat tersebut adalah ayat dari kalangan setan yang senantiasa mengikuti manusia dan mengajak bermaksiat kepada Allah SWT. Seandainya manusia mengikuti perintah Nabi Muhammad SAW, tentunya akan selamat dari setan, baik ketika tidur maupun keluar rumah untuk beraktifitas. Tetapi Nabi Muhammad SAW juga menjelaskan bahwasanya setiap manusia disertai oleh qarin dari kalangan jin dan malaikat. Ada qarin yang menjadikan manusia lupa akan zikir dan mengingat Allah SWT, itulah qarin setan. Ada juga qarin senantiasa yang mengajak manusia untuk beribadah dan beramal shaleh, dialah qarin dari golongan malaikat.⁹⁰

Al-Ghazali dikutip Iqra' Firdaus menjelaskan ada tiga jenis kondisi hati yang menjadi tempat pertarungan antara pengaruh malaikat dan setan, yang bisa berubah dengan cepat. Tiga kondisi hati yang digambarkan oleh Al-

⁸⁹A.R. Sohribul Ulum, *Kitab Fikih Sehari-hari*, Jakarta: Penerbit Anak Hebat Indonesia, 2022, hal. 48.

⁹⁰Manshur Abdul Hakim, *Qarin: Musuh Tersembunyi Umat Manusia* diterjemahkan oleh Abu Qiyami dari *Al-Qarin: Al-'Aduwwul Khafiyu Lil Insan*, Bandung: Cordoba Internasional Indonesia, 2024, hal. 27.

Ghazali tersebut menunjukkan bahwa hati manusia memang rentan goyah dan berubah. Suatu waktu bisa cenderung pada keimanan, sementara pada lain waktu cenderung pada kekufuran. Diantaranya adalah:⁹¹

- 1) Hati yang mendapatkan bisikan setan, tetapi ia telah disucikan, karena pemiliknya terus menerus mendisiplinkan diri dan mengendalikan hawa nafsunya. Bisikan setan memang ada, tetapi seolah tidak berpengaruh yang berarti, karena kalbu itu telah dialihkan dengan mengingat Allah SWT.
- 2) Hati yang berdosa, yakni hati yang berlumur nafsu dan sifat-sifat yang buruk. Bisikan setan seolah diiyakan oleh pemilik hati karena bisikan tersebut seolah logis. Pemilik hati memang terbiasa mengikuti bisikan-bisikan setan dan mengikuti keinginan hawa nafsunya.
- 3) Hati yang relatif, inilah kondisi hati yang paling banyak dihadapi, saat setan berbisik-bisik yang didukung oleh nafsu kita. Keputusan hati dipertimbangkan oleh suara iman dan akal. yang menang akan ditentukan oleh keunggulan relatif sifat-sifat di dalam hati. Sebab, pada saat tertentu setan dapat dikalahkan, dan pada saat yang lain justru setan menjadi pemenangnya.

7. Meditasi

a. *Al-Khusyu'* (Ketundukan Pada Allah SWT)

Kata *khusyu'* secara literal berasal dari bahasa arab dengan akar kata (خضع - يخضع - خشوعا) yang berarti tunduk, takluk, rendah. Sedangkan secara istilah, *khusyu'* adalah konsentrasi atau senang dan tenang dalam melakukan sesuatu. Seperti shalat harus dilakukan dengan *khusyu'* pada setiap gerakan, yang dibaca dan yang diingat di dalam hati pelakunya. Kata *khusyu'* tidak hanya digunakan dan berkaitan dengan ibadah shalat saja akan tetapi juga berkaitan dengan berbagai aktifitas lainnya.⁹²

Khusyu' itu berarti menundukan diri dengan cara menundukan anggota badan, merendahkan suara atau penglihatan dengan maksud agar menundukan diri itu benar-benar merasa rendah dan tanpa kesombongan dan sekaligus merasa takut (karena kesalahan atau dosa) sehingga "tersungkur" menangis. Imam Syafi'i dikutip Gus Arifin juga menjelaskan orang yang sedang shalat hendaklah ia seperti seorang prajurit yang berhadapan dengan seorang raja

⁹¹Iqro' Firdaus, *Berdamai dengan Hati*, Yogyakarta: Penerbit Safirah, 2016, hal. 71.

⁹²Sahri, *Konstruksi Pemikiran Tasawuf Akar Filosofis Upaya Hamba Meraih Derajat Sedekat-dekatnya dengan Tuhan*, Pontianak: IAIN Pontianak Press, 2017, hal. 102.

gagah dan kuat, serius, tegak, konsentrasi dan fokus terhadap perkataan rajanya.⁹³

الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ

Yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya, QS. Al-Mu'minun/ 23: 2.

Kata (خاشعون) *khâsyi'un* terambil dari kata (خشع) *khasya'a* yang dari bahasa berarti diam dan tenang. Ia adalah kesan *khushyu'* dalam hati siapa yang *khushyu'* terhadap siapa yang dikhusyuk kepadanya sehingga yang bersangkutan mengarah sepenuh hati kepada siapa yang dia *khushyu'* kepadanya sambil mengabaikan selainnya. Ulama menyatakan bahwa *khushyu'* yang dimaksud ayat ini adalah rasa takut jangan sampai shalat yang dilakukan tertolak, rasa takut ini antara lain ditandai dengan ketundukan mata ke tempat sujud. Rasa takut itu bercampur dengan kesigapan dan kerendahan hati. Ibnu Katsir dikutip M. Quraish Shihab menulis bahwa khusyuk dalam shalat terlaksana bagi yang mengonsentrasikan jiwanya bagi shalat itu dan mengabaikan segala sesuatu selain yang tidak berkaitan dengan shalat, terbukalah tabir antara dia dan Tuhan, tetapi begitu dia menoleh, tabir itu pun tertutup.⁹⁴

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأَنتُمْ لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk. QS. Al-Baqarah/ 2: 45.

(خشوع) *Khushyu'* adalah ketenangan hati dan keengganannya mengarah kepada kedurhakaan. Yang dimaksud dengan orang yang *khushyu'* oleh ayat ini adalah mereka yang menekan kehendak nafsunya dan membiasakan dirinya menerima dan merasa tenang menghadapi ketentuan Allah SWT serta selalu mengharap kesudahan yang baik. Orang-orang yang *khushyu'* yang dimaksud oleh ayat ini adalah mereka yang takut lagi mengarahkan pandangan kepada segala sesuatu sehingga dengan demikian mudah baginya meminta bantuan sabar yang membutuhkan gejolak nafsu dan mudah juga baginya melaksanakan shalat kendati kewajiban ini mengharuskan disiplin waktu serta kesucian jasmani. Ayat ini bukannya membatasi kekhusyukan hanya dalam shalat, ia menuntut manusia untuk menghadirkan kebesaran dan keagungan Allah SWT, sekaligus kelemahannya sebagai manusia di hadapan-Nya. Puncak *khushyu'* adalah ketundukan dan kepatuhan seluruh anggota badan,

⁹³Gus Arifin, *Menggapai Makna Shalat: Sudah Bernarkah Shalat Kita Saat Ini*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2025, hal. 60.

⁹⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 8...* hal. 314.

dalam keadaan pikiran dan bisikan hati secara keseluruhan menuju kehadiran Allah SWT.⁹⁵

Dalam hal ini, para ulama menggambarkan contoh nyata dari sebuah kekhusyuan, antara lain:⁹⁶

- 1) Tidak melakukan gerakan atau bacaan apapun di luar ritual ibadah shalat sebagaimana yang telah diajarkan Rasulullah.
- 2) Tidak menggerakkan atau mengerjakan sesuatu yang tidak ada kaitannya dengan shalat, seperti memainkan jenggot, membetulkan pakaian, dll.
- 3) Bertadabbur dan meresapi bacaan-bacaan shalat
- 4) Mengalihkan hati dan pikiran dari memikirkan kesibukan lain di luar urusan yang terkait dengan shalat dan gerakannya. Namun tidak berarti harus melupakan segala sesuatu.

Tabel IV. 14. Ayat-ayat tentang *Al-Khusyu'*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	صَلَاتِهِمْ خُشْعُونَ	QS. Al-Mu'minun/ 23: 2	<i>Khusyu'</i> mengerahkan terhadap siapa yang dikhusyuk kepadanya sehingga yang bersangkutan mengarah sepenuh hati kepada siapa yang dia <i>khusyu'</i> kepadanya sambil mengabaikan selainnya.
2	إِلَّا عَلَى الْخُشْعِينَ	QS. Al-Baqarah/ 2: 45.	Ketenangan hati dan keengganannya mengarah kepada kedurhakaan.

b. *At-Tadzakkur* (Mengingat/ Menghayati)

Tadzakkur berasal dari akar kata *dzakara-yadzku* berarti mengingat dan menghayati. *Tadzakkur* berarti upaya untuk mengalihkan berbagai gangguan pikiran dan perasaan dan berada pada puncak ketenangan batin. *Tadzakkur* adalah suasana batin seseorang yang sampai pada kesadaran puncak bahwa Allah SWT sudah begitu dekat dan tidak lagi berjarak dengan makhluknya.⁹⁷

Tadzakkur adalah salah satu tugas yang paling tinggi dan *dzakirah* (ingatan) adalah tempat penyimpanan pengetahuan dan informasi yang

⁹⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 2*,... hal. 222.

⁹⁶Isnan Anshory, *Ritual Shalat Rasulullah Menurut 4 Mazhab*, Serang: Penerbit A-Empat, 2024, hal. 256.

⁹⁷Nasaruddin Umar, *Menjalani Hidup Salikin*... hal. 121.

diperoleh manusia untuk dipergunakannya pada saat dibutuhkan. Bahkan Qardhawi dikutip Taufiq Pasiak, menekankan bahwa manusia tidak bisa hidup tanpa *tadzakkur* dan *dzakirah*. *Tadzakkur* sama dengan menyebut berulang-ulang dalam psikologi kognitif. Sel-sel saraf ketika seseorang mengingat atau menyebut berulang-ulang senantiasa bertambah dan tidak hilang. *Tadzakkur* berkenaan dengan pengayaan ruhani, seseorang yang sempurna jiwanya adalah dia yang senantiasa mengingat Allah SWT.⁹⁸

Tadzakkur tidak bisa didefinisikan dan tidak bisa diceritakan begitu saja, *tadzakkur* adalah pengalaman yang sangat pribadi. Dalam *tadzakkur* betul-betul sang hamba pasif, penuh penyerahan diri kepada Allah SWT, tidak ada logika aktif di dalamnya. *Tadzakkur* seolah hamba yang pasif dan Allah SWT yang proaktif mendekati hamba-Nya. Nasaruddin Umar memberikan gambaran orang yang sedang mengalami *tadzakkur* dialamatkan dengan hadist Qudsi, yaitu: *Nabi SAW, meriwayatkan dari Tuhannya. "Barangsiapa yang mendekati-Ku sejengkal maka Aku akan mendekatinya sesiku, barang siapa mendekati-Ku sesiku maka Aku akan mendekatinya sedepa. Barang siapa yang berusaha datang kepadaku dengan berjalan maka Aku akan kepadanya dengan berlari."* (HR al-Bukhari dan Muslim)⁹⁹

Tadzakkur berbeda dengan meditasi meskipun dalam praktiknya memiliki keserupaan. Dalam dunia meditasi, tujuan utama yang diharapkan adalah ketenangan paripurna yang akan melahirkan kebahagiaan sejati. Memang hal itu dimungkinkan dicapai melalui meditasi. Meninggalkan stres, mengobati kekecewaan, dan menstabilkan emosi dapat dilakukan dengan meditasi. Namun *tadzakkur* tujuannya tidak hanya mencapai ketenangan atau menyembuhkan penyakit batin, tetapi lebih jauh dari itu, untuk mendekatkan diri sedekat-dekatnya kepada Allah SWT. Dan pada saatnya seseorang mungkin sampai pada kesadaran spiritual bahwa manusia, makhluk dan Tuhan sesungguhnya tidak bisa dipilah-pilah.¹⁰⁰

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ

Sesungguhnya pada yang demikian itu pasti terdapat peringatan bagi orang-orang yang mempunyai hati atau yang menggunakan pendengarannya dan dia menyaksikan. QS. Qaf/ 50: 37.

Kalimat (لَهُ قَلْبٌ) *lahu qalb*/ mempunyai hati dalam ayat ini dipahami oleh al-Biq'a'i demikian juga Thabathaba'i dalam arti seseorang memiliki

⁹⁸Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/ EQ/ SQ: Menyingkap Rahasia Kecerdasan Berdasarkan Al-Qur'an dan Neurosains Mutakhir...* hal. 284.

⁹⁹Nasaruddin Umar, *Menjalani Hidup Salikin...* hal. 122.

¹⁰⁰Nasaruddin Umar, *Menjalani Hidup Salikin ...*hal. 124.

potensi pengetahuan yang sempurna sehingga dirinya tidak membutuhkan kecuali memperhatikan atau menggunakan apa yang dimilikinya dari potensi itu untuk memahami apa yang diingatkan oleh ayat-ayat Allah SWT yang terbaca atau terhampar. Sedangkan kalimat (الَّتِي السَّمْعُ) *al-qa as-sam'* menggunakan pendengaran adalah orang tidak mencapai kesempurnaan potensi sehingga memerlukan pengajar agar dapat memperoleh peringatan. Orang seperti ini dapat berhasil dengan syarat ia *syahid* yakni hadir dengan seluruh totalitasnya serta dengan menyingkirkan segala hambatan yang merintang. seorang yang tidak memiliki *qalb* yakni tidak menggunakan potensi pikir dan kalbunya seorang yang bodoh. Namun masih dapat tertolong jika dia mau mendengar tuntunan.¹⁰¹

اتَّبِعُوا مَا أُنْزِلَ إِلَيْكُمْ مِنْ رَبِّكُمْ وَلَا تَتَّبِعُوا مِنْ دُونِهِ أَوْلِيَاءَ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ

Ikutilah apa yang diturunkan kepadamu dari Tuhanmu dan janganlah kamu ikuti pelindung selain Dia. Sedikit sekali kamu mengambil pelajaran. QS. Al-A'raf/ 7: 3.

Ayat di atas menjelaskan bahwa banyak manusia yang tidak taat kepada Allah SWT, maka ayat ini diakhiri dengan *amat sedikit kamu mengambil pelajaran* dari Al-Qur'an. Dapat dikatakan, bahwa betapapun banyaknya pelajaran yang dipetik oleh manusia dari Al-Qur'an, ia pada hakikatnya sedikit bahkan amat sedikit, dibanding dengan kandungannya. Ayat ini merangkaikan kata *ma* dengan *qalila*, sehingga ia bermakna amat sedikit. Kata amat sedikit dapat juga dipahami dalam arti amat sedikit waktu yang seseorang gunakan untuk mengambil pelajaran dari Al-Qur'an.¹⁰²

وَلَقَدْ ضَرَبْنَا لِلنَّاسِ فِي هَذَا الْقُرْآنِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ

Sungguh, Kami benar-benar telah membuatkan dalam Al-Qur'an ini segala macam perumpamaan bagi manusia agar mereka mendapat pelajaran. QS. Az-Zumar/ 39: 27.

Ayat di atas menyatakan sumpah Allah SWT telah membuatkan Al-Qur'an segala macam perumpamaan yang didalamnya terdapat nasihat dan peringatan, yang bila dipikirkan dan direnungkan oleh siapapun pasti mereka

¹⁰¹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 13...* hal. 313.

¹⁰²M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 5...* hal. 9.

akan beriman dan patuh, supaya mereka mendapatkan pelajaran. Bahkan ayat ini menggunakan kata (ضَرَبْنَا) *dharabnâ* terambil dari kata (ضرب) *dharaba* yang pada mulanya berarti meletakan atau menempelkan. Dari sini, ia digunakan juga dalam arti memukul, karena yang memukul pasti meletakan dengan keras tangannya kepada sasaran. Disini, kata tersebut digunakan dalam arti menjelaskan, seakan-akan penjelasan ini diletakan dan ditempelkan ke benak dan hati sasaran.¹⁰³

Tabel IV.15. Ayat-ayat tentang *At-Tadzakarû*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ	QS. Qaf/ 50: 37	Betapapun banyaknya pelajaran yang dipetik oleh manusia dari Al-Qur'an, ia pada hakikatnya sedikit bahkan amat sedikit, dibanding dengan kandungannya serta mendapatkan pelajaran.
2	لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ	QS. Az-Zumar/ 39: 27	Ayat ini menegaskan bahwa siapapun yang memikirkan dan merenungkan isi Al-Qur'an pasti mereka akan beriman dan patuh.

c. *As-Sakinah* (Ketenangan Batin)

Kata *sakinah* terambil dari akar kata yang terdiri dari huruf *sin*, *kaf* dan *nun* yang mendandung makna ketenangan, antonim dari guncak atau gerak. Berbagai bentuk kata yang terdiri dari ketiga huruf tersebut bermuara kepada makna di atas. Dalam Al-Qur'an, kata *sakinah* ditemukan sebanyak enam kali.¹⁰⁴ Menurut bahasa, kata *sakinah* mengandung arti kesungguhan, ketetapan, keteguhan dan ketenangan. Arti kata *sakinah* di dalam Al-Qur'an dan al-Sunnah adalah segala sesuatu yang bersifat ghaib yang diberikan Allah SWT kepada sebagian hambanya. Adakalanya *sakinah* itu datang disebabkan do'a-do'a dari orang-orang yang dekat dengan Allah SWT. Adakalanya

¹⁰³M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian AL-Qur'an Vol. 11 ...* hal. 489.

¹⁰⁴M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi: Hidup Bersama Al-Qur'an*, Bandung: Penerbit Mizan, 2007, hal. 184.

sakinah itu datang secara tiba-tiba tanpa didahului dengan permohonan terlebih dahulu.¹⁰⁵

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ
السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

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. QS. Al-Fath/ 48: 4.

Sakinah dirasakan setelah sebelumnya terjadi situasi yang mencekam, baik karena bahaya yang mengancam jiwa atau sesuatu yang mengeruhkan pikiran, masa kini atau masa lalu. Pakar bahasa menegaskan bahwa kata itu tidak digunakan kecuali untuk menggambarkan ketenangan dan ketentraman setelah adanya gejolak. Salah satu yang amat menarik dan perlu digaris bawahi dari ayat di atas adalah bahwa *sakīnah* itu diturunkan Allah SWT karena ada kesiapan mental dan siap menerimanya. Upaya mereka menekan gejolak nafsu untuk membangkang perintah Nabi SAW, menolak perjanjian, apalagi menghadapi keangkuhan kaum musyrikin adalah bukti kesabaran dan ketakwaan mereka sehingga Allah SWT sendiri yang menilai kepatutan mereka menyandangnya.¹⁰⁶

لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ
السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا

Sungguh, Allah benar-benar telah meridhai orang-orang mukmin ketika mereka berjanji setia kepadamu (Nabi Muhammad) di bawah sebuah pohon. Dia mengetahui apa yang ada dalam hati mereka, lalu Dia menganugerahkan ketenangan kepada mereka dan memberi balasan berupa kemenangan yang dekat. QS. Al-Fath/ 48: 18.

Sakīnah tidak datang begitu saja, tetapi ada syarat bagi kehadirannya. *Kalbu* harus dipersiapkan dengan kesebaran dan ketakwaan. *Sakīnah* diturunkan Allah SWT ke dalam *kalbu*, tetapi ingat bahwa ini diperoleh setelah

¹⁰⁵Muhammad Fethullah Gulen, *Cahaya Al-Qur'an: Bagi Seluruh Mahluk* diterjemahkan oleh Ismail Ba'adillah dari *Adhwa-un Qur-'aniyyatun fi Sama-i al-Widjani*, Jakarta: Penerbit Republika, hal. 67.

¹⁰⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 12...* hal. 512.

beberapa fase. Fase pertama dimulai dari mengosongkan kalbu dari segala sifat tercela dan jalan mengakui dosa-dosa yang telah diperbuat. Fase selanjutnya adalah memutuskan hubungan dengan masa lalu yang kelam melalui cara penyesalan dan pengawasan ketat terhadap diri di masa mendatang. Fase berikutnya melali *mujâhadah*, yakni perjuangan melawan sifat-sifat tercela, dengan mengedepankan sifat-sifat terpuji, mengganti yang buruk dengan yang baik. Sifat-sifat itulah yang mengantarkan kepada kesadaran bahwa pilihan Allah SWT adalah pilihan terbaik, bahkan mengantarnya untuk tidak menghendaki untuk dirinya kecuali apa yang dikehendaki-Nya, tidak juga mengharapkan sesuatu, kecuali apa yang diharapkan-Nya. Saat itu, pasti kecemasan betapapun beratnya akan berubah dengan ketenangan, ketakutan betapapun mencekamnya akan beralih menjadi ketentraman. Itulah tanda sakinah telah bersemayam di dalam kalbu.¹⁰⁷

ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا ۖ وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ

Kemudian, Allah menurunkan ketenangan (dari)-Nya kepada Rasul-Nya dan kepada orang-orang mukmin, serta menurunkan bala tentara yang kamu tidak melihatnya, juga menyiksa orang-orang yang kafir. Itulah balasan terhadap orang-orang kafir. QS. At-Taubah/ 9: 26.

Sikap Nabi Muhammad SAW bertahan menghadapi serangan kaum musyrikin itulah yang digambarkan oleh ayat di atas dengan turunnya *sakinah* kepada Rasulullah, dan hal ini pun dialami oleh para sahabat. Malaikat pun turun dan itulah antara lain yang dipahami oleh banyak ulama sebagai makna kehadiran bala tentara Allah SWT yang tidak terlihat. Sejarahwan berbeda pendapat tentang jumlah pasukan Islam yang bertahan bersama Nabi Muhammad SAW, ada yang berpendapat kurang dari sepuluh orang, ada yang berpendapat seratus atau tiga ratus orang. Berapapun jumlahnya, yang jelas sedikit sekali yang bertahan, dan kepada merekalah turun *sakinah*/ketenangan sehingga mereka mampu dan bertahan menghadapi ribuan musuh pada saat itu. Sepertinya, kata kemudian pada firman *kemudian Allah menurunkan sakinah kepada Rasul-Nya dan kepada orang-orang mukmin* untuk mengisyaratkan betapa *sakinah* itu sedemikian besar dan tinggi kedudukannya lebih jauh untuk dijangkau oleh sembarang orang.¹⁰⁸

¹⁰⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 12 ... hal. 544.

¹⁰⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 5... hal. 60.

Sakīnah bukan sekadar terlihat pada ketenangan lahir yang tercermin pada kecerahan air muka, sebab, yang demikian ini bisa muncuk akibat keluguan, ketidaktahuan atau kebodohan. Akan tetapi, ia terlihat pada kecerahan air muka yang disertai dengan kelapangan dada, budi bahasa yang halus, yang dilahirkan oleh ketenangan batin akibat menyatunya pemahaman dan kesucian hati, serta bergabungnya kejelasan pandangan dengan tekad yang kuat. Pada tahap ini, seseorang telah menguasai dan memimpin "sisi dalamnya" sehingga tercipta keserasian dan keharmonisan antara semua unsur yang berbeda, bahkan yang bertentangan di dalam jiwanya.¹⁰⁹

Al-Ghazali menggaris bawahi bahwa makna *sakīnah* adalah ketenangan dan *thuma'ninah* yang diturunkan Allah SWT ke dalam hati hamba-Nya ketika mengalami keguncangan dan kegelisahan karena ketakutan yang mencekam, setelah itu dia tidak lagi merasakannya, karena ketakutan itu sudah disingkirkan sehingga menambah imannya, kekuatan keyakinan, dan keteguhan hatinya. Oleh karena itu, Allah SWT memberitahukan ketenangan yang diturunkan-Nya kepada Nabi Muhammad SAW dan kepada orang-orang mukmin ketika mereka merasa dalam keadaan cemas dan gelisah, seperti saat hijrah, yaitu ketika Rasulullah dan Abu Bakar bersembunyi di dalam gua, sementara musuh-musuh berada di atas kepala (sangat dekat). Andaikan mereka ada yang melihat ke bawah, pasti mereka akan melihatnya.¹¹⁰

Tabel IV. 16. Ayat-ayat tentang *As-Sakīnah*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	أَنْزَلَ السَّكِينَةَ	QS. Al-Fath/ 48: 4	Allah SWT yang menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka
2	فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ	QS. Al-Fath/ 48: 18.	<i>Sakīnah</i> diturunkan Allah SWT ke dalam <i>kalbu</i> , tetapi ingat bahwa ini diperoleh setelah beberapa fase.
3	أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ	QS. At-Taubah/ 9: 26.	Allah SWT menurunkan ketenangan / <i>sakīnah</i> kepada orang-orang yang beriman, bahkan diwaktu-waktu yang mencekam, seperti

¹⁰⁹M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi: Hidup Bersama Al-Qur'an...* hal. 184.

¹¹⁰Abdul Mujieb, *et.al.*, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, Jakarta: Penerbit Hikmah, 2009, hal. 401.

			digambarkan dalam ayat ini, dalam keadaan perang melawan lebih sedikit jumlah dibandingkan dari musuh.
--	--	--	--

8. Imajinasi

a. *Ar-Ru'yâ* (Penglihatan/ Mimpi)

Kata *ar-ru'yâ* (الرُّؤْيَا) berasal dari (رَأَى - يَرَى - رَأْيًا - وَرُؤْيَا) yang bermakna melihat, yaitu melihat dengan indra mata atau akal. *Ru'ya* juga diartikan sebagai menyangka, memperlihatkan, mimpi, penglihatan dan masih banyak makna lainnya. Sedangkan menurut istilah *ru'ya* rtinya mentakbirkan (menjelaskan) mimpi secara detail (jelas) dan selengkap-lengkapny.¹¹¹

فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يُبَيِّئُ لِيَّ أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانْظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ
يَأْتِ أَفْعَلٌ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ

Ketika anak itu sampai pada (umur) ia sanggup bekerja bersamanya, ia (Ibrahim) berkata, "Wahai anakku, sesungguhnya aku bermimpi bahwa aku menyembelihmu. Pikirkanlah apa pendapatmu?" Dia (Ismail) menjawab, "Wahai ayahku, lakukanlah apa yang diperintahkan (Allah) kepadamu! Insyaallah engkau akan mendapatiku termasuk orang-orang sabar." QS. Ash-Shaffat/ 37: 102.

Nabi Ibrahim as. menyampaikan mimpi itu kepada anaknya. Ini karena beliau memahami bahwa perintah tersebut tidak dinyatakan sebagai harus memaksakannya kepada sang anak, yang perlu adalah ia berkehendak melakukannya. Bila ternyata sang anak membangkang, itu adalah urusan ia dengan Allah SWT, tidak ubahnya dengan anak Nabi Nuh as. yang membangkang nasehat orang tuanya. Ayat di atas menggunakan bentuk kata kerja *mudhari'* (masa kini dan datang) pada kata-kata (أَرَى) *ara/* saya melihat dan (اذبحك) *adzbahuka/* saya menyembelih. Demikian juga kata (تؤمر) *tu'mar/* diperintahkan. Ini untuk mengisyaratkan bahwa apa yang beliau lihat itu seakan-akan masih terlihat hingga saat penyampaianya. Sedang, penggunaan bentuk tersebut untuk kata menyembelihmu untuk mengisyaratkan bahwa

¹¹¹Raduhatun Nafisah dan Ummul Aiman, "Lafaz *Ru'ya* dan *Hulm* dalam Al-Qur'an," dalam *Tafse: Journal of Qur'anic Stuides*, Vol. 1 No. Juni 2016, hal. 90.

perintah Allah SWT yang di kandung dalam mimpi itu belum selesai dilaksanakan, tetapi hendaknya segera dilaksanakan.¹¹²

وَإِذْ قُلْنَا لَكَ إِنَّ رَبَّكَ أَحَاطَ بِالنَّاسِ وَمَا جَعَلْنَا الرُّؤْيَا الَّتِي أَرَيْنَاكَ إِلَّا فِتْنَةً لِلنَّاسِ
وَالشَّجَرَةَ الْمَلْعُونَةَ فِي الْقُرْآنِ وَنُحَوِّفُهُمْ فَمَا يَزِيدُهُمْ إِلَّا طُغْيَانًا كَبِيرًا

(Ingatlah) ketika Kami berfirman kepadamu, “Sesungguhnya Tuhanmu (dengan ilmu dan kekuasaan-Nya) meliputi seluruh manusia.” Kami tidak menjadikan ru'yā yang telah Kami perlihatkan kepadamu, melainkan sebagai ujian bagi manusia dan (begitu pula) pohon yang terkutuk dalam Al-Qur'an. Kami menakut-nakuti mereka, tetapi yang demikian itu hanyalah menambah besar kedurhakaan mereka. QS. Al-Isra' / 17: 60.

Dengan demikian kata (الرُّؤْيَا) *al-ru'yā* dipakai juga untuk arti melihat langsung dengan mata disamping arti mimpi. Namun begitu, pemakaiannya untuk melihat langsung dengan mata biasanya terjadi ketika seseorang melihat sesuatu yang mengagumkan saja, seolah-olah tidak mungkin terlihat oleh seseorang kecuali dalam mimpi.¹¹³

Tabel IV. 17. Ayat-ayat tentang *Ar-Ru'yā*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	إِنِّي أَرَى	QS. Ash-Shaffat/ 37: 102	Melihat dalam mimpi, perintah yang diterima Nabi Ibrahim a.s. untuk menyembelih anaknya Nabi Ismail a.s.
2	جَعَلْنَا الرُّؤْيَا	QS. Al-Isra' / 17: 60	Arti lain melihat secara langsung dengan mata selain arti mimpi, namun penggunaannya biasanya terjadi ketika seseorang melihat sesuatu yang mengagumkan, seolah tidak mungkin terlihat oleh seseorang kecuali dalam mimpi saja.

¹¹²M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian AL-Qur'an Vol. 11...* hal. 280.

¹¹³Muh. Muthawalli Al-Sya'rawi, *Kedudukan Muhammad SAW* diterjemahkan oleh M. Usman Hatim dari *Muhammad Shallahu 'alaihi wa sallam*, Jakarta: Penerbit Republika, 2011, hal. 169.

b. *Ar-Raja'* (Harapan Yang Kuat)

Ar-rajā' maknanya *al-'amal* (harapan, keinginan). Az-Zujaj mengatakan, bahwa arti seperti sudah menjadi kesepakatan ahli bahasa yang sesuai dengan keilmuannya. *Ar-rajā'* juga berarti keinginan untuk mencapai sesuatu di masa yang akan datang.¹¹⁴ seperti dalam firman-Nya.

قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُمُ اللَّهُ وَاحِدٌ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ
عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا

Katakanlah (Nabi Muhammad), “Sesungguhnya aku ini hanya seorang manusia seperti kamu yang diwahyukan kepadaku bahwa Tuhan kamu adalah Tuhan Yang Maha Esa.” Siapa yang mengharapkan pertemuan dengan Tuhannya hendaklah melakukan amal saleh dan tidak menjadikan apa dan siapa pun sebagai sekutu dalam beribadah kepada Tuhannya. QS. Al-Kahf/ 18: 110.

Dari ayat dia atas, bisa diartikan bahwa mereka yang berhak menemui Allah SWT adalah mereka yang beramal shaleh dan sedikitpun tidak menyekutukan Allah SWT. Firman-Nya (فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا) *falya'mal 'amalan shālihah*/ hendaklah ia mengerjakan amal yang shaleh adalah kalimat singkat yang menggambarkan dakwah islamiah, yakni beramal yang baik dan bermanfaat untuk diri sendiri, keluarga, masyarakat luas karena Allah SWT. Ayat diatas menjadikan amal yang dimaksud sebagai *natijah* (hasil) dari keimanan kepada Allah SWT dan keniscayaan hari Kemudian. Memang, tanpa keimanan tersebut, seseorang tidak akan terdorong untuk melakukan amal-amal shaleh secara ikhlas. Ayat di atas tidak hanya sekedar menyatakan harapan akan pertemuan dengan Allah SWT, yakni walaupun belum sampai tingkat keyakinan, sudah cukup untuk melakukan amal kebajikan. Dengan harapan, seseorang sudah dapat terdorong untuk beramal shaleh, apalagi kalau dipenuhi dengan keyakinan.¹¹⁵

Ar-rajā' artinya harapan, ibadah yang dilakukan oleh seorang hamba didasari pada perasaan penuh harap atas pertolongan, limpahan rahmat dan karunia-Nya. Karena Allah SWT adalah Maha Pengasih dan Penyayang kepada semua hamba-Nya.¹¹⁶

¹¹⁴Mashuda, *Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-kata dalam Al-Qur'an...* hal. 309.

¹¹⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 7...* hal. 398.

¹¹⁶M. Khalilurrahman Al-Mahfani dan Abdurrahim Hamdi, *Kitab Lengkap Panduan Shalat*, Jakarta: Wahyu Qolbu, 2016, hal. 15.

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ وَإِنْ تَكُ حَسَنَةً يُضْعِفْهَا وَيُؤْتِ مِنْ لَدُنْهُ أَجْرًا عَظِيمًا

Sesungguhnya Allah tidak akan menzalimi (seseorang) walaupun sebesar zarah. Jika (sesuatu yang sebesar zarah) itu berupa kebaikan, niscaya Allah akan melipatgandakannya dan memberikan pahala yang besar dari sisi-Nya. QS. An_Nisa/4: 40

Kemudian apa perbedaan antara *ar-raja'* (harapan) dan *at-tamanni* (angan-angan). *At-tamanni* dapat diartikan sebagai angan-angan. Angan-angan adalah suatu yang mengandung unsur kemustahilan. Tetapi sebenarnya berangan-angan itu juga dapat dikategorikan pengharapan. Perbedaannya adalah *Ar-raja'* (harapan) adalah suatu pengharapan yang mungkin terjadi karena ada sebab dan ikhtiar, ada keringat dan penderitaan yang dikorbankan, ada sesuatu yang pernah dibelanjakan disitu, ada energi yang terbuang disitu. Sedangkan *at-tamanni* (angan-angan) adalah sesuatu yang diharap terjadi tanpa disertai dengan usaha atau ikhtiar. Orang yang berangan-angan tidak melakukan upaya-upaya untuk menggapai harapannya, tidak ada energi yang terbuang, tidak ada usaha dan upaya dan hanya berpikir mendapatkan harapannya saja.¹¹⁷

أَمْ مَنْ هُوَ قَانِتٌ أَنْاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ^٩ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُوا الْأَلْبَابِ

(Apakah orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadah pada waktu malam dalam keadaan bersujud, berdiri, takut pada (azab) akhirat, dan mengharap rahmat Tuhannya? Katakanlah (Nabi Muhammad), “Apakah sama orang-orang yang mengetahui (hak-hak Allah) dengan orang-orang yang tidak mengetahui (hak-hak Allah)?” Sesungguhnya hanya ululalbab (orang yang berakal sehat) yang dapat menerima pelajaran. QS. Az-Zumar/ 39: 9

Takut dan mengharap menjadikan seseorang selalu waspada, tetapi tidak berputus asa dalam saat yang sama tidak yakin. Keputusan mengandung apatisme, sedang keyakinan penuh dapat mengandung pengabaian persiapan. Seseorang hendaknya selalu waspada sehingga selalu meningkatkan ketakwaan, namun tidak pernah kehilangan optimisme dan sangka baik kepada Allah SWT.¹¹⁸

¹¹⁷Nasaruddin Umar, *Menuai Fadhlilah Dunia, Menuai Berkah Akhirat*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2014, hal. 250.

¹¹⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 11 ...* hal. 455.

أُولَئِكَ الَّذِينَ يَدْعُونَ يَبْتَغُونَ إِلَىٰ رَبِّهِمُ الْوَسِيلَةَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ وَيَرْجُونَ رَحْمَتَهُ وَيَخَافُونَ
عَذَابَهُ إِنَّ عَذَابَ رَبِّكَ كَانَ مَحْذُورًا

Orang-orang yang mereka seru itu, mereka (sendiri) mencari jalan kepada Tuhan (masing-masing berharap) siapa di antara mereka yang lebih dekat (kepada Allah). Mereka juga mengharapkan rahmat-Nya dan takut akan azab-Nya. Sesungguhnya, azab Tuhanmu itu adalah yang (harus) ditakuti. QS. Al-Isra/17: 57

Firman Allah SWT (أَيُّهُمْ أَقْرَبُ) *ayyuhum aqrubu* dapat dipahami dalam arti masing-masing hendak mengetahui jawaban siapakah yang diantara mereka yang lebih dekat kepada Allah SWT, atau mereka berusaha melakukan hal-hal yang dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT. Apapun pendapat yang dipilih, yang jelas ayat ini menunjukkan bahwa siapapun yang dipertuhankan selain Allah SWT, tidak wajar dan tidak layak untuk dipertuhankan, karena mereka juga butuh kepada Allah SWT lagi tidak dapat melepaskan diri dari-Nya. Memang boleh saja, mereka dapat melakukan sesuatu, tetapi kemampuan itu juga mereka peroleh dari Allah SWT.¹¹⁹

Tabel IV. 18. Ayat-ayat tentang *Ar-Raja'*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	يَرْجُوا	Al-Kahf/ 18: 110	Berbicara tentang harapan yang ingin tercapai di masa mendatang. Seperti dalam ayat ini menjelaskan barang siapa yang berharap dengan Allah SWT nanti hendaklah melakukan amal shaleh.
2	أَجْرًا عَظِيمًا	QS. An_Nisa/4: 40	Pemberian pahala yang besar di sisi-Nya dengan berlipat ganda semua kebaikan yang dilakukan oleh manusia.
3	وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ	QS. Az-Zumar/ 39: 9	Mengharapkan rahmat dari Allah SWT.

¹¹⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian AL-Qur'an* Vol. 7 ... hal. 126.

4	وَيَرْجُونَ رَحْمَتَهُ وَيَخَافُونَ	QS. Al-Isra/17: 57	Takut dan mengharap menjadikan seseorang selalu waspada, tetapi tidak berputus asa dalam saat yang sama walaupun mungkin tidak yakin.
---	-------------------------------------	--------------------	---

9. Berdoa

a. *Ad-du'a* (Permohonan)

Doa (*ad-du'a*) secara bahasa berarti panggilan atau seruan (*an-nida'*). Doa seorang hamba kepada Tuhannya adalah penggilannya kepada Tuhan untuk suatu permohonan atau untuk pendekatan diri kepada Allah SWT. Doa adalah bagian integral yang tak terpisahkan dalam proses penghambaan seorang manusia. Merupakan ibadah terbaik yang melaluinya seseorang dapat mencapai kesempurnaan diri dan kedekatan (*taqarrub*) kepada Allah SWT. Bahkan Nabi Muhammad SAW dalam satu ucapannya pernah menyampaikan "*Doa adalah otaknya ibadah (penghambaan)*". H.R. At-Tirmidzi.¹²⁰

Berdoa berarti memanggil diri sendiri, jiwa dan kesadaran diseru dan dihentakkan agar sadar bahwa aku sedang beraudiensi dengan Tuhan. Tidak ada sikap yang paling transparan, terbuka, dan telanjang kecuali pada saat manusia sedang meluangkan doa, harapan dan munajat kepada Tuhannya. Dengan berdoa, seseorang memiliki sikap optimis, karena doa pada hakikatnya adalah rintihan seorang hamba yang memiliki harapan untuk memperoleh kemuliaan dan pertolongan dari Allah SWT.¹²¹

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina. QS. Ghafir/40: 60.

Ayat diatas menggunakan apa yang dinamai gaya *ihtibak*, yakni yang tidak menyebut satu kata atau kalimat pada penggalan pertama karena telah tersirat oleh penggalan kedua, demikian sebaliknya. Pada penggalan pertama

¹²⁰M. Iqbal Irham, *Panduan Meraih Kebahagiaan Menurut Al-Qur'an*, Bandung: Penerbit Hikmah, 2011, hal. 109.

¹²¹Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intelligence)*, Membentuk Kepribadian yang Bertanggung Jawab, Jakarta: Gema Insani Press, 2001, hal. 19.

ayat ini, disebutkan kata dia (ادعوني) *ud'unî*, tetapi tidak sebut kata ibadah (عبادتي) '*ibâdatî*, sebaliknya pada penggalan kedua tidak disebut kata doa dan yang disebut adalah kata ibadah. Kata (ادعوني) *ud'unî* dipahami oleh banyak ulama dalam arti beribadahlah kepada-Ku. Ini dikukuhkan oleh lanjutan ayat yang menyatakan sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari beribadah kepada-Ku, dan dikukuhkan juga oleh sabda Nabi Muhamamd SAW, bersabda "*ad-Du'a mukh al-Ibadah (doa adalah inti dari ibadah)*" (HR. at-Tirmidzi). Hal ini karena setiap ibadah mengandung permohonan, dan sebaik permohonan adalah yang tulus ditujukan kepada Allah SWT, setelah mengakui keesaan-Nya.¹²²

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. QS. Al-A'raf/7: 55.

Ayat ini menjelaskan bagaimana syarat dan adab berdoa kepada Allah SWT, yakni dilakukan dengan khusyuk dan ikhlas bermohon dengan suara yang tidak terlalu keras sehingga memekakan telinga dan tidak pula bertele-tele sehingga terasa dibuat-buat. Dan ayat ini juga menegaskan kembali bahwa siapa yang enggan berdoa atau mengabaikan tuntunan ini, berarti telah melampaui batas dan sesungguhnya Allah SWT tidak menyukai, atau tidak melimpahkan rahmat kepada orang-orang yang melampaui batas.¹²³

Allah SWT memberi petunjuk hamba-Nya agar berdo'a kepada-Nya demi kemaslahatan dunia dan akhirat mereka, dengan firman-Nya "*Berdoalah kepada Rabb-mu dengan berendah diri dan suara yang lembut*". Ada yang mengatakan, maknanya tunduk dan berendah diri atau pasrah serta dengan *khufyah* (suara yang lembut). Ibnu Jarir mengatakan, *tadharru'an* ialah tunduk dan merendah diri menaati-Nya. Sedang *khufyah* adalah mengucapkan dengan kekhusyukan hati dan keyakinan yang benar akan keesaan-Nya dan Rububiyah-Nya, yakni antara seseorang dengan-Nya.¹²⁴

¹²²M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 11*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 649.

¹²³M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 4*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 143.

¹²⁴Shafiyyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir* diterjemahkan oleh Abu Ihsan al-Atasari dari *Al-Misbahul Muniir fii Tahfiziibi Tafsirii Ibni Katsir Jilid 3...* hal. 36.

وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ

Dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi, sesudah (Allah) memperbaikinya dan berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut (tidak akan diterima) dan harapan (akan dikabulkan). Sesungguhnya rahmat Allah amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik. (QS. Al-A'raf/7: 56)

Fiman Allah SWT (ودعوه خوفاً وطمعاً) *wad'uhu khaufan wa thama'an/* berdoalah kepada-Nya dalam keadaan takut dan harapan. Ada yang memahaminya dalam arti takut jangan sampai doa tidak dikabulkan. Pendapat ini tidak sejalan dengan anjuran Nabi Muhammad SAW agar berdoa disertai dengan keyakinan dan harapan penuh, kiranya Allah SWT mengabulkan doa. Anjuran ini berbeda dengan anjuran ayat yang sebelumnya, yaitu dengan berendah diri dan dengan merahasiakan. Karena yang merupakan dua syarat lain yang perlu diperhatikan oleh orang yang berdoa dan beribadah. Seakan-akan ayat ini berpesan, himpunlah dalam diri kamu rasa takut kepada Allah SWT dan harapan akan anugerah-Nya.¹²⁵

Ibnu Arabi berpendapat bahwa doa adalah salah satu bentuk komunikasi dengan Allah SWT untuk membersihkan diri dari indikasi kemusyrikan.¹²⁶ Begitupun dengan Ibnu Qayyim berpendapat bahwa doa itu termasuk obat yang bermanfaat, doa merupakan musuh dari bala, doa itu mendorong dan mengobati, serta menahan bala atau mengangkat serta meringankan seorang hamba yang memanjatkan doa kepada Allah SWT.¹²⁷

Doa merupakan bagian dari zikir atau dalam arti lain adalah permohonan, tetapi kerendahan hati dan rasa butuh kepada Allah SWT yang selalu menghiasi pezikir menjadikan zikir mengandung doa. Kata doa pada mulanya berarti permintaan yang ditujukan kepada siapa yang dinilai oleh si peminta mempunyai kedudukan dan kemampuan yang melebihi kedudukan dan kemampuannya. Doa dalam istilah agamawan adalah permohonan hamba kepada Tuhan agar memperoleh anugerah pemeliharaan dan pertolongan, baik untuuk pemohon dan maupun pihak lain. Permohonan tersebut harus lahir dari lubuk hati yang terdalam disertai dengan ketundukan dan

¹²⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 5... hal. 124.

¹²⁶ Dadang Ahmad Fajar, *Epistimologi Doa*, Bandung: Nuansa Cendikia, 2011, hal. 55.

¹²⁷ Muhaimin Al-Qudsy, *Kunci Praktis Doa yang Terkabul*, Jogjakarta: Javalitera, 2011, hal. 16-23.

pengagungan kepada Tuhan.¹²⁸

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي
وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran. QS. Al-Baqarah/2: 186.

Firman Allah SWT, *hendaklah mereka memenuhi (semua perintah-Ku)*, mengisyaratkan bahwa hal pertama dan utama yang dituntut bagi setiap orang yang berdoa adalah memenuhi semua perintah-Nya. Lebih lanjut, ayat di atas memerintahkan untuk beriman kepada-Nya, ini bukan saja berarti mengakui keesaan-Nya, tetapi juga meyakini bahwa Dia akan memilih yang terbaik bagi pemohon. Dia tidak akan menyia-nyiakan doa tersebut, tetapi bisa jadi Allah SWT memperlakukan pemohon seperti seorang ayah kepada anaknya. Suatu ketika dia memberikan apa yang dimintanya, di lain waktu Dia memberinya sesuatu yang tidak dimintanya tetapi itu lebih baik baginya, dan tidak jarang Allah SWT menolak permintaannya tetapi memberinya sesuatu yang lebih baik di kemudian hari.¹²⁹

Kehidupan manusia, suka atau tidak, mengandung penderitaan, kesedihan, dan kegagalan. Disamping kegembiraan, prestasi, dan keberhasilan, memang banyak kepedihan yang dapat dicegah melalui usaha yang sungguh-sungguh serta ketabahan. Tetapi, tidak sedikit juga tidak dapat dicegah, seperti kematian. Dan harus diingat bahwa walaupun apa yang dimohonkan tidak sepenuhnya tercapai, namun dengan doa seseorang telah hidup dalam suasana optimisme, harapan dan hal yang tidak diragukan lagi akan memberikan dampak yang sangat baik dalam kehidupannya.¹³⁰

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ ۖ بَعْضُكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۚ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا ۚ
وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ ۚ وَسْئَلُوا اللَّهَ مِن فَضْلِهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada

¹²⁸M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir dan Doa*, Jakarta: Penerbit Lentera, 2008, hal. 177.

¹²⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. I ...* hal. 409.

¹³⁰M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir dan Doa...* hal. 183.

sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu. QS. An-Nisa/4: 32.

At-Turmidzi dikutip M. Quraish Shihab meriwayatkan melalui Mujahid bahwa ayat ini turun berkenaan dengan ucapan istri Nabi Muhammad SAW, Ummu Salamah, yang berkata kepada Rasul SAW, *“Sesungguhnya pria berjihad mengangkat senjata melawat musuh, sedang perempuan tidak demikian. Kami juga selaku perempuan hanya mendapat setengah bagian lelaki...”* Ini angan-angan yang bukan pada tempatnya sehingga ia terlarang. Tetapi, tidak semua angan-angan di larang karena ada yang mendorong terciptanya kreasi-kreasi baru. Ayat ini mengajarkan manusia hidup realistis. Ada angan-angan dan harapan yang boleh jadi dapat dicapai ada juga yang jelas mustahil atau sangat jauh. Banyak orang yang mengandalkan harapan dan sangka baik. Ini boleh-boleh saja, bahkan yang demikian itu baik asalkan sangkaan dan harapan itu beralasan lagi disertai upaya sekuat kemampuan.¹³¹

Dengan berdoa, seseorang mukmin berharap Allah SWT mengabulkan dalam memecahkan masalah-masalahnya, memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, serta menghilangkan kecemasan dan kegelisahannya, terlepas apakah Allah SWT benar-benar mengabulkan doa seseorang atau tidak. Menghadapkan diri kepada Allah SWT, dengan berdoa dan berharap kepada Allah SWT mengabulkannya saja melalui sugesti diri perihal kemungkinan Allah SWT mengabulkan doanya sudah dapat meringankan intensitas kegelisahannya.¹³²

Tabel IV. 19. Ayat-ayat tentang *Ad-Du'a*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	أَدْعُوْنِي	QS. Ghafir/ 40: 60	<i>Ud'unî</i> dipahami oleh banyak ulama dalam arti beribadahlah kepada-ku, karena setiap ibadah mengandung permohonan, dan sebaik-baik permohonan adalah kepada Allah SWT.

¹³¹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Keserasian Al-Qur'an Vol. 2...* hal. 504.

¹³²Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*, diterjemahkan oleh M. Zaka Al-Farisi dari *Al-Qur'ani wa Ilmun Nafsi*, Bandung: Pustaka, 2005, hal. 456.

2	أَدْعُوا رَبَّكُمْ	QS. Al-A'raf/ 7: 55.	Syarat dan adab berdoa kepada Allah SWT dilakukan dengan khushyuk dan ikhlas bermohon dengan suara yang tidak terlalu keras sehingga memekakan telinga dan tidak pula bertele-tele sehingga terasa dibuat-buat.
3	إِذَا دَعَانِ	QS. Al-Baqarah/ 2: 186.	Allah SWT akan mengabulkan semua permohonan orang yang berdoa kepada-Nya. Tetapi penekanan dalam ayat ini juga, hal pertama dan utama yang dilakukan bagi setiap orang yang berdoa adalah memenuhi semua perintah-Nya
4	وَأَدْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا	QS. Al-A'raf/ 7: 56.	Berdoalah kepada-Nya dalam keadaan takut dan harapan.

b. *At-Tadarru'* (Merendahkan diri)

Tadarru'/ merendahkan diri yaitu menampakkan kehinaan diri seperti kata orang. (ضَرَعَ فُلَانٌ لِّفُلَانٍ وَتَضَرَّعَ لَهُ) Si Fulan menampakkan kehinaannya ketika mengutarakan permintaan. *At-Tadarru'* ialah kesangatan di dalam merendahkan diri, yang dimaksud ialah merendahkan diri yang lahir dari keikhlasan yang dibangkitkan oleh keimanan Fitri, yang tersimpan di dalam jiwa manusia.¹³³ Di antaranya memohon ampunan kepada Allah SWT dengan merendahkan diri, seperti yang dinyatakan di dalam firman-Nya dalam surat Al-An'am/ 43.

فَلَوْلَا إِذْ جَاءَهُمْ بَأْسُنَا تَضَرَّعُوا وَلَكِنْ قَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

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. QS. Al-An'am/ 6: 43.

¹³³Mashuda, *Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-kata dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2017, hal. 142.

Ayat di atas menjelaskan bahwa siksa yang dijatuhkan Allah SWT antara lain bertujuan mendorong mereka bertaubat dengan tulus dan berdoa dengan rendah hati, kalau tidak, siksa yang lebih besar dapat menimpa mereka. Sementara ulama memahami kata (البأساء) *al-ba'sâ* / kesengsaraan dalam arti kesulitan seperti kemiskinan, wabah penyakit, dan petaka yang diakibatkan oleh peperangan dan bencana alam yang menimpa seseorang atau kelompok masyarakat. Sedang (الضراء) *adh-dharrâ'a* dipahami dalam arti kesusahan yang berkaitan dengan jiwa seperti kebodohan, kegelisahan, atau berkaitan dengan jasmani seperti cacat, atau berkaitan dengan selain keduanya seperti kehilangan kedudukan dan harga benda.¹³⁴

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah hati dan suara yang lembut. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. QS. Al-A'raf/ 7: 55.

Tadharru' memiliki kesamaan makna dengan *tawadhu* yang keduanya merupakan bagian dari sifat-sifat terpuji dalam Islam. Persamaan yang mendasar dari dua istilah yaitu terletak pada sikap *mutawadhi'un* (merendahkan), jika *tadharru'* merupakan sikap merendahkan diri dengan serendah rendahnya kepada Allah SWT. Makna *tawadhu* merupakan sikap rendah hati ketika berinteraksi dengan sesama manusia. Namun perbedaan mendasar kedua sifat ini adalah ketika seorang muslim mengaplikasikan sifat *tadharru'* maka secara otomatis juga mengaplikasikan sifat *tawadhu'*, namun sebaliknya ketika seorang muslim mengaplikasikan *tawadhu'*, maka belum termasuk juga mengaplikasikan *tadharru'*.¹³⁵

Orang yang *tadharru'*, hatinya bergetar apabila mendengar ayat-ayat Allah SWT dibacakan, keimannya bertambah, dan bertawakal. Mereka juga menjalankan segala perintah Allah SWT dan menjauhi segala larangan-Nya. Apabila melaksanakan shalat, ia akan khusyuk. Ia berjalan di muka bumi dengan tidak sombong, serta berkata perlahan dan menarik, karena ia menyadari posisinya sebagai makhluk, harus selalu menundukan diri dihadapan Allah SWT.¹³⁶

Orang yang *tadharru'* juga dapat dilihat dalam hidupnya sehari-hari, sikap dalam tindakan-tindakannya sederhana, rendah hati dan tidak sombong.

¹³⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 3 ... hal. 428.

¹³⁵Muhammad Helmi Anshori, "Konsep *Tadarru'* dalam Tinjauan Tafsir Abdul Qadir Al-Jailai sebagai Pembantuk Karakter Manusia," dalam *Jurnal JALSAH: The Journal of Al-Qur'an and As-Sunnah Studies*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2025, hal. 115.

¹³⁶Samsul Munir Amin, *Ilmu Akhlak*, Penerbit Amzah, 2016, hal. 193.

Dalam melakukan ibadah dirinya tidak suka dipuji oleh manusia, tidak marah atau kecewa apabila dicela atau diejek orang lain karena setiap perbuatan akan mendapat balasan dari Allah SWT. Orang yang beriman, *khusyu'* dan *tadharru'* akan mampu menjalani kehidupannya dengan penuh keyakinan bahwa Allah SWT selalu bersamanya.¹³⁷

Tabel IV. 20. Ayat-ayat tentang *At-Tadharru'*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	تَضَرَّعُوا	QS. Al-An'am/ 6: 43.	Berdoa dengan kerendahan hati dengan tulus memohon ampunan-Nya.
2	تَضَرَّعًا	QS. Al-A'raf/ 7: 55.	<i>Tadharru'</i> merupakan sikap merendahkan diri dengan serendah-rendahnya kepada Allah SWT

10. Introspeksi Diri

a. *Al-Hasiba* (Muhasabah)

Didalam islam, istilah introspeksi diri dapat dimaknai dengan muhasabah diri.¹³⁸ Muhasabah berasal dari kata *hasaba*, *yuhasibu*, *muhasabah*. Muhasabah memiliki arti menghitung, mengevaluasi, mengoreksi, dan juga bermakna introspeksi. Muhasabah juga berkaitan dengan manajemen diri (*self management*), fungsi manajemen yang amat sederhana dikenal dengan perencanaan (*planing*), pengorganisasian (*organising*), pelaksanaan (*actuating*), dan pengawasan atau evaluasi (*controlling*). Muhasabah berkaitan dengan keempat fungsi manajemen tersebut.¹³⁹

Dalam terminologi Islam, makna muhasabah adalah upaya seseorang melakukan evaluasi diri terhadap kebaikan dan keburukan pada semua aspeknya kehidupan yang telah dijalani. Muhasabah dapat bersifat vertikal atau hubungan manusia dengan Tuhan dan bersifat horisontal atau hubungan dengan manusia lainnya. Pada praktiknya, muhasabah yang bersifat vertika dapat dilaksanakan setiap waktu, detik, menit, jam, hari atau kapan saja. Hal ini dilakukan untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan demi meraih ridha-Nya.¹⁴⁰

¹³⁷Imam Kanafi, *Ilmu Tasawuf: Penguatan Mental-Spiritual dan Akhlak*, Pekalongan: Penerbit NEM, 2020, hal. 295.

¹³⁸Eka Purwani, *Komunikasi Interpersonal Integrasi Ayatisasi dan Psikologi Komunikasi*... hal. 29.

¹³⁹Abdullah, *The Power Muhasabah, Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*, Medan: Perdana Publishing, 2016, hal. 3.

¹⁴⁰A Kang Mastur, *Yuk, Muhasabah*, Yogyakarta: Penerbit Laksana, 2018, hal. 88.

وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَمَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ

Kami akan meletakkan timbangan (amal) yang tepat pada hari Kiamat, sehingga tidak seorang pun dirugikan walaupun sedikit. Sekalipun (amal itu) hanya seberat biji sawi, pasti Kami mendatangkannya. Cukuplah Kami sebagai pembuat perhitungan. QS. Al-Anbiya/ 21: 47.

Ayat di atas menegaskan bahwa balasan yang didapatkan seseorang di hari kiamat mereka bukan sewenang-wenang atau tanpa tolok ukur yang adil sehingga mereka teraniaya. Tidak ada yang dirugikan sedikitpun dengan penambahan keburukan dan pengurangan kebaikan dan sekecil apapun keburukan dan kebaikan tetap terhitung. Kata (مَوَازِينَ) *mawâzîn* adalah bentuk jamak dari (مِيزَان) *mizân*, mengisyaratkan bahwa setiap amal yang lahir maupun yang batin kelak akan ditimbang atau mempunyai tolok ukur masing-masing sehingga semua amal benar-benar menghasilkan kecepatan timbangan. Mayoritas ulama berpendapat bahwa amal kebaikan dan kejahatan masing-masing orang ditimbang, dan mana yang berat itulah yang menentukan kebahagiaan dan kesengsaraan manusia nantinya.¹⁴¹

فَسَوْفَ يُحَاسَبُ حِسَابًا يَسِيرًا

Dia akan dihisab dengan pemeriksaan yang mudah. QS. Al-Insyiqaq/ 84: 8.

Ayat di atas menyeru dan mengingatkan manusia bahwa *Hai manusia, sesungguhnya engkau* siapapun di antara kamu *giat* bekerja menuju Tuhan Penciptan dan Pemeliharamu dengan kegiatan *dengan penuh kesungguhan*. Selanjutnya Allah SWT juga menegaskan bahwa siapapun hamba-Nya pasti akan menemui-Nya nanti suka atau tidak suka, dan saat itu masing-masing akan menerima balasan amal perbuatannya. Ayat di atas menjelaskan ayat sebelumnya QS. Insyiqaq/ 84: 7 yaitu *adapun orang yang diberikan kitabnya dengan tangan atau dari arah kanannya*, ayat ini selanjutnya menjelaskan *maka dia akan diperiksa dengan pemeriksaan yang mudah* karena dia adalah

¹⁴¹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 8... hal. 61.

orang yang taat dan selama dalam kehidupan dunia dia sudah selalu melakukan perhitungan dan introspeksi terhadap dirinya sendiri.¹⁴²

رُزِقَ لِلَّذِينَ كَفَرُوا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَيَسْحَرُونَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ اتَّقَوْا فَوْقَهُمْ يَوْمَ الْقِيَمَةِ ۗ وَاللَّهُ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ

Kehidupan dunia dijadikan terasa indah dalam pandangan orang-orang yang kufur dan mereka (terus) menghina orang-orang yang beriman. Padahal orang-orang yang bertakwa itu berada di atas mereka pada hari Kiamat. Allah memberi rezeki kepada orang yang Dia kehendaki tanpa perhitungan. QS. Al-Baqarah/ 2: 212.

Kata (حساب) *hisâb* dalam ayat ini dapat berarti perhitungan, pertanggungjawaban, batas, atau dugaan sehingga ayat ini dapat berarti Allah SWT memberi rezeki kepada siapa yang dikehendaki-Nya tanpa ada yang berhak mempertanyakan kepada-Nya, tanpa memperhitungkan pemberian itu, karena Dia Maha Kaya sehingga tidak mepedulikan berapa yang Dia berikan. Allah SWT memberi rezeki kepada seseorang tanpa yang bersangkutan menduga kehadiran rezeki itu. Allah SWT memberi rezeki tanpa menghitung secara detail amalan-amalan yang diberi -Nya. Allah SWT memberi rezeki kepada seseorang dalam jumlah yang amat banyak sehingga bersangkutan tidak mampu menghitungnya.¹⁴³

Abdullah bin Qayyim Al-Jauziyah dikutip oleh Najamuddin menjelaskan bahwa muhasabah diri bisa dilakukan terhadap dua hal. *Pertama*, muhasabah terhadap kewajiban, cara pertama yang dapat dilakukan untuk muhasabah diri adalah dengan melakukan introspeksi terhadap ibadah-ibadah wajib terlebih dahulu, yang mungkin saja mendapati terdapat kekurangan untuk segera diperbaiki dan dilengkapi. *Kedua*, muhasabah terhadap kelalaian, hal ini bisa dilakukan dengan cara berzikir dengan memusatkan hati, jiwa dan pikiran selalu kepada Allah SWT.¹⁴⁴

Tabel IV. 21. Ayat-ayat yang berkaitan dengan *Al-Hasiba*

No	Tema	Surat	Ketereangan
1	حَسِبِينَ	QS. Al-Anbiya/ 21: 47	Mengisyaratkan bahwa setiap amal yang lahir maupun yang

¹⁴²M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 15 ... hal. 165.

¹⁴³M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol ... hal. 548

¹⁴⁴Najamuddin, *et.al., Khutbah Inspiratif: Amal, Sosial, dan Kebahagiaan*, Indramayu: Adab Indonesia, 2025, hal. 120.

			batin kelak akan ditimbang atau mempunyai tolok ukur masing-masing sehingga semua amal benar-benar menghasilkan ketepatan timbangan.
2	يُحَاسَبُ حِسَابًا	QS. Al-Insyiqaq/ 84: 8.	Menjelaskan <i>maka dia akan diperiksa dengan pemeriksaan yang mudah</i> karena dia adalah orang yang taat dan selama dalam kehidupan dunia dia sudah selalu melakukan perhitungan dan introspeksi terhadap dirinya sendiri
3	حِسَابٍ	QS. Al-Baqarah/ 2: 212.	<i>Hisâb</i> dalam ayat ini dapat berarti perhitungan, pertanggungjawaban, batas, atau dugaan sehingga ayat ini dapat berarti Allah SWT memberi rezeki kepada siapa yang dikehendaki-Nya tanpa ada yang berhak mempertanyakan kepada-Nya, tanpa memperhitungkan pemberian itu

b. As-Sya'ara (Kesadaran)

Al-Ghazali menyebutnya dengan kalimat “*ma'rafatun nafs*”, kesadaran diri harus dimulai dengan perenungan yang mendalam tentang keadaan dirinya.¹⁴⁵ Orang yang memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi memahami bagaimana perasaannya mempengaruhi dirinya, orang lain dan kinerjanya. Kesadaran diri berkembang kepada pemahaman seseorang terhadap nilai dan seasarannya. Orang yang rendah kesadaran dirinya cenderung membuat keputusan-keputusan yang menyebabkan kekacauan dengan menginjak nilai-nilai yang tertanam dalam dirinya.¹⁴⁶

Untuk memahami kesadaran diri didalam Al-Qur'an, penulis

¹⁴⁵Hamdisyaf, *Dzikir dan Self Awareness dari Teori hingga Amaliah*, Jakarta: Penerbit Gucoedia, 2021, hal. 49.

¹⁴⁶Kaswan, *Kompetensi Interpersonal dalam Organisasi*, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2021 ,hal. 160.

mencoba memahami kata *شَعَرَ - يَشْعُرُ* yang jika dilihat dalam bahasa arab memiliki arti kata merasakan, meraba dan menyadari.¹⁴⁷ Dan beberapa ayat yang penulis temukan didalam Al-Qur'an terdapat dalam QS. Al-Baqarah/2:12.

أَلَا إِنَّهُمْ هُمُ الْمُفْسِدُونَ وَلَكِنْ لَا يَشْعُرُونَ

Ingatlah, sesungguhnya merekalah yang berbuat kerusakan, tetapi mereka tidak menyadari. QS. Al-Baqarah/2: 12.

Melalui ayat di atas Allah SWT mengingatkan betapa pentingnya kesadaran, jangan sampai karena kebodohnya tidak menyadari kerusakan yang dilakukan, bahkan mereka menyangka perbaikan sebenarnya adalah kerusakan yang dilakukan. M. Quraish Shihab lebih detail menjelaskan bahwa firman-Nya *لَا يَشْعُرُونَ* *la yasy'urun* atau tidak sadar terambil dari kata *sya'ura* yang sering diterjemahkan merasa. Rasa ialah satu alat dalam pengetahuan dan karena itu, kata tersebut bisa juga diartikan mengetahui, hanya saja pengetahuan yang dimaksud menyangkut hal-hal yang teliti, tersembunyi secara halus. Itulah sebabnya penyair dinamai (شاعر) *syâ'ir* karena dia mengetahui makna-makna tersembunyi dan menampilkan sajak-sajaknya dengan kalimat-kalimat yang indah tersusun rapi dan menyentuh rasa. Thahir Ibn Asyur dikutip M. Quraish Shihab memahami kata *la yasy'urûn* bukan dalam arti tidak memiliki rasa, tetapi tidak memiliki kecerdasan berpikir atau bahwa mereka adalah orang-orang yang dungu. Dan ini menurutnya lebih buruk daripada tidak memiliki rasa.¹⁴⁸ Kata *la yasy'urûn* juga bisa dilihat di ayat lain seperti dalam QS. Al-'Araf/ 7: 95 dan QS. Al-Mu'minin/ 23: 56.

ثُمَّ بَدَّلْنَا مَكَانَ السَّيِّئَةِ الْحَسَنَةَ حَتَّى عَفَوْا وَقَالُوا قَدْ مَسَّ آبَاءَنَا الضَّرَّاءُ وَالسَّرَّاءُ
فَأَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ

Kemudian, Kami ganti penderitaan itu dengan kesenangan (sehingga keturunan dan harta mereka) bertambah banyak. Lalu, mereka berkata, "Sungguh, nenek moyang kami telah merasakan penderitaan dan

¹⁴⁷Kamus Bahasa Arab Almaany dalam <https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/%D8%B4%D8%B9%D8%B1/> diakses pada 7 Juli 2024.

¹⁴⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Vol. I...* hal. 123.

kesenangan.” Maka, Kami timpakan siksaan atas mereka dengan tiba-tiba, sedangkan mereka tidak menyadari. QS. Al-A’raf/7: 95.

M. Quraish Shihab menjelaskan ayat di atas (وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ) *wahum la yasy’urûn/* dan mereka tidak menyadari. Thabathaba’i memahaminya sebagai isyarat terhadap ketidaktahuan manusia tentang ketentuan-ketentuan Ilahi yang berlaku. Sehingga kedatangan siksa mereka rasakan secara tiba-tiba tanpa mereka sadari atau duga sebelumnya. Siksaan Allah SWT tiba ketika mereka menduga bahwa mereka telah mengetahui dan menguasai, dan mampu menghindar dari sebab-sebab kebinasaan melalui ilmu dan teknologi yang mereka miliki. Mereka yakin tidak akan ditimpa bencana dengan kepercayaan diri yang demikian tinggi, tetapi sebenarnya mereka tidak menyadari bahwa mereka lemah dihadapan kuasa Allah SWT.¹⁴⁹

نُسَارِعُ لَهُمْ فِي الْخَيْرَاتِ بَلْ لَا يَشْعُرُونَ

(itu berarti bahwa) Kami bersegera memberikan kebaikan-kebaikan kepada mereka? (Tidaklah demikian,) tetapi mereka tidak menyadarinya. (QS. Al-Mu’minun/23: 56

Ayat ini menyatakan sungguh aneh dan tidak masuk di akal kaum musyrikin yang telah dikecam pada ayat sebelumnya, yaitu kaum musyrikin Mekkah yang mengikuti kesesatan umat-umat pendahulunya tetapi mereka mengira terus menerus diberikan anugerah Allah SWT, harta yang mudah dan banyak mereka peroleh dan anak-anak yang cantik lagi gagah mereka lahirkan. Sebenarnya mereka tidak sadar bahwa apa yang terjadi bertolak belakang dengan perkiraan mereka. Ayat ini menegaskan bahwa yang dianugerahkan itu bukan bukti ridha-Nya, tetapi adalah *istidraj*, yakni mengulur mereka dalam kedurhakaan untuk menambah siksa mereka.¹⁵⁰

Menurut Zohar dan Marshall dikutip oleh Mujahidah untuk memelihara kesadaran diri agar tetap tumbuh dan berkembang dalam diri manusia adalah dengan melakukan praktek refleksi setiap hari. Seseorang harus menyisihkan ruang dan waktu untuk mendengarkan diri sendiri, dalam kondisi sunyi dan ruang yang tenang.¹⁵¹ Dan dalam konsep islam, kesadaran diri dimiliki oleh orang yang beriman dan bertaqwa. Dan untuk menumbuhkan iman dan taqwa seseorang harus taat menjalankan perintah

¹⁴⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an* Vol. 5. ... hal. 181.

¹⁵⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an* Vol. 8 ... hal. 381.

¹⁵¹Mujahidah, *Aspek Kecerdasan Spiritual dalam Al-Qur’an: Surah Lukman Ayat 12-19*, Jakarta: Penerbit NEM, 2022, hal. 14.

dan menjauhi segala larangan-Nya. Kesadaran diri menjadi hal yang penting untuk dicapai oleh manusia, terhadap hakekat penciptaan, status hamba dan khafilah Allah SWT.¹⁵²

Tabel IV. 22. Ayat-ayat tentang *As-Sa'ara*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	لَا يَشْعُرُونَ	QS. Al-Baqarah/2: 12	<i>La yasy'urûn</i> bukan dalam arti tidak memiliki rasa, tetapi tidak memiliki kecerdasan berpikir atau bahwa mereka adalah orang-orang yang dungu, dan ini menurutnya lebih buruk daripada tidak memiliki rasa.
2	وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ	QS. Al-A'raf/7: 95	<i>Wahum la yasy'urûn/</i> dan mereka tidak menyadari. isyarat terhadap ketidaktahuan manusia tentang ketentuan-ketentuan Ilahi yang berlaku
3	لَا يَشْعُرُونَ	Al-Mu'minun/23: 56	Ayat ini berbicara tentang <i>istidraj</i> , mereka tidak menyadari bahwa kenikmatan yang Allah SWT berikan tanpa dibarengi dengan ketaatan kepada Allah SWT sebenarnya mengulur mereka untuk terus dalam kedurhakaan.

11. Kehendak Bebas

a. *Al-Irâdah* (Kehendak)

Dalam perspektif pendidikan Islam terdapat juga istilah yang disebut murid, yang berasal dari kata *arada*, *yuridu*, *iradatan*, *muridan*, artinya orang yang menginginkan (*the willer*). Pengertian ini menunjukkan bahwa seorang peserta didik adalah orang yang menghendaki agar mendapatkan ilmu pengetahuan, keterampilan, pengalaman, dan kepribadian yang baik untuk

¹⁵²Mujahidah, *Aspek Kecerdasan Spiritual dalam Al-Qur'an: Surah Lukman Ayat 12-19*...hal. 15.

bekal kehidupan dengan berbahagia di dunia dan akhirat dengan jalan belajar sungguh-sungguh.¹⁵³

Iradah adalah kekuatan *nafsiyah* seseorang, pada kedirian seseorang yang tak terpisahkan dari hajat dan hidup. Kalau hajat kuat, timbullah *iradah*, sehingga dapatlah dia menaklukkan segala pengaruh yang datang dari luar, terutama pengaruh-pengaruh yang bertentangan. Kalau kehidupan lemah, maka *iradah* pun akan melemah, sehingga sulit mencapai kebahagiaan yang sesungguhnya.¹⁵⁴

مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعَاجِلَةَ عَجَّلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ لِمَنْ نُرِيدُ ثُمَّ جَعَلْنَا لَهُ جَهَنَّمَ يَصْلَاهَا مَذْمُومًا مَذْخُورًا

Siapa yang menghendaki kehidupan sekarang (duniawi) Kami segerakan baginya di (dunia) ini apa yang Kami kehendaki bagi siapa yang Kami kehendaki. Kemudian, Kami sediakan baginya (neraka) Jahanam. Dia akan memasukinya dalam keadaan tercela lagi terusir (dari rahmat Allah). QS. Al-Isra'/ 17: 18.

وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَىٰ لَهَا سَعْيًا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَّشْكُورًا

Siapa yang menghendaki kehidupan akhirat dan berusaha ke arah itu dengan sungguh-sungguh, dan dia adalah mukmin, mereka itulah orang yang usahanya dibalas dengan baik. QS. Al-Isra'/ 17: 19.

Ayat di atas pada QS. Al-Isra/ 7: 18 menggunakan kata (يُرِيدُ) *yuridu*/ menghendaki, yakni dalam bentuk kata kerja *mudhâri'* (masa kini dan mendatang) ketika berbicara tentang kehendak memperoleh kenikmatan duniawi sebagai isyarat bahwa kehendak tersebut bersinambung dan terus menerus lahir dari saat ke saat sekaligus sebagai isyarat bahwa ia akan berlalu dan tidak langgeng. Ini berbeda dengan kehendak menyangkut kehidupan *ukhrawi* dalam QS. Al-Isra'/ 7: 19 yang menggunakan kata kerja *mâdhî* (masa lampau), yakni (أَرَادَ) *arâda*. Hal ini sepertinya untuk mengisyaratkan kemantapan akhirat sehingga ia lebih wajar mendapat perhatian. Ayat di atas mengingatkan bahwa janganlah seseorang semata-mata mengarahkan pandangan untuk meraih kenikmatan duniawi, tetapi dia pun mengarahkan kehendak dan usaha untuk meraih kebahagiaan *ukhrawi*. Ayat-ayat di atas

¹⁵³Ahdar, et.al., *Teori Filsafat Pendidikan Islam*, Aceh: Penerbit Muhammad Zaini, 2022, hal. 74.

¹⁵⁴Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Penerbit Republika, 2015, hal. 34.

tidak mempertentangkan antara kehidupan dunia dan *ukhrawi*, bahkan sebaiknya bergabung keduanya.¹⁵⁵

M. Quraish Shihab menjelaskan tentang sisi dalam manusia yang terdapat *irâdah* atau disebut tekad atau kemampuan. *Irâdah* / tekad yang kuat itulah yang menghasilkan akifitas bisa disertai dengan kemampuan. Jika keduanya kuat pasti terwujud pula aktifitas yang dikehendaki dan tersingkirkan pula penghalangnya. Dalam *irâdah*, akal berfungsi sebagai alat, sedang yang dihadapkan kepadanya untuk diseleksi adalah nilai-nilai atau ide-ide, akal secara otomatis akan menerima nilai dan ide yang baik dan menolak yang buruk. *Irâdah* inilah yang mengantar manusia belajar bersungguh-sungguh untuk meraih pemahaman yang benar, terdorong oleh keinginannya mencapai prestasi dan ini pada gilirannya melahirkan kemampuan.¹⁵⁶

وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا مَيْلًا عَظِيمًا

Allah hendak menerima tobatmu, sedangkan orang-orang yang mengikuti hawa nafsu menghendaki agar kamu berpaling sejauh-jauhnya (dari kebenaran). QS. An-Nisa/ 4: 27.

Kehendak, bila pelakunya adalah manusia, merupakan ketetapan hati untuk melakukan sesuatu. Tetapi, bila pelakunya adalah Allah SWT, hendaknya dipahami dalam arti memberikan kepada sesuatu yang berpotensi untuk wujud, salah satu bentuk wujud yang ditetapkan-Nya. Jika demikian, kehendak-Nya tidak tertuju kepada yang mustahil wujud. Ayat ini menunjukkan besarnya kasih sayang Allah SWT kepada hamba-Nya. Di atas dikemukakan, pengulangan pernyataan kehendak Allah SWT menerima taubat antara lain mengisyaratkan kegembiraan Allah SWT menerima taubat hamba-hamba-Nya. Kegembiraan itu dilukiskan oleh Nabi Muhammad SAW dengan ilustrasi seseorang yang berada di tengah pada pasir kehilangan unta dan bekalnya. Setelah kelelahan dan harapannya pupus dia pun tertidur di bawah naungan sebuah pohon. Tetapi ketika matanya terbuka, tiba-tiba dia menemukan di hadapannya unta dan bekalnya yang hilang itu, betapa gembiranya dia. Kegembiraan Allah SWT menerima taubat hamba-Nya, melebihi kegembiraan sang musafir tadi.¹⁵⁷

Tabel IV. 23. Ayat-ayat tentang *Al-Irâdah*

¹⁵⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 7 ... hal. 53.

¹⁵⁶M. Quraish Shihab, *Islam & Politik: Perilaku Politik Berkadaban*, Tangerang Selatan: Penerbit Lentara Hati, 2023, hal. 177.

¹⁵⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 2 ... hal. 492.

No	Tema	Surat	Keterangan
1	مَنْ كَانَ يُرِيدُ	QS. Al-Isra'/ 17: 18	Kata (يُرِيدُ) <i>yurîdu</i> / menghendaki, yakni dalam bentuk kata kerja <i>mudhâri'</i> (masa kini dan mendatang) ketika berbicara tentang kehendak memperoleh kenikmatan duniawi
2	وَمَنْ أَرَادَ	QS. Al-Isra'/ 17: 19	Mengisyaratkan kemantapan akhirat sehingga ia lebih wajar mendapat perhatian.
3	وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ	QS. An-Nisa/ 4: 27	Orang-orang yang mengikuti hawa nafsu akan berkehendak berpaling jauh- sejauhnya dari Allah SWT.

b. *As-Sya'a* (Memilih)

Kata (شَاءَ) *syâ'a* biasa diartikan "berkehendak", tetapi para ulama setelah memperhatikan penggunaan kata ini, jika dinisbahkan kepada Allah SWT menegaskan makna kehendak (مَشِيئَةً) *masyî'ah* yang berarti kehendak-Nya pasti terwujud, tidak ada satu kekuatan pun yang dapat menghalanginya. Berbeda dengan kata (يُرِيدُ/إِرَادَةً) *yurîdu/irâdah* yang juga diartikan berkehendak, tetapi kehendak-Nya itu tidak selalu mewujudkan karena diisyaratkan-Nya dengan upaya selain-Nya. Sebagai contoh, Allah SWT mengendaki keimanan semua manusia dan tidak menghendaki kekufuran mereka, namun kehendak-Nya itu baru diwujudkan jika ada keinginan dan langkah dari manusia. Demikian juga Allah SWT menghendaki kemudahan bukan kesulitan, tetapi ada orang yang mengalami kesulitan karena enggan mengikuti tuntunan-Nya.¹⁵⁸

وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ إِنَّا أَعْتَدْنَا لِلظَّالِمِينَ نَارًا أَحَاطَ بِهِمْ سُرَادِقُهَا وَإِنْ يَسْتَغِيثُوا يُعَاثُوا بِمَاءٍ كَالْمُهْلِ يَشْوِي الْوُجُوهَ بِئْسَ الشَّرَابُ وَسَاءَتْ مُرْتَفَقًا

Katakanlah (Nabi Muhammad), "Kebenaran itu datanganya dari Tuhanmu. Maka, siapa yang menghendaki (beriman), hendaklah dia beriman dan siapa

¹⁵⁸M. Quraish Shihab, *Kosakata Keagamaan...* hal, 78.

yang menghendaki (kufur), biarlah dia kufur.” Sesungguhnya Kami telah menyediakan neraka bagi orang-orang zalim yang gejolaknya mengepung mereka. Jika mereka meminta pertolongan (dengan meminta minum), mereka akan diberi air seperti (cairan) besi yang mendidih yang menghanguskan wajah. (Itulah) seburuk-buruk minuman dan tempat istirahat yang paling jelek. QS. Al-Kahf/ 18: 29.

Ayat ini dimulai dengan perintah kepada Rasulullah SAW untuk menyampaikan kepada manusia bahwa kebenaran mutlak itu dari Allah SWT. Dalam konteks ini, kebenaran mengacu pada ajaran islam yang diturunkan melalui Al-Qur'an sebagai petunjuk hidup manusia. Ayat di atas juga menjelaskan Allah SWT memberikan kebebasan kepada manusia untuk memilih jalan hidupnya, apakah ingin beriman kepada Allah SWT atau tetap dalam kekufuran. Tetapi, kebebasan ini memiliki konsekuensi yang harus dipertanggungjawabkan oleh setiap manusia yang bersangkutan. Dengan kata lain, Allah SWT memerintahkan manusia untuk beriman, tetapi Allah SWT juga tetap memberikan kebebasan untuk mengambil keputusan terhadap diri hamba-Nya.¹⁵⁹

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa kebenaran, yakni wahyu yang Allah SWT sampaikan, datangnya dari Tuhan pemelihara manusia dalam segala hal, *maka hendaklah mereka beriman*, karena keuntungan dan manfaatnya akan kembali pada dirinya sendiri. Sebaliknya, jika seseorang memilih jalan kekafiran, digambarkan sebagai orang yang merugi, bahkan menggunakan kata *orang-orang* yang zalim, yaitu orang yang angkuh mempersekutukan Allah SWT.¹⁶⁰

لِمَنْ شَاءَ مِنْكُمْ أَنْ يَسْتَقِيمَ

(yaitu) bagi siapa di antaramu yang hendak menempuh jalan yang lurus. QS. At-Takwir/ 81: 28

وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ

Kamu tidak dapat berkehendak, kecuali apabila dikehendaki Allah, Tuhan semesta alam. QS. At-Takwir/ 81: 28.

Ayat di atas menggambarkan *bagi siapa yang hendak menempuh jalan yang lurus* dan menemukan kebenaran dan kebahagiaan, bahwa kehendak

¹⁵⁹Penerbit Jabal, "Kandungan Qur'an Surat Al-Kahfi Ayat 29" dalam <https://penerbitjabal.com/kandungan-quran-surat-al-kahfi-ayat-29/> di akses pada 1 Juli 2025.

¹⁶⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 7 ... hal. 285.

manusia punya keterbatasan, kemandirian mutlak yang dimiliki oleh manusia tidak akan bisa terlepas atas kehendak-Nya. Allah SWT memberikan potensi dan menunjuki jalan, *dan kamu tidak dapat menghendaki* menempuh jalan itu *kecuali apabila di kehendak Allah, Tuhan semesta Alam*. Ayat di atas yang juga merupakan ayat terkahir dari surat ini, menggambarkan dua kehendak. Kehendak manusia dan Kehendak Allah SWT. Ayat ini menetapkan bahwa manusia memiliki apa yang dinamai oleh Al-Qur'an *kasb*/ usaha, tetapi usaha itu sama sekali tidak mengurangi kuasa dan kehendak Allah SWT. Ayat ini hendak menekankan bahwa Allah SWT adalah Pelaku bebas atas alam raya dan penghuni-penghuninya. Dia pelaksana yang dapat memaksakan kehendak-Nya, Dia Maha Mengetahui hati manusia apakah mengarah kepada-Nya atau tidak. Harus diingat bahwa Allah SWT menganugerahkan manusia kemampuan untuk mengetahui yang *haq* dan yang batil. Pengetahuan itu ditanamkan Allah SWT pada diri manusia berupa potensi untuk mengenal-Nya serta mengenal pengutusan para rasul, penurunan Al-Qur'an, dan lain-lain.¹⁶¹

Sayyid Qutub mengomentari ayat di atas antara lain bahwa ayat ini menegaskan demikian, agar manusia tidak memahami bahwa kehendak mereka terpisah dari kehendak Allah SWT, yang kepada-Nya kembali segala sesuatu. Penganugerahan kebebasan memilih, kemudahan memperoleh petunjuk, semua itu kembali kepada kehendak-Nya yang meliputi segala sesuatu yang lalu dan kini serta akan datang.

Tabel IV. 24. Ayat-ayat tentang *As-Syâ'a*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ	QS. Al-Kahf/ 18: 29	Dalam ayat ini Allah SWT memberikan pilihan kepada manusia, "Barang siapa yang menghendaki beriman, hendaklah beriman. Barang siapa yang menghendaki kufur, maka biarlah kufur". Pilihan ada pada manusia itu sendiri.
3	شَاءَ	QS. At-Takwir/ 81: 28	Manusia punya kehendak untuk menempuh jalan yang lurus dan menemukan kebenaran dan kebahagiaan
4	أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ	QS. At-Takwir/ 81: 29	Bahwa kehendak manusia punya keterbatasan, kemandirian mutlak yang dimiliki oleh manusia tidak

¹⁶¹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 15 ... hal. 112-114.

			akan bisa terlepas atas kehendak-Nya
--	--	--	--------------------------------------

B. Isyarat Al-Qur'an tentang Stres

Dalam konteks ini, Al-Qur'an memperkenalkan stres sebagai cobaan atau ujian. Allah SWT akan menguji kaum muslimin dengan berbagai ujian yaitu sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan (bahan makanan) seperti yang dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah/6:155. Dengan ujian ini, kaum muslimin menjadi umat yang kuat mentalnya, kukuh keyakinannya, tabah jiwanya, dan tahan menghadapi ujian dan cobaan. Mereka akan mendapat predikat sabar, dan merekalah orang yang mendapat kabar gembira dari Allah SWT.¹⁶²

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

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. QS. Al-Baqarah/2: 155.

Ayat di atas, *Sesungguhnya Kami pasti akan senantiasa menguji kamu* menunjukkan bahwa hakikat kehidupan duniawi antara lain ditandai dengan keniscayaan berbagai macam cobaan. Ujian atau cobaan yang dihadapi itu sesungguhnya sedikit, sehingga sebesar apapun cobaan itu, sedikit saja jika dibandingkan dengan pahala dan ganjaran yang diterima. Cobaan itu sedikit karena sebesar apapun cobaan itu, bisa saja datang dalam bentuk yang lebih besar dari apa yang telah terjadi. Disebut sedikit karena cobaan dan ujian yang besar itu adalah kegagalan dalam menghadapi cobaan, khususnya dalam kehidupan beragama.¹⁶³

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ

Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan (hanya dengan) berkata, "Kami telah beriman," sedangkan mereka tidak diuji?. QS. Al-Ankabut/29: 2.

¹⁶²Yuli Darwati, "Coping Stres dalam Prespektif Al-Qur'an" dalam Jurnal Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality, Vol. 06 No. 01 Tahun 2022, hal. 6.

¹⁶³M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 1 ...* hal. 436.

وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ

Sungguh, Kami benar-benar telah menguji orang-orang sebelum mereka. Allah pasti mengetahui orang-orang yang benar dan pasti mengetahui para pendusta. QS. Al-Ankabut/29: 3.

Kata (يُفْتَنُونَ) *yuftanûn* berasal dari kata (فَتَن) *fatana* yang pada mulanya berarti membakar emas untuk dimanfaatkan kadar mutunya. Dari akar kata yang sama lahirlah kata *fitnah* yang dalam Al-Qur'an digunakan dengan makna memasukkan ke dalam neraka atau dalam arti siksaan. Kata *fitnah* juga digunakan berdasarkan asal penggunaan di atas dalam arti ujian, baik ujian tersebut berupa kenikmatan atau kebaikan atau kesulitan atau keburukan. Ayat di atas berbentuk pasif (يُفْتَنُونَ) *yuftanûn*, artinya tidak disebutkan pelakunya. Oleh karena itu, para ulama berbeda-beda dalam memahami maknanya. Ada yang memahaminya sebagai siksaan, dengan demikian pelakunya adalah orang-orang musyrik Mekkah, dan kata (يُتْرَكُوا) *yutrakû*/ ditinggalkan dalam arti dibiarkan menjalankan ajaran agamanya dengan bebas. Yaitu "Apakah mereka mengira bahwa para penentang Islam akan membiarkan mereka menjalankan ajaran agamanya dengan bebas tanpa siksaan?". Ada pula yang memahami *yuftanûn* dalam arti diuji dengan berbagai ujian, seperti kewajiban agama atau syarat positif dan negatif. Sementara yang mengujinya adalah Allah SWT, pendapat ini diperkuat dengan lanjutan ayat (QS. Al-Ankabut/29: 3) yang menegaskan bahwa Allah SWT juga telah menguji generasi-generasi sebelumnya.¹⁶⁴

Salah satu bentuk emosi yang biasanya menandai stres adalah munculnya rasa sedih. Sedih terjadi manakala manusia kehilangan orang yang disayangi, sesuatu yang berharga, tertimpa bencana, atau gagal mewujudkan hal yang penting dalam hidupnya.¹⁶⁵ Berikut ini adalah term-term atau isyarat-isyarat yang penulis temukan di dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan stres.

a. Al-Huzn (Kesedihan)

Dalam struktur kebahasaan, *al-hazn* atau disebut pula dengan *al-huzn* merupakan bentuk masdar dari kata *hazina* atau *hazana*. Sebagian ulama menyederhanakan makna *al-hazan* maupun *al-huzn* dengan pemaknaan dari sisi sinonim, yaitu *al-hammu* (kesedihan atau kecemasan) dan *al-ghammu*

¹⁶⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 10 ... hal. 12.

¹⁶⁵Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)* diterjemahkan oleh M. Zaka Al-Farisi dari *Al-Qur'an Wa Ilmun Nafsi*... 2005, hal. 153.

(kesusahan). Pendapat lain menegaskan bahwa *al-hazan* atau merupakan kesedihan yang mendalam disebabkan oleh kehilangan sesuatu yang di cintai dimasa lampau maupun di masa sekarang. Dengan kata lain, menurut pengertian ini, *al-hazan* atau *al-huzn* lebih dari sekedar *al-hammu* (kesedihan) biasa. Melainkan terkait dengan perasaan sedih karena kehilangan, bisa berupa istri yang amat dicintai, pujaan hati yang pergi, atau bisa juga sesuatu yang sangat berharga seperti uang, laptop, buku bacaan, dan lain-lain.¹⁶⁶

Huzn (حُزْن) dan *hazan* (حَزَن) maknanya adalah kesedihan dan kegundahan, lawan kepada kebahagiaan dan kegembiraan. Di Dalam kamus Al-Maany kata *huzn* berarti kesedihan, duka cita, kesusahan, kemurungan dan kemuraman.¹⁶⁷ Ada dua makna yang berbeda dari lafaz. Lafaz *al-huzn* (الْحُزْن) pertama menunjukkan keadaan dimana perasaan sedih di dalam dada bergumpal tetapi orang yang mengalaminya tidak merintih dan menangis mengeluarkan air mata, berusaha menyembunyikan perasaan sedih yang dalam di hatinya. Boleh jadi orang yang melihatnya menyangka dirinya tidak bersedih, padahal kesedihannya sangat menyayat hati. Kesedihan yang dialami oleh Nabi Ya'qub a.s. yang diceritakan dalam surat QS. Yusuf : 84 dan 86 adalah bentuk kesedihan seperti ini. Nabi Ya'qub a.s. memendam kesedihannya di dalam hatinya. Nabi Ya'qub a.s. tidak menampilkan kesedihannya kepada keluarga melainkan hanya mengadu kepada Allah SWT saja. Bahkan dikisahkan karena sikap Nabi Ya'qub a.s. yang terlalu memendam kesedihannya menyebabkan mata beliau buta.¹⁶⁸

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يَوْسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ

Dan Ya'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan dan dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya). QS. Yusuf/12:84.

Lafaz *al-huzn* (الْحُزْن) yang kedua dalam Al-Qur'an menunjukkan kepada satu keadaan dimana kesedihan seseorang bergejolak sehingga rintihan ucapan dan

¹⁶⁶Miski Muhammadi Mudin, *Manage Your Galau With Al-Qur'an*, Yogyakarta: DIVA Press, 2016, hal, 27.

¹⁶⁷Kamus Bahasa Arab Indonesia dalam <https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/%D8%AD%D9%8F%D8%B2%D9%92%D9%86/> diakses pada 16 Juni 2024.

¹⁶⁸Zulkifli Haji Mohd Yusoff et.al., *Kamus Al-Qur'an Rujukan Lengkap Kosa Kata dalam Al-Qur'an*, Malaysia: PTS Islamika, 2015, hal. 202.

tetes air mata keluar. Kesedihan ini disebutkan dalam surat QS. At-Taubah/ 9: 92, QS. Al-Qasas/ 28: 8, QS. Fatir/ 35: 34 seperti penjelasan dibawah ini.¹⁶⁹

وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَحِثُّ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوْا وَأَعْيُنُهُمْ
تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ

Tidak (ada dosa) pula bagi orang-orang yang ketika datang kepadamu (Nabi Muhammad) agar engkau menyediakan kendaraan kepada mereka, lalu engkau berkata, “Aku tidak mendapatkan kendaraan untuk membawamu.” Mereka pergi dengan bercucuran air mata karena sedih sebab tidak mendapatkan apa yang akan mereka infakkan (untuk ikut berperang). QS. At-Taubah/9: 92.

Dalam surat At-Taubah diceritakan, antara kaum mukiminin ada peluang mau ikut berjuang *fi sabilillah*, memenuhi perintah Rasulullah. Namun, mereka tidak mampu melakukannya karena mereka berada dalam keadaan lemah, sakit atau tidak ada harta untuk berperang sehingga mereka sedih dan menangis mengeluarkan air mata.

فَالْتَقَطَهُ آلُ فِرْعَوْنَ لِيَكُونَ لَهُمْ عَدُوًّا وَحَزَنًا إِنَّ فِرْعَوْنَ وَهَامَانَ وَجُنُودَهُمَا كَانُوا خَاطِئِينَ

Kemudian, keluarga Fir'aun memungutnya agar (kelak) dia menjadi musuh dan (penyebab) kesedihan bagi mereka. Sesungguhnya Fir'aun, Haman, dan bala tentaranya adalah orang-orang salah. QS. Al-Qasas/28: 8.

Dalam surat Al-Qasas diceritakan bahwa Nabi Musa a.s., bayi tersebut dipungut oleh anggota keluarga Fir'aun. Dalam ayat ini dijelaskan bahwa Nabi Musa a.s. akan menjadi musuh mereka dan membuat mereka bersedih hati. Fir'aun dan tentaranya ditenggelamkan di Laut Merah, tentu saja hal ini membuat keluarganya bersedih dan menangis.

وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ

Mereka berkata, “Segala puji bagi Allah yang telah menghilangkan kesedihan dari kami. Sesungguhnya Tuhan kami benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Mensyukuri. (QS. Fatir/35: 34)

Kesedihan (duka cita) yang mereka maksud adalah kesedihan yang mereka alami dalam kehidupan dunia serta akibat sedih silih bergantinya ujian dan ancaman kaum *musyrikin*. Ada juga yang memahaminya dalam arti kesedihan yang mereka alami serta kematian dan sebelum ditetapkan masuk ke surga. Kesedihan itu disebabkan oleh kesadaran terhadap dosa-dosa yang

¹⁶⁹Zulkifli Haji Mohd Yusoff et.al., *Kamus Al-Qur'an Rujukan Lengkap Kosa Kata dalam Al-Qur'an...* 2015, hal. 208.

pernah mereka lakukan ditambah dengan rasa takut menghadapi sanksi yang akan dijatuhkan Allah SWT.¹⁷⁰

Tabel IV. 25. Ayat-ayat tentang *Al-Huzn*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	مِنْ الْحُزَنِ	QS. Yusuf/12:84	Perasaan sedih di dalam dada bergumpal tetapi orang yang mengalaminya tidak merintih dan menangis mengeluarkan air mata, berusaha menyembunyikan perasaan sedih yang dalam di hatinya
2	حَزَنًا	QS. At-Taubah/9: 92	Keadaan dimana kesedihan seseorang bergejolak sehingga rintihan ucapan dan tetesan air mata keluar
3	عَدُوًّا وَحَزَنًا	QS. Al-Qasas/28: 8	Bersedih hati karena perbedaan pandangan dan pilihan dalam kekerabatan.
4	عَنَّا الْحُزْنَ	QS. Fatir/35: 34	Kesedihan itu disebabkan oleh kesadaran terhadap dosa-dosa yang pernah mereka lakukan ditambah dengan rasa takut menghadapi sanksi yang akan dijatuhkan Allah SWT

b. *Al-Khauf* (Rasa Takut)

Kata *khauf* jika dilihat dari segi bahasa yaitu dari bahasa Arab yang terdiri dari huruf *kha*, *waw*, dan *fa*. Dari segi arti menggambarkan rasa terkejut dan genta, yakni adanya rasa khawatir dan takut. Maksud dari kekhawatiran itu adalah ketakutan, kecemasan, dan kegelisahan kepada suatu yang belum tentu pasti terjadi. Dari segi bahasa adanya rasanya takut kepada masa yang belum diketahui yang membahayakan dan mencelakakan seseorang.¹⁷¹

Rasa takut dalam diri manusia dituturkan dalam Al-Qur'an dengan skala yang cukup luas. Tidak terbatas pada ketakutan di dunia saja, seperti

¹⁷⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 11 ... hal. 75.

¹⁷¹Dahlia Simanjuntak, "Makna Kata *Khasyyah* dan *Khauf* dalam Al-Qur'an, *Al-Fawatih Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Hadis*, Volume 3 Nomor 2 Edisi Juli-Dseember 2022, hal. 224.

ketakutan pada kelaparan, kehilangan jiwa dan harta, bencana alam dan kematian, tapi juga ketakutan pada kesengsaraan di akhirat. Hal ini yang menjadi pembeda utama antara orang beriman yang percaya dengan kehidupan akhirat dengat baik.¹⁷² *Khauf* dalam tasawuf bermakna hadirnya perasaan takut ke dalam diri seorang yang *salik* (orang yang menuju Tuhan) karena dihantui kerisauan, kecemasan, dosa, dan salah. Emosional *khauf* adalah getaran rasa takut yang melebihi ketakutan pada musuh yang nyata. Emosional *khauf* adalah kekhawatiran individual yang hanya dirasakan hamba, disaat muncul ketakutan dan berandai Allah SWT tidak ridha dengan amalannya untuk selalu dekat dengan Allah.¹⁷³

تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ

Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya dan mereka selalu berdoa kepada Rabbnya dengan penuh rasa takut dan harap, serta mereka menafkahkan apa apa rezeki yang Kami berikan. QS. As-Sajadah/32 :16

Ayat di atas melukiskan amal perbuatan mereka yang dimaksud adalah seorang mukmin sejati. Pada ayat di atas terlukiskan sifat kejiwaan mereka, yakni kendati keimanan mereka bertambah dari saat ke saat, dan sekalipun mereka bangun tengah malam untuk berdoa, itu tidak menjadikan mereka tenang, mereka takut kepada Allah SWT walaupun ketakutan tersebut dibarengi dengan optimis dan sangka baik kepada-Nya.¹⁷⁴

Rasa takut adalah situasi bingung yang dialami semua orang. Al-Qur'an menggambarkan situasi bingung ini dengan guncangan hati yang dahsyat yang membuat seseorang tidak mampu untuk berpikir jernih dan mengendalikan jiwanya.¹⁷⁵ Banyak hal yang ditakuti manusia. Al-Qur'an menyebutkan ketakutan itu seperti takut kepada Allah SWT, takut pada kematian, dan takut dalam keadaan miskin.¹⁷⁶

قُلْ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ

Katakanlah: "Sesungguhnya aku takut akan siksaan hari yang besar jika aku

¹⁷²M. Darwis Hude, *Emosi; Penjelelahan Religio-Psikologis tentang Emasi Manusia di dalam Al-Qur'an...* hal. 192.

¹⁷³Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam Fiqh dan KHI*, Bandung: Penerbit Amzah, 2019, hal. 141.

¹⁷⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 10 ...* hal. 384.

¹⁷⁵Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Qurani dari Jiwa Hingga Ilmu Laduni* diterjemahkan Hedi Fajar Abdullah dari *Al-Qur'an wa Ilm an-Nafs*, Bandung: Penerbit Marja, 2010, hal. 59.

¹⁷⁶Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Qurani dari Jiwa Hingga Ilmu Laduni* diterjemahkan Hedi Fajar Abdullah dari *Al-Qur'an wa Ilm an-Nafs...* hal. 62.

durhaka kepada Tuhanku". (QS. Az-Zumar/39: 13)

Ayat di atas menjelaskan ketakutan berkaitan dengan siksa dan azab Allah SWT pada hari kiamat. Dalam ayat ini Allah SWT memerintahkan Nabi Muhammad SAW untuk menyampaikan kepada umatnya bahwa untuk ini dan seterusnya manusia harus takut jika durhaka kepada Allah SWT. Dengan demikian ketakutan itu menjadi pemicu untuk manusia menyembah Allah SWT dengan penuh ketaatan.¹⁷⁷

وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةً إِمْلَاقٍ ۖ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ ؕ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا

Dan janganlah kamu membunuh anak-anakmu karena takut kemiskinan. Kamilah yang akan memberi rezeki kepada mereka dan juga kepadamu. Sesungguhnya membunuh mereka adalah suatu dosa yang besar. QS. Al-Isra/17: 31.

Ayat di atas menceritakan tentang perilaku buruk masyarakat Jahiliah pada waktu itu, yakni banyak anak perempuan dibunuh karena faktor ketakutan akan kemiskinan. Larangan dalam ayat ini ditegaskan kepada semua kalangan ini, dipahami dari bentuk kata jamak yang digunakan. Hal tersebut menggambarkan kondisi saat itu, bahwa perilaku buruk yang dilarang dengan ayat yang menggunakan bentuk jamak itu petanda bawah keburukan tersebut telah tersebar di dalam masyarakat Jahiliah, sehingga menjadi pesan bahwa hal ini merupakan tanggung jawab kolektif.¹⁷⁸

Tabel IV. 26. Ayat-ayat tentang *Al-Khauf*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	خَوْفًا	QS. As-Sajadah/ 32 :16	Mereka takut kepada Allah SWT walaupun ketakutan tersebut dibarengi dengan optimis dan sangka baik kepada-Nya
2	أَخَافُ	QS. Az-Zumar/ 39: 13	Menjelaskan ketakutan berkaitan dengan siksa dan azab Allah SWT pada hari kiamat.
3	خَشْيَةً	QA. Al-Isra/ 17: 31	Berbeda kata, tetapi memiliki arti yang sama, walaupun lebih

¹⁷⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keselarasan Al-Qur'an Vol. 11...* hal. 461.

¹⁷⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vo. 07...* hal. 77.

		diartikan sebagai sebuah ketakutan pada kemiskinan.
--	--	---

c. *Adh-Dhîqq* (Hati yang Sempit/ Gelisah)

Kata ضَيِّق dalam bahasa Arab diartikan diartikan dengan beberapa makna, diantaranya adalah kesempitan, keketatan, kedekatan, kesusahan, kesukaran, penderitaan, kemelaratan, kemiskinan dan kebutuhan. Sedangkan kata ضَيِّق berarti sempit, ketat, dekat dan yang dibatasi.¹⁷⁹

Imam Al-Maraghi berkata bahwa *Adh-Dhîqq wa Adh-Dhayyiq* (huruf *ya'* bisa menggunakan *tasydid* atau *tahlik*), sebagaimana kata *al-hiin* dan *hayyin*, berarti sempit sebagai lawan dari lebar. Dalam arti lain adalah orang-orang yang telah rusak sifatnya karena kesyirikan dan jiwanya kotor karena dosa dan kemungkaran, maka dadanya menjadi sangat sempit. Kondisi ini ibarat orang yang naik ke langit yang tinggi akan merasakan sesak yang sangat hebat menyerang pernafasannya. Semakin tinggi ia naik ke langit yang lebih tinggi, semakin sesak nafas yang ia rasakan dan udara yang hampa. Jika ia tetap memaksakan diri untuk tetap di sana, maka bisa berujung pada kematian karena tidak bisa bernafas lagi.¹⁸⁰

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ، يَشْرَحْ صَدْرَهُ، لِلْإِسْلَامِ، وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ، يُغْلِقْ صَدْرَهُ، ضَيِّقًا
حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ، كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ

Barangsiapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya Dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. Dan barangsiapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit, seolah-olah ia sedang mendaki langit. Begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman. QS. Al-An'am/ 6: 125.

Dia menjadikan dadanya sangat sempit artinya tidak mampu menampung kebajikan dan kebenaran, bahkan dadanya sesak sehingga tidak ada kebaikan yang bersedia mendatangnya. Keadaanya dilukiskan seperti bagaikan dia sedang memaksakan diri mendaki langit. Dahulu, ulama-ulama memahami firman-Nya bagaikan dia sedang mendaki ke langit sebagai

¹⁷⁹Kamus Bahasa Arab – Indonesia dalam <https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/%D8%B6%D9%8A%D9%82%D9%8C/> diakses pada 16 Juni 2024.

¹⁸⁰Mashuda, *Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-Kata Dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2017, hal. 462.

gambaran seseorang yang ingin mendaki meraih sesuatu tapi tak mampu atau selalu gagal.¹⁸¹

وَلَمَّا أَن جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سِئَاءَ بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا وَقَالُوا لَا تَحْفَ وَلَا تُحْزِنْ ۖ إِنَّا
مُنْجُوكَ وَأَهْلَكَ إِلَّا أُمَّرَأَتَكَ كَانَتْ مِنَ الْغَابِرِينَ

Dan tatkala datang utusan-utusan Kami (para malaikat) itu kepada Luth, dia merasa susah karena (kedatangan) mereka, dan (merasa) tidak punya kekuatan untuk melindungi mereka dan mereka berkata: "Janganlah kamu takut dan jangan (pula) susah. Sesungguhnya kami akan menyelamatkan kamu dan pengikut-pengikutmu, kecuali isterimu, dia adalah termasuk orang-orang yang tertinggal (dibinasakan)". QS. Al-'Ankabut/ 29: 33.

Ayat di atas menceritakan tentang para malaikat yang mendatangi Nabi Luth a.s. akan menyampaikan berita tentang kehancuran kaumnya dan memintanya untuk segera meninggalkan kampungnya. Ia merasa gelisah dengan kedatangan mereka yang berwujud lelaki-lelaki yang rupawan, dan ia merasa tidak memiliki kemampuan untuk melindungi mereka. Para malaikat begitu cemas dan takut ketika melihat kondisi Nabi Luth a.s. khawatir kaumnya akan datang untuk melakukan *fahisyah*. Selanjutnya, para malaikat menenangkannya dan mereka berkata, "*Janganlah kamu takut terhadap kami dan terhadap dirimu sendiri, dan janganlah kamu bersedih hati terhadap apa dan siapa pun yang akan binasa*".¹⁸²

Dhaqa bihi dzar'an adalah seseorang tidak mampu mengatur urusan mereka.¹⁸³

وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ۚ وَلَا تَحْزِنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

Bersabarlah (hai Muhammad) dan tiadalah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah kamu bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan janganlah kamu bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakan. QS. An-Nahl/16: 127.

Ayat di atas menurut pendapat para ulama berkaitan dengan wafatnya paman Nabi Muhammad SAW, yaitu Hamzah bin 'Abudl Muhtthalib ra.

¹⁸¹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian, Al-Qur'an Volume 3* ... hal. 656.

¹⁸²M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian, Al-Qur'an Volume 10* ... hal. 70.

¹⁸³M. Dhuha Abdul Jabbar & Burhanudin, *Ensiklopedia Makna Al-Qur'an Syarah Alfaazhul Qur'an*, Bandung: Media Fitrah Rabbani, 2012, hal. 398.

dalam perang Uhud dalam keadaan yang sangat mengenaskan. Bahkan dijelaskan bahwa hidung dan telinganya dipotong, perutnya dibelah, jantungnya dikeluarkan lalu dikunyah. Firman Allah SWT (وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ)

(إِلَّا بِاللَّهِ) *washbir wamâ shabruka illa billah* dipahami oleh Asy-Sya'rawi sebagai perintah agar tetap bertekad untuk bersabar. Allah SWT akan menguatkan seseorang yang memutuskan untuk bersabar, memudahkannya dan ikhlas menerima apa yang tengah dihadapi. Dengan demikian kesabaran menjadi indah tanpa gerutu dan tanpa kemaksiatan. Ayat-ayat di atas juga seakan memberikan pesan kepada Nabi Muhammad SAW “Hai Nabi, sesungguhnya engkau adalah pemimpin kaum muhsinin, maka Allah SWT pasti menyertaimu. Dengan cara demikian, engkau akan memperoleh kemenangan dan kekalahan akan diderita oleh musuh-musuhmu. Karena itu, janganlah kamu risau, janganlah kamu bersedih, dan janganlah kamu gusar. Jangan pula kamu meminta agar ketetapan Allah SWT segera datang dan kemenangan didorong oleh rasa cemas sebagaimana kamu orang-orang musyrik meminta agar azab segera datang didorong oleh keinginan mereka untuk mengejek.”¹⁸⁴

Makna *fii dhaiqin*, dikatakan *amrun dhaiqun* (perkara yang menyesakan dada, sempit).

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ

Dan Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan. QS. Al-Hijr/15:97

Penjelasan ayat ini berkaitan dengan kejahatan para pengolok-olok yang tidak ada jaminan hilangnya olok-olok atau ucapan buruk. Karena itu ayat diatas menuntun Nabi Muhammad SAW dengan menyatakan *kami sungguh mengetahui bahwa* engkau memiliki budi perkerti yang luhur, sangat pemaaf dan penuh toleransi menyangkut gangguan yang ditujukan kepada pribadimu, Kami juga mengetahui bahwa *sesungguhnya engkau merasakan sempit dadamu disebabkan apa yang mereka ucapkan* berupa kebohongan, olok-olokan yang ditujukan kepada Allah SWT.¹⁸⁵

Tabel IV. 27. Ayat-ayat tentang *Adh-Dhîqq*

No	Tema	Surat	Keterangan
----	------	-------	------------

¹⁸⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 6 ... hal. 779.

¹⁸⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 6 ... hal. 511.

1	ضَيْقًا	QS. Al-An'am/6:125	Dia menjadikan dadanya sangat sempit artinya tidak mampu menampung kebajikan dan kebenaran, bahkan dadanya sesak sehingga tidak ada kebaikan yang bersedia mendatanginya.
2	وَضَاقَ	QS. Al-Ankabut/29: 33	Dia merasa susah karena (kedatangan) sesuatu yang menyulitkan dan (merasa) tidak punya kekuatan untuk melindungi dari sesuatu yang membuat susah.
3	فِي ضَيْقٍ	QS. An-Nahl/16: 127	Janganlah kamu bersempit dada dalam menghadapi ujian/masalah.
4	أَنَّكَ يَضِيقُ	QS. Al-Hijr/15:97	Dada yang sempit disebabkan oleh ucapan orang lain, yang bisa jadi itu hanyalah sebuah kebohongan.

d. *Al-Ghamm* (Kesusahan Menyelimuti Jiwa)

Al-Ghamm adalah perasaan sedih yang muncul karena takut akan sesuatu atau harapan yang tidak tercapai. *Ghamm* (غم) berarti "sedih". Dan غَمًّا "sedih di atas kesedihan". Artinya kesedihan kaum muslimin karena tidak menaati perintah Rasulullah yang mengakibatkan kekalahan mereka dalam peperangan..¹⁸⁶ Seperti dalam QS. Ali-'Imran/ 3: 153.

إِذْ تُصْعِدُونَ وَلَا تَلْوَنَ عَلَى أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أُحْرَاكُمْ فَأَثَابَكُمْ غَمًّا بِغَمٍّ
لِّكَيْلًا تَخْزَنُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ ۚ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

(Ingatlah) ketika kamu lari dan tidak menoleh kepada seseorangpun, sedang Rasul yang berada di antara kawan-kawanmu yang lain memanggil kamu, karena itu Allah menimpakan atas kamu kesedihan atas kesedihan, supaya

¹⁸⁶Mashuda, *Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-Kata Dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2017, hal. 561.

kamu jangan bersedih hati terhadap apa yang luput dari pada kamu dan terhadap apa yang menimpa kamu. Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. QS. Ali-Imran/3:153.

Firman-Nya (عَمَّا بَعَثَ) *ghamma bi gammin* ada ulama yang memahami huruf (ب) *ba'* yang dibaca *bi* pada redaksi ini bermakna *bersama* sehingga maknanya seperti dikemukakan di atas. Ada yang berpendapat bahwa huruf *ba'* bermakna *pengganti/ akibat*, yakni karena kamu menyedihkan Rasulullah dengan meninggalkan posko yang beliau tetapkan, maka sebagai akibatnya kamu pun mendapatkan kesedihan dengan luka-luka dan gugurnya rekan. Ada juga pendapat yang menyatakan bahwa makna redaksi itu berarti banyak dan silih bergantinya kesedihan. Yakni, karena tidak memenuhi perintah Rasulullah, maka menjadi banyak dan silih berganti kesedihan yang menimpa.¹⁸⁷

Ghammun artinya kesedihan. Dan (*Ghamm* (عَمَّ), berarti “kesengsaraan”¹⁸⁸ seperti di dalam firman Allah SWT pada QS. Al-Hajj/22: 22.

كُلَّمَا أَرَادُوا أَنْ يَخْرُجُوا مِنْهَا مِنْ غَمٍّ أُعِيدُوا فِيهَا وَذُوقُوا عَذَابَ الْحَرِيقِ

Setiap kali mereka hendak ke luar dari neraka lantaran kesengsaraan mereka, niscaya mereka dikembalikan ke dalamnya. (Kepada mereka dikatakan), "Rasailah azab yang membakar ini". QS. Al-Hajj/22: 22.

Maka *Ghummah* dari ayat dibawah ini adalah tutupan dan ketidakjelasan.¹⁸⁹

وَأَنبَأْهُمْ نَبَأَ نُوحٍ إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ يَتَقَوْمِ إِن كَانَ كَبُرَ عَلَيْكُمْ مَقَامِي وَتَذِكْرِي بَآيَاتِ
 اللَّهِ فَعَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْتُ فَأَجْمِعُوا أَمْرَكُمْ وَشُرَكَاءَكُمْ ثُمَّ لَا يَكُنْ أَمْرُكُمْ عَلَيْكُمْ غُمَّةً ثُمَّ
 أَفْضُوا إِلَيَّ وَلَا تُنظِرُونِ

Dan bacakanlah kepada mereka berita penting tentang Nuh di waktu dia berkata kepada kaumnya: "Hai kaumku, jika terasa berat bagimu tinggal (bersamaku) dan peringatanku (kepadamu) dengan ayat-ayat Allah, maka

¹⁸⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian, Al-Qur'an Volume 2*, Jakarta: Penerbit Lentara Hati, 2011, hal. 209.

¹⁸⁸Mashuda, *Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-Kata Dalam Al-Qur'an...* hal. 562.

¹⁸⁹Mashuda, *Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-Kata Dalam Al-Qur'an...* hal. 563.

kepada Allah-lah aku bertawakal, karena itu bulatkanlah keputusanmu dan (kumpulkanlah) sekutu-sekutumu (untuk membinasakanmu). Kemudian janganlah keputusanmu itu dirahasiakan, lalu lakukanlah terhadap diriku, dan janganlah kamu memberi tangguh kepadaku. QS. Yunus/10:71.

Kata (غُمَّةً) *ghummah*/ rahasia diambil dari kata yang artinya tertutup.

Sesuatu yang ditutupi artinya dirahasiakan. Dari sini kata tersebut dipahami dalam arti rahasia. Namun ada pula yang memahaminya dalam arti kegelisahan karena hati yang gelisah itu sempit seakan tertutup sehingga tidak ada ruang untuk melampiaskannya. “Binasakanlah aku dengan berbagai cara dan upaya yang dapat dilakukan agar aku tidak lagi menjadi sumber kegelisahan bagi seluruh manusia.”¹⁹⁰

Table IV. 28. Ayat-ayat Al-Qur'an tentang *Al-Ghamm*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	غَمًّا بَعَم	QS. Ali-Imran/3:153	Artinya berarti banyak dan silih bergantinya kesedihan yang dialami.
2	مِنْ غَمٍّ	QS. Al-Hajj/22: 22	Kesedihan yang membawa pada kesengsaraan.
3	غُمَّةً	QS. Yunus/10:71	Bisa dipahami dalam arti kegelisahan karena hati yang gelisah itu sempit seakan tertutup sehingga tidak ada ruang untuk melampiaskannya.

e. *Al-Hamm* (Gelisah)

Kata *hamm* هَمٌّ dalam bahasa Arab memiliki beberapa arti yang diantaranya keraguan, kesusahaan, keprihatinan, kesedihan, kesusahan dan keduakaan. هَمٌّ . يَهْمُ yang memiliki arti mengkhawatirkan, menyusahkan, mementingkan dan memperhitungkan.¹⁹¹

Salah satu doa yang Rasulullah SAW ajarkan untuk memohon perlindungan dari kelemahan yang bermacam-macam. Bahkan Rasulullah juga menyebutkan sebagian kelemahan tersebut dalam satu doa yang sering

¹⁹⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian, Al-Qur'an Volume 5*, Jakarta: Penerbit Lentara Hati, 2011, hal. 467.

¹⁹¹Kamus Online Bahasa Arab <https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/%D9%87%D9%85/> di akses pada tanggal 17 Juni 2024.

Rasulullah panjatkan. Diriwayatkan dari Anas bin Malik r.a. bahwa ia berkata “Aku sering mendengar Rasulullah berdoa.”¹⁹²

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa gelisah, sedih, lemah, malas, pelit, pengecut, lilitan hutang dan tekanan manusia.

Syihabuddin Qalyubi menjelaskan tentang *hamm* adalah gangguan mental berupa berpikir negatif secara terus menerus tentang kemungkinan ancaman di masa depan dan bagaimana cara mengatasinya. Gangguan itu bisa dalam bentuk pertanyaan internal seperti “bagaimana jika ini atau jika itu terjadi?” atau “kapan masalah ini akan berakhir?”, atau “Apa persediaan makanan masih mencukupi?” dan lain sebagainya. Ibnul Qayyim al-Jauziyyah dikutip Syihabuddin Qalyubi menjelaskan perbedaan antara *huzn*, *ghamm* dan *hamm*, yaitu *huzn* adalah kesedihan karena peristiwa atau musibah yang terjadi, *ghamm* adalah kesedihan yang sedang terjadi, sedangkan *hamm* adalah kesedihan atau kekhawatiran tentang apa yang akan terjadi.¹⁹³

وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ ۖ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَا بُرْهَانَ رَبِّهِ ۚ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ ۚ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ

Sesungguhnya wanita itu telah bermaksud (melakukan perbuatan itu) dengan Yusuf, dan Yusuf pun bermaksud (melakukan pula) dengan wanita itu andaikata dia tidak melihat tanda (dari) Tuhannya. Demikianlah, agar Kami memalingkan dari padanya kemungkaran dan kekejian. Sesungguhnya Yusuf itu termasuk hamba-hamba Kami yang terpilih. QS. Yusuf/ 12: 24.

Firman Allah SWT وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا di atas, sesungguhnya wanita itu telah berniat (melakukan perbuatan itu) kepada Yusuf, dan Yusuf pun berniat melakukannya kepada wanita itu. *Alhammu* adalah dorongan keyakinan hati untuk melakukan sesuatu sebelum melakukan kebaikan atau keburukan. Dalam mu'jam disebutkan bahwa *hammu*, dengan *fathahan* dan

¹⁹²Raghib As-Sirjani, 354 *Sunnah Nabi Sehari-hari*, diterjemahkan oleh Andi Muhammad Syahrir dari judul *Ihya 345 Sunnah Nabawiyah, Wasa'il Wa Thuruq wa Amaliyah*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2019, hal. 51.

¹⁹³Syihabuddin Qalyubi, “Depresi Menurut Al-Qur'an: Jenis, Pengertian dan 7 Terapi Qur'ani,” dalam <https://www.uin-suka.ac.id/id/kolom/detail/66/depresi-menurut-alquran-jenis-pengertian-dan-7-terapi-qurani> diakses pada 17 Juni 2024.

tasydid adalah masdar (هَمَّ), jamaknya adalah (هُمُومٌ), yaitu sesuatu yang mendorong untuk berpikir dan mencari kepastian jiwa namun tidak untuk menenangkan.¹⁹⁴ Misalnya cemas, seperti firman-Nya pada QS. Ali-Imran/3: 154.

ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغْشَى طَائِفَةً مِّنكُمْ ۖ وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ...

Setelah kamu ditimpa kesedihan, kemudian Dia menurunkan rasa aman kepadamu (berupa) kantuk yang meliputi segolongan dari kamu, sedangkan segolongan lagi telah mencemaskan diri mereka sendiri. Mereka berprasangka yang tidak benar terhadap Allah seperti sangkaan jahiliah... QS. Ali-Imran/3:154.

Ayat ini menggambarkan bagaimana Allah SWT memberikan perlindungan dan pertolongan kepada hamba-Nya dalam kondisi penuh duka. Ketika umumnya seseorang sulit terlelap, Allah SWT menurunkan rasa aman berupa kantuk ringan yang menenangkan sebagian kaum beriman. Namun, terdapat juga kelompok lain yang keimanannya belum kokoh, sehingga mereka tersandera dengan kecemasan terhadap dirinya sendiri dan tidak merasakan ketenangan itu. Bahkan mereka berpikir negatif tentang Allah SWT, serta mengira bahwa mereka akan mengalami kekalahan mutlak, dan berandai-andai bahwa jika tetap tinggal di Madinah, mereka tidak akan mengalami korban jiwa.¹⁹⁵

Table IV. 29. Ayat-ayat Al-Qur'an tentang *Al-Hamm*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	قَدْ أَهَمَّتْهُمْ	QS. Ali-Imran/3:154	Allah SWT menggambarkan bagaimana memberikan perlindungan dan pertolongan kepada hamba-Nya dalam kondisi penuh duka, salah satunya adalah berupa kantuk yang dirasakan.
2	وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ	QS. Yusuf/12: 24	Sesuatu yang mendorong untuk berpikir dan mencari kepastian

¹⁹⁴Mashuda, *Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-kata Al-Qur'an*, Jakarta: Pustakan Al-Kautsar, 2017, hal. 818.

¹⁹⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an ...* hal. 301.

			jiwa namun tidak untuk menenangkan
--	--	--	------------------------------------

f. *Al-Asaf* (Kesedihan dengan Amarah)

Ibnu Manzhur menjelaskan *al-asaf* adalah الْمُبَالَعَةُ فِي الْحُزْنِ وَالْعُصَبِ (berlebihan dalam kesedihan dan perasaan marah). Dan dinyatakan : أَسِفَ

. أَسَفَاءُ . Sedangkan bentuk jamaknya adalah أَسْفًا فَهُوَ أَسِيفٌ وَأَسْفَانٌ وَأَسِيفٌ .

Imam Al-Maragi menjelaskan bahwa عَاسِفُونَا, dalam ayat QS. Az-Zhukhruf/ 43:

55. Dalam ayat ini dijelaskan bahwa mereka menjadikan kami marah dan gusar. Ar-Raghib mengatakan bahwa *al-asaf* artinya kesedihan yang bercampur amarah. Kadangkala dikatakan berarti salah satu dari hal tersebut, yakni kesedihan dan amarah. Makna yang sebenarnya adalah darah yang bergolak dalam hati karena ingin membalas dendam. Jika hal ini terjadi pada orang yang lebih rendah derajatnya, maka darah akan mendidih dan menjadi ungkapan amarah. Sedangkan jika hal ini terjadi pada orang yang lebih tinggi derajatnya, maka darah akan tertahan dan meninggalkan bekas berupa ungkapan kesedihan.¹⁹⁶

فَلَعَلَّكَ بَٰجِعٌ نَّفْسَكَ عَلَىٰ ءَاثَرِهِمْ إِن لَّمْ يُؤْمِنُوا بِهَٰذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا

Maka (apakah) barangkali kamu akan membunuh dirimu karena bersedih hati setelah mereka berpaling, sekiranya mereka tidak beriman kepada keterangan ini (Al-Qur'an). QS. Al-Kahfi/18: 6.

Rumusan ayat di atas juga dapat dipahami sebagai gambaran kondisi Rasulullah yang sangat bersedih akibat penolakan kaumnya. Rasulullah SAW diibaratkan seperti seseorang yang terpaksa meninggalkan kampung halamannya. Rasulullah melihat mereka bersedih karena perpisahan tersebut. Nah, ayat ini menuntun kita untuk tidak bersedih karena yang tertinggal adalah *atsar*, yaitu hal-hal yang sudah tidak berharga lagi, yang memang seharusnya ditinggalkan dengan sengaja, seperti halnya musafir yang meninggalkan barang-barangnya yang remeh.¹⁹⁷

¹⁹⁶Mashuda, *Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-Kata Dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2017, hal. 33.

¹⁹⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian, Al-Qur'an Volume 7*, Jakarta: Penerbit Lentara Hati, 2011, hal. 235.

Al-Asif selain berarti sedih, bisa juga berarti marah. Orang mengatakan (أَسِفَ مِنْ بَابٍ تَعَبَ), “ia sedih dan menyesal atas pintunya yang rusak”. Kata kerja (*fi’il*) dan *asif* adalah seperti *al-ghadhab*, *az-zinay* dan *al-ma’na*, yaitu *asifa*, *ghadhiba* dan *zana* (aslinya *zaniya*) dan ‘*ana* (aslinya *aniya*). *Fi’il-fi’il* itu bisa dijadikan *muta’addi* (dijadikan bentuk transitif) dengan menambahkan *hamzah* pada awalnya, seperti (أَسَفْتُهُ) “saya membikinnya marah” pemakaian kata *al-asif* dengan arti sedih.

C. Isyarat Al-Qur'an tentang Manajemen Stres

1. *As-Shabr* (Menahan Diri)

Pengertian sabar secara etimologi dari bahasa Arab *shabara* (صَبَرَ) yang berarti sabar tidak tergesa-gesa, tidak membalas, menunggu dengan tenang. Kata sabar diambil dari kata yang terdiri dari huruf *shad*, *ba*, dan *ra*. Maknanya berkisar pada tiga hal yakni menahan, ketinggian sesuatu, dan sejenis batu. Dari makna menahan lahirilah kata konsisten atau bertahan, karena yang bertahan menahan pandangannya pada satu sikap. Seseorang yang menahan gejolak hatinya dinamai bersabar, sabar berarti tahan menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati, tenang, tidak tergesa-gesa, tidak terburu nafsu).¹⁹⁸

Al-Qur'an mengajak kaum muslimin agar berhias diri dengan kesabaran. Sebab, kesabaran mempunyai faedah yang besar dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia dalam menahan penderitaan, memperbaharui kekuatan manusia dalam menghadapi berbagai problem kehidupan, beban hidup, musibah dan bencana serta menggerakkan kesanggupannya untuk terus-menerus berjihad dalam rangka meninggikan kalimat Allah SWT.¹⁹⁹

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu. QS. Al-Baqarah/2: 45.

Melalui ayat di atas Allah SWT memerintahkan hamba-hamba-Nya untuk meraih kebaikan di dunia dan di akhirat yang mereka dambakan, dengan

¹⁹⁸Dian Nafi, *Seni Mengolah Ketekunan*, Jakarta: Penerbit Hasfa, 2023, hal. 113.

¹⁹⁹Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)* diterjemahkan oleh M. Zaka Al-Farisi dari *Al-Qur'an Wa Ilmun Nafsi*, ... hal. 470.

cara menjadikan kesabaran dan shalat sebagai penolong. Dikatakan pula bahwa yang di maksud dengan sabar dalam ayat ini adalah menahan diri dari perbuatan maksiat, karena disebutkan bersama dengan pelaksanaan berbagai macam ibadah, dan yang paling utama adalah ibadah shalat. Ibnu Abi Hatim di kutip Shafiyurrahman al-Mubarakfuri meriwayatkan dari Umar bin Al-Khaththab menjelaskan bahwa sabar itu ada dua, sabar ketika mendapatkan musibah itu adalah baik, dan lebih baik lagi adalah sabar dalam menahan diri dari perkara yang diharamkan oleh Allah SWT.²⁰⁰

M. Quraish Shihab menjelaskan hubungan yang jelas ayat ini memerintahkan “*mintalah pertolongan*” yakni kukuhkan jiwa kamu “*dengan sabar*” yakni menahan diri dari rayuan menuju nilai rendah dan dengan shalat yakni dengan mengaitkan jiwa dengan Allah SWT, serta bermohon kepada-Nya dalam menghadapi segala kesulitan serta memikul segala beban. Kata

(الصَّبْر) *ash-shabr*/ sabar artinya menahan diri dari sesuatu yang tidak berkenan dihati. Sabar juga berarti ketabahan. Al-Ghazali mendefinisikan sabar sebagai ketetapan hati melaksanakan tuntunan agama menghadapi rayuan nafsu.²⁰¹

Secara umum kesabaran dapat dibagi dalam dua bagian pokok. *Pertama*, sabar jasmani yaitu kesabaran dalam menerima dan melaksanakan perintah-perintah keagamaan yang melibatkan anggota tubuh, seperti sabar dalam melaksanakan ibadah haji yang mengakibatkan keletihan atau sabar dalam peperangan membela kebenaran. Kategori ini termasuk dalam menerima cobaan-cobaan yang menimpa jasmani seperti penyakit, penganiayaan dan semacamnya. *Kedua*, adalah sabar rohani berkaitan dengan kemampuan menahan kehendak nafsu yang dapat mengantarkan kepada keburukan, seperti sabar menahan amarah, atau menahan nafsu seksual yang bukan tempatnya.²⁰²

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung. QS. Ali-Imran/3: 200.

²⁰⁰ Shafiyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir* diterjemahkan oleh Abu Ihsan al-Atasari dari *Al-Misbahul Muniir fii Tahfiziibi Tafsirii Ibni Katsiir Jilid 1*... hal. 238.

²⁰¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2002, hal. 181.

²⁰² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*... hal. 182.

Surat di atas penuh dengan uraian tentang kesulitan, perjuangan, kepahitan dan gangguan, juga mengandung aneka tuntunan keagamaan serta bimbingan moral, baik dalam prinsip-prinsip dasar agama maupun dalam rinciannya. Dalam surat ini juga terdapat anjuran untuk meninggalkan kebiasaan-kebiasaan buruk. M. Quraish Shihab juga menjelaskan kata (صبر) *shabr*/ sabar terambil dari akar kata yang terdiri dari huruf *shad*, *ba'* dan *ra'*, makna yang terkandung berkisar pada tiga hal. *Pertama*, menahan, *kedua*, ketinggian sesuatu, *ketiga*, sejenis batu. Dari makna menahan lahir makna konsisten/ bertahan, karena yang bertahan menahan pandangannya pada satu sikap. Seseorang yang menahan gejolak hatinya dinamai bersabar, dari makna kedua lahir kata (صبر) *shubr* yang berarti puncak sesuatu, dan dari makna

ketiga (الصبرة) *as-shubrah* yakni batu yang kukuh lagi kasar, atau potongan besi. Ketiga makna tersebut dapat dikaitkan dan menjelaskan bahwa seseorang yang sabar akan menahan diri, dan untuk memerlukan kekokohan jiwa dan mental baja, agar dapat mencapai ketinggian yang diharapkannya.²⁰³

Kemampuan bersabar bagi manusia, memang diakui oleh pakar-pakar ilmu jiwa, bahkan Frued misalnya berpendapat bahwa manusia memiliki kemampuan memikul sesuatu yang tidak disenanginya dan mendapat kenikmatan dibalik itu. Karena ayat di atas disamping memerintahkan bersabar, juga memerintahkan (صابروا) *shâbirû*, yakni bersabar menghadapi kesabaran orang lain. Seorang muslim dalam hidup dan perjuangan di jalan Allah SWT menghadapi pihak lain yang juga berjuang sesuai nilai-nilainya dan yang juga memiliki kesabaran. Ketika itu, kesabaran dilawan dengan kesabaran, siapa yang lebih kuat kesabarannya dan lebih lama dapat bertahan dalam kesulitan, dialah yang akan memperoleh kemenangan. Sabar yang dihadapi dengan kesabaran yang lebih besar, itulah yang dilakukan dalam kata *shâbirû*.²⁰⁴

Sabar bukanlah sesuatu yang harus diterima seadanya. Sabar adalah menahan diri dalam memikul sesuatu penderitaan, baik dalam sesuatu urusan yang tidak diinginkan maupun dalam kehilangan sesuatu yang disenangi. Sabar dalam pengertian bahasa adalah “menahan dan bertahan”. Jadi sabar

²⁰³M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 15 ... 322.

²⁰⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 15... hal. 323.

sendiri adalah menahan diri dari rasa gelisah, cemas, marah, menahan lidah dari keluh kesah serta menahan anggota tubuh dari kekacauan.²⁰⁵

Shalih bin Abdul Aziz Alusy mengatakan dalam penjelasannya bahwa sabar tergolong perkara yang menempati kedudukan sangat agung dalam agama Islam. Sabar termasuk salah satu bagian ibadah yang sangat mulia. Sabar menempati relung-relung hati seorang muslim, gerak-gerik lisan dan tindakan anggota badan. Dan hakikat penghambaan yang sejati tidak akan terealisasi tanpa kesabaran di dalam dirinya.²⁰⁶

وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ۚ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

Bersabarlah (hai Muhammad) dan tiadalah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah kamu bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan janganlah kamu bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakan. QS. An-Nahl/16: 127.

Firman Allah SWT diatas (وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ) “Bersabarlah (hai Muhammad) dan tidaklah kesabaranmu itu melainkan pertolongan Allah.” Ayat ini merupakan penegasan terhadap perintah sabar dan mengabarkan bahwa hal itu tidak bisa dilakukan melainkan dengan *masyi-ah* kehendak) dan pertolongan dari-Nya. Kemudian Allah juga berfirman (وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ) “Dan janganlah kamu bersedih hati terhadap mereka” yang menyelesaikanmu, sesungguhnya Allah telah menakdirkan semuanya, (وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ) “Dan janganlah kamu bersempit dada,” yakni, bersedih (مِمَّا يَمْكُرُونَ) “Terhadap apa yang mereka tipu dayakan,” seperti upaya mereka untuk memusuhi dan menyakitimu. Sesungguhnya Allah SWT adalah penolong, pembela, pendukung dan akan memenangkan kamu terhadap mereka.²⁰⁷

Kesabaran mengajari manusia ketekunan dalam bekerja serta mengarahkan kemampuan untuk merealisasikan tujuan-tujuan amaliah dan ilmiahnya. Sesungguhnya sebagian besar tujuan hidup manusia, baik di bidang penelitian ilmiah, membutuhkan banyak waktu dan banyak kesungguhan. Apabila seseorang bersabar dalam memikul kesulitan dan musibah hidup,

²⁰⁵Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam; Fiqih & KHI*, Jakarta: Penerbit Amzah, 2019, hal. 125.

²⁰⁶Abdul Syukur, *Dahysatnya Sabar, Syukur, dan Tawakkal*, Yogyakarta: Penerbit Safirah, 2016, hal. 24.

²⁰⁷Shafiyyurahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5* diterjemahkan oleh Abu Ihsan Al-Atsari dari *Al-Misbaahul Muniir fii Tahdziibi Tafsiri Ibn Katsir*, Bogor: Pustaka Ibnu Katsir, 2006, hal. 280.

bersabar dalam gangguan dan permusuhan orang lain, bersabar dalam beribadah dan taat kepada Allah SWT, sabar dalam melawan syahwat dan impuls-impulsnya, bersabar dalam bekerja dan berkarya, seseorang tergolong memiliki kepribadian yang matang, seimbang, paripurna, kreatif, dan aktif. Serta juga terlindung dari kegelisahan dan aman dari gangguan-gangguan kejiwaan.²⁰⁸

Dalam hal sabar, ada *riyahdah* (latihan spiritual) dan pembersihan jiwa yang selalu bersandar pada sabar, karena keduanya merupakan buah dari sabar. Ilmu sabar yaitu membenaran atau pengakuan akan kebenaran dari Allah SWT. Sementara *riyadhah* adalah latihan jiwa dalam amalan kebajikan, upaya mentransformasikan jiwa dari pelaksanaan amalan-amalan yang ringan menuju amalan-amalan yang lebih berat, dengan metode lembuh dan bertahap sehingga tingkat spiritualnya menjadi meningkat. Karenanya, amalan yang dulunya terasa berat kini menjadi ringan.²⁰⁹

Sabar merupakan senjata terbaik bagi orang yang mendapat ujian. Sabar merupakan sumber kelapangan hati dan tangga untuk meraih tujuan. Nabi Muhammad SAW, bersabda, “*Bersama kemenangan ada kesabaran, bersama kesempitan ada jalan keluar, dan bersama kesulitan ada kemudahan*” (HR. At-Tirmidzi). Orang yang sabar tidak akan mengeluh dan tidak menyerah ketika mendapat ujian. Berusaha menyembunyikan ujian atau kesulitan yang dialami dan menampilkan karunia. Berusaha mengendalikan keadaan hati dan menjaga hukum Tuhan setiap saat. Bukti dan wujud pertama sikap sabar adalah tidak mengeluh, ini merupakan bukti paling jelas dari sabar yang indah seperti yang dijelaskan pada ayat di atas.²¹⁰

Jika ditelusuri berbagai ayat Al-Qur'an maupun hadis, maka akan didapati bahwa kata sabar kerap kali diungkapkan dalam berbagai fungsi dan kondisi. Namun kesemuanya itu tetap bermuara pada satu tujuan, yaitu kesuksesan dan kemenangan. Dan kesabaran tersebut antara lain adalah:²¹¹

a. Sabar dalam melaksanakan ketaatan dan meninggalkan kemaksiatan

Mengerjakan semua yang diperintahkan Allah SWT dan menghindari larangan-Nya, pada dasarnya adalah kewajiban. Maka untuk menjalani dan menghadapi semua itu diperlukan kesungguhan dari manusia, sehingga

²⁰⁸Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)* diterjemahkan oleh M. Zaka Al-Farisi dari *Al-Qur'an Wa Ilmun Nafsi...* hal. 420.

²⁰⁹Abu Hamid al-Ghazali, *Raudhah Taman Jiwa Kamu Sufi* diterjemahkan oleh M. Luqman Hakiem dari *Raudhah ath-Thalibin wa 'Umdah as-Salikin*, Surabaya: Risalah Gusti, 1993, hal. 200.

²¹⁰Ibn Qadhib al-Ban, *Buku Saku Rahasia Kebahagiaan Bekal Spiritual Orang Beriman Menghadapi Kesulitan* diterjemahkan oleh Fauzi Faisal Bahreisy dari *Kitab Hall al-'Iqal*, Jakarta: Penerbit Zaman, 2023, hal 66.

²¹¹Syofrianisda, *Tafsir Maudhu'iy*, Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2015, hal. 3-6.

kokoh dalam pendirian dan menjadikan nafsunya syariat Allah SWT, kesungguhan tersebut meliputi kesabaran, pengorbanan dan usaha yang gigih. Allah berfirman dalam QS. Maryam/19: 65.

رَبُّ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا فَاعْبُدْهُ وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ ۚ هَلْ تَعْلَمُ لَهُ سَمِيًّا

Tuhan (yang menguasai) langit dan bumi dan apa-apa yang ada di antara keduanya, maka sembahlah Dia dan berteguh hatilah dalam beribadat kepada-Nya. Apakah kamu mengetahui ada seorang yang sama dengan Dia (yang patut disembah)? QS. Maryam/19: 65.

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa (فاصطبر) *fashthabir* diambil dari kata (صبر) *shabr* dengan tambahan (ط) *tha*'. Dengan tambahan tersebut, maka mengandung makna ikhlas, yakni bersabar dengan sungguh-sungguh. Huruf *lam* (*li*) pada kata (لِعِبَادَتِهِ) *li'ibadhatihi* berarti keteguhan dan keteguhan. Dengan demikian, perintah ini tidak hanya menuntut kesabaran, keteguhan dan keikhlasan dalam beribadah tetapi juga keteguhan dan kesinambungan. Ibadah yang ikhlas, meskipun sedikit tetapi tetap dan terus-menerus, lebih disukai Allah SWT daripada ibadah yang tidak terus-menerus meskipun banyak dan bermutu. Kesabaran dan keteguhan dalam menjalankannya merupakan harga kedudukan yang tinggi di sisi-Nya. Ia merupakan kelezatan *ruhani* yang diperoleh setelah berkali-kali berhasil mengalahkan hawa nafsu yang senantiasa mendatangkan kemudahan dan kenikmatan jasmani.²¹²

b. Sabar terhadap musibah

Maksudnya adalah menahan diri dan tidak mengeluh ketika terkena musibah. Ini adalah bentuk sabar yang paling ringan, karena sesuatu itu sudah terjadi didepannya dan tidak bisa menghindarinya. Sabar dalam bentuk ini disebut dalam firman Allah SWT.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

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. QS. Al-Baqarah/2: 155.

²¹²M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Vol. 7*, Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2002, hal. 493.

Firman Allah SWT di atas mengisyaratkan bahwa hakikat kehidupan dunia, antara lain ditandai oleh adanya cobaan yang beragam dialami oleh manusia. Informasi Allah SWT tentang ujian ini adalah nikmat besar tersendiri, dengan mengetahuinya manusia dapat mempersiapkan diri menghadapi aneka ujian yang akan dihadapi. Terlebih lagi Allah SWT mengingatkan bahwa ujian yang diberikan Allah SWT sedikit, artinya kadar setiap ujian sangat sedikit dibandingkan dengan potensi yang telah dianugerahkan Allah SWT kepada manusia.²¹³ Yang perlu dilakukan adalah menerima semua ketentuan Allah SWT dan jangan menggerutu menghadapi ujian yang dihadapi. Hal ini selanjutnya tercantum dalam ayat berikutnya QS. Al-Baqarah/ 2: 156 yang mengingatkan semua apa yang ada di alam semesta adalah milik Allah SWT, dan akan kembali kepada Allah SWT.

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

(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). QS. Al-Baqarah/ 2: 156.

c. Sabar terhadap perlakuan yang tidak baik dari orang lain.

Dalam kehidupan manusia berbaur dengan berabagai jenis manusia, dengan akhlak dan tabiat yang beragam. Sehingga sangat mungkin seseorang menerima tindakan sewenang-wenang dari orang lain. Jika seseorang merasa risau dengan kondisi seperti ini, maka akan selalu menuai kekecewaan dan kerugian. Namu jika seseorang mampu menahan dan bersabar, memaafkan dan lapang dada, maka akan beruntung dan hidup dengan penuh kebahagiaan dan dalam nuansa yang sarat kasih saya. Seperti firman Allah QS. Al-Baqarah/2: 109.

وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّوكُمْ مِّنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِندِ أَنْفُسِهِمْ مِّنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Banyak di antara Ahlulkitab menginginkan agar mereka dapat mengembalikan kamu setelah kamu beriman menjadi kafir kembali karena rasa dengki dalam diri mereka setelah kebenaran jelas bagi mereka. Maka, maafkanlah (biarkanlah) dan berlapang dadalah (berpalinglah dari mereka)

²¹³M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 1... hal. 436.

sehingga Allah memberikan perintah-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu. (QS. Al-Baqarah/2: 109)

Ayat ini menjelaskan pernyataan Allah SWT yang amat tegas kepada kaum muslim untuk menghindari tindakan yang tidak tepat atau ada maksud lain seperti membalas dendam. Mungkin juga ada yang yang menganiaya atau mencerca mereka atau agamanya. Dan Allah SWT juga menuntun kau muslimin untuk melapangkan dada, memberi tenggang waktu, siapa tahu mereka insaf dan beriman. Memaafkan artinya tidak membalas kejahatan dan kesalahan, melainkan menghapus bekas luka di hati. Sedangkan membiarkan adalah tidak mengingat-ingat kesalahan, bahkan membuat lembaran baru. Ayat ini sekaligus memberi isyarat, bahwa iman yang bersemai di hati orang-orang mukmin ketika sedemikian mantap, maka Allah SWT memerintahkan mereka menahan diri, sebab hanya yang memiliki kekuatan mental yang dapat menahan diri dan memberi maaf.²¹⁴

Tabel IV. 30. Ayat-ayat tentang *As-Shabr*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ	QS. Al-Baqarah/ 2: 45	Menjadikan sabar dan shalat sebagai penolong, yakni menahan diri dengan sabar dari rayuan menuju nilai rendah dan dengan <i>shalat</i> yakni dengan mengaitkan jiwa dengan Allah SWT.
2	أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا	QS. Ali Imran/ 3: 200	Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu
3	وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ	QS. An-Nahl/ 16: 127	Merupakan penegasan terhadap perintah sabar dan mengabarkan bahwa hal itu tidak bisa dilakukan melainkan kehendak dan pertolongan dari-Nya.
4	وَأَصْطَبِرْ	QS. Maryam/ 19: 65	Bersabar dengan sungguh-sungguh.

²¹⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. I*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2002 ,hal. 294.

5	وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ	QS. Al-Baqarah/ 2: 155	Kabar gembira bagi orang-orang yang bersabar.
---	-------------------------	---------------------------	---

2. *Al-'Afw* (Memaafkan)

Kata *al-'afw* terulang dalam Al-Qur'an sebanyak 34 kali. Kata ini pun mulanya berarti berlebihan seperti dalam QS. Al-Baqarah/ 2: 219. Yang berlebih seharusnya diberikan agar keluar, keduanya menjadi sesuatu yang tadinya berada di dalam (dimiliki) menjadi tidak di dalam dan tidak dimiliki lagi. Akhirnya kata *al-'afw* berkembang maknanya menjadi keterhapusan. Memaafkan berarti menghapus luka-luka atau bekas-bekas luka yang ada di dalam hati.²¹⁵ Kata (العفو) *al-'afwu/ maaf* terambil dari huruf 'ain, fa', dan waw.

Maknanya berkisar pada dua hal, yaitu meninggalkan sesuatu dan memintanya. Di sini, lahir kata *'afwu* yang berarti meninggalkan sanksi terhadap yang bersalah. Perlindungan Allah SWT dari keburukan dinamai '*afiah*.²¹⁶

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

Jadilah pemaaf, perintahlah (orang-orang) pada yang makruf, dan berpalinglah dari orang-orang bodoh. (QS. Al-A'raf/ 7: 199)

Al-Biqai'i memahami perintah (خُذِ الْعَفْوَ) *khudz al-'afwa* dalam arti ambilah apa yang dianugerahkan Allah SWT dan manusia tanpa bersusah payah atau menyulitkan diri. Dengan kata lain, ambil yang mudah dan ringan dari perlakuan dan tingkah laku manusia. Terimalah dengan tulus apa yang mudah mereka lakukan, jangan menuntut terlalu banyak atau sempurna sehingga memberatkan mereka agar mereka tidak antipati dan menjauhi dan hendaklah engkau selalui bersikap lemah lembut serta memaafkan kesalahan dan kekurangan mereka.²¹⁷

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

²¹⁵M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik Atas Berbagai Persoalan Umat...* hal. 327.

²¹⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 4...* 426

²¹⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 4...* hal. 427,

(yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan. QS. Ali Imran/ 3: 134.

Dalam konteks menghadapi kesalahan orang lain, ayat ini menunjukkan tiga kelas atau jenjang sikapnya. *Pertama*, orang yang mampu menahan amarahnya. kata (الْكَاظِمِينَ) *al-kazhimin* mengandung makna penuh dan menutupnya dengan rapat, seperti wadah yang penuh air lalu ditutup rapat agar tidak tumpah. Ini mengisyaratkan bahwa perasaan tidak bersahabat masih memenuhi hati yang bersangkutan, pikirannya masih menuntut balas, tetapi dia tidak memperturutkan ajakan hati dan pikiran itu, dia menahan amarah, sehingga tidak terucap kata-kata buruk atau perbuatan yang buruk. *Kedua*, memaafkan, kata (الْعَافِينَ) *al-'afin* terambil dari kata (العَفْن) *al-'afn* yang biasa diterjemahkan dengan kata maaf. Kata ini antara lain berarti menghapus. Seseorang yang memaafkan orang lain adalah yang menghapus bekas luka hatinya akibat kesalahan yang dilakukan orang lain terhadapnya. Berikutnya untuk tingkat *ketiga*, Allah SWT mengingatkan bahwa yang disukainya adalah orang-orang yang berbuat kebajikan, yakni bukan sekadar menahan amarah atau memaafkan, tetapi justru yang berbuat baik kepada yang pernah melakukan kesalahan.²¹⁸

وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولَى الْقُرْبَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْمُهَاجِرِينَ
فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَّحِيمٌ

Janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan (rezeki) di antara kamu bersumpah (tidak) akan memberi (bantuan) kepada kerabat(-nya), orang-orang miskin, dan orang-orang yang berhijrah di jalan Allah. Hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak suka bahwa Allah mengampunimu? Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (QS. An-Nur/ 24: 22)

Ayat ini mengingatkan kepada orang yang beriman, janganlah mereka bersumpah tidak akan memberi bantuan kepada kaum kerabatnya, orang-orang yang miskin dan para muhajirin atau orang-orang yang berpindah dari Mekkah menuju Madinah atau tempat lain pada jalan Allah SWT dan demi menegakkan agama-Nya, dan siapapun yang memerlukan uluran tangan hanya dengan alasan bahwa yang orang tersebut pernah melakukan kesalahan

²¹⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 2 ... hal. 265-266.

terhadapnya atau karena ketersinggungan pribadi. Sebaik mereka yang mampu itu berhati besar serta terus membantu yang membutuhkan dan hendaklah memaafkan siapa yang pernah melukai dan berlapang dada sehingga membuka lembaran baru putih bersih yang baru dalam hubungan antar mereka. Kata (يعفوا) *ya'fû* terambil dari kata (عفو) *'afw*, yakni terdiri dari huruf *'ain*, *fa'* dan *wauw*. Maknanya berkisar pada dua hal, yaitu meninggalkan sesuatu dan memintanya. Dari sini, kata *'afw* diartikan meninggalkan sanksi terhadap yang bersalah (memaafkan). Perlindungan Allah SWT dari keburukan juga dinamai *'afiah*. Perlindungan mengandung makna tertutupan, dari sini kata *'afw* juga diartikan menutupi, bahkan dari rangkaian ketiga huruf itu juga lahir makna terhapus atau habis tiada berbekas karena yang terhapus dan habis tidak berbekas pasti ditinggalkan. Selanjutnya, ia dapat juga bermakna kelebihan karena yang berlebih seharusnya tidak ada dan ditinggalkan yakni dengan memberi siapa yang memintanya. Dalam beberapa kamus bahasa dinyatakan bahwa pada dasarnya kata *'afw* berarti menghapus dan membinasakan serta mencabut dari akar sesuatu.²¹⁹

وَجَزَا سَيِّئَةً سَيِّئَةً مِّثْلَهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ

Balasan suatu keburukan adalah keburukan yang setimpal. Akan tetapi, siapa yang memaafkan dan berbuat baik (kepada orang yang berbuat jahat), maka pahalanya dari Allah. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang zalim.
QS. Asy-Syura/ 42: 40.

Ayat di atas menjelaskan tentang keburukan atau kejahatan yang setimpal, agar memberikan efek jera pada pelaku keburukan tersebut, dan demi wujudnya keadilan dan hilangnya dendam bagi yang di zalimi. Selanjutnya, karena syarat keserupaan yang dimaksud tidak mudah diterapkan, ayat diatas melanjutkan bahwa barang siapa yang memaafkan, yakni sedikitpun tidak menuntut haknya, atau mengurangi tuntutananya sehingga tidak terjadi pembalasan yang serupa itu. Lalu menjalin hubungan yang harmonis dan berbuat baik terhadap orang yang pernah menganiaya secara pribadi, maka pahalanya dia akan peroleh atas jaminan dan tanggungan Allah SWT. Hanya Allah SWT yang mengetahui betapa hebat dan besarnya pahala itu. Firman Allah SWT (إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ) *innahu la yuhibbu azh-zhalimin/* sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang zalim dipahami oleh ulama sebagai mengandung makna bahwa Allah SWT bukannya menganjurkan untuk memaafkan yang zalim karena Dia senang kepadanya, tetapi Dia pada

²¹⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 8 ...* hal. 506-508

hakikatnya tidak menyukainya. Anjuran ini disebabkan Allah SWT hendak memberikan ganjaran bagi yang teraniaya dan memberikan maaf karena cinta-Nya kepada *ihsan* dan orang-orang *muhsin*. Atau dapat juga mengisyaratkan bahwa Allah SWT tidak menyukai siapa yang melampaui batas dalam membalas karena pelampauan batas dalam pembalasan itu pun adalah penganiayaan.²²⁰

Tabel IV. 31. Ayat-ayat tentang *Al-'Afw*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	خُذِ الْعَفْوَ	QS. Al-A'raf/ 7: 199	Jadilah pemaaf, ambillah apa yang dianugerahkan Allah SWT dan manusia tanpa bersusah payah atau menyulitkan diri.
2	وَالْعَافِينَ	QS. Ali Imran/ 3: 134	Kata ini antara lain berarti menghapus. Seseorang yang memaafkan orang lain adalah yang menghapus bekas luka hatinya akibat kesalahan yang dilakukan orang lain terhadapnya
3	وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا	QS. An-Nur/ 24: 22	Memaafkan dan berlapang dada.
4	عَفَا	QS. Asy-Syura/ 42: 40.	Barang siapa yang memaafkan, yakni sedikitpun tidak menuntut haknya, atau mengurangi tuntutanannya sehingga tidak terjadi pembalasan yang serupa itu. Lalu menjalin hubungan yang harmonis dan berbuat baik terhadap orang yang pernah menganiaya secara pribadi, maka pahalanya dia akan peroleh atas

²²⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 12 ...* hal. 180.

			jaminan dan tanggungan Allah SWT
--	--	--	----------------------------------

3. *At-Tawakkal* (Berserah Diri)

Secara harfiah, tawakal berasal kata *wakala* yang artinya menyerahkan, memercayakan, atau mewakili urusan kepada orang lain. Tawakal adalah menyerahkan segala perkara dan usaha yang dilakukan kepada Allah SWT, serta berserah diri sepenuhnya Allah SWT untuk mendapatkan kemaslahatan atau menolak kemudharatan.²²¹ Nurcholis Madjid menjelaskan dalam Agama tawakal ialah sikap bersandar dan memercayakan diri kepada Allah SWT. Karena mengandung makna memercayakan diri, maka tawakal merupakan implikasi langsung dari berbeda dengan kesan kebanyakan orang, tawakal bukanlah sikap pasif dan bersemangat melarikan diri dari kenyataan. Tawakal adalah sikap aktif, tumbuh hanya dari pribadi yang memahami dan menerima kenyataan hidup yang tepat pula.²²²

Bertawakal, tawakal dan *mutawakil* adalah penguatan kesadaran, peningkatan keyakinan, dan pelestarian *ubudiyyah qalbiyah* yang berorientasi pada terapeutik *qalbu*, senantiasa dalam kesenangan, ketenangan dan ketentraman jiwa. Orang yang bertawakal, berserah diri kepada Allah SWT dengan segenap pikiran, intuisi dan *qalbu* yang bersinergi dengan akal budi, perbuatan, tindakan, dan perilaku dapan meniscayakan kesadaran, penguatan kepribadian, dan rekonstruksi mental secara paripurna. Kesadaran, kepribadian dan mental paripurna adalah efek positif dari sikap berserah diri kepada Allah SWT dengan keikhlasan dan ketulusan hati. Dengan demikian tawakal, bertawakal, dan *mutawakil* adalah formula yang bisa dilakukan dalam mengatasi kegalauan, stres, depresi, frustrasi, dan traumatik yang dihadapi manusia pada era saat ini.²²³

Ibnu Ujaibah dikutip Abdul Qadir Isa mengatakan tawakal adalah kepercayaan hati terhadap Allah SWT, sampai seseorang tidak bergantung kepada sesuatu selain Allah SWT. Jika tawakal adalah menyerahkan segalanya kepada Allah SWT, dan menyakini bahwa segala kekuatan dan kekuasaan hanyalah milik Allah SWT. Tempat tawakal adalah hati, sedangkan tempat usaha dan bekerja adalah badan.²²⁴

²²¹ Ahmad Yani, *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*, Depok: Penerbit Al Qalam, 2007, hal. 52.

²²² Budhy Munawar Rachman, *Ensiklopedia Nurcholis Madjid Pemikiran Islam di Kanvasi Perubahan*, Jakarta: Yayasan Abad Demokrasi, 2012, hal. 3346.

²²³ Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam*, Jakarta: Penerbit Amzah, 2019, hal. 237.

²²⁴ Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf* diterjemahkan oleh Khairul Amru dan Afrizal Lubis dengan judul *Haqa'iq at-Tashawwuf*, Jakarta: Qisthi Press, 2005, hal. 255.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ فُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal. QS. Al-Anfal/8: 2.

Penjelasan firman Allah SWT di atas “Dan kepada Rabb merekalah, mereka bertawakkal” artinya, mereka tidak berharap kepada selain Allah, tidak berkehendak, dan menuju, kecuali hanya kepada-Nya, mereka tidak berlindung melainkan hanya kepada perlindungan-Nya, tidak memohon dipenuhi segala kebutuhan kecuali kepada-Nya, dan tidak punya motivasi kecuali hanya ditujukan kepada Allah SWT. Selain itu mereka juga menyakini bahwa apa yang dikehendaki Allah SWT pasti terjadi, sebaliknya apa yang tidak dikehendaki-Nya mustahil akan terjadi, bahwasanya Dia-lah satu-satunya Dzat yang mengatur kerajaan-Nya. Tidak ada yang dapat menolak ketetapan-Nya dan Dia-lah yang Maha cepat hisab-Nya. Sai’d bin Jubair berkata “Betawakkal kepada Allah merupakan gabungan keimanan”.²²⁵

Mahmud Al-Mishri menjelaskan tawakal adalah menyandarkan hati kepada Allah SWT ketika mencari maslahat atau menghindari mudarat dalam perkara *duniawi* dan *ukhrowi*. Seorang mukmin yang bertawakal akan menyerahkan seluruh urusannya kepada Allah SWT, dan mewujudkan keimanannya dengan meyakini bahwa hanya Allah SWT yang mampu memberi atau tidak memberi sesuatu, mendatangkan manfaat dan bahaya. Tawakal dapat dibedakan menjadi dua macam. *Pertama*, Tawakal kepada Allah SWT dalam upaya pemenuhan keinginan hamba dan keuntungan duniawi atau menahan datangnya bahaya di dunia. *Kedua*, tawakal kepada Allah SWT untuk mencapai hal yang diridhai dan dicintai-Nya, yaitu tawakal dalam iman, jihad dan dakwah.²²⁶

Inti dari tawakal sejatinya adalah seni mengolah jiwa agar selalu terpaut dengan Allah SWT, dimanapun, kapanpun, dan dalam kondisi apapun. Saat senang maupun susah, ketika berhasil maupun gagal, dan ketika menang ataupun kalah. Tujuannya supaya emosi seseorang tetap stabil, iman semakin bertambah, dan keyakinan lurus dan istikamah. Menyadari bahwa keberhasilan yang diraih, keuntungan yang didapat dan kemenangan yang diperoleh terjadi

²²⁵Syaikh Shafiyyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir Jilid 4* diterjemahkan oleh Abu Ihsan al-Atsari dari judul *Al-Mishbaahul Muniir fi Tahdziibi Tafsiri Ibni Katsiir*, Jakarta: Pustaka Ibnu Katsir, 2018, hal. 8.

²²⁶Syaikh Mahmud Al-Mishri, *Ensiklopedia Akhlak Rasulullah SAW Jilid 1* diterjemahkan oleh Solihin Roasyidi dan Muhammad Misbah dari judul *Mausu'ah min Akhlaq Rasulillah Shallahu Alaihiwa Sallam*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018, hal. 359.

berkat karunia Allah SWT, bukan berkat kecerdasan otak dan kegeniusan pikiran semata. Demikian pula, kegagalan yang dialami, kerugian yang diderita, atau kekalahan yang diterima, semua juga terjadi atas kehendak Allah SWT pasti membawa dampak positif dan mengandung hikmah.²²⁷

وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ ۚ وَكَفَى بِهِ بِذُنُوبِ عِبَادِهِ خَبِيرًا

Dan bertawakkallah kepada Allah yang hidup (kekal) Yang tidak mati, dan bertasbihlah dengan memuji-Nya. Dan cukuplah Dia Maha Mengetahui dosa-dosa hamba-hamba-Nya. QS. Al-Furqan/25: 58

Ayat di atas memerintahkan manusia untuk berserah diri kepada Allah SWT. Ayat ini menyatakan “Hai Nabi Muhammad sampaikanlah apa yang diperintahkan kepadamu itu, *dan bertakwallah kepada Allah* dalam segala urusan setelah engkau berupaya sekuat tenaga dan pikirkan melakukan apa yang mestinya engkau lakukan.” Dalam Al-Qur’an, perintah bertawakal kepada Allah SWT kesemuanya dapat dikatakan didahului oleh perintah melakukan sesuatu baru disusul dengan perintah bertawakal.²²⁸ Hal ini juga senada di dalam firman Allah SWT QS. Hud/11:123 dibawah ini.

وَلِلَّهِ غَيْبُ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ ۚ وَمَا رَبُّكَ بِغَفِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ

Dan kepunyaan Allah-lah apa yang ghaib di langit dan di bumi dan kepada-Nya-lah dikembalikan urusan-urusan semuanya, maka sembahlah Dia, dan bertawakkallah kepada-Nya. Dan sekali-kali Tuhanmu tidak lalai dari apa yang kamu kerjakan. (QS. Hud/ 11: 123)

Ayat ini juga ditafsirkan ini pun memerintahkan manusia bertawakal setelah perintah berdakwah menyampaikan berita gembira dan peringatan serta meluruskan kesalahpahaman dan menangkis dalih. Dari sini, jelas bahwa perintah Allah SWT di dalam Al-Qur’an untuk bertawakal bukannya anjuran untuk tidak berusaha atau mengabaikan hukum-hukum sebab dan akibat, yang dimaksud dengannya antara lain adalah agar manusia hidup dengan realita yang menunjukkan bahwa tanpa usaha dari yang bersangkutan, harapan tak mungkin terpenuhi. Disisi lainnya, tak ada gunanya larut dalam kesedihan jika realita tidak dapat diubah lagi.²²⁹

²²⁷Luqman Junaidi, *Terapi Tawakal Oleh 10 Ulama Klasik Psikologi...* hal. 11.

²²⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an Vol. 9*, Ciputat: Penerbit Lentera Hati, 2011, hal. 122.

²²⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an Vol.9...* hal. 122.

Allah SWT mengabarkan, bahwa Dia Maha Mengetahui perkara *ghaib* yang ada dilangit maupun di bumi, hanya kepada-Nyalah tempat kembali bernaung. Dan setiap orang akan didatangkan amalnya pada hari perhitungan. Maka bagi Allah SWT hal penciptaan dan perintah, maka Allah SWT memerintahkan agar beribadah dan bertawakal kepada-Nya, karena sesungguhnya kecukupan pada orang yang bertawakkal dan kembali kepada-Nya.²³⁰

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لَئِنْ كُنْتُمْ فُظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۚ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya. QS. Ali Imran/ 3: 159.

Ayat di atas menjelaskan jika seseorang telah berketetapan hati, maka bertakwallah kepada Allah SWT. Maksudnya, apabila seseorang telah meminta pendapat kepada orang lain dalam suatu masalah, lalu berketetapan hati untuk melakukannya, maka bertawakallah kepada Allah SWT. Sesungguhnya Allah SWT menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya yang percaya dan yakin kepada-Nya. Sehingga Allah SWT pun akan menolong dan menunjukan kepada apa yang terbaik bagi dirinya. Tawakal bukan berarti *at-tawaakul* yang berarti tidak mau berusaha dan berikhtiar, akan tetapi tawakal adalah sikap bergantung kepada Allah SWT, percaya kepada-Nya dan menyerahkan hasil akhir kepada-Nya, tentunya setelah didahului dengan melakukan usaha dan ikhtiar maksimal.²³¹

وَلَا تُطِعِ الْكَافِرِينَ وَالْمُنَافِقِينَ وَدَعْ أَذُنَهُمْ وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ وَكِيلًا

²³⁰Shafiyyurahman al-Mubarakfuri, *Shahih tafsir Ibnu Katsir Jilid 4* diterjemahkan oleh Abu Ihsan al-Atsari dari judul *Al-Mishbaahul Muniir fi Tahdziibi Tafsiri Ibni Katsiir*, Jakarta: Pustaka Ibnu Katsir, 2018, hal. 595.

²³¹Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir* diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al-Kattani dari *At-Tafsirul Munir: Fil 'Aqidah wasy-Syarri'ah wal Manhaj Jilid 4 ...* hal. 477.

Dan janganlah kamu menuruti orang-orang yang kafir dan orang-orang munafik itu, janganlah kamu hiraukan gangguan mereka dan bertawakkallah kepada Allah. Dan cukuplah Allah sebagai Pelindung.” QS. Al-Ahzab/ 33: 48.

Ada empat fungsi Nabi yang terdapat dalam Al-Ahzab ayat 47 dan 48, yang menyebutkan yaitu penyampai berita gembira kepada orang-orang mukmin, larangan mengikuti orang-orang kafir dan munafik, membiarkan gangguan mereka dan bertawakkal kepada Allah SWT. Fungsi Nabi sebagai pembawa berita gembira berhadapan dengan menggembirakan kaum beriman, secara fungsi pemberi peringatan terlaksana secara amaliah dengan menampakan keburukan amal-amal kaum kafir dan munafikin semua serta larangan mengikuti mereka karena amal mereka mengantarkan ke neraka. Fungsi Nabi sebagai penyeru kepada Allah SWT diperhadapkan dengan perintah bertawakkal kepada-Nya, sedang fungsi Nabi sebagai saksi diperhadapkan dengan membiarkan gangguan kaum kafir dan *munafikin* karena hanya menjadi saksi tidak bergugas menyiksa dan membalas. Kesaksian Nabi itulah yang akan memberatkan siskaan yang akan dijatuhkan Allah SWT kelak baik di dunia dan di akhirat. Karena itu pula, beliau diperintahkan untuk bertawakkal kepada Allah SWT karena siapa yang menyerahkan diri kepada Allah SWT, pasti Allah SWT akan membelanya. Dengan demikian, penutup ayat ini “*Cukuplah Allah sebagai Pelindung*” merupakan keterangan tentang perintah bertawakkal.²³²

Tawakkal menjadi syarat kokohnya iman, dan syarat ini tidak akan berguna bila tidak disertakan dengan iman. Ayat-ayat diatas termasuk ayat-ayat Al-Qur'an yang pertama kali turun, sehingga tawakkal kepada Allah dijadikan sebagai sarana untuk meminta pertolongan dalam mengemban amanah yang berat yang Allah SWT berikan kepada Nabi. Juga dalam menghadapi orang-orang yang mendustakan nikmat, bersabar atas apa yang telah mereka ucapkan serta memutuskan hubungannya dengan cara yang baik.²³³

Tawakkal adalah perwujudan yang nyata dari kekurangan menjadi kecukupan, penyempurnaan amalan dan spiritual komprehensif. Allah SWT melepaskan *mutawakil* (orang-orang yang bertawakkal) dari belenggu kesempitan dan kesusahan dengan cara mencukupkan dan menyempurnakan nikmat dan keberkahan kepada orang-orang yang menyandarkan, menyerahkan diri, dan berlaku ikhlas dalam ibadah kepada-Nya. Dengan begitu, Allah SWT membuka pintu nikmat dan keberkahan anugerah spiritual

²³²M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 10 ... hal. 502.

²³³Yusuf Al-Qaradhwai, *Kunci Sukses Membuka Pintu Rezeki* diterjemahkan oleh Abdul Azis Darji, Jakarta: Zaituna Publishing, 2010, hal. 10.

dengan lenyap dan hilangnya rasa takut, kekhawatiran, kesakitan, dan kekurangan harta yang jadi ujian kehidupan masa lalu seseorang.²³⁴

Tawakal yang diterjemahkan sebagai ketundukan, artinya tunduk kepada Allah SWT setelah melakukan aktifitas, bertindak, dan berperilaku. Individu yang menempatkan seluruh kepercayaannya kepada Allah SWT dengan semua ide, intuisi, dan hati bersama dengan akal, perbuatan, tindakan, dan kesadaran, sehingga memperkuat kepribadian seseorang dan menjalani regenerasi mental total. Semua ini didalam psikoterapi islam berfungsi sebagai mekanisme *preventif*, terapeutik, dan konstruktif untuk mencapai kesehatan mental dan pengembangan kepribadian yang terukur. Sehingga, sikap tawakal merupakan kunci dari psikoterapi islam untuk mengatasi stres, putus asa, frustrasi, dan gangguan traumatis.²³⁵

Abdul Aziz Ajhari juga menjelaskan bahwa fungsi tawakal adalah penyerahan dirinya atau segala persoalan kepada Allah SWT dan bersandar kepada-Nya. Diantara fungsi tawakal lainnya sebagai berikut.²³⁶

- 1) Tidak mudah putus asa jika gagal dalam usaha
- 2) Lebih tenang dalam menjalani kehidupan
- 3) Terhindar dari rasa sedih yang berkepanjangan
- 4) Jika berhasil dalam usaha tidak bergembira secara berlebihan
- 5) Tidak menjadikan seseorang takabur

Tabel IV. 32. Ayat-ayat tentang *At-Tawakkal*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	يَتَوَكَّلُونَ	QS. Al-Anfal/8: 2	Mereka tidak berharap kepada selain Allah, tidak berkehendak, dan menuju, kecuali hanya kepada-Nya, mereka tidak berlindung melainkan hanya kepada perlindungan-Nya, tidak memohon dipenuhi segala kebutuhan kecuali kepada-Nya, dan tidak punya motivasi kecuali hanya ditujukan kepada Allah

²³⁴Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam: Fiqih & KHI*, Jakarta: Amzah, 2019, hal. 238.

²³⁵Rifki Rosyad, *Pengantar Psikologi Agama dalam Konteks Terapi*, Bandung: Prodi S2 Studi Agama UIN Sunan Gunung Djati, 2021, hal. 69.

²³⁶Abdul Aziz Ajhari, *Jalan Menggapai Ridho Ilahi*, Bandung: Bahasa dan Sastra Arab Fakultas Adab dan Humaniora UIN Sunan Gunung Djati, 2019, hal. 82.

2	وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ	QS. Al-Furqan/25: 58	Bertakwallah kepada Allah dalam segala urusan setelah engkau berupaya sekuat tenaga dan pikirkan melakukan apa yang mestinya engkau lakukan.
3	وَتَوَكَّلْ	QS. Hud/ 11: 123	Mengingatkan manusia bahwa bertawakal bukannya anjuran untuk tidak berusaha atau mengabaikan hukum-hukum sebab ada akibat.
4	فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ	QS. Al-Ahzab/ 33: 48	Barang siapa yang menyerahkan diri kepada Allah SWT, pasti Allah SWT akan membelanya. Dengan demikian, penutup ayat ini “ <i>Cukuplah Allah sebagai Pelindung</i> ” merupakan keterangan tentang perintah bertawakal.
5	الْمُتَوَكِّلِينَ	QS. Ali Imran/ 3: 159	Allah SWT menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya yang percaya dan yakin kepada-Nya.

4. *Asy-Syukur* (Rasa Syukur)

Kata syukur merupakan kata yang berasal dari bahasa Arab. Kata ini dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai rasa syukur kepada Allah SWt, dan untungnya mengungkapkan rasa lega, senang, dan sebagainya. Dalam Al-Qur'an kata “syukur” dengan berbagai bentuknya ditemukan sebanyak enam puluh empat kali. Ar-Raghib Al-Isfahani, salah seorang yang dikenal sebagai pakar bahasa Al-Qur'an, menulis dalam *Al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an* yang dikutip oleh M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata “syukur” berarti “gambaran dalam benak tentang suatu nikmat dan memperlihatkankannya ke permukaan”. Berasal dari kata *syakara* yang berarti “membuka”, sehingga merupakan lawan kata dari kata *kafara* (*kufir*) yang berarti menutup, dengan kata lain melupakan nikmat dan menutupinya.²³⁷

²³⁷M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Penerbit Mizan, 2007, hal. 286.

Konsep syukur sesungguhnya adalah istilah Arab (شكر) yang sudah mengakar kuat dengan perbendaharaan istilah bahasa Indonesia. Kata (شُكْرٌ) bisa dipahami sebagai bentuk masdar dari kata kerja *syakara-yasykru-syukron-wa syukuran- wa syukuranan* (شَكَرَ يَشْكُرُ شُكْرًا وَشُكْرَانًا). Kata kerja ini berakar dengan huruf *syin* (شَيْن), *kaf* (كَاف), dan *ra* (رَاء) yang memiliki makna pujian atas kebaikan dan penuhnya sesuatu. Dalam Al-Qur'an kata syukur lebih identik dengan makna *hamdalah*, sebuah ucapan dan perbuatan sebagai bentuk ketaatan seorang hamba kepada Sang Pencipta.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih. (QS. Ibrahim/14:7)

Ayat di atas secara tegas menyatakan bahwa jika bersyukur maka pasti nikmat Allah SWT akan ditambahnya, tetapi ketika berbicara kufur nikmat, tidak ada penegasan bahwa pasti siksa-Nya akan jatuh. Ayat ini hanya menegaskan bahwa sika Allah SWT pedih. Jika demikian, penggalan akhir ayat ini dapat dipahami sekedar sebagai ancaman. Disi lain, tidak tertutup kemungkinan keterhindaran dari siksa duniawi bagi yang mengkufuri nikmat Allah SWT, bahkan boleh jadi nikmat tersebut ditambah-Nya dalam rangka mengulur kedurhakaan.²³⁸ Kata (تَأَذَّنَ) *ta'adzdzana* terambil dari kata yang seakar dengan kata (أَذَانَ) *adzân* yaitu penyampaian sesuatu dengan suara keras. Patron kata yang digunakan ayat ini mengandung penekanan.²³⁹

Banyak ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang syukur. Ada ayat Al-Qur'an hakikat syukur, perintah bersyukur, balasan bagi orang yang bersyukur, dan acaman bagi orang tidak bersyukur. Berikut adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang menerangkan tentang syukur dalam semua dimensinya,

²³⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 7, Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2002, hal. 22.

²³⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 6... hal. 330.

diantaranya terdapat dalam QS. Al-Baqarah/ 2: 172, QS. Ibrahim/ 14: 7, QS. Luqman/ 31: 12 dan QS. An-Nisa/ 4: 147.²⁴⁰

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Wahai orang-orang yang beriman, makanlah apa-apa yang baik yang Kami anugerahkan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah jika kamu benar-benar hanya menyembah kepada-Nya. QS. Al-Baqarah/2: 172.

Ayat ini menjelaskan bahwa kesadaran keimanan yang bersemi di dalam hati merupakan jaminan jauhnya mereka dari hal-hal yang tidak halal. Bahkan di sini mereka diperintahkan untuk bersyukur disertai dengan anjuran yang kuat yang tercermin pada penutup ayat ini, yakni bersyukurlah kepada Allah SWT jika kamu benar-benar hanya menyembah-Nya. Syukur adalah mengakui dengan tulus bahwa anugerah yang diperoleh semata-mata berasal dari Allah SWT sekaligus memanfaatkannya sesuai tujuan pemberiannya atau menempatkannya pada tempatnya.²⁴¹

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَن يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

Sungguh, Kami benar-benar telah memberikan hikmah kepada Luqman, yaitu, “Bersyukurlah kepada Allah! Siapa yang bersyukur, sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri. Siapa yang kufur (tidak bersyukur), sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.” (QS. Luqman/ 31: 12)

Firman Allah SWT (أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ) *anisyukurlillah* adalah hikmah itu sendiri yang dianugerahkan kepadanya. Bahwa hikmah adalah syukur karena, dengan bersyukur seseorang akan mengenal Allah SWT dan mengenal anugerah-Nya. Dengan mengenal Allah SWT seseorang akan kagum dan patuh kepada-Nya, dan dengan mengenal dan mengetahui fungsi anugerah-Nya, seseorang akan memiliki pengetahuan yang benar, lalu atas dorongan kesyukuran itu, seseorang akan melakukan amal yang sesuai dengan pengetahuannya sehingga amal yang lahir adalah amal yang tepat pula.²⁴²

مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِن شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا

²⁴⁰Syafi'ie el-Bantanie, *Dahsyatnya Syukur*, Jakarta: Quantum Media, 2009, hal. 10.

²⁴¹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 01* ... hal. 461.

²⁴²M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 10...* hal. 193.

Allah tidak akan menyiksamu jika kamu bersyukur dan beriman. Allah Maha Mensyukuri lagi Maha Mengetahui. (QS. An-Nisa/ 4: 147)

Ayat ini mendahulukan syukur atas iman karena syukur dapat mengantarkan seseorang kepada iman. Seorang yang melihat alam raya terbentang dengan segala manfaat yang telah dan dapat diraihnya, akan mengantarkan dia untuk beriman dan percaya kepada Allah SWT. Selanjutnya, bila iman itu terus ia asah dan asuh, yang bersangkutan akan mencapai tingkat tinggi dari kesyukuran. Kata (شَاكِر) *syâkir* terambil dari akar kata (شَكَر) *syakara*. Pakar-pakar bahas mengungkapkan bahwa tumbuhan yang tumbuh walau dengan sedikit air, atau binatang yang gemuk walau sedikit rumput, keduanya dinamai *syâkir*. Dari sinilah kemudian mereka berkata bahwa Allah SWT bersifat *syâkir*, berarti antara lain *Dia yang mengembangkan walau sedikit dari amal hamba-Nya, dan melipatgandakan*. Siapa yang membalas kebajikan dengan berlipat ganda, ia dinamai mensyukuri kebajikan itu, dan siapa yang memuji yang berbuat baik, ia pun dapat dinamai mensyukurinya.²⁴³

Rasulullah SAW juga menjelaskan bahwa prinsip seorang mukmin dalam menjalani kehidupannya adalah menerima segala hal yang terjadi pada kehidupannya, karena sesungguhnya itu merupakan kebaikan baginya. Seperti hadist dibawah ini yang menceritakan bahwa Rasulullah SAW sangat mengagumi seorang mukmin.

حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ مَهْدِيٍّ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ الْمُغِيرَةِ عَنْ ثَابِتٍ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ
 بْنِ أَبِي لَيْلَى عَنْ صُهَيْبٍ قَالَ
 قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَجِبْتُ مِنْ قَضَاءِ اللَّهِ لِلْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَ الْمُؤْمِنِ
 كُلُّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ فَشَكَرَ كَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ
 ضَرَاءٌ فَصَبَرَ كَانَ خَيْرًا لَهُ

Telah menceritakan kepada kami Bahz dan Hajjaj keduanya berkata, telah menceritakan kepada kami Sulaiman bin Al Mughirah dari Tsabit dari Abdurrahman bin Abu Laila dari Shuhaib ia berkata, Rasulullah ﷺ bersabda, "Saya terkagum akan perkara seorang mukmin. Sesungguhnya seluruh perkara orang mukmin itu adalah baik baginya, dan keadaan itu tidak ada pada seorang pun kecuali pada orang mukmin. Jika ia mendapatkan

²⁴³M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 2 ... hal. 775.

kemudahan, maka ia bersyukur, dan hal itu adalah kebaikan baginya. Dan jika ia tertimpa kesempitan, maka ia akan bersabar, dan hal itu juga merupakan kebaikan baginya." (HR. Ahmad: 18171)²⁴⁴

Syukur manusia kepada Allah SWT dimulai dengan menyadari dari lubuk hatinya yang terdalam betapa besar nikmat dan anugerah-Nya, disertai dengan ketundukan dan kekaguman yang melahirkan kepatuhan kepada-Nya antara lain dari bentuk menggunakan nikmat yang diperolehnya sesuatu tujuan penganugerahannya.²⁴⁵ Syukur merupakan kualitas hati yang harus diraih dan dimiliki oleh setiap muslim. Dengan bersyukur, seseorang akan senantiasa diliputi rasa damai, tentram dan bahagia. Sebaliknya, kufur nikmat akan senantiasa membebani seseorang, akan selalu merasa kurang dan tidak bahagia. Ada dua hal yang membuat seseorang tidak bersyukur. *Pertama*, seseorang sering memfokuskan diri pada apa yang diinginkan, bukan pada apa yang dimiliki, akhirnya pikiran, waktu dan energi terkuras untuk memperturutkan keinginan diri yang tidak pernah puas. *Kedua*, kecenderungan membanding-bandingkan diri dengan orang lain. Kehidupan orang selalu dirasa beruntung dibandingkan dirinya, lebih pintar, lebih tampan, lebih cantik, dan lebih kaya.²⁴⁶

Menurut Al-Ghazali dikutip oleh M. Abdul Mujieb, syukur merupakan satu *maqam (stage)* yang lebih tinggi dari dari sabar dan *khauf* kepada Allah SWT. Cara bersyukur kepada Allah SWT ada tiga bentuk.²⁴⁷ Ketiga bentuk syukur ini saling melengkapi dan tidak terpisahkan, yaitu syukur dengan hati, syukur dengan lidah, dan syukur dengan perbuatan, berikut dibawah ini penjelasannya:²⁴⁸

- 1) Bersyukur dengan hati, yaitu rasa puas batin atas anugerah yang diberikan. Bersyukur dengan hati dilakukan dengan menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diterima semata-mata karena anugerah dan rahmat Allah SWT. Bersyukur dengan hati mengarahkan manusia untuk menerima anugerah dengan penuh kerelaan tanpa bersungut-sungut dan keberatan sekecil apapun nikmat tersebut. Seseorang yang bersyukur dengan hatinya ketika ditimpa musibah bisa jadi bisa memuji Allah bukan karena musibah

²⁴⁴Ensiklopedia Hadist, "Bab Hadist Shuhaib bin Sian dari An Namiri bin Qasith Radhiallahuta'ala", dalam <https://hadits.in/ahmad/18171> diakses pada 16 Maret 2025.

²⁴⁵M. Quraish Shihab, *Kosakata Keagamaan*, Tangerang: Lentera Hati, 2020, hal. 165.

²⁴⁶Syafi'ie el-Bantanie, *Dahsyatnya Syukur...* hal. 28.

²⁴⁷M. Abdul Mujieb, *et.al.*, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, Jakarta: Penerbit Hikmah, 2009, hal. 472.

²⁴⁸ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik Atas Berbagai Persoalan Umat...* hal. 288.

tersebut, tetapi karena membayangkan bahwa apa yang dialami pasti lebih kecil dari kemungkinan-kemungkinan lain yang bisa saja terjadi.

- 2) Syukur dengan lisan, yaitu mengakui dengan lisan bahwa sumber segala nikmat adalah Allah SWT seraya memuji-Nya. Al-Qur'an mengajarkan bahwa pujian kepada Allah SWT disampaikan dengan bacaan "*al-hamdulillah*". Kata "*al*" pada "*alhamdulillah*" oleh para ahli bahasa disebut *al lil-istighraq* yang artinya "keseluruhan". Jadi kata "*al-hamdu*" yang ditujukan kepada Allah SWT berarti bahwa yang paling berhak menerima segala pujian adalah Allah SWT, bahkan segala pujian harus ditujukan dan berpuncak kepada Allah SWT.
- 3) Syukur dengan perbuatan, dengan memanfaatkan anugerah yang diperoleh sesuai dengan tujuan penganugerahan-Nya. Bersyukur dengan amal perbuatan, yaitu mengamalkan anggota tubuh untuk hal-hal yang baik dan memanfaatkan nikmat itu sesuai ajaran agama dan diridhai Allah SWT.

Al-Qur'an secara tegas menyatakan bahwa manfaat syukur kembali kepada orang-orang yang bersyukur, sedang Allah SWT sama sekali tidak memperoleh bahkan tidak membutuhkan sedikit dari syukur makhluknya, dan ini dijelaskan dalam QS. An-Naml/27: 40.²⁴⁹

قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا رَآهُ مُسْتَقَرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي ءَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ

Seorang yang mempunyai ilmu dari kitab suci berkata, "Aku akan mendatangimu dengan membawa (singgasana) itu sebelum matamu berkedip." Ketika dia (Sulaiman) melihat (singgasana) itu ada di hadapannya, dia pun berkata, "Ini termasuk karunia Tuhanku untuk mengujiku apakah aku bersyukur atau berbuat kufur. Siapa yang bersyukur, maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri. Siapa yang berbuat kufur, maka sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia." QS. An-Naml/ 27: 40.

Bukan rahasia lagi bagi seseorang bahwa perasaan tertekan atau stres bisa menjadi penyebab sakit, lebih-lebih jika tidak mampu menghadapi dan mengatasinya. Perasaan bersyukur dapat membantu untuk mengelola stres yang dialami, karena perasaan bersyukur menciptakan

²⁴⁹M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik Atas Berbagai Persoalan Umat...* hal. 289.

perasaan penuh terima kasih dan gembira, yang akan memberikan suasana positif yang dapat membantu seseorang mengatasi masalah-masalahnya dengan lebih jernih dan tenang. Ditambah lagi orang yang bersyukur cenderung lebih bersikap optimis, sehingga semakin memiliki daya imun yang lebih baik.²⁵⁰

Orang yang terbiasa bersyukur juga memiliki hati yang lebih tenang dan sehat. Orang yang selalu bersyukur biasanya memiliki suasana hati yang baik. Rasa syukur meningkatkan kesehatan psikologis seseorang. Bersyukur mengurangi banyaknya “racun” perasaan-perasaan dalam diri seseorang. Bersyukur juga meningkatkan kekuatan mental seseorang, tidak hanya mengurangi perasaan tertekan atau stres, tetapi juga berperan penting dalam mengatasi trauma seseorang. Pengalaman selalu bersyukur juga pada saat mengalami hal-hal yang sangat memprihatinkan, akan cepat pemulihan seseorang dari rasa tertekan atau trauma tertentu. Mengembangkan sikap dan perilaku bersyukur merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kepuasan dalam hidup, sehingga jiwa menjadi sehat, tenang dan damai.²⁵¹

Tabel IV. 33. Ayat-ayat tentang *As-Syukr*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	شَكَرْتُمْ	QS. Ibrahim/ 14: 7	Penegasan bahwa jika bersyukur maka pasti nikmat Allah SWT akan ditambahnya.
2	وَأَشْكُرُوا لِلَّهِ	QS. Al-Baqarah/ 2: 172	Syukur adalah mengakui dengan tulus bahwa anugerah yang diperoleh semata-mata berasal dari Allah SWT sekaligus memanfaatkannya sesuai tujuan pemberiannya atau menempatkannya pada tempatnya.
3	وَأَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ	QS. Luqman/ 31: 12	hikmah dengan bersyukur seseorang akan mengenal Allah SWT dan mengenal anugerah-Nya.

²⁵⁰Theo Riyanto, *Bersyukur itu Indah*, Yogyakarta, Penerbit Kanisius, 2018, hal. 88.

²⁵¹Theo Riyanto, *Bersyukur itu Indah...* hal. 89.

4	شَاكِرًا عَلِيمًا	QS. An-Nisa/ 4: 147	Ayat ini mendahulukan syukur atas iman, karena syukur dapat mengantarkan seseorang kepada iman.
5	وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ	QS. An -Naml/ 27: 40	Kebaikan bersyukur akan kembali pada dirinya sendiri.

5. *Al-Ridhâ* (Menerima dengan Lapang)

Kata *ridha* berasal dari bahasa Arab berupa kata dasar *al-ridhâ* (الرضا) yang berarti senang, suka, rela. *Al-ridhâ* merupakan lawat dari kata *al-sukht* (السخط) yang berarti kemarahan, kemurkaan, rasa tidak suka. Menurut istilah *ridha* adalah kondisi kejiwaan atau sikap mental seseorang yang senantiasa menerima dengan lapang dada atas segala karunia yang diberikan atau bala yang ditimpakan oleh Allah SWT, dan selalu senantiasa merasa senang dalam setiap situasi yang meliputinya.²⁵²

Kata *al-ridhâ* (الرضا) adakalanya diungkapkan dalam bentuk tunggal, jamak, bentuk masa lalu, bentuk akan datang, dan bentuk perintah dan lain-lain, semua ini ada yang mengatakan kurang lebih berjumlah 73 ayat didalam Al-Qur'an. Harun Nasution dikutip oleh Sahri menafsirkan *ridha* berarti tidak menentang *qadha* dan *qadar* Tuhan, tetapi menerimanya dengan senang hati. Mengeluarkan perasaan benci dari hati sehingga tinggal di dalamnya hanya perasaan senang dan gembira.²⁵³

Seseorang yang memenuhi hatinya dengan keridhaan kepada Allah SWT, niscaya Allah SWT akan mengisi hatinya dengan kekayaan, keamanan, dan hanya mengisi hati hamba-Nya dengan rasa cinta kepada-Nya, dan merasa ingin selalu dekat kepada Allah SWT, serta menggantungkan semua urusan kepada Allah SWT. Seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an QS. Al-Bayyinah/98: 8.

جَزَاءُ لَهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّتْ عَذْبٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ
وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ حَسِبَ رَبَّهُ

²⁵²Abdul Aziz Ajhari, *et.al.*, *Jalan Menggapai Ridho Ilahi*, Bandung: Bahasa dan Sastra Arab UIN Sunan Gunung Jati, 2019, hal. 184.

²⁵³Sahri, *Kontruk Pemikiran Tasawuf Akar Filosofis Upaya Hamba Meraih Derajat Sedekat-dekatnya dengan Tuhan*, Pontianak: IAIN Pontianak Press, 2017, hal. 81.

Balasan mereka di sisi Tuhannya adalah surga 'Adn yang mengalir di bawahnya sungai-sungai. Mereka kekal di dalamnya selama-lamanya. Allah ridha terhadap mereka dan mereka pun rida kepada-Nya. Itu adalah (balasan) bagi orang yang takut kepada Tuhannya. QS. Al-Bayyinah/98: 8

Firman Allah SWT di atas "*Balasan mereka di sisi Rabb mereka*" yakni hari Kiamat. "*Yaitu Surga 'And yang mengalir dibawahnya sungai-sungai, mereka kekal didalamnya selama-lamanya, yakni tidak terputus, tanpa akhir dan tidak ada ujungnya. "Allah ridha terhadap mereka dan merekapun ridha kepada-Nya."* Kedudukan ridha-Nya terhadap mereka lebih tinggi daripada kenikmatan yang mereka dapatkan secara permanen. "*Dan mereka pun ridha kepada-Nya."* terhadap anugerah melimpah yang Dia berikan kepadanya. Selanjutnya "*yang demikian itu adalah (balasan) bagi orang yang takut kepada Rabbnya*" yakni balasan tersebut didapatkan oleh orang yang takut kepada Allah SWT dan bertakwa kepada-Nya dengan sebenar-benar takwa. Mereka beribadah dengan *ihsan*, yakni beribadah kepada-Nya seolah-olah ia melihat-Nya. Ketika ia tidak melihat-Nya, maka ia yakin bahwa Dia senantiasa melihatnya.²⁵⁴

Sayyid Quthub dikutip oleh Karmawan menjelaskan ayat di atas, bahwa ridha Allah SWT kepada manusia adalah keridhaan yang dibarengi dengan pahala, dan ridha tersebut merupakan pahala yang paling tinggi. Sedangkan ridha manusia kepada Allah SWT adalah ketenangan kepada-Nya, percaya dengan takdir-Nya, *husnudzan* dengan *qadha-Nya*, bersyukur atas nikmat-nikmat-Nya, dan bersabar atas musibah yang menimpanya.²⁵⁵

M. Quraish Shihab memahami ridha seorang hamba terhadap Allah SWT adalah bahwa hatinya tidak merasa keruh atau tidak enak menerima ketetapan Allah SWT apapun bentuknya. Sedangkan ridha Allah SWT kepada hamba-Nya tercermin dalam keberadaan hamba itu ditempat dan situsasi yang dikehendaki Allah SWT.²⁵⁶ Kedudukan ridha-Nya terhadap mereka lebih tinggi daripada kenikmatan yang mereka dapatkan secara permanen. Dan mereka pun ridha kepada-Nya terhadap anugerah melimpah yang Dia berikan kepada mereka.²⁵⁷

²⁵⁴Shafiyyurahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir* diterjemahkan oleh Abu Ihsan Al-Atsari dari Judul *Al-Mishbaahul Muniir fi Tahdziibi Tafsiri Ibn Katsir* Jilid 9... hal. 672.

²⁵⁵Karmawan, *et.al.*, *Pendidikan Agama Islam untuk Perguruan Tinggi*, Cirebon: Penerbit Insania, 2021, hal. 44.

²⁵⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 15... hal. 522.

²⁵⁷Shafiyyurahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir* diterjemahkan oleh Abu Ihsan Al-Atsari dari Judul *Al-Mishbaahul Muniir fi Tahdziibi Tafsiri Ibn Katsir*... hal. 672.

Bahkan Allah SWT juga berjanji menyiapkan surga untuk orang-orang yang ridha kepada-Nya seperti yang tercantum dalam QS. Al-Maidah/ 5: 119.

قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمُ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ ۚ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ ۚ رِضْوَانُ اللَّهِ عَنْهُ ۚ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ

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 ridha kepada mereka dan mereka pun ridha kepada-Nya. Itulah kemenangan yang agung. QS. Al-Maidah/5: 119.

Ayat ini menjelaskan bahwa di atas kenikmatan materil ada kenikmatan ruhani yang melebihinya, yakni Allah SWT Yang Maha Agung dan beraneka ragam anugerah-Nya, juga ridha terhadap mereka sehingga Dia akan menganugerahkan kepada mereka anugerah yang tidak dapat dilukiskan dengan kata-kata atau terbayang dalam benak manusia, dan karena itu pula mereka pun ridha terhadap-Nya karena tidak ada lagi yang mereka harapkan kecuali terhidang untuk mereka. Itulah anugerah yang sedemikian tinggi dan jauh kedudukannya yang merupakan keberuntungan besar.²⁵⁸

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولَهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ

Seandainya mereka benar-benar ridha dengan apa yang diberikan kepada mereka oleh Allah dan Rasul-Nya, dan berkata, “Cukuplah Allah bagi kami, Allah akan memberikan kepada kami sebagian dari karunia-Nya, dan (demikian pula) Rasul-Nya. Sesungguhnya kami adalah orang-orang yang selalu hanya berharap kepada Allah.” QS. At-Taubah/9: 59.

Setelah menjelaskan keburukan sifat mereka, ayat ini selanjutnya berandai bahwa jikalau seandainya mereka yaitu orang-orang munafik itu puas dengan apa yang telah diberikan Allah SWT dan Rasul-Nya kepada mereka, baik banyak maupun sedikit dan berkata dalam keadaan puas dan rela. Cukuplah Allah SWT dengan apa yang telah dianugerahkan-Nya saat ini. Rasulullah SAW bersabda,²⁵⁹ “Sungguh mempesona perkara orang beriman. Karena segala urusannya adalah dipandang baik bagi dirinya. Jika

²⁵⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran* Vol. 3 ... hal. 308.

²⁵⁹Imam Ghazali, *Cara Memperoleh Hidayah Allah SWT*, Surabaya: Pustaka Media, 2018, hal. 278.

mendapatkan kebaikan, ia bersyukur. Karena ia tahu bahwa hal tersebut merupakan hal terbaik bagi dirinya. Dan jika tertimpa musibah, ia bersabar karena ia tahu bahwa hal tersebut merupakan hal terbaik bagi dirinya,”

Ridha kepada Allah SWT adalah pohon dari segala pelajaran yang seseorang terima dalam kehidupan ini. Ridha akan menimbulkan *‘athifah* yaitu perasaan *halu* (emosi). Ridha menerima kekayaan dan kemiskinan, umur panjang dan pendek, badan sehat dan sakit, semua tidak ada perbedaan, karena memang seorang hamba telah ridha kepada ketentuan Allah SWT. Menurut Dzu An-Nun Al-Mishri dikutip oleh Samsul Munir Amin, ada tiga tanda bahwa seseorang telah ridha, yaitu mempercayakan hasil usaha sebelum terjadi ketentuan, lenyapnya resah gelisah sesudah terjadi ketentuan, dan cinta yang bergelora di kala turunnya ketentuan.²⁶⁰

Menurut istilah syari’at *ridha* seorang hamba kepada Allah SWT maksudnya hamba yang bersangkutan tidak pernah mengeluh terhadap apa yang telah ditetapkan oleh takdir-nya. Adapun *ridha* Allah SWT kepada hamba-Nya dan menjauhi larangan-Nya. *Al-Ridhwân* (الرضوان) adalah bentuk mubalaghah dari *al-Ridhâ* (الرضا). Kata ini pengertiannya tertuju kepada ridha Allah SWT, karena ridha yang paling besar hanya milik Allah SWT. Sebagaimana telah disebutkan dalam firman-Nya QS. Al-Fath/48: 18.²⁶¹

لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ
فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا

Sungguh, Allah benar-benar telah meridai orang-orang mukmin ketika mereka berjanji setia kepadamu (Nabi Muhammad) di bawah sebuah pohon. Dia mengetahui apa yang ada dalam hati mereka, lalu Dia menganugerahkan ketenangan kepada mereka dan memberi balasan berupa kemenangan yang dekat. (QS. Al-Fath/ 48: 18)

Ayat di atas menggambarkan anugerah-Nya kepada sekelompok sahabat Nabi Muhammad SAW yang telah membuktikan ketaatannya dan berjanji setia di bawah salah satu pohon di desa Hudaibiyah. Ridha jika disandangkan kepada manusia, ia adalah kondisi kejiwaan yang menjadi pemiliknya menerima dan merasa puas dengan sesuatu sehingga tidak terbentik dalam benak atau jiwanya kecuali rasa senang dan bahagia. Ridha Allah SWT adalah merupakan limpahan karunia-Nya yang melebihi karunia

²⁶⁰Samsul Munir Amin, *Ilmu Tasawuf*, Jakarta: Penerbi Amzah, 2012, hal. 176.

²⁶¹M. Qurasih Shihab. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an ...* hal. 81.

surga.²⁶² Hal ini pun dikuatkan Allah SWT dalam firman-Nya pada QS. At-Taubah/ 9: 72.

وَعَدَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَمَسْكِنٍ
طَيِّبَةٍ فِي جَنَّاتٍ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا مِنَ اللَّهِ أَكْبَرُ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ

Allah telah menjanjikan kepada orang-orang mukmin laki-laki dan perempuan, surga-surga yang sungai-sungai mengalir di bawahnya, mereka kekal di dalamnya, dan tempat-tempat yang baik di surga 'Adn. Rida Allah lebih besar. Itulah kemenangan yang agung. QS. At-Taubah/ 9: 72.

Kata (رضوان) *ridhwânun* terambil dari kataك (رضى) *ridhâ*. Bagi manusia *ridha* adalah “kepuasan hati” Kata tersebut pada ayat ini menggunakan patron kata yang mengandung makna kesempurnaan sekaligus dalam bentuk *nakirah/ indefinite*. Ini berarti bahwa keridhaan Allah SWT sedemikian besar, agung dan beraneka ragam sehingga tidak terjangkau besar dan agungnya oleh manusia. Selanjutnya, terbaca dan terdengar dari kata *ridhwânun* adanya bunyi nun mati pada akhirnya (*tanwin*), itu dipahami dalam arti kecil atau sedikit sehingga pada akhirnya ayat ini bermaksud menyatakan *wallau a'lam* bahwa keridhaan Allah SWT walau sedikit lebih baik dan agung dari pada surga dan tempat yang nyaman disana.²⁶³

Seseorang yang memiliki sifat *ridha* tidak mudah bimbang atau kecewa atas pengorbanan yang dilakukan. *Ridha* terhadap takdir bukan berarti menyerah atau pasrah tanpa usaha lebih dulu untuk mencari jalan keluarnya. Beberapa ciri yang akan tampak pada diri seseorang yang memiliki kondisi jiwa yang *ridha* diantaranya adalah sebagai berikut:²⁶⁴

- 1) Sabar dalam melaksanakan kewajiban hingga selesai dengan kesungguhan usaha ikhtiar dan penuh tanggung jawab.
- 2) Senantiasa mengingat Allah SWT dan tetap melaksanakan shalat dengan khushyu.
- 3) Tidak iri hati atas kekurangan atau kelebihan orang lain dan tidak ria untuk dikagumi hasil usahanya.
- 4) Senantia bersyukur atau berterima kasih kepada Allah SWT atas segala nikmat pemberian-Nya. Hal tersebut adalah upaya untuk mencapai tisingkat tertinggi dalam perbaikan akhlak.

²⁶²M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 12... hal. 540.

²⁶³M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 5 ... hal. 165.

²⁶⁴Tarmizi As-Shidiq *et.al*, *Daqu Method dalam Tinjauan Pendidikan Islam*, Tangerang: Penerbit Daqu Bisnis Nusantara, 2020, hal. 293.

- 5) Tetap beramal sholeh (berbuat baik) kepada sesama sesuai dengan keadaan dan kemampuan, seperti aktif dalam kegiatan sosial, kerja bakti, dan membantu orang tua dalam menyelesaikan pekerjaan.
- 6) Menunjukkan kerelaan atau ridha terhadap diri sendiri dan Allah SWT, dan juga ridha terhadap kehidupan, terhadap takdir yang berbentuk nikmat maupun musibah, dan terhadap perolehan rezeki.

Tabel IV. 34. Ayat-ayat tentang *Al-Ridhâ*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	رَضِيَ اللَّهُ	QS. Al-Bayyinah/98: 8 QS. Al-Maidah/5: 119	Ridha tertinggi adalah ridha Allah SWT kepada makhluknya.
2	أَسَمَهُمْ رَضُوا	QS. At-Taubah/9: 59	Ridha seorang hamba kepada Allah SWT maksudnya hamba yang bersangkutan tidak pernah mengeluh terhadap apa yang telah ditetapkan oleh takdirnya
3	وَرِضْوَانٌ	QS. At-Taubah/ 9: 72	Bagi manusia ridha adalah “kepuasan hati” Kata tersebut pada ayat ini menggunakan patron kata yang mengandung makna kesempurnaan

6. *Al-Yaqîn* (Keyakinan)

Dalam pemahaman yang lain, *yaqin* itu juga bermakna suatu kesadaran tentang keberadaan Allah SWT di dalam kehidupan, baik dalam keadaan seorang hamba beraktifitas maupun dalam keadaan diam. Dalam keyakinan tersebut Allah SWT ditempatkan sebagai penguasa segalanya yang mengatur dan menjalankan segala urusan.²⁶⁵

Yakin sebagai usaha memupuk hati untuk siap menerima pancaran sinar sang Ilahi. Hati yang dilandasi dengan keyakinan yang kuat akan menjadikannya pribadi yang *mittaqin* dan *muhsinin*. Rasa yakin tumbuh akibat rasa iman yang diimplementasikan dengan rasa Islam sehingga ia dapat meraih rasa ihsan. Sikap yakin semacam ini akan menjadikan sang umat Islam pribadi yang selalu yakin dan optimis dalam menjalani kehidupannya, karena hatinya

²⁶⁵Sahri, *Konstruk Pemikiran Tasawuf Akar Filosofis Upaya Hamba Meraih Derajat Sedekat-dekatnya dengan Tuhan...* hal. 110.

sudah ditautkan kepada Allah SWT secara mutlak, sehingga rasa ragu akan janji Allah SWT akan sirna.²⁶⁶

Kata (الْيَقِينِ) *al-yaqîn* adalah membenaran hati yang sangat mantap terhadap sesuatu sehingga tidak ada lagi sedikit kerancuan pun yang menyertainya, setelah sebelumnya kerancuan itu pernah dirasakan. Al-Qur'an memperkenalkan tiga macam *yaqin*, yaitu *Ilm al-yaqin*, *'Ain al-yaqin*, yang disebut pada QS. At-Takatsur, sedangkan yang ketiga adalah yang disebut pada ayat di atas yaitu *Haqq al-yaqin*, dan inilah puncak keyakinan itu. Ulama memahami istilah *'Ain al-yaqin* dalam arti satu keyakinan yang demikian mantap sehingga seakan-akan jiwa manusia memandang secara kasat mata hal-hal yang bersifat *immapterial*. Sedangkan *Haqq al-Yakin* adalah tingkat yang tertinggi dimana jiwa bagaikan telah berhubungan langsung secara *akliah* dan *ruhaniyah* dengan objek keyakinannya.²⁶⁷

رَبِّ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا إِنَّ كُنْتُمْ مُؤَقِّنِينَ

Yaitu Tuhan langit dan bumi serta apa yang ada di antara keduanya jika kamu orang-orang yang yakin. QS. Ad-Dhukhan/ 44: 7.

Kata (مُؤَقِّنِينَ) *muqinîn* di atas terambil dari kata *yaqin*, yaitu kemantapan hati menyangkut sesuatu, yang sebelumnya didahului oleh keraguan. Allah SWT menggugah melalui ayat di atas dengan menyatakan, jika memang kamu yakin berdasarkan fitrah yang demikian suci dan bersih dari segala kekeruhan dan kekotoran yang telah Allah SWT tancapkan di hati manusia, bahwa hanya Dia Pencipta segala sesuatu, tentu kamu yakin pula bahwa hanya Dia saja Pengatur dan Pengendali semua langit dan bumi serta apa yang terdapat di antara keduanya.²⁶⁸

وَفِي خَلْقِكُمْ وَمَا يَبُتُّ مِنْ دَابَّةٍ آيَاتٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ

Pada penciptaan kamu dan makhluk bergerak yang ditebarkan-Nya terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang meyakini. QS. Al-Jasiyah/ 45: 4.

Ayat di atas jelas merupakan salah satu dari bukti-bukti Keesaan Allah SWT yang telah dijelaskan sebagian pada ayat-ayat sebelumnya. Di atas Allah

²⁶⁶Amir Maliki Abitolkha dan Muhammad Basyrul Muvid, *Islam Sufistik Membumikan Ajaran Tasawuf yang Humanis, Spiritualitas, dan Etis*, Banyumas: Pena Persada, hal. 117.

²⁶⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 14* ... hal. 304.

²⁶⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 12* ... hal. 302.

SWT berfirman, dan juga pada penciptaan kamu wahai manusia, dengan bukti dan fungsi yang sempurna dan pada apa yang senantiasa ditebarkan-nya di permukaan bumi. Dari ayat di atas, yakin adalah yang menjadikan hati mengakui serta merasa mantap dan senang menerima hakikat-hakikat alam raya ini dengan cara lemah lembut, mudah, serta penuh kepercayaan. Tidak disertai oleh kecemasan, kebingungan atau kebimbangan, dan itulah yang menghasilkan, walau dari sekecil apapun, hasil dan perolehan yang sangat agung lagi besar, dalam wujud ini.²⁶⁹

Iman sendiri sebenarnya merupakan bentuk umum dari keyakinan. Iman tidak ada jika tanpa keyakinan, sekalipun dalam bentuk yang paling rendah. Al-Ghazali mengatakan bahwa keyakinan yang tertinggi adalah makrifat. Ia pernah menyangsikan kemampuan pemikirannya, menurutnya makrifat dapat mengakhiri kesangsiannya. Makrifat adalah pengetahuan secara langsung terhadap Allah SWT setelah tersingkapnya hijab antara Allah SWT dan hamba-Nya. Keyakinan demikian hanya tertentu bagi orang-orang yang dekat dengan Allah SWT.²⁷⁰

Keyakinan memiliki tingkatan-tingkatan. Tingkatan-tingkatan ini dijelaskan dalam Al-Qur'an sebagai pengetahuan yang yakin (*'ilm al-yaqîn*) merupakan keyakinan berdasarkan penalaran, melihat dengan mata kepastian (*'ain al-yaqîn*) inilah keyakinan yang diperoleh dengan melihat sesuatu sendiri dan kebenaran pasti (*haqq al-yaqîn*) jenis keyakinan ini diperoleh dengan menyentuh sesuatu sendiri.²⁷¹

a. *'Ilmu al-yaqîn* (Keyakinan yang dihasilkan dari berpikir dan merenung).

Keyakinan ini berdasarkan ilmu, yang mengetahui suatu kebenaran dengan mempelajari ilmu yang sudah ada dengan bentuk rasio mengenai pengetahuan tentang hal tersebut. Walaupun ilmu didapat berdasarkan fakta, tetapi penyampaian ilmu atau penerima ilmu sangat menentukan dalam penerimaan keyakinan ini.

كَلَّا لَوْ تَعْلَمُونَ عِلْمَ الْيَقِينِ

Sekali-kali tidak (jangan melakukan itu)! Sekiranya kamu mengetahui dengan pasti, (niscaya kamu tidak akan melakukannya). QS. At-Takassur/ 102: 5.

b. *'Ain al-yaqîn* (Keyakinan yang dihasilkan dari pancaindra)

²⁶⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misban: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 12 ... hal. 341

²⁷⁰M. Abdul Mujieb, et.al., *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, Jakarta: Penerbit Mizan, 2009, hal. 585.

²⁷¹Zainal Abidin Qurbani, *Risalah Sang Imam: Ajaran Etika Ali bin Abi Thalib* diterjemahkan oleh Ali Yahya dari *Imam Ali's First Treatise on The Islamic Ethics and Education*, Jakarta: Penerbit Al-Huda, 2011, hal. 142.

Keyakinan akan suatu kebenaran berdasarkan penyaksian, yaitu memahami suatu kebenaran dengan cara melihat langsung dan fakta yang ada. Dalam keyakinan ini, fungsi maksimal indra menjadi penting untuk menemukan kebenarannya.

ثُمَّ لَتَرَوْهَا عَيْنَ الْيَقِينِ

Kemudian, kamu pasti benar-benar akan melihatnya dengan ainulyakin. QS. At_Takasur/ 102: 7

c. *Haqq al-yaqîn* (Keyakinan yang dihasilkan dari penggabungan antara pikiran dan panca indera).

Pengertian lain menjelaskan keyakinan ini berdasarkan suatu kebenaran dari pengalaman langsung. Keyakinan ini menjadi dasar pembenar yang objekfit atau fakta suatu kebenaran.²⁷²

وَإِنَّهُ لَحَقُّ الْيَقِينِ

Sesungguhnya ia (Al-Qur'an itu) adalah kebenaran yang meyakinkan.

Tabel IV. 35. Ayat-ayat tentang *Al-Yaqîn*

No	Tema	Surat	Keterangan
1	مُؤَقِّنٌ	QS. Ad-Dhukhan/ 44: 7	Yaitu kemantapan hati menyangkut sesuatu, yang sebelumnya didahului oleh keraguan
2	يُوقِنُونَ	QS. Al-Jasiyah/ 45: 4.	Kebesaran Allah SWT hanya bisa dirasakan oleh orang-orang yang yakin pada Allah SWT.
3	عِلْمَ الْيَقِينِ	QS. At-Takassur/ 102: 5.	Keyakinan yang didasari pada ilmu.
4	عَيْنَ الْيَقِينِ	QS. At_Takasur/ 102: 7	Keyakinan akan suatu kebenaran berdasarkan penyaksian.

²⁷²Mahfud Junaedi dan Mirza Habub Wijaya, *Pengembangan Paradigma Keilmuan Perspektif Epistemologi Islam*, Jakarta: Penerbit Kencana, hal. 52.

5	لَحَقُّ الْيَقِينِ	QS. Al-Haqqah/ 69: 51	keyakinan ini berdasarkan suatu kebenaran dari pengalaman langsung. Keyakinan ini menjadi dasar pembenar yang objektif atau fakta suatu kebenaran.
---	--------------------	-----------------------	--

7. *Al-Muhlisin* (Keikhlasan)

Kata *muhlisin* terambil dari kata *khalusha* yang berarti murni setelah sebelumnya diliputi atau disentuh kekeruhan. Dari sini ikhlas dapat dideskripsikan sebagai upaya memurnikan dan menyucikan hati sehingga benar-benar terarah kepada Allah SWT semata, sedang sebelum keberhasilan usaha ini, hati masih diliputi dan dihindangi oleh sesuatu selain Allah SWT, misalnya pamrih dan sebagainya.²⁷³

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۖ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ
وَذَلِكَ دِينُ 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). QS. Al-Bayyinah/ 98: 5.

Ayat di atas juga menguatkan kata *mukhlisin* dengan kata (حنفاء)

hunafa, adalah bentuk jamak dari kata (حنيف) *hanif* yang biasa diartikan lurus atau cenderung kepada sesuatu. Kata ini pada mulanya digunakan untuk menggambarkan telapak kaki dan kemiringannya kepada telapak pasangannya. Yang kanan condong ke arah kiri dan yang kiri condong ke arah kanan. Ini menjadikan manusia dapat berjalan lurus. Kelurusan itu menjadikan pejalan tidak mencong ke kiri, tidak pula ke kanan. Dari situ seseorang yang berjalan lurus atau bersikap lurus tidak condong ke arah kanan atau kiri dinamai *hanif*. Ajaran islam adalah ajaran yang berada dalam posisi tengah, tidak cenderung kepada materialisme yang mengabaikan hal-hal yang bersifat

²⁷³Nur Afif dan Ansor Bahary, *Tafsir Tarbawi : Pesan-pesan Pendidikan dalam Al-Qur'an*, Tuban: Karya Litera Indonesia, 2020, hal. 75.

spiritualitas tetapi tidak juga kepada spiritualisme murni yang mengabaikan hal-hal yang bersifat material.²⁷⁴

Keutamaan orang yang ikhlas (*mukhlis* atau *mukhlisin*) digambarkan dalam QS. Sad/ 38: 82 dan ditegaskan dengan pengulangan ayat dengan kalimat yang sama dalam QS. Al-Hijr/ 15: 40 dimana iblis berjanji akan menyesatkan semua manusia, kecuali hamba-hamba Allah SWT yang *mukhlis* atau *mukhlisin* yaitu.

إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمْ الْمُخْلِصِينَ

Kecuali hamba-hamba-Mu yang terpilih (karena keikhlasannya) di antara mereka.” QS. Al-Hijr/ 15: 40.

Setelah Allah SWT menyampaikan bahwa iblis akan termasuk mereka yang ditanggihkan hidupnya hingga, dan setan pun berjanji bahwa akan memperindah bagi manusia, yakni menjadikan mereka memandang baik perbuatan maksiat serta segala macam aktivitas di bumi yang mengalihkan manusia dari pengabdian kepada Allah SWT, dan juga pasti akan menyesatkan semua manusia dari jalan lurus menuju kebahagiaan dunia dan ukhrawi. Semunya akan tersentuh dengan upaya iblis kecuali hamba-hamba Allah SWT yang dipilih karena mereka telah menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT. Kata (الْمُخْلِصِينَ) *al-mukhlasin* terambil dari kata (خلص) *khalusha* yang berarti suci, murni, tidak tercampur dengan yang selainnya. Kata tersebut pada ayat ini ada yang membacanya dengan *memfathahkan* huruf lam (*al-mukhlasin*) dan, dengan demikian ia menjadi objek yang dipilih dan dijadikan Allah SWT khusus bagi-Nya, dan ada juga yang *mengasrahkan* huruf lam (*al-mukhlisin*) sehingga yang bersangkutan merupakan pelaku yang tulus pengabdiannya lagi suci murni semata-mata karena Allah SWT. Kedua makna ini kait-berkaitan karena siapa yang mengikhlaskan dirinya kepada Allah SWT tidak memandang kepada selain-Nya. Allah SWT pun kan memilihnya untuk berada di hadirat-Nya sehingga dia didekatkan oleh-Nya kepada-Nya, dan siapa yang berada di hadirat Yang Maha Suci tidak mungkin setan akan menyentuhnya.²⁷⁵

Orang yang *mukhlis* selalu menjaga setiap amal perbuatan yang dilakukannya murni untuk mendapatkan ridha-Nya semata, dan tidak tercampur sedikitpun dengan harapan untuk mendapatkan pujian atau balasan dari Allah SWT. Setiap mukmin yang ingin menjadi *mukhlis* harus memiliki

²⁷⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 15 ... hal. 519.

²⁷⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 6 ... hal. 462 - 465.

modal dasar yang berupa tauhid *uluhiyah* yang benar. Modal ini merupakan prioritas, mengingat sendi utama sikap ikhlas adalah bertauhid kepada Allah SWT dengan bersih dan murni.²⁷⁶

قُلْ أَمَرَ رَبِّي بِالْقِسْطِ وَأَقِيمُوا وُجُوهَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَادْعُوهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۚ
كَمَا بَدَأَكُمْ تَعُودُونَ

Katakanlah (Nabi Muhammad), "Tuhanku memerintahkan aku berlaku adil. Hadapkanlah wajahmu (kepada Allah) di setiap masjid dan berdoalah kepada-Nya dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya. Kamu akan kembali kepada-Nya sebagaimana Dia telah menciptakan kamu pada permulaan." QS. Al-A'raf/ 7: 29.

Ayat ini menyimpulkan apa yang diperintahkan Allah SWT kepada Nabi Muhammad memerintahkan semua manusia untuk menegakkan atau *al-Qitsh*, yakni keadilan, ulama menjadikan "keadilan" sebagai ciri atau kata kunci ajaran Islam. Maka karena itu, kerjakanlah yang demikian itu dan luruskanlah wajahmu, yakni arahkanlah seluruh perhatianmu kepada Allah SWT di setiap masjid, artinya di tempat, waktu atau keadaan yang mana dan bagaimana pun di mana kamu tunduk. Dan berdoalah kepada-Nya, yakni beribadallah dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya, yakni jangan mempersekutukan-Nya dengan sesuatu walaupun sedikit. Wajah adalah bagian yang termulia dari jasmani manusia, pada wajah terdapat mata, hidung, dan mulut/ lidah. Kegembiraan dan kesedihan, amarah, dan rasa takut bahkan semua emosi manusia dapat tampak melalui wajah. Wajah adalah gambaran identitas manusia sekaligus menjadi lambang seluruh totalitasnya. Wajah adalah bagian termulia dari tubuh manusia yang tampak. Perintah menyerahkan wajah berarti perintah ikhlas beramal dengan seluruh totalitas diri lahir dan batin demi karena Allah SWT, serta perintah untuk membulatkan perhatian kepadanya semata. Ini seperti seorang murid yang dilarang menoleh ke kiri dan ke kanan agar tekun memperhatikan kemudian mempraktekkan apa yang diajarkan gurunya. Dengan demikian, penggalan ayat ini berarti perintah untuk tunduk dan taat kepada Allah SWT secara penuh dan ikhlas.²⁷⁷

Tabel IV. 36. Ayat-ayat tentang *Al-Muhlisîn*

²⁷⁶Redaksi Muhammadiyah, "Mukhlis Pribadi Ikhlas" dalam [https://muhammadiyah.or.id/2020/08/mukhlis-pribadi-ikhlas-2/#:~:text=Kata%20mukhlis%20terambil%20dari%20kata,SWT\)%20dalam%20melakukan%20seluruh%20amalnya.](https://muhammadiyah.or.id/2020/08/mukhlis-pribadi-ikhlas-2/#:~:text=Kata%20mukhlis%20terambil%20dari%20kata,SWT)%20dalam%20melakukan%20seluruh%20amalnya.) diakses pada 2 Juli 2025.

²⁷⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 4 ... hal. 83.

No	Tema	Surat	Keterangan
1	مُخْلِصِينَ	QS. Al-Bayyinah/ 98: 5	Menyembah Allah SWT dengan keikhlasan untuk taat kepada-Nya.
2	الْمُخْلِصِينَ	QS. Al-Hijr/ 15: 40.	Semunya akan tersentuh dengan upaya iblis kecuali hamba-hamba Allah SWT yang dipilih karena mereka telah menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT.
3	مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ	QS. Al-A'raf/ 7: 29.	Mengikhlaskan dengan ketaatan kepada Allah SWT, dengan jangan mempersekutukannya walau sedikit.

BAB V

MODEL KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DALAM MANAJEMEN STRES PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Penulis telah menjelaskan pada bab sebelumnya manajemen stres secara menyeluruh, seseorang dalam mengelola dirinya mencakup pada tiga komponen utama, yaitu aspek fisik, kognitif, dan emosional. Ketiga komponen utama ini sangat saling berkaitan dan membutuhkan pendekatan yang berbeda dalam penanganannya. Aspek fisik berkaitan dengan manajemen stres yang penanganannya berkaitan dengan kegiatan fisik, seperti relaksasi fisik, olahraga, pola tidur yang cukup, nutrisi seimbang, dan lainnya. Aspek kognitif berkaitan dengan pengelolaan kognitif yang bertujuan untuk menyusun pola pikir baru, dengan lebih positif. Terakhir, aspek emosional berkaitan dengan respon yang diakibatkan reaksi emosi seperti marah, cemas, takut, sedih. Pengelolaan emosi mencakup pengenalan, pemahaman, dan pengendalian emosi dengan strategi tertentu untuk menenangkan diri, empat terhadap diri, dan refleksi emosional.

Menurut penulis dalam manajemen stres, keberadaan komunikasi intrapersonal lebih berperan kepada dua komponen, yaitu aspek kognitif dan aspek emosional. Komunikasi intrapersonal biasanya mencakup saat dimana seseorang membayangkan, mempersepsikan, dan menyelesaikan berbagai persoalan oleh dirinya sendiri. Melalui komunikasi intrapersonal seseorang juga memberikan kesempatan sebagai komunikator untuk mengevaluasi dirinya sendiri untuk dengan berdialog secara internal, inilah yang mendorong seseorang secara individu mengenal dirinya lebih baik dan memberi penghargaan terbaik untuk dirinya.

Melalui disertasi ini, penulis menjelaskan bahwa model komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres perspektif terfokus pada dua aspek yang

penulis jelaskan di atas, yaitu aspek kognitif dan aspek emosional. Dengan tiga fokus utama dalam penerapannya. *Pertama*, fokus pada peningkatan daya tahan spiritual seseorang, sehingga bisa menjadi bentuk preventif dalam pengelolaan stres. *Kedua*, fokus pada *problem selving* / pemecahan masalah dalam manajemen stres. *Ketiga*, fokus pada keseimbangan emosi dalam manajemen stres, terkhusus pada pemicu stres yang seseorang harus siap melepaskannya.

A. Tahapan Komunikasi Intrapersonal dalam Membangun Daya Tahan Spiritual dalam Manajemen Stres

Daya tahan (*resilience*) merujuk pada kemampuan seseorang untuk pulih dan beradaptasi setelah mengalami tekanan, tantangan, atau trauma. Ini melibatkan kemampuan untuk tetap stabil dan seimbang di tengah-tengah kesulitan, serta untuk menghadapi perubahan hidup dengan ketahanan yang kuat. Daya tahan tidak berarti bahwa seseorang tidak merasakan kesedihan, stres, atau ketakutan, sebaliknya ini mencerminkan kemampuan untuk mengelola emosi dan merespons secara positif terhadap situasi yang menantang.¹

Secara bahasa, *resiliensi* merupakan istilah yang berasal dalam bahasa Inggris dari kata *resilience* yang artinya daya pegas, daya kenyal atau daya pantul. *Resiliensi* dapat diartikan sebagai adaptasi yang baik seseorang. Resiliensi juga merupakan kapasitas seseorang untuk tetap ber kondisi baik dan memiliki solusi produktif ketika berhadapan dengan kesulitan apapun trauma yang memungkinkan ada stres dalam kehidupannya. Sederhananya, *reseiliensi* adalah kemampuan yang ada dalam diri seseorang untuk kembali pulih dari suatu keadaan sulit, mampu beradaptasi dan bangkit ke kondisi tersebut.²

Prinsipnya dalam memahami stres, yang menjadi terjadi dari beragam pemicu baik bersumber dari diri sendiri atau lingkungan dengan beragam bentuk tekanan yang membuat stres seseorang, pasti akan dialami oleh seseorang, walaupun dengan bentuk dan level stres yang berbeda-beda. Hal ini pun ditekankan di dalam Al-Qur'an pada QS. Al-Baqarah/ 2: 155 bahwa sebuah ujian sebagai pemicu stres adalah sebuah kepastian dialami oleh setiap manusia. Allah SWT langsung menegaskan "*sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan...*". Bahkan di dalam QS. Al-Ankabut/ 29 : 2 dengan jelas Allah SWT bertanya kepada hamba-Nya "*Apakah manusia mengira akan dibiarkan berkata "kami telah beriman", sedang mereka tidak diuji?*". Ayat ini

¹Muhammad Yudiyanto, *Strategi Membangun Peraya Diri Peserta Didik*, Pengandaran: Penerbit Intake Pustaka, 2024, hal. 9.

²Herio Rizki Dewinda, *et.al.*, *Resiliensi Reamaja*, Surabaya: Scopindo Media Pustaka 2024, hal. 3.

mengingatkan kepada manusia bahwa keimanan yang sejati akan teruji dengan berbagai cobaan dalam kehidupan.

Dari ayat di atas sesungguhnya ujian dan cobaan yang menimpa manusia sangat beragam, yang diuji dengan rasa takut terhadap musuh, takut terhadap hewan yang mematikan. Ada juga yang diuji dengan kelaparan, kemiskinan atau kemarau panjang tanpa ada hujan turun dari langit, atau yang sedang bercocok tanam dengan susah payah, tapi hasilnya tidak dapat di panen. Semua itu adalah bentuk ujian Allah SWT kepada manusia di dunia ini.³ Allah SWT menjelaskan bahwa setiap manusia pasti diuji dalam bentuk kekurangan atau kehilangan sesuatu, termasuk di dalamnya ujian dalam bentuk rezeki. Dalam konteks kehidupan modern, rezeki bisa diartikan sebagai harta, pendapatan dan pekerjaan, seringkali ini menjadi sumber stres utama bagi manusia, karena berkaitan dengan sandang dan pangan diri sendiri dan keluarga.

Karunia, anugerah, rezeki sebenarnya adalah sama, yaitu bermakna pemberian. Ibn Manzbur menjelaskan, *ar-rizq* adalah sebuah kata yang sudah dimengerti maknanya, dan terdiri dari dua macam. *Pertama*, yang bersifat *zhahirah* (nampak, terlihat), seperti bahan makanan pokok. *Kedua*, yang bersifat bathiniyah bagi hati dan jiwa, berbentuk pengetahuan dan ilmu-ilmu. Maka hakikat rezeki berarti tidak hanya berwujud harta atau materi belaka seperti asumsi kebanyakan orang. Semua kebaikan dan maslahat yang dinikmati seorang hamba terhitung juga sebagai rezeki. Hilangnya kelelahan pikiran, selamat dari kecelakaan, atau bebas terjangkit dari penyakit berat, semua itu bisa disebut sebagai contoh dari rezeki.⁴

Seorang muslim percaya Allah SWT adalah Pemberi Rezeki yang Maha Bijaksana dan Maha Adil sesuai dengan janji Allah SWT di dalam Al-Qur'an bahwa Dia akan memberikan rezeki kepada hamba-hamba-Nya sesuai dengan kehendak-Nya dan tanpa batas. Oleh karena itu, mereka seharusnya menyakini bahwa usaha yang dilakukan untuk mencari rezeki menekankan pentingnya sabar (*sabr*) dan keteguhan (*istiqamah*) dalam menghadapi rintangan. Sabar adalah sikap menerima dengan ikhlas apa yang terjadi, sementara *istiqamah* adalah kesetiaan dan ketekunan dalam menjalankan kewajiban.⁵

Komunikasi intrapersonal adalah pondasi dari pemahaman diri dan pertumbuhan diri. Dengan mengembangkan keterampilan dalam komunikasi intrapersonal, seseorang dapat meningkatkan kualitas hidupnya, mencapai tujuan yang diinginkan, dan mengelola tantangan yang dihadapi dalam

³Muhammad Ash-Shayim, *80 Ayat Membuka Pintu Rezeki dan Melapangkan Kesusahan*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2006, hal. 21.

⁴Brilly El Rasheed, *Menepi dari Dunia*, Sidoarjo: Mandiri Publishing, 2020, hal. 55.

⁵Rasyidin, *Konsep Rezeki dalam Al-Qur'an: Studi Dengan Metode Tafsir Tematik*, Medan: Merdeka Kreasi, 2024, hal. 57.

kehidupan sehari-hari.⁶ Begitupun dalam melakukan manajemen stres, kemampuan seseorang dalam memahami dirinya dengan komunikasi intrapersonal menjadi penting untuk meningkatkan daya tahan mental dan emosional seseorang dalam menghadapi stres yang di alami dalam kehidupannya.

Berikut tahapan-tahapan komunikasi intrapersonal dikaitkan dengan sistem komunikasi intrapersonal dalam membangun daya tahan secara spiritual dalam diri seseorang dalam menghadapi dan mengeloa stres, yaitu:

1. Menanamkan Prinsip Tauhid sebagai Landasan Kekuatan Diri.

Tauhid dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia merupakan sebuah kata benda yang memiliki arti ke-Esaan Allah SWT, kepercayaan bahwa Allah SWT hanya Tuhan yang disembah. Perkataan tauhid berasal dari bahasa Arab, masdar dari kata *wahhada* (وَحَّدَ) *yuwahhidu* (يُوحِّدُ), dan *tauhidan* (تَوْحِيدَ).

Kata tauhid terdiri dari perkataan “*Theos*” artinya Tuhan, dan “*Logos*” yang berarti ilmu tentang Tuhan atau ilmu Ketuhanan.⁷

Kata tauhid secara harfiah berarti mengesakan, dalam kalimat tahlil *la ilaha illa Allah* mengandung makna meniadakan totalitas alamiah (materi) sehingga hanya satu yang transenden dan mutlak disembah, yaitu Allah SWT. Kalimat tahlil memiliki makna pengakuan total atas Keesaan Allah SWT dan peniadaan segala yang disembah selain Allah SWT. Dengan kata lain, segala sesuatu selain Allah SWT tidak layak dijadikan tujuan final dan perjalanan hidup manusia.⁸

رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا فَاعْبُدْهُ وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ هَلْ تَعْلَمُ لَهُ سَمِيًّا

(Dialah) Tuhan (yang menguasai) langit, bumi, dan segala yang ada di antara keduanya. Maka, sembahlah Dia dan berteguhhatilah dalam beribadah kepada-Nya. Apakah engkau mengetahui sesuatu yang sama dengan-Nya? (QS. Maryam/19: 65)

Huruf *lam* (*li*) pada kalimat (لِعِبَادَتِهِ) *li'ibadatihi* artinya adalah keteguhan dan keteguhan. Maka perintah ini tidak hanya menuntut kesabaran, keteguhan dan keikhlasan dalam beribadah tetapi juga keteguhan dan kesinambungan. Sesungguhnya, kualitas dan motivasi beribadah itu bermacam-macam tingkatannya. Boleh jadi seseorang mampu mengerjakan sesuatu yang sangat

⁶Yuniar Sakinah Waliulu, *et.al.*, *Pengantar Ilmu Komunikasi*, Batam: Cendikia Mulia Mandiri, 2024, hal. 117.

⁷Abd. Rahman, *Hakikat Ilmu Tauhid Menuju Sumber Kehidupan Abadi*, Pare-pare: Kaaffah Learning Center, 2022, hal. 2.

⁸Wajihudin Al-Hafidz, *Misi Al-Qur'an*, Jakarta: Penerbit Amzah, 2015, hal. 148.

berkualitas tetapi tidak mampu menjaganya dengan keteguhan dan kesinambungan. Ibadah yang ikhlas, meskipun sedikit, tetapi tetap dan terus-menerus lebih disukai Allah SWT daripada ibadah yang tidak terus-menerus. Kesabaran dan keteguhan dalam menjalankan ibadah merupakan harga kedudukan yang tinggi di sisi-Nya. Itulah harga kenikmatan rohani yang diperoleh setelah berkali-kali berhasil mengalahkan hawa nafsu yang senantiasa membawa kepada kemudahan dan kenikmatan jasmani.⁹

Secara makna tauhid terbagi menjadi tiga macam, yaitu:¹⁰

a. Tauhid *Rububiyah*

Tauhid *rububiyah* artinya mengesakan Allah SWT dalam hal perbuatan-Nya, seperti mencipta, memberi rezeki, menghidupkan dan mematikan, mendatangkan bahaya, memberi manfaat, dan lain-lain yang merupakan perbuatan-perbuatan khusus Allah SWT. Makna tauhid *rububiyah* adalah mengesakan Allah SWT dalam hal penciptaan, kepemilikan dan pengurusan. Pengesaan Allah SWT dalam penciptaan artinya keyakinan manusia bahwa tidak ada pencipta melainkan Allah SWT semata. Sesuai dengan firman Allah SWT.

إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يُغْشَى
الَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِ ٱلَّهِ ٱلْخَلْقُ ٱلْأَمْرُ تَبَرَّكَ
ٱللَّهُ رَبُّ ٱلْعَالَمِينَ

Sesungguhnya Tuhanmu adalah Allah yang telah menciptakan langit dan bumi dalam enam masa, kemudian Dia bersemayam di atas 'Arasy. Dia menutupkan malam pada siang yang mengikutinya dengan cepat. (Dia ciptakan) matahari, bulan, dan bintang-bintang tunduk pada perintah-Nya. Ingatlah! Hanya milik-Nyalah segala penciptaan dan urusan. Maha Berlimpah anugerah Allah, Tuhan semesta alam. QS. Al-A'raf/ 7: 54.

Firman Allah SWT tentang *tsumma istawa 'ala al'arsy* dibahas oleh para ulama. Ada yang enggan menafsirkannya, hanya Allah SWT yang mengetahui maknanya. Ada pula ulama yang mencoba menjelaskan maknanya dengan mengubah makna kata *istawa* dari makna dasarnya, yaitu bersamayam, menjadi makna *majazi*, yaitu "berkuasa", dengan demikian petikan ayat di atas seolah-olah menegaskan kekuasaan Allah SWT, dalam mengatur dan mengendalikan alam semesta, namun tentu saja hal tersebut sesuai dengan

⁹M. Qurasih Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Volume 8 ... hal. 222.

¹⁰Muhammad Shalih Al-Utsaimin, *Syarah Kitab Tauhid Jilid 1* diterjemahkan oleh Kathur Suhardi dan Asmuni dari *Al-Qaulul Mufid 'ala Kibtabit Tauhid I*, Bekasi: Darul Falah, 2003, hal. 17 (XVII).

kebesaran dan kesucian-Nya dari segala kekurangan atau kelebihan. Kata *tusmma* di sini tidak dimaksudkan untuk menunjukkan jarak dalam waktu, namun untuk menggambarkan seberapa jauh penguasaan 'Arsy, dibandingkan dengan penciptaan langit dan bumi. Penciptaan telah sempurna dengan selesainya peristiwa langit dan bumi, namun pengendalian-Nya senantiasa ada dan terus berlanjut secara berkesinambungan.¹¹

b. Tauhid *Uluhiyah*

Tauhid ini juga bisa disebut tauhid ibadah karena dua pertimbangan. *Pertama*, karena penisbatannya kepada Allah SWT yang disebut tauhid *uluhiyah*. *Kedua*, karena penisbatannya kepada makhluk, yang disebut tauhid ibadah, artinya pengesahan Allah SWT dalam ibadah, atau dalam arti lain hanya Allah SWT yang berhak di ibadahi. Sesuai dengan firman Allah SWT yaitu.

أَلَمْ تَرَ أَنَّ الْفُلْكَ تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِنِعْمَتِ اللَّهِ لِيُرِيَكُمْ مِنْ آيَاتِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ

Tidaklah engkau memperhatikan bahwa sesungguhnya kapal itu berlayar di laut berkat nikmat Allah agar Dia memperlihatkan kepadamu sebagian dari tanda-tanda (kebesaran)-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi setiap orang yang sangat sabar dan banyak bersyukur. QS. Luqman/ 31: 29.

Kata (الحق) *al-haqq* maknanya berkisar pada kemantapan sesuatu dan kebenarannya. Lawan dari batil/ lenyap adalah *haq*. Sesuatu yang mantap tidak berubah juga dinamai *haq*. Demikian juga yang mesti dilaksanakan atau yang wajib. Nilai-nilai agama adalah *haq*, karena nilai-nilai tersebut harus selalu mantap tidak dapat di ubah-ubah. Sesuatu yang tidak berubah sifatnya pasti. Allah SWT dalah *al-Haq*, karena Dia tidak mengalami perubahan sedikit pun. Dia wujud dan wujud-Nya bersifat wajib. Tidak dapat tergambar dalam benak bahwa Dia dapat disentuh oleh ketiadaan atau perubahan sebagaimana yang dialami makhluk. Dia yang berhak (yang mesti) disembah, tiada yang berhak disembah kecuali Allah SWT. Dia juga yang *haq* karena segala yang bersumber dari-Nya pasti benar.¹²

c. Tauhid *Asma'* dan Sifat

¹¹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 5* ... hal. 119.

¹²M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 11* ... hal. 155.

Tauhid *asma'* artinya pengesaan Allah SWT dengan asma dan sifat yang menjadi milik-Nya, hal tersebut mencakup pada dua hal:

- 1) Penetapan, artinya manusia harus menetapkan seluruh asma dan sifat bagi Allah SWT, sebagaimana yang dia tetapkan bagi Diri-Nya dalam Kitab-Nya atau Sunnah Nabi-Nya.
- 2) Penafian permisalan, bahwa manusia tidak menjadikan sesuatu yang semisal dengan Allah SWT dalam asma dan sifat-Nya, sebagaimana firman-Nya dalam QS. Asy-Syura/ 42 : 11.

فَاطِرُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَمِنَ الْأَنْعَامِ أَزْوَاجًا يَذُرُّكُمْ فِيهِ
لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ

(Allah) Pencipta langit dan bumi. Dia menjadikan bagimu pasangan-pasangan dari jenismu sendiri dan (menjadikan pula) dari jenis hewan ternak paangan-pasangan(nya). Dia menjadikanmu berkembang biak dengan jalan itu. Tidak ada sesuatu pun yang serupa dengan-nya. Dia Maha Mendengar lagi Maha melihat. (QS. As-Syura'/ 42: 11)

Ayat diatas juga menunjukkan bahwa semua sifat Allah SWT tidak diserupai oleh siapapun dari makhluk, meskipun ada persekutuan dalam dasar makna, tapi pada hakikatnya tetap berbeda. Fiman Allah SWT di atas (لَيْسَ)

laisa ka mislihi menjadi pembahasan yang cukup panjang dikalangan ulama, seperti pada kata (كَمِثْلِهِ) *kamislihi*. Karena *kaf* berfungsi mempersamakan sesuatu dengan yang lain, demikian juga kata *mitsl* yang biasa diartikan serupa atau seperti. Dari sini, sementara ulama memahami huruf *kaf* tersebut hanya berfungsi sebagai penguat, sehingga penggalan ayat diatas bagaikan menyatakan “Sungguh tidak ada yang sama sekali sesuatu pun yang serupa dengan-Nya”. Ada juga yang memahaminya secara harfiah, yaitu “Tidak ada yang sepertinya”. Ada juga yang memahami kata *mitsl* dalam arti sifat, sehingga penggalan ayat ini bagaikan menyatakan “Tidak ada satu pun yang seperti dengan Allah SWT sifat-Nya.”¹³

Akidah tauhid dibangun atas penalaran, karena suatu kepercayaan yang tidak dibangun atas penalaran yang benar menjadi rapuh, terutama keimanan

¹³M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 12 ... hal. 469.

terhadap Keesaan Allah SWT.¹⁴ Kata iman terambil dari bahasa Arab (أمن) *amana*. Semua kata yang terdiri dari huruf *alif*, *mim*, dan *nun* mempunyai dua makna dasar. *Pertama*, antonim khianat seperti kata (امانة) *amanah* yang mengandung makna ketenangan batin/ hilangnya rasa takut. Dari sini lahir kata (أمن) *amina* atau (أمان) *aman*. Makna dasar kedua berarti membenaran hati. Adapun hakikat makna iman dari tinjauan bahasa maka ditemukan sekian pandangan. Ada yang memaknainya dengan membenaran, ada juga berkata ketenangan dan yang lain berkata pengakuan. Penganut pendapat terakhir ini menyatakan bahwa iman bukan sekedar membenaran tetapi pengakuan yang mencakup sikap hati yang maknanya adalah membenaran hati ditambah dengan amal hati yakni kepatuhan.¹⁵

Internalisasi pemahaman tauhid dalam komunikasi intrapersonal bisa menjadi fondasi dalam merespon setiap stimulus yang dihadapi oleh seseorang dalam setiap aktifitasnya atau tekanan yang dihadapi dalam kehidupannya, karena tauhid mengajarkan bahwa segala sesuatu di dunia ini terjadi atas kehendak Allah SWT. Dengan keyakinan yang kuat bahwa Allah SWT adalah satu-satunya penguasa, pencipta, pengatur segala sesuatu, seseorang dapat mengurangi kecemasan dan ketakutan yang sering kali menjadi sumber stres. Misalnya seperti dialog yang terjadi dalam diri seseorang, menginternalisasikan konsep tauhid bisa membantu memperkuat keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi sesuai dengan kehendak Allah SWT dan bahwa Allah SWT tidak akan memberikan cobaan yang tidak mampu dihadapi oleh hamba-Nya. Keyakinan ini bisa memberikan rasa tenang, mengurangi beban pikiran dan membantu seseorang untuk tetap positif dan optimis dalam mengelola stres yang dihadapi dalam kehidupannya.

2. Pembentukan Persepsi Positif melalui Sikap *Husnuzan* Kepada Allah SWT.

Penulis telah menjelaskan dalam disertasi ini pada bab dua, bahwa stres sering kali di picu oleh tekanan batin yang terjadi dari beberapa stimulus yang dihadapi seseorang, seperti masalah keuangan, masalah keluarga, hubungan sosial, cinta tak berbalas dan berbagai persoalan lain yang menghadirkan tekanan pada seseorang. Selain itu, perubahan drastis, tuntutan yang terlalu besar, sikap orang lain yang tidak sesuai dengan harapan, situasi dan keadaan seseorang, rasa takut dan khawatir berlebih juga bisa menjadi pemicu stres seseorang. Semua sumber stres ini disebut juga sebagai *stressor* dan secara umum stresor ini terbagi menjadi tiga, yaitu stresor fisik, sosial dan psikologis.

¹⁴Kadar M. Yusuf, *Studi Al-Qur'an*, Jakarta: Penerbit Amzah, 2012, hal. 168.

¹⁵M. Quraish Shihab, *Kosakata Keagamaan*, Tangerang: Lentera Hati, 2020, hal. 5.

Stressor inilah yang kemudian harus mampu dikelola oleh seseorang, dan salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan memberikan persepsi positif pada setiap sumber stres yang sedang dan akan dihadapi melalui pembiasaan sikap *husnuzan*, terutama kepada Allah SWT.

Jalaluddin Rakhmat menjelaskan bahwa persepsi adalah pengamatan tentang objek, peristiwa atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Persepsi merupakan salah satu aspek psikologis yang penting bagi manusia dalam merespon kehadiran berbagai aspek dan gejala di sekitarnya.¹⁶ Berbagai ahli telah memberikan definisi yang beragam tentang persepsi, walaupun pada prinsipnya mengandung makna yang sama.

Miftah Toha menambahkan proses terbentuknya persepsi didasari pada beberapa tahapan, yaitu:¹⁷

- a. Stimulus dan rangsangan, merupakan awal terjadinya persepsi ketika seseorang dihadapkan pada suatu stimulus atau rangsangan yang hadir dari lingkungannya.
- b. Registrasi, dalam proses ini suatu gejala yang nampak adalah mekanisme fisik yang berupa penginderaan dan syarat seseorang berpengaruh melalui alat indra yang dimilikinya.
- c. Interpretasi, merupakan suatu aspek kognitif dari persepsi yang sangat penting yaitu proses memberikan arti kepada stimulus yang diterimanya. Proses interpretasi ini bergantung pada cara pendalaman, motivasi dan kepribadian seseorang.

Dalam pengertian lain, persepsi juga diartikan proses mental yang kompleks di mana seseorang memberikan makna pada rangsangan sensorik yang diterima dari lingkungan mereka. Ini adalah cara seseorang mengorganisir, menginterpretasikan, dan memahami informasi yang datang melalui panca indra mereka. Penting untuk dipahami bahwa persepsi adalah proses aktif yang melibatkan interpretasi dan konstruksi makna, persepsi memainkan peran kunci dalam membentuk pemahaman seseorang tentang dunia sekitar. Namun hal yang penting untuk diingat bahwa persepsi tidak selalu mencerminkan realitas yang objektif, konsep seperti bias persepsi, distorsi dan ilusi menunjukkan bahwa persepsi seseorang dapat dipengaruhi berbagai faktor yang memutar atau memanipulasi persepsi tentang sesuatu.¹⁸ Hal ini pun sudah dijelaskan dalam teori atribusi, dimana persepsi seseorang

¹⁶Irene Silviani, *Komunikasi Organisasi*, Surabaya: Scopindo Media Pusaka, 2020, hal. 32

¹⁷Mohammad Roni Alfaqih dan Devi Endah Sarasawati, *Persepsi dan Stigma Masyarakat tentang Covid-19*, Jakarta: Guepedia, 2022, hal. 44.

¹⁸Indah Fajar Rosalina, *et.al.*, *Buku Ajar Psikologi Komunikasi*, Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia, 2024, hal. 33.

tentang sebab akibat dimediasi oleh sejumlah variable dalam diri secara psikologis, satu diantaranya adalah pemaknaan terhadap realitas.

Sedangkan pengertian persepsi positif, Sarlito Wirawan Sarwono menjelaskan bahwa persepsi positif adalah kecendrungan seseorang untuk melihat dan menilai situasi secara optimis dan percaya diri. Persepsi positif juga memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan dengan cara yang lebih konstruktif dan mampu memanfaatkan peluang dalam setiap situasi. Persepsi positif juga dapat membantu seseorang untuk mempertahankan keseimbangan emosi dan meningkatkan kualitas hidup seseorang.¹⁹

Dewa Ketut Sukardi juga menjelaskan jika dikaitkan dengan pendidikan, persepsi positif digambarkan sebagai pandangan yang memungkinkan individu untuk melihat situasi yang dihadapi secara lebih baik, dengan fokus pada potensi dan kesempatan yang ada. Persepsi positif ini penting dalam konteks pendidikan, karena dapat meningkatkan motivasi belajar dan peserta didik.²⁰ Kartini Kartono menyebutkan bahwa persepsi positif berkaitan dengan bagaimana individu menginterpretasikan situasi atau kejadian secara konstruktif dan optimis. Persepsi ini sering dikaitkan dengan kemampuan untuk melihat hikmah atau pelajaran yang bernilai dari setiap pengalaman, bahkan dari peristiwa yang kurang menyenangkan.²¹

Persepsi tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan ada proses penting yang membentuk persepsi. Wood dikutip Ketut Swarjana menyebutkan bahwa persepsi dikatakan sebagai proses yang aktif dimulai dari pengenalan sampai interpretasi. Persepsi merupakan sebuah proses aktif memilih, mengatur dan menafsirkan orang, objek, peristiwa, situasi, dan aktifitas. Sebenarnya persepsi dan komunikasi adalah dua hal yang saling berhubungan. Melalui persepsi yang dimiliki oleh seseorang akan mempengaruhi pilihan untuk berkomunikasi, baik dari segi bahasa, respon dan lain-lain. Pada prinsipnya apa yang menjadi perhatian seseorang tentang orang dan situasi mempengaruhinya dalam menafsirkan dan memberikan interpretasi.²²

Persepsi seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor. Kondisi seseorang dapat mempengaruhi persepsi terhadap objek, peristiwa, dan lainnya. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi persepsi, diantaranya adalah:²³

¹⁹Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Sosial: Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Kognisi Manusia*, Jakarta: Rajawali Pres, 2011, hal. 128.

²⁰Dewa Ketut Sukardi, *Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Peserta Didik*

²¹Kartini Kartono, *Pengantar Psikologi Umum*, Bandung: Mandar Maju, 2000, hal. 84.

²²Ketut Swarjana, *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan-Lengkap dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variable dan Contoh Kuesioner*, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2022, hal. 29.

²³Ketut Swarjana, *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19,*

- a. *Physiological factor*, salah satu faktor yang menyebabkan bervariasinya persepsi satu orang dengan orang lain adalah perbedaan kemampuan sensoris dan fisiologis. Kemampuan indra atau kepekaan indra setiap orang berbeda-beda, begitupun dengan fisiologis ketika seseorang dalam kondisi yang tidak sehat, kelelahan, stres, dan lain-lain umumnya seseorang cenderung mempersepsikan sesuatu secara negatif pada kondisi tersebut.
- b. *Expectations*, persepsi seseorang juga dapat dipengaruhi oleh faktor harapan, informasi yang diterima memunculkan adanya harapan dan hal ini dapat mempengaruhi persepsi seseorang.
- c. *Cognitive abilities*, kemampuan maupun kompleksitas kognitif dapat mempengaruhi persepsi seseorang terhadap orang lain. Misalnya, kalau seseorang hanya melihat orang lain hanya dari sisi baik dan buruk maka orang tersebut hanya memiliki cara terbatas untuk memahami atau mempersepsikan orang lain.
- d. *Social roles*, peran sosial juga dapat mempengaruhi persepsi seseorang, contohnya guru mempersepsikan muridnya berdasarkan peran sosialnya sebagai pendidik, dan lain-lain.
- e. *Membership in cultures dan social communities*, keanggotaan dalam suatu budaya atau komunitas dapat mempengaruhi persepsi, karena budaya terdiri dari kepercayaan, nilai, pemahaman, praktik dan cara menafsirkan pengalaman yang dimiliki bersama oleh suatu kelompok orang.

Dari penjelasan di atas penulis menyimpulkan bahwa dalam setiap peristiwa yang dialami oleh seseorang, akan dihadapkan pada bentuk stimulus di dalam pikiran yang kemudian membentuk menjadi persepsi. Semakin besar peristiwa yang diperhatikan, semakin banyak persepsi yang dibangun oleh seseorang tanpa disadari. Persepsi baik positif dan negatif yang dibangun oleh seseorang akan berdampak pada tindakan, keputusan, bahkan jalan hidupnya. Jika seseorang tidak membangun atau mengelola persepsi yang positif, maka persepsi negatif yang akan mengelola pikirannya.

Dengan membangun persepsi positif terhadap sumber-sumber stres atau *stressor* yang dihadapi, akan berdampak pada kesiapan secara mandiri, bahkan harapannya sumber-sumber stres tersebut justru menjadi pemicu untuk pertumbuh setiap individu dalam kehidupannya. Dengan membangun persepsi positif ini seseorang diharapkan mampu untuk merubah cara pandang terhadap sumber stres, mampu meminimalkan efek emosi negatif dan meningkatkan ketahanan psikologis seseorang terhadap sumber-sumber stres yang dihadapi.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata prasangka dijelaskan sebagai dugaan atau anggapan terhadap sesuatu sebelum mengetahui kebenarannya, dan kata baik diartikan sebagai mengandung kebaikan atau manfaat. Gabungan dari kedua kata tersebut merujuk pada sikap positif yang diambil seseorang meskipun belum ada yang bukti yang mendukung.²⁴ Dalam Bahasa Arab dapat ditemukan kata yang menggambarkan prasangka positif, yaitu *husnuzan*. Kata *husnuzhan* berasal dari bahasa Arab, yaitu *husnun* dan *zhannun*. *Husnun* artinya baik sedangkan *zhann* artinya sangkaan. Jadi secara sederhana, *husnuzhann* artinya adalah baik sangka. Baik sangka adalah sebuah sikap yang menunjukkan ketiadaan kecurigaan terhadap hal lain diluar diri.²⁵

Husnuzhan (baik sangka) merupakan sifat terpuji yang harus dimiliki oleh setiap muslim. Dengan baik sangka setiap muslim dapat menjalani hidup dengan tenang dan senang, karena tidak ada beban dan masalah yang menghimpit pikiran dan perasaan. Sangat berbeda dengan orang yang selalu punya prasangka buruk, hidupnya selalu resah, gelisah dan tidak nyaman karena memikirkan hal-hal buruk dari orang lain.²⁶

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

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. (QS. Al-Hujurat/ 49: 12)

Ayat di atas memerintahkan seseorang untuk berusaha sungguh-sungguh menjauhi banyak dari dugaan yaitu prasangka buruk terhadap manusia yang tidak memiliki indikator memadai. Selanjutnya karena tidak jarang prasangka buruk dapat mengundang upaya mencari tahu, maka ayat di atas melanjutkan dengan perintah untuk jangan mencari-cari kesalahan orang

²⁴Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, hal. 1204.

²⁵Taofik Yumansyah, *Akidah Akhlak*, Bandung: Grafindo Media Pratama, 2006, hal. 81.

²⁶Taofik Yumansyah, *Akidah Akhlak...* hal. 82.

lain, atau nanti bahkan nanti bisa berefek yang lebih luas yakni membicarakan aib sebagian yang lain. Ayat di atas juga menegaskan larangan untuk pergunjingan dengan memberikan ilustrasi sama saja seperti memakan daging saudara nya sendiri.²⁷ Rasulullah SAW bersabda dibawah ini.

حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ وَابْنُ نُمَيْرٍ قَالَا حَدَّثَنَا شُعْبَةُ عَنِ الْأَعْمَشِ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ أَنَا مَعَ عَبْدِي حِينَ يَذْكُرُنِي فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَالٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَالٍ هُمْ خَيْرٌ مِنْهُمْ وَإِنْ اقْتَرَبَ إِلَيَّ شَبْرًا اقْتَرَبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا وَإِنْ اقْتَرَبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا اقْتَرَبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا فَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً وَقَالَ ابْنُ نُمَيْرٍ فِي حَدِيثِهِ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ حَيْثُ يَذْكُرُنِي

Telah menceritakan kepada kami Abu Mu'awiyah dan Ibnu Numair mereka berkata, telah menceritakan kepada kami Syu'bah dari Al A'masy dari Abu Shalih dari Abu Hurairah, dia berkata, Rasulullah ﷺ bersabda, "Allah 'Azza wa Jalla berfirman: 'Aku bersama dengan hamba-Ku selama ia mengingat Aku, jika ia mengingat-Ku dalam dirinya maka Aku akan mengingatkannya dalam diri-Ku, jika ia mengingat-Ku ketika bersama dengan orang-orang penting maka akan mengingatkannya bersama dengan orang-orang penting yang lebih baik dari mereka. Jika ia mendekat kepada-Ku dengan satu jengkal maka Aku akan mendekat dengan satu hasta, jika ia mendekat kepadaku dengan satu hasta maka Aku akan mendekat dengan satu depa, jika ia mendatangi-Ku dengan berjalan maka Aku akan mendatangnya dengan lari." Ibnu numair berkata dalam haditsnya, " (Allah berfirman;) Aku tergantung dengan prasangka hamba-ku terhadap-Ku, dan Aku akan selalu dengan hamba-ku selama ia mengingat Aku." HR. Ahmad. 1775.²⁸

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa prasangka baik (*husnuzhan*) adalah sikap yang sangat dianjurkan dalam Islam. Menurut M. Quraish Shihab, prasangka baik adalah salah satu cara untuk menjaga keharmonisan dalam

²⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol 13*, Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2005 hal. 253.

²⁸Ensiklopedia Hadits, "Musnad Abu Hurairah r.a." dari <https://hadits.in/ahmad/7115> di akses pada 17 Maret 2025.

hubungan sosial dan merupakan refleksi dari akhlak mulia. M. Quraish Shihab juga menekankan bahwa prasangka baik terhadap sesama manusia dan Allah SWT menunjukkan kedewasaan dan kematangan emosional.²⁹ Salim A. Fillah juga menjelaskan bahwa prasangka baik adalah bagian dari sikap optimis seorang muslim. Prasangka baik menurut Salim melibatkan keyakinan bahwa peristiwa apapun yang terjadi dalam kehidupan seseorang pasti memiliki hikmah dan kebaikan yang tersembunyi, ini lah yang menjadi keharusan seorang hamba harus selalu berprasangka baik kepada Allah SWT dan juga sesama manusia.³⁰

Ibnul Qayyim memaknai *husnuzhan* sebagai sikap yang dapat membawa manusia pada ketaatan dan kepatuhan kepada Allah SWT. Dengan demikian, *husnuzhan* merupakan cara pandang seseorang dalam melihat segala sesuatu yang positif. Seseorang akan memiliki pertimbangan atas segala sesuatu dengan pikiran jernih dan hati yang bersih dari prasangka yang belum tentu kebenarannya.³¹ Namun terkadang kesadaran *husnuzhan* pada manusia datangnya sedikit terlambat. Begitu dirinya merasa tidak beruntung atau mengalami kenyataan yang tidak sesuai dengan keinginannya, pikiran-pikiran buruk atau negatif tumbuh dan menjadi prasangka buruk, bahkan bisa berujung mempertanyakan ketentuan Allah SWT kenapa hal ini terjadi padanya, dan lupa menyadari bahwa Allah SWT telah mengatur semua ini.

Dari ulasan di atas penulis berkesimpulan bahwa prasangka baik atau *husnuzhan* kepada Allah SWT dalam menerima dan menghadapi takdir ketentuan-Nya dapat membantu seseorang mengelola stres sehingga punya dampak pada peningkatan daya tahan diri (*resiliensi*). Karena dapat memberikan makna positif terhadap ujian yang dihadapi, membantu mengelola emosi dalam dirinya, dan juga menguatkan seseorang secara mental dan spiritual dalam melewati setiap takdir dan ketetapan Allah SWT terhadap setiap hamba-Nya.

3. Penguatan Keyakinan Diri Berlandaskan Keimanan Kepada Allah SWT

Secara bahasa, keyakinan diri dapat diartikan sebagai kepercayaan terhadap kemampuan dan kualitas dirinya sendiri. Keyakinan diartikan sebagai perasaan pasti dan teguh dalam pikiran tentang sesuatu, sementara diri diartikan sebagai pribadi.³² Berikut dibawah ini adalah beberapa pengertian

²⁹M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera hati, 205.

³⁰Salim A. Fillah, *Saksikan Bahwa Aku Seorang Muslim*, Yogyakarta: Pro-U Media, 2007, hal. 90.

³¹Ibnu Mas'ad Masjhur, *Husnuzan (Berprasangka Baik): Meninggalkan Beban, Menemukan Kebahagiaan*, Sleman: Zeenbook Publishing, 2023, hal. 4.

³²Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi keempat*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008, hal. 632.

tentang keyakinan diri (*self confidence*) dari berbagai pakar dan sumber referensi. Albert Bandura mendefinisikan keyakinan diri sebagai kepercayaan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisir dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Menurut Bandura, keyakinan diri sangat berkaitan erat dengan konsep *self efficacy* atau efikasi diri, yang merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam situasi tertentu.³³

Morris Rosenberg menyatakan bahwa keyakinan diri adalah sikap positif yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri. Rosenberg mengaitkan keyakinan diri dengan harga diri, dimana individu dengan keyakinan diri yang tinggi cenderung memiliki harga diri yang tinggi dan merasa nyaman dengan siapa mereka yang sebenarnya.³⁴ Kartini Kartono salah satu pakar psikologi Indonesia juga mendefinisikan keyakinan diri sebagai sikap positif yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri, dimana individu tersebut merasa mampu dan yakin dalam menghadapi berbagai situasi dan tantangan hidup. Keyakinan diri, menurut kartini adalah dasar sikap mental yang sehat, yang memungkinkan individu berfungsi secara optimal dalam kehidupan sosialnya.³⁵

Buya Hamka mengartikan keyakinan diri sebagai rasa percaya diri pada kemampuan diri yang dilandasi oleh keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Menurut Hamka, keyakinan diri yang sejati adalah ketika seseorang yakin bahwa segala kekuatan dan kemampuan ia miliki adalah karunia dari Allah dan harus digunakan untuk kebaikan.³⁶ M. Quraish Shihab juga mengartikan keyakinan diri sebagai suatu bentuk kepercayaan pada kemampuan yang Allah SWT berikan kepada manusia. Menurutnya, keyakinan diri harus dipahami sebagai kesadaran bahwa manusia memiliki potensi yang besar dan mampu mencapai hal-hal besar dengan izin Allah SWT, namun harus selalu dalam kerangka kehambaan kepada Allah SWT.³⁷

Pengertian mengenai berlandaskan keimanan dan ketakwaan artinya abwah masalah keserasian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungan, hanya dapat terwujud secara baik dan sempurna apabila usaha tersebut berdasarkan atas keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Iman adalah asas dan sumber segala perbuatan dan hubungan baik dalam Islam. Sedang takwa adalah derajat dan kualitas jiwa dan akhlak yang paling tinggi kebahagiaan dan kesempurnannya. Hal ini sejalan dengan Ibn Rusyd yang

³³Bandura, A, *Self- Efficacy: The Exercise of Control*, New York: W.H. Freeman and Company, 1997, hal, 4.

³⁴Rosenbarg, M, *Society and The Adolescent Self Image*, Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965, hal. 30.

³⁵Kartini Kartono, *Psikologi Umum*, Bandung: Mandar Maju, 2003, hal. 76.

³⁶Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1985, hal. 200.

³⁷M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, hal. 150.

menjelaskan bahwa takwa itu adalah kesehatan mental, orang yang beriman dan bertakwa adalah orang yang sehat mentalnya dan kuat spiritual keagamanya dan ketuhanannya. Karena mukmin dan *muttaqin* adalah sosok manusia ideal, tinggi dan sempurna dalam agama Islam.³⁸

Bandra dikutip oleh Ira Nurmala menjelaskan proses psikologis keyakinan diri yang dapat mempengaruhi fungsi psikis manusia. Proses tersebut dijelaskan melalui beberapa cara antara lain:³⁹

- a. Proses kognitif, dalam melakukan aktifitas, individu secara alami menetapkan tujuan dan sasaran perilaku, memungkinkan individu untuk merumuskan perilaku yang tepat untuk mencapai rumusan tujuan. Fungsi kognitif memungkinkan individu untuk memprediksi kejadian sehari-hari yang akan mempengaruhi masa depan.
- b. Proses motivasi, motivasi individu muncul dari sikap optimis individu terhadap pencapaian tujuan yang diharapkan, dan individu berusaha memotivasi diri sendiri dengan percaya pada tindakan yang akan dilakukan.
- c. Proses Afeksi, afeksi terjadi secara alami pada individu dan mempengaruhi intensitas pengalaman emosional. Afeksi bertujuan untuk mengontrol kecemasan dan emosi depresif yang dapat menghambat pemikiran untuk mencapai tujuannya.
- d. Proses seleksi, proses ini mengacu pada kemampuan individu untuk memilih tindakan yang tepat dimana dirinya berada. Proses seleksi ini bertujuan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Orang yang tidak dapat memilih untuk bertindak merasa cemas, bingung dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah dalam situasi yang sulit.

Manusia harus punya keyakinan diri yang baik dan positif karena melalui Al-Qur'an Allah SWT menegaskan bahwa manusia diciptakan dengan sebaik-baiknya bentuk, diberikan potensi yang besar, bahkan Allah SWT juga menjelaskan bahwa manusia memiliki peran yang penting sebagai seorang khalifah di bumi. Tentu keyakinan diri bukan berarti hanya kepercayaan pada kemampuan dirinya sendiri, tetapi juga keyakinan yang berlandaskan pada kepercayaan bahwa Allah SWT telah memberikan segala sesuatu untuk menjalani kehidupan ini dengan sebaik-baiknya.

Beberapa ayat di dalam Al-Qur'an yang menjelaskan tentang manusia adalah sebaik-baik ciptaan-Nya adalah:

- a. Manusia Mahluk Paling Sempurna

³⁸Yahya Jaya dan Dina Haya Sufya, *Tazkiyah Al-Nafs Metode Spiritualisasi Agama Islam Menuju Jiwa Zakiah: Strategi Konseling, Kesehatan Mental dan Keperawatan Islam*, Yogyakarta: Penerbit Deepublish Digital, 2024, hal. 93.

³⁹Ira Nurmala, *et.al.*, *Psikologi Kesehatan dalam Kesehatan Masyarakat*, Surabaya: Penerbit Airlangga University Press, 2022, hal. 20.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. (QS. At-Tin/ 95: 4)

Kata (تقويم) *taqwîm* berakar dari kata (قوم) *qawama*, yang darinya terbentuk kata (قائمة) *qâ'imah*, (استقامة) *istiqamah*, (اقيموا) *aqimû*, yang seluruhnya menggambarkan kesempurnaan sesuatu sesuai dengan objeknya. Seperti kata (اقيموا) *aqimû* yang digunakan untuk perintah melaksanakan shalat berarti shalat harus dilaksanakan dengan sempurna sesuai dengan syarat, rukun dan sunnah-sunnahnya. Kata (تقويم) *taqîm* juga diartikan sebagai menjadikan sesuatu memilih (قوام) *qiwâm*, yakni bentuk fisik yang pas dengan fungsinya.

Ar-Raghib al-Ashfahani pakar bahasa Al-Qur'an dikutip M. Quraish Shihab, memandang kata *taqwîm* di sini sebagai isyarat tentang keistimewaan manusia dibanding binatang, yaitu akal, pemahaman, dan bentuk fisiknya yang tegak dan lurus. Jadi kalimat *ahsan taqwîm* berarti bentuk fisik dan psikis yang sebaik-baiknya, yang mendukung manusia melaksanakan fungsinya sebaik-baiknya. Jadi tidak tepat memahami ungkapan sebaik-baik bentuk terbatas dalam pengertian fisik semata-mata. Apalagi di dalam Al-Qur'an Allah SWT secara tegas mengecam orang-orang yang bentuk fisiknya baik, namun jiwa dan akalnya kosong dari nilai-nilai agama, etika dan pengetahuan.⁴⁰ (QS. Al-Munafiqun/ 63: 4)

a. Manusia diberikan potensi dan ilmu

وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ

Dia mengajarkan kepada Adam nama-nama (benda) seluruhnya, kemudian Dia memperlihatkan kepada para malaikat, seraya berfirman, "Sebutkan kepada-Ku nama-nama (benda) ini jika kamu benar!" (QS. Al-Baqarah/ 2: 31)

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT mengajarkan Adam nama-nama benda seluruhnya, yakni memberinya potensi pengetahuan tentang nama-nama atau kata-kata yang digunakan menunjukan benda-benda, atau

⁴⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 15*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 436.

mengajarkan mengenal fungsi benda-benda. Ayat di atas juga menginformasikan bahwa manusia dianugerahi Allah SWT untuk mengetahui nama atau fungsi dan karakteristik benda-benda dan menganugerahi potensi untuk berbahasa. Dari penggalan ayat ini juga ditemukan bahwa keistimewaan manusia adalah kemampuannya mengekspresikan apa yang terlintas dalam benaknya serta kemampuannya menangkap bahasa, dan hal itu pula yang mendukung manusia mampu merumuskan ide dan memberi nama bagi segala sesuatu merupakan langkah menuju terciptanya manusia berpengetahuan dan lahirnya ilmu pengetahuan.⁴¹

b. Manusia sebagai Khalifah di Bumi

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ۖ قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ
الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۖ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

(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.” (QS. Al-Baqarah/ 2: 30)

Ayat ini dimulai dengan penyampaian keputusan Allah SWT kepada para malaikat tentang rencana-Nya menciptakan manusia di bumi. Kata (خليفة) *khalifah* pada mulanya berarti yang menggantikan atau yang datang memahami kata khalifah di sini dalam arti yang menggantikan Allah SWT dalam menegakan kehendak-Nya dan menerapkan ketetapan-ketetapan-Nya, tapi bukan karena Allah SWT tidak mampu atau menjadikan manusia berkedudukan sebagai Tuhan, namun Allah SWT bermaksud menguji manusia dan memberinya penghormatan.⁴²

Ayat ini juga menegaskan dengan tidak membenarkan anggapan malaikat yang mempertanyakan mengapa Adam yang diangkat menjadi khalifah di bumi, padahal Adam dan keturunannya menurut malaikat kelas akan berbuat kerusakan dan menumpahkan darah di bumi. Para malaikat menganggap bahwa diri mereka lebih patut memegang jabatan itu, sebab

⁴¹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 1*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 147.

⁴²M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 1...*, hal. 142.

mereka mahluk yang selalu bertasbih, memuji dan mensucikan Allah SWT. Allah SWT menjawab bahwa Dia mengetahui apa yang tidak diketahui oleh para malaikat dan tetapi mengangkat Adam menjadi khalifah di bumi, yaitu untuk melaksanakan perintah-perintah-Nya dan memakmurkan bumi serta memanfaatkan segala apa yang ada padanya.⁴³

Iman sendiri sebenarnya merupakan bentuk umum dari keyakinan. Iman tidak ada jika tanpa keyakinan, sekalipun dalam bentuk yang paling rendah. Al-Ghazali mengatakan bahwa keyakinan yang tertinggi adalah *makrifat*. Ia pernah menyangsikan kemampuan pemikiran, menurutnya *makrifat* dapat mengakhiri kesangsiannya. *Makrifat* adalah pengetahuan secara langsung terhadap Allah SWT setelah tersingkapnya hijab antara Allah SWT dan hamba-Nya. Keyakinan demikian hanya tertentu bagi orang-orang yang dekat dengan Allah SWT.

Dengan beberapa uraian penjelasan diatas, dan dipahami bahwa dengan meningkatkan keyakinan diri melalui komunikasi intrapersonal yang berlandaskan pada Al-Qur'an sangat berpengaruh dalam manajemen stres seseorang. Dengan memiliki keyakinan diri yang positif dan kuat dalam menghadapi ujian atau masalah, seseorang dapat lebih sabar dan menghindari kecemasan berlebihan, dan tetap tenang dalam menghadapi tantangan dalam hidupnya. Dalam perspektif Al-Qur'an juga menunjukkan bahwa stres bukanlah sesuatu yang bisa membuat manusia harus hindari, tetapi manusia mampu mengelola dengan keyakinan diri yang positif didasari pada keyakinan kepada Allah SWT, bahwa Allah SWT selalu bersama dengan hamba-Nya yang beriman, sehingga seseorang jauh lebih mudah menjalani hidup dengan penuh ketenangan, optimis dan rasa syukur.

4. Pengembangan Pola Pikiran Positif terhadap Kehendak Allah SWT.

Berpikir positif merupakan sikap mental yang melibatkan proses-proses memasukan pikiran-pikiran, kata-kata dan gambaran-gambaran yang konstruktif (membangun) bagi perkembangan pikiran seseorang. Pikiran positif menghadirkan kebahagiaan, suka cita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan.⁴⁴

Perlu diketahui bahwa berpikir positif memiliki dampak yang baik pada diri seseorang. Salah satu dampak baik yang dapat dirasakan adalah tumbuhnya percaya diri dalam bersikap. Pikiran pikiran positif juga mampu menyelamatkan seseorang dari stres berkepanjangan. Berpikir positif merupakan sumber kekuatan dalam hidup seseorang karena menumbuhkan kesadaran untuk mengenali dan mengendalikan pikiran pikiran negatifnya.

⁴³Muhamad Ali Mustofa Kamal, *Tafsiri Al-Thullabi Jus 1: Wawasan Baru Penafsiran Akademisi Al-Qur'an*, Wonosobo: UNSIQ Press, 2021, hal 71.

⁴⁴Norman Canfield, *Dahsyatnya Kekuatan Positif ...* hal. 3.

Berpikir positif juga membantu seseorang untuk menemukan jalan keluar atas permasalahan yang dihadapi. Pola pikir positif merupakan motivasi dan kekuatan diri yang membantu seseorang untuk mampu mengatasi tantangan atau hambatan yang sering muncul di dalam kehidupannya.⁴⁵

Dalam disertasi ini penulis menemukan *tafakkur* adalah kata yang tepat untuk menggambarkan tentang berpikir di dalam Al-Qur'an. Bahkan *tafakkur* sangat substantif jika dibandingkan dengan berpikir. Karena *tafakkur*, juga menghadirkan perasaan, persepsi, dan imajinasi, hingga aktifitas yang dilakukan seseorang yang memberikan dampak pada perilakunya, keyakinannya, kecenderungannya, dan aktifitas alam bawah sabarnya. *Tafakkur* adalah penuntun dan penunjuk manusia ke arah yang terbaik, jika berpikir secara sehat dan dimaksudkan untuk memperbaiki moral yang buruk menuju kepada yang lebih baik dan untuk semakin kepada jalan yang buat sampai kepada Allah SWT. Begitu penting peranan *tafakkur* dalam kehidupan manusia, Allah SWT terus mengingatkan hamba-Nya di dalam QS. Ali-Imran/ 3: 191 "(Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi..." Pemilihan kata berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring bisa mendefinisikan sebagai pesan artinya setiap saat dan dalam kondisi apapun seseorang tetap harus ber-*tafakkur* dengan ujung berpikir adalah memenangkan Allah SWT.

Dalam artian sederhana ujung dari berpikir adalah memenangkan Allah SWT di setiap keputusan final yang muncul dari hasil berfikir seseorang, terutama dalam upaya merespon setiap kejadian dan peristiwa yang menjadi kehendak Allah SWT dalam kehidupan seseorang. Dalam Islam, ketetapan Allah SWT dikenal dengan istilah takdir. Kata takdir (*taqdir*) diambil dari kata *qaddara* yang berasal dari kata *qadara* yang antara lain berarti mengukur, memberi ukuran atau ukuran, sehingga apabila seseorang mengatakan "Allah telah menakdirkannya demikian" maka itu berarti "Allah SWT telah memberikan takaran/ukuran/batas tertentu dalam diri, sifat atau kemampuan maksimal makhluk-Nya. Dari banyak ayat Al-Qur'an dipahami bahwa semua makhluk telah ditetapkan oleh Allah SWT. Mereka tidak dapat melampaui batas ketetapan itu, Allah SWT memberi petunjuk dan menunjukkan kepada mereka arah yang seharusnya mereka tuju. Hal ini dapat dipahami dari awal QS Al-A'la, yaitu.⁴⁶

وَالَّذِي قَدَّرَ فَهَدَىٰ

⁴⁵Rifka R.N., *The Art of Positive Thinking*, Yogyakarta: Penerbit Araska, 2021, hal. 17.

⁴⁶M. Quraish Shihab, *Wasawan Al-Qur'an tentang Pokok-Pokok Keimanan...* hal. 81.

Yang menentukan kadar (masing-masing) dan memberi petunjuk. QS. Al-A'la/ 87: 3.

Ayat di atas menjelaskan bahwa semua hal ada kadar atau porsi yang sudah ditetapkan Allah SWT. Seperti halnya manusia mempunyai kemampuan terbatas sesuai dengan ukuran yang diberikan Allah SWT atasnya, seperti tidak dapat terbang sebagaimana burung, karena ini merupakan salah satu ukuran atau batas kemampuannya. Tetapi manusia bisa menggunakan akalnya untuk menciptakan satu alat yang memungkinkan untuk melampaui keterbatasannya, seperti terbang menggunakan pesawat terbang. Kata (فَهْدَى) *fa hada/* memberi petunjuk mencakup banyak hal. Hidayah adalah penyampaian secara lemah lembut menyangkut apa yang dikehendaki. Hidayah Allah SWT dapat berupa naluri atau panca indra dan disamping itu adalah akal dan ajaran agama. Jadi manusia disamping naluri dan panca indra serta akal diberi juga hidayah (petunjuk) menyangkut dua jalan dan mereka dipersilakan memilih menggunakan aneka potensi yang dianugerahkan Allah SWT padanya, kedua jalan itu adalah jalan kebaikan dan jalan keburukan.⁴⁷

Ibnu 'Athailah dikutip Nasaruddin Umar mengingatkan bahwa takdir itu penuh dengan misteri. Jika ada takdir yang membebani seseorang belum tentu itu buruk. Sebaliknya takdir yang menyenangkan belum tentu permanen menyenangkan, boleh jadi hanya menjadi fenomena sesaat. Takdir di dalam islam terdiri dari *qadha* dan *qadar*, *qadha* adalah ketentuan Allah SWT yang bersifat umum, generik, dan global sejak zaman azali, sedangkan *qadar* adalah bagian-bagian, mikro, dan perincian-perincian dari ketentuan tersebut.⁴⁸

Didalam Al-Qur'an Allah SWT juga menegaskan dan mengajarkan hamba-Nya untuk selalu menjaga pandangan positif terhadap ujian dan cobaan yang dihadapi dengan bentuk meningkatkan keimanan, yang membuat hati menjadi lebih tenang dan pikiran lebih jernih dalam menghadapi tantangan kehidupan tersebut, tercantum di dalam QS. Al-Baqarah/ 2: 216.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا
شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui. (QS. Al-Baqarah/ 2: 216)

⁴⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 15 ... hal. 237.

⁴⁸Nasaruddin Umar, *Allah Tujuan Kita: Mendekati Allah untuk Meraih Kebahagiaan Hakiki*, Jakarta: Pustaka Alvabet, 2019, hal. 44.

Kata (عسى) 'asa yang diterjemahkan bisa saja dan yang mengandung ketidakpastian, tentu saja bukan dari ilmu Allah SWT, karena tidak ada sesuatu pun yang tersembunyi dan tidak pasti bagi-Nya. Ketidakpastian itu dari sisi manusia, dalam artian jika seseorang menghadapi suatu perintah Ilahi yang harus dipatuhinya atau ketetapan-Nya yang tidak dapat dihindarinya, namun tidak mengenakkan, maka saat itu hendaknya manusia menanamkan rasa optimis dalam jiwanya dan mengatakan bahwa boleh jadi di balik ketetapan yang tidak menyenangkan hati itu terdapat sesuatu yang baik. Begitu pula seseorang yang sedang menikmati kebahagiaan hidup hendaknya jangan sampai ia bahagia sampai lupa diri. Karena bisa saja di balik apa yang disukainya terdapat mudarat. Ayat ini sesungguhnya mengingatkan manusia agar berserah diri kepada Allah SWT dan sekaligus mengajak agar hidup seimbang dan tidak terjebak dalam kegembiraan yang membuat lupa daratan.⁴⁹

Kemampuan seseorang membangun pikiran positif menjadi sangat penting dalam peningkatan daya tahan (*resiliensi*) secara spritual model komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres perspektif Al-Qur'an. Membangun persepsi positif artinya juga mempengaruhi diri sendiri dengan memberikan makna dan nilai positif dari situasi, keadaan dan kenyataan yang berpotensi menimbulkan stres sebelum stres itu benar-benar terjadi. Harapannya dengan persepsi positif seseorang tidak melihat masalah atau ujian sebagai ancaman atau kegagalan, tapi justru melihatnya menjadi sebuah peluang untuk belajar dan terus berkembang.

5. Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Pelaksanaan Amal Shaleh.

Ditinjau secara etimologi kata mental berasal dari kata latin, yaitu *mens* atau *mentis* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, ruh dan semangat. Kesehatan mental merupakan alih bahasa dari *mental hygiene* atau *mental health* berasal dari *hygiene* dan *mental*. Dibawah ini terdapat beberapa pengertian tentang kesehatan mental dari beberapa ahli,⁵⁰ diantaranya:

Zakiah Darajat pakar psikologi menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana seseorang hidup. Agar seseorang terhindari dari gangguan jiwa ada dan penyakit kejiwaan.⁵¹ Menurut Dadang Hawari kesehatan mental adalah kondisi dimana seseorang memiliki keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan, baik fisik, mental maupun

⁴⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 1*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 460.

⁵⁰Utami Nur Hafsari Putri, *et.al.*, *Modul Kesehatan Mental*, Pasaman: Azka Pustaka, 2022, hal. 17.

⁵¹Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental dalam Prespektif Islam*, Jakarta: Gunung Agung, 2002, hal. 15.

sosial. Kesehatan mental diacapai apabila seseorang yang mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusinya pada komunitasnya.⁵²

Kartono juga menyatakan bahwa orang yang memiliki mental sehat ditandai dengan sifat-sifat khas, antara lain mempunyai kemampuan-kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan-tujuan hidup yang jelas, punya konsep diri yang sehat, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi diri dan integritas kepribadian dan batinnya selalu tenang. Marie Jahoda menambahkan orang yang sehat mentalnya memiliki karakter utama sebagai berikut.⁵³

- a. Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti dapat mengenal dirinya dengan baik.
- b. Pertumbuhan, perkembangan dan perwujudan diri yang baik.
- c. Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.
- d. Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas.
- e. Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan serta memiliki empati dan kepekaan sosial.
- f. Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengan lingkungan secara baik.

Ustman Najati pakar psikologi Islam mengutip pendapat Muhammad Audah dan Kamal Ibrahim yang mengisyaratkan pentingnya dimensi spiritual dalam memandang kesehatan mental. Indikator-indikator kesehatan mental menurut keduanya harus mencakup dimensi-dimensi kehidupan antara lain:⁵⁴

- a. Dimensi spiritual, terdiri dari keimanan kepada Allah SWT, melakukan ibadah, menerima ketentuan dan takdir, memenuhinya kebutuhan secara halal, dan selalu berdzikir kepada Allah SWT.
- b. Dimensi psikologis, terdiri dari kejujuran, terbebas dari rasa dengki iri, merasa percaya diri, mampu menanggung kegagalan dan rasa gelisah, menjauhi sifat sombong, menipu, boros, pelit, malas dan pesimis. Memiliki keseimbangan emosional, lapang dada, siap menerima kenyataan hidup, mampu mengendalikan hawa nafsu.
- c. Dimensi sosial, terdiri dari mencintai kedua orang tua, rekan dan anak, membantu orang yang membutuhkan, bersikap amanah, bertanggung jawab dan menjauhi hal-hal yang menyakiti orang lain.

⁵²Dadaang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta: FKIU, 2001, hal. 25.

⁵³Utami Nur Hafsari Putri, *et.al.*, *Model Kesehatan Mental*, Pasaman: Azka Pustaka, 2022, hal. 10.

⁵⁴Abdul Aziz, *Membangun Karakter Anak dengan Al-Qur'an*, Semarang: Pilar Nusantara, 2018, hal. 160.

- d. Dimensi biologis, terdiri dari sehat dari berbagai penyakit, tidak cacat fisik, memperhatikan kesehatan, dan tidak membebani fisik sesuai dengan kemampuannya.

Salah satu keharusan terpenting yang harus diwujudkan oleh setiap mukmin adalah beramal shaleh. M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata *shaleh* terambil dari akar kata *shaluha* yang merupakan lawan dari *fasid* (rusak). Dengan demikian diartikan dengan tidak atau terhentinya kerusakan. *Shaleh* juga diartikan sebagai bermanfaat dan sesuai. Sedangkan definisi amal saleh adalah pekerjaan yang apabila dilakukan tidak menyebabkan *mudharat* (kerusakan) atau bila pekerjaan itu dilakukan akan memperoleh manfaat dan kesesuaian.⁵⁵

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا

Sesungguhnya mereka yang beriman dan mengerjakan kebajikan, Kami benar-benar tidak akan menyalakan pahala orang yang mengerjakan perbuatan baik. QS. Al-Kahf/ 18: 30.

Ayat di atas menyatakan bahwa sesungguhnya mereka beriman kepada Allah SWT dan kemudian membuktikan keimanan mereka dengan bersama-sama sesuai dengan tuntunan-tuntunan-Nya dan Allah juga menegaskan bahwa amal-amal kebbaikannya tidak akan disia-siakan Allah SWT. Ibadah dan amal shaleh adalah tujuan hakiki dari penciptaan manusia. Ibadah dan amal shaleh merupakan perbuatan yang menyatakan bukti kepada Allah SWT yang didasarkan kepada ketaatan dalam pengerjaan perintah-Nya dan meninggalkan larangan-Nya. Ibadah juga bermakna melakukan ketaatan dalam mencapai keridhaan Allah SWT dan mengharap pahala-Nya di akhirat. Ibadah dan amal shaleh berpengaruh positif terhadap kesehatan mental dan ketenangan jiwa, bahkan mampu meningkatkan keimanan dan mengendalikan diri berkaitan dengan elemen kejiwaan seperti *qalbu*, akal, dan nafsu.⁵⁶

Amal shaleh yang ditunaikan dengan penuh kesadaran, ketaatan, kekhusyukan, ketawadhu'an dan pengkhidmatan yang penuh kesungguhan dan keikhlasan mampu melahirkan sinergitas dalam diri seseorang. Amal shaleh dan ibadah seperti itu dapat melahirkan sikap mental positif, dimana antara hamba dan Allah SWT terjalin komunikasi yang membuat rentang jarak keduanya lebih dekat. Hal yang perlu digaris bawahi dalam amal shaleh, Allah SWT tidak diuntungkan dengan bertambah banyaknya manusia yang beramal shaleh dan beribadah kepada-Nya, tetapi sebagai wujud syukur atas nikmat-

⁵⁵Ahmad Yani, *160 Materi Dakwah Pilihan*, Depok: Penerbit Al-Qalam, 2008, hal. 58.

⁵⁶Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam ...* hal 65.

nikmat yang diberikan Allah SWT kepadanya, bahkan dapat mengantarkan manusia kepada tingkatan yang lebih baik dengan semakin kokoh keimanan seseorang dan bertambah ibadahnya.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa amal saleh dapat mendukung meningkatkan daya tahan diri atau kesehatan mental seseorang dalam dengan bentuk memberikan makna pada kehidupan, kedekatan dengan Allah ketiga dan keteraturan dalam spiritual. *Kedua*, orang yang berusaha menahan amarahnya, orang yang memperturutkan rasa amarahnya tidak dapat mengendalikan akal dan pikirannya, seseorang dalam keadaan marah harus mampu menguasai dirinya kembali untuk meredakan amarahnya. *Ketiga*, mampu memaafkan kesalahan orang lain. *Keempat*, orang yang berbuat kebaikan atau kebajikan.

Gambar V.1. Daya Tahan Diri (*Resiliensi*) Spiritual

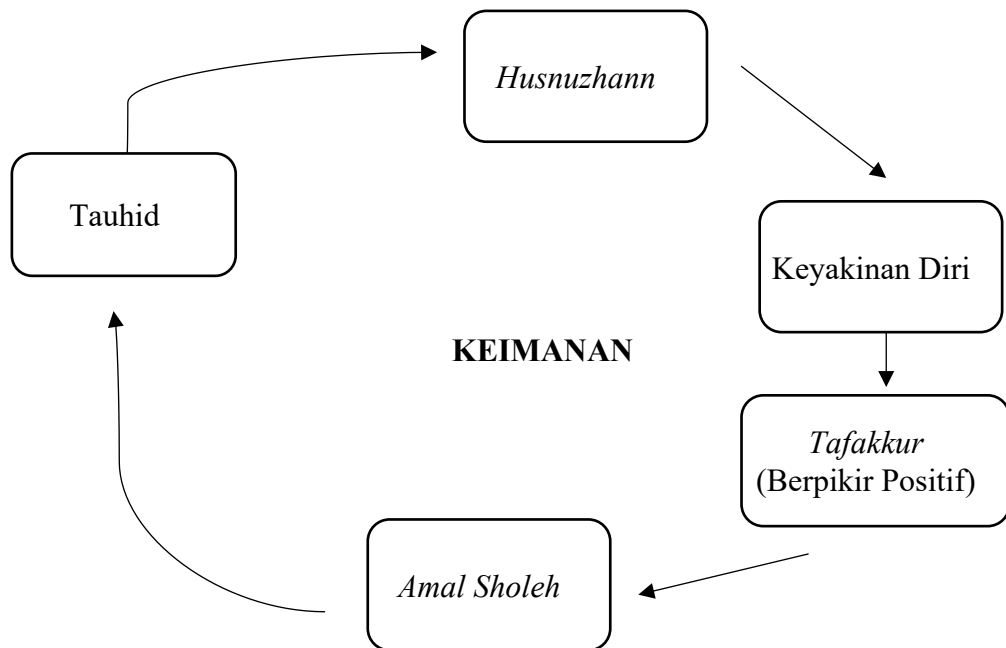


Diagram di atas menggambarkan sebuah model proses tahapan dari komunikasi intrapersonal dalam membangun daya tahan spiritual (*resiliensi*) seseorang dalam upaya *preventif* meningkatkan ambang batas stres seseorang dalam menghadapi stres. Seperti yang sudah penulis jelaskan sebelumnya, stres baru dirasakan oleh seseorang ketika dirinya rentan terhadap stres tersebut. Tahapan ini dimulai dari menanamkan prinsip tauhid kedalam diri seseorang sebagai pondasi utama, dilanjutkan dengan *husnuzhan* atau prasangka baik dalam merespon setiap kejadian,

peristiwa, dan sesuatu yang berpotensi memicu munculnya stres, memperkuat keyakinan diri yang dilandasi pada keyakinan pada Keesaan Allah SWT, menemukan hikmah dan makna di setiap peristiwa dengan *tafakkur*, dan bermuara pada amal shaleh. Setiap tahapan ini adalah bagian dari dialog internal/ dialog batin yang memperkuat *resiliensi* secara spiritual, menjaga ketenangan jiwa, dan meningkatkan kualitas hidup dalam menghadapi setiap tekanan yang muncul.

B. Pendekatan Komunikasi Intrapersonal Fokus pada Masalah (*Quranic Self Problem*) dalam Manajemen Stres

Pendekatan model ini terinspirasi dari manajemen stres efektif yang disebut dengan *PFC (Problem Focused Coping)*, yaitu upaya mengatasi stres dengan fokus dan orientasi pada pemecahan masalah (*problem solving*) dengan tujuan mengontrol atau menghilangkan sumber stres. Meliputi upaya individu untuk mengubah situasi dengan mengambil resiko, usaha yang dilakukan individu untuk mencari dukungan emosional dan mendapat kenyamanan dan usaha individu untuk memikirkan rencana tindakan dalam memecahkan masalah yang dihadapi

Begitupun dengan fokus pendekatan komunikasi intrapersonal yang pertama dengan istilah yang penulis sebut *Quranic Self Problem*. Al-Qur'an sudah menggambarkan dengan jelas tentang *stressor* atau sumber-sumber stres yang pasti manusia akan hadapi dalam kehidupannya, hal ini juga sudah penulis sampaikan pada bab sebelumnya, yaitu terdapat di dalam Al-Qur'an QS. Al-Baqarah/ 2: 155 yang menjelaskan bahwa manusia akan diuji, pasti diuji dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan penulis yakin semua orang pasti pernah melewati minimal salah satu dari yang Al-Qur'an jelaskan tersebut.

Fokus utama *Qur'anic Self Problem* ini pada peran komunikasi intrapersonal ini diawali dengan penguatan diri secara personal melalui dialog secara internal antara "aku dan saya", dimana didalamnya berujung dengan memenangkan Allah SWT dengan pikiran, mental, sikap dan keputusan positif, dan akhirnya mencapai kesimpulan awal bahwa dirinya "merasa" mampu untuk menghadapi dan mengelola stres yang dihadapi. Hal ini sangat penting untuk dilakukan, karena seseorang tidak mungkin akan mampu menghadapi stres dan menyelesaikan masalahnya jika dirinya belum menyakini, akhirnya kebanyakan berujung hanya bisa meratapi diri bahkan berputus asa dalam menghadapi stres yang dialami.

Berikut ini model *Quranic Self Problem* yang penulis tawarkan dalam upaya pemecahan masalah melalui komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres dengan perspektif Al-Qur'an.

a. Penguatan Diri melalui Implementasi *As-Shabr* dan *As-Syukr*

Secara bahasa, sabar adalah menahan diri dari berkeluh kesah, menahan lisan dari mengadu, dan menahan anggota tubuh untuk melakukan keburukan seperti ucapan dan prasangka yang buruk. Kata sabar terdiri dari kata yang terdiri dari huruf *shad*, *ba*, dan *ra*. maknanya berkisar pada tiga hal yaitu keyakinan, konsisten dan bertahan, karena yang bertahan sedang menahan dirinya apda satu sikap. Seseorang yang menahan gejolak hatinya dinamai dengan bersabar, sabar berarti tahan menghadapi cobaan, tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati, tenang dan tidak tergesa-gesa.

Sabar menjadi respon pertama yang terpenting dalam menhadapi sumber-sumber stres yang memicu stres seseorang. Karena prinsipnya sabar bukanlah sesuatu yang harus diterima apa adanya. Sabar adalah menahan diri dalam memikul suatu penderitaan, baik dalam suatu urusan yang tidak diinginkan maupun dalam kehilangan sesuatu yang disenangi. Sehingga saat mendapatkan masalah atau ujian respon seseorang harus sabar, yaitu menahan diri dari rasa gelisah, cemas, marah, menahan lidah dari keluh kesah serta menahan anggota tubuh dari kekacauan.

Respon berikutnya yang juga sangat penting adalah syukur saat menghadapi sumber-sumber stres dalam dirinya. Syukur manusia kepada Allah SWT dimulai dengan menyadari dalam lubuk hatinya yang terdalam betapa besar nikmat dan anugerah dari-Nya, disertai dengan ketundukan dan kekaguman yang melahirkan kepatuhan kepada-Nya. Bukan rahasia lagi bagi seseorang bahwa perasaan tertekan atau stres bisa menjadi pemicu penyebab sakit, lebih-lebih jika tidak mampu menghadapi dan mengatasinya. Perasaan bersyukur dapat membantu mengelola stres yang dialami, karena perasaan bersyukur menciptakan rasa penuh terima kasih dan gembira, yang akan memberikan suasana positif yang dapat membantu seseorang mengatasi masalah-masalahnya dengan lebih jernih dan tenang.

Kedudukan syukur mengisyaratkan kesadaran *ihwal* keluasan rahmat Allah SWT dan hamba-Nya, syukur merupakan sikap seseorang untuk tidak menggunakan nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Bentuk syukur ini ditandai dengan keyakinan hati, bahwa nikmat yang diperoleh berasal dari Allah SWT bukan selain-Nya. Kemudian diikuti pujian oleh lisan, dan tidak menggunakan nikmat tersebut untuk sesuatu yang dibenci oleh pemberinya. Bentuk syukur terhadap nikmat yang Allah SWT berikan tersebut, adalah dengan cara menggunakan nikmat Allah SWT itu dengan sebaik-baiknya. Adapun karunia yang diberikan oleh Allah SWT harus memanfaatkan dan kita pelihara, seperti pancaindra, harta benda, dan ilmu pengetahuan.⁵⁷

Sederhananya menurut penulis sabar adalah upaya menguatkan dan membesarkan yang dilakukan oleh diri sendiri, sehingga semua sumber stres

⁵⁷Samsul Munir Amin, *Ilmu Akhlak ...* hal. 203.

menjadi “terasa” kecil dan memunculkan keyakinan bahwa dirinya mampu untuk menghadapi setiap ujian dan cobaannya, selajutnya menyakini bahwa akan ada hikmah-hikmah disetiap didalamnya. Sedangkan syukur adalah upaya seseorang untuk mengingatkan kembali pada dirinya bahwa banyak kebahagiaan, kedamaian dan kebaikan yang ada di dalam dirinya, sehingga berujung dengan menyadari bahwa apa yang dihadapi saat ini hanya sedikit dari semua kenikmatan dan karunia yang didapatkan sampai detik ini. Hal ini juga penulis telah sampaikan di bab empat tentang syukur, bahwa orang yang terbiasa bersyukur akan memiliki hati yang lebih tenang dan sehat, dan orang yang selalu bersyukur selalu memiliki suasana hati yang baik.

b. Peningkatan Kesadaran Diri Melalui *Muhasabah*

Kesadaran diri adalah perhatian yang berlangsung ketika seseorang memahami keadaan internal dirinya. Prosesnya berupa semacam refleksi dimana seseorang secara sadar memikirkan hal-hal yang dialami berikut emosi-emosi pengalaman tersebut. Kesadaran diri juga diartikan adalah keadaan dimana seseorang bisa memahami dirinya sendiri dengan setepat-tepatnya. Pendek kata, kesadaran diri adalah jika seseorang sadar mengenai pikiran, perasaan dan evaluasi diri didalam dirinya.⁵⁸ Toto Tasmara dalam karya bukunya *kecerdasan ruhaniyah* mendefinisikan kesadaran diri adalah sebuah kemampuan seseorang untuk dapat mengamati dirinya sendiri yang memungkinkan seseorang untuk menempatkan diri di dalam waktu (masa kini, masa lampau dan masa depan). Dengan memahami kesadaran ini seseorang bisa merencanakan tindakan-tindakannya di masa mendatang.⁵⁹

Definisi lain tentang kesadaran diri dari Antonius Atosokni Gea, yaitu mengerti akan kekhasan fisik dirinya, kepribadiannya, wataknya, dan tempramennya, serta mengetahui bakat-bakat alamiah yang dimilikinya dan bisa menemukan gambaran atau konsep yang jelas tentang diri sendiri dengan segala kekuatan dan kelemahannya.⁶⁰ Dalam QS. Al-Hasyr/ 59: 19 Allah SWT berfirman:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ

⁵⁸Ridho Aldily, *The Power of Social and Emotional Intelligence*, Yogyakarta :Penerbit Anak Hebat Indonesia, 2017, hal. 304.

⁵⁹Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniyah, Transcendental Intellegence*, Depok: Gema Insani, hal. 161.

⁶⁰A. Atosokhi Gea, *et.al., Relasi dengan Diri Sendiri*, Jakarta: Elek Media Komputindo, 2002, hal. 8.

Janganlah kamu seperti orang-orang yang melupakan Allah sehingga Dia menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang fasik. QS. Al-Hasyr/ 59: 19.

Ayat di atas menegaskan kembali terhadap perintah ayat sebelumnya QS. Al-Hasyr/ 59: 18.⁶¹ Ayat sebelumnya seperti mengingatkan untuk mengedepankan hari kemudian dengan amal-amal yang saleh, untuk menghidupkan jiwa dan jangan sekali-kali melupakannya. Karena melupakan diri sendiri adalah akibat melupakan Allah SWT dan mengabaikan tuntutan-tuntutannya. Ayat di atas juga tidak hanya sekadar melarang melupakan Allah SWT, tetapi menegaskan bahwa telah ada orang-orang yang berlaku demikian. Siapa yang melupakan kebesaran Allah SWT dan sifat-sifat-Nya, seseorang yang melupakan ini akan merasa mampu berdiri sendiri dan ketika itu akan berlaku sewenang-wenang, dan lupa bahwa dirinya sebenarnya lemah, miskin dan tidak berdaya dihadapan Allah SWT. Sebaliknya seseorang yang menyadari hakikat dirinya sebagai makhluk yang tidak berdaya dan tidak mungkin menciptakan dirinya sendiri, pasti akan sadar bahwa ada Pencipta Yang Maha Kuasa dan hanya kepada-Nya tertuju segala harapan, dari sini kemudian ia akan selalu mengingat-Nya dengan hati dan pikiran serta dengan lisan dan amal-amal perbuatannya.⁶²

Dari Abu Hurariah Ra. berkata Sesungguhnya, Rasulullah SAW bersabda, Allah SWT telah berfirman “Aku selalu mengikuti prasangka hamba-Ku dan aku selalu menyertai dia saat ia ingat kepada-Ku. Demi Allah, sesungguhnya Allah SWT, lebih senang dengan taubat hamba-Nya dari pada orang yang telah mendapat barangnya kembali dari hutan. Dan barang siapa yang mendekatkan kepada-ku sejengkal maka Aku akan menekat kepadanya sehasta, barangsiapa yang mendekat kepada-Ku sehasta niscaya Aku akan mendekat kepadanya sedepa, dan barang siapa yang datang kepada-ku dengan berjalan kaki niscaya aku akan datang kepadanya dengan berlari”. HR. Bukhari Muslim.⁶³

Proses terbaik dalam meningkatkan kesadaran diri melalui komunikasi intrapersonal bisa dilakukan melalui aktifitas muhasabah diri. Muhasabah berasal dari kata *hasaba, yuhasibu, muhasabah*. Muhasabah memiliki arti

⁶¹Artinya: “wahai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan” (QS. Al-Hasyr/ 59: 18).

⁶²M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 13...* hal. 554.

⁶³An-Nawawi, *Olah Batin Orang-Orang Shalih*, diterjemahkan oleh Mida Latifatul MuzammHal dari Riyadh Shalihin, Jakarta: Diva Press, 2011, hal. 109.

menghitung, mengevaluasi, mengoreksi, dan juga bermakna introspeksi. Muhasabah juga berkaitan dengan manajemen diri (*self management*), fungsi manajemen yang amat sederhana dikenal dengan perencanaan (*planing*), pengorganisasian (*organising*), pelaksanaan (*actuating*), dan pengawasan atau evaluasi (*controlling*). Muhasabah berkaitan dengan keempat fungsi manajemen tersebut.

Kata (حساب) *hisâb* dalam ayat QS. Al-Baqarah/ 2: 212 ini dapat berarti perhitungan, pertanggungjawaban, batas, atau dugaan sehingga ayat ini dapat berarti Allah SWT memberi rezeki kepada siapa yang dikehendaki-Nya tanpa ada yang berhak mempertanyakan kepada-Nya, tanpa memperhitungkan pemberian itu, karena Dia Maha Kaya sehingga tidak mempedulikan berapa yang Dia berikan. Allah SWT memberi rezeki kepada seseorang tanpa yang bersangkutan menduga kehadiran rezeki itu. Allah SWT memberi rezeki tanpa menghitung secara detail amalan-amalan yang diberi-Nya. Allah SWT memberi rezeki kepada seseorang dalam jumlah yang amat banyak sehingga bersangkutan tidak mampu menghitungnya.⁶⁴

Kesadaran diri ini menjadi penting untuk mengingatkan kembali seseorang sebagai manusia terbaik dengan segenap kekurangan dan kelebihan yang telah diberikan dengan berbagai potensi yang bisa dikembangkan oleh manusia di masa depan. Kesadaran dengan muhasabah ini juga mengingatkan siapa Allah SWT dengan segenap kekuasaan-Nya yang telah Allah SWT ceritakan dalam Al-Qur'an, dan Allah SWT persaksikan pada ciptaan dan kejadian yang ada di alam semesta, dengan rangkaian muhasabah yang kemudian menghasilkan kesadaran diri yang baik, kemudian ditutup dengan pertanyaan sebagai bagian dari muhasabah, "apakah pantas manusia sebagai hamba masih mempertanyakan kekuasaan Allah SWT?"

c. Identifikasi Pemecahan Permasalahan dengan Pendekatan *Tafakkur*

Identifikasi masalah adalah suatu tahap permulaan dari penguasaan masalah yang di mana suatu objek tertentu dalam situasi tertentu dapat kita kenali sebagai suatu masalah.⁶⁵ Mengidentifikasi masalah merupakan langkah pertama yang dilakukan dalam penyelesaian masalah, ini penting di lakukan, karena ada kondisi seseorang merasa berada dalam kondisi stres, tapi ketika di tanya sebenarnya tidak tahu apa yang menyebabkan dirinya stres. Identifikasi

⁶⁴M. Quaish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol ... hal. 548

⁶⁵Edy Suwandi, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Scifintech Andrew Wijaya, 2022, hal. 40

masalah ini bertujuan untuk mengetahui dan menemukan akar dari masalah yang sebenarnya.

Sedangkan proses penyelesaian masalah yang dilakukan dalam manajemen stres dilakukan setelah proses evaluasi yang mendalam dari problematika atau penyebab-penyebab stres pada seseorang. Evaluasi dilakukan sebagai tolok ukur dan penilaian terhadap segala hasil yang telah diraih baik kemajuan atau problematika yang dihadapi. Secara umum evaluasi berarti upaya penilaian secara obyektif terhadap peraih tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya, atau upaya penilaian problematika yang dihadapi seseorang. Selanjutnya, hasil dari evaluasi akan dipakai dalam memproyeksikan, mempertimbangkan, dan menjadi standar bagi berjalannya program di masa mendatang supaya berjalan dengan baik.⁶⁶

Di dalam Al-Qur'an kemampuan seseorang dalam penyelesaian dan pemecahan masalah dekat konsep berpikir, yaitu disebut dengan istilah *tafakkur* yang diartikan dengan kekuatan yang dapat menstimulasi pengetahuan yang bisa diketahui sesuai dengan kemampuan akal, dan itu hanya terjadi pada manusia saja.⁶⁷ Adapun dalam dunia psikologi, *tafakkur* memiliki kedudukan yang sangat substantif jika dibandingkan dengan berpikir karena *tafakkur* lebih kepada menghadirkan perasaan, menghadirkan persepsi, menghadirkan imajinasi dalam berpikir, hingga aktifitas yang dilakukan oleh seseorang memberikan dampak pada perilakunya, keyakinannya, kecenderungannya, dan aktifitas alam bawah sadarnya hingga terbentuk perilaku yang akan mendatangkan kemampuan kreatif dalam menyelesaikan permasalahan.

Tafakkur menghasilkan ilmu pengetahuan, bahkan di bab sebelumnya Al-Ghazali menyatakan bahwa buah *tafakkur* itu adalah ilmu pengetahuan, hal ihwal dan amal perbuatan. Apabila ilmu berhasil di dalam hati, maka keadaan hati menjadi berubah. Jika keadaan hati telah berubah maka, amal perbuatan akan mengikuti keadaan. Jadi, *tafakkur* adalah kunci dari segala kebagaian yang dilakukan oleh manusia.

Berikut ini adalah lima poin strategi dalam menggunakan proses yang kreatif dalam menyelesaikan masalah, yaitu.⁶⁸

- a. Deskripsi masalah, sebelum berhasil menyelesaikan suatu masalah, seseorang harus memahami masalah tersebut terlebih dahulu. Uraikan masalah secara objektif, definisikan dan selanjutnya lakukan analisa

⁶⁶Jana Siti Nor Khasanah dan Akbar Jaya, *Pengantar Manajemen*, Lamongan: Nawa Litera Publishing, 2023, hal. 78.

⁶⁷Abdul Aziz bin Nashir Al-Jalil, *Tidakkah Kalian Berpikir*, Jakarta: Cakrawala, 2008, hal. 9.

⁶⁸Palupi Widiyastuti, *Manajemen Stres* dari judul *Stress Management*, Jakarta: EGC, 2003, hal. 41.

masalah. Sesuaikan dengan apa kekuatan dan kelemahannya, apa yang tampak di permukaan, dan apa penyebabnya.

- b. Merumuskan ide, sebuah ide bisa berasal dari berbagai sumber inspirasi, baik dari dalam maupun dari luar diri seseorang. Semakin banyak ide yang didapatkan, semakin baik peluang untuk menyelesaikan masalah secara efektif.
- c. Pemilihan ide, tidak semua ide bagus langsung dapat digunakan, hal ini pasti disesuaikan dengan kelebihan dan kekurangan setiap individu. Sehingga akan ketemu ide yang paling memungkinkan untuk langsung diterapkan.
- d. Penerapan ide, penerapan berarti merumuskan sebuah rencana bermain untuk mengujicobakan ide dan untuk melihat apakah ide tersebut berhasil atau gagal. Keyakinan dalam penerapan ide juga menjadi penting untuk totalitas dalam penerapan idenya.
- e. Evaluasi dan analisis rencana, evaluasi dilakukan untuk memperhatikan seberapa baik hasil dari penerapan ide yang dilakukan, karena tetap terdiri dari dua hasil, berhasil memecahkan masalahnya atau tidak.

Tafakkur dalam konteks penyelesaian masalah, merujuk pada perenungan mendalam yang melibatkan hati dan pikiran untuk mencari solusi dan hikmah dari suatu permasalahan yang berdampak pada stres seseorang. Dengan cara merenungi makna di balik setiap ujian dan menemukan solusi dengan pendekatan rasional dan spiritual. Dalam perspektif Al-Qur'an *tafakkur* bukan hanya sebagai aktifitas intelektual, tetapi juga bentuk ibadah yang membentuk ketenangan dan kebijaksanaan seseorang dalam menghadapi masalahnya. Prinsip utama dalam konsep *tafakkur* dalam pemecahan dan permasalahan adalah dilandasi dengan keimanan untuk memahami hakikat suatu masalah, mencari solusi dan tujuan utama mendekatkan diri kepada Allah SWT. Tidak hanya sekedar berpikir rasional saja, *tafakkur* juga melibatkan kontemplasi terhadap semua ciptaan Allah SWT dan nilai-nilai spiritual untuk mendapatkan wawasan, pengetahuan, solusi dan yang utama adalah ketenangan diri.

d. Memperkuat Keyakinan Kepada Allah SWT Melalui Doa

Doa (*ad-du'a*) secara bahasa berarti panggilan atau seruan (*an-nida'*). Doa seorang hamba kepada Tuhannya adalah penggilannya kepada Tuhan untuk suatu permohonan atau untuk pendekatan diri kepada Allah SWT. Doa adalah bagian integral yang tak terpisahkan dalam proses penghambaan seorang manusia. Merupakan ibadah terbaik yang melaluinya seseorang dapat mencapai kesempurnaan diri dan kedekatan (*taqarrub*) kepada Allah SWT. Seperti yang sudah penulis jelaskan pada bab tiga dalam disertasi ini, bahwa berdoa berarti memanggil diri sendiri, jiwa dan kesadaran diseru dan

dihentikan agar sadar bahwa “aku sedang beraudiensi dengan Tuhanku”. Tidak ada sikap yang paling transparan dan terbuka kecuali pada saat manusia sedang meluangkan untuk berdoa, harapan dan munajat kepada Tuhannya. Dengan berdoa, seseorang memiliki sikap optimis, karena pada hakikatnya doa adalah rintihan seorang hamba yang memiliki harapan untuk memperoleh kemuliaan dan pertolongan dari Allah SWT.

Dengan berdoa seorang mukmin berharap Allah SWT mengabulkan dalam memecahkan masalah-masalah, memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, serta menghilangkan kecemasan dan kegelisahannya seperti yang terdapat dalam firman-Nya QS. Ghafir/ 40: 60 “...*Berdoalah kepada Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu...*” Isyarat dari ayat ini bahwa Allah SWT pasti akan mengabulkan permohonan hamba-Nya, tetapi seseorang sering terjebak dalam ekspektasi dari setiap doanya, saat hasil dari ikhtiarnya berbeda dari harapan berarti doanya tidak terkabul. Allah SWT tahu apa yang terbaik bagi hamba-hamba-Nya seperti tercantum dalam Al-Qur'an QS. Al-Baqarah/ 2: 216 “...*Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.*”

Beberapa doa yang bisa dijadikan sebagai motivasi dan penyemangat seseorang saat berada dalam kondisi stres telah dicontohkan oleh Nabi dan Rasul pada saat menghadapi ujian dan cobaan dalam kehidupannya, diantaranya:

- 1) Doa Nabi Ibrahim a.s., doa ini menunjukkan keteguhan hati Nabi Ibrahim a.s. dalam menghadapi ancaman dari kaumnya yang bahkan membahayakan nyawanya. Menyerahkan sepenuhnya perlindungan dan pertolongan kepada Allah, menegaskan bahwa hanya Allah yang mencukupi segala kebutuhan dan sebagai pelindung terbaik.

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

“...*Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami dan Dia sebaik-baik pelindung.*” QS. Ali-Imran/ 3: 173

- 2) Doa Nabi Ayyub a.s. saat diberikan ujian sakit berkepanjangan, doa ini menunjukan kesabaran dan keteguhan Nabi Ayyub a.s. dalam menghadapi ujian, serta keyakinan akan rahmat Allah SWT Yang Maha Penyayang.

رَبِّهِ أَتَىٰ مَسْنِي الضُّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ

“...*(Ya Tuhanku,) sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit, padahal Engkau Tuhan Yang Maha Penyayang dari semua yang penyayang.*”
QS. Al-Anbiya/ 21: 83

- 3) Doa Nabi Yunus a.s. saat berada di dalam perut ikan, doa ini pengakuan diri dari kesalahan yang dilakukan dan bentuk berserah diri kepada Allah SWT, yang kemudian dirinya diselamatkan dari kesulitannya atas izin Allah SWT.

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

“...Tidak ada tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang-orang zalim.” QS. Al-Anbiyya/ 21: 87.

Dari uraian di atas bisa disimpulkan bahwa doa buka hanya seputar tentang ibadah, tetapi juga sebagai media komunikasi intrapersonal yang efektif dalam manajemen stres. Dengan memperkuat refleksi diri, meningkatkan kepercayaan diri didasari dengan penguatan secara spiritual, serta menjadi pendampingan seseorang dalam menemukan solusi atas masalah yang dihadapi. Doa juga mempertemukan perasaan, akal, dan iman dalam satu titik keyakinan bahwa pertolongan Allah SWT selalu dekat dalam kehidupannya.

e. Melakukan Ikhtiar Terbaik diiringi Tawakkal Kepada Allah SWT

Kata (توكل) *tawakkal* terambil dari kata (وكل) *wakala* yang makna dasarnya adalah mengandalkan pihak lain dalam urusannya. Dari sini lahir kata (الوكلة) *al-wuklah* yang berarti seorang yang lemah (sehingga ia mengandalkan pihak). Dari sini juga datang kata *tawakkal* yang mengandung maknanya menampakan kelemahan dalam persoalan lalu menyerahkan kepada pihak lain/ mengandalkannya. Tawakal dalam bahasa agama adalah harapan kepada Allah SWT agar menangani persoalan yang tidak mampu dilakukan oleh manusia. Al-Jurjani dikutip M. Quraish Shihab mendefinisikannya dengan keyakinan tentang apa yang terdapat pada sisi Allah SWT dan keputusan menyangkut apa yang di tangan manusia.⁶⁹

Dalam Ensiklopedia istilah Islam, terminologi tawakal diartikan menyerahkan diri kepada Allah, dimana seseorang sebelum itu diawal dengan ikhtiar terbaik atau ikhtiar sekuat tenaga. Tawakal sejatinya memberi lima hal dalam kehidupan manusia, diantaranya adalah: kentruman dan ketenangan, kekuatan, harga diri, ridha, dan munculnya harapan.⁷⁰ Al-Qur'an selalu menganjurkan manusia untuk melakukan kebaikan dan yang terbaik (*ash-shalah*) dalam kehidupannya. Maksud menciptakan dan melakukan yang baik disini adalah membuat sesuatu menjadi lurus, seimbang, berada pada

⁶⁹M. Quraish Shihab, *Kosakata Keagamaan ...* hal, 170.

⁷⁰Tasi Nugroho M., *Kiat-Kiat Mengelola Quarter Life Crisis Muslim*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2024, hal. 99.

tempatnyanya dan dapat mencapai sasaran akhir sesuai dengan yang dikehendaki Allah SWT.⁷¹

Dalam ajaran Islam, ikhtiar dan tawakal juga menjadi dua konsep penting yang dapat dijadikan pegangan untuk mencapai ketenangan dan ketahanan mental seseorang. Ikhtiar merupakan usaha yang sungguh-sungguh dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan hidupnya. Al-Ghazali menyebutkan bahwa ikhtiar adalah bagian dari sifat kehambaan manusia terhadap Sang Pencipta, manusia wajib berusaha tetapi tetap harus menyadari bahwa hasil akhir berada dalam kehendak Allah SWT. Sedangkan tawakkal sikap pasrah dan menyerahkan hasil dari usaha tersebut kepada Allah SWT, Al-Ghazali menyebutkan bahwa tawakal termasuk tingkatan spiritual seseorang yang menyeimbangkan antara usaha dan kepercayaan kepada Allah SWT.⁷²

Tawakal juga bisa diartikan sebagai perwujudan yang nyata dari kekurangan menjadi kecukupan, penyempurnaan amalan dan spiritual komprehensif. Allah SWT melepaskan *mutawakil* (orang-orang yang bertawakal) dari belenggu kesempitan dan kesusahan dengan cara mencukupkan dan menyempurnakan nikmat dan keberkahan kepada orang-orang yang menyandarkan, menyerahkan diri, dan berlaku ikhlas dalam ibadah kepada-Nya. Dengan begitu, Allah SWT membuka pintu nikmat dan keberkahan anugerah spiritual dengan lenyap dan hilangnya rasa takut, kekhawatiran, kesakitan, dan kekurangan harta yang jadi ujian kehidupan masa lalu seseorang.

Seperti yang saya sudah jelaskan pada bab empat dalam disertasi ini, inti dari tawakal sejatinya adalah seni mengolah jiwa agar selalu terpaut dengan Allah SWT, dimanapun, kapanpun dan dalam kondisi apapun, saat senang maupun susah, ketika berhasil atau gagal, dan ketika menang maupun kalah. Tawakal adalah perwujudan yang nyata dari kekurangan menjadi kecukupan, penyempurnaan amalan dan spiritual komprehensif. Allah SWT melepaskan *mutawakil* (orang-orang yang bertawakal) dari kesempitan dan kesusahan dengan cara mencukupkan dan menyempurnakan dan keberkahan kepada orang-orang yang menyandarkan, menyerahkan diri dan berlaku ikhlas dalam ibadah kepada Allah SWT.

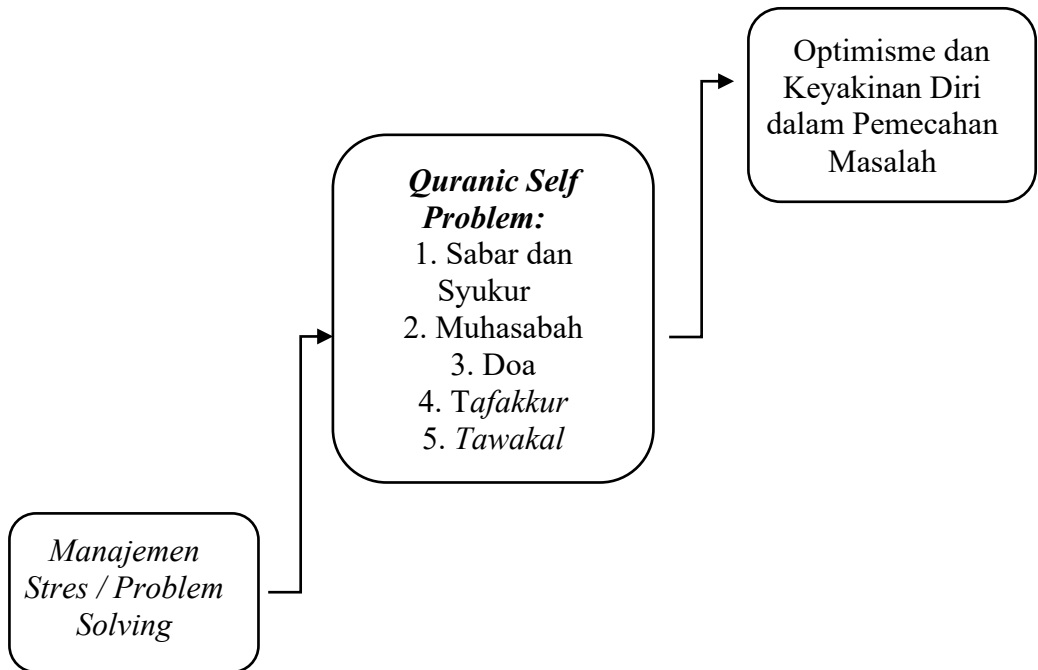
Tawakal menjadi penting dalam model QSP ini karena tawakal juga bisa dimaknai dengan penyerahan diri melalui ikhtiar maksimal. Dengan ini, seseorang berusaha menyakinkan diri mampu menghadapi ujian dan cobaan dalam hidupnya, karena dirinya tidak hanya bersandar pada kekuatan dan

⁷¹Abd. Rahman Dahlan, *Kaidah-Kaidah Tafsir*, Jakarta: Penerbit Amzah, 2010, hal 169.

⁷²Singgar Mantahari Dalimuthe dan Mardiatul Husna Rambe, "Keselarasan Antara Ikhtiar dan Tawakal dalam Membentu Mental Positif", *Jurnal Studi Islam An-Nawa*, Vol. 07 No. 01 Tahun 2025, hal. 2.

kemampuan yang dimiliki, tetapi juga menyandarkan dirinya kepada Allah SWT yang Maha Kuasa atas segalanya. Dari beberapa proses atau tahapan model manajemen stres dengan model QSP (*Quranic Self Problem*) yaitu yang befokus pada upaya penyelesaian dan pemecahan sumber-sumber stres yang memicu stres seseorang terjadi sebagai berikutnya ini.

Gambar V. 2. Model *Quranic Self Problem* dalam Perspektif Al-Qur'an



Gambar diatas menjelaskan tentang model komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres perspektif Al-Qur'an yang berfokus pada *problem solving*/ pemecahan masalah, yang berujung pada lahirnya optimisme dan keyakinan diri dalam melakukan pemecahan masalah yang menjadi pemicu stres seseorang. Model ini penulis beri nama dengan istilah *Qur'anic Self Problem*", yaitu pendekatan pemecahan masalah melalui dialog internal (komunikas intrapersonal) yang berbasis nilai-nilai dan ajaran Al-Qur'an dalam mengelola dan menghadapi stres. Tahapan ini dimulai dari merespon stres dengan penguatan diri melalui sabar sebagai upaya menahan diri dari keluh kesah, dan syukur sebagai upaya menjaga sikap mental positif terhadap nikmat yang ada, dilanjutkan dengan proses muhasabah untuk membangun kesadaran diri, yaitu refleksi diri memahami pelajaran apa yang bisa didapatkan dari peristiwa tersebut. Mengidenfitikasi dan pemecahan masalah dengan *tafakkur*, memperkuat keyakinan melalui doa dan bertawakkal setelah

melakukan usaha terbaik dalam upaya pemecahan masalah.

C. Pendekatan Komunikasi Intrapersonal Fokus Pada Emosi (*Qur'anic Self Emotion*) dalam Manajemen Stres

Pengembangan model berikutnya dalam penerapan komunikasi intrapersonal dalam manajamen stres perspektif Al-Qur'an disebut dengan istilah *Qur'anic Self Emotion (QSE)*. Model ini terinspirasi dengan model manajemen stres efektif yang disebut dengan *Emotional Focused Coping (EFC)* yang kan usaha atau upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi masalah yang fokus pada emosi-emosi negatif yang berhubungan dengan sumber masalah atau stresnya. Begitupun dengan *Qur'anic Self Emotion* yang harus seseorang lakukan dengan melakukan komunikasi intrapersonal dengan aktifitas dan bentuk komunikasi intrapersonal yang mendukung pengelolaan emosi yang dirasakan setiap orang saat menghadapi sumber stres bisa dikelola dengan baik, terlebih pada *stressor* yang belum menemukan pemecahan dan solusinya atau bahkan pada *stressor* yang memang tidak bisa dirubah oleh seseorang. lebih banyak digunakan meliputi melarikan diri dari masalah (*escapism*), meringankan beban masalah (*minimalzation*), penyesalan diri (*self blam*), dan menemukan hikmah (*seeking meaning*).

Emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta mengejawantahkan dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara psiko-fisik karena terkait langsung dengan jiwa dan fisik. Ketika emosi bahagia meledak-ledak, secara psikis memberi kepuasan, tetapi secara fisiologis membuat jantung berdebar-debar atau langkah kaki terasa ringan, juga tidak terasa ketika berteriak puas kegirangan. Ungkapan Al-Qur'an tentang emosi manusia digambarkan langsung bersama peristiwa yang sedang terjadi, misalnya gambaran dalam kondisi bahagia, marah, takut, benci, atau dalam keadaan lain. Terdapat kesan kuat di dalam Al-Qur'an adanya perbedaan yang tajam antara emosi positif dan negatif. Hal ini tampaknya dimaksudkan sebagai motivasi agar manusia selalu mengedepankan emosi positif dalam kehidupan secara individu dan sosial, yakni emosi yang dapat mengantarkan manusia meraih kebahagiaan dunia dan akhirat.⁷³ QS. 2: 201, 28:77) Bila seseorang mengalami emosi yang kuat, seperti misalnya rasa takut atau rasa marah, tanpa disadari adanya perubahan fisik dari jantung dan napas yang

⁷³ M. Darwis Hude, ... hal. 19.

cepat, tenggorokan dan mulut kering, ketegangan otot yang meningkat, keringat bercucur, kaki dan tangan gemetar.⁷⁴

Fokus utama *Qur'anic Self Emotion* ini pada peran komunikasi intrapersonal ini diawali dengan penerimaan emosi secara personal melalui dialog secara internal antara "aku dan saya", dimana di dalamnya ketenangan batin yang berpusat ketenangan yang diraih pada peningkatan kedekatan diri kepada Allah SWT semakin meningkat, dengan pikiran, mental, sikap dan keputusan positif, dan akhirnya mencapai kesimpulan awal bahwa dirinya ikhlas untuk menerima semua ketentuan dan kehendak Allah SWT. Hal ini sangat penting untuk dilakukan, karena seseorang tidak mungkin akan mampu menuntaskan *stressor* ini jika ujian ini belum dianggap sebagai bentuk kasih sayang Allah SWT kepada hamba-Nya.

Dalam pelaksanaan model manajemen stres *QSE* ini terdapat beberapa langkah dan tahapan yang dilakukan melalui komunikasi intrapersonal berlandaskan Al-Qur'an, yaitu:

a. Kesadaran Diri dalam Penerimaan Emosi Melalui *As-Shabr*

Kesadaran diri yang bersumber dari nilai-nilai Ilahiah menjadikannya mengenal sesuatu yang berada di luar dunia materi. Pada dasarnya, setiap manusia memiliki kesadaran diri yang merupakan cerminan Ilahi, tetapi kesadaran ini hilang karena jiwanya (*nafs*) tertutupi hawa nafsu. Oleh karena itu, manusia harus selalu membersihkan hatinya sehingga mudah menerima pancaran cahaya Ilahi.⁷⁵ Proses ini bisa dilihat dalam QS. Yusuf/ 12: 53 bahwa manusia tidak akan bisa lepas dari kesalahan kecuali berlandung pada rahmat Allah SWT.

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

Aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan) karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Tuhan Sejatiku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (QS. Yusuf/ 12: 53)

Seperti yang sudah penulis jelaskan di dalam bab tiga, Al-Ghazali menekankan dengan kalimat "*ma'rafatun nafs*", artinya kesadaran diri harus dimulai dengan perenungan yang mendalam tentang keadaan dirinya. Orang yang memiliki tingkat kesadaran tinggi akan memahami bagaimana

⁷⁴Rita L. Atkinson dan Richard C. Atkinson, *Pengantar Psikologi Jilid 2* diterjemahkan oleh Nurdjannah Taufiq dari *Introduction to Psychology*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 1999 hal. 74.

⁷⁵Wajihudin Al-Hafiz, *Misi Al-Qur'an*, Jakarta: Penerbit Amzah, 2015, hal. 72

perasaannya mempengaruhi dirinya, orang lain dan kinerjanya. Kesadaran diri akan berkembang dengan pemahaman seseorang terhadap nilai dan sesarannya. Orang yang rendah kesadaran dirinya cenderung membuat keputusan-keputusan yang menyebabkan kekacauan dengan menginjak-injak nilai yang tertanam dalam dirinya.

Seperti yang penulis sebutkan sebelumnya, bahwa emosi merupakan reaksi mental, misalnya rasa marah atau takut yang diekspresikan secara berbeda-beda pada tiap individu yang diarahkan pada objek tertentu yang disertai dengan perubahan perilaku dan faktor fisiologis dalam tubuh. Pakar kecerdasan emosional Daniel Goleman di kutip Asti Musman mengatakan bahwa emosi merupakan suatu kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.⁷⁶

Emosi merupakan bagian integral dari kehidupan manusia yang tidak dapat dipisahkan dari fitrahnya sebagai makhluk ciptaan Allah SWT.⁷⁷ Al-Qur'an menjelaskan bahwa penerimaan dan pengelolaan emosi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu syukur dan sabar. Syukur dilakukan untuk memenangkan Allah SWT dalam kesadaran diri seseorang, bahwa jika dibandingkan dengan ujian-ujian yang dihadapi, nikmat-nikmat yang Allah SWT karuniakan kepada dirinya jauh lebih besar dari ujian, rintangan dan masalah yang dihadapi. Sabar dilakukan untuk menguatkan dirinya untuk terus bertahan, menahan diri dari rasa gelisah, cemas, marah dan ledakan emosi lainnya dalam merespon setiap stres yang dihadapi. Terlebih lagi pada stres yang tidak mampu dalam upaya pemecahan masalah yang dihadapi, sehingga pilihan berikutnya adalah berusaha menerima dan ridha dengan ketentuan dan ketetapan Allah SWT.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

(Yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan. QS. Ali-Imran/ 3: 134.

⁷⁶Asti Musman, *Berdamai dengan Emosi, Kenali Emosi Hadapi Hidup*, Jakarta: Psikologi Cornelius, 2018, hal. 2.

⁷⁷Nakhma'ussholikhah dan Widodo Winarso, *Model Konseling Ekspresif Islam Untuk Kesehatan Mental Holistik*, Malang: Literasi Nusantara Abadi Grogol, 2024, hal. 55.

Salah satu makna sabar dalam pengelolaan emosi, yaitu menahan gejolak emosi negatif dalam dirinya. Misalnya seperti yang menahan amarahnya, biasanya orang yang memperturukkan rasa amarahnya tidak dapat mengendalikan akal pikirannya dan ia akan melakukan tindakan-tindakan kejam dan jahat sehingga apabila dia sadar pasti menyesali tindakan yang dilakukannya itu dan dia akan merasa heran mengapa ia bertindak sejauh itu. Apabila seseorang telah melatih diri seperti itu maka dia tidak akan melakukan tindakan-tindakan yang melampaui batas, bahkan dia akan menganggap bahwa perlakuan yang tidak adil terhadap dirinya itu mungkin karena khilaf dan tidak disengaja dan ia akan memaafkannya. Allah SWT menjelaskan bahwa menahan amarah itu suatu jalan ke arah takwa. Orang yang benar-benar bertakwa pasti akan dapat menguasai dirinya pada waktu sedang marah.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa sabar dalam mengelola emosi merupakan manifestasi dari komunikasi intrapersonal yang baik dan spiritual. Kemampuan seseorang dalam berbicara yang tenang, mengatur pikirannya dengan bijak dan menghadirkan nilai-nilai kesadaran yang didasari kekuasaan Allah SWT, maka seseorang telah menjadikan sabar sebagai manajemen stres paling kokoh dalam mengelola emosinya.

b. Penghadiran *Sakînah* melalui *Tadzakkur*

Seperti yang penulis sudah jelaskan di bab sebelumnya, bahwa *tadzakkur* berarti upaya untuk mengalihkan berbagai gangguan pikiran dan perasaan dan berada pada puncak ketenangan batin. *Tadzakkur* adalah suasana batin seseorang yang sampai pada kesadaran puncak bahwa Allah SWT sudah begitu dekat dan tidak lagi berjarak dengan makhluknya, sehingga mendapatkan ketenangan yang sesungguhnya, yaitu ketenangan yang disandarkan pada kedekatan kepada Allah SWT. Hal ini juga ditegaskan dalam Al-Qur'an bahwa hanya dengan mengingat Allah SWT lah hati akan selalu dalam keadaan tenang dan tentram.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. QS. Ar-Ra'd/ 13: 28.

Tadzakkur berbeda dengan meditasi meskipun dalam praktiknya memiliki keserupaan. Dalam dunia meditasi, tujuan utama yang diharapkan adalah ketenangan paripurna yang akan melahirkan kebahagiaan sejati. Memang hal itu dimungkinkan dicapai melalui meditasi. Meninggalkan stres, mengobati kekecewaan, dan menstabilkan emosi dapat dilakukan dengan meditasi. Namun *tadzakkur* tujuannya tidak

hanya mencapai ketenangan atau menyembuhkan penyakit batin, tetapi lebih jauh dari itu, untuk mendekatkan diri sedekat-dekatnya kepada Allah SWT. Dan pada saatnya seseorang mungkin sampai pada kesadaran spiritual bahwa manusia, makhluk dan Tuhan sesungguhnya tidak bisa dipilah-pilah.

Istilah yang tepat menggambarkan ketenangan yang sejati dalam Islam menurut penulis adalah *sakinah*. *Sakinah* dirasakan setelah sebelumnya terjadi situasi yang mencekam, baik karena bahaya yang mengancam jiwa atau sesuatu yang mengeruhkan pikiran, masa kini atau masa lalu. Pakar bahasa menegaskan bahwa kata itu tidak digunakan kecuali untuk menggambarkan ketenangan dan ketentraman setelah adanya gejolak. Salah satu yang amat menarik dan perlu digaris bawahi dari ayat di atas adalah bahwa *sakīnah* itu diturunkan Allah SWT karena ada kesiapan mental dan siap menerimanya. Zikir adalah jalan untuk memperoleh ketenangan jiwa, karena dengan zikir seseorang merasa selalu berdampingan dan dekat dengan Allah SWT. Bahkan zikir juga menjadi penyebab turunnya *sakīnah* (ketenangan) dan datangnya rahmat Allah SWT.⁷⁸

Seperti yang penulis jelaskan di atas bahwa *sakīnah* tidak datang begitu saja, tetapi ada syarat bagi kehadirannya. *Kalbu* harus dipersiapkan dengan kesebaran dan ketakwaan. *Sakīnah* diturunkan Allah SWT ke dalam *kalbu*, tetapi ingat bahwa ini diperoleh setelah beberapa fase. Fase pertama dimulai dari mengosongkan kalbu dari segala sifat tercela dan jalan mengakui dosa-dosa yang telah diperbuat. Fase selanjutnya adalah memutuskan hubungan dengan masa lalu yang kelam melalui cara penyesalan dan pengawasan ketat terhadap diri di masa mendatang. Fase berikutnya melali *mujāhadah*, yakni perjuangan melawan sifat-sifat tercela, dengan mengedepankan sifat-sifat terpuji, mengganti yang buruk dengan yang baik. Sifat-sifat itulah yang mengantarkan kepada kesadaran bahwa pilihan Allah SWT adalah pilihan terbaik, bahkan mengantarnya untuk tidak menghendaki untuk dirinya kecuali apa yang dikehendaki-Nya, tidak juga mengharapkan sesuatu, kecuali apa yang diharapkan-Nya. Saat itu, pasti kecemasan betapapun beratnya akan berubah dengan ketenangan, ketakutan betapapun mencekamnya akan beralih menjadi ketentraman. Itulah tanda *sakinah* telah bersemayam di dalam kalbu.⁷⁹

c. Penerapan Refleksi Diri melalui *Muhasabah*

⁷⁸Nur Kholik Afandi, *et.al.*, *Psikologi Kebersyukuran Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam*, Depok: Rajawali Pers, 2021, hal. 25.

⁷⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 12 ...* hal. 544.

Refleksi diri adalah proses introspektif di mana seseorang mengevaluasi pikiran, perasaan, dan tindakannya. Melalui proses refleksi, seseorang dapat memahami dirinya lebih mendalam mengenai pola-pola tertentu, dan membuat keputusan yang lebih sesuai dengan nilai-nilai dan kepercayaannya. Refleksi memungkinkan seseorang untuk mengidentifikasi dan memahami emosi dan reaksi dirinya, meninjau keputusan dan tindakan masa lalu, mengembangkan kesadaran diri dan pemahaman yang lebih mendalam tentang dirinya dan mengarahkan perubahan positif dalam kehidupannya.⁸⁰

Salah satu elemen penting dalam pengelolaan stres melalui komunikasi intrapersonal adalah refleksi diri. Proses ini melibatkan evaluasi internal terhadap nilai-nilai, keyakinan, dan pengalaman pribadi, yang kemudian berperan dalam pengembangan karakter seseorang. Menurut Schlenker dikutip Andi Fitriani menjelaskan refleksi diri membantu individu untuk memahami bagaimana tindakan mereka sejalan dengan karakter mereka dan apakah mereka hidup sesuai dengan nilai-nilai yang mereka anut.⁸¹

Para ahli dalam psikologi dan pengembangan diri menekankan pentingnya refleksi diri sebagai langkah awal untuk mengatasi kecemasan. Carl Jung dikutip Bangun Triharyanto menekankan, bahwa refleksi adalah proses memahami diri sendiri dengan cara yang lebih dalam, dengan memahami sisi tersembunyi dari diri sendiri, akan mampu mengidentifikasi ketakutan, kecemasan dan emosi lain yang sering kali disembunyikan dari kesadaran diri. Teknik refleksi diri memerlukan kesungguhan dan keberanian untuk menghadapi apa yang selama ini dihindari, dan ini tidak mudah, karena diperlukan kejujuran dan kesediaan untuk menggali lebih dalam yang melampaui permukaan pikiran dan perasaan seseorang.⁸²

Refleksi diri sesungguhnya telah dianjurkan oleh Islam hanya saja dalam istilah yang berbeda. Islam memperkenalkan refleksi diri dengan istilah muhasabah, yakni merenungi segala yang telah dilakukannya apakah perbuatannya telah mendatangkan manfaat atau justru menimbulkan madharat. Proses refleksi diri yang konsisten dapat memunculkan potensi dan kekuatan diri. Hal ini dapat terwujud jika adanya semangat dalam diri untuk terus berubah lebih baik, terutama dalam peningkatan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT.⁸³

⁸⁰Kurnia Puspita, *Menjadi Pribadi Otentik Mengenal Diri*, Yogyakarta: Penerbit Victory Pustaka Media, hal. 57.

⁸¹Andi Fitriani Djollong, *Buku Ajar Pendidikan Karakter*, Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia, 2024, hal. 58.

⁸²Bangun Triharyanto, *Bebas dari Cemas: Mengubah Kecemasan Menjadi Kebahagiaan...* hal. 154.

⁸³Eni Fitria, *et.al.*, *Wujud Refleksi Diri: Untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Guru*, Banyumas: Wawasan Ilmu, 2025, hal. 74.

d. Pemanfaatan *Self Talk* dengan *Reframing* Positif

Menurut para ahli kognitif *self talk* adalah dialog internal di mana orang berbicara mengenai segala sesuatu dengan dirinya sendiri saat individu atau seseorang menginterpretasikan peristiwa-peristiwa yang dialaminya. *Positive self talk* terjadi saat dimana manusia sebagai individu berpikir atau berbicara pada diri sendiri tentang apa yang menguntungkan. Segala yang dipikirkan, atau ucapan yang dikatakan kepada diri sendiri yang bersifat positif.⁸⁴

Dari penjelasan diatas berarti *self talk* merupakan salah satu bentuk komunikasi intrapersonal, karena *self talk* adalah ucapan-ucapan yang baik dengan sadar ataupun tanpa sadar seseorang ucapkan kepada dirinya sendiri. Setiap manusia memiliki hal ini, dan setiap *self talk* berdampak kepada pembentukan persepsi dan berlanjut kepada tindakan dan perilaku. *Self talk* terdiri dari *self talk positif* dan *self talk negatif*. *Self talk* yang positif adalah ucapan-ucapan yang positif kepada diri sendiri. Sedangkan *self talk negatif* adalah ucapan-ucapan yang mengandung unsur ketidakpercayaan diri. Jika *self* negatif lebih dominan maka tindakan yang muncul adalah tindakan negatif. Tetapi jika *self talk positif* yang dominan maka tindakan yang muncul pun akan positif dan pasti berdampak positif juga.⁸⁵

Self talk positif bisa dimulai dengan prinsi-prinsi komunikasi dalam islam, seperti *qaulan sadidan* (kata yang benar dan jujur), *qaulan balagan* (kata yang berbekas pada jiwa seseorang), *qaulan ma'rufan* (kata yang baik), *qawlan kariman* (kata yang penuh kemuliaan). Sehingga kata-kata positif tersebut menjadi penguat diri dalam mengelola stres yang dihadapi. Selain itu dalam proses *self talk positif* juga harus diiringi dengan prasangka baik kepada Allah SWT, di dalam islam dikenal dengan istilah *husnuzon* yaitu merupakan cara pandang seseorang dalam melihat segala sesuatu dengan cara pandang positif. Melalui *husnuzon* seseorang juga melibatkan keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya memiliki hikmah dan kebaikan yang tersembunyi, terkadang tidak mampu langsung dipahami hikmahnya. Karena itu seorang muslim harus selalu berprasangka kepada Allah SWT.

Seperti yang penulis sudah sebutkan pada bab sebelumnya dalam disertasi ini, bahwa *reframing* adalah teknik atau cara seseorang untuk mengubah cara pandang terhadap sesuatu, dari sudut pandang yang menekankan atau negatif menjadi manka yang lebih positif dan penuh dengan hikmah. Bisa dengan pertanyaan-pertanyaan yang membantu manusia

⁸⁴Abdul Haris, *et.al.*, *Positive Self Talk*, Yogyakarta: Penerbit Deepublish Digital, 2023, hal. 6.

⁸⁵Novian Triwidia Jaya, *Hypnoteaching Bukan Sekedar Mengajar*, Bekasi: D-Brain, 2010, hal. 34.

pikirannya fokus pada hal yang bermuatan positif, seperti mengubah "kenapa saya yang harus mengalami?" diganti menjadi "apa hikmah dibalik kejadian yang saya alami?", atau juga membuat sudut pandang baru "masalah menjadi sebuah tantangan, bukan ancaman" untuk dirinya.

Self talk positif juga bisa ditemukan dalam ayat Al-Qur'an yang mengungkap kisah-kisah kehidupan Nabi dan Rasul dalam bentuk komunikasi dengan dirinya seperti doa yang disandarkan kepada Allah SWT. Melalui ujian dan cobaan yang dihadapi para Nabi memberikan teladan justru dengan berbagai ujian dan cobaan semakin mendekatkan diri kepada Allah SWT dan semakin meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT sebagai berikut:

- 1) Nabi Yaqub a.s. saat dalam kesedihan kehilangan anak kesayangannya Nabi Yusuf a.s., yaitu dengan menguatkan dirinya dengan keyakinan bahwa Allah SWT mengetahui dan akan memberikan pertolongan.

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Dia (Ya'qub) menjawab, "Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui. QS. Yusuf/ 12: 86.

- 2) Nabi Musa a.s. saat menghadapi kejaran Fir'aun beserta tentaranya di tepi laut merah dan para pengikutnya ketakutan. Tetapi Nabi Musa a.s. tetap optimis dan yakin akan pertolongan Allah SWT mengatakan.

قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ

Dia (Musa) berkata, "Tidak! Sesungguhnya Tuhanku bersamaku. Dia akan menunjukiku." QS. Asy-Syu'ara/ 26: 62.

- 3) Nabi Muhammad SAW saat berada di dalam gua bersama Abu Bakar ketika dikejar oleh kaum kafir Quraisy.

لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا

"Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita." QS. At-Taubah/ 9: 40.

e. Penumbuhan Sikap Ridha atas Kehendak dan Ketetapan Allah SWT

Dalam islam disebut dengan istilah takdir, yang didalamnya terdapat *qadha* dan *qadar*, bahkan bisa dikatakan termasuk ranah *aqidah* dan sebagi

seorang muslim harus mengimaninya.⁸⁶ Kata *qadha* diartikan dengan kehendak atau ketetapan hukum, jadi *qadha* bisa diartikan sebagai kehendak atau ketetapan hukum Allah SWT terhadap sesuatu. Sedangkan kata *qadhar* umumnya mengandung pengertian tentang kekuasaan Allah SWT untuk menentukan ukuran, susunan, dan aturan terhadap sesuatu. Termasuk dalam pengertian ketentuan Allah SWT tentang hukum sebab akibat yang berlaku bagi segala wujud, baik makhluk-makhluk hidup, maupun benda-benda mati. Dalam arti lain bahwa segala sesuatu itu terjadi dengan kehendak Allah SWT dan ketetapan Allah SWT.⁸⁷

Penulis sudah menjelaskan di bab empat bahwa kata *ridha* berasal dari bahasa Arab *al-ridha* yang berarti senang, suka, dan rela. Sedangkan menurut istilah *ridha* adalah kondisi kejiwaan atau sikap mental yang selalu menerima dengan lapang dada atas segala karunia yang diberikan atau cobaan yang ditimpakan oleh Allah SWT, dan selalu senantiasa merasa senang dalam setiap situasi yang meliputinya. Hal ini seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an. "*Seandainya mereka benar-benar ridha dengan apa yang diberikan kepada mereka oleh Allah dan Rasul-Nya, dan berkata, "Cukuplah Allah bagi kami..."*" QS. At-Taubah/ 9:59.

Ridha adalah kedudukan spiritual yang mulia, pintu Allah SWT yang paling agung dan merupakan surga dunia. *Ridha* adalah dapat menjadikan hati seorang hamba merasa tenang di bawah kebijakan hukum Allah SWT. Al-Qanat di kutip Abdullah Safei ketika ditanya tentang *ridha*, beliau menjawab *ridha* adalah tenangnya hati atas berlakunya takdir. Dzunnun al-Misri pun pernah di tanya tentang *ridha*, lalu beliau menjawab *ridha* adalah senangnya hati atas takdir yang berlaku kepadanya. *Ridha* juga bisa dimaknai dengan tidak terguncangnya hati seseorang ketika menghadapi permasalahan atau nusib dalam hidupnya serta mampu mendapatkan solusinya dengan hati yang tenang.⁸⁸

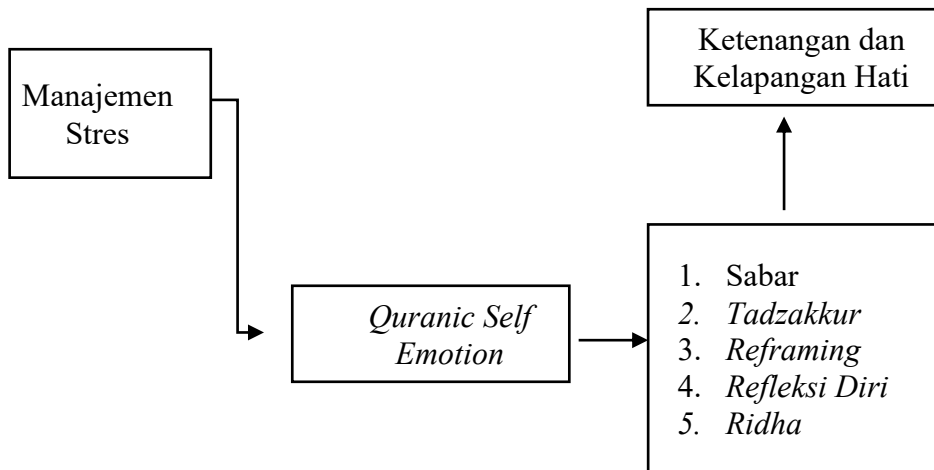
Dari uraian di atas, *ridha* kepada kehendak dan ketetapan Allah SWT bisa diartikan dengan menerima segala ketentuan dan takdir yang telah Allah SWT tetapkan dengan menerima secara lapang dada dan hati yang ikhlas. ini merupakan sikap menerima dan rela terhadap apapun yang menjadi kehendak Allah SWT dalam kehidupannya, baik berupa hal yang menyenangkan atau sebaliknya berupa hal yang tidak menyenangkan. *Ridha* juga merupakan wujud keimanan yang tinggi dari seseorang dengan keyakinan bahwa segala sesuatu yang telah ditetapkan Allah SWT adalah yang terbaik bagi semua hamba-Nya.

⁸⁶ Achmad Su'udi, *Bersama Allah Meraih Takdir Baik*, Tangerang: Penerbit Qultum Media, 2009, hal. 4.

⁸⁷ Casrameko, *Pengantar Ilmu kalam*, Pekalongan: Nasya Expanding Management, 2019, hal. 33.

⁸⁸ Abdullah Safei, *Al-Qur'an Menjelaskan Gagasan Atomic Habits ...* hal. 64.

Gambar V.3. Model *Quranic Self Emotion*
dalam Persepektif Al-Qur'an



Model pendekatan komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres perspektif Al-Qur'an ini penulis beri nama dengan model *Qur'anic Self Emotion*, yaitu berfokus pada pengelolaan emosi seseorang dalam merespon pemicu stres yang dihadapi, terutama pada hal-hal yang memang tidak mungkin untuk dirubah atau diselesaikan masalah yang dihadapi, seperti kehilangan orang yang dicintai, kegagalan sebuah proses, dan lain-lain. Model ini diawal dengan penerimaan diri dalam menerima stres dengan sabar, dilanjutkan dengan *tadzakkur* untuk mendapatkan *sakinah*/ ketenangan diri. Dengan diri yang tenang, maka akan semakin memudahkan seseorang dalam membuat *reframing* positif, dikuatkan dengan proses refleksi diri merenungi perjalanan kehidupan yang sudah dilewati, dan ditutup dengan proses *ridha* terhadap semua ketentuann dan ketetapan Allah SWT, walaupun ketetapan itu bukanlah sesuatu yang disukai. Proses ini berujung pada harapan manusia menemukan ketenangan, kelapangan dan ketentraman diri, sehingga mampu menerima semua ketetapan Allah SWT dengan positif, dan juga menambah keimanan kepada Allah SWT.

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan oleh penulis dari bab satu hingga bab lima. Disertasi ini menyimpulkan bahwa komunikasi intrapersonal merupakan fondasi penting dalam manajemen stres perspektif Al-Qur'an. Dalam konteks ini, komunikasi tidak hanya terbatas pada dialog internal dan proses kognitif internal, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang mendalam, seperti *as-sabr*, *as-syukr*, *muhasabah*, *tafakkur*, *husnuzhan*, *tawakkal* dan *ridha* kepada Allah SWT. Model komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres perspektif Al-Qur'an lebih dominan berperan dalam dua aspek, yaitu aspek kognitif dan aspek emosional. Kedua aspek ini dikuatkan dengan nilai-nilai Al-Qur'an yang memberikan daya tahan spritual (*resilillensi*), mengarah pada pemecahan masalah dan mengelola keseimbangan emosi.

Kesimpulan disertasi tersebut didasarkan pada beberapa temuan penulis sebagai berikut:

1. Diskursus tentang komunikasi intrapersonal dan manajemen stres ditemukan bahwa komunikasi intrapersonal merupakan bentuk komunikasi yang paling banyak dilakukan manusia. Dalam komunikasi intrapersonal terdapat proses pengolahan informasi yang meliputi bagaimana seseorang menerima informasi, mengolah, menyimpannya dan menghasilkan kembali. Proses ini disebut dengan sistem komunikasi intrapersonal oleh Jalaluddin Rakhmat yang meliputi sensasi, persepsi, memori dan berpikir, dan kemudian penulis menambahkan unsur akutalisasi di dalam prosesnya. Hal ini lah yang membedakan respon setiap orang dalam menerima stres yang dihadapi, karena stres merupakan

pengalaman subjektif yang didasarkan pada persepsi terhadap situasi yang dihadapi. Stres baru nyata dirasakan apabila keseimbangan diri terganggu, artinya seseorang baru mengalami *highlight* manakala seseorang mempersepsikan tekanan dari *stressor* melebihi daya tahan yang dipunya.

2. Isyarat Al-Qur'an yang berkaitan dengan komunikasi intrapersonal dimulai dengan isyarat komunikasi intrapersonal terkait sistem komunikasi intrapersonal adalah sensasi (*as-sam'* dan *al-bashar*), persepsi (*al-'aql* dan *al-zhann*), memori (*al-hafizh* dan *al'ilm*), berpikir (*at-tafakkur*, *at-tadabbur*, dan *at-tafaqquh*), dan aktualisasi (*al-'amal* dan *al-birr*). Isyarat berkaitan dengan bentuk dan aktifitas komunikasi intrapersonal adalah dialog internal (*an-nafs* dan *al-qalb*, *al-ilham*), meditasi (*al-khusyu'*, *at-tadzakkur*, dan *as-sakinah*), imajinasi (*ar-ru'ya* dan *ar-raja'*), doa (*ad-du'a* dan *at-tadarru'*), introspeksi diri (*al-hasiba* dan *as-sya'ara*). Sedangkan isyarat yang berkaitan dengan manajemen stres bisa ditemukan pada bagaimana manusia menghadapi ujian dan cobaan atau *stresor* dengan tidak berputus asa, bersikap lemah dan bersedih hati adalah sabar (*as-shabar*), memaafkan (*al'afw*), berserah diri (*at-tawakkal*), syukur (*as-syukr*), ridha (*al-ridha*), keyakinan (*al-yakin*), dan keikhlasan (*al-muhlisin*).
3. Model implementasi komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres perspektif Al-Qur'an terbagi menjadi tiga fokus utama yang saling mendukung. *Pertama*, peningkatan daya tahan diri (*resilience*) secara spiritual yaitu peningkatan kemampuan seseorang beradaptasi terhadap tekanan, tantangan, trauma atau pemicu stres lainnya. Stres baru nyata dirasakan apabila keseimbangan diri terganggu. *Kedua*, model pendekatan komunikasi intrapersonal fokus pada masalah yang penulis sebut dengan istilah *Qur'anic Self Problem* dengan peran komunikasi intrapersonal ini diawali dengan penguatan diri secara personal melalui dialog secara internal antara aku dan saya, dimana berujung memenangkan Allah SWT dengan pikiran, mental, sikap dan keputusan positif, dan akhirnya mencapai kesimpulan awal bahwa dirinya "merasa" mampu untuk menghadapi dan mengelola stres yang dihadapi. *Ketiga*, model pendekatan komunikasi intrapersonal fokus pada pengelolaan dan keseimbangan emosi, dan penulis beri istilah *Qur'anic Self Emotion* dengan peran komunikasi intrapersonal ini diawali dengan penerimaan emosi secara personal melalui dialog secara internal antara aku dan saya, dimana didalamnya ketenangan batin yang berpusat ketenangan yang diraih pada peningkatan kedekatan diri kepada Allah SWT, dengan pikiran, mental, sikap dan keputusan positif, dan akhirnya mencapai kesimpulan awal bahwa dirinya ikhlas untuk menerima semua ketentuan Allah SWT.

B. Saran

Dalam penelitian ini, penulis menyakini masih banyak terdapat kekurangan yang membutuhkan saran-saran yang sifatnya teoritis akademisi agar pada penelitian berikutnya menjadi lebih baik. Disisi yang lain, peneliti juga memberikan saran praktis. Saran-saran tersebut dapat penulis kemukakan seperti dibawah ini:

1. Saran secara teoritis akademisi, penelitian disertasi ini bisa menjadi penghubung berbagai disiplin keilmuan lain yang bisa terintegrasi dengan Al-Qur'an hingga menghasilkan penelitian berikutnya yang unggul terkait komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres perspektif Al-Qur'an.
2. Saran secara praktis bagi para peneliti, agar terus mengkaji ulang untuk peningkatan kesehatan pribadi melalui komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres yang banyak mengungkapkan pada peningkatan diri secara keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT, selanjutnya terus menjadikan Nabi Muhammad SAW sebagai acuan keteladanan yang unggul serta serta berkiblat kepada Al-Qur'an sebagai sumber referensi terdepan.
3. Bagi masyarakat umum, saran praktis yang penulis sampaikan adalah selalu menjadikan Al-Qur'an sebagai acuan hidup dengan harapan bisa menjadi pengenalan dan pemahaman diri dengan lebih baik, sehingga menguatkan proses komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres seseorang saat menghadapi stres dalam kehidupannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. *The Power of Muhasabah Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Medan: Perdana Publishing. 2016.
- Abdullah, A. *Psikologi Islam: Konsep, Teori, dan Aplikasi*. Jakarta: Penerbit Kencana. 2020.
- Abdullah. *My Habits*. Jakarta: Penerbit Guepedia. 2021.
- Abitolkha, Amir Maliki dan Muvid, Muhammad Basyrul. *Islam Sufistik Membumikan Ajaran Tasawuf yang Humanis, Spiritualitas. dan Etis*, Banyumas: Pena Persada. 2018.
- Achmad, Ubaidillah. *Islam Geser Kendeng, Dalam Konflik Ekologis dan Rekonsiliasi Akar Rumput*. Jakarta: Prenadamedia. 2016.
- Adam, Sony. *The Secret of Focus*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia. 2016.
- Aditama, Roni Angger. *Pengantar Manajemen: Teori dan Aplikasi*. Malang: AE Publishing. 2020.
- Afandi, Nur Kholik, et.al., *Psikologi Kebersyukuran Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam*. Depok: Rajawali Pers. 2021.
- Afif, Nur dan Bahary, Ansor. *Tafsir Tarbawi: Pesan-pesan Pendidikan dalam Al-Qur'an*. Tuban: Karya Litera Indonesia. 2020.

- Ahdar, *et.al. Teori Filsafat Pendidikan Islam*. Aceh: Penerbit Muhammad Zaini. 2022.
- Ajhari, Abdul Aziz. *Jalan Menggapai Ridho Ilahi*, Bandung: Bahasa dan Sastra Arab Fakultas Adab dan Humaniora UIN Sunan Gunung Djati. 2019.
- Al-Bantani, Muhammad Nawawi. *Menjadi Santun dan Bijak*, diterjemahkan oleh Fuad Kauma dari Nashaihul' Ibada. Yogyakarta: Hikmah Pustaka. 2020.
- Al-Hafiz, Wajihudin. *Misi Al-Qur'an*. Jakarta: Penerbit Amzah. 2015.
- Afrilia, Ascharisa Mettasatya dan Arifina, Anisa Setya Arifina. *Buku Ajar Komunikasi Interpersonal*. Magelang: Pustaka Rumah Cinta. 2020.
- Aizid, Rizem. *Melawan Stres & Depresi*. Yogyakarta: Penerbit Saufa. 2015.
- , *Sejarah Terlengkap 25 Nabi*. Yogyakarta: Penerbit Noktah. 2018.
- Al-Balkhi, Abu Zaid. *Kesehatan Jiwa*, diterjemahkan oleh Dedi Ahimsa Riyadi dan Hilman Hidayatullah dari judul *Mashalih al-Abdan wa al-Anfus*. Jakarta: Qaf Media Kreativa. 2022.
- Al-Mahafani, M. Khalilurrahman dan Hamdi, Abdurrahim. *Kitab Lengkap Panduan Shalat*, Jakarta: Wahyu Qolbu. 2016.
- Al-Mishri, Syaikh Mahmud Al-Mishri. *Ensiklopedia Akhlak Rasulullah SAW Jilid 1* diterjemahkan oleh Solihin Roasyidi dan Muhammad Misbah dari judul *Mausu'ah min Akhlaq Rasulillah Shallahu Alaihiwa Sallam*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2018.
- Al-Mubarakfuri, Syafiyyurrahman. *Shahih Tafsir Ibnu Katsir Jilid 9* diterjemahkan oleh Abu Ahsan Sirajoddin dari judul *Al-Misbaahul Muniir fii Tahdziibi Tafsiri Ibn Katsir*. Jakarta: Pustaka Ibnu Katsir. 2006.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Raudhah, Taman Jiwa Kaum Sufi* diterjemahkan oleh M. Luqman Hakiem dari *Raudhah ath-Thalibin wa 'Umdah as-Salikin*. Surabaya: Risalah Gusti. 1993.
- , *Tafakur Sesaat Lebih Baik daripada Ibadah Setahun*. diterjemahkan oleh Abdullah bin Nuh dari *Al-Munqizh Min Al-Dhalal*. Jakarta: Penerbit Mizan. 2014.
- Ajhari, Abdul Aziz *et.al. Jalan Menggapai Ridho Ilahi*. Bandung: Bahasa dan Sastra Arab UIN Sunan Gunung Jati. 2019. hal. 184.
- Al-Sakandari, Ibn Athaillah. *Zikir Penentram Hati* diterjemahkan oleh A. Fauzy Bahreisy dari judul *Miftah al-Falah wa Mishbah al-Arwah*. Jakarta: Penerbit Serambi Ilmu Semesta. 2006.

- Al-Utsaimin, Muhammad Shalih. *Syarah Kitab Tauhid Jilid 1* diterjemahkan oleh Kathur Suhardi dan Asmuni dari *Al-Qaulul Mufid 'ala Kibtabit Tauhid I*. Bekasi: Darul Falah. 2003.
- Al-Qaththan, Manna Al-Qaththan. *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an* diterjemahkan oleh Ainur Rafiq El-Mazni dari judul *Mabahits fii Ulumuil Qur'an*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2005.
- Al-Qaradhawi, Yusuf. *Tawakkal Kunci Sukses Membuka Pintu Rezeki* diterjemahkan oleh Abdul Azis Darji. Jakarta: Zaituna Publishing. 2010.
- Al-Qudsy, Muhaimin. *Kunci Praktis Doa yang Terkabul*. Jogjakarta: Javalitera. 2011.
- Alvonco, Johnson. *Practical Communication Skill; Sitem Komunikasi model Umum dan Horenso untuk sukses dalam Bisnis, organisasi, dan Kehidupan*. Jakarta: Elex Medi Komputindo. 2024.
- Ananda, Anggraeni Theresia. *Healing Journey: Menemukan Kedamaian Diri*, Banjarnegara: Penerbit Qriset Indonesia. 2025.
- Arif, Iman Setiadi. *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2016.
- Az-Zandan, Abdul Majid. *Ensiklopedi Iman* diterjemahkan oleh Hafizh Muhammad Amin dari *Maktabah Al-Imam al-Bukhari Li An-Nasyr wa At-Tauzi*. Jakarta. Pustaka Al-Kautsar. 2016.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir Jilid 1* diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al-Kattani dari Judul *At-Tasiirul Muniir: Fi 'Aqidah Wasy-Syarri'ah wal Manhaj*. Jakarta: Gema Insani. 2013.
- Amin, Samsul Munir. *Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Penerbit Amzah. 2012.
- Annastasya, Farrah Caprina. *Saat Aku Overthinking: Belajar Melepaskan Apa yang Diluar Kendalimu*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia. 2024.
- An-Nawawi. *Olah Batin Orang-Orang Shalih*, diterjemahkan oleh Mida Latifatul MuzammHal dari *Riyadhus Shalihin*. Jakarta: Diva Press. 2011.
- An-Nadwi, Abu Hasan Ali al-Hasani. *Sirah Nabawiyah* diterjemahkan oleh Muhammad Halabi Hamdi dari *As-Sirah an-Nabawiyah*. Yogyakarta: Penerbit Diva Press. 2020.
- Anshory, Isnan. *Ritual Shalat Rasulullah Menurut 4 Mazhab*. Serang: Penerbit A-Empat. 2024.
- Anggito, Albi dan Setiawan, Johan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: Penerbit Jejak. 2018.
- Apriadi, Putra Siregar. *Komunikasi Kesehatan (Teori dan Aplikasi)*. Medan: Merdeka Kreasi. 2022.
- Armanu, et.al. *Stres: di Era Turbulensi*. Malang: Universitas Brawijaya Press. 2021.

- Arbi, Armawati. *Psikologi Komunikasi dan Tabligh*. Jakarta: Penerbit Amzah. 2012.
- , *Komunikasi Intrapribadi; Integrasi Komunikasi Spiritual, Komunikasi Islam, dan Komunikasi Lingkungan*. Jakarta: Prenadamedia Group. 2019.
- Argaheni, Niken Bayu *et.al.* *Komunikasi Konseling*, Global Eksekutif Teknologi. 2022.
- Aldily, Ridho. *The Power of Social and Emotional Intelligence*. Yogyakarta :Penerbit Anak Hebat Indonesia. 2017.
- Al-Ghazali, Abdul Hamid. *Bahaya Lisan* diterjemahkan oleh Fuad Kauma dari *Afat-al-Lisan*. Jakarta: Penerbit Qithsi. 2005.
- *Metode Menggapai Kebahagiaan*. Bandung: Mizan Media Utama. 2014.
- Amin, Samsul Munir. *Ilmu Akhlak*. Penerbit Amzah, 2016.
- Anggito, Albi dan Setiawan, Johan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: Jejak Publisher. 2018.
- As-Shidiq, Tarmizi *et.al.* *Daqu Method Dalam Tinjauan Manajemen Pendidikan Islam*. Tangerang: Daqu Bisnis Nusantara. 2020.
- As-Suyuthi, *Asbabun Nuzul*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2014.
- Ash-Shallabi, Ali Muhammad. *Musa: Penentang Kezaliman Pembela Kaum Tertindas* diterjemahkan oleh Mastuir Irham dan Malik Supar dari Judul *Musa Kalimullah: 'Aduw Al-Mustakbirin wa Qa'id Al-Mustad'ifin*. Jakarta: Pustala Al-Kautsar. 2023.
- Ash-Shayim, Muhammad. *80 Ayat Membuka Pintu Rezeki dan Melapangkan Kesusahan*. Jakarta: Pustaka Azzam. 2006.
- Asmarany, Anugriaty Indah. *Manajemen Stres*. Batam: Cendikia Mulia Mandiri. 2024.
- Astuti, Dewi. *Si Penyebar Fitnah: 38 Pelajaran Hidup Orang-orang Pilihan*. Jakarta: Penerbit Khalil. 2013.
- As-Shabuni, Ali. *Kamus Al-Qur'an/ Qur'an Explorer* diterjemahkan oleh Abu Bakar Ali Al-Jabiri dari *Mu'jam Alfazhi Al-Qur'an Al-Karim*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2000.
- As-Sirjani, Raghieb. *354 Sunnah Nabi Sehari-hari*, diterjemahkan oleh Andi Muhammad Syahrir dari judul *Ihya 345 Sunnah Nabawiyah, Wasa'il Wa Thuruh wa Amaliyah*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2019.
- Asmarany, Anugriaty Indah. *et.al.* *Manajemen Stress*. Batam: Cendikia Mulia Mandiri. 2024.
- Atkinson, Rita L. dan Atkinson, Richard C. *Pengantar Psikologi Jilid 2* diterjemahkan oleh Nurdjannah Taufiq dari *Introduction to Psychology*. Jakarta: Penerbit Erlangga. 1999.

- Arifin, Gus. *Menggapai Makna Shalat: Sudah Bernarkah Shalat Kita Saat Ini*. Jakarta: Elex Media Komputindo. 2025.
- Ariyani, Lina *et.al.* Strategi Pemasaran UMKM dan Pandemi Covid-19, Sleman: Penerbit Deepublish. 2021.
- Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas. *Fiqh Ibadah*. diterjemahkan oleh Kamran As'at Irsyady *et.al.* dari *Al-Wasithu fil fiqhil 'Ibadati*. Jakarta: Penerbit Amzah. 2009.
- Al-Faqih, Mohammad Roni dan Saraswawti, Devi Endah. *Persepsi dan Stigma Masyarakat tentang Covid-19*. Jakarta: Guepedia. 2022.
- Al-Jalil, Abdul Aziz bin Nashir. *Tidakkah Kalian Berpikir*. Jakarta: Cakrawala. 2008.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Kelengkapan Tarikh Rasulullah* diterjemahkan oleh Abdul Rosyad Shiddiq dari *Jami'us Sirah*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2002.
- Aziz, Abdullah. *Membangun Karakter Anak dengan Al-Qur'an*. Semarang: Pilar Nusantara. 2018.
- Azafitria. *Sebuah Seni untuk Menemukan Kebahagiaan*. Yogyakarta: Phoenix Publisher. 2023.
- Badan Litbang dan Diklat Kementrian Agama. *Tafsir Al-Qur'an Tematik, Pendidikan, Pembangunan Karakter, dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. 2010.
- Baharudin. *Paradigma Psikologi Islam*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar. 2007.
- Bahjat, Ahmad. *Nabi-Nabi Allah* diterjemahkan oleh Muhtadi Kadi dan Musthofa Sukawi dari judul *Anbiya Allah*. Jakarta: Qisthi Press. 2007.
- Bandura, A. *Self- Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company. 1997.
- Basith, Abdul. *Konseling Islam*. Jakarta: Penerbit Kencana. 2017.
- Batbual, Brangiworthy. *Self Management Untuk Meningkatkan Kinerja Bidan*. Indramayu: Penerbit Adab. 2021.
- Baumeister, R.F. dan Tierney J. *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. New York: Penguin Press. 2011.
- Beck, A.T.. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond (2nd. ed)*. New York: Guilford Press. 2011.
- Buchanan, K. *Understanding Action*. Oxford: Oxford University Press. 2006.

- Budiman. *Filsafat Pendidikan Islam (Landasan Filosofis Keilmuan dan Dimensi Spiritual)*. Medan: Merdeka Kreasi. 2021.
- Burhami, Yasir. *Yusuf: Sebaik-baik Kisah Dalam Al-Qur'an* diterjemahkan oleh Moh. Suri Sudahri dari *Ta'malat Limaniyah Suratul Yusuf*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2021.
- Cahaya, Mochamad Robby Fajar *et. al.* *Konsep Dasar Keperawatan*. Banten: Penerbit Sada Kurnia Pustaka. 2023.
- Cahayono, Suharjo B. *Refleksi dan Transformasi Diri: Meraih Kesembuhan dan Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Cangara, Hafied. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Depok: Penerbit Rajawali Pres. 2018.
- Carnegie, Dale. *Petunjuk Hidup Bebas Sters dan Cemas* diterjemahkan oleh Fairano Ilyas dari *Overcoming Worry and Stress*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2019.
- Casrameko. *Pengantar Ilmu kalam*. Pekalongan: Nasya Expanding Management. 2019.
- Dadang, Hawari. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Penerbit FKUI. 2008.
- Dahlan, Abd. Rahman. *Kaidah-Kaidah Tafsir*. Jakarta: Penerbit Amzah. 2010.
- Dainton, Marianne dan Zelle, Elaine D. *Applying Communication Theory for Professional Life*. Los Angeles. SAGE Publications. 2019.
- Darajat, Zakiah. *Peranan Agama dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Massagung. 1990.
- Darajat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung. 1985.
- Darmawan, Muhammad Aziz. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Anak Hebat Indonesia. 2024.
- Diwyarthi, Ni Desak Made Santi, *et.al.* *Psikologi Komunikasi*. Padang: Global Eksekutif Teknologi. 2022.
- Divia V. *Panduan Mengelola Rasa Bersalah*. Yogyakarta: Penerbit Laksana. 2004.
- Djollong, Andi Fitriani. *Buku Ajar Pendidikan Karakter*. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia. 2024.
- Dyatmika, Teddy. *Ilmu Komunikasi*. Yogyakarta: Zahir Publishing. 2020.
- Dyatmika, Sutarna Wisnu. *Buku Ajar: Pengantar Ilmu Komunikasi*. Yogyakarta: Jejak Pustaka. 2022.
- Effendi, Djohan. *Pesan-pesan Al-Qur'an; Mencoba Mengerti Intisari kitab Suci*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta. 2012.
- El-Bantanie, Syafi'ie. *Dahsyatnya Syukur*. Jakarta: Quantum Media. 2009.

- El-Feyza, Muhafizah. *Shalat Tahajud dalam Al-Qur'an (Manfaat Shalat Tahajud bagi Kesehatan Mental)*. Jakarta: Penerbit Guepedia. 2020.
- Elfiky, Ibrahim. *Terapi Berpikir Positif (Terjemahan Quwwat al-Tafkir)*. Jakarta: Penerbit Zaman. 2015.
- El Rasheed, Brilly. *Menepi dari Duni*. Sidoarjo: Mandiri Publishing. 2020.
- Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres*. Jakarta: Bumi Aksara. 2018.
- Faiz, Fahrudin. *Menjadi Manusia, Menjadi Hamba*. Jakarta: Penerbit Noura Books. 2020.
- Fajar, Dadang Ahmad. *Epistimologi Doa*, Bandung: Nuansa Cendikia. 2011.
- Fathoni, Najmi. *Strategi Komunikasi Model Sang Nabi*. Jakarta: Penerbit Elex Media Komputindo. 2017.
- Fathurrahman, *et.al*, *Bunga Rampai Fungsi Manajemen dalam Prespektif Quran dan Hadits*, Surabaya: Cipta Media Nusantara. 2021.
- Firdaus, Iqro'. *Berdamai dengan Hati*. Yogyakarta: Penerbit Safirah, 2016.
- Fillah, Salim A. *Saksikan Bahwa Aku Seorang Muslim*. Yogyakarta: Pro-U Media. 2007.
- Firman RNI. *Teknik Self Counseling Mengubah Stres Menjadi Bahagia Teori dan Praktek*. Bandung: Refika Aditama. 2023.
- Furi, Syaikh Shafiyyurahman al-Mubarak. *Shahih tafsir Ibnu Katsir Jilid 4* diterjemahkan oleh Abu Ihsan al-Atsari dari judul *Al-Mishbaahul Muniir fi Tahdziibi Tafsiri Ibni Katsiir*. Jakarta: Pustaka Ibnu Katsir. 2018.
- , *Shahih tafsir Ibnu Katsir Jilid 5* diterjemahkan oleh Abu Ihsan al-Atsari dari judul *Al-Mishbaahul Muniir fi Tahdziibi Tafsiri Ibni Katsiir*. Jakarta: Pustaka Ibnu Katsir. 2018.
- Gea, A. Atosokhi, *et.al*. *Relasi dengan Diri Sendiri*. Jakarta: Elek Media Komputindo. 2002.
- Gemilang, Jingga. *Buku Pintar Manajemen Stres & Emosi*. Yogyakarta: Mantra Books. 2013.
- Gagne, Robert M. *The Conditions of Learning*. New York: Holt Rinehart & Winston. 1985.
- Ghazali, Bahri. *Kesehatan Mental Membangun Hidup Lebih Bermakna*, Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru. 2024.
- Ghazali, M. Yusni Amru *et. al.*, *Ensiklopedia Al-Qur'an & Hadis Per Tema*, Jakarta: Penerbit Quanta. 2019.
- Ginting, Rahmanita *et.al*. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Bandung: Penerbit Media Sains Indonesia. 2022.

- Ginting, Elisa Br, *et.al. Pelatihan Self Compassion Pada Siswa dalam Meningkatkan Kesehatan Mental*. NTB: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonsia. 2024.
- Greenberg, Jerrold. S: *Comprehensive Stress Management*. Boston. McGraw-Hill. 2018.
- Gregen, K.J. *An Invitation to Social Contruction*. Londong: Sage Publication. 1999.
- Gustiyan, Talitha. *Sudahi Stresmu: Keterampilan dan Teknik Mengelola Stres*. Yogyakarta: Jejak Pustaka. 2024.
- Goleman, D.. *Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books 1995.
- Hadi, Sofyan. *Cermat dalam Gaya, Halus dalam Makna*. Serang: Penerbit A-Empat. 2021.
- . *Tadabbur*. Serang: Penerbit A-Empat. 2023.
- . *Tafsir Qashshi Jilid II: Nabi Yusuf a.s. dan Nabi Musa a.s..* Serang: Penerbit A-Empat. 2021.
- Hadhiri, Coiruddin. *Klasifikasi Kandungan Al-Qur'an Jilid 1*. Jakarta: Gema Inasni Pers. 2005.
- . *Klasifikasi Kandungan Al-Qur'an Jilid 2*. Jakarta: Gema Inasni Pers. 2005.
- Haerudin, Mamang Muhammad. *Islam Menghidupkan Perempuan: Menggali dari Ilahi dan Teladan Nabi*. Jakarta: Penerbit Elex Media Computindo. 2024.
- Hakim, Manshur Abdul. *Qarin: Musuh Tersembunyi Umat Manusia* diterjemahkan oleh Abu Qiyami dari *Al-Qarin: Al-'Aduwwul Khafiyu Lil Insan*. Bandung: Cordoba Internasional Indonesia. 2024.
- Hamdisyaf. *Dzikir dan Self Awareness dari Teori hingga Amaliah*. Jakarta: Penerbit Guepedia. 2021.
- Hamid, Muhammad Abdul Hakim. *Jangan Rusak Agamanu dengan Bersikap Ekstrem* diterjemahkan oleh Masturi Irham dan Abdul Majid dari *Zhahirah Al-Ghuluww fi Ad-Din Fi Al-'Ashr Al-Hadits*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2023.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas. 1985.
- Haramain, Muhammad. *Komunikasi dalam Al-Qur'an*. Pare-pare: IAIN Pare-Pare Nusantara Press. 2022.
- Haris, Abdul, *et.al.. Positive Self Talk*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish Digital. 2023.

- Harsana, Muhammad Try dan Aswar, Nurul Fadilah. *Pengantar Manajemen*. Yogyakarta: Penerbit K-Media, 2024.
- Hasan, Farid Nu'man. *Fiqih Musibah*. Jakarta: Gema Insani. 2020.
- Hasan, Abdur Rokhim. *Qawa'id at-Tafsir : Qa'idah-Qa'idah Tafsir Al-Qur'an*. Jakarta: Yayasan Alumni Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an. 2020.
- Hawari, Dadang. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI. 2018.
- Herujito, Yayat M. *Dasar-Dasar Manajemen*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia. 2001.
- Herjulianti, Eliza, *et.al.*, *Pendidikan Kesehatan Gigi*. Jakarta: Penerbit EGC. 2001.
- Hidayat. Asep Achmad. *Mind-Body Therapies: Terapi Doa*. Bandung: Penerbit Nuansa Cendikia. 2020.
- Hosaini, Amad Hosaini. *Manajemen Diri: Kunci Kebahagiaan, Kebaikan, dan Keindahan dalam Islam*. Malang: Media Nusa Creative. 2019.
- Hutagalung, Inge. *Teori-Teori Komunikasi dalam Pengaruh Psikologi*. Jakarta: Penerbit Indeks. 2015.
- Hude, M. Darwis. *Penjelajahan Religio – Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Penerbit Erlangga. 2006.
- , *Logika Al-Qur'an; Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema*. Jakarta: Penerbit Eurabia. 2017.
- Imron. *Aspek Spiritualits dalam Kinerja*. Magelang: Penerbit Unima Press. 2018.
- Irham, M. Iqbal. *Panduan Meraih Kebahagiaan Menurut Al-Qur'an*. Bandung: Penerbit Hikmah. 2011.
- Isa, Abdul Qadir. *Hakekat Tasawuf* diterjemahkan oleh Khairul Amru dan Afrizal Lubis dengan judul *Haqa'iq at-Tashawwuf*. Jakarta: Qisthi Press. 2005.
- Isa, Ahmad. *Doa-doa Pilihan*. Jakarta: Penerbit Hikmah. 2006.
- Iswidharmanjaya, Dherry dan Enterprise, Jubilee. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2014.
- Irwanto. *Sejarah Psikologi: Perkembangan Perspektif Teoritis*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2020.

- Ismail, Muhammad. *Menalar Makna Berpikir dalam Al-Qur'an (Pendekatan Semantik terhadap Konsep Kunci Al-Qur'an)*. Ponorogo. Unida Gontor Press. 2016.
- Izzan, Ahmad. *Metodologi Ilmu Tafsir*. Bandung: Penerbit Tafakur. 2011.
- Izzan Ahmad dan Artyasa, Usin S. *The Life Management: Menata Kelola Hidup agar Lebih Bermakna dan Berbahagia*. Bandung: Penerbit Tafakur. 2013.
- Iyubenu, Edi AH. *Terapi Penyembuhan Diri dari Khazanah Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW*. Yogyakarta: Diva Press. 2023.
- Jabbar, M. Dhuha Abdul & Burhanudin, *Ensiklopedia Makna Al-Qur'an Syarah Al-Faazihul Qur'an*. Bandung: Media Fitrah Rabbani. 2012.
- Jaya, Novian Triwidia. *Hypnoteaching Bukan Sekedar Mengajar*. Bekasi: D-Brain. 2010.
- Jayana, Thoriq Aziz. *Zikir Subuh, Maghrib dan Setelah Salat 5 Waktu Berdasarkan Al-Qur'an dan Sunah yang Shahih*. Yogyakarta: Penerbit Anak Hebat Indonesia. 2020.
- Jaya, Yahya dan Sufya, Dina Haya. *Tazkiyah Al-Nafs Metode Spiritualisasi Agama Islam Menuju Jiwa Zakiah: Strategi Konseling, Kesehatan Mental dan Keperawatan Islam*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish Digital. 2024.
- Junaedi, Didi. *Tafsir Kebahagiaan: Menyingkap Makna Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Prespektif Tafsir Psikologi*. Brebes: Rahmadina Publising. 2019.
- Juanedi, Mahfud dan Wijaya, Mirza Habub. *Pengembangan Paradigma Keilmuan Perspektif Epistemologi Islam*, Jakarta: Penerbit Kencana.
- Kamaluddin, Ahmad. *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)*. Surabaya: Cipta Media Nusantara. 2022.
- Kamal, Muhamad Ali Mustofa. *Tafsir At-Thullabi Jus 1; Wawasan Baru Penafsiran Akademisi Al-Qur'an*. Wonosobo: UNSIQ Press. 2021.
- Kartika, Maureen dan Irwanto. *Aku dan Skoliosis: Studi Kasus Proses Penerimaan Diri pada Remaja Yang Mengalami Skoliosis*. Jakarta: Penerbit Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. 2020.
- Kamaluddin, Ahamad. *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.

- Kanafı, Imam. *Ilmu Tasawuf: Penguatan Mental-Spiritual dan Akhlak*. Pekalongan: Penerbit NEM. 2020.
- Katsir, Ibnu. *Kisah Para Nabi* diterjemahkan oleh Dudi Rosyadi dari *Qashas Al-Anbiya*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2011.
- Khairu, Sulistyowati. *Takdir dan Mukjizat Manusia Tertampan Yusuf Alaihi Salam*. Jakarta: Niaga Swadaya. 2015.
- Khasanah, Jana Siti Nor dan Jaya, Akbar. *Pengantar Manajemen*. Lamongan: Nawa Litera Publishing. 2023.
- Kartino, Kartini. *Pengantar Psikologi Umum*. Bandung: Mandar Maju. 2000.
- Kaswan. *Kompetensi Interpersonal dalam Organisasi*. Yogyakarta: Penerbit Andi. 2021.
- King, Laura A. *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika. 2014.
- Khasan, Muhammad. *Imajinasi (Khayal) dalam Pandangan Ibn 'Arabi*. Jakarta: Pondok Tradisi. 2018.
- Kholis, Nur. *Spiritualitas Haji Model Pembelajaran Nabi Ibrahim A.S*. Jakarta: Penerbit Guepedia. 2020.
- Khotimah, Umi Khusnul. *Manajemen Risiko Dalam Pernikahan*. Lamongan: Nawa Litera Publishing. 2024.
- Khatib, Muhammad. *Misteri Dizkir Hasbunallah Wa Ni'mal Wakil*. Surabaya: Pustaka Media. 2020.
- Kurniawan, Andri *et.al*. *Teori Komunikasi Pembelajaran*. Padang: Global Eksekutif Teknologi. 2023.
- Kusharjin, Rahma. *Berdamai dengan Overthinking: Sesungguhnya Berpikir Berlebihan itu Membunuhmu*. Jakarta: Anak Hebat Indonesia. 2022.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. *Fenomena Kejiwaan Manusia dalam Prespektif Al-Qur'an dan Sains*. Jakarta: Badan Litbang dan Diklat Kementrian Agama RI dan LIPI. 2006.
- Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan. *Stress, Appraisal, anc Coping*. New York: Springer Publishing Company. 1984.
- Lestari, Retno. *et.al*. *Stres, Resiliensi, dan Tata Laksana Masalah Kesehatan Jiwa Tenaga Kerja Setelah Pandemi Covid-19*. Malang: Penerbit UB Press. 2022.
- Lestari, Hesti Setyodyah dan Damayanti, Andia Kusuma. *Psikologi Kepribadian Jilid 1*. Pekalongan: Nasya Expanding Management. 2024.
- Leter, Matias Sira, *et.al*. *Implementasi Kurikulum Integratif Pendidikan Nilai CHYBK dalam Pembelajaran*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius. 2022.

- Litteljhon, Stephen W. dan Foss, Karen A. *Teori Komunikasi (terjemahan Theories of Human Communication)*. Jakarta: Salemba Humanika. 2014.
- Liliweri, Alo. *Komunikasi Antarpersonal*. Jakarta: Penerbit Kencana. 2017.
- , *Antara Nilai, Norma dan Adat Kebiasaan: Seri Pengantar Studi Kebudayaan*. Bandung: Penerbit Nusamedia. 2018.
- Liyanto, Hendy. *The Champion: 8 Fondasi Rahasia Menjadi Juara Sejati*. Jakarta: Penerbit Elex Media Komputindo. 2023.
- Losyk, Bob. *Kendalikan Stres Anda! Cara Mengatasi Stres dan Sukses di Tempat Kerja (Terjemahan dari Get A Grip!)*. Jakarta: Gramedia Pustakan Utama. 2007.
- Maltz, Maxwell. *Psycho Cybernetics Mutakhir (The New Psycho Cybernetic)*. Batam: Interaksara. 2004.
- Mahsu. *Fiqh Kesehatan*. Semarang: Penerbit Lawwana. 2023.
- Mahyuddin, Muhammadiyah, et. al. *Kecerdasan Emosi dalam Bimbingan Konseling: Mengelola Stres dan Konflik*. Jambi: Nawala Gama Education. 2025.
- Maladi, Yasif et.al.,. *Makna dan Manfaat Tafsir Maudhu'i*. Bandung: Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati. 2021.
- Mamik. *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo: Penerbit Zifatama Publisher. 2015.
- Maramis, Willy F. dan Maramis, Albert A. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. Surabaya: Airlangga University Press. 2009.
- Marwati. *Praktis Penelitian Kualitatif; Teori Dasar dan Analisa Data dalam Prespektif Kualitastif*. Yogyakarta: Penerbit Deeplubish. 2020.
- Masan AF. *Pendidikan Agama Islam Akidah Akhlak*. Semarang: Karya Toha Putra. 2015.
- Mashuda. *Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-Kata Dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2017.
- Masjhur, Ibnu Mas'ad. *Husnuzan (Berprasangka Baik): Meninggalkan Beban, Menemukan Kebahagiaan*. Sleman: Zeenbook Publishing. 2023.
- Mastur, A. Kang. *Yuk Muhasabah*. Yogyakarta: Penerbit Laksana. 2018.
- McGraw, Philip C. *Kamu Mesti Tahu yang Kau Mau: Panduan Mengenali Diri dan Menjalani Hidup Ceria* diterjemahkan Oleh Burhan Wirasubrata dari *Self Matters: Creating Your Life Form The Inside Out*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta. 2007.
- Mudin, Miski Muhammadi. *Manage Your Galau With Al-Qur'an*. Yogyakarta: DIVA Press. 2016.

- Muhammad, Abdullah. *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5* diterjemahkan oleh M. Abdullah Ghoffar dan Abdurrahim Mu'thi dari *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsiir*. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i. 2003.
- Muhith, Abdul dan Siyoto, Sandu. *Aplikasi Komunikasi Terapeutik Nursing & Health*. Yogyakarta: Penerbit Andi. 2018.
- Mujahidah. *Aspek Kecerdasan Spiritual dalam Al-Qur'an: Surah Lukman Ayat 12-19*. Jakarta: Penerbit NEM. 2022.
- Mujieb, M. Abdul. *et.al.*, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*. Jakarta: Penerbit Hikmah. 2009.
- Mulayana, Deddy. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya. 2017.
- Mulyadi dan Adriantoni. *Psikologi Agama*. Jakarta: Penerbit Kencana. 2021.
- Mulyasana, Dedi, *et.al.*. *Khazanah Pemikiran Pendidikan Islam dari Wacana Lokal hingga Tatanan Global*. Bandung: Cendikia Press. 2020.
- Munir, Muhammad & Ilahi, Wahyu. *Manajemen Dakwah*. Jakarta: Rahmat Semesta. 2012.
- Musman, Asti. *Berdamai dengan Emosi, Kenali Emosi Hadapi Hidup*. Jakarta: Psikologi Cornelius. 2018.
- Mustika, M. Shodiq, *et.al*, *Rahasia Shalat Istikharah*. Yogyakarta: Mutiara Media. 2018.
- Mustadi, Ali. *et.al*. *Strategi Pembelajaran Keterampilan dan Bersastra yang Efektif di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: UNY Press. 2021.
- Mustayah, *et.al.*, *Bahan Ajar Psikologi Keperawatan*. Pekalongan: Nasya Expanding Management. 2022.
- Muvid, Muhammad Basyrul. *Zikir Penyejuk Jiwa*. Jakarta: Penerbit Alifia Books. 2020.
- Nafi, Dian. *Seni Mengolah Ketekunan*. Jakarta: Penerbit Hasfa. 2023.
- Najamuddin, *et.al*. *Khutbah Inspiratif: Amal, Sosial, dan Kebahagiaan*. Indramayu: Adab Indonesia. 2025.
- Najati, Muhammad Ustman. *Psikologi dalam Al-Qur'an, Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, diterjemahkan oleh M. Zaka Al-Farisi dari judul *Al-Qur'an Wa Ilmun Nafsi*. Bandung: Pustaka Setia. 2005.
- , *Psikologi Qurani dari Jiwa Hingga Ilmu Laduni* diterjemahkan Hedi Fajar Abdullah dari *Al-Qur'an wa Ilm an-Nafs*, Bandung: Penerbit Marja. 2010.
- Nakhma'ussolikhhah dan Winarso, Widodo. *Model Konseling Ekspresif Islam untuk Kesehatan Mental dan Holistik*. Malang: Literasi Nusantara Abadi Group. 2024.

- Nasarah, *et.al.* *Komunikasi dan Perubahan Perilaku*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia. 2020.
- Nata, Abudin. *Pendidikan dalam Perspektif Al-Qur'an*. Jakarta: Penerbit Kencana. 2016.
- Natakoesoemah, Susliawatu. *Penyesuaian Komunikasi Pada Wanita Pasca Kehilangan Pasangan Hidup*. Yogyakarta: Penerbit Jejak Pustaka. 2003.
- Naufel, Ahmad. *The Miracle of Sabar*. Yogyakarta: Penerbit Mueeza. 2021.
- Nevid, Jeffrey S. *Psikologi: Konsepsi dan Aplikasi* diterjemahkan oleh M. Chozim dari *Psychology: Concept and Applications*. Bandung: Penerbit Nusa Media. 2018.
- Ningrum, Restia. *Being an Amazingly Creative Person: Kiat-kiat Berpikir Kreatif dalam Kehidupan Sehari-hari*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia. 2021.
- Nugroho M, Tasi'. *Kiat-kiat Mengelola Quarter Life Crisis ala Muslim*, Jakarta: Penerbit Elex Media Komputindo. 2024.
- Nuraini, Novia *et.al.*. *Pengembangan Kepribadian*. Banyumas: Penerbit was anan Ilmu. 2024.
- Nurmala, Ira. *et, al, Psikologi Kesehatan dalam Kesehatan Masyarakat*. Surabaya: Penerbit Airlangga University Press. 2022.
- Nurdin, Ali. *Teori Komunikasi Interpersonal disertai Contoh Fenomena Praktis*. Jakarta: Penerbit Kencana. 2020.
- Nurdin, Karina. *The Power of Planin*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia. 2021.
- Nurrohim, Ahmad. *Ilmu Tafsir*. Surakarta: Muhammadiyah University Pres. 2024.
- Olpin, Michael dan Hesson, Margie. *Stress Management for Life A Research-Based, Experiential Approach*. Boston: Cengage Learning. 2013.
- Panuju, Redi. *Pengantar Studi (Ilmu) Komunikasi; Komunikasi sebagai Kegiatan Komunikasi sebagai Ilmu*. Jakarta: Penerbit Kencana. 2018.

- Pasiak, Taufiq. *Revolusi IQ, EQ, SQ Antara Neurosains Dan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan Pustaka. 2005.
- Paus, Julduz R. dan Aditama, Mint HR. *Pengembangan Hard Skill dan Soft Skill: Implementas Ragam: Keterampilan & Pelatihan Dasar dalam Pendidikan Non Formal*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish Digital. 2023.
- Pedak, Mustamir. *Metode Supernol (Menaklukan Stres)*. Bandung: Penerbit Hikmah. 2008.
- Permana, Zein Permana. *Tenang di Dunia yang Sibuk*. Bandung: Linimasa Esa Inspirasa. 2024.
- Pettinger, Richard. *Stress Management*. United Kingdom: Capston Publishing. 2002.
- Pieter, Herri Zan, et.al.. *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Kencana. 2011.
- Pranoto, Yusrodi Cipto Hadi, et.al. *Komunikasi Bisnis*. Batam: Cendikia Mulia Mandiri. 2023.
- Pulungan, Suyuthi. *Sejarah Peradaban Islam*. Jakarta: Penerbit Amzah. 2017.
- Purba, Deasy Handayani. dkk. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis. 2021.
- Puriani, Risma Anita dan Dewi, Ratna Sari. *Konsep Adversity Problem Solving Skill*. Palembang: Bening Media Publishing. 2020.
- Puspita, Kurnia. *Menjadi Pribadi Otentik Mengenal Diri*. Yogyakarta: Penerbit Victory Pustaka Media.
- Putra, Dede Prandana dan Saptrianto, Reko. *Young Inspiration: 6 Langkah Sukses ala Reko Saprianto*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2020.
- Putri, Utami Nur Hafsari et.al. *Modul Kesehatan Menta*. Pasaman: Azka Pustaka. 2022.
- Putri, Puri Kusuma Dwi, et.al. *Buku Ajar Interaksi Digital dan Kesehatan Mental: Perspektf Psikologi Komunikasi*. Pekalongan: Nasya Expanding Management. 2025.
- Pranoto, Yusrodi Cipto Hadi et.al., *Komunikasi Bisnis*. Batam: Cendikia Mulia Mandiri. 2023.
- Priyoto. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Penerbit Nuha Media. 2014.
- Quick J.C. et.al. *Preventive Stress Management in Organitactions*. American Psychological. 2014.
- Qorib, Fathul dan Devina, Siti Ayu. *Pengantar Komunikasi Massa*. Banyumas: Wawasan Ilmu. 2025.
- Rachman, Budhy Munawar. *Ensiklopedi Nurcholis Madjid: Pemikiran Islam di Kanvas Peradaban Jilid 4*. Jakarta: Penerbit Mizan. 2006.
- Raharja, Edy. *Kesehatan Mental di Era Digital: Panduan Praktis Menjaga Keseimbangan Diri*. Indramayu: Adab Indonesia. 2025.

- Rahman, Abd. *Hakikat Ilmu Tauhid Menuju Sumber Kehidupan Abadi*. Parepare: Kaaffah Learning Center. 2022.
- Rachmat, Faisal dan Kurniawan, Muchamad Arif. *Pengembangan Sumber Daya Manusia Berbasis Al-Qur'an: Teori dan Praktek (Jilid 1)*. Penadiksi Media Group. Bogor. 2022.
- Rahmat, Jalaluddin. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media. 2018.
- Rahtikawati, el at. *Metodologi Tafsir Al-Qur'an: Strukturalisme, Semantik, Semiotik & Hermeneutika*. Bandung: Pustaka Setia. 2013.
- Rajab, Khairunnas. *Psikoterapi Islam; Fiqih & KHI*. Jakarta: Penerbit Amzah. 2019.
- , *Psikologi Ibadah: Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*. Jakarta: Penerbit Amzah. 2011.
- Rama, Rovanita. *Bertumbuh dan Berekembang: Mengasah Diri dan Karir Menuju Kesuksesan*. Sulawesi Tengah: Feniks Muda Sejahtera. 2024.
- Ramadhan, Neila, et.al. *Psikologi Untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. 2018.
- Ramie, Agustine. *Mekanisme Koping, Pengetahuan dan Kecemasan Ibu Hamil pada Masa Pandemi Covid 19*. Yogyakarta: Deepublish Publihsr. 2022.
- Rassool, G. Hussein Rassool. *Islamic Counselling: An Introuction to Theory and Practice*. New York: Routledge. 2015.
- Rasyidin. *Konsep Rezeki dalam Al-Qur'an: Studi Dengan Metode Tafsir Tematik*, Medan: Merdeka Kreasi. 2024.
- Raule, Jean Henry. *Aspek Psikosial Manajamen Sumber Daya Manusia Aktualisasi Diri: Stres, Konsep Diri, dan Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Penderita HIV/ Aids*. Pasaman: Azka Pustaka 2022.
- Rasyid, Abdul dan Indra, Farhan. *Komunikasi Islam: Membangun Dunia Peradaban*. Jakarta: Penerbit Kencana. 2024.
- Remes, Olivia. *Cara Cepat Memperbaiki Mood* diterjemahkan oleh Sofia Mansoor dari *Instan Mood Fix*. Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama. 2022.
- Ridani, Ahmad dan Sudadi. *Buku Referensi Komunikasi Pendidikan*. Palembang: Bening Media Publishing. 2024.
- Riswanto, Arif Munandar. *Doa Menghadapi Musibah*. Bandung: Mizan Pustaka. 2007.
- Ritonga, Husni. *Psikologi Komunikasi*. Medan: Perdana Publishing. 2019.
- Riyadi, Alexander Lucas Slamet. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Penerbit Andi. 2016.
- Riyanto, Theo. *Bersyukur itu Indah*. Yogyakarta. Penerbit Kanisius. 2018.
- Rizal, Juliansyah. *Rahasia Mewarnai Hari Berujung Prestasi*. Jogjakarta: Penerbit KMB Indonesia. 2021.

- Rojaya, M. *Zikir-zikir Pembersih dan Penentram Hati*. Bandung: Penerbit Mizan. 2009.
- Romdhoni, Ali. *Al-Qur'an dan Literasi; Sejarah Rancang – Bangun Ilmu-ilmu Keislaman*. Depok: Literatur Nusantara. 2013.
- Romas, Arina Nuraliza, *et.al*. Psikologi Kesehatan. Padang: Global Eksekutif Teknologi. 2023.
- Roosinda, Fitria Widiyani. *et.al.. Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Zahir Publishing. 2021.
- Rohim, Syaiful. *Teori Komunikasi Prespektif, Ragam & Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta. 2020.
- Rosalina, Indra Fajar. *et.al. Buku Ajar Psikologi Komunikasi*. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia. 2024.
- Rosenbarg, M. *Society and The Adolescent Self Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. 1965.
- Rumra, Fatmawaty, *et. al., Pengantar Ilmu Komunikasi*. Batam: Rey Media Grafika, 2024.
- Rusdiana. *Etika Komunikasi Organisasi; Filosofi, Konsep dan Aplikasi*. Bandung: Pusat Penelitian dan Penerbitan UIN Sunan Gunung Djati. 2018.
- Rusman, Farid. *Dimensi-dimensi Komunikasi Antarbudaya: Pengantar Untuk Mengenal Ilmu Komunikasi*. Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang. 2023.
- Rustan, Ahmad Sultra dan Hakki, Nurhakki. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Yogyakarta: Penerbit Depublish. 2017.
- Ruyatnasih, Yaya dan Megawati, Liya. *Pengantar Manajemen Teori, Fungsi, dan Kasus*. Yogyakarta: Absolute Media. 2018.
- R.G. Hasibuan, Akmal. *Menyinari Kehidupan dengan Cahaya Al-Qur'an*. Jakarta: Elex Media Komputindo. 2018.
- Saefuddin, Ahmad. *Psikologi Agama: Implementasi Psikologi untuk Memahami Perilaku Agama*. Jakarta: Penerbit Kencana. 2019.
- Safei, Abdullah. *Al-Qur'an Menjelaskan Gagasan Atomic Habits*. Jakarta: Publica Institute. 2023.
- Sahri. *Kontruk Pemikiran Tasawuf Akar Filosofis Upaya Hamba Meraih Derajat Sedekat-dekatnya dengan Tuhan*. Pontianak: IAIN Pontianak Press. 2017.

- Samad, Sri Astuti A. *Horison Pendidikan Islam; Teori, Konsep dan Implementasinya dalam Pembelajaran*. Aceh: Ar-Rinary Press. 2020.
- Samsinar dan Rusnali, Nur Aisyah. *Komunikasi Antarmanusia*. Watampone. Giallorossi Publisher. 2017.
- Sandur, Simplesius. *Etika Kebahagiaan: Fondasi Filosofis Thomas Aquinas*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius. 2021.
- Sanjoyo, Wildan. *The Silent Killer of Organizations: Embrace in Today or Face Collapse Tomorrow*. Yogyakarta: Penerbit Andi. 2025.
- Saefudin, Wahyu. *Psikologi Permayarakatan*. Jakarta: Penerbit Kencana. 2020.
- Sarafino, E.P. dan Smith, T.W. *Healt Psychology: Biopsychocial Interactions* Wiley. 2014.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. *Psikologi Sosial: Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Kognisi Manusia*. Jakarta: Rajawali Pres. 2011.
- Selye, Hans. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill. 1956.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Kaidah Tafsir*. Tangerang: Penerbit Lentera Hati. 2013.
- , *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Tematik atas Berbagai Persoalan Umat*, Bandung: Penerbit Mizan Pustaa. 2007.
- , *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 1*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati. 2011.
- , *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 2*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati. 2011.
- , *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 4*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati. 2011.
- , *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 5*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati. 2011.
- , *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 6*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati. 2011.
- , *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 7*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati. 2011.
- , *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 9*, Ciputat: Penerbit Lentera Hati. 2011.
- , *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 11*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati. 2005.

- , *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 13*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati. 2005.
- , *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 14*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati. 2011.
- , *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 15*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati. 2011.
- , *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir dan Doa*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati. 2008.
- , *Logika Agama*. Tangerang: PT. Lentera Hati. 2018.
- , *Membaca Sirah Nabi Muhammad SAW: Dalam Sorotan Al-Qur'an dan Hadis-Hadis Shahih*. Tangerang: Penerbit Lentera Hati. 2018.
- , *Kosakata Keagamaan*. Tangerang: Lentera Hati. 2020.
- , *Makna di Balik Kata: Mengurai Istilah Agama Menjejak Akar Ilmu*. Tangerang Selatan: Lentera Hati. 2019.
- , *Tafsir Bayani: Paradigma Bahasa dalam Kosakata Al-Qur'an*. Tangerang Selatan: Penerbit Lentera Hati. 2024.
- , *Secercah Cahaya Ilahi: Hidup Bersama Al-Qur'an*. Bandung: Penerbit Mizan. 2007.
- Sholicah, Aas Siti. *Pendidikan Karakter Anak Pra Akil Balig Berbasis Al-Qur'an*. Pekalongan: Nasya Expanding Management. 2020.
- Silvina, Irene. *Komunikasi Organisasi*, Surabaya: Scopindo Media Pusaka. 2020.
- Simanjuntak, Bungaran Antonius dan Sosrodharjo, Soedjit. *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: Yayasan Pusaka Obor. 2014.
- Sina, Ibnu. *Psikologi Islam (Terjemahan dari Ahwal an-Nafs: Risalah fi an-Nafs wa Baqa'ih wa Ma'adiha dan Tsalats ar-Rasail fi An-Nafs)*. Jakarta: Turos Pustaka. 2022.
- Siregar, Nina Siti Salmaniah. *Komunikasi Terapeutik Bernuansa Islami*, Surabaya: Scopindo Media Pustaka. 2021.
- Siska, Falina, *et.al.*, *Personality Development*. Jakarta: Publica Indonesia Utama. 2024.
- Siswaya. *40 Quotes Motivasi Islam untuk Hidup Lebih Bermakna*. Indramayu: Penerbit Adab Indonesia. 2025.
- Sobur, Alex. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia. 2016.

- Soesanto, Heri. *Personal Integrity Development Guide: Cara Praktis Membangun Integritas Secara Konsisten dan Jangka Panjang*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius. 2022.
- Solihati, Elis dan Briliana, Hanna Dina. *Komunikasi Dalam PAUD*. Tasikmalaya: Penerbit Ksatria Siliwangi. 2019.
- Sukatin, *et.al.* *Psikologi Manajemen*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish. 2021.
- Sukmono, Rizki Joko. *Mendongkrak Kecerdasan Otak dengan Meditasi*. Jakarta: Visimedia. 2011.
- Saruruie, Rury Ahmad. *Berpikir Positif dan Melepaskan Emosi Negatif*. Kuningan: Penerbit Goresan Pena. 2022.
- Sugiharti, *Optimisme: Kajian Riset Pespektif Psikologi Indonesi*. Depok: Rajawali Pers. 2019.
- Suma, Muhammad Amin. *Tafsir Ayat Ekonomi, Teks, Terjemah dan Tafsir*. Jakarta: Penerbit Amzah. 2013.
- Sumarto, M. *Mengembangkan Karakter yang Kuat: Motivasi Membentuk Diri Karakter*. Yogyakarta: Penerbit Cahaya Harapan. 2023.
- Sun, Peng Kheng dan Rahimah. *The Magic Creativity*. Jakarta: Elex Media Komputindo. 2019.
- Suryanto, *et.al.* *Pengantar Psikologi Sosial*. Surabaya: Arilangga University Press. 2012.
- Su'udi, Achmad. *Bersama Allah Meraih Takdir Baik*. Tangerang: Penerbit Qultum Media. 2009.
- Suparna, Putu dan Pramana, Ida Bagus Gede Agung Yoga. *Buku Ajar Psikologi Komunikasi*. Bali: Nilacakra. 2023.
- Supratman, Lucy Pujasari dan Mahadian, Adi Bayu. *Psikologi Komunikasi*. Yogyakarta: Deepublish. 2018.
- Supinah. *Ketahanan Emosional: Kemampuan yang Harus Dimiliki*. Lombok: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia. 2022.
- Suwarno, Anindita Putri dan Siregar, Tatiana. *Metode Safety Morning Talk dengan Manajemen Stres: Terapi Self Talk dan Terapi Tertawa dalam Mengatasi Stres Kerja Perawat*. Sukoharjo: Penerbit Pradina Pustaka. 2023.
- Suwanto dan Arviana, Nerissa. *Komunikasi Interpersonal; Panduan Membangun Keterampilan Relasional Kontemporer*. Jakarta: Bumi Aksara. 2023.
- Swarjana, Ketut. *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan-Lengkap dengan Konsep Teori, Cara Menguku Variable dan Contoh Kuesioner*. Yogyakarta: Penerbit Andi. 2022.

- Syahrudin El-Fikri. *Situs-situs dalam Al-Qur'an dari Peperangan Daud Melawan Jalut Hingga Gua Ashabul Kahfi*. Jakarta: Penerbit Republika. 2010.
- Syarief, Labib. *Pergilah ke Dalam Diri Sendiri Untuk Mengenal Allah*. Yogyakarta: Bintang Semesta Media. 2022.
- Syofrianisda. *Tafsir Maudhu'iy*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish. 2015.
- Syukur, Abdul. *Dahsyatnya Sabar, Syukur, Ikhlas, dan Tawakkal*. Yogyakarta: Penerbit Safirah. 2016.
- Tasmara, Toto. *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intelligence) Membentuk Kepribadian yang Bertanggungjawab, Profesional, dan Berakhlak*. Jakarta: Gema Insani Press. 2001.
- Tabi'in, As'adut. *Hadis Tarbawi sebuah Rekonstruksi Konsep Pendidikan dalam Bingkai Keislaman*. Bengkalis: DOTPLUS Publisher. 2023.
- Takdir, Mohammad. *Psikologi Syukur; Prespektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happines)*. Jakarta: Elex Media Komputindo. 2018.
- . *Seni Mengelola Konflik*. Yogyakarta: Penerbit Noktah. 2020.
- Taufiq, Muhammad Izzuddin. *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam* diterjemahkan oleh Sari Narulita dari *At-Ta'shil al-Islami lil Dirasaat an-Nafsiyah*. Jakarta: Gema Insani. 2006.
- . *Dalil Anfus Al-Qur'an dan Embriologi (Ayat-Ayat tentang Penciptaan Tuhan* diterjemahkan oleh Muhammad Arifin, *et.al.* dari *Dallil Al-Anfus baina Al-Qur'an wa Al-'Ilm Al Hadis*. Solo: Penerbit Tiga Serangkai. 2006.
- Tebay, Vince. *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish. 2021.
- Thayyarah, Nadiah. *Buku Pintar Sains dalam Al-Qur'an: Mengerti Mukjizat Ilmiah Firman Allah* diterjemahkan oleh M. Zaenal Atifin *et.al.* dari *Mausu'ah al-Ijaz Al-Qur'ani*. Jakarta: Penerbit Zaman. 2014.
- Tihnike, Dona *et.al.* *Psikologi Agama*. Pasuruan: Basya Media Utama. 2024.
- Tinezia, Atisa. *Terapi Jiwa yang Bersedih: Peluk Dirimu dan Terima Apa adanya*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia. 2023.

- Tim Dar El Irfan. *Tausiyah Nabi untuk Para Bidadari*. Jakarta: Qultum Media. 2015.
- Timotius, Kris H. *Otak dan Perilaku*. Yogyakarta: Penerbit Andi. 2018.
- Tjiptadinata. *Meditasi Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo. 2007.
- Tridianto, Yoachim Agus. *Harapan, Daya Hidup Manusia*. Yogyakarta: Kanisius. 2022.
- Triharyanto, Bangun. *Bebas dari Cemas: Mengubah Kecemasan menjadi Kebahagiaan*. Bogor: Kreatifa Prima. 2024.
- Ubaedy, An Ubaedy. *Berkarier di Era Global*. Jakarta: Elex Media Komputindo. 2008.
- Ulfa, Windriani *et. al.* *Manajemen Pengembangan Diri*. Bekasi: Kimshafi Alung Cipta. 2024.
- Ulum, A.R. Sohibul. *Kitab Fikih Sehari-hari*. Jakarta: Penerbit Anak Hebat Indonesia. 2022.
- Umam, Nasrul. *Shalat Sunnah Hikmah dan Tuntunan*. Jakarta: Penerbit Qultum Media. 2007.
- Umama, Hanny Azza. *Buku Ajar Psikologi Industri dan Organisasi*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish. 2019.
- Umar, Nasaruddin. *Allah Tujuan Kita: Mendekati Allah untuk Meraih Kebahagiaan Hakiki*. Jakarta: Pustaka Alvabet. 2019.
- , *Menjalani Hidup Salikin*. Jakarta: Gramedia Widiasaran Indonesia. 2022.
- Utama, Prasetya. *Membangun Pendidikan Bermartabat Pendidikan Berbasis Tahfidz Mencegah Stres dan Melejitkan Prestasi*. Bandung: Rasi Terbit. 2018.
- Utami, Tri Niswati, *et.al.*, *Manajemen Stres Kerja Suatu Pendekatan Integrasi Sains dan Islam*. Medan: Merdeka Kreasi. 2021.

- Wahab, Rochmat. *Menjadi Insan Mandiri dan Produktif: Sebuah Antologi Pemikiran*. Klaten: Seven Books. 2020.
- Wahyudi, Tubagus. *Mengenal Manusia (Sebuah Tafsir Tentang Manusia)*. Banten: BBC Publisher. 2019.
- Wahyudi dan Hidayat, Wahyu. *Manajemen Konflik dan Stress dalam Organisasi Pedoman Praktis bagi Pemimpin Visioner*. Bandung: Pustaka Alfabeta. 2019.
- Waliulu, Yuniar Sakinah. *et.al. Pengantar Ilmu Komunikasi*. Batam: Cendikia Mulia Mandiri. 2024.
- Wasahua, Sarfa. "Konsep Pengembangan Berpikir Kritis dan Berpikir Kreatif Peserta Didik di Sekolah Dasar". *Jurnal Horizon Pendidikan*, Vol. 16 Nomor 2. Desember 2021.
- Waskito. *The Power of Optimism*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2013.
- West, Richard dan Turner, Lynn H. *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi* diterjemahkan oleh Maria Natalia Damayanti Maer dari judul *Introducing Communication Theory Analysis and Application*). Jakarta: Penerbit Salemba Humanika. 2007.
- Wello, Muhammad Basri dan Novia, Lely. *Mengembangkan Keterampilan Antarpribadi*. Kota Batu: Beta Aksara. 2021.
- Wibisono, Dimas. *Pengantar Perilaku Konsumen*. Yogyakarta: Penerbit Jejak Pustaka. 2023.
- Widodo, Zandra Dwanita. *Kewirausahaan & Manajemen Usaha Kecil*, Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung. 2020.
- Wijaya Laksana, Muhibudin. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Pustaka Setia. 2023.
- Winarso, Widodo. *Model Konseling Ekspresif Islam untuk Kesehatan Mental Holistik*. Malang: Penerbit Litrus. 2024.
- Winch, Guy. *Pertolongan Pertama pada Emosi Anda: Panduan Mengobati Kegagalan, Penolakan, Rasa Bersalah, dan Cedera Psikologi Lainnya* diterjemahkan oleh Dewi Wulansari dari *Emotional First Aid*. Jakarta: Pustaka Alvabet. 2017.
- Wirawan Sarwono, Sarlito. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pres. 2010.
- Wood, J.T. *Interpersonal Communication: Everyday Encounters*. Belmont CA: Wadsworth. 2009.
- Yani, Ahmad. *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*. Depok: Penerbit Al Qalam. 2007.
- Yanti, Fitri. *Psikologi Komunikasi*. Lampung: Agree Media Publishing. 2021.
- Yasir. *Memahami Teori Komunikasi Sudut Pandang Tradisi dan Konteks*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish. 2024.

- Yuliani, Endang. *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Malang: Rena Cipta Mandiri. 2021.
- Yulianto, Herman. *Mau Sehat? Hilangkan Sikap Burukmu*. Yogyakarta: Penerbit Saufa, 2015.
- Yusoff, Zulkifli Haji Mohd *et.al.*. *Kamus Al-Qur'an Rujukan Lengkap Kosa Kata dalam Al-Qur'an*, Malaysia: PTS Islamika. 2015.
- Yusuf, Kadar M. *Studi Al-Qur'an*. Jakarta: Penerbit Amzah. 2009.
- Zerryizka, The Secret Expedition, Nikmati Perjalananmu Temukan Kebahagiaanmu!, Jakarta: Guepedia, 2019
- Zulhafandi dan Ariyanti, Ririn Ariyanti. *Psikologi Komunikasi Plus Uji Profil Kepribadian*. Bayumas: Amerta Media. 2020.
- Zulkarnain, Iskandar *et.al.*. *Membentuk Konsep Diri Melalui Budaya Tutur: Tinjauan Psikologi Komunikasi*. Medan: Penerbit Puspantara. 2020

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Hambali, S.Sos.I, M.Ikom, MCHC
 Tempat, Tanggal Lahir : Lukit, 20 Mei 1988
 Alamat Rumah : Perumahan Taman Melati Indah Blok B68 Rt
 002 / RW 009 Duren Mekar Bojongsari Kota
 Depok
 Handphone : 0812 9018 2635
 Email : hambalirusman@gmail.com

Pendidikan dan Sertifikasi:

1. Sekolah Dasar Negeri 012 (1999)
2. MTs Pesantren Dar El Hikmah Pekanbaru (2002)
3. SMK Elektronika Industri Pesantren Dar El Hikmah Pekanbaru (2005)
4. S1 Komunikasi Penyiaran Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (2010)
5. S2 Magister Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana Jakarta (2016)
6. S3 Doktor Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta (2019 – Sekarang)
7. Sertifikasi *Public Speaking Mastery* Kahfi BBC Motivator School (2010)
8. Sertifikasi *Hypnotherapist* Kahfi BBC Motivator School (2010)
9. Sertifikasi *Master Hypnocommunication* Kahfi BBC Motivator School (2015)

Pekerjaan dan Aktifitas:

1. Fasilitator Trainer PT. Bina Bagus Cendikia (Tahun 2010-2013)
2. Training Sales Manager PT. Sophie Paris Indonesia (Tahun 2013-2018)
3. Tenaga Bantu Pendidik di Pusdiklantas Polri Serpong (Tahun 2018-2020)
4. Pengurus dan Tenaga Pengajar di Kahfi BBC Motivator School Jakarta (Tahun 2013 - Sekarang)
5. Anggota Dewan Pendidikan Jakarta Selatan (Tahun 2022-2025)
6. Entrepreneur dan Business Mentor (Tahun 2018 – Sekarang)
7. Public Speaking Coach (Tahun 2018 – Sekarang)
8. Distributor Utama PT. SR12 Herbal Kosmetik (Tahun 2019 – Sekarang)

