

**REGULASI EMOSI BERBASIS AL-QURAN DAN  
IMPLEMENTASINYA PADA KOMUNITAS PUNK TASAWUF  
UNDERGROUND**

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



Oleh:  
**Ahmad Kamaluddin**  
NIM: 163530085

**PROGRAM STUDI DOKTOR ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
KONSENTRASI ILMU TAFSIR  
PROGRAM PASCASARJANA  
INSTITUT PTIQ JAKARTA  
2021M. / 1443 H.**



## ABSTRAK

Regulasi emosi berbasis al-Qur'an dalam disertasi ini mengungkap teori *psikosufistik*, yakni teori yang membahas tentang tingkah laku manusia dari sudut pandang tasawuf yang mengedepankan pengembangan potensi batin (*qalb*) ke arah psikologis agar senantiasa dekat dengan Allah. Hal ini berdasarkan dari perintah Al-Qur'an kepada manusia untuk menggali potensi hati (*qalb*) untuk membangun hubungan vertikal dan horizontal dengan baik agar tercipta kesejahteraan diri (kebahagiaan) bagi individu.

Kesejahteraan diri merupakan kondisi sejahtera yang mencakup emosi dan suasana hati yang positif (misalnya, kepuasan, kebahagiaan), tidak adanya emosi negatif (misalnya, stres, depresi, kegelisahan), memiliki kepuasan dengan kehidupan serta mampu menilai kehidupan secara positif.

Disertasi ini mengungkapkan term Al-Qur'an tentang regulasi emosi yang mencakup empat model yaitu: 1) *displacement*, yaitu mengalihkan emosi kepada obyek lain seperti berdzikir. 2) *adjustment*, yaitu mengalihkan pikiran ke arah yang positif seperti *husnuzhon*. 3) *coping*, yaitu menerima dan menjalani segala hal yang terjadi dalam hidup seperti muhasabah. 4) *regresi*, yaitu kembali kepada fitrah manusia seperti bertaubat.

Hasil penelitian Disertasi ini adalah bahwa konsep *psikosufistik* dinilai dapat merubah sikap dan perilaku komunitas tasawuf *underground* yang sebelumnya melakukan penyimpangan sosial, seperti mabuk, sex bebas, melakukan tindakan kriminal menjadi lebih baik dari aspek kepribadian (*personality*), kesejahteraan diri (*well being*), penerimaan diri (*self acceptance*), dan kesadaran diri (*self awareness*) sehingga dapat mengurangi kegelisahan hati dan tekanan psikologis mereka.

Disertasi ini juga menemukan kesimpulan tentang regulasi emosi berbasis al-Qur'an, yaitu menggali potensi hati (*qalb*) dalam mengelola emosi agar tidak berlebihan dalam mengekspresikan gejala emosional yang muncul.

Disertasi ini mempunyai persamaan pendapat dengan Ibn Ath'aillah (w. 1309 M), al-Ghazali (w. 505 H), Carl Roger (w. 1987), Ibn 'Asyur (w. 1973), Abdullah Hadziq (2005), Darwis Hude (2006), 'Iyad Qarni (2007) Zakiah Daradjat (w. 2013), Said Aqil Siraj (2014), Dadang Hawari (w. 2020), yang menyatakan bahwa kesejahteraan individu tercipta dikarenakan kemampuan individu dalam mengembangkan potensi positif yang bersumber dari hati (*qalb*) dan kemampuan dalam mengendalikan potensi negatif yang bersumber dari hawa nafsu.

Temuan Disertasi ini berbeda dengan pendapat dengan Sigmued Frued yang mengatakan bahwa kesejahteraan diri manusia terbentuk dari nafsu biologis (hawa nafsu).

Disertasi ini juga berbeda dengan Calvin (w. 1564), Alport (1961), Ryff (1989), Kartini Kartono (1989), Sarlito Wirawan (1994), Stuart (2007), Videbeck (2008), Bastaman (1995), Subandi (2019) yang mengesampingkan potensi dasar (fitrah) manusia untuk kembali kepada agama dan Tuhan dalam memperoleh kebahagiaan. Mereka mengatakan bahwa kesejahteraan diri individu hanya dapat ditentukan dengan tiga faktor, yaitu pendidikan, keluarga dan lingkungan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan tafsir *maudhu'i* untuk menganalisa ayat-ayat yang berkaitan dengan regulasi emosi. Sedangkan untuk menganalisa sikap dan perilaku komunitas punk tasawuf *underground* digunakan pendekatan fenomenologi.

## خلاصة

يحمل التنظيم العاطفي المبني على القرآن في هذه الأطروحة نظرية نفسية، وهي نظرية تناقش السلوك البشري من وجهة نظر صوفية تؤكد على تنمية الإمكانيات الداخلية (القلب) في اتجاه نفسي بحيث تكون دائماً قريبة الى الله. يعتمد هذا على أمر القرآن للإنسان لاستكشاف إمكانيات القلب (القلب) لبناء علاقات رأسية وأفقية بشكل صحيح من أجل خلق الرفاهية الذاتية (السعادة) للأفراد.

تقدير الذات هو حالة من الرفاهية تشمل الانفعالات الإيجابية والحالات المزاجية (مثل الرضا والسعادة) وغياب الانفعالات السلبية (مثل التوتر والاكتئاب والقلق) والرضا عن الحياة والقدرة على تقييم الحياة بشكل إيجابي العاطفي أنني بحالة جيدة.

تكشف هذه الرسالة عن إشارات قرآنية حول تنظيم الانفعالات تشمل أربعة نماذج ، وهي: (١) الإزاحة (*displacement*)، وهي تحويل المشاعر إلى أشياء أخرى (مثل الأذكار. ٢) التكيف (*adjustment*)، وهو تحويل العقل في اتجاه إيجابي مثل حسن الظن. ٣) التأقلم (*coping*)، أي قبول وعيش كل ما يحدث في الحياة مثل التحلي بحاسبة. ٤) الانحدار (*regresi*)، أي العودة إلى الطبيعة البشرية مثل التوبة.

نتائج بحث الأطروحة هي أن المفهوم النفسي يعتبر قادرًا على تغيير مواقف وسلوك مجتمع الصوفية السري الذي سبق له أن قام بالانحرافات الاجتماعية ، مثل السكر ، والجنس الحر ، وارتكاب أعمال إجرامية للأفضل من حيث الشخصية (الشخصية) والرفاهية الذاتية (الرفاهية) والقبول والقبول الذاتي والوعي الذاتي لتقليل القلق والتوتر النفسي.

هذه الأطروحة لها نفس الرأي مع ابن أعطائه (ت ١٣٠٩ م) ، الغزالي (ت ٥٠٥ هـ) ، كارل روجر (ت. ١٩٨٧) ، ابن عسير (ت. ١٩٧٣) ، عبد الله حاجز (٢٠٠٥) ، درويس هود (٢٠٠٦) ، ياد قرني (٢٠٠٧) زكية دراجات (ت ٢٠١٣) ، سعيد عقيل سراج (٢٠١٤) ، دادانغ هواري (ت ٢٠٢٠) ، التي تنص على أن الرفاهية الفردية تنشأ بسبب قدرة الفرد على تطوير إمكانيات إيجابية تأتي من القلب

(قلب) والقدرة على التحكم في الإمكانيات السلبية التي تأتي من الشهوة. تختلف نتائج هذه الرسالة عن رأي سيغميد فرويد الذي قال إن رفاهية الإنسان تتشكل من الرغبات البيولوجية وسكينر الذي قال إن عقلية الإنسان (الأعمال الصالحة) تنبع من الطبيعة البشرية.

تختلف هذه الرسالة أيضًا عن كالفن (ت ١٥٦٤) ، ألبرت (١٩٦١) ، ريف (١٩٨٩) ، كارتيني كارتونو (١٩٨٩) ، سارليتو ويراوان (١٩٩٤) ، ستيوارت (٢٠٠٧) ، فيديبيك (٢٠٠٨) ، باستامان (١٩٩٥) ، سوبندي (٢٠١٩) ، وهي تتجاوز فطرة الإنسان في العودة إلى الدين والله في نيل السعادة. يقولون أن رفاهية الفرد لا يمكن تحديدها إلا من خلال ثلاثة عوامل ، وهي التعليم والأسرة والبيئة.

الطريقة المستخدمة في هذه الدراسة هي طريقة نوعية مع نهج التفسير الموضوعي لتحليل الآيات المتعلقة بالتنظيم العاطفي. وفي الوقت نفسه ، لتحليل مواقف وسلوك لاتحاد أطفال الشيرير الصوفية المختفية ، تم استخدام نهج الظواهر.

## ABSTRACT

Al-Quran-based emotional regulation in this dissertation carries a *psychosufistic* theory, which is a theory that discusses human behavior from a sufism point of view that puts forward the development of inner potential (*qalb*) in a psychological direction that opens a way to be always close to Allah. It is what is instructed in the Quran to humans to explore the potential of the heart (*qalb*) to build vertical and horizontal relationships so that the individuals' happiness can be maintained.

Self-esteem is a state of well-being that includes positive emotions and moods (e.g., satisfaction, happiness), absence of negative emotions (e.g., stress, depression, anxiety), satisfaction with life, and the ability to evaluate life positively and feel good.

This dissertation reveals the Qur'anic signs about emotion regulation that include four models, namely: 1) displacement, which is diverting emotions to other objects such as dzikir. 2) adjustment, which is to divert the mind in a positive direction like *husnuzhan*. 3) Coping, namely accepting and living everything that happens in life such as being reflection (*muhasabah*). 4) regression, namely returning to human nature such as repenting (*bertaubat*).

The result of this dissertation is the *psychosufistic* concept is considered to can change the attitudes and behavior of the underground Sufism community that previously committed social irregularities, such as drunkenness, free sex, committing crimes for the better from aspects of personality, well being, self-acceptance, and self-awareness. So as to reduce the anxiety and psychological pressure.

This dissertation also finds conclusions about the regulation of emotions based on the Qur'an, namely exploring the potential of the heart (*qalb*) in managing emotions so as not to excessive developing emotional expressions..

This dissertation has the same view with Ibn Ath'aillah (d. 1209 AD), al-Ghazali (d. 505 H), Carl Roger (d.1987), Ibn 'Asyur (d. 1973), Abdullah Hadziq (2005), Darwis Hude (2006), 'Iyad Qarni (2007), Zakiah Daradjat (d. 2013), Said Aqil Siraj (2014), Dadang Hawari (d. 2020), which states that individual welfare is created due to the individual's ability to develop positive potential that comes from the heart (*qalb*) and the ability to control negative potential that comes from lust.

The findings of this dissertation are different from the view of Sigmund Freud who says that the human mentality is formed from biological desires.

This dissertation is also different from Calvin (d. 1564), Alport (1961) Ryff (1989), Sarlito Wirawan (1994), Stuart (2007), Videbeck (2008), Bastaman (1995), Subandi (2019), which overrides the basic potential (fitrah) of humans to return to religion and God in obtaining happiness. They say that individual well-being can only be determined by three factors, namely education, family and environment.

The method used in this research is a qualitative method with a *maudhu'i* interpretation approach to analyze verses related to emotional regulation. And to analyze the attitudes and behavior of the underground mystic punk community, a phenomenological approach was used.

## PERNYATAAN KEASLIAN DISERTASI

Yang Bertanda Tangan di bawah ini :

Nama : Ahmad Kamaluddin  
Nomor Induk Mahasiswa : 163530085  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir  
Konsentrasi : Ilmu Tafsir  
Judul Disertasi : Regulasi Emosi Berbasis Al-Qur'an  
Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk  
Tasawuf *Underground*

Menyatakan bahwa:

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

Jakarta, Oktober 2021

Yang membuat pernyataan,



Ahmad Kamaluddin



## TANDA PERSETUJUAN DISERTASI

Judul Disertasi  
**REGULASI EMOSI BERBASIS AL-QUR'AN DAN  
IMPLEMENTASINYA PADA KOMUNITAS PUNK TASAWUF  
UNDERGROUND**

Diajukan Kepada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Studi Strata Tiga (S3)  
Untuk Meraih Gelar Doktor Bidang Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir  
Konsentrasi Ilmu Tafsir

Disusun Oleh :  
Ahmad Kamaluddin  
NIM. 163530085

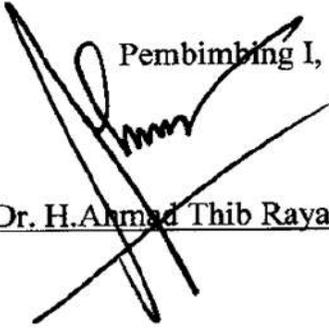
Telah selesai dibimbing oleh kami, serta menyetujui  
Untuk selanjutnya dapat diujikan.

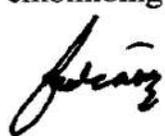
Jakarta,

Menyetujui :

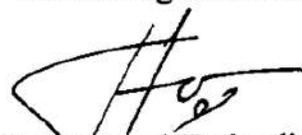
Pembimbing I,

Pembimbing II,

  
Prof. Dr. H. Ahmad Thib Raya, MA

  
Dr. Hj. Nur Arfiyah Febriani, MA

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Dr. Muhammad Hariyadi, M.A

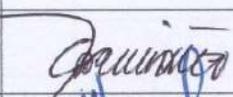
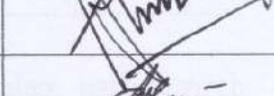
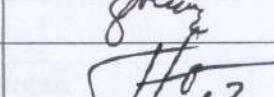
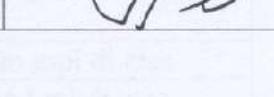


## TANDA PENGESAHAN DISERTASI

### REGULASI EMOSI BERBASIS AL-QUR'AN DAN IMPLEMENTASNYA PADA KOMUNITAS PUNK TASAWUF UNDERGROUND

Disusun oleh :  
Nama : Ahmad Kamaluddin  
Nomor Induk Mahasiswa : 163530085  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Konsentrasi : Ilmu Tafsir

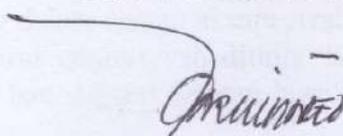
Telah diujikan pada sidang terbuka tanggal :  
04 Januari 2022

No	Nama Penguji	Jabatan dalam TIM	Tanda tangan
1	Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si.	Ketua/Penguji	
2	Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A.	Penguji	
3	Prof. Dr. H. Hamdani Anwar, M.A.	Penguji	
4	Prof. Dr. H. Ahmad Thib Raya, M.A.	Pembimbing I	
5	Dr. Hj. Nur Arfiyah Febriani, M.A.	Pembimbing II	
6	Dr. Muhammad Hariyadi, M.A.	Panitera/Sekretaris	

Jakarta, 20 Januari 2022

Mengetahui :

Direktur Program Pascasarjana  
Institut PTIQ Jakarta.



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



## PEDOMAN TRANSLITERASI

### 1. Huruf Hijaiyyah:

Huruf Arab	Huruf Latin	Huruf Arab	Huruf Latin	Huruf Arab	Huruf Latin
ا	a	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	‘
ذ	dz	غ	g	ي	y
ر	r	ف	f		

### 2. Vokal Panjang

Ketentuan alih aksara vokal panjang (*madd*), yang dalam bahasa Arab dilambangkan dengan harakat dan huruf, yaitu:

Tanda Vokal Panjang Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
Mad Fathah	Â	a dengan topi di atas
Mad Kasrah	Î	i dengan topi di atas
Mad Dhammah	Û	u dengan topi di atas

### 3. Kata Sandang

Kata sandang, yang dalam sistem aksara Arab dilambangkan dengan huruf ل , bila diikuti huruf qamariyyah ditulis “al”, namun bila diikuti huruf syamsiyah, huruf lam diganti dengan huruf yang mengikutinya, contoh: *ad- dîwân*.

### 4. Ta Marbûthah

Berkaitan dengan alih aksara ini, jika huruf ta *marbûthah* terdapat pada kata yang berdiri sendiri, maka huruf tersebut dialih aksarakan menjadi huruf h (lihat contoh 1 di bawah). Namun, jika huruf ta *marbûthah* terletak di tengah, maka huruf tersebut dialih aksarakan menjadi huruf t (lihat contoh 3).

Contoh:

No	Kata Arab	Alih Aksara
1	طريقة	tarîqah
2	الجامعة الإسلامية	al-jâmi'ah al-islâmiyyah
3	وحدة الوجود	wahdat al-wujûd

#### 5. *Syaddah (Tasydîd)*

Konsonan ber-syaddah dengan alih aksarakan dengan menggandakan huruf yang diberi tanda *Syaddah* seperti kata kata الضَّرورة ditulis *ad-dharurah*.

## KATA PENGANTAR

Ucapan *alhamdulillah rabbil 'alamin*, menjadi ungkapan rasa syukur dan terima kasih tertinggi atas karunia Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya, sehingga penulisan disertasi ini dapat selesai ditengah kesibukan sebagai dosen dan abdi masyarakat.

Shalawat dan salam sepantasnya pula disampaikan keharibaan junjungan alam Nabi Muhammad Saw, para keluarganya, para sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang telah mencontohkan keteguhan iman dan kekuatan mental dalam menorehkan sejarah peradaban umat manusia yang gemilang dengan ajaran dan *din al-Islam*.

Selanjutnya, selesainya penulisan disertasi ini tidak terlepas dari banyak pihak yang berperan baik langsung maupun tidak langsung, dukungan moril maupun materil. Atas jasa dan dharma baktinya dari pihak-pihak tersebut, sudah sepantasnya disampaikan ucapan terima kasih dari lubuk hati yang paling dalam. Demikian juga dengan masukan, kritikan, maupun saran yang diberikan demi kesempumaan disertasi ini, semoga bantuan tersebut akan bermanfaat tentunya, Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Rektor Institut PTIQ Jakarta, Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, MA. yang telah memimpin kampus tercinta dan memberikan inspirasi kepada penulis.

2. Direktur Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si. yang telah memberi motivasi dan bimbingan kepada penulis.
3. Ketua Program studi, Dr. H. Muhammad Hariyadi, M. A. atas arahan dan motivasi beliau, serta waktu, pikiran, dan tenaganya untuk memberikan bimbingan dan petunjuk kepada penulis dalam penyusunan disertasi ini.
4. Pembimbing Bapak Prof. Dr. H. Ahmad Thib Raya, M. A. dan Dr. Hj. Nur Arfiyah Febriyani, M. A. yang telah memberikan arahan, motivasi kesempatan, pikiran, dan tenaganya untuk memberikan bimbingan dan petunjuk kepada penulis dalam penyusunan disertasi ini.
5. Kepala Perpustakaan beserta staf Institut PTIQ Jakarta.
6. Segenap Civitas Institut PTIQ Jakarta, para dosen yang telah memberikan fasilitas, kemudahan, pengetahuan, perhatian dan ilmu dalam penyelesaian Disertasi ini.
7. Pimpinan pesantren tasawuf *underground*, ustadz Halim Ambiya yang telah memberikan kesempatan dan informasi tentang sejarah berdirinya pesantren tersebut, begitu pula dengan para santri punk yang telah bersedia untuk diwawancarai dan berbagi pengalaman kepada penulis.
8. Istri tercinta, Siti Maryam, S.Ag, yang tidak pernah bosan untuk mengingatkan maju terus serta memfasilitasi berbagai kebutuhan dalam penulisan ini. Demikian halnya terimakasih ayah sampaikan kepada anak-anakku, Rikza Ghulami dan Nail Aufa, yang selama ini memberikan semangat dan dukungan dalam proses penyelesaian Disertasi ini.
9. Pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, namun mempunyai andil dalam memberikan motivasi dan doa dalam penyelesaian penulisan disertasi ini.

Akhirnya, penulis menyadari bahwa disertasi ini masih jauh dari sempurna, masih membutuhkan saran, masukan dan kritik membangun dari semua pihak, untuk menambah bobot dan semakin besarnya kontribusi yang dihasilkan. Untuk itu, penulis tak lupa menghaturkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya. Hanya kepada Allah SWT penulis berdoa semoga setiap dukungan dan atensi yang diberikan kepada penulis mendapat nilai ganda di sisi Allah SWT, *Jazakumullahu khairan*. Aamiin.

Jakarta,

30 Agustus 2021

Penulis

Ahmad Kamaluddin



## DAFTAR ISI

Judul .....	i
Abstrak .....	iii
Pernyataan Keaslian Disertasi .....	ix
Halaman Persetujuan Pembimbing .....	xi
Halaman Pengesahan Disertasi .....	xiii
Pedoman Transliterasi .....	xv
Kata Pengantar .....	xvii
Daftar Isi .....	xix
Daftar Gambar Dan Tabel .....	xxv
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	14
C. Batasan masalah .....	14
D. Rumusan Masalah .....	14
E. Tujuan Penelitian .....	14
F. Manfaat Penelitian .....	15
G. Tinjauan Pustaka .....	15
H. Metodologi Penelitian dan Pendekatan .....	20
I. Sistematika Penulisan .....	25

BAB II.	DISKURSUS REGULASI EMOSI MANUSIA .....	27
	A. Definisi Emosi .....	27
	B. Definisi Regulasi Emosi .....	40
	C. Regulasi Emosi Komunitas Punk .....	53
	D. Konsep Diri Dan Kecerdasan Interpersonal .....	61
	E. Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial .....	69
	F. Kontrol Diri ( <i>self control</i> ) .....	77
	G. Kematangan Emosi .....	86
BAB III.	POTRET KEHIDUPAN KOMUNITAS PUNK .....	97
	A. Sejarah Munculnya Komunitas Punk .....	97
	B. Ideologi Anarkisme Komunitas Punk .....	103
	C. Fashion Komunitas Punk .....	106
	D. Profil Komunitas Punk dan Problematikanya .....	111
	E. Penanggulangan Komunitas Punk .....	115
	F. Psikosufistik Sebagai Alternatif Psikotrapi .....	123
	G. Sejarah Singkat Komunitas Punk <i>Tasawuf Underground</i> ....	131
BAB IV.	TERM MODEL REGULASI EMOSI DALAM AL-QUR'AN .....	137
	A. Dzikir .....	138
	B. <i>Husnuzzhon</i> .....	145
	C. Ikhlas .....	153
	D. Taubat .....	160
BAB V.	KONSEP DASAR AL QUR'AN TENTANG REGULASI EMOSI .....	165
	A. <i>Displacement</i> .....	165
	1. Shalat.....	166
	2. Doa .....	175
	3. Wudu .....	183
	B. <i>Adjusment</i> .....	188
	1. Rendah Hati ( <i>Tawadhu'</i> ) .....	188
	2. Alturisme ( <i>Îtsar</i> ) .....	202
	C. <i>Coping</i> .....	209
	1. Tawakal .....	210
	2. <i>Qana'ah</i> .....	220
	D. <i>Regresi</i> .....	225
	1. Bersyukur .....	225
	2. Memberi maaf ( <i>forgiveness</i> ) .....	233
	3. Sabar .....	240

4. Muhasabah .....	250
5. Ihsan .....	253
<b>BAB VI. IMPLIKASI REGULASI EMOSI BERBASIS AL-QUR'AN TERHADAP PERUBAHAN SIKAP DAN PERILAKU KOMUNITAS PUNK TASAWUF <i>UNDERGROUND</i>.....</b>	<b>263</b>
A. Eksistensi Komunitas Punk Tasawuf <i>Underground</i> .....	263
B. Perubahan Sikap Dan Perilaku Komunitas Punk Tasawuf <i>Underground</i> .....	276
1. Aspek Kepribadian ( <i>Personality</i> ) .....	277
2. Aspek Kesejahteraan Diri ( <i>Well-Being</i> ) .....	284
3. Aspek Penerimaan Diri ( <i>Self Acceptance</i> ) .....	289
4. Aspek Keadsadaran diri ( <i>Self Awareness</i> ) .....	293
C. <i>Psikosufistik</i> Komunitas Punk Tasawuf <i>Underground</i> .....	300
<b>BAB VII. PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	301
B. Implikasi .....	302
C. Saran Saran .....	303
DAFTAR PUSTAKA .....	305
DAFTAR INDEKS .....	333
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	



## DAFTAR GAMBAR DAN TABEL

### Daftar Gambar :

Gambar II. 1	
Kerangka Teori Emosi James dan Lange .....	28
Gambar II. 2	
Kerangka Teori Emosi Canon .....	28
Gambar II. 3	
Kerangka Teori Emosi Dua Arah .....	29
Gambar II. 4	
Proses Regulasi Emosi .....	43
Gambar II. 5	
Kerangka Indikator Kematangan Emosi .....	88
Gambar III. 1	
Logo Komunitas Tasawuf <i>Underground</i> .....	134
Gambar VI. 1	
Krangka Latar Belakang Komunitas Punk Tasawuf <i>Underground</i> .....	263
Gambar VI. 2	
Krangka Konsep Jalan Pulang Tasawuf <i>Underground</i> .....	364
Gambar VI. 3	
Krangka Metode Jalan Pulang Kepada Allah .....	265
Gambar VI. 4	

Krangka Metode Jalan Pulang Kembali Kepada Keluarga .....	265
Gambar VI. 5	
Contoh Materi yang disampaikan melalui <i>Facebook</i> .....	266
Gambar VI. 6	
Krangka Konsep Membumikan Ajaran Agama Komunitas Tasawuf <i>Underground</i> .....	267
Gambar VI. 7	
Foto Suasana Kegiatan di Pesantren Tasawuf <i>Underground</i> Ciputat .....	271
Gambar VI. 8	
Kerangka Proses Perkembangan Psikologis Komunitas Anak Punk Tasawuf <i>Underground</i> .....	273
Gambar VI. 9	
Foto Komunitas Tasawuf <i>Underground</i> sedang Berdzikir .....	279
Gambar VI. 10	
Krangka Ilustrasi Kepribadian Komunitas Punk Tasawuf <i>Underground</i> ..	281
Gambar VI. 11	
Krangka Sikap <i>Adjustment</i> Dalam Membangun Kesejahteraan Diri ( <i>Well-Being</i> ) Komunitas Punk Tasawuf <i>Underground</i> .....	287
Gambar VI. 12	
Implementasi <i>Coping</i> dengan Penerimaan Diri .....	291
Gambar VI. 13	
Krangka Konsep Inabah Komunitas Punk Tasawuf <i>Underground</i> .....	295
Gambar VI. 14	
Kerangka Mekanisme <i>Regresi</i> Komunitas Punk Tasawuf <i>Underground</i> ...	336

**Daftar Tabel :**

Tabel II. 1	
Isyarat Al-Qur'an Tentang Emosi .....	37
Tabel III. 1	
Fashion Komunitas Punk .....	110
Tabel III. 2	
Model Penanggulangan Anak Jalanan .....	121
Tabel III. 3	
Data Relawan <i>Tasawuf Underground</i> .....	135
Tabel IV.1	
Ayat-Ayat Dzikir Dan Konteksnya .....	140
Tabel IV. 2	
Deveriasi Makna Kata <i>Zhan</i> Dalam Al-Qur'an .....	147
Tabel IV. 3	
Bentuk-Bentuk <i>Husnuzhan</i> dalam Al-Qur'an .....	150

Tabel IV. 4	
Elemen Sabar dan Komponen Pendukungnya .....	156
Tabel IV. 5	
Ayat-Ayat Tentang Sabar dan Maknanya .....	185
Tabel IV. 6	
Perbedaan Makna Kata Taubat .....	165
Tabel V. I	
Makna Shalat Dalam Al-Qur'an .....	173
Tabel V. 2	
Makna Kata Doa Dalam Al-Qur'an .....	183
Tabel V. 3	
Ayat-ayat Tentang Makna Hijrah .....	189
Tabel V. 4	
Klasifikasi Ayat-ayat Tawakal .....	207
Tabel V. 5	
Komponen <i>Adversity Quotient</i> .....	211
Tabel V. 6	
Tema Pokok Keikhlasan Dalam Al-Qur'an .....	217
Tabel V. 7	
Term maaf, Fokus dan Konteksnya .....	238
Tabel VI. I	
Perkembangan Anak Punk dan Anak Jalanan Binaan Pesantren Tasawuf <i>Underground</i> .....	271



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Para Ilmuan dari kalangan sosiologi, antropologi dan psikologi belum bersepakat dalam mendefinisikan dan merumuskan tentang konsep manusia. Mereka hanya sampai pada sebuah kesimpulan bahwa manusia adalah makhluk yang unik. Keunikan manusia terletak pada pola perilaku dan sikap yang seringkali berubah-ubah dan berbeda-beda antara satu dengan lainnya. Fenomena perilaku dan sikap manusia tersebut dalam psikologi disebut dengan emosi.

Emosi yang terdapat dalam diri manusia bersifat dinamis dan fluktuatif, ia akan terlihat pada saat individu mengalami suatu peristiwa atau pengalaman yang sedang dialami, baik pengalaman atas interaksi dengan diri sendiri (*interpersonal*) ataupun interaksi dengan orang lain (*intrapersonal*). Dalam hubungan *intrapersonal*, seringkali terjadi proses sosial yang tidak sesuai dengan harapan dan keinginan individu. Harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan tersebut berpotensi memunculkan perasaan dan emosi tertentu, seperti emosi kecewa atau bahkan emosi marah.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Berberapa faktor pemicu terjadinya konflik dalam kehidupan sosial diantaranya adalah perbedaan prinsip, ideologi, budaya, kepentingan individu atau kelompok dan transformasi sosial, baik yang berkaitan dengan tatanan struktural ataupun nilai dan norma.

Emosi dalam pandangan Prezz merupakan respons tubuh dalam menyikapi kondisi tertentu yang berkaitan dengan kognisi seseorang dalam menilai kondisi tersebut sebagai hasil persepsi terhadap situasi yang dialami.<sup>2</sup> Sejalan dengan Prezz Goleman mengatakan bahwa emosi merupakan keadaan biologis dan psikologis yang bersumber dari kognisi dalam menilai situasi yang spesifik dan cenderung untuk melakukan sebuah tindakan.<sup>3</sup>

Sedangkan regulasi emosi merupakan bentuk pengaturan diri dalam menangani perasaan seperti pada saat marah, gembira, kecewa, cemas, takut, atau suasana hati yang resah dalam usaha untuk menenangkan diri.<sup>4</sup> Wilson sebagaimana dikutip Gratz mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan sebuah keterampilan yang harus dikuasai seseorang untuk bertindak dengan tepat dalam menyikapi sebuah tekanan psikologis akibat dari kuatnya intensitas emosi positif ataupun negatif untuk mendapatkan ketenangan diri.<sup>5</sup>

Keberhasilan dalam menjalani kehidupan sosial dapat ditentukan dengan perkembangan emosi seseorang dan kemampuan dalam meregulasi emosinya. Perkembangan emosi itu sendiri dipengaruhi faktor yang bersumber dari dalam diri sendiri, pengalaman dalam menghadapi konflik-konflik yang dialami serta faktor lingkungan. Yuliani berpendapat bahwa perkembangan emosi setiap anak memiliki perbedaan antara satu dengan lainnya, potensi diri seorang anak akan berkembang dengan baik apabila mereka berada pada lingkungan yang tepat, sebaliknya anak akan mengalami perkembangan emosi yang buruk bila berada dalam lingkungan yang tidak kondusif.<sup>6</sup>

Usia yang sangat produktif dalam menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang terjadi pada masa remaja, karena pada periode ini merupakan masa yang sangat rentan dengan perilaku nakal (*juvenile delinquency*) dan

---

Sarlito Sarwono, *Psikologi Sosial: Psikologi Kelompok dan Psikologi Terapan*, Jakarta: Balai Pustaka, 2002, hal. 88.

<sup>2</sup> Prezz adalah konsultan dan akademis senior di Potchefstroom University Afrika Selatan. Lihat Safaria, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, Jakarta: Bumi Aksara, 2012, hal. 203.

<sup>3</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, New York: Bantam Book, 2005, hal. 411.

<sup>4</sup> Seperti mengekspresikan marah dengan cara menghindari kata-kata dan perbuatan konfrontatif, menanggulangi kesulitan dengan lapang dada dan tenang, menanggulangi kesedihan dengan tepat, mengedepankan kasih sayang terhadap pihak lain dan lain sebagainya. Lihat Janice J. Beaty, *Observasi Anak Usia Dini*, Jakarta: Kencana Prenadamedia, 2013, hal. 91.

<sup>5</sup> Gratz, K.L., J.S, Roemer, E. "Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of The Difficulties in Emotional Regulation Scale," dalam *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, Vol. 26 No. 1 Tahun 2004, hal. 42.

<sup>6</sup> Nuraini Yuliani Sujiono, *Konsep Dasar Anak Usia Dini*, Jakarta: Indek, 2011, hal. 57.

penyimpangan sosial.<sup>7</sup> Pada fase ini remaja mengalami perubahan-perubahan yang sangat pesat. Kurangnya kemampuan remaja dalam memberikan keseimbangan emosional serta sikap labil dalam berbagai hal menjadikan diri remaja berusaha untuk menemukan jati dirinya. Begitu pula dengan pola hubungan sosial mulai mengalami perubahan yang menyerupai orang dewasa muda, remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri. Pada masa ini pula, kecenderungan untuk bersikap mandiri dan mencari identitas sangat menonjol, ia mulai berpikir kritis dan logis, idealis serta senang menghabiskan waktu di luar rumah atau keluarga.<sup>8</sup>

Pada dasarnya, pola emosi pada masa remaja ataupun masa kanak-kanak memiliki persamaan, seperti emosi senang, bahagia, marah, cemas dan sebagainya. Perbedaannya terletak pada tingkat kemampuan dalam merespons emosi, remaja lebih cenderung berlebihan dalam menyikapi masalah atau pengalaman yang dialami, terutama pengalaman yang tidak sesuai dengan harapannya. Pada titik ini dibutuhkan usaha untuk menentukan serta memilih strategi regulasi emosi agar mampu bertindak dengan tepat.

Gross menawarkan dua macam strategi untuk mencapai keterampilan dalam meregulasi emosi; Pertama, *antecedent-focused strategy* yakni strategi yang bertumpu pada aspek kognitif dengan cara menilai kembali suatu kondisi dan dampaknya terhadap tindakan emosi untuk merubah tindakan dan perubahan fisiologis sebelum ekspresi emosi sesungguhnya terjadi. Kedua,

---

<sup>7</sup> Usia remaja dapat dilihat dalam dua perspektif yang oleh psikolog diistilahkan dengan pubertas dan *adolesens*. Klasifikasi dua golongan remaja ini dilihat dari aspek kematangan yang menonjol pada diri seorang remaja. Istilah pubertas menunjukkan kepada adanya psikis remaja. Hal ini sejalan dengan asal kata pubertas (*puberty*) yakni pubes yang berarti “bulu”. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa masa pubertas adalah suatu masa yang dapat diketahui dari perubahan fisik seperti mulai tampak bulu kumis, atau bertambahnya tinggi dan berat badan, serta kematangan organ-organ seks. Sedangkan *adolesens* lebih ditujukan pada kematangan kepribadian, emosi dan mental. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menambahkan batasan remaja dengan sikap kemandirian dalam ekonomi. Dalam konteks kenakalan remaja menurut Hurlock dan Jensen sebagaimana dikutip Sarwono, dapat dilihat dari aspek perilaku yang melanggar nilai dan norma dan perilaku yang dapat membahayakan dirinya sendiri atau orang lain, seperti perilaku urakan baik dalam berkendara yang mengganggu masyarakat sekitarnya, tauran antar geng, membolos sekolah dan melakukan perbuatan yang mengarah kepada tindakan asusila dan kriminal. Lihat Sarwono dan Wirawan, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2002, hal. 23. Lihat juga Sarlito Wirawan, *Psikologi Remaja*, Jakarta: Rajawali, 2002, hal. 97.

<sup>8</sup> Teressa M. Mc Devitt, Jeanes Ellis Omrod, *Child Development and Education*, Colombos Ohio, Merrill Prentice Hall, 2002, hal. 17.

*respons-focused strategy* yakni dengan cara mengatur respons dalam usaha untuk menekan ekspresi emosi agar terhindar dari ekspresi emosi berlebihan.<sup>9</sup>

Menurut Lazarus hal utama yang patut untuk dipahami dalam proses terjadi emosi adalah kesadaran diri tentang hubungan seseorang dengan lingkungannya berdasarkan kerja kognisi. Lebih lanjut ia menjelaskan bahwa kerja kognisi merupakan integrasi hubungan antara individu dengan lingkungannya. Kerja kognisi tersebut terdiri dari dua unsur, yakni *knowledge* dan *appraisal*.<sup>10</sup>

Unsur kerja model *cognitif appraisal* dapat dikategorikan menjadi dua; pertama, *primary appraisal*, yaitu memunculkan pertanyaan apakah suatu peristiwa yang dihadapi berkaitan dengan kenyamanan diri. Kedua, *secondary appraisal* yakni berkaitan dengan pilihan-pilihan untuk melakukan tindakan perbaikan dalam mencegah hal positif atau negatif.<sup>11</sup> Setelah *appraisal* dilakukan, maka akan muncul beragam emosi pada diri seseorang sebagai konsekuensi dari pemaknaan terhadap situasi yang dihadapi. Artinya bahwa sebuah emosi muncul sebagai hasil dari evaluasi kognitif seseorang terhadap kondisi dan pengalaman yang dinilai dapat terpengaruh dengan kenyamanan diri. Oleh karenanya, sebuah kondisi yang sama dapat memunculkan emosi berbeda bagi setiap orang, tergantung dari kerja kognisi masing-masing.

Dalam perspektif perkembangan kepribadian, nampaknya problem emosi banyak dihadapi oleh kaum muda (remaja), khususnya pada usia produktif. Remaja sering mengalami tekanan emosi yang berlebihan ketika mereka merasa tidak dapat diterima teman sebayanya. Literatur psikologi menjelaskan bahwa perasaan dapat diterima teman sebaya merupakan kebutuhan pokok yang harus diperoleh remaja, faktor ini biasa terkait dengan aspek sosial, etis dan estetis.<sup>12</sup> Salah satu contoh perkumpulan remaja untuk

---

<sup>9</sup> *Antecedent-focused* adalah sebuah metode dalam mengelola cara berpikir dalam memaknai dan mengevaluasi suatu peristiwa yang berpotensi memunculkan emosi agar dapat lebih positif dalam bertindak. Metode ini juga diistilahkan dengan *cognitive reappraisal*. Metode ini memiliki tujuan untuk mengontrol tekanan emosi yang muncul untuk melahirkan ekspresi emosi yang tidak berlebihan. Sedangkan *Respon-focused strategy* merupakan sebuah strategi untuk memanipulasi perasaan yang dialami dengan tujuan untuk menghambat respons emosi yang berlebihan. Strategi ini disebut juga dengan *expressive suppression*. Lihat Gross, James., & Sheppes, *Emotion regulation: Conceptual foundations. Handbook of emotion regulation*, New York: Guilford Press, 2006. hal. 501.

<sup>10</sup> Knowledge merupakan bentuk pemahaman terhadap sesuatu yang terjadi, sedangkan appraisal adalah mengevaluasi secara berkesinambungan tentang makna pengalaman yang dialami bagi kenyamanan diri seseorang. Lihat. Lazarus, *Emotion and Adaptation*, New York: Oxford University, 1991, hal. 84.

<sup>11</sup> Sutarto Wijono, "Penghayatan Subyektif Terhadap Stress Berdasarkan Teori Lazarus," dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 03 NO. 1 Tahun 2010, hal. 29.

<sup>12</sup> Sarwono dan Sarlito Wirawan, *Psikologi Remaja...*, hal. 97.

memenuhi kebutuhan pokok tersebut adalah komunitas *public united not kingdom* (punk).

Komunitas punk berawal dari sekelompok anak muda dari kelas pekerja di London. Mereka melakukan gerakan melawan kebijakan pemerintah dan kelompok kapitalis sebagai respons dari krisis moral dan ekonomi yang berdampak pada peningkatan jumlah pengangguran pada awal tahun 1970.<sup>13</sup> Pesan-pesan moral mereka sampaikan melalui karya musik dengan lirik-lirik lagu yang bertemakan isu-isu sosial dan kritik terhadap kebijakan kerajaan, seperti group musik Sex Pistols dan Crass yang menjadi idola bagi para anggota punk. Ironinya, fenomena munculnya komunitas punk di Indonesia yang mayoritas anggotanya adalah para remaja awal tidak memahami esensi perjuangan komunitas punk yang lahir pertama kali di London.<sup>14</sup> Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia punk diartikan dengan pemuda yang ikut gerakan menentang masyarakat yang mapan, dengan menyatakannya lewat musik, gaya berpakaian dan gaya rambut yang khas.<sup>15</sup> Namun ironinya, komunitas punk di Indonesia hanya menilai punk sebatas gaya hidup bebas dengan penampilan yang berbeda dari para remaja pada umumnya.<sup>16</sup> Sehingga komunitas ini lebih dikenal masyarakat luas sebagai kelompok anak jalanan yang memiliki ciri khas dengan warna warni rambut model mohawk, celana jeans dengan rantai di pinggang dan sebagainya.

Pada akhirnya, fenomena anak punk tersebut memunculkan stigma negatif dalam kehidupan masyarakat. Mereka diidentikkan dengan pelaku kriminal yang mengganggu ketenangan serta melanggar norma-norma kehidupan sosial di tengah-tengah masyarakat.

Sosiologi melihat bahwa fenomena kehidupan komunitas punk tersebut merupakan anomie, yakni suatu tatanan kehidupan dalam masyarakat tanpa

---

<sup>13</sup> Marshall, *Skinhead Nation Truth About The Skinhead Cult*, London: Dunnon, 2005, hal. 69.

<sup>14</sup> Di Indonesia, terjadi kesalahpahaman pada diri remaja dalam menerjemahkan gerakan punk yang terjadi di negara kelahirannya London. Mayoritas dari komunitas punk di Indonesia memahami filosofi punk dengan kebebasan tanpa batas yang berimplikasi kepada perbuatan yang bertentangan dengan norma dan nilai sosial.

<sup>15</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2008, hal. 493.

<sup>16</sup> Komunitas mereka dapat diketahui dari fashion yang berbeda dengan fashion anak muda pada umumnya, seperti potongan rambut dengan cat warna warni, sepatu boots, dan lain sebagainya. Penampilan mereka yang khas memunculkan kesan arogan dan kriminal sehingga berpotensi meresahkan masyarakat. Lihat Marshall, *Skinhead Nation Truth About The Skinhead Cult...*, hal.109.

norma dan nilai yang berakibat pada kebingungan masyarakat bagaimana harus bersikap dan berbuat.<sup>17</sup>

Dalam perjalanan komunitas punk di beberapa wilayah Indonesia mengalami perkembangan yang pesat, bahkan ia sudah menjadi sebuah subkultur<sup>18</sup> tersendiri yang berideologi kebebasan tanpa ikatan nilai dan norma yang berlaku pada masyarakat, akibatnya mereka sering melakukan perbuatan-perbuatan kriminalitas dan mengganggu sistim sosial seperti merampas, mencuri dan mekonsumsi narkoba dan perilaku sex bebas.

Menurut Yasraf Amir Piliang, perilaku punk yang negatif dan bertentangan dengan norma adat istiadat dan norma agama karena subkultur ini lahir sebagai bentuk perlawanan (*counter culture*) dan bentuk kekecewaan terhadap kondisi sistim sosial budaya arus utama (*mainstream*).<sup>19</sup> Mereka berusaha membebaskan diri dari berbagai aturan yang dinilai mengekang kebebasan mereka dalam berekspresi dan bertindak. Bahkan lebih dari itu, mereka menjadikan kebebasan sebagai ideologi dalam menjalani kehidupan. Implikasinya, fenomena kehidupan punk sebagaimana diilustrasikan di atas menjadi penyakit sosial yang dapat merusak moral generasi bangsa serta akan berdampak buruk terhadap masa depan bangsa, bahkan telah menjadi penyakit psikologis yang kronis.

Pemerintah telah berupaya menanggulangi persoalan ini melalui program *street based*, yakni melakukan bimbingan dan pedampingan anak jalanan dengan langsung mendatangi lokasi atau tempat anak jalanan tersebut menetap untuk memberikan penyuluhan tentang bahaya hidup di jalan serta memberikan konseling terhadap persoalan yang mereka hadapi. Program kedua dikenal dengan *centre based*, yakni pembinaan dengan memberikan bimbingan keterampilan (*soft skill*) dan bimbingan keagamaan dengan sistim asrama. Program ketiga disitilahkan dengan *community based*, yakni model

---

<sup>17</sup> Ritzer, *Teori Sosial*, diterjemahkan oleh Saut Pasaribu dari judul *Sociological Theory*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012, hal. 57.

<sup>18</sup> Subkultur adalah kebudayaan berupa sebuah wahana ideologi dan nilai-nilai yang terintegrasi dalam komunitas. Adapun yang membedakan dengan komunitas terletak pada bentuk *subculture* yang selalu diikuti oleh ideologi dan nilai-nilai yang tertanam dalam diri setiap individu anggota *subculture* tersebut. Nilai-nilai tersebut sebagai aturan baru di mana praktik-praktik yang mereka lakukan memberikan makna dalam diri mereka dan memberikan cara yang lain dalam mereka bertindak yang ditunjukkan melalui *signifying practice*. Sedangkan komunitas lebih terbuka dan variatif dalam keanggotaannya tanpa harus membawa sebuah ideologi, nilai, atau tujuan tertentu. Lihat Panggio Restu, “*Dialektika Masyarakat: Gerakan Perlawanan Subkultur di Bawah Dominasi Maskulinitas Punk*,” dalam *Jurnal Sosiologi*, Vol. 01 No. 1 Tahun 2017, hal.105.

<sup>19</sup> Yasraf Amir Piliang, *Sebuah Dunia Yang Dilipat; Realitas Kebudayaan Menjelang Milenium Ketiga dan Matinya Postmodernisme*, Bandung: Mizan,1998, hal. 213.

pemberdayaan mereka untuk mendapatkan penghasilan dengan melibatkan masyarakat baik individu atau lembaga.<sup>20</sup>

Data Dinas Sosial Pemprov DKI tidak menyebut secara spesifik jumlah anggota komunitas punk di Jakarta, namun disebutkan secara umum jumlah anak jalanan yang memiliki masalah sosial sebanyak 787 orang termasuk di dalamnya anggota komunitas punk dan terus meningkat rata-rata 5 % setiap tahunnya. Angka tersebut menunjukkan bahwa program yang dicanangkan Pemprov DKI untuk menaggulangi masalah sosial tersebut dapat dikatakan belum sesuai harapan untuk mengurangi pertumbuhan komunitas punk.

Terdapat banyak faktor yang menyebabkan kurang berhasilnya program tersebut, diantaranya ketidaksiapan anak jalanan dalam mengikuti dan menjalankan program tersebut. Hal ini dapat dipahami oleh psikologi karena dalam usia remaja adalah saat mereka menacari jati diri dan selalu mengedepankan sifat egosentris. Secara umum, egosentrisme dimaknai sebagai keterbatasan membedakan hubungan subjek-objek.<sup>21</sup>

Teori ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Frued dengan teori psikoanalisa<sup>22</sup> yang menjelaskan bahwa perbuatan manusia didominasi oleh pengalaman masa lalu, alam tak sadar serta dorongan nafsu biologis yang selalu menuntut kenikmatan untuk segera dipenuhi.<sup>23</sup> Dengan kata lain teori psikoanalisa dapat diartikan bahwa hakekat jiwa manusia selalu mengikuti sifat ego yang tidak dapat dikendalikan serta memperturutkan hawa nafsu dalam memperoleh kenikmatan jasmani.<sup>24</sup>

---

<sup>20</sup> Departemen Sosial RI, *Petunjuk Pelaksanaan Pelayanan Sosial Anak Jalanan*, Direktorat Jenderal Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial Direktorat Bina Pelayanan Sosial Anak, 2005, hal. 20.

<sup>21</sup> Dalam psikologi sifat egosentrisme dipahami sebagai bentuk ketidakseimbangan antara diri sendiri dengan obyek di luar dirinya. Artinya, egosentrisme adalah sikap diri seseorang dalam menilai, memahami, dan memaknai obyek di luar dirinya hanya berdasarkan perspektifnya. Lihat Greene dan Hale, J. L., *Egocentrism, message explicitness, and AIDS messages directed toward adolescents: an application to the theory of reasoned action*,” dalam *Journal of Social Behavior and Personality*, Vol. 10 No. 03 Tahun 1995, hal 547.

<sup>22</sup> Psikoanalisis menurut definisi modern memiliki beberapa pengertian, diantaranya adalah: 1) Psikoanalisis adalah pengetahuan psikologi yang mengedepankan pada dinamika, faktor-faktor psikis yang menentukan perilaku manusia serta pentingnya pengalaman masa kanak-kanak dalam membentuk kepribadian masa depan. 2) Psikoanalisis adalah metode interpretasi dan penyembuhan gangguan mental. 3) Psikoanalisis adalah sebuah model perkembangan kepribadian, filsafat tentang sifat manusia dan metode psikoterapi.

<sup>23</sup> Sigmund Freud, *Memperkenalkan Psikoanalisa*, diterjemahkan oleh oleh K. Bertens, Jakarta: Gramedia, 1984, hal. xx.

<sup>24</sup> Dalam perspektif kepribadian psikoanalisis memiliki beberapa karakter, diantaranya adalah: 1) Psikoanalisis merupakan refleksi masa lalu individu. 2) Psikoanalisis merupakan metode analisa pengalaman masa lalu untuk menilai kepribadian seseorang. 3) Psikoanalisis merupakan disiplin ilmu pengetahuan tentang perkembangan kepribadian manusia yang

Psikologi Islam memberikan kritik terhadap teori psikoanalisa yang mengatakan bahwa perkembangan diri manusia merupakan pengaruh dari masa lalunya dan bersikap pesimistis terhadap setiap usaha pengembangan diri manusia. Sementara dalam Islam dijelaskan bahwa dalam diri manusia diciptakan berbagai potensi yang positif untuk membentuk karakter diri manusia bukan hanya pada aspek naluriah semata.<sup>25</sup>

Psikoanalisa kemudian mendapat kritik dari psikologi humanistik<sup>26</sup> yang diperkenalkan oleh Abraham Maslow. Ia mengatakan seperti yang dikutip Effendy bahwa konsep utama yang disumbangkan humanisme adalah konsep mengenai martabat dan kebebasan serta kemampuan untuk mengetahui dan mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman.<sup>27</sup> Poedjiawijatna mengatakan bahwa menurut mazhab humanisme, tingkah laku manusia yang baik adalah yang sesuai dengan kodrat manusia, yakni sikap dan perilaku yang sejalan dengan nilai-nilai kemanusiaan. Artinya bahwa mazhab humanisme bertujuan untuk memanusiakan manusia yang diwujudkan dalam tindakan yang konkrit berdasarkan pada suara hati orang yang melakukannya. Hal tersebut menjadi ukuran sehingga pikiran dan perasaan serta situasi turut serta dalam menentukan baik buruknya suatu perbuatan. Dengan kata lain, Poedjiawijatna merumuskan bahwa tindakan yang baik adalah tindakan yang sesuai dengan kodrat manusia, jadi tidak mengurangi atau menentang kemanusiaan.<sup>28</sup>

---

berfungsi sebagai psikoterapi dalam menangani gangguan jiwa. Lihat Hanna Jumhana, *Integrasi Psikologi Dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001, hal. 50.

<sup>25</sup> Nilai-nilai fundamental Islam tentang kepribadian manusia lebih banyak merujuk pada substansi manusia yang terdiri dari substansi jasmani, substansi ruhani dan substansi nafsani. Dalam aspek nafsani terdapat aspek *qalbiyah* (super ego). Selain *qalbu* yang bersifat fisik, Al-Ghazali juga memaknai *qalbu* dengan sesuatu yang berkaitan dengan jiwa manusia dan bersifat lembut (lathif). *Qalbu* inilah yang mampu untuk mengarahkan manusia untuk ber-Tuhan, beribadah dan melakukan kebaikan-kebaikan. Di samping itu *qalbu* ini juga berfungsi dalam mengontrol emosi agar sampai pada tujuan yang positif, mampu mengenal dan mengetahui kehidupan sosial dan spritual. Lihat. Abu Ahmad al-Ghazali, *Ihya 'ulûm al-Dîn*, Bairut: Dâr al-Ma'rifah, 1997, hal. 315.

<sup>26</sup> Teori humanistik merupakan pengembangan dari teori behavioristik yang menjelaskan bahwa tingkah laku seseorang sangat dipengaruhi dengan pengalaman seseorang dalam proses belajar. Tingkah laku dalam proses belajar dapat mempengaruhi tingkah laku diri sendiri dan orang lain di masa yang akan datang. Teori ini berusaha untuk mendapatkan prinsip-prinsip dari tingkah laku yang akan direalisasikan dalam kehidupan. Lihat Robert Slavin, *Educational Psychology: Theory and Practice*, t. tp: Pearson Education, Inc. 2006, hal. 136.

<sup>27</sup> Onong Uchjana Effendy, *Ilmu, Teori dan Filsafat Komunikasi*, Bandung: Citra Adhya Bakti, hal. 357.

<sup>28</sup> Poedjiawijatna dalam Onong Uchjana Effendy. *Ilmu, Teori dan Filsafat Komunikasi...*, hal. 386.

Sedangkan pandangan humanis seperti dikemukakan oleh Rogers adalah (1) setiap manusia hidup sebagai pribadi dalam dunianya sendiri, dan mencari makna berdasarkan pemikiran dan pengalamannya; (2) manusia berusaha untuk mengaktualisasikan dirinya dengan mempertahankan keakuannya; (3) realitas yang ada dalam lingkungannya ditanggapi dengan cara dan prinsip yang sesuai dengan dirinya; (4) pandangan hidupnya berkembang berdasarkan pada hasil penalaran, perasaan dan pengalaman.<sup>29</sup>

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa psikologi humanisme adalah teori yang mengatakan bahwa perilaku seseorang adalah aktualisasi ego seseorang dalam mempertahankan harga diri dengan pertimbangan pikiran, perasaan sesuai dengan nilai-nilai kemanusiaan.

Sedangkan Al-Qur'an menawarkan konsep bahwa seluruh perilaku manusia bersumber dari suara hati, sebagaimana yang tercantum dalam surat Ali Imran ayat 159:

فِيمَا رَحْمَةً مِّنَ اللَّهِ لَئِن لَّهُمْ لَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنفَضُوا 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 bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya. (QS. Ali Imran/3:59).*

Secara universal ayat di atas menginformasikan tentang konsep kepribadian muslim ideal atau insan kamil. Dalam ayat ini disebutkan beberapa indikator seorang muslim ideal dengan sikap dan perilaku berdasarkan kelembutan hati.<sup>30</sup>

<sup>29</sup> George Ritzer dan Douglas J. Goodman, *Teori Sosiologi Modern*, diterjemahkan oleh oleh Alimandan, Jakarta: Kencana, hal. 181.

<sup>30</sup> Merujuk pada akhlak Rasulullah pada perang Uhud dalam menyikapi sahabat ataupun musuh dapat ditarik hikmah yang berkaitan dengan tujuan pendidikan Al-Qur'an tentang kepribadian seorang muslim, yaitu: a) lemah lembut (لنت لهم). Sifat lemah lembut adalah sebuah sikap yang diikuti dengan pertimbangan kebaikan yang akan didapat, b) berlapang dada dalam memberi maaf dan mendo'akan orang yang telah berlaku zhalim (فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ). Peristiwa perang Uhud mengilustrasikan bagaimana Rasulullah memaafkan kesalahan dan ketidakpatuhan sebagian sahabat dalam menjalankan perintah beliau (pasukan panah) yang meninggalkan gurun dan turun karena melihat harta rampasan perang), c) musyawarah (وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ). Musyawarah yang ditunjukkan Rasulullah dalam menyelesaikan persoalan sebagai bentuk demokrasi. Beliau selalu mendengar pendapat para sahabat sebagai bentuk sifat rendah hati, d) kemauan yang kuat (فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ). Artinya

Bila dimaknai secara mendalam, maka pesan ayat di atas menjadi hal sangat penting untuk membangun kepribadian seseorang dalam melakukan interaksi sosial. Dengan kepribadian yang matang dapat terhindar dari konflik dan mampu memahami dinamika sosial yang beragam dan multi kultur.

Al-Maraghi memaknai bahwa ayat tersebut adalah cara Allah dalam memberikan bimbingan kepada Nabi Muhammad dalam menjaga kelembutan hati yang telah dianugerahkan, karena dari hati yang lembut akan tercipta akhlak mulia. Lebih lanjut ia mengatakan bahwa pada dasarnya ada di antara sahabat Nabi yang sejatinya mendapatkan sanksi karena kesalahan yang sengaja dilakukan dalam perang Uhud. Kesalahan fatal yang mengakibatkan kekalahan kaum Muslimin, namun beliau tetap memperlakukan sahabat tersebut dengan baik, memberikan pemaafan, memohonkan ampunan kepada Allah atas kesalahannya dan bermusyawarah untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi.<sup>31</sup>

Senada dengan penafsiran di atas, Hamka dalam tafsir Al-Azhar mengatakan bahwa dalam ayat ini Allah mengilustrasikan tentang sikap lemah lembut Nabi terhadap kaum muslimin yang telah melanggar kesepakatan dalam perang Uhud, terutama pasukan pemanah yang meninggalkan markas mereka, namun beliau tidak marah dan mencaci maki, akan tetapi memaafkan mereka dan mendoakannya agar Allah mengampuni kesalahan sahabat yang telah melanggar kesepakatan dan meninggalkan kepatuhan kepada Nabi.<sup>32</sup>

Quraish Shihab menandakan bahwa kalimat awal ayat di atas memiliki dua sisi makna yang dapat mempengaruhi manusia. Sikap keras menandakan sisi luar manusia sebagai bentuk ketidak berdayaan dalam mengendalikan diri sehingga tercipta tindakan negatif, adapun sisi dalam menandakan watak keras yang sulit menerima perbedaan dan pendapat, tidak sabar dan tempramental. Lebih lanjut ia mengatakan bahwa kedua sisi manusia tersebut (sisi dalam dan luar) perlu dihilangkan secara bersamaan, karena boleh jadi ada yang berlaku keras tetapi hatinya lembut, atau hati lembut tetapi kasar dalam perilaku. Karena yang terbaik adalah mengintegrasikan kedua sisi tersebut dengan kelembutan hati yang dapat direalisasikan dalam perbuatan secara proporsional dengan penuh kasih sayang.<sup>33</sup>

Berdasarkan penafsiran para ulama di atas, maka dapat dijelaskan bahwa surat Ali Imaran ayat 159 dapat dijadikan sebagai landasan teologis dalam regulasi emosi. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Darwis Hude

---

setiap orang mampu memiliki kepribadian yang baik, bila memiliki kemauan kuat untuk terus berusaha mewujudkannya.

<sup>31</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Marâghi*, Mesir: Mushthafa al-Bab al-Halabi, 1974, hal. 139.

<sup>32</sup> HAMKA, *Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, j. IV, 1984, hal.128.

<sup>33</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2011, hal. 312.

bahwa terdapat empat prinsip pengendalian emosi yang terdapat dalam Al-Quran, yaitu 1) model *displacement*. 2) model *cognitive adjustment*. 3) model *coping*. 4) *regresi* dan model lainnya.<sup>34</sup> Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teori humanistik memiliki persamaan dengan konsep regulasi emosi yang termaktub dalam Al-Qur'an dan beseberangan dengan teori psikoanalisa.

Hasil pengamatan awal, peneliti menemukan suatu fenomena menarik dalam diri anggota punk tasawuf *underground* yaitu perilaku yang dapat menghilangkan dan mematahkan stigma negatif masyarakat luas dengan mengimplementasikan model regulasi emosi yang ditawarkan Al-Qur'an. Menurut salah satu anggota punk yang diwawancarai peneliti, mengatakan bahwa ia melakukan ibadah tersebut untuk mendapatkan ketenangan batin, terutama saat mengalami masalah atau pengalaman yang tidak menyenangkan.<sup>35</sup>

Dalam perspektif psikologi, menaggulangi kondisi jiwa yang resah dengan kembali kepada Tuhan disebut dengan strategi *coping* dan secara spesifik dinamakan *coping* religius. Abraido dalam Supradewi mengatakan bahwa *coping* religius merupakan sebuah konsep yang memandang bahwa dalam menjalani kehidupan terdapat intervensi Tuhan yang memiliki peranan besar dalam membantu menyelesaikan suatu persoalan.<sup>36</sup>

*Coping* religius muncul ketika seseorang mengalami suatu kondisi yang tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan. Kondisi ini akan mempengaruhi emosi seseorang terutama rasa marah terhadap situasi yang sedang dihadapi.<sup>37</sup> Ketidakmampuan dalam meregulasi emosi terhadap persoalan yang sedang dihadapi akan berakibat kepada stres, semakin tinggi

---

<sup>34</sup> Model *displacement* adalah sebuah strategi pengalihan tekanan emosi kepada obyek lain seperti berdzikir, model *cognitive adjustment* merupakan bentuk pengalihan pola pikir ke arah yang positif seperti berpikir permisif dalam merespons suatu obyek atau peristiwa, model *coping*, adalah strategi menaggulangi emosi dengan melibatkan intervensi Tuhan dalam menyelesaikan persoalan seperti sabar, *regresi* adalah model pertahanan diri dengan kembali ke masa perkembangan yang telah dilewati untuk menghindari gejala emosi yang berlebihan seperti taubat, yakni kembali kepada jalan Allah setelah melakukan perbuatan dosa. Lihat M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-psikologis Tentang Emosi Manusia Di dalam Al-Qur'an...*, hal. 264.

<sup>35</sup> Meskipun ibadah yang dilakukan baru hanya sebatas shalat dan belajar membaca Al-Qur'an, akan tetapi hal tersebut dapat dinilai sebagai perubahan sikap positif yang dilakukan komunitas punk dalam menaggulangi tekanan emosi yang dirasakan. Hal menarik dari perubahan sikap tersebut adalah prinsip mereka untuk konsisten dalam melakukan ibadah tersebut.

<sup>36</sup> Ratna Suradewi, "Stres Mahasiswa Ditinjau Dari Koping Religius," dalam *Jurnal Psycho Idea*, Vol. 17, No.1 Tahun 2019, hal. 5.

<sup>37</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama Sebuah Pengantar*, Bandung: Mizan, 2003, hal. 45-47.

tingkat stres seseorang akan semakin tinggi juga tingkat religiusitas yang dilaksanakan.

Kondisi tersebut diperkuat dengan pernyataan Pargament yang mengungkapkan bahwa strategi *coping* religius cenderung terjadi pada saat seseorang merasa dirinya tidak berdaya dalam menghadapi kenyataan.<sup>38</sup> Konsekuensinya orang tersebut mengarahkan ketidakberdayaan tersebut kepada satu kekuatan yang dinilai memiliki kekuatan tidak terbatas dalam menghadapi kenyataan tersebut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Pargament ditemukan bahwa model *coping religius* adalah strategi yang paling banyak dilakukan untuk menaggulangi berbagai pengalaman.<sup>39</sup>

Hasil penelitian McMahan sebagaimana dikutip Sofiaty membuktikan bahwa seseorang akan mengalami kesejahteraan diri atau merasa tenteram dan tidak mudah marah dengan kondisi yang dihadapi saat ia meningkatkan tingkat nilai religiusitas dan spiritualnya dengan *coping religius*.<sup>40</sup>

Senada dengan McMahan, Stuart dan Sundeen menilai bahwa kerja kognitif memiliki peran penting dalam regulasi emosi, terutama metode *coping* saat seseorang sedang mengalami kondisi dan tuntutan yang akan memunculkan tekanan emosi yang tinggi.<sup>41</sup>

Lazarus mengatakan bahwa dalam strategi *coping* terdapat hubungan antara kerja kognitif dengan tindakan. Sementara Krajj menyatakan bahwa dalam strategi *coping* antara kerja kognitif dan tindakan merupakan hal berbeda dan tidak berada pada dimensi yang sama dengan alasan bahwa kerja kognitif dan tindakan mengalami proses dalam waktu yang berbeda. Proses berpikir terlaksana sebelum seseorang mengambil tindakan.<sup>42</sup>

Pargament membedakan model *coping religius* menjadi tiga macam yaitu: *self-directing, deferring, dan collaborative*.<sup>43</sup> *Self directed coping*

<sup>38</sup> Pargament Keoning & Perez, "The many Methods of Religious Coping; Developmental initial Validation of the RCOPE," dalam *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 32 . No. 4 Tahun 2004, hal. 326.

<sup>39</sup> Pargament Keoning & Perez, *The Many Methods of Religious Coping...*, hal. 49.

<sup>40</sup> Muhana Sofiaty Utami, "Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif," dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 39, No. 1 Tahun 2012, hal. 40.

<sup>41</sup> Siti Maryam, *Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya*," dalam *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 01 No. 2 Tahun 2017, hal. 102

<sup>42</sup> Sutarto Wijono, "Penghayatan Subyektif Terhadap Stress Berdasarkan Teori Lazarus," dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 03 NO. 1 Tahun 2010, hal. 30-32.

<sup>43</sup> Koping religius positif merupakan ekspresi spiritualitas yang menggambarkan terbentuknya kedekatan relasi antara Tuhan dan kehidupan. Bentuk koping religius positif diyakini dapat mewujudkan penyesuaian diri dan ketenangan batin yang lebih baik. Pargament menyebutkan beberapa bentuk koping religius positif yaitu dukungan spiritualitas, penilaian kembali mengenai kebaikan dalam agamanya, serta adanya pendekatan kolaboratif atau aktif dalam mengatasi masalah. Gaya pendekatan kolaboratif atau aktif ini menunjukkan adanya tanggungjawab bersama dalam proses penyelesaian masalah dan kerjasama individu dengan

diartikan sebagai *coping* yang menyandarkan penyelesaian persoalan pada diri sendiri dan tidak melibatkan Tuhan secara langsung. *Deferring* adalah sikap menyerahkan berbagai persoalan kepada Tuhan tanpa diikuti dengan usaha maksimal untuk mendapatkan ketenangan diri. *Collaborative religious coping* merupakan perpaduan antara usaha yang dilakukan dengan keyakinan intervensi Tuhan dalam menanggulangi persoalan yang sedang dialami.<sup>44</sup>

Di sisi lain, Pargament mengatakan bahwa *coping religious* membawa dampak negatif yang dapat menjadikan seseorang semakin tertekan dengan persoalan yang dihadapi, seperti merasa tidak mendapat keadilan dari Tuhan.

Penyataan Pargament tentang adanya dampak negatif dari *coping religious* dibantah oleh Al-Qur'an yang telah memberikan isyarat bagaimana strategi untuk meregulasi emosi untuk menghadapi realitas kehidupan yang seringkali tidak sesuai dengan harapan. Isyarat yang diberikan Al-Qur'an seperti sifat *tawadu'* dalam QS. al Furqân/25:63, *tawakal* QS. Ali Imran/3: 159, *Muhasabah* QS. al Hasyr/59:18, dan *qona'ah* QS. al-Baqorah/2:207.

Menurut hemat peneliti, konsep model regulasi emosi yang di tawarkan Al-Qur'an dapat memberikan kontribusi dalam usaha untuk melakukan perubahan sikap dan perilaku laku negatif ke arah yang lebih baik dan positif. Hal tersebut tercermin dari perubahan perilaku komunitas punk tasawuf *underground* yang pada awalnya memiliki perilaku negatif secara berangsur dapat melakukan perubahan perilaku menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Fenomena inilah yang kemudian mengantarkan penulis pada sebuah ide tentang konsep Al-Qur'an dalam membimbing komunitas punk tasawuf *underground* menjadi pribadi yang lebih baik dengan judul **“Regulasi Emosi Berbasis Al-Qur'an Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground”** .

## B. Identifikasi Masalah

Dari uraian di atas, dapat diidentifikasi hal-hal berikut:

---

Tuhan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Sedangkan coping religius negatif merupakan ekspresi yang menggambarkan kurang baiknya kedekatan relasi antara Tuhan dan kehidupan sosial. Pargament menyebutkan bentuk dari coping religius negatif ini meliputi ketidakpuasan terhadap anggota jama'ah tertentu dan adanya penilaian mengenai hal-hal negatif terhadap agamanya. Gaya pendekatan penanggungan atau pasif, yaitu individu tunduk pasrah pada tanggungjawab Tuhan dan menunggu solusi muncul melalui upaya aktif Tuhan dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya. Lihat Muhana Sofiati Utami, *Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif...*, Vol. 39 No. 1, Tahun 2012, hal. 49-50.

<sup>44</sup> Aflakseir dan Coleman, P. G., “Initial Development of the Iranian Religious Coping Scale,” dalam *Journal of Muslim Mental Health*, Vol. 04 No. 3 Tahun 2011, hal. 49.

1. Hakekatnya setiap manusia memiliki emosi sebagai fitrah yang dikaruniakan Allah, ironinya banyak yang tidak mampu meregulasi emosinya dengan tepat dalam berinteraksi antar sesama.
2. Komunitas punk adalah bagian dari anak jalanan berusia remaja yang tidak mampu beradaptasi dengan gejala emosi dalam dirinya akibat dari tekanan psikologis yang dirasakan.
3. Gangguan psikologis yang dialami komunitas anak punk jalanan berakibat pada perbuatan yang bertentangan dengan nilai-nilai agama dan norma masyarakat.
4. Kehidupan remaja punk yang berada di jalan rentan dengan kekerasan fisik dan psikis serta menjadi masalah sosial.
5. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup telah menawarkan konsep untuk menanggulangi gangguan psikologis dan penyimpangan perilaku yang terjadi pada komunitas punk yang patut untuk dijadikan solusi atas kasus sosial kemasyarakatan tersebut.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti memfokuskan dan membatasi kajian pada aspek:

1. Diskursus Regulasi Emosi Manusia
2. Potret Kehidupan Komunitas Punk
3. Isyarat Al-Qur'an Tentang Regulasi Emosi Manusia
4. Konsep Dasar Al-Qur'an Tentang Regulasi Emosi
5. Implementasi Regulasi Emosi Pada Komunitas Punk Tasawuf *Underground*.

### **D. Rumusan Masalah**

Dari diskripsi di atas, maka penulis merumuskan satu pertanyaan besar yaitu bagaimana perubahan sikap dan perilaku komunitas anak punk tasawuf *underground* sebelum dan sesudah diimplementasikan regulasi emosi berbasis Al-Qur'an ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan baru mengenai regulasi emosi yang ditawarkan Al-Qur'an dan diharapkan mampu memberikan solusi terhadap perilaku negatif yang terjadi pada diri anggota komunitas punk tasawuf *underground*, sumbangsih nyata bagi diri, masyarakat dan Negara.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penulis memiliki harapan besar bahwa penelitian ini akan bermanfaat baik dalam ranah akademis maupun praktis. Di dalam ranah akademis, akan terbuka wawasan baru mengenai wawasan Al-Qur'an tentang regulasi emosi yang bermanfaat untuk menanggulangi gangguan psikologis komunitas anak

punk tasawuf *underground* khususnya, dan untuk masyarakat luas pada umumnya. Disamping itu, untuk meningkatkan spiritualitas dan intelektual diri agar dapat bermanfaat untuk sesama. Sedangkan manfaat praktisnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi utama dalam konteks proses pembentukan kematangan dan kedewasan emosi individu dalam wahana kehidupan sosial, khususnya bagi komunitas punk *tasawuf underground* agar mampu berkontribusi kepada bangsa, menjadi masyarakat Indonesia yang lebih maju dan berkembang serta mampu berperan dengan baik sebagai khalifah di muka bumi.

### G. Tinjauan Pustaka

Kitab tafsir sebagai representator tafsir klasik dan modern yang dipilih adalah kitab-tafsir klasik yang dijadikan rujukan adalah tafsir *Latâif* karangan al-Qusyairi (W.465 H/1073 M),<sup>45</sup> dan kitab tafsir karangan Fakhruddin Al Razi (W. 606 H/1209 M)<sup>46</sup> yang mewakili *tafsîr bi al-ra'yi*.

Al-Marâghî<sup>47</sup>, mewakili tafsir bercorak sosial kemasyarakatan. Ibnu 'Arabi (W.638 H),<sup>48</sup> seorang sufi dari Andalusia mewakili tafsir sufi. Tabataba'i<sup>49</sup> sebagai representator tafsir dari mufasir syiah. Selain itu, kajian ini dilengkapi dengan tafsir yang kental dengan nuansa sains karangan Tantawi Jauhari.<sup>50</sup> Untuk kategori tafsir modern yaitu tafsir al-Munir karya Syekh Wahbah, Rasyid Rida,<sup>51</sup> dan al-Sha'rawi.<sup>52</sup>

Sedangkan untuk tafsir dari Indonesia, dipilih tafsir al-Mishbah karangan Muhammad Quraish Shihab<sup>53</sup> dan Tafsir al-Azhar karya Abdul Malik Abdul Karim Amrullah.<sup>54</sup> Untuk rujukan kitab hadis, penulis menggunakan

---

<sup>45</sup> Abdul Karim ibn Hawazin ibn Abdul Malik Ibn Thalhah bin Muhammad Al-Qusyairi, *Latâif Al-Isyârat*, Bairut: Dâr Al-Kutub Al-Ilmi, 2007.

<sup>46</sup> Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin Husain bin Hasan bin Ali ar-Razi, Mafatih al-Ghaib, Bairut : Dâr al-Fiqr, 1994.

<sup>47</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Marâghî*, Bairut: Dâr al-Kutub 'Ilmiyyah, 1418 H/1998 M.

<sup>48</sup> Muhyi al-Din Ibn 'Arabi, *Tafsîr Ibn 'Arabi*, Bairut: Dâr Sadir, 1422 H/2002 M.

<sup>49</sup> Muhammad Husain al-Tabataba'i, *al-Mîizan fî Tafsîr Al-Qur'an*, Teheran: Dâr al-Kutub al-Islamiyyah, 1397 H, cet. III.

<sup>50</sup> Tantawi Jauhari, *al-Jawahir fî Tafsîr Al-Qur'an al-Karîm*, Bairut: Dâr al-Fiqr, t.th.

<sup>51</sup> Muhammad Muhammad Abduh dan Muhammad Rasyid Ridha, *Tafsîr al-Manâr*, Bairut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1999 M/1420 H.

<sup>52</sup> Muhammad Mutawalli al-Sha'rawi, *Tafsîr al-Sha'rawi*, Kairo: Idâr ah al-Kutub wa al-Maktabah, 1991 M/1411 ).

<sup>53</sup> Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2005.

<sup>54</sup> HAMKA, *Tafsir al-Azhar* , Jakarta: Pustaka Panji Mas, 2000.

kitab hadis dalam *Kutub al-Tis'ah*, yaitu Imam Bukhari,<sup>55</sup> Muslim,<sup>56</sup> Tirmidzi,<sup>57</sup> Nasa'i,<sup>58</sup> Daud,<sup>59</sup> Ibnu Majah,<sup>60</sup> Ahmad,<sup>61</sup> Malik dan Darimi.

Sementara hasil penelitian terdahulu berupa Disertasi terkait regulasi emosi perspektif Al-Qur'andengan fokus kajian regulasi emosi komunitas punk secara spesifik belum penulis temukan. Namun demikian, karya tulis, hasil penelitian di jurnal cetak maupun *online*, buku-buku terkait, banyak membantu penulis dalam menyusun konsep yang akan disesuaikan dari al-Quran.

Berikut ini disajikan sejumlah penelitian yang relevan dari akademisi dan penelitian terdahulu yang membahas tema atau topik yang berkaitan dengan regulasi emosi. Penelitian-penelitian ini disajikan dalam bagian tema sehubungan dengan tema utamanya yang relevan dengan tema dalam penulisan disertasi ini.

Disertasi yang menonjol tentang pengendalian emosi dilakukan oleh Burdangin Zen dengan kajian *Pengendalian Emosi dalam Perspektif Al-Qur'an dan as-Sunnah*. Disertasi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2014. Zen mengkaji tentang tentang sifat-sifat Nabi Muhammad dalam Al-Qur'an dan hadis yaitu sifat *siddiq, tabligh, amanah dan fathanah* yang dinilai memiliki pengaruh positif dalam mengendalikan emosi.

Dalam pembahasannya, dijelaskan bahwa Al-Qur'an dan as-sunnah, memandang bahwa kemampuan dalam mengendalikan emosi memiliki peranan penting dalam mengantarkan kehidupan manusia menuju kehidupan yang harmonis. Penelitian ini fokus dalam menggali pesan-pesan Al-Qur'an dan as-sunnah tentang pengendalian emosi melalui sifat-sifat Nabi Muhammad saw. Kesimpulan yang ditemukan dari penelitian ini bahwa perintah Al-Qur'an untuk melakukan pengendalian emosi bertujuan agar individu dapat mencapai kesejahteraan diri dalam menjalani kehidupan.

Disertasi lain yang didapati peneliti adalah karya Syahidah Rena, UIN Jakarta tahun 2018 dengan judul "*Spiritualitas Dan Regulasi Diri: Studi*

<sup>55</sup> Abi 'Abdillah Muhammad Ibn Isma'il, *Shahih Bukhari*, Riyad: Bait al-Afkar al-Dauliyah, 1419 H/1998.

<sup>56</sup> Abi al-Husain Muslim Ibn al-Hajjaj al-Nasaiburi, *Shahih Muslim* Bairut: Dâr al-Fiqr, 1414 H/1993 M.

<sup>57</sup> Muhammad 'Isa al-Tirmizi, *Sunan al-Tirmidzî*, Bairut: Dâr Ibn Hazm, 1422 H/2002 M.

<sup>58</sup> Abd al-Rahman Ahmad Ibn Shu'aib Ibn 'Ali Ibn Sannan bin Dinar al-Nasa'i, *Sunan al-Nasa'i*, Bairut: Daribn Hazm, 1420 H/1999 M.

<sup>59</sup> Abi Daud Sulaiman Ibn Ash'ath al-Sajastani, *Sunan Abi Daud*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1421 H/2001 M.

<sup>60</sup> Abi 'Abdillah Muhammad Ibn Yazid al-Qazwini, *Sunan Ibnu Mâjah*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1421 H/2001 M.

<sup>61</sup> Ahmad Ibn Hanbal, *Musnad Ahmad Ibn Hanbal*, Riyad: Bait al-Afkar ad-Dauliyah, 1419/1998 .

*Coping Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di DKI Jakarta*". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam memediasi hubungan negatif antara spiritualitas dan stres. Sehingga dengan demikian semakin tinggi regulasi diri belajar yang dimiliki mahasiswa maka fungsi spiritualitas sebagai penyanggah kejadian stres (*stress buffer function*) akan semakin tinggi. Sedangkan melalui analisis kualitatif penelitian ini menegaskan bahwa spiritualitas dan regulasi diri secara efektif terbukti dapat menjadi coping dalam mengatasi stres akademik. Spiritualitas menjadi coping berfokus emosi (*emotion focused coping*) dan regulasi diri secara bersamaan menjadi coping berfokus masalah (*problem focused coping*). Fokus penelitian ini terletak pada kesehatan mental mahasiswa kedokteran dalam menanggulangi stres yang dialami dengan melakukan regulasi diri dalam bentuk meningkatkan spiritualitas.

Disertasi yang memiliki tema yang sama adalah karya M. Fakhur Razi, UIN Yogyakarta tahun 2016 dengan judul "*Dzikir Dan Kecerdasan Intelektual, Emosional, Spritual Dalam Qur'an*". Penelitian ini menitikberatkan pada aspek manfaat dan pengaruh dzikir terhadap kecerdasan emosional. Kesimpulan yang dapat diambil bahwa ayat-ayat tahmid memiliki pengaruh pada kecerdasan emosional untuk mendorong seseorang menggunakan suara hati sebagai sumber informasi dalam bertindak dalam kehidupan.

Dalam jurnal *Kedokteran Alternatif dan Komplementer*, Anastasi dan Andrew, melakukan studi tentang "*Efek Kecemasan Akut Dalam Ritual Agama*". Kajian ini berisi tentang beragam bentuk ritual keagamaan yang memiliki pengaruh positif secara psikologis dan fisiologis pada diri manusia. Hasil kajian ini mengindikasikan terdapat penurunan tingkat kecemasan secara signifikan pada orang-orang yang rajin melaksanakan ritual-spiritual keagamaan dengan baik. Artinya, bahwa praktik ritual keagamaan memberikan kontribusi besar dalam menciptakan kesehatan mental seseorang.

Sementara itu, Ellen Idler dalam *The Psychological and Physical Benefits of Spiritual/Religious Practices*, juga melakukan penelitian tentang banyak manfaat positif dari praktik keagamaan dan spiritual yang memiliki pengaruh dalam jati diri dan kesehatan seseorang. Idler menyatakan bahwa setiap orang yang melaksanakan praktik spritual dengan penuh keyakinan pasti memiliki keterkaitan dengan pembentukan kebiasaan gaya hidup seseorang serta dapat menciptakan kebahagiaan hidup. Dengan kata lain, menurut Idler, religiusitas dan spiritualitas memiliki dampak kumulatif pada kesehatan dalam kehidupan.

R. Rachmy Diana, dalam jurnal *Integratif* tahun 1999, *Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam*. Menurutnya, Islam adalah agama yang

memerintahkan umatnya mengharmonisasikan antara nilai-nilai spiritual dan kalbu (hati nurani) serta akal pikiran dalam menanggulangi berbagai persoalan hidup seperti tuntunan Nabi untuk melaksanakan shalat istikharah dan berdoa agar memperoleh keputusan terbaik. Ia berkesimpulan bahwa kemampuan mengelola tekanan emosi, konflik batin, dan mengendalikan dorongan bawah sadar akan mengantarkan individu kepada kehidupan yang bahagia.

Ahyani Radhiani Fitri, “*Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Melayu*”, Jurnal Psikologi, 2016, Hasil penelitian terhadap Mahasiswa Melayu menunjukkan bahwa mahasiswa melayu memiliki kemampuan lebih mengevaluasi, mengekspresikan dan melakukan kontrol emosi dengan cara merubah kognisi, atau menenangkan diri dalam menyikapi tekanan emosi.

Shinanta Ratnasari dan Julia Suleeman, Jurnal Psikologi Sosial, 2017, *Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki*. Perbedaan dalam regulasi emosi secara umum antara perempuan dan laki-laki merupakan konsekuensi dari perbedaan dalam *expressive suppression*.<sup>62</sup> Jika salah satu dimensi mengalami perbedaan yang signifikan, maka pada hasil keseluruhannya akan terdapat perbedaan yang signifikan pula.

Hal yang menarik untuk dicermati lebih jauh adalah baik pada perempuan maupun laki-laki, perbedaan antara dimensi *cognitive reappraisal*<sup>63</sup> dan *expressive suppression* cukup jauh. Dari situ dapat disimpulkan bahwa penggunaan pikiran atau kognisi yang bersifat sadar lebih diutamakan daripada ketidaksadaran. Dalam penelitian ini ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan dalam dimensi *cognitive reappraisal* antara perempuan dan laki-laki. Sedangkan dapat disimpulkan juga, dalam dimensi *expressive suppression* ada perbedaan antara perempuan dan laki-laki. Sehingga dalam regulasi emosi secara keseluruhan ada perbedaan antara perempuan dan laki-laki.

Sementara penelitian yang berkaitan dengan punk dilakukan oleh Anna Rizky Annisa dalam kajian tentang *Fenomena Remaja Punk Ditinjau Dari Konsep Person In Environment*, dalam Social Work Journal. Remaja punk merupakan bagian dari anak jalanan yang meninggalkan rumah dan putus komunikasi dengan orang tua dan cenderung mendengarkan musik yang beraliran keras. Mereka berada di jalan sebagai bentuk protes terhadap tekanan emosi yang dialami. Keberadaan remaja punk di berbagai sudut Kota Bandung telah meresahkan sebagian masyarakat. Aksesoris yang mereka gunakan sangat ekstrim, tidak seperti penampilan remaja pada umumnya, sehingga memunculkan sikap antipati masyarakat.

---

<sup>62</sup>*Expressive Suppression* adalah tindakan ekspresi emosi untuk menghambat tekanan emosi yang muncul dari stimulan atau peristiwa yang dialami seseorang.

<sup>63</sup>*Cognitive reappraisal* merupakan bentuk perubahan kognitif atau cara berpikir dalam menilai sesuatu atau kondisi tertentu.

Dalam konsep ilmu Kesejahteraan Sosial, terdapat sebuah konsep yaitu *Person In Environment* yang merupakan model hubungan yang tidak terpisahkan antara individu dalam sikap ataupun perilaku dengan lingkungan sosial. Penelitian ini terfokus pada dimensi fisik dan budaya remaja punk.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa punk merupakan sebuah subkultur. Subkultur fenomena budaya berdasarkan usia yang muncul dalam masyarakat industri maju. Subkultur remaja punk ini menjadi sarana untuk hidup mandiri dalam kehidupan sosial, bukan sekedar solusi dalam menanggulangi sebuah persoalan.

Penelitian punk juga dilakukan oleh Daniar Wikan Setyanto, Jurnal Desain Komunikasi Visual & Multimedia, 2015, dalam kajian "*Makna Dan Ideologi Punk*", diketahui bahwa mereka memiliki etika dan ideologi *Do It Your Self*. Artinya sedapat mungkin melakukan segala sesuatu secara mandiri dengan tidak bergantung pada pihak lain bahkan kecenderungan etika ini dijadikan sebagai simbol proter mereka terhadap kondisi sosial masyarakat yang tidak berkeadilan. Ironinya, ideologi yang dianut punk disalahpahami dengan berbuat bebas, anarkis dan arogan dan dekat dengan perbuatan kriminal. Kesalahpahaman terhadap etika dan ideologi punk berdampak pada fashion yang mereka miliki. Fashion punk yang asalnya memiliki makna filosofi bergeser menjadi trend semata.

Muhammad Fakhraan dalam studi, "*Punk`s Not Dead: Kajian Bntukan Baru Budaya Punk Di Indonesia*", Jurnal Makna, 2016. Mengungkapkan bahwa dengan bekal *ideologi do it your self*, punk berpenampilan ekstrim dengan fasion yang digunakan seperti celana jeans ketat, potongan rambut mowhawk dengan cat warna wari serta aksesoris lainnya.

Dalam kesimpulan penelitian ini, diungkapkan bahwa budaya punk di Indonesia merupakan asimilasi dari budaya lokal dengan budaya global yang dapat memperkaya khazanah budaya Indonesia sehingga tidak tepat bila dikatakan bahwa budaya punk yang ada di Indonesia telah kehilangan nilai-nilai keaslian punk global.

Darwis Hude. 2006. *Emosi; penjelajahan religio psikologis di dalam Al-Qur'an*. Erlangga. Buku karya Darwis ini menginformasikan bahwa emosi yang ada pada diri manusia adalah karunia Allah yang disebut dengan fitrah manusia. Istilah fitrah tidak ditemukan dalam literatur psikologi, sehingga istilah ini memiliki daya tarik tersendiri yang perlu diteliti dan diungkap untuk menangkap pesan-pesan yang disampaikan Al-Qur'an.

Lebih lanjut ditandaskan urgensi mengelola emosi terutama *merecovery* marah agar tidak muncul ekspresi dan tindakan yang berlebihan. Mengelola emosi negatif dan positif dalam tinjauan psikologi dikenal dengan regulasi emosi. Dalam bukunya, beliau menulis salah satu bentuk *coping*

dalam mengatasi marah dengan cara bersabar, bersyukur, memberi maaf dan penyesuaian diri yang telah ditawarkan Al-Qur'an.

Daniel Goleman, 2005. *Emotional Intelligence* berpendapat ada dua macam kerangka kerja kecakapan emosi yaitu kecakapan pribadi dan kecakapan sosial. Masing-masing dari kecakapan tersebut memiliki ciri-ciri tertentu yang digabung menjadi lima ciri yang disimpulkan yaitu: kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri dan empati diri.

Nelson, J.M. 2009. *Psychology, Religion, and Spirituality*. Dalam buku ini dibahas hasil penelitian Pargament yang berkesimpulan bahwa bahwa *collaborative* dan *self-directing coping styles* merupakan gaya *coping* yang paling memuaskan.<sup>64</sup> Hal ini berarti gaya *coping* dapat dihubungkan dengan situasi yang cocok dan juga personal *adjustment* yang akan difasilitasi oleh penggunaan beberapa metode *coping*.

## H. Metodologi Penelitian

### 1. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode kualitatif. Metode kualitatif adalah metode penelitian yang menjelaskan hasil penelitian dalam bentuk deskriptif dalam bentuk pernyataan-pernyataan atau kata-kata tertulis yang bersumber dari data yang dianalisa atau diteliti agar lebih mudah dipahami.

Dalam menganalisa ayat-ayat Al-Quran yang terkait dengan regulasi emosi digunakan pendekatan tafsir *maudhu'i* (tematik). Tafsir *maudhui'* (tematik) digunakan karena tafsir jenis ini bersifat dinamis sesuai dengan tuntutan zaman, sehingga dapat menimbulkan *image* di dalam benak pembaca dan pendengarnya bahwa Al-Qur'an senantiasa mengayomi dan membimbing kehidupan di muka bumi ini pada semua lapisan strata sosial. Dengan demikian akan terasa bahwa Al-Qur'an selalu aktual (*updated*) tidak pernah ketinggalan zaman (*outdate*).

Al-Farmawi menjelaskan yang dimaksud dengan tafsir *maudhu'i* yaitu mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang mempunyai tujuan yang satu yang bersama-sama membahas suatu topik tertentu dan menyusunnya sedapat mungkin sesuai dengan masa turunnya selaras dengan sebab-sebab turunnya, kemudian memperhatikan ayat-ayat tersebut dengan penjelasan-penjelasan, dan hubungannya dengan ayat-ayat lain, kemudian menyimpulkannya menjadi satu topik.<sup>65</sup>

---

<sup>64</sup> Sejak awal penelitian dilakukan, *collaborative coping* memiliki hasil yang konsisten yang dihubungkan dengan *positive adjustment*, sementara gaya *coping* lainnya memiliki hasil berbeda-beda. Pargament berkesimpulan bahwa tidak ada strategi *coping* yang terbaik selain dari model *collaborative coping*.

<sup>65</sup> Abd al-Hayy al-Farmawi, *Mu'jam al-Alfâz wa al-a'lam Al-Qur'aniyah*, Dâr al-'ulum, Kairo, 1968, hal. 52.

Menurut al-Sadr istilah tematik digunakan untuk menerangkan ciri pertama bentuk tafsir ini, yaitu ia mulai dari sebuah terma yang berasal dari kenyataan eksternal dan kembali ke Al-Qur'an. Ia juga disebut sintesis karena merupakan upaya menyatukan pengalaman manusia dengan Al-Qur'an.<sup>66</sup> Senada dengan al-Farmawi, Quraish Shihab menyatakan bahwa dengan metode *maudhu'i* seorang mufasir berusaha mengoleksi ayat-ayat al-Quran yang bertebaran di beberapa surah dan mengaitkannya dengan satu tema yang telah ditentukan, selanjutnya mufasir melakukan analisis terhadap kandungan ayat-ayat tersebut sehingga tercipta satu kesatuan yang utuh.<sup>67</sup>

Sedangkan untuk melihat implikasi regulasi emosi komunitas punk tasawuf *underground* terhadap perubahan sikap dan perilaku digunakan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi adalah pendekatan yang dimulai oleh Edmund Husserl dan dikembangkan oleh Martin Heidegger untuk memahami atau mempelajari pengalaman hidup manusia. Pendekatan ini berevolusi menjadi sebuah metode penelitian kualitatif yang matang dan dewasa selama beberapa dekade pada abad ke dua puluh. Fokus umum penelitian ini untuk memeriksa/meneliti esensi atau struktur pengalaman manusia.<sup>68</sup>

Pendekatan fenomenologi, menurut Polkinghorne dalam Creswell adalah mengartikulasikan sebuah pengalaman hidup beberapa orang tentang sebuah konsep atau fenomena.<sup>69</sup> Dalam penelitian ini, peneliti melakukan eksplorasi terhadap fenomena yang terdapat pada komunitas punk tasawuf *underground* untuk menangkap makna yang terdapat pada pengalaman dan fenomena tersebut.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini melalui riset kepustakaan (*library research*). Selain itu, data dalam penelitian ini juga diperkuat oleh data yang otoritatif. Data-data yang dihimpun terdiri atas ayat-ayat Al-Qur'an dan bahan-bahan tertulis yang telah dipublikasikan dalam bentuk buku, jurnal, dan majalah maupun internet. Di samping itu, data yang dihimpun adalah hasil wawancara mendalam yang dilakukan peneliti terhadap pengasuh dan anak punk komunitas tasawuf *underground*, para relawan dan masyarakat sekitar.

---

<sup>66</sup> Muhammad Baqir as-Sadr, *Pendekatan Tematik Terhadap Tafsir Al-Qur'an*, "dalam *Ulumul Qur'an*", Vol. 01 No. 4 Tahun 1990, hal. 34.

<sup>67</sup> M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir*, Jakarta: Lentera Hati, 2013, hal. 386- 388.

<sup>68</sup> Isaac Tuffour, "A Critical Overview of Interpretative Phenomenological Analysis: A Contemporary Qualitative Research Approach," dalam *Journal of Health Care Communications*", Vol. 02 No. 4 Tahun 2017, hal. 71.

<sup>69</sup> Creswell, *Qualitative Inquiry: Choosing Among Five Traditions*, USA: Sage Publications Inc, 2014, hal. 452.

Hasil wawancara tersebut diperkuat dengan informasi-informasi yang tersebar di beberapa media sosial dan media massa.

Wawancara merupakan dialog antara dua pihak untuk mendapatkan informasi tentang isu atau tema yang diangkat peneliti. Pewawancara memberikan pertanyaan untuk mendapatkan jawaban langsung dari terwawancara.<sup>70</sup> Ciri utama wawancara adalah bertemu langsung antara pewawancara dan nara sumber atau informan. Dalam wawancara disiapkan pertanyaan yang akan diajukan dan akan berkembang saat wawancara berlangsung. Melalui wawancara peneliti dapat mendalami informasi yang akan dijadikan data untuk dianalisa.

Dalam penelitian ini teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara tidak terstruktur, artinya pertanyaan yang diajukan dapat dikembangkan sesuai dengan kondisi. Teknik wawancara ini tidak terpaku pada pertanyaan yang sudah disiapkan pewawancara.<sup>71</sup>

Agar wawancara efektif, maka terdapat berapa tahapan yang harus dilalui, yakni ; 1). mengenalkan diri, 2). menjelaskan maksud kedatangan, 3). menjelaskan materi wawancara, dan 4). mengajukan pertanyaan.<sup>72</sup>

Pada setiap penelitian memerlukan standar untuk melihat derajat kepercayaan atau kebenaran terhadap hasil penelitian. Dalam penelitian kualitatif, standar tersebut dinamakan keabsahan data. Moleong mengemukakan bahwa untuk menetapkan *trust worthiness* atau keabsahan data dalam penelitian kualitatif diperlukan teknik pemeriksaan.<sup>73</sup>

Teknik pemeriksaan data dalam penelitian ini digunakan metode triangulasi yaitu suatu pendekatan yang dilakukan peneliti untuk menggali dan melakukan teknik pengolahan data kualitatif. Teknik triangulasi bertujuan untuk memeriksa keabsahan data dengan membandingkan hasil wawancara terhadap objek penelitian. Menurut Sugiono, dalam teknik pengolahan data kualitatif, instrumen terpenting adalah dari peneliti itu sendiri.<sup>74</sup> Penggunaan teknik triangulasi meliputi tiga hal yaitu triangulasi metode, triangulasi sumber data, dan triangulasi teori.

1. Triangulasi metode dilakukan dengan mengumpulkan data dengan metode wawancara, observasi, dan survey guna memperoleh kebenaran informasi yang tepat dan gambaran yang utuh mengenai informasi tertentu. Jika data

---

<sup>70</sup> Lexy J. Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Rosda Karya, 2010, hal. 186.

<sup>71</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2016, hal. 317.

<sup>72</sup> Yunus, Hadi Sabari Yunus, *Metodologi Penelitian Wilayah Kontemporer*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010, hal. 358.

<sup>73</sup> Lexy J. Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif...*, hal. 175.

<sup>74</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2011, hal. 83. Lihat juga Lexy J. Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif...*, hal. 330.

itu sudah jelas, misalnya berupa teks atau naskah/transkrip film, novel dan sejenisnya, triangulasi tidak perlu dilakukan.

2. Triangulasi teori adalah dimana hasil akhir penelitian kualitatif berupa sebuah rumusan informasi atau *thesis statement*. Informasi tersebut selanjutnya dibandingkan dengan perspektif teori yang relevan untuk menghindari bias individual peneliti atas temuan atau kesimpulan yang dihasilkan.
3. Triangulasi sumber data adalah menggali kebenaran informasi tertentu dengan menggunakan berbagai sumber data seperti dokumen, arsip, hasil wawancara, hasil observasi atau juga dengan mewawancarai lebih dari satu subjek yang dianggap memiliki sudut pandang yang berbeda. Berbagai pandangan itu akan melahirkan keluasan pengetahuan untuk memperoleh kebenaran handal.

### 3. Langkah Operasional

Langkah operasional dalam pendekatan tafsir *maudhu'i* adalah:

- 1) Menentukan masalah utama yaitu regulasi emosi dalam al-Quran.
- 2) Setelah menentukan masalah, mengumpulkan ayat-ayat yang berhubungan dengan regulasi Emosi. Jika dibutuhkan penjelasan lebih lanjut, kemudian mencari hadits yang bersangkutan dalam *kutub at-tis'ah* baik dengan menggunakan buku atau fasilitas online.
- 3) Mengungkapkan penafsiran ayat-ayat tentang regulasi emosi dari berbagai tafsir secara representatif.
- 4) Setelah memperoleh penafsiran dan berbagai riset dari buku dan jurnal, penulis menarik kesimpulan sebagai jawaban atas pertanyaan dari rumusan masalah.

Sedangkan langkah operasional dalam pendekatan fenomenologi adalah:

- 1) Peneliti menggali dan mengumpulkan data dari setiap subjek penelitian tentang perilaku komunitas punk tasawuf *underground* dan mencoba memahami adanya fenomena perilaku mereka dari sudut pandang subjek penelitian.
- 2) Melakukan langkah *epoche* yaitu proses menghilangkan prasangka, mengurangi bias dan opini peneliti pada fenomena yang dilihat dan dipikirkan.
- 3) Melakukan langkah *phenomenological reduction*, dalam hal ini peneliti fokus dalam memberikan gambaran mengenai fenomena yang diteliti.
- 4) Melakukan langkah *imaginative variation* adalah untuk mencari makna- makna dari fenomena yang diteliti untuk mencapai deskripsi dari pengalaman, faktor-faktor yang mendasar dan mempengaruhi apa yang telah dialami.

- 5) Melakukan penyatuan data dan deskripsi menjadi satu pernyataan sebagai esensi pengalaman dari fenomena secara keseluruhan

#### 4. Teknik Analisis Data

- 1) Data utama berupa penafsiran dari kitab tafsir yang telah ditentukan, selanjutnya dikaji dan dianalisa dengan cara memerhatikan korelasi antar penafsiran dengan konteks latar belakang keilmuan mufasir yang berbeda-beda serta konteks sosio kultural pada masa tafsir tersebut ditulis.
- 2) Membandingkan penafsiran yang ada untuk membedakan variasi penafsiran.
- 3) Setelah dilakukan perbandingan, kemudian mencari dalil dari hadits yang dapat melengkapi penafsiran.
- 4) Melengkapi kajian penafsiran dengan hasil eksplorasi kajian ilmiah rasional tentang regulasi emosi komunitas punk dan menarik kesimpulan.

Analisis data yang terkait dengan fenomena komunitas punk tasawuf *underground* dilakukan beberapa langkah:

- 1) Peneliti memulai mengorganisasikan semua data atau gambaran menyeluruh tentang fenomena komunitas punk tasawuf *underground*.
- 2) Menelaah data secara keseluruhan dan membuat catatan mengenai data yang dianggap penting, kemudian memberikan makna terhadap data tersebut.
- 3) Melakukan *horizontaliting* yaitu menyeleksi jawaban hasil wawancara dan menghilangkan jawaban yang tidak relevan dengan topik atau pertanyaan pewawancara.
- 4) Membuat gambaran tentang bagaimana fenomena perubahan perilaku komunitas punk tasawuf *underground* tersebut terjadi.
- 5) Selanjutnya peneliti mengembangkan uraian secara keseluruhan dari fenomena tersebut sehingga menemukan esensi dari fenomena tersebut. Kemudian mengkonfirmasi dengan konsep Al-Qur'an tentang regulasi emosi.
- 6) Peneliti kemudian memberikan penjelasan secara naratif mengenai esensi dari fenomena yang diteliti dan mendapatkan makna pengalaman komunitas punk tasawuf *underground* yang sejalan dengan pernyataan Al-Qur'an.

#### I. Sistematika Penulisan

Penelitian ini terdiri atas tujuh bab. Adapun pada bab pertama (pendahuluan), berisikan apa yang melatar belakangi masalah dalam penelitian ini sehingga diangkat menjadi sebuah judul disertasi, kemudian diuraikan pula

permasalahan yang terjadi sehingga masalah tersebut bisa teridentifikasi dan bagaimana rumusan masalah mampu menjadi satu pertanyaan besar yang terjawab pada bab berikutnya.

Penelitian ini juga menguraikan tujuan dan manfaat yang hendak dicapai. Sub bab tinjauan pustaka dari kitab-kitab tafsir Al-Qur'an dan hadits serta penelitian terdahulu yang relevan dihadirkan untuk melengkapi penelitian untuk membuktikan perbedaan penelitian ini dengan yang sebelumnya. Pada sub bab metodologi penelitian diurai empat hal penting yang mendasari penelitian ini yaitu metode penelitian yang digunakan hingga pada teknik pengumpulan dan analisis data, serta sub bab sistematika penulisan yang berisikan apa saja yang akan ditulis dalam penelitian ini.

Pada bab II, akan diuraikan mengenai diskursus mengenai regulasi emosi manusia yang berisikan tentang definisi emosi, definisi regulasi emosi, regulasi emosi komunitas punk, konsep diri dan kecerdasan interpersonal, efikasi diri dan dukungan sosial, kontrol diri (*self control*) serta kematangan emosi.

Pada bab III diuraikan mengenai analisis kritis tentang potret kehidupan komunitas punk yaitu sejarah komunitas punk, ideologi anarkisme punk, fashion komunitas punk, profil punk dan problematikanya, penanggulangan komunitas punk dan *psikosufistik* sebagai alternatif psikotrapi serta sejarah singkat komunitas punk tasawuf *underground*.

Pada bab IV diuraikan tentang isyarat Al-Qur'an tentang regulasi emosi yang terdiri dari dzikir, *husnuzhon*, sabar dan taubat.

Pada bab V, Mengulas tentang konsep dasar Al-Qur'an tentang regulasi emosi yang berisikan empat model regulasi emosi yaitu; *displacement* terdiri dari shalat, doa, dan hijrah, kemudian *adjustment* yang meliputi rendah hati (*tawadhu'*) dan altruisme (*îtsar*). Kemudian diikuti dengan *coping* yang terdiri dari ikhlas, tawakal, dan *qana'ah*, dan terakhir *regresi* yang mencakup bersyukur, memberi maaf (*forgiveness*), toleransi, ihsan, dan muhasabah.

Pada bab VI, diurai tentang implikasi psikologis regulasi emosi berbasis Al-Qur'an terhadap sikap dan perilaku komunitas punk tasawuf *underground* yaitu eksistensi komunitas tasawuf *underground*, perubahan sikap dan perilaku komunitas punk tasawuf *underground* yang meliputi aspek kepribadian (*personality*), aspek kesejahteraan diri (*well-being*), aspek penerimaan diri (*self acceptance*), dan aspek kesadaran diri (*self awareness*), serta *psikosufistik* komunitas punk tasawuf *underground*.

Terakhir, bab VII adalah kesimpulan, implikasi penelitian, dan saran.



## **BAB II**

### **DISKURSUS REGULASI EMOSI MANUSIA**

#### **A. Definisi Emosi**

Salah satu obyek kajian penting yang memiliki daya tarik tersendiri bagi psikolog adalah emosi manusia. Kedudukan emosi menjadi penting bagi manusia karena memang peranan emosi yang sangat dominan dalam membentuk perilaku dan menciptakan identitas diri seseorang.

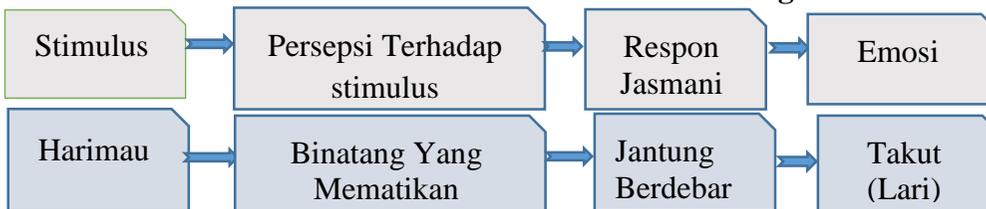
Secara umum, terdapat tiga teori emosi yang menjadi rujukan dasar dalam psikologi, yaitu teori *periferal*, teori *emergency*, dan teori emosi dua faktor. James dan Lange sebagaimana dikutip oleh Sarlito memperkenalkan teori *periferal* yakni teori emosi yang menjelaskan bahwa hasil interpretasi individu terhadap perubahan fisiologi dan perilaku yang tampak merupakan pengalaman emosi.<sup>1</sup> Reaksi individu terhadap perubahan tubuh adalah sebagai respons terhadap stimulus akan memunculkan emosi. Misalnya, jika seseorang terpelanting di tangga, maka akan terjadi denyutan jantung semakin cepat dan tubuh bergetar. Perubahan fisiologis tersebut kemudian diinterpretasikan dan muncullah rasa takut. Rasa takut tersebut timbul akibat pengalaman dan proses belajar. Berdasarkan pengalaman, orang tersebut mengetahui bahwa jatuh dari tangga akan membahayakan dirinya, karena itu denyutan jantung yang cepat

---

<sup>1</sup> Sarlito Wirawan, *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta: Raja Grafindo, 2000, hal. 85.

dan gemetarnya tubuh diartikan takut. Proses terjadinya emosi menurut James dan Lange dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

**Gambar II. 1. Teori Emosi James dan Lange**



Teori ini mendapat kritikan dari Cannon dengan teori *emergency* yang menilai bahwa *arousal otomatis* yang berada pada otak manusia terlalu lambat dalam bekerja, sehingga ia tidak mampu menerjemahkan perubahan yang terjadi dalam pengalaman emosional.<sup>2</sup> Sebaliknya, pengalaman emosional yang sadar sangat responsif dalam menangkap dan menerjemahkan perubahan emosi karena dihasilkan dari stimulasi langsung atas pusat-pusat otak di korteks.<sup>3</sup> Berikut ilustrasi teori emosi Cannon:

**Gambar II. 2. Teori Emosi Cannon**



Philip Bard menyempurnakan teori yang dilontarkan Cannon dengan mengemukakan bahwa situasi darurat dapat menggerakkan organisme tubuh untuk memunculkan emosi. Kondisi ini disebabkan adanya fungsi organ yang bertentangan ketika saraf simpatis aktif sementara saraf otonom nonaktif, atau terjadi sebaliknya.<sup>4</sup> Teori ini menjelaskan bahwa emosi yang muncul dari stimulan menjadikan *hypothalamus*<sup>5</sup> menjadi aktif dan mengirim *out put* ke organ tubuh bagian dalam dan otot-otot bagian luar, sehingga menghasilkan

<sup>2</sup> Jean Paul Sarte, *Teori Emosi*, diterjemahkan oleh Ermelinda dari judul *Emotions Theory*, Surabaya: Grametikal, 2016, hal. 78.

<sup>3</sup> Nurussakinah Daulay, "Struktur Otak dan Keberfungsianannya pada Anak dengan Gangguan Spektrum Autis: Kajian Neuropsikologi," dalam *Buletin Psikologi*, Vol. 25 No. 1 Tahun 2017, hal. 15.

<sup>4</sup> Kartini Kartono, *Psikologi Umum*, Bandung: Sinar Baru Algeis, 2002, hal. 43.

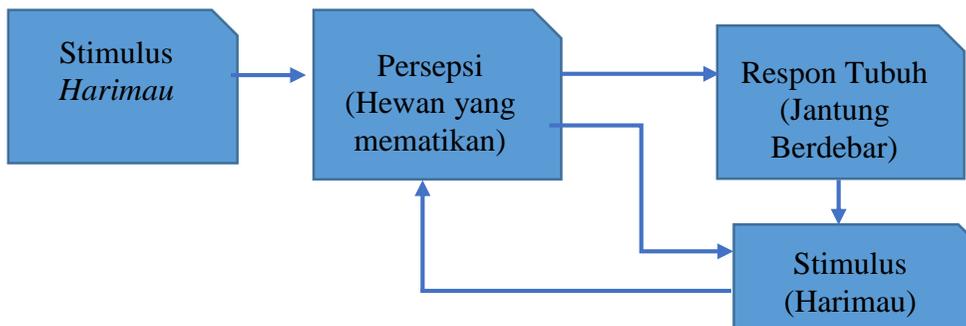
<sup>5</sup> Hypothalamus adalah sistem syaraf yang berfungsi sebagai pengendali organ tubuh untuk menjaga kestabilan kondisi tubuh. "Hypothalamus merupakan bagian kecil dalam otak dan mempunyai peranan yang sangat penting dalam memelihara dan menjaga agar dapat menjalani hidup secara berkualitas. Lihat dalam <https://id.sainte-anastasiae.org/psicologia-cognitiva/la-corteza-cerebral-funciones-y-partes.html>. Diakses 29 Agustus 2019.

ekspresi emosi begitu pula *hypothalamus* mengirim ke *korteks cerebral*.<sup>6</sup> Dengan demikian dapat dikatakan bahwa emosi adalah bentuk aktifitas antara tubuh dan psikis yang melibatkan perubahan-perubahan organ-organ tubuh.

Terakhir adalah teori paling klasik yang dikenal dengan teori dua faktor, yang menitik beratkan pada stimulan eksternal. Reaksi organ tubuh boleh jadi sama seperti intensitas nafas atau detakan jantung semakin cepat, namun bila stimulan menyenangkan, seperti mendapat pekerjaan yang diharapkan akan muncul emosi yang disebut senang. Sebaliknya, jika stimulan menggelisahkan, seperti melihat banjir, maka akan muncul emosi yang disebut takut.

Teori ini lebih sesuai dengan teori kognisi.<sup>7</sup> Teori ini menjelaskan bahwa emosi yang muncul merupakan hasil dari penilaian diri akan sesuatu yang merubah keadaan tubuh. Jadi menurut teori ini, perubahan fisiologis seseorang terjadi akibat dari suasana emosi yang dialami. Menurut teori ini, terdapat tiga tahapan yang ditempuh seseorang dalam mengelola emosi, *pertama*, penilaian terhadap kondisi yang akan memunculkan emosi, *kedua*, kondisi tubuh yang terbangun dari hasil penilaian yang *ambigu*, *ketiga*, penilaian dan mengkondisikan sehingga cocok dengan kondisi yang dialami. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada gambar di bawah ini:

**Gambar III. 3. Teori Emosi Dua Arah**



Ketiga teori di atas dapat dikompromikan dengan memahami bahwa terdapat titik temu dan kesamaan yakni terdapatnya peranan pokok bagi pengalaman emosi individu yang bersifat subjektif untuk perasaan batin (*inner*

<sup>6</sup> Korteks serebral adalah “lapisan tipis yang membungkus otak. Di sinilah proses terjadinya persepsi, imajinasi, pikiran, penilaian, keputusan, ingatan, perhatian, kesadaran, dan bahasa,” dalam <https://id.sainte-anastasio.org/articles/psicologa-cognitiva/la-corteza-cerebral-funciones-y-partes.html>. Diakses 29 Agustus 2019.

<sup>7</sup> Teori kognisi menfokuskan kepada cara mempelajari stimulan atau rangsangan yang ditangkap oleh indra seseorang kemudian diteruskan ke dalam jiwa sebelum disimpan dalam kesadaran atau direfleksikan dalam wujud perilaku. Lihat Paul Suparno, *Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget*, Yogyakarta: Kanisius, 2002, hal. 116.

*feeling*) seseorang dan berusaha menjelaskan kondisi dalam diri yang bersifat subjektif yang disebut dengan emosi.

Sementara Ekman dan Russel dalam Indro Adinugroho memiliki pandangan lain, ia mengatakan bahwa dalam kacamata konsep emosi, hanya terdapat dua teori yaitu teori *discrete emotions* atau sering disebut dengan *basic emotions* dan teori *circumplex model of affect*.<sup>8</sup> Teori *basic emotions* adalah sesuatu yang dapat mengidentifikasi emosi manusia dengan karakteristik dan keunikannya masing-masing. Emosi-emosi tersebut antara lain emosi marah (*anger*); takut (*fear*); sedih (*sad*); bahagia (*enjoyment*); jijik (*disgust*) dan terkejut (*surprise*).<sup>9</sup> Keunikan dalam teori ini terletak pada substansi yang berbeda dalam kategori emosi yang sama. Misalnya emosi bahagia dan terkejut yang termasuk dalam kategori emosi positif namun berbeda secara substantif.<sup>10</sup> Sedangkan teori *circumplex model of affect* berbanding terbalik dengan teori *basic emotions* yang menegaskan bahwa manusia memiliki emosi-emosi yang khusus dan emosi inti yang berbeda serta dapat diklasifikasikan ke dalam dua kuadran emosi, yaitu *valensi*<sup>11</sup> dan *arousal*<sup>12</sup>. Emosi inti tersebut disebut *denganore affect*.<sup>13</sup>

Teori lain yang digagas oleh Russel adalah teori *core affect*, teori ini mengemukakan dua aspek penting yang menjadi penanda dari emosi manusia,

<sup>8</sup> Indro Adinugroho, "Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia", "dalam *Jurnal Tazkiya*, Vol. 05 No. 2 Tahun 2016, hal. 128.

<sup>9</sup> Paul Ekman, "Facial Expression of Emotion," dalam *Journal of American Psychologist*, Vol. 05 No. 4 Tahun 2015, hal. 384.

<sup>10</sup> Goleman menyatakan bahwa emosi dasar individu mencakup emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif yaitu, perasaan-perasaan yang diinginkan dan membawa rasa nyaman, sedangkan emosi negatif yaitu perasaan-perasaan yang tidak diinginkan dan menjadikan kondisi psikologis yang tidak nyaman. Emosi negatif adalah suatu keadaan dalam diri seseorang yang dirasakan kurang menyenangkan sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain. Lihat Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, New York: Bantam Book, 2005, hal. 427.

<sup>11</sup> Valensi adalah gambaran arah emosi positif atau negatif yang dirasakan seseorang terhadap suatu peristiwa. Valensi positif adalah fenomena emosi positif dan valensi negatif adalah fenomena emosi negatif. Lihat Yusainy, "Feeling Full or Empty Inside? Peran Perbedaan Individual dalam Struktur Pengalaman Afektif Cleoputri," dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 44 No.1 Tahun 2017, hal. 11.

<sup>12</sup> Arousal merupakan motivasi seseorang yang memiliki kecenderungan untuk berperilaku, mengamati dan memberi respons terhadap emosi serta perasaan nyaman atau terganggu akibat dari peristiwa yang dialami. Lihat Yusainy, "Feeling Full or Empty Inside? Peran Perbedaan Individual dalam Struktur Pengalaman Afektif Cleoputri," dalam *Jurnal Psikologi...*, hal. 11.

<sup>13</sup> Wahyu Widhiarso, "Struktur Semantik Kata Emosi Dalam Bahasa Indonesia," dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 37 No. 2 Tahun 2010, hal. 154.

yaitu *valensi* dan *arousal*.<sup>14</sup> Valensi merujuk kepada keadaan psikologis yang terdiri dari kutub *pleasure* atau yang sering disebut sebagai emosi positif dan *displeasure* atau yang sering disebut emosi negatif, sedangkan *arousal* merujuk kepada keadaan fisiologis (jasmani) manusia yang dijelaskan dengan kutub *calm* (tenang) hingga bersemangat. Dengan demikian, teori ini menjelaskan bahwa emosi sebagai keadaan psikologis terdiri dari kombinasi *valensi* dan *arousal*. Misalnya, emosi senang didefinisikan sebagai kombinasi *valensi* positif dan *arousal* bersemangat, sebaliknya emosi rileks dan tenang didefinisikan sebagai kombinasi *valensi* positif dan *arousal* tenang. Penjelasan emosi berdasarkan kombinasi *valensi* dan *arousal* memiliki implikasi terhadap perilaku manusia. Misalnya emosi yang berada pada kutub *valensi* yang sama, namun berbeda dalam kutub *arousal* akan menghasilkan perilaku yang berbeda.

Patty melihat emosi sebagai respons seseorang terhadap perubahan kondisi yang muncul tiba-tiba, sehingga terjadi suatu tindakan yang tidak sesuai dengan tujuan tertentu.<sup>15</sup> Respons tersebut dapat berupa takjub, khawatir, kecewa, atau senang terhadap peristiwa atau objek di luar individu. Suasana jiwa tersebut diistilahkan dengan warna aktif yang kadangkala lemah atau tidak menentu.<sup>16</sup>

Crow & Crow dalam Ely Manizar menjelaskan bahwa emosi adalah pengalaman afektif yang disertai penyesuaian suasana batin dan perubahan fisiologis yang meningkat pada diri seseorang serta berdampak pada perilakunya.<sup>17</sup> Senada dengan ungkapan di atas, Goleman mengatakan bahwa emosi adalah aktifitas pergolakan pikiran, perasaan, nafsu serta keadaan mental seseorang. Emosi tersebut bersumber dari perasaan dan pikiran berdasarkan kondisi biologis dan psikologis serta keinginan untuk berbuat.<sup>18</sup>

Berbeda dengan Chaplin, ia menjelaskan bahwa terdapat perbedaan antara emosi dan perasaan. Baginya emosi adalah suatu kondisi seseorang sebagai hasil dari rangsangan organisme berupa perubahan yang disadari serta sifatnya yang radikal dari perubahan perilaku. Sedangkan perasaan merupakan

<sup>14</sup> Russel, J. A. , “ Emotion, core affect, and psychological construction: Cognition and Emotion,” dalam *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 23 No. 7 Tahun 2009, hal. 1259.

<sup>15</sup> F. Patty, *Pengantar Psikologi Umum*, Surabaya: Usaha Nasional, 1992, hal. 47.

<sup>16</sup> Sarlito mengatakan bahwa warna aktif merupakan emosi negatif dan positif. Jika warna aktif dominan, maka akan muncul perasaan positif dan sebaliknya. Lihat Sarlito Wirawan, *Pengantar Psikologi Umum...*, 2000, hal. 56.

<sup>17</sup> Ely Manizar, “*Mengelola Kecerdasan Emosi*,” dalam *Jurnal Tadrib*, Vol. 02 No. 2 Tahun 2016, hal. 4.

<sup>18</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence...*, hal. 411.

suasana diri yang tercipta dari hasil stimulan dan kondisi fisiologis.<sup>19</sup> Sedangkan Darwis Hude memahami emosi sebagai fenomena psikologis yang menghasilkan persepsi, perilaku, dan ekspresi tertentu.<sup>20</sup>

Emosi dalam teori psikologi dikategorikan menjadi dua macam yakni emosi positif dan negatif. Para psikolog berasumsi bahwa jika emosi negatif dapat disingkirkan, maka emosi positif dengan sendirinya akan mengambil tempat. Seligman mengilustrasikan kehidupan bahagia adalah kehidupan yang dapat mewujudkan emosi positif tentang masa kini, masa lalu dan masa depan.<sup>21</sup>

Dalam kajian psikologi masa lalu, para ilmuwan lebih tertarik untuk mengamati emosi negatif dibandingkan kajian tentang emosi positif. Emosi negatif lebih banyak diekspresikan sebagai bentuk penyesuaian diri terhadap ancaman yang dialami seseorang. Ketegangan emosi negatif sering ditunjukkan dalam kemarahan, kebencian atau kecemasan. Kemarahan dan kecemasan tersebut sangat tergantung pada pencapaian seseorang dalam meraih kesuksesan atau kegagalan yang didapatkan dalam penyelesaian persoalan.<sup>22</sup> Kecemasan yang terjadi pada diri seseorang dapat membatasi pikiran dalam bertindak, sedangkan emosi positif menghasilkan keadaan kognitif yang lebih kondusif untuk fleksibilitas mental dan perilaku.<sup>23</sup> Dengan kata lain emosi positif merupakan kondisi psikologis yang mencakup suasana hati, fisiologis, kognisi dan perbuatan yang melahirkan aspek-aspek positif, seperti, gembira, nyaman, puas, dan bahagia.

Pada dasarnya, sulit untuk mengklasifikasikan emosi positif dan negatif, sebab emosi negatif akan bernilai positif manakala diikuti dengan motivasi secara bersamaan, seperti emosi marah untuk menyadari akan kelemahan diri sendiri. Pengertian tentang emosi positif dan negatif yang bersifat universal belum didapatkan sampai saat ini. Karena itu, Crow dalam Alex Sobur melontarkan pendapat dengan mengatakan bahwa alat ukur yang paling mudah untuk mengenal emosi adalah dengan melihat seluruh unsur perasaan subjektif. Perasaan subjektif merupakan pengejawatahan dari

---

<sup>19</sup> J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, diterjemahkan oleh Kartini Kartono dari judul *Dictionary of Psychology*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000, hal. 148.

<sup>20</sup> M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an...*, hal. 264.

<sup>21</sup> Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York: Free Press, 2002, hal. 163.

<sup>22</sup> Bennett Sroufe, *Emotional Development*, England: Cambridge University Press, 1997, hal. 132.

<sup>23</sup> Usman Effendi dan Juhaya S. Praja, *Pengantar Psikologi*, Bandung: Angkasa, 1993, hal. 79.

seluruh unsur perasaan, sehingga terbentuk emosi yang dipilih seseorang untuk mengilustrasikan pengalaman emosi yang dirasakan.<sup>24</sup>

Secara etimologis emosi berasal dari kata “*emetus*” atau “*emouere*” yang artinya mencerca (*to still up*) yaitu suatu yang mendorong terhadap sesuatu.<sup>25</sup> Dalam kamus psikologi kata emosi (*emotion*) dikatakan berasal dari bahasa latin *emovere* yang diterjemahkan sebagai bergerak, menyenangkan, mengendalikan, atau mengatasi. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, emosi diartikan dengan luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat.<sup>26</sup> Sedangkan dalam kamus Munawwir kata emosi disinonimkan dengan kata *الإنفعال* dan *العاطفة*.<sup>27</sup> Namun tidak dijelaskan perbedaan makna dari kata tersebut. Sedangkan Amin Nasir menggunakan kata *العاطفة* dengan sikap emosional.<sup>28</sup>

Emosi pada dasarnya mengilustrasikan perasaan seseorang dalam kondisi tertentu. Emosi adalah respons diri terhadap kondisi yang berbeda, maka pada hakekatnya tidak dikenal emosi negatif atau emosi positif. Neff membedakan emosi dengan dua jenis yakni emosi menyenangkan dan emosi tidak menyenangkan.<sup>29</sup> Lebih lanjut ia mengatakan bahwa mengekspresikan sebuah emosi menjadi kebutuhan individu, karena ekspresi emosi yang tepat dapat menghilangkan tekanan-tekanan yang dialami seseorang.

Berdasarkan dari beberapa pendapat yang dikemukakan di atas, dapat dipahami bahwa emosi adalah suatu gejala psikologis yang ditampilkan melalui tingkah laku oleh individu yang mempengaruhi keadaan fisiologis, subjektif, dan perilaku individu tersebut terhadap sesuatu. Bentuk emosi yang ditampilkan akan berbeda pada setiap individu, pada umumnya datang dalam bentuk ekspresi dalam waktu singkat.

Ekspresi emosi sebagai ungkapan batin seseorang untuk diwujudkan dalam bentuk perkataan, rawut muka, atau perbuatan sebagai penjelmaan dari

<sup>24</sup> Unsur perasaan yang dimaksud adalah interpretasi terhadap peristiwa, perubahan organ tubuh karena suatu peristiwa yang dialami seperti pucat, reaksi anggota tubuh saat mengalami peristiwa seperti seseorang menutup wajah dengan tangannya karena malu, dan pengetahuan individu akan emosi yang dialami. Lihat Alex Sobur, *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia, hal. 40.

<sup>25</sup> Usman Effendi dan Juhaya S. Praja, *Pengantar Psikologi*, Bandung: Angkasa, 1993, hal.79.

<sup>26</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2008, hal. 201.

<sup>27</sup> A.M. Munawwir, *Kamus Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progressif, hal. 249.

<sup>28</sup> Amin Nasir, “*Maḥmūm Adzka al-‘Ātifah Ta’līm al-Lughah al-‘Arabiyah*,” dalam *Jurnal Arabia*, Vol. 06 No .2 Tahun 2014, hal. 215.

<sup>29</sup> Neff, K, Kirkpatrick, *The science Of Self Compassion*, New York: Guilford Press, 2012, hal. 92.

perasaan yang diinterpretasikan oleh pikiran. Makna lain dari ekspresi emosi adalah menghilangkan perasaan yang tertanam dalam diri seseorang. Dengan mengekspresikan emosi dapat menghindari dari hal-hal yang negatif akibat tidak tersalurkannya tekanan yang sedang dialami seseorang seperti stres atau bahkan melakukan tindakan bunuh diri.

Hasil dari eksperimen yang dilakukan oleh Darwin dalam mengembangkan teori evolusinya berkesimpulan bahwa terdapat kesamaan ekspresi emosi manusia dengan hewan. Kejadian-kejadian sosial yang dialami manusia melahirkan ekspresi emosi yang juga dialami oleh hewan. Lebih lanjut Darwin mengurai bahwa pada prinsipnya ekspresi emosi yang ditunjukkan individu merupakan bentuk ketidakharmonisan kerja antara organ tubuh, denyut jantung, gestur dan tanggapan fisiologis lainnya. Misalnya muncul suara gemetar saat marah, karena tidak kesesuaian antara denyut jantung dan pita suara.<sup>30</sup>

Menurut Hude ekspresi emosi merupakan reaksi spontan yang sulit diukur dan dikontrol. Ekspresi emosi tersebut terlihat dari gestur tubuh berupa raut muka, atau gerakan anggota tubuh yang timbul akibat adanya stimulus, pengalaman atau interaksi sosial.<sup>31</sup> artinya raut wajah ekspresi emosi seseorang adalah bentuk komunikasi nonverbal yang muncul lebih awal dari ekspresi verbal.

Chaplin menjelaskan bahwa ekspresi emosi adalah reaksi dari kelenjar otot terhadap stimulan dan bercampur dengan emosi yang menghasilkan kata-kata ataupun perbuatan sebagai ungkapan perasaan yang sedang dialami seseorang terhadap orang lain.<sup>32</sup> Sementara Ekman berpendapat bahwa ekspresi emosi ialah respons individu dalam menyikapi suatu kejadian yang mendesak untuk bereaksi atau mengambil keputusan terhadap emosi itu sendiri.<sup>33</sup> Goleman memiliki pemahaman lain, ia mengartikan ekspresi emosi dengan suasana batin tertentu untuk mempersiapkan diri dalam bertindak.<sup>34</sup> Gunarsa berpendapat bahwa ekspresi emosi merupakan kebutuhan seseorang untuk menyampaikan pesan yang sedang dialami kepada orang lain.<sup>35</sup> Dengan demikian bisa dikatakan bahwa ekspresi emosi adalah bentuk komunikasi dan penyampaian pesan tentang suasana hati yang dialami seseorang sebagai reaksi fisiologis dan psikis terhadap suatu peristiwa.

---

<sup>30</sup> Paul Ekman, *Membaca Emosi Orang*, diterjemahkan oleh Abdul Qodir dari judul *Emotions Revealed Understanding Faces and Feelings*, Jogjakarta: Think, 2003, hal. 207.

<sup>31</sup> M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an...*, hal. 268.

<sup>32</sup> J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi...*, hal. 157.

<sup>33</sup> Paul Ekman, *Membaca Emosi Orang...*, hal. 209.

<sup>34</sup> Goleman, *Emotional Intelligence ...*, hal. 165.

<sup>35</sup> Yulia Singgih Gunarsa, *Asas-Asas Psikologi Keluarga Idaman*, Jakarta: Gunung Mulia, 2009, hal. 73.

Secara umum ekspresi emosi dapat dikategorikan dalam tiga macam yaitu:

1. Ekspresi emosi yang ada pada diri seseorang sejak lahir dan tidak dipengaruhi oleh pengalaman yang disebut dengan *startle response*. seperti tangan kanan bergerak ke arah belakang, saat kaki kanan melangkah ke depan.<sup>36</sup>
2. Ekspresi emosi yang diwujudkan dengan raut muka dan nada suara. Melalui perubahan mimik wajah dan tekanan intonasi suara dapat diketahui dan dibedakan seseorang yang sedang mengalami kemarahan, kegembiraan, dan sebagainya. Ekspresi wajah adalah ekspresi emosi yang paling umum, dengan terjadinya perubahan pada organ tubuh seperti perubahan bibir yang bergetar, dahi yang mengkerut memudahkan untuk mengenali ekspresi emosi. Davidoff dalam Hude, menegaskan bahwa bahwa ekspresi wajah bersifat umum berdasarkan sebuah pengalaman. Sedangkan ekspresi suara dengan tertawa, bernyanyi, teriak, sulit dibaca tentang kondisi seseorang, boleh jadi ketika seseorang tertawa bukan mengekspresikan kebahagiaan, namun sebagai bentuk kekecewaan.<sup>37</sup>
3. Ekspresi emosi dalam bentuk gestur tubuh yang mencerminkan gejala emosi yang sedang dialami seseorang. Ekspresi emosi dalam bentuk gerakan tubuh terbagi menjadi dua, pertama, *attacment*: yaitu sikap seseorang dalam mempertahankan suasana senang dengan upaya menggerakkan anggota tubuh, kedua, *withdrawal*; yaitu sikap seseorang dalam usaha menghindari stimulan yang menimbulkan emosi dengan cara meninggalkan obyek tersebut. Namun menyenangkan atau tidak menyenangkan tergantung kepada persepsi dan kognisi setiap orang.<sup>38</sup>

Dengan demikian dapat dipahami bahwa Gross melihat ekspresi emosi dari dua sudut pandang yakni ucapan dan tindakan. Karena pada dasarnya ekspresi emosi merupakan keinginan individu untuk berbagi emosi. Sementara Chaplin melihatnya dari aspek fisiologis, ia memahami ekspresi yaitu terjadinya reaksi otot kelenjar yang mendasar untuk bertindak bersama emosi. Dengan kata lain, ekspresi emosi merupakan reaksi fisiologis yang direalisasikan dengan ucapan atau tindakan saat emosi itu muncul. Ekman mempertegas dengan menambahkan empat bentuk ekspresi emosi individu; *Pertama, Cultural display rules*, yaitu ekspresi emosi yang dipengaruhi oleh tradisi dan budaya masyarakat, seperti menampakkan rasa sedih saat terjadi kecelakaan. *Kedua, personal display rules*, ekspresi emosi yang terbentuk dari

---

<sup>36</sup> Yulia Singgih Gunarsa, *Pengantar Psikologi...*, hal. 138.

<sup>37</sup> M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentag Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an...*, hal. 268.

<sup>38</sup> Muhammad al-Mighwar, *Psikologi Remaja*, Bandung: Pustaka Setia, 2006, hal. 192.

keluarga memungkinkan ekspresi seseorang memiliki perbedaan karena dilatarbelakangi keluarga yang berbeda. Boleh jadi satu keluarga menanamkan kesabaran sejak dini, sementara keluarga lainnya sering menampakkan emosi negatif. *Ketiga, vocational requirement*, yaitu penampakan emosi sesuai dengan status sosialnya, seperti seorang tokoh masyarakat menyembunyikan amarahnya ketika mendapat hinaan dari rakyatnya. *Keempat, Need of the moments*, yaitu ekspresi emosi yang dikaitkan dengan waktu, seperti mahasiswa menampakkan penyesalan saat diketahui menyontek dalam ujian.<sup>39</sup>

Pada prinsipnya, kondisi seseorang tidak akan lepas dari tiga hal, *mood*,<sup>40</sup> perasaan, dan emosi. Dari ketiga hal tersebut dapat diketahui bahwa emosi mengambil peran utama dalam menampakkan suasana hati dan perasaan. Emosi tampak karena tuntutan perasaan untuk melakukan perubahan pikiran dan perbuatan dalam kondisi tertentu. Individu dari segala usia seringkali tidak mampu mengekspresikan emosinya secara verbal, sehingga keputusan yang diambil dengan cara mengekspresikan emosi melalui perbuatan yang sulit diterima secara sosial, kendati demikian mereka tidak mampu untuk menghindarinya. Kondisi tersebut dikenal dengan istilah *emotionally illiterate* atau kebutaan emosi yaitu ketidakmampuan seseorang dalam membaca emosi yang dialami dan cara mengekspresikannya agar dapat diterima secara sosial.<sup>41</sup>

Isyarat emosi manusia dalam Al-Qur'an dapat ditemui di berbagai tempat dalam ayat-ayat yang dapat dipahami sebagai emosi. Pengungkapan Al-Qur'an tentang emosi seiring dengan berbagai problematika yang dihadapi manusia dalam menjalani kehidupan. Al-Qur'an mengungkapkan isyarat emosi manusia dalam bentuk ekspresi, perubahan fisiologis, dan tindakan. Ekspresi wajah atau bagian dari wajah merupakan ekspresi paling umum terjadi saat seseorang merespons suatu kondisi yang sedang dialami. Hal ini banyak dilakukan seseorang dikarenakan wajah adalah gambaran jiwa manusia. Ia bersifat reflektif, meskipun dalam perkembangannya dapat diperkaya oleh berbagai pengalaman dalam berinteraksi dengan orang lain.

Secara umum terdapat lima jenis emosi yang disepakati oleh para ahli sebagai emosi dasar yaitu: emosi senang atau bahagia diungkapkan Al-Qur'an dengan kata *الفرح* yang mengilustrasikan suasana hati saat memperoleh kepuasan atau ketika mencapai keinginannya, emosi marah dan sedih masing-masing dituturkan Al-Qur'an melalui kata *الغضب*, dan *الحزن*, sedangkan emosi

<sup>39</sup> Paul Ekman, *Membaca Emosi Orang...*, hal. 201.

<sup>40</sup> Zevon dan Watson memahami *mood* adalah suatu kondisi yang membangkitkan dimensi *affective valence* atau *activation* dan dimensi *engagement*. Lihat proceeding "Global Issues of Sport Science & Sport Technology Development," dalam [www.uny.ac.id/issca](http://www.uny.ac.id/issca). Diakses 14 Maret 2020.

<sup>41</sup> Goleman, *Working with Emotional Intelligence*, New York: Batman, 1999, hal. 13.

takut didenotasikan Al-Qur'an dengan kata *الخوف*, dan kata *التعجب* yang memiliki konotasi heran. Berikut tabel surat dan ayat Al-Qur'an yang mengisyaratkan tentang emosi manusia.

**Tabel II.1. Isyarat Al-Qur'an Tentang Emosi**

No	Isyarat	Ayat Al-Qur'an	Keterangan
1	Senang	Hûd/ 11:10, ar- Rûm /30: 2, 4, 3, 4, 21, 36, As-Syûrâ/42: 48, Ali Imrân/3: 14, 170, 188, Yûnus/10: 58, Yûsuf/12: 30, 31, 32, 33, 34, Al-Fajr/89: 20, al-‘Âdiyât/100: 8, al-Kahfi/18: 34, ar-Ra’ad/13: 26, al-Hasy/59: 9, an-Naml/27: 36, at-Taubat/9: 58, 59, al-Insân/76: 8, 9, an-Nisâ/4: 4, al-An’âm/6: 135, Ghâfir/40 :83	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Senang dalam menerima nikmat dan terhindar dari kesulitan</li> <li>- Senang terhadap lawan jenis</li> <li>- Senang memberi dan menerima</li> <li>- Senang terhadap prestasi</li> </ul>
2	Marah	Az-Zukhrâf/43: 7, an-Nahl/16: 58, 59, Thâhâ/20: 86, al-Qalam/68:48, al-Anbiyâ/21: 87, 88, Âli Imrân/3: 119, al-‘arâf/7: 150.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marah dengan raut wajah</li> <li>- Marah dalam bentuk verbal</li> <li>-Marah dalam bentuk tindakan</li> <li>- Marah Dengan sikap Diam</li> </ul>
3	Sedih	Al-Baqarah/2: 19, At-Taubat/9: 92, Yûsuf/12: 15, 16, 84, 85, 86.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sedih dengan menangis, tangis yang dibuat-buat untuk memberi kesan sedih dan sedih dengan ekspresi mata berkaca-kaca</li> </ul>
4	Takut	al-Baqarah/2: 258, Sâd/38: Yûnus/10: 83, as-Syu’arâ/26: 14, 21, al-Qashas/28: 18, Âli Imrân/3: 151, ar-Rûm/30: 28, Thâhâ /20: 67, 68, Sâd/38: 22, Ghâfir/40: 46, an-Nisâ/4: 77, 101, al-Anfâl/26, al-Mâidah/5: 2, 22.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ekspresi takut dengan menutup telinga</li> <li>- Takut karena hubungan interpersonal</li> </ul>

			- Takut karena hubungan intrapersonal
5		al-Jin/72: 1, Hûd/11: 70, al-Kahfi/18: 9, 63, al-Wâqiah/56: 63, 64, 65, al-Qalam/68:17, 33.	-Takjub berkenaan dengan malaikat, jin, manusia, tumbuhan, dan peristiwa masa lalu

Berdasarkan tabel ayat-ayat Al-Qur'an di atas, dapat dipahami bahwa emosi manusia dalam Al-Qur'an digambarkan dalam bentuk sikap seseorang dengan ekspresi positif ataupun negatif. Emosi senang misalnya, di dalam Al-Qur'an digambarkan dengan ekspresi wajah yang berseri-seri, psikologi mengkatagorikan senang sebagai emosi positif dan akan membawa energi positif dalam kehidupan.<sup>42</sup> Boleh jadi dengan alasan tersebut Al-Qur'an membicarakan tentang emosi senang ini lebih banyak, dan dengan kosa kata yang lebih variatif dibandingkan dengan emosi lainnya. Lebih dari itu, Al-Qur'an memberi gambaran emosi senang tidak terbatas pada kegiatan atau peristiwa di dunia, namun juga menggambarkan emosi senang dalam kehidupan akhirat.<sup>43</sup>

Al-Qur'an mengilustrasikan ekspresi marah sangat beragam, mulai dari perubahan raut wajah, verbal, tindakan-tindakan agresif, sampai marah yang ditekan (represif) seperti yang terjadi pada kasus Nabi Yusuf saat difitnah mencuri alat timbangan yang sebenarnya pencurian itu dilakukan oleh

<sup>42</sup> Dian Yudhawati, "Implementation Of Positive Psychology In Development of Student Personality," dalam *Jurnal Psycho Idea*, Vol. 16. No. 2 Tahun 2018, hal. 23.

<sup>43</sup> Al-Qur'an menggambarkan emosi senang dengan kosa kata *al-hubb*, *as-surûr*, *al-ridhâ*, *at-tabsyîr*, dan *al-farh*. Menurut Ar-Raghib al-Ashfahani, dari sekian banyak kata *faraha* dan yang seakar dengannya, hanya dua kali disebut oleh Al-Qur'an yang menunjuk kesenangan dunia yang bersifat positif, yaitu di dalam QS. Yunus/10: 58 dan QS. Ar Rum /30: 4. Dengan penggunaan kata di atas, terlihat perbedaan kata itu dengan kata *matâ'* yang berarti juga kesenangan. Kesenangan yang terdapat di dalam kata *farh* mempunyai aksentuasi duniawi dan ukhrawi. Sedangkan kata *matâ'* hanya memiliki konotasi kesenangan duniawi semata, tidak pernah digunakan untuk kesenangan ukhrawi. Lihat Ar-Raghib al-Asfahani, *Mu'jam Mufradât Alfâdz Al-Qur'an*, Damaskus: Dâr al-Qalam, 2008, hal. 217.

saudaranya Bunyamin.<sup>44</sup> Penggambaran yang disuguhkan Al-Qur'an dengan rinci itu boleh jadi sebagai petunjuk agar manusia dapat memahami ciri-cirinya, mereduksi ketika muncul keterbangkitan (*arousal*), atau berusaha untuk menghindarinya sama sekali dan membuka diri terhadap peristiwa atau stimulan yang dapat memicu emosi marah melalui mekanisme pemberian maaf.

Adapun emosi takut, Al-Qur'an mengilustrasikan rasa takut manusia terhadap bencana, rasa takut dalam hubungan intrapersonal, interpersonal, dan metapersonal.<sup>45</sup> Sementara emosi sedih umumnya dalam bentuk imbauan untuk tidak mudah bersedih, karena itu Al-Qur'an menggunakan kata *al-huzn* sebagai antonim dari *al-farh* yang bermakna gembira. Sementara itu ekspresi emosi sedih dalam beberapa ayat digambarkan dengan tangis atau linangan air mata.<sup>46</sup>

Secara spektakuler Al-Qur'an mengilustrasikan rasa heran dan takjub yang dialami manusia pada umumnya diekspresikan dengan berteriak spontan, terperanjat, mata membelalak, merinding, merunduk, dan sebagainya. Kemampuan dan kehebatan luar biasa yang dimiliki seseorang dapat mengundang keheranan atau rasa takjub dari orang lain. Kata takjub berasal dari bahasa Arab *'ajaba-yu'jibu* yang berarti menarik hati atau membuat takjub. Makna asalnya adalah suatu keadaan pada diri manusia ketika tidak ada pengetahuan tentang sebab musabab sesuatu.<sup>47</sup> Yakni, perubahan jiwa ketika melihat sesuatu yang mustahil menurut kebiasaan.<sup>48</sup> Misalnya perintah untuk mengimani kebangkitan manusia yang telah mati menjadi makhluk baru kelak di alam mahsyar. Kehebatan itu, sebagaimana dapat dibaca dari ayat Al-Qur'an surat Ar-Ra'd/13:5; "*Dan jika (ada sesuatu) yang kamu herankan, Maka yang patut mengherankan adalah Ucapan mereka: "Apabila Kami telah menjadi tanah, Apakah Kami Sesungguhnya akan (dikembalikan) menjadi makhluk*

---

<sup>44</sup> M. Quraish Shihab, *Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 504.

<sup>45</sup> Al Asfahani mengemukakan bahwa ada dua istilah yang berkaitan dengan rasa takut di atas, yaitu *al-Khauf min Allah* (takut kepada Allah) dan *at-Takhwif min Allah* (menjadikan seseorang takut akan Allah). Maksud yang pertama bukan perasaan takut yang diikuti dengan fisiologi atau perubahan anggota tubuh. Akan tetapi, menahan diri untuk tidak berbuat maksiat dan terus berusaha untuk meningkatkan ketundukan dan kepatuhan kepada Allah. Oleh sebab itu, seseorang tidak dikatakan takut kepada Allah selama ia belum mampu menghindari perbuatan maksiat. Sedangkan yang kedua memiliki makna agar seseorang konsisten dalam menjalankan kepatuhan kepada-Nya, seperti firman Allah dalam QS. Al-Zumar/39: 16. Lihat Al-Raghib al-Asfahani, *Mu'jam Mufradât Alfâz Al-Qur'an...*, hal. 122.

<sup>46</sup> Tim Penyusun, *Ensiklopedia al-Quran...*, hal. 320.

<sup>47</sup> Al-Raghib Al Ashfahani, *Mu'jam Mufradât Alfâz Al-Qur'an...*, hal. 333.

<sup>48</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Marâghi*, Mesir: Mustafa al-Bâb al Halabi Wa Aulâduh, 1974, j.13, hal. 237.

yang baru?" orang-orang Itulah yang kafir kepada Tuhannya; dan orang-orang Itulah (yang dilekatkan) belenggu di lehernya; mereka Itulah penghuni neraka, mereka kekal di dalamnya".(QS. ar-Ra'd/13:5). Bentuk takjub lain yang juga dapat membuat orang heran adalah bersatunya kembali tulang belulang yang telah hancur dan bercampur dengan tanah. Sedangkan ekspresi heran terhadap kemampuan diri sendiri tergambar dalam Q.S. Hûd/ 11: 72-73 ketika istri Nabi Ibrahim yang sudah menopause diberitakan akan melahirkan seorang anak. Kata 'ajûz dalam bahasa Arab diartikan sebagai nenek yang telah renta.<sup>49</sup>

## B. Definisi Regulasi Emosi

Para ilmuan berkesimpulan bahwa manusia adalah makhluk sosial, yakni makhluk yang aktif dalam melakukan interaksi sosial dengan lingkungannya.<sup>50</sup> Terkadang, dalam proses melakukan interaksi tersebut, muncul gesekan-gesekan atau perbedaan pandangan yang berpotensi menjadi sebuah konflik dalam sebuah pergaulan sosial. Kemampuan dalam bersikap dan melakukan penyusaian diri terhadap lingkungannya merupakan hal utama yang harus dimiliki seseorang dalam usaha untuk menanggulangi konflik yang terjadi.

Emosi yang dirasakan seseorang dalam kondisi tertentu, kadangkala tidak sesuai dengan harapan yang dicita-citakan, sehingga ia mencoba untuk mengelolah respons emosional agar emosi tersebut bisa terarah dan memiliki nilai positif, tidakan tersebut dalam psikologi disebut dengan regulasi emosi.

Regulasi adalah kata serapan dari bahasa Inggris *regulation* yang artinya aturan. Dalam Kamus Collin Dictionary kata tersebut diartikan dengan aturan yang dibuat untuk mengontrol cara sesuatu atau cara orang berperilaku.<sup>51</sup> Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia regulasi emosi artinya adalah cara untuk mengendalikan manusia atau masyarakat dengan suatu aturan atau pembatasan tertentu.<sup>52</sup> Berdasarkan pengertian tersebut, dapat dikatakan arti regulasi adalah peraturan yang mengikat yang dijadikan sebagai standar perilaku dalam melakukan tindakan atau pekerjaan.

Dalam suatu sistem regulasi dapat memiliki makna yang berbeda tergantung bidangnya seperti dalam pemerintahan, bisnis, psikologi, dan

<sup>49</sup> Ibrahim Anis, *Al-Mu'jam Al-Wasîf*, Mesir: Dâr al-Ma'arif, J. II, 1972, hal. 585.

<sup>50</sup> Interaksi sosial adalah hubungan timbal balik yang dinamis dan dapat saling mempengaruhi antara satu dengan lainnya, baik antar individu dengan individu, individu dengan keluarga atau individu dengan kelompok. Lihat Bimo Walgito, *Psikologi Sosial, Suatu Pengantar*, Yogyakarta: Andi Offset, 1990, hal. 67.

<sup>51</sup> Patrick Hanks, *Collins English Dictionary*, Glasgow: Happer Collins, 2015, dalam <http://collinsdictionary.com>. Diakses 23 November 2021.

<sup>52</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2008, hal, 615.

sebagainya. Dalam konteks psikologi regulasi emosi dapat dirumuskan dengan usaha individu dalam mengelola atau mengatur pengendalian diri terhadap respons emosional yang muncul dengan intensitas yang sesuai dengan harapan agar tetap tenang, meskipun di bawah tekanan.

Regulasi emosi merupakan sikap reflektif dalam usaha untuk mengelola suatu kondisi dalam rangka mencapai tujuan emosi yang diharapkan. Regulasi emosi melibatkan faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik yang memiliki peran untuk mengenal, memonitor, mengevaluasi, dan membatasi respons emosi, khususnya intensitas dan bentuk reaksi untuk mencapai suatu tujuan tertentu.<sup>53</sup>

Dengan demikian dapat dipahami bahwa kemampuan memonitor emosi merupakan bentuk kesadaran diri dalam memahami proses emosi perasaan atau pikiran, serta terampil dalam memahami sebab yang muncul dari emosi tersebut serta mengevaluasi informasi yang menyulut emosi dengan mengalihkan fokus perhatian.

Kemampuan mengevaluasi emosi yang dimaksud adalah kemampuan dalam pengelolaan dan menciptakan keseimbangan emosi yang dirasakan seseorang serta memiliki kemampuan prediksi dan mengevaluasi sebab munculnya emosi di tempat dan kondisi yang ditemui terutama emosi negatif. Selain itu, keterampilan memodulasi emosi dapat dilakukan dalam mengubah emosi sehingga mampu memodulasi diri dalam kondisi yang tidak menyenangkan serta pandai menampakkan ekspresi emosi dengan tepat. Hal penting yang perlu dimiliki seseorang dalam meregulasi emosi adalah keyakinan diri bahwa ia mampu mengelola emosi. Kepercayaan diri ini memiliki korelasi kuat dengan keterampilan seseorang dalam meregulasi emosi.

Pada prinsipnya, keterampilan dalam meregulasi emosi sudah mulai dapat dilihat sejak masa awal perkembangan bayi dan anak-anak. Ketika anak bayi berusaha mengembangkan keterampilan dalam menenangkan diri, dapat terlihat saat ia mengisap jempol untuk mendapatkan kenyamanan.<sup>54</sup>

Regulasi emosi pada diri manusia sangat dibutuhkan disebabkan kebutuhan otak manusia untuk melakukan sesuatu pada situasi tertentu, sehingga dapat mengarahkan individu untuk memilih suatu keputusan yang harus dilakukan.<sup>55</sup> Secara sederhana regulasi emosi dapat dipahami sebagai bentuk kontrol diri terhadap gejala emosi yang dialami dan dapat berpengaruh pada perilaku dan pengalaman seseorang. Frijda berpendapat bahwa regulasi

---

<sup>53</sup> Howard Gardner, *Multiple Intelligences, The Theory in Practice*, New York: Basic Book, 1993, hal. 54.

<sup>54</sup> Sarlito W Sarwono, *Psikologi Remaja...*, hal. 17.

<sup>55</sup> Gross, J, *Emotion and Emotion Regulation...*, hal. 549.

emosi dapat terlihat dari ekspresi emosi yang ditampilkan, bersumber dari interaksi sosial, norma dan nilai yang berlaku dalam masyarakat. Regulasi emosi juga dapat mempengaruhi pembentukan kepribadian dan menjadi sumber penting bagi perbedaan individu.<sup>56</sup> Lebih luas lagi Gross memberikan pengertian regulasi emosi sebagai bentuk regulasi afeksi yang lebih dalam dan dengan bahasa yang lain Thomson berkomentar bahwa regulasi emosi mencakup kemampuan mengontrol status emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar senada dengan lingkungan.<sup>57</sup> Sementara itu, Eisenberg seperti dikutip Kail memaknai regulasi emosi sebagai proses manajemen perasaan individu dalam usaha mengakomodir kebutuhan biologis atau sosial.<sup>58</sup> Sedangkan Morris berkesimpulan bahwa regulasi emosi merupakan strategi diri dalam merespons suatu peristiwa fisiologis dan psikis dalam mengatur ekspresi emosi.<sup>59</sup>

Masganti mengutip pendapat Shaffer menyatakan bahwa regulasi emosi ialah kemampuan dalam mengharmonisasikan antara emosi dan peristiwa agar tepat dalam mencapai suatu tujuan.<sup>60</sup> Sementar Berk lebih menekankan regulasi emosi sebagai keterampilan individu dalam mengelola emosi untuk sampai kepada kondisi yang lebih baik dalam menghadapi persoalan sesuai intensitas dari reaksi emosional.<sup>61</sup> Wilson mempertegas pendapat Berk seperti yang dikatakan Mukhlisin bahwa regulasi emosi adalah keterampilan seseorang untuk menghambat perilaku yang berlebihan dari kuatnya tekanan emosi positif atau negatif yang dialami dalam mencapai ketenangan diri untuk mencapai suatu tujuan.<sup>62</sup> Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengatur gejolak emosi untuk mempertimbangkan suatu tindakan agar tidak berlebihan guna menciptakan ketenangan diri.

Menurut Gross, terdapat lima unsur dalam model modalitas emosi. Kelima unsur dimaksud adalah *situation selection*, *situation modification*,

---

<sup>56</sup> Seperti individu mampu mengendalikan emosinya agar tetap tenang saat mengalami tekanan-tekanan. Lihat Frijda, N., *The Emotions*, Cambridge: Cambridge University Press, 1986, hal. 174.

<sup>57</sup> Pratisti dan Prihartanti, "Konsep Mawas Diri Suryomentram Dengan Regulasui Emosi," dalam *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol. 13 No. 1 Tahun 2012, hal. 29.

<sup>58</sup> Kail, *Advances In Child Development and Behavior*, Sandiango: Academic Prees, 2002, hal. 229.

<sup>59</sup> Morris & Robinson, "The Role of The Family Context In The Development Of Emotion Regulation," dalam *Journal of Social Development*, 2007, hal. 361.

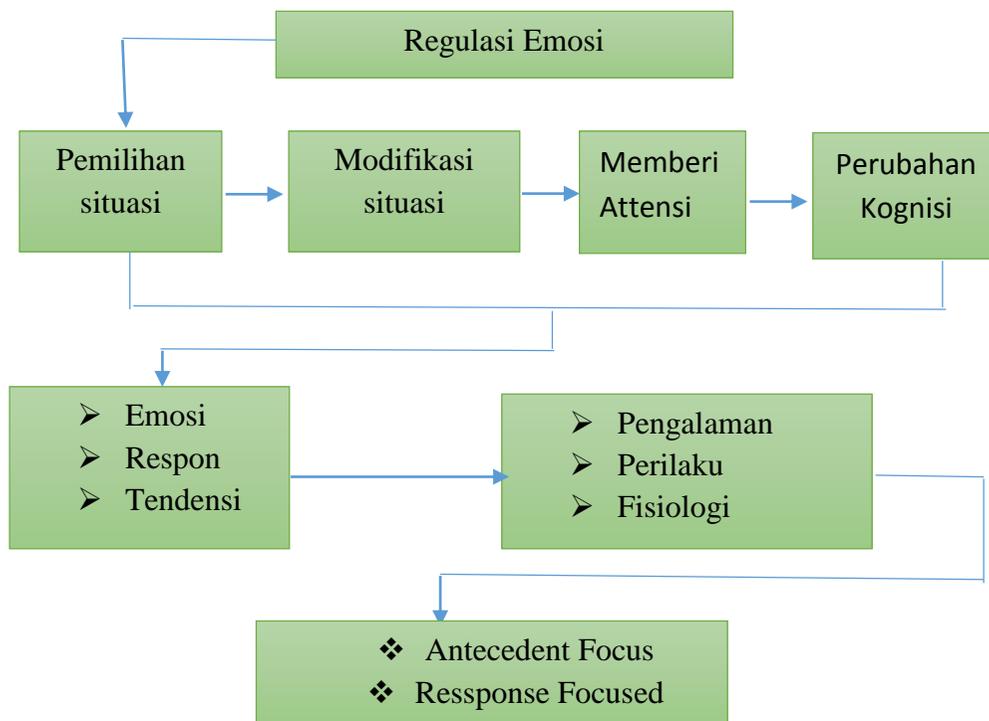
<sup>60</sup> Masganti, *Psikologi Perkembangan*, Depok: Kencana, 2017, hal. 101.

<sup>61</sup> Berk, L. E. *The Process Of Parenting*, diterjemahkan oleh Rahmat Fajar, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011, hal. 148.

<sup>62</sup> Mukhlisin Riadi, "Pengertian, Aspek, Proses dan Strategi Regulasi Emosi," dalam [www.pustaka.com/pengertian-aspek-proses-dan-strategi-regulasi-emosi.html](http://www.pustaka.com/pengertian-aspek-proses-dan-strategi-regulasi-emosi.html). Diakses 29 September 2019.

*attentional deployment, cognitive change, dan response modulation.*<sup>63</sup> Untuk Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

**Gambar II. 4. Proses Regulasi Emosi**



*Situation selection* atau seleksi situasi merupakan prinsip dasar antara mengambil atau menghindari resiko dari situasi yang dihadapi dalam satu waktu.<sup>64</sup> Dalam konteks ini dapat diambil contoh absennya seseorang dalam kegiatan organisasi secara tiba-tiba, boleh jadi ia sedang menyeleksi situasi untuk mendapatkan reaksi positif emosinya. Sedangkan *situation modification*, adalah sebuah strategi yang dipilih seseorang untuk menghindari emosi negatif dengan jalan memanipulasi kondisi sekitar untuk meminimalisir tekanan emosi

<sup>63</sup> Gross, J, *Emotion and Emotion Regulation...*, hal. 524.

<sup>64</sup> Gross dan John, "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being," dalam *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 85 No. 2 Tahun 2003, hal 348.

yang terdapat dalam dirinya dan memanfaatkan lingkungan sosial.<sup>65</sup> Dengan ungkapan lain, dapat dikatakan bahwa *situation modification* merupakan usaha seseorang untuk bertahan dalam kondisi yang dihadapi dengan cara merekayasa kondisi yang dialami. Seperti, tersenyum saat ia merasa tersinggung dengan ucapan orang lain. Senyum adalah salah satu strategi memanipulasi kondisi agar menjadi lebih positif.

Strategi berikutnya adalah strategi *attention deployment*, yakni sebuah strategi yang ditunjukkan seseorang dalam memfokuskan perhatian dalam kondisi tertentu untuk mengelola emosinya. Seperti kecenderungan seseorang untuk meninggalkan hal-hal yang tidak disukai dalam situasi tertentu, dan lebih memfokuskan pada kegiatan yang disukai<sup>66</sup>. Boleh jadi, strategi ini dilakukan individu saat ia tidak mampu memodifikasi situasi dari lingkungan eksternal. Seperti berolah raga untuk menghilangkan pikiran atau peristiwa yang tidak menyenangkan.

Terakhir adalah strategi regulasi emosi menggunakan perubahan kognitif, yaitu usaha individu untuk mengevaluasi secara kognitif peristiwa-peristiwa yang menimbulkan emosi, mencari cara untuk menurunkan efek emosi yang berlebihan. Strategi regulasi emosi ini memiliki tiga indikator, yaitu penerimaan, berpikir positif, dan perbandingan sosial (*downward social comparison*).<sup>67</sup>

Bentuk penerimaan yang dimaksud adalah sebuah penilaian terhadap peristiwa yang dialami dengan keyakinan bahwa kondisi tersebut bagian dari kehidupan yang harus dilalui. Dalam konteks ini, penerimaan juga dapat dipahami sebagai bentuk kemampuan individu dalam menerima kejadian atau peristiwa yang menimbulkan emosi negatif. Strategi ini merupakan upaya dalam diri individu untuk menerima segala sesuatu yang terjadi pada diri individu tersebut dengan pasrah. Carver menjelaskan bahwa penerimaan

---

<sup>65</sup> Gross dan John, "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being....", hal 349.

<sup>66</sup> Zylowska, L, *The Mindfulness Prescription for Adult ADHD: An 8-Step Program for Strengthening Attention, Managing Emotions, and Achieving Your Goals....*, hal. 128.

<sup>67</sup> Konsep *downward social comparison* pertama kali dikenalkan oleh T.A Wills (1923). Yang dimaksud dengan *downward social comparison* adalah kecenderungan untuk bertahan yang umumnya digunakan sebagai bentuk evaluasi diri. *Downward social comparison* terjadi manakala individu melihat orang lain yang dipandang lebih buruk dibandingkan dirinya yang dapat membuatnya merasa lebih baik akan dirinya. Lihat Festinger dalam Siti Fauziah, "Social Comparison Dalam Teropong Filsafat Ilmu dan Manusia," dalam [http://siti-fauziah-psikologi.web.unair.ac.id/artikel\\_detail-236427.html](http://siti-fauziah-psikologi.web.unair.ac.id/artikel_detail-236427.html). Diakses 27 Maret 2020.

seseorang dengan kondisi yang dialami dapat membangun sifat optimisme dan terhindar dari kecemasan.<sup>68</sup>

Masih menurut Gross yang berpendapat bahwa ada dua model strategi dalam regulasi emosi yaitu; *pertama, antecedent-focused* yakni menyembunyikan dalam diri emosi yang sebenarnya, dengan tujuan dapat merubah cara pandang terhadap stimulan emosional agar tidak muncul sifat emosional seutuhnya. *Kedua, response-focused* sebagai bentuk regulasi emosi dengan memanipulasi *ekspresi* emosi setelah respons emosional muncul.<sup>69</sup>

Lazarus mengatakan ada dua strategi khusus yang dapat membedakan seseorang dalam meregulasi emosinya yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* adalah bentuk perubahan kognitif yang melibatkan penafsiran situasi yang berpotensi memunculkan emosi dengan cara yang mengubah dampak emosional, sedangkan *expressive suppression* adalah bentuk modulasi respons yang melibatkan penghambatan perilaku ekspresi emosi yang sedang berlangsung.<sup>70</sup>

Terdapat perbedaan fungsi antara *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Dalam *cognitive reappraisal* berfungsi sebagai strategi untuk menekan perasaan dan ekspresi negatif yang muncul, sedangkan *expressive suppression* hanya sebatas mengurangi ekspresi dan tidak mampu mengubah emosi negatif menjadi lebih baik serta tidak mampu mengendalikan aktifitas fisiologis.<sup>71</sup>

Perbedaan lain dari kedua strategi tersebut terletak pada emosi sosial, dalam *cognitive reappraisal* seseorang mampu menguasai dan mengendalikan emosi dalam interaksi sosial dengan baik. Sedangkan strategi *expressive suppression* kurang mampu memanipulasi emosi interpersonal, ia lebih banyak bersandar pada sebuah pemikiran, sehingga mengalami kesulitan dalam merespons situasi sosial dalam konteks komunikasi.<sup>72</sup> Maknanya, penggunaan *cognitive reappraisal* lebih memungkinkan seseorang untuk mendapatkan kesejahteraan diri dibandingkan dengan strategi *expressive suppression*. Sedangkan menurut pandangan Gross strategi yang utama untuk

<sup>68</sup> Carver dan Bridges, "Distinguishing Optimism From Neuroticism and Trait Anxiety, Self Mastery and Self Esteem: A Reevaluation of The Life Orientation Test," dalam *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol .67 No. 6 Tahun, 1994, hal.1063.

<sup>69</sup> Gross, J. dan Thompson, *Emotion Regulation: Conceptual and foundations...*, hal. 24.

<sup>70</sup> Richard Lazarus dan Susan Folkman, *Stress Appraisal and Coping*, New York: Springer Publishing Company, 1984, hal. 64.

<sup>71</sup> Gross, J., *Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences Psychophysiology...*, hal. 39.

<sup>72</sup> Gross, J., *Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences Psychophysiology...*, hal. 41.

mengilustrasikan modulasi respons adalah *expressive suppression*, yakni merujuk pada usaha seseorang untuk menurunkan ekspresi emosi yang sedang terjadi.<sup>73</sup>

Strategi *cognitive reappraisal* memiliki dampak afektif pada perubahan seluruh reaksi emosional yang mengarah pada suatu perbuatan, pengalaman, dan reaksi perubahan yang positif, karena terjadi sebelum seseorang menafsirkan kondisi emosional. Sementara strategi *suppression* dapat meminimalisir reaksi negatif namun tidak mampu mengabaikan pengalaman emosional dan dapat meningkatkan tindakan dalam menampakkan emosi. Di sisi lain, strategi *suppression* memerlukan kemampuan tinggi untuk mengevaluasi diri saat mengalami kondisi emosional. Dalam perspektif sosial, strategi regulasi emosi *suppression* dapat mempengaruhi reaksi emosi negatif ataupun positif. Sedangkan dalam strategi *cognitive reappraisal* dapat menambahkan emosi positif dan meminimalisir reaksi emosi negatif. Sementara itu Darwis Hude mengatakan bahwa strategi regulasi emosi dapat diklasifikasikan dengan empat model, yakni: *displacement*, *cognitive adjustment*, *coping* dan *regresi*.<sup>74</sup>

Di samping itu terdapat faktor-faktor lain yang berkaitan dengan regulasi emosi sebagaimana diungkapkan oleh Lewis dalam Johnson, Faktor-faktor tersebut dapat disimpulkan: *pertama*, faktor kebudayaan, pengalaman berupa keyakinan yang ada dalam komunitas masyarakat tertentu bisa mempengaruhi cara seseorang membaca pengalaman emosi dan menampakkan ekspresi emosi.<sup>75</sup> Dalam konteks regulasi segala sesuatu yang dianggap sesuai oleh masyarakat dapat mempengaruhi cara pandang seseorang dalam merespons dan berkomunikasi dengan orang lain. *Kedua*, nilai religiusitas yang ada pada semua agama, mengarahkan manusia untuk dapat mengendalikan emosinya. Seseorang yang memiliki nilai religiusitas yang tinggi akan mengupayakan untuk mengekspresikan emosi yang berlebihan.<sup>76</sup> *Ketiga*, kepribadian, kepribadian seseorang memiliki peranan penting bagi setiap individu dalam regulasi emosi untuk mengambil keputusan yang akan dilakukan.<sup>77</sup> *Keempat*, Keterampilan individu dalam mengontrol perilaku dengan cara menahan diri dalam merespons emosi positif atau negatif

---

<sup>73</sup> Gross, J. dan Thompson, *Emotion Regulation: Conceptual and foundations...*, hal. 24.

<sup>74</sup> M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an...*, hal. 256.

<sup>75</sup> Aditya Putra dan Nida Hasanah, "Perbedaan Ekspresi Pada Beberapa Tingkat Generasi Suku Jawa di Yogyakarta," dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 34 N0. 1 Tahun 2015, hal. 6.

<sup>76</sup> Aliah Purwakania, *Psikologi Perkembangan Islami*, Jakarta: Rajawali Press, 2006, hal. 295.

<sup>77</sup> S. Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003, hal. 44.

merupakan bagian dari kemampuan dalam meregulasi emosi.<sup>78</sup> *Kelima*, kondisi psikologis, kemampuan seseorang dalam menyikapi kondisi psikologis beragam, keragaman ini berkaitan erat dengan cara seseorang dalam membaca dan memahami sebuah persoalan yang dialami.<sup>79</sup>

Berbeda dengan Lewis Hurluck yang menuturkan bahwa regulasi emosi dipengaruhi dengan tujuh faktor.<sup>80</sup> *Pertama*, kondisi kesehatan. Kesehatan yang prima dapat mendominasi dan memberikan stimulasi emosi yang menyenangkan terhadap psikologis seseorang, begitu pula sebaliknya, kondisi kesehatan yang buruk akan mendominasi perasaan yang tidak menyenangkan.<sup>81</sup> *Kedua*, kondisi keluarga. Seseorang yang berkembang pada lingkungan yang damai tebebas dari suasana pertikaian, akan menumbuhkan perasaan bahagia.<sup>82</sup> *Ketiga*, pola asuh. Mendidik anak agar taat kepada orang tua dengan cara otoriter akan menanamkan perasaan emosi yang tidak menyenangkan.<sup>83</sup> Sebaliknya, pola didik demokratis akan membangun suasana rumah lebih kondusif dan memunculkan emosi menyenangkan.<sup>84</sup> *Keempat*, hubungan antar anggota keluarga, komunikasi dan interaksi anggota keluarga yang tidak sehat akan memunculkan kekecewaan yang dapat mendominasi emosi negatif dalam kehidupan seseorang.<sup>85</sup> *Kelima*, hubungan antara teman sebaya. Pada prinsipnya setiap orang ingin diterima dalam kelompoknya, oleh karena itu, bila seseorang merasa diterima oleh kelompok teman sebayanya,

---

<sup>78</sup> Averill menawarkan tiga konsep dasar dalam teori kontrol diri; *Pertama*, *behavior control*, yaitu satu tindakan dalam mengatur dan memodifikasi stimulus. *Kedua*, *cognitive control*, rasionalisasi dan beradaptasi dengan stimulan yang tidak diharapkan untuk mengurangi tekanan. *Ketiga*, *decisional control*, yakni keterampilan dalam memilih tindakan yang tepat dalam kondisi tertentu. Lihat Lailatul Badriyah, "Sikap Mengontrol Diri Dalam Menurunkan Kecenderungan Berperilaku Agresif Pada Remaja," dalam *Jurnal Syi'ar*, Vol. 18 No. 1 Tahun 2018, hal. 16.

<sup>79</sup> Idealnya, setiap orang memiliki kemampuan dalam mengelola reaksi psikologis pada saat menghadapi sebuah masalah atau cobaan, namun kenyataannya seringkali terjadi sebaliknya. Lihat Paul Johnson dan Robert Lawang, *Teori Sosiologi Klasik dan Modern*, Jakarta: Gramedia, hal. 85. Dan Papalia, D. E dan Feldman, *Human Development*, New York: McGraw-Hill, 2007, cet. Ke-10, hal. 453.

<sup>80</sup> Hurlock dan Elizabeth, *Developmental Psychology...*, hal. 209.

<sup>81</sup> Paul Johnson dan Robert Lawang, *Teori Sosiologi Klasik dan Modern*, Jakarta: Gramedia, hal. 85.

<sup>82</sup> Zakiah Darajat, *Ketenangan dan Kebahagiaan dalam Keluarga*, Jakarta: Bulan Bintang, 1975, hal. 91.

<sup>83</sup> Abdul Mustaqim, *Menjadi Orang Tua Bijak : Solusi Kreatif menangani Berbagai Masalah Anak*, Jakarta : Mizan Pustaka, 2005, hal. 50.

<sup>84</sup> Abdul Mustaqim, *Menjadi Orang Tua Bijak : Solusi Kreatif menangani Berbagai Masalah Anak...*, 2005, hal. 50.

<sup>85</sup> Syaiful Bahri Djamarah, *Pola Asuh Orang Tua dan komunikasi Dalam Keluarga...*, hal. 51.

maka emosi yang menyenangkan akan mendominasi. Tetapi sebaliknya, jika individu merasa ditolak oleh kelompok teman sebayanya, maka emosi yang tidak menyenangkan akan mendominasi.<sup>86</sup> *Keenam*, perlindungan yang berlebihan, sifat protektif orang tua yang berlebihan terhadap anaknya, berakibat pada ketidakmampuan anak dalam bersosialisasi dan rasa takut akan mendominasi dalam diri anak.<sup>87</sup> *Ketujuh*, aspirasi orang tua, pemberian harapan yang tidak proporsional dan tidak realistis dari orang tua terhadap anak dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada diri anak, ia akan merasa khawatir tidak mampu memberikan harapan sesuai dengan keinginan orang tua, akibatnya ia bersalah bila merasa tidak memenuhi harapan tersebut.<sup>88</sup> Jika pengalaman ini terjadi berulang kali akan menyebabkan emosi tidak menyenangkan menjadi dominan dalam kehidupan seluruhnya.

Tujuan dari regulasi emosi adalah untuk mengendalikan emosi melalui strategi yang tepat dan positif. *Self-compassion* merupakan satu di antara strategi positif yang dapat dilakukan seseorang untuk mengendalikan emosi negatif. Sementara *self-compassion* merupakan strategi positif dalam membaca kondisi diri sendiri secara obyektif. Neff berpendapat bahwa *self-compassion* yang dimiliki seseorang merupakan hasil dari ketidaksempurnaan diri seseorang, bukan karena kehebatan ataupun kelebihan atas orang lain.<sup>89</sup> Artinya, *self-compassion* adalah hasil usaha diri seseorang dalam beradaptasi dengan kondisi yang dialami dengan mempertimbangkan dampak positif dan negatif dari tindakan yang akan dilakukan.

Allen berpendapat bahwa *self-compassion* merupakan satu kesatuan yang terdiri dari *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang dapat menciptakan aspek-aspek regulasi emosi seperti, strategi regulasi emosi, perilaku untuk mencapai tujuan, mengendalikan reaksi emosional, dan penerimaan respons emosional.<sup>90</sup> Dengan kata lain, *Self-compassion* merupakan konsentrasi secara menyeluruh dari satu kondisi untuk meregulasi emosi untuk sampai pada tujuan yang diharapkan dengan cara mengelola perasaan negatif, dan memahami peristiwa yang menimbulkan emosi negatif.

---

<sup>86</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012, hal. 36

<sup>87</sup> Palupi, & Wrastari, "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dan Persepsi Terhadap Pola Asuh Orang tua Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Psikologi Angkatan 2010 Universitas Airlangga Surabaya," dalam Jurnal *Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, Vol. 02 No.1 Tahun 2013, hal. 2.

<sup>88</sup> Palupi, & Wrastari, "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dan Persepsi Terhadap Pola Asuh Orangtua Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Psikologi Angkatan 2010 Universitas Airlangga Surabaya"..., hal. 2.

<sup>89</sup> Neff. K. D., *The science Of Self Compassion...*, hal. 94.

<sup>90</sup> Allen dan Leary, *Self-Compassion, Strees, and Coping*, t.tp: Social and Personality Psychology Compass, 2010, hal. 115.

Sehingga, yang tampak adalah sisi positif dari peristiwa tersebut dan memiliki potensi dan motivasi individu untuk bertindak dengan cara yang lebih efektif.

Hal penting untuk mendapatkan perhatian bahwa *self-compassion* membutuhkan suatu proses pemahaman bahwa segala hal yang kurang menyenangkan merupakan bagian dari pengalaman yang dialami oleh semua manusia. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *self-compassion* merupakan hal utama untuk memenuhi kebutuhan seseorang dalam mengatur kesehatan diri, dan memicu ide untuk melakukan perubahan dalam kehidupan. Dengan *self-compassion* akan muncul kepercayaan diri seseorang untuk mengatasi berbagai kesulitan, dan mampu bersikap produktif dan inspiratif dalam memperbaiki kegagalan dan kekeliruan. Kepercayaan diri ini muncul atas dasar kesadaran diri dan bukan bertujuan untuk dapat diterima secara sosial.<sup>91</sup>

*Self-compassion* merupakan sifat seseorang dalam menyayangi diri sendiri saat mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan. Lebih jauh lagi *self-compassion* dapat dinilai sebagai perlakuan positif seseorang terhadap diri sendiri dalam menghadapi suatu peristiwa yang tidak menyenangkan berupa kegagalan, kekecewaan, dan penderitaan dengan cara menanamkan kepercayaan dalam diri bahwa peristiwa itu pasti dialami setiap orang dan dapat dijadikan pengalaman berharga untuk mendapatkan hal-hal positif, sehingga mampu bersikap hati-hati dalam menilai dan berinteraksi dalam kehidupan sosial.

Dengan mempertahankan *self-compassion* akan mendatangkan kepuasan diri dan kebahagiaan yang bersumber dari kebaikan, rasa kemanusiaan, dan kesadaran. Satu hal yang perlu disadari bahwa *self-compassion* bukan strategi untuk menghindari seseorang dari peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan, akan tetapi ia merupakan strategi untuk menghadapi suatu peristiwa dan pengalaman dengan cara berpikir positif, sehingga dapat memotivasi diri untuk menjadi individu yang bermanfaat.

Amstrong memahami bahwa *self compassion* adalah kemampuan seseorang menempatkan dirinya pada diri orang lain sebagai bagian dari karakteristik kepribadian. Dalam posisi tersebut, seseorang membaca dan memaknai pengalaman yang dialami orang lain seakan pengalaman dirinya sendiri.<sup>92</sup> Teori ini memiliki konsekuensi bahwa individu harus melihat pengalaman orang lain dengan sentuhan hati, dan terdorong untuk membantu dan meringankan penderitaan orang lain. Untuk mengimplemintasikan *self*

---

<sup>91</sup> Leary, M.R. & Hoyle, *Handbook of Individual Differences In Social Behavior*, The Guilford Press: London, 2009, hal. 64.

<sup>92</sup> Karen Amstrong, *12 Langkah Menuju Hidup Berbelas Kasih*, diterjemahan oleh Yuliani Lotopu dari judul *Commpasion*, Bandung: Mizan, 2012, hal. 193.

*compassion* dibutuhkan keterampilan dalam memaknai perasaan orang lain dengan penuh kesadaran, baik secara emosional ataupun kognitif.

*Self-compassion* merupakan teori yang bisa menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, membaca dan melihat makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif. *Self-compassion* juga memberikan peranan terhadap diri seseorang untuk menciptakan kebahagiaan dan kesehatan psikis, mental dan kesejahteraan spiritual seseorang.<sup>93</sup> *Self-Compassion* itu sendiri memiliki tiga elemen yaitu *self-kindness* (kebaikan terhadap diri), *common humanity* (sifat manusiawi), dan *mindfulness* (kesadaran penuh atau situasi yang dialami).<sup>94</sup>

*Self-kindness* adalah kesadaran diri dalam berpikir dan bertindak untuk memahami dan menafsirkan kekurangan atau perasaan yang kurang menyenangkan dalam hidupnya, sehingga elemen ini dapat mengukur tingkat pemahaman dan pemaknaan dari sebuah kegagalan.<sup>95</sup> Seseorang dengan *self-kindness* mampu mengatasi persoalan dan tekanan dengan tidak menyalahkan diri sendiri, atau minder. *Self-kindness* merupakan sebagai penegasan bahwa seseorang akan mengalami kepuasan diri dengan cara memberikan kebahagiaan, manfaat dan sikap positif kepada orang lain serta mampu memanusiakan manusia. *Self-kindness* juga memberikan penegasan bahwa diri sendiri sudah selayaknya memperoleh kenyamanan dan kasih sayang meskipun dalam kondisi terburuk.<sup>96</sup>

Dalam pandangan *common humanity*<sup>97</sup>, seseorang dituntut bersifat obyektif dalam menghadapi persoalan. Melalui *common humanity* individu memiliki kemampuan dalam membaca dan menilai sebuah kegagalan secara menyeluruh, sehingga ia menyadari bahwa kondisi yang sedang dialami adalah sebuah pengalaman yang harus dialami seperti orang lain mengalami hal yang sama. Dengan menyadari hal tersebut, seseorang akan mengerti bahwa semua orang dalam perjalanan hidupnya pasti akan menghadapi

<sup>93</sup> Neff, *The science Of Self Compassion...*, hal. 94.

<sup>94</sup> Neff, *Self-Commpasion: an Alternative Conseptualization of a Healthy Attitude Toward One Self*, New York: Guil Ford Press, 2003, hal. 89-101.

<sup>95</sup> Neff, *Self-Commpasion: an Alternative Conseptualization of a Healthy Attitude Toward One Self...*, hal. 89-101.

<sup>96</sup> Leary, M.R. & Hoyle, *Handbook of Individual Differences In Social Behavior...*, hal. 64

<sup>97</sup> *Common humanity* adalah sebuah kesadaran diri bahwa setiap individu pasti mengalami kesulitan dan kendala dalam perjalanan hidupnya. Konsep ini mampu mencerminkan tingkat keterampilan seseorang dalam menyikapi pikiran, perasaan dan perbuatan orang lain yang acapkali menampakkan kondisi yang tidak sempurna dan memungkinkan untuk berbuat kesalahan. Lihat Rogers, C. R., *A Way of Being*, Boston: Houghton Mifflin Company, 1980, hal.140.

kesulitan-kesulitan. Perasaan memiliki kesamaan dengan orang lain dapat memotivasi seseorang dalam mengembangkan sifat empati.<sup>98</sup>

Selain empati dalam *common humanity* juga dibutuhkan sifat *mindfulness* yaitu bentuk kesadaran apa yang sedang terjadi pada diri sendiri berupa pikiran atau penderitaan. Dengan kata lain, *mindfulness* diartikan dengan kemampuan dalam menselarakan pikiran dan perasaan agar dapat bertindak secara obyektif dan efektif serta tidak berlebihan ketika dalam kondisi tertekan dan tidak menyenangkan.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen yang membentuk diri dari *self-compassion* meliputi *self-kindness*, seseorang dengan *self-kindness* dapat menghadapi permasalahan atau situasi tertekan dengan menghindari untuk meyalahkan diri sendiri, atau perasaan rendah diri dan mampu menghadapi masalah secara objektif. Begitu pula dengan *self-kindness* seseorang akan membangun keyakinan bahwa dirinya sama halnya dengan orang lain yang kemungkinan melakukan kesalahan.

Al-Qur'an mengisyaratkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola *qalb* yang telah diberikan Allah kepada setiap manusia. Secara bahasa, kata *qalb* bisa diartikan sebagai organ tubuh manusia berupa segumpal darah yang berfungsi sebagai pusat peredaran darah yang terletak pada bagian dada sebelah kiri. Dalam *Lisân al-'Arab*, Ibn Manzhur memberi makna *qalb* dari kata kerja *qalaba*. Kata tersebut diartikan dengan merubah sesuatu dari bagian mukanya. Kalimat *qalaba al-syai'* memiliki arti merubah sesuatu, bagian luar menjadi bagian dalam.<sup>99</sup> Bentuk plural dari *qalb* adalah *aqlub* atau *qulub* yang berarti sesuatu yang menggantung dalam dada.<sup>100</sup>

Quraisy Shihab menafsirkan kata *qulub* adalah kebebasan berpikir untuk mendapatkan kebenaran berdasarkan akal sehat dan hati yang suci. Dengan demikian hati memiliki peranan penting dalam menentukan tindakan seseorang, hati yang bersih hanya dimiliki oleh orang-orang yang bisa mengatur emosionalnya.<sup>101</sup>

<sup>98</sup> Empati menurut pemahaman Rogers, merupakan kemampuan seseorang dalam memahami orang lain dengan cara turut serta merasakan apa yang sedang dialami orang lain. Lee memahami empati lebih dalam lagi, ia mengatakan bahwa sifat empati yang ada dalam diri seseorang dapat berkembang pada sifat prososial, rela berkorban untuk membantu dengan penuh tanggungjawab. Lihat Rogers, C. R., *A Way of Being...*, hal.139.

<sup>99</sup> Ibn Manzhûr, *Lisân al-'Arab*, Bairut: Dâr al-Shâdir, 1992, J. I, hal. 686.

<sup>100</sup> Abu Manshur bin Muhamad al-Azhariy, *Tahdzîb al-Lughah*, Kairo: Dâr al-Mishriyyah li al-Ta'lif wa al-Tarjamah, t.th., J. 9, hal. 172.

<sup>101</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an...*, hal. 163.

Secara terminologis, *al-qalb* diartikan beragam oleh para ulama, al-Ghazali merumuskan *qalb* sebagai suatu rahasia yang memiliki kemampuan untuk memahami sesuatu yang berkenaan dengan jasmani dan rohani yang bertanggung jawab atas segala perbuatan.<sup>102</sup> Senada dengan al-Ghazali, al-Jurjani memahami *qalb* sebagai perasaan ilahiyah sebagai substansi manusia yang mengetahui baik buruknya segala sesuatu.<sup>103</sup>

Pada dasarnya, ide dasar yang ditawarkan Al-Qur'an tentang *qalb* adalah manfaat bagi manusia untuk membaca kondisi yang dialami dengan perspektif spritual untuk mendapatkan kenyamanan diri seperti tercermin dalam surat Hajj/22: 46, "*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*". (Q.S. al-Hajj/22:46).

Ayat tersebut memberikan pemahaman bahwa makna *qalb* yang dimaksud adalah *'aql* (kognisi). Al-Raghib al-Ashfahani mengungkapkan bahwa dalam Al-Qur'an, setiap dikatakan *qalb* maka mengisyaratkan pada *'aql* dan ilmu, dan setiap dikatakan *shadr* mengisyaratkan hal yang sama, serta hal lain yang menyangkut syahwat, hawa nafsu, kemarahan dan lain sebagainya.<sup>104</sup> Artinya bahwa Allah menganugerahkan *qalb* kepada manusia agar dapat dimanfaatkan untuk mengambil tindakan emosional (meregulasi emosi) agar dapat memberikan kenyamanan bagi dirinya dengan pertimbangan akal pikiran (kognisi).

Ayat ini juga memberikan gambaran potensi yang sama antara hati dan akal dalam mengkonstruksi kesadaran dalam memutuskan sesuatu. Dengan demikian dapat dipahami bahwa regulasi emosi dalam pandangan Al-Qur'an adalah memberdayakan potensi *qalb* untuk menemukan kesadaran diri dalam berbuat dan memutuskan sesuatu berdasarkan nilai-nilai spritualitas keagamaan.

### C. Regulasi Emosi Komunitas PUNK

Pembahasan tentang regulasi emosi komunitas punk sama halnya dengan pembahasan regulasi emosi remaja pada umumnya. Dalam psikologi

---

<sup>102</sup> Seluruh organ tubuh manusia memiliki hubungan yang sangat erat dengan *qalb*, semua anggota tubuh akan patuh melakukan perbuatan negatif atau positif atas kendali dan perintahnya. Dalam pandangan al-Ghazali daya indra hanya memiliki kemampuan untuk menangkap hal-hal yang bersifat indrawi semata dan tidak mampu merasakan hal yang bersumber dari *qalb*, seperti senang atau benci. Sedangkan daya psikologis menghasilkan daya cipta, rasa dan karsa. Lihat Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din...*, hal. 11.

<sup>103</sup> Ali bin Muhamad bin Ali al-Zain al-Syarif al-Jurjani, *At-Ta'rifât*, Libanon: Dâr al-Kutub al-Ilmiah Bairut, 1403 H/1983 M, hal. 57.

<sup>104</sup> Al-Raghib al-Ashfahani, *Mu'jam Mufradât Alfâdz Al-Qur'an...*, j. II, hal. 570.

dijelaskan bahwa usia remaja adalah usia yang penuh dengan eksperimen dan rentan dengan gejolak emosi yang sedang dialami. Kondisi ini mengarahkan remaja bersifat egois, merasa mampu menghadapi dan menyelesaikan persoalan tanpa bantuan orang lain, tidak menerima saat dinasehati dan cenderung membantah.

Piaget dalam Hurlock mengemukakan bahwa secara psikologi setiap remaja merasa dirinya memiliki kedudukan yang sama dengan orang dewasa. Mereka selalu ingin tampil dalam pergaulan sosial dan dalam rentan usia ini remaja tidak lagi merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua.<sup>105</sup>

Dalam penyesuaian diri dengan orang dewasa dan dalam kehidupan sosial, norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku sering kali diartikan sebagai aturan yang memaksa, sehingga menjadikan dirinya tertekan secara psikologis. Periode remaja dikatakan sebagai periode transisi, karena pada periode ini remaja berada pada persimpangan jalan dalam meregulasi emosinya untuk mencari jati dirinya. Konsekuensinya, bila seorang remaja tidak terampil dalam meregulasi emosinya dalam mengatasi berbagai persoalan, maka secara psikis ia akan tampil sebagai remaja yang labil.

Erikson menyatakan bahwa tanggungjawab utama dari seorang remaja adalah mengelola diri untuk menjadi orang dewasa yang memiliki kemahiran dalam mencari solusi serta terampil dalam memainkan peranan dalam memahami nilai yang berlaku dalam masyarakat.<sup>106</sup> Kondisi remaja merupakan cermin dari pengalaman pada masa kecil, sifat kanak-kanak masih mudah didapatkan dalam diri remaja, seperti perasaan kecewa dan marah saat keinginannya tidak terpenuhi dan sulit menerima kenyataan yang ada. Sudarsono menyepakati pernyataan tersebut dengan mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa di saat terjadi transisi dari dunia khayalan ke dunia nyata. Sifat labil yang ada pada diri remaja diekspresikan dengan perbuatan nakal untuk menunjukkan eksistensinya dan mempersepsikan dirinya sebagai orang dewasa.<sup>107</sup>

Di sisi lain, usia remaja dituntut untuk belajar meregulasi emosinya dalam menghadapi dan menyelesaikan persoalan yang dialami. Kemampuan remaja dalam meregulasi emosi dengan baik dapat dijadikan sebuah paradigma keberhasilan dalam menangani persoalan saat usia dewasa. Sebaliknya, jika ia

---

<sup>105</sup> Hurlock dan Elizabeth, *Developmental Psychology...*, hal. 206.

<sup>106</sup> Papa Lia, *Human Development...*, hal. 587.

<sup>107</sup> Sudasono, *Etika Islam Tentang Kenakalan Remaja*, Jakarta: Rineka Cipta, 1989, hal. 14.

tidak mampu meregulasi emosinya pada masa krisis ini, maka ia akan tumbuh menjadi orang dewasa yang tidak mandiri.<sup>108</sup>

Erikson mempertegas bahwa krisis utama yang sering terjadi pada masa ini adalah krisis identitas sebagai medium untuk mengantarkan dan menentukan perkembangan individu masa dewasa. Krisis identitas ini terjadi karena adanya konflik batin dan sangat erat hubungannya dengan kepribadian. Pada masa ini, para remaja berusaha keras untuk membuktikan eksistensi dirinya untuk mencapai tujuan sesuai dengan yang diharapkan.<sup>109</sup> Artinya, usia remaja adalah usia produktif yang berusaha untuk mengoptimalkan kemampuan dalam berpikir untuk menginterpretasikan kepribadiannya dan melihat dunia sosial secara realistis.

Kondisi seperti ini menuntut remaja melakukan hal unik di luar kelaziman dalam kehidupan sosial, menampakkannya sebagai orang dewasa meskipun secara psikologis belum matang. Dalam perspektif psikologi hal ini menunjukkan bahwa sifat labil melekat dalam diri seorang remaja dan berdampak pada kehidupan batin yang tidak menentu, sehingga ia membutuhkan teman serta bimbingan orang tua untuk melatih kemampuan dalam meregulasi emosinya.

Sebagai bentuk kompensasi pergulatan batin tersebut, seorang remaja senang untuk hidup bersama dengan teman sebaya, mencari sosok idola yang dinilai dapat memberikan kenyamanan diri dan kecenderungan untuk melihat nilai-nilai agama untuk memenuhi kebutuhan emosionalnya. Menurut Starbuck sebagaimana dikutip oleh Sudarsono mengatakan bahwa perkembangan spritual remaja memiliki korelasi dengan faktor perkembangan jasmani dan rohani. Perkembangan yang dimaksud adalah perkembangan mental, sosial, moral, sikap dan minat.<sup>110</sup> Santrock dengan bahasa berbeda berkomentar bahwa remaja sudah memiliki kecakapan berpikir rasional dalam menilai pengalaman sosial yang dialami. Pola pikir tersebut dapat merubah sudut pandang remaja dalam memahami diri mereka sendiri dan orang lain.<sup>111</sup>

Elkin dalam Santrok memberikan gambaran psikis remaja dengan menawarkan konsep yang diistilahkan dengan egosentris. Ia memberikan pendapatnya bahwa aspek kognisi sosial remaja merupakan salah satu bagian dari perkembangan psikologis remaja berupa kecenderungan remaja untuk menerima dunia dan dirinya dari perspektif mereka sendiri.<sup>112</sup> Sementara Desmita mengungkapkakan bahwa pada periode ini seorang remaja mulai

---

<sup>108</sup> Hurlock dan Elizabeth, *Developmental Psychology...*, hal. 206.

<sup>109</sup> Ali, M dan Asrori, *Psikologi Remaja dan Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Bumi Aksara, 2004, hal. 105.

<sup>110</sup> Sudarsono, *Etika Islam Tentang Kenakalan Remaja...*, hal. 18.

<sup>111</sup> Santrock dan Yussen, *Child Development*, Boston: McGraw-Hill, 2009, hal. 257.

<sup>112</sup> Santrock dan Yussen, *Child Development...*, hal. 260.

berpikir tentang eksistensinya sendiri dan menafikan penilaian dari orang lain.<sup>113</sup>

Dalam konteks ini, Erikson berusaha untuk menjelaskan perkembangan pola pikir sosial remaja dengan terminologi *imaginary audience* (penonton khayalan) dan *the personal fable* (dongeng pribadi).<sup>114</sup> *Imaginary Audience* merupakan satu bentuk keyakinan pada diri remaja bahwa apa yang dilakukan akan banyak mendapatkan perhatian, dan selalu ingin tampil untuk mendapat penilaian lebih di mata orang lain. Perangai unik remaja dalam kehidupan sosial menunjukkan sifat egosentris.<sup>115</sup> Para remaja meyakini apa yang ditampilkan selalu menarik perhatian orang lain, mereka juga meyakini bahwa dirinya pelaku utama dalam kehidupan sosial dan pihak lain sebagai penonton. Masalah akan dihadapi remaja saat masyarakat tidak bisa menerima dan memahami keinginan remaja dalam memenuhi kebutuhan identitasnya.<sup>116</sup> Konsekuensinya, remaja memilih dan membentuk komunitas tertentu untuk mewujudkan identitasnya. Sedangkan *the personal fable* merupakan bagian dari egosentris remaja yang meliputi perasaan unik anak remaja. Perasaan ini membawa para remaja untuk berfantasi dalam menggambarkan dirinya yang pada hakekatnya berbeda dengan realitas yang dialami. Papalia memperjelas tentang sifat egosentris remaja dengan mengatakan bahwa pola pikir seorang remaja belum mampu memanifestasikan dirinya ke dalam enam karakteristik berupa idealisme dan kekritisan, argumentatif, ragu-ragu, kesadaran diri, kekhususan dan ketangguhan.<sup>117</sup>

Dari pemaparan di atas dapat dikatakan bahwa sifat egosentris remaja merupakan suatu fenomena psikologis yang terdapat pada diri setiap remaja sebagai proses untuk menemukan kepercayaan, kemandirian, dan identitas diri. Di sisi lain, sifat egosentris bagian dari sarana diri untuk menemukan solusi terhadap persoalan yang dihadapi remaja. Kesimpulan di atas dapat diperkuat dengan pendapat Erikson yang mengatakan bahwa ego

<sup>113</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 205.

<sup>114</sup> Erik H. Erikson, "Identity, Youth and Crisis, New York: Norton Company," dalam <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/bs.3830140209>. Diakses 29 September 2019.

<sup>115</sup> Dengan sifat egosentrisnya, seorang remaja cenderung beda pendapat dengan orang lain untuk memperlihatkan eksistensinya walaupun bertentangan dengan nilai dan norma masyarakat. Dengan demikian, setiap remaja perlu mendapat bimbingan untuk membentuk identitas dirinya dengan baik dan mampu menilai norma sosial bukan hanya dengan perspektifnya sendiri.

<sup>116</sup> Calvin and Garder, *Introduction To Theories Of Personality*, New York: John Willey & Sons, 1985, hal. 267.

<sup>117</sup> Papalia menilai sifat egosentris remaja merupakan kepercayaan diri yang bisa dihadapi dengan kebijaksanaan agar tumbuh psikis yang positif. Lihat Papa Lia, *Human Development...*, hal. 561.

memungkinkannya untuk membatasi perkembangan kecemasan sehingga mampu membangun hubungan yang paling serasi dengan dunia luar.<sup>118</sup> Sedangkan Murray dalam Calvin memahami sifat egosentris dalam tatanan praktis, ia mengatakan bahwa sifat egosentris dalam diri remaja merupakan suatu kegiatan dalam rangka memenuhi kebutuhan sosial yaitu kebutuhan *psychogenic*.<sup>119</sup> Dengan demikian dapat dipahami bahwa semua sikap yang dilakukan pada diri remaja merupakan suatu sikap atau proses pencapaian perkembangan identitas diri.

Suatu hal menarik dari sifat egosentris remaja dalam mencapai perkembangan identitas diri adalah kehidupan spritual. Perkembangan kehidupan spritual pada remaja tidak dapat dilepaskan dari pembinaan kepribadian secara keseluruhan. Karena kehidupan spritual remaja adalah bagaian dari kehidupan sendiri, yang tumbuh dari sejak lahir, bahkan semenjak berada dalam kandungan. Dalam tinjauan sosiologi agama, nilai-nilai spritualitas sangat berfungsi dalam kehidupan masyarakat sebagai kontrol sosial dan mampu memupuk solidaritas.<sup>120</sup>

Perkembangan identitas seorang remaja seiring dengan perkembangan jasmani, psikologis, kognisi dan kemampuan dalam penghayatan nilai-nilai agama serta keyakinan spritual. Kemampuan remaja dalam mengimplementasikan nilai-nilai agama dan spritual terkait dengan bagaimana nilai-nilai agama dan spritualitas tersebut terlaksana dalam keluarga atau lingkungannya. Dalam rentang usia 13 tahun sampai 16 tahun, tampak ketidakstabilan diri seorang remaja dalam pengamalan agama dan spritualitas. Pada periode ini bimbingan dan pendidikan memiliki peran yang sangat penting sebab kedua faktor tersebut dapat menentukan identitas diri remaja positif atau negatif untuk masa yang akan datang.<sup>121</sup> Faktor lain yang juga menentukan pertumbuhan identitas diri remaja adalah peristiwa-peristiwa yang mengingatkan kembali pengalaman-pengalaman masa kecil dan berdampak pada pengamalan dan keasadaran nilai-nilai agama dan sosial.

Setelah melewati masa usia tersebut, pola pikir remaja semakin kritis dalam penghayatan terhadap nilai-nilai agama. Para remaja berusaha untuk

---

<sup>118</sup> Erik H. Erikson, *Identity, Youth and Crisis...*, hal. 154.

<sup>119</sup> Maksud dari kebutuhan sosial adalah sifat mandiri, kritis, dan kreatif sebagai kebutuhan psikologis remaja dalam interaksi sosial dan pencarian jati diri. Seperti mereka memiliki bahasa sendiri yang dijadikan bahasa komunitas di kalangan mereka.

<sup>120</sup> Selain fungsi di atas, nilai-nilai spritualitas juga berfungsi sebagai penentu identitas seseorang. Lihat Elizabeth K. Nottingham, *Agama dan Masyarakat: Suatu Pengantar Sosologi Agama*, diterjemahkan oleh Abdul Muis Naharong dari judul *Religious and society*, Jakarta: Rajawali, 1985, hal. 64.

<sup>121</sup> Cecillia Nova1 dan Jumaini, "Hubungan Penerapan Pendidikan Karakter Terhadap Perilaku Sosial Siswa," dalam *Jurnal Psikologi Imu Keperawatan*, Vol.01 No.2 Tahun 2014, hal. 2.

menjadikan agama sebagai sarana untuk menggapai identitas diri dan berusaha membangun motivasi dalam melaksanakan nilai agama berdasarkan sebuah kesadaran. Hal ini akan terlihat dari dua kepribadian yang dikemukakan oleh Zakiah Darajat yaitu *ekstrovert* dan *introvert*.<sup>122</sup>

Identitas diri *ekstrovert* merupakan sikap terbuka dalam kehidupan sosial dan kemampuan diri dalam berinteraksi dengan orang lain dengan tepat serta memiliki keberanian untuk mengungkapkan perasaannya kepada orang lain. Artinya, tipologi remaja seperti ini memiliki kecenderungan tinggi untuk aktif dalam kehidupan sosial dan keagamaan, bergabung dengan kelompok-kelompok remaja seperti aktif dalam kegiatan-kegiatan masjid dan organisasi lainnya. Berbanding terbalik dengan identitas diri *introvert* yang memiliki kecenderungan menutup diri dan tidak berani mengungkapkan perasaan kepada orang lain serta jarang meluangkan waktu dan aktifitasnya di luar.<sup>123</sup> Dalam diri remaja juga terdapat keraguan dalam beragama yang disebabkan dalam pencarian jati diri dan minimnya pengetahuan tentang ajaran agama yang seakan-akan membatasi kebebasan mereka dalam berkreasi.<sup>124</sup> Keraguan dalam beragama dipengaruhi faktor kritisme yang ada pada diri remaja dan proses pendidikan yang dialami dari semenjak kecil, sebab pengalaman dalam proses belajar memiliki pengaruh besar dalam pembentukan identitas diri.<sup>125</sup>

Selain faktor-faktor di atas, pola asuh orang tua turut serta dalam perkembangan spritual remaja dalam proses mencari identitas diri. Kekeliruan dalam pola asuh berakibat pada tekanan psikologis dan berakibat pada perkembangan identitas diri yang bersifat negatif, seperti melawan orang tua, dan meninggalkan perintah agama.<sup>126</sup>

---

<sup>122</sup> Zakiah Darajat, *Problema Remaja di Indonesia*, Jakarta: Bulan Bintang, 1997, hal. 20.

<sup>123</sup> Wijono, *Psikologi Industri & Organisasi*, Jakarta: Prenada Media Grup, 2010, hal. 135.

<sup>124</sup> Secara psikologis, hal ini adalah indikasi bahwa pola pikir seorang remaja mulai kritis, mendambakan kebebasan dalam berbuat seperti, mengabaikan kewajiban agama yang dianggap sebagai pekekang keinginannya.

<sup>125</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996, hal. 187.

<sup>126</sup> Retno Mangestuti, "Pengembangan Spritualitas Remaja: Mengapa Remaja Laki-laki Lebih Memerlukan Dukungan Keluarga Dalam Pengembangan Spritualitas," dalam *Jurnal Psikoislamika*, Vol. 14. No. 1 Tahun 2017, hal. 57.

Dalam teori psikoanalisis<sup>127</sup> yang diperkenalkan Freud, proses pertumbuhan nilai-nilai spritual dalam diri remaja disebut *super ego*.<sup>128</sup> *Super ego* merupakan instrumen yang dimiliki remaja berfungsi untuk mengatur kehendak ego agar dapat diterima masyarakat. *Super ego* ini muncul melalui pengalaman yang diperoleh dari model pola asuh orang tua. Pengenalan nilai-nilai spritual keagamaan dalam pola asuh orang tua menjadi hal prinsip untuk membentuk identitas diri remaja yang memiliki nilai spritualitas.<sup>129</sup> Konsekuensinya, jika di masa kecil seorang anak tidak disentuh dengan nilai-nilai spritualitas dalam kehidupan keluarga akan berakibat seorang anak tidak dapat mengembangkan *super ego* yang cukup kuat. Artinya nilai spritual yang seharusnya tertanam dan menjadi pengendali kenakalan remaja dalam kehidupan sosial menjadi tidak terarah.

Pernyataan Freud di atas Berbeda dengan Zonar, yang mengatakan bahwa pada prinsipnya setiap manusia adalah ciptaan Tuhan yang memiliki kesadaran untuk berperilaku berdasarkan kesadaran spritual.<sup>130</sup> Sedangkan Kohlberg menggunakan terminologi perkembangan moral dalam menjelaskan perkembangan spritual pada diri remaja. Maksudnya, para remaja dalam menentukan baik dan buruknya suatu perbuatan berdasarkan nilai-nilai spritual yang logis dan rasional.<sup>131</sup> Rasionalitas yang dimaksud disini adalah kemampuan daya nalar remaja dalam menafsirkan nilai-nilai spritual. Semakin tinggi perkembangan kognisi, maka semakin tinggi keterampilan remaja dalam mencari solusi persoalan yang dihadapi meskipun belum dapat dipastikan keputusan yang diambil sudah tepat.

Erikson membagi dua tahapan bagi remaja dalam proses perkembangan spritual yaitu tahap remaja awal dan tahap remaja akhir. Pada tahap remaja awal, seorang remaja sudah mulai berusaha untuk berpikir rasional dalam memadukan doktrin-doktrin agama yang telah mereka dapati menjadi sebuah sistim kepercayaan. Dalam tahap remaja akhir, seorang remaja sudah memiliki kesadaran, penghayatan, dan rasa tanggungjawab dalam menjalani nilai-nilai agama serta memiliki keterampilan dalam menentukan jalan hidup. Melihat

---

<sup>127</sup> Teori psikoanalisis adalah teori yang mengilustrasikan perkembangan jiwa manusia berdasarkan konflik yang terjadi dalam psikologis seseorang yang bersumber dari motivasi dan emosi yang bergejolak. Lihat Sigmund Freud, *Memperkenalkan Psikoanalisa*, diterjemahkan oleh Bertens dari judul *Introducing Psychoanalysis*, Jakarta: Gramedia, 1984, hal. xi.

<sup>128</sup> Ahmad, M., "Agama dan Psikoanalisa Sigmund Freud," dalam *Jurnal Religia*, Vol. 14. No. 2. Tahun 2017, hal 147.

<sup>129</sup> Abdul Mustaqim, *Menjadi Orang Tua Bijak : Solusi Kreatif menangani Berbagai Masalah Anak...*, hal. 50.

<sup>130</sup> Marshall dan Zohar, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Dalam Berpikir Integralistik Dan Holistik Untuk Memaknai Kehidupan*, Bandung: Mizan, 2002, hal.74.

<sup>131</sup> Kohlberg, *Tahap-Tahap Perkembangan Moral*, diterjemahkan oleh John Santo dari judul *Moral Development*, Yogyakarta: Kanisius, 1995, hal. 83.

kedua tahapan remaja yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa perkembangan spritualitas remaja memiliki hubungan yang signifikan dalam pembentukan identitas diri.

Persoalan yang seringkali dihadapi remaja adalah ketidakmampuannya dalam menanggulangi kesulitan yang dialami, hal ini dikarenakan remaja belum berpengalaman dalam menghadapi kehidupan yang dinamis, oleh karenanya ia sering kali membuat keputusan tanpa pemikiran yang matang.<sup>132</sup> Ketidakmampuan remaja dalam menyelesaikan persoalan yang dialami akan memiliki dampak pada perasaan hilangnya harga diri.

Harga diri seorang remaja akan berkembang dan terbentuk dengan baik, manakala ia mampu meregulasi emosinya, diterima dalam kehidupan sosial, dihargai serta menyadari kompetensi yang ada pada dirinya.<sup>133</sup> Pemenuhan kebutuhan harga diri remaja merupakan hal yang sangat penting, karena bila seorang remaja tidak memiliki harga diri yang tinggi akan berdampak negatif dalam kehidupan sosial. Ia akan mengalami kesulitan dalam menampilkan perilaku sosialnya, merasa inferior dan canggung. Akibat dari perasaan rendah diri dan harga diri yang rendah akan memunculkan depresi<sup>134</sup> dan kenakalan remaja.

Gunarsa mengatakan bahwa untuk mengurangi masalah remaja yang terkait dengan harga diri, seorang remaja perlu memfokuskan diri dalam pengembangan harga dirinya.<sup>135</sup> Meningkatkan harga diri dilakukan dengan cara berpikir positif mengenai sumber daya personal, misalnya berpikir mengenai prestasi yang telah dicapai, kemampuan spesifik yang dimiliki dan tujuan serta inisiatif.<sup>136</sup> Remaja sangat membutuhkan kepercayaan untuk memiliki rasa harga diri dalam menghadapi permasalahan yang beragam. Berdasarkan sudut pandang ini harga diri pada masa remaja merupakan kebutuhan yang sangat penting.

<sup>132</sup> John. W. Santrock, *Perkembangan Remaja...*, hal. 116.

<sup>133</sup> Harga diri adalah bentuk evaluasi yang dilakukan individu dalam menilai dirinya akan kepercayaan diri terhadap keterampilan dalam menerima dan menolak serta perasaan dibutuhkan orang lain dan diakui keberadaannya. Lihat Monks, F.J. dan Roney, *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagian*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006, hal. 85.

<sup>134</sup> Depresi adalah fenomena kejiwaan yang ditandai dengan raut muka yang murung dan ekspresi kesedihan yang diikuti dengan gejala psikologi lainnya seperti gangguan afektif dan gelisah dalam kurun waktu tertentu. Lihat Anindito Aditomo dan Sofia Retnowati, "Perfeksionisme, harga Diri, Dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir," dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 01. N0. 1 Tahun 2004, hal. 2.

<sup>135</sup> Gunarsa, *Psikologi Praktis: Anak Remaja dan Keluarga*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001, hal. 77.

<sup>136</sup> Sarlito Wirawan, *Psikologi Remaja...*, hal. 23.

Melihat emosi negatif remaja yang dikemukakan di atas, tampaknya setiap remaja memerlukan keterampilan dan latihan untuk bisa berpikir positif,<sup>137</sup> meskipun tidak dapat dipungkiri bahwa berpikir positif tidak memiliki pengaruh signifikan pada kondisi emosi remaja, dikarenakan memang diri remaja terbiasa menilai segala kondisi dalam perspektif dirinya. Dengan memberikan bimbingan dan latihan berpikir positif, pada saatnya seorang remaja akan mampu mengambil keputusan dengan pikiran jernih dan tidak tergesa-gesa, sehingga keputusan yang diambil selanjutnya akan lebih baik.

Berpikir adalah suatu kebiasaan yang terbentuk sejak kecil.<sup>138</sup> Pada masa remaja, seseorang sudah mampu untuk berpikir abstrak, teoritis dan kritis. Seorang remaja tidak hanya mengorganisasikan apa yang diamati dan dialami, tetapi juga mampu mengolah cara berpikir mereka.<sup>139</sup> Apabila remaja mampu berpikir positif mengenai diri dan lingkungannya maka harga dirinya akan meningkat. Sebaliknya, berpikir negatif mengenai dirinya akan mempengaruhi sudut pandang remaja dalam melihat pengalaman dan kehidupan sosial. Seorang remaja akan mudah menilai secara negatif setiap pengalaman-pengalaman dalam hidupnya. Pikiran negatif atau positif terhadap

---

<sup>137</sup> Peale menerjemahkan pola pikir positif adalah usaha untuk mendapatkan hal terbaik dari keburukan yang dialami. Ia juga mengatakan seseorang yang berpikir positif akan meyakini bahwa setiap persoalan pasti ada solusinya bila dilalui dengan proses berpikir positif. Carver menjelaskan bahwa berpikir positif artinya menanamkan keyakinan bahwa sesuatu yang positif akan mendominasi dalam diri seseorang dibandingkan dengan hal-hal sesuatu yang buruk. Lihat Carver, dan Bridges, "Distinguishing Optimism From Neuroticism and Trait Anxiety, Self Mastery, and Self Esteem: A Reevaluation of The Life Orientation Test...", hal. 1012.

<sup>138</sup> Sternberg mengelompokkan berpikir dalam tiga tipe: a) Berpikir analitis. Berpikir analitis adalah dasar untuk memproses informasi. Komponen dari berpikir analitis meliputi kemampuan untuk memperoleh atau menyimpan informasi, memindahkan informasi, membuat perencanaan, mengambil keputusan, dan menyelesaikan masalah serta menerjemahkan pikiran ke dalam performansi. b) Berpikir kreatif. Berpikir kreatif adalah kemampuan untuk memecahkan masalah baru dengan cepat. c) Berpikir praktis. Berpikir praktis adalah kemampuan dalam menempatkan berbagai cara penyelesaian masalah dan kemampuan khusus untuk memperoleh pengalaman dari orang lain. Sedangkan Williams membagi berpikir menjadi dua tipe: a) Berpikir positif. Berpikir positif adalah melihat dan menilai sebuah pengalaman secara positif dan selalu berpikir optimis terhadap lingkungan serta dirinya sendiri. b) Berpikir negatif. Berpikir negatif merupakan kecenderungan individu untuk memandang segala sesuatu dari sisi negatif. Individu dengan pola pikir negatif selalu menilai bahwa dirinya tidak mampu dan terus menerus mengingat hal-hal yang menakutkan. Pikiran negatif merupakan faktor yang berkontribusi terhadap depresi. Orang yang berpikir negatif merasa putus asa dengan masa depannya. Mereka mempunyai sudut pandang yang negatif tentang dirinya, dunia, dan masa depan. Lihat Martin Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, diterjemahkan oleh Eva Yulia Nukman dari judul *Authentic Happiness*, Bandung : Mizan Pustaka, 2002, hal. 53.

<sup>139</sup> Papa Lia, *Human Development...*, hal. 561.

diri adalah hasil dari proses kognitif ketika seseorang mengevaluasi perilaku dan kompetensi dirinya. Evaluasi diri dapat bersifat negatif atau positif tergantung pada kecenderungan cara berpikir positif atau negatif.<sup>140</sup> Rendahnya evaluasi terhadap kompetensi, khususnya apabila dibandingkan dengan standar teman sebaya akan menyebabkan harga diri rendah.

Remaja yang memiliki pola pikir positif akan menilai suatu kegagalan atau persoalan sebagai tantangan yang harus diselesaikan. Kendala-kendala dan pengalaman tidak menyenangkan yang dialami tidak menjadikan remaja lemah, akan tetapi sebaliknya, persoalan tersebut menjadi energi kekuatan untuk menghadapi dan menuntaskan suatu persoalan. Energi tersebut juga bermanfaat untuk berpikir rasional, kritis, dan obyektif dalam melihat sebuah persoalan. Di sisi lain remaja yang memiliki pola pikir positif mampu menerima ide, saran, bahkan sebuah kritikan, ia membaca bahwa koreksi yang ditujukan pada dirinya bukan sebuah ancaman, akan tetapi sebuah motivasi yang dapat memicu dirinya agar bisa tampil lebih baik.

#### **D. Konsep Diri Dan Kecerdasan Itepersonal**

Manusia sebagai makhluk yang memiliki kedudukan istimewa di dunia terus mengalami perkembangan dan perubahan fisiologis dan psikologis. Periode kehidupan manusia semenjak dalam kandungan terus mengalami perkembangan (*task development*). Perkembangan tersebut terjadi sesuai dengan periode dan usia yang individu tersebut.

Perkembangan diri seseorang akan terbentuk dengan cara melihat dan mengukur potensi yang ada pada dirinya. Pengukuran diri tersebut diistilahkan dengan pengenalan diri (konsep diri). Pengenalan diri dibutuhkan untuk mengetahui tingkat kemampuan diri guna mengembangkan diri sesuai dengan yang diharapkan.

Dalam khazanah psikologi, konsep diri dipahami sebagai bentuk struktur mental dan totalitas persepsi individu tentang dirinya sendiri. Ia dapat dijadikan paradigma dan tolak ukur bagi individu untuk menentukan ide dalam menilai dan mengevaluasi diri guna menentukan keputusan di masa mendatang. Mubarak mengatakan bahwa konsep diri merupakan penilaian individu tentang dirinya, baik fisik, psikis ataupun sosial.<sup>141</sup> Konsep diri adalah pandangan dan perasaan seseorang terhadap diri sendiri. Konsep diri bisa bersifat fisik, psikis dan sosial. Mirzaie mengatakan bahwa konsep diri merupakan persepsi tentang kemampuan yang dimiliki individu berupa

---

<sup>140</sup> Martin Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif...*, hal. 3.

<sup>141</sup> Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern: Jiwa Dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Paramadina, 2000, hal. 216.

kemampuan dalam menilai dan memahami suatu kondisi untuk merespons secara efektif stimulus emosi yang diterima dari orang lain.<sup>142</sup>

Rogger dalam Schultz membedakan antara konsep diri real dan konsep diri ideal. Konsep diri real merupakan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya berdasarkan pengalaman hidup sehari-hari. Sedangkan konsep diri ideal merupakan pandangan individu tentang dirinya sebagaimana hal yang diharapkan. Perbedaan antara kedua konsep diri ini kemudian disebut dengan kesenjangan dalam konsep diri.<sup>143</sup> Sementara Hurlock merumuskan diri ideal (*self image*) dengan mengatakan bahwa *self-image* merupakan gambaran diri yang sudah ditanamkan dalam diri individu sesuai yang diharapkan, baik secara fisik maupun psikologis. Sedangkan *real self* merupakan gambaran keyakinan individu terhadap penilaian orang-orang terdekat, baik secara fisik ataupun psikologis.<sup>144</sup> Dari dua pendapat tersebut, dapat dirumuskan bahwa *self image* merupakan pecitraan diri yang sudah terinternalisirkan dalam diri individu sesuai harapannya. Sedangkan *raal self* merupakan gambaran diri individu yang bersumber dari lingkungannya dalam kehidupan sehari-hari.

Setiap orang akan memiliki *self image* tentang diri mereka sendiri, baik citra diri sejati mereka (*real*) maupun citra diri yang diinginkan (*ideal*). Burn mengatakan bahwa keterampilan individu dalam melakukan interaksi dengan lingkungannya serta sikap dan pendapat pribadinya dapat memengaruhi citra seseorang.<sup>145</sup>

Mead melihat konsep diri individu bersumber dari hasil interaksi sosial, ia mengatakan bahwa konsep diri merupakan perspektif berupa pemahaman dan perasaan individu tentang dirinya sebagai respons dari komunikasi dalam kehidupan sosial.<sup>146</sup> Artinya bahwa konsep diri yang terbentuk dalam diri individu memiliki kontribusi terhadap perilaku individu, baik perilaku positif ataupun negatif. Colhoun menambahkan bahwa konsep diri positif mempunyai peranan penting bagi individu dalam perkembangan dan peningkatan kepercayaan terhadap diri sendiri sehingga ia termotivasi untuk dapat menjadi diri yang lebih baik.<sup>147</sup> Sedangkan West melihat bahwa konsep diri sangat

---

<sup>142</sup> Fatemeh Mirzaie dan Katrin Fekri, "Empowerment of Teachers in the Department of Education with an Emphasis on the Integration of Multi-Axial Pattern with Social Learning Theory," dalam <http://www.ijhssnet.com>. Diakses 28 April 2020.

<sup>143</sup> Duane Sschultz, *Psikologi Pertumbuhan: Model-Model Kepribadian Sehat*, diterjemahkan oleh Yustinus dari judul *Growth Psychology : Models of The Healthy Personality*, Yogyakarta: Kanisius, 1991, hal. 89.

<sup>144</sup> Elizabeth B. Hurlock ..., hal. 237.

<sup>145</sup> Burn, *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*, diterjemahkan oleh Edy, Jakarta: Arcan, 1993, hal. 75.

<sup>146</sup> George Herbert Mead, *Pikiran, Diri & Masyarakat*, diterjemahkan oleh William Saputra dari judul *Mind, Self & Society*, Yogyakarta: Forum, 2018, hal. 267.

<sup>147</sup> James Colhoun, & Joan Ross Ococella, *Psychology of Adjustment an Human Relationship*, New York: McGraw Hill, 1990, hal. 96.

dipengaruhi oleh beberapa komponen seperti potensi yang dimiliki individu, kondisi emosi, tingkat intelektualitas dan keterbatasan sosial.<sup>148</sup> Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konsep diri individu terus berkembang seiring dengan perjalanan waktu dan kondisi lingkungannya. Garder mengatakan bahwa citra diri (*self image*) yang dibangun pada masa kanak-kanak awal cenderung subyektif, sederhana, kongkrit dan tidak terorganisir, berbeda dengan masa remaja dalam membangun citra diri (*self image*) cenderung lebih kompleks, abstrak dan terorganisir.<sup>149</sup>

Berdasarkan rumusan tentang konsep diri yang dikemukakan di atas, dapat diilustrasikan bahwa konsep diri merupakan keterpaduan antara kerja kognitif yang digambarkan oleh perasaan individu. Ia bersifat koheren dan terstruktur berdasarkan dari penilaian dan evaluasi terhadap kemampuan dirinya sebagai akibat dari kehidupan sosial.<sup>150</sup> Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsep diri tidak sebatas pandangan dan persepsi individu terhadap dirinya, tetapi juga kemampuan melakukan evaluasi dalam berbagai tekanan emosi yang dialami. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa konsep diri memiliki tiga aspek. Pertama, aspek pengetahuan, yaitu pengetahuan secara fisik seperti umur dan jenis kelamin. Kedua aspek psikis berupa harapan, yaitu keinginan mencapai kesuksesan pada masa mendatang. Ketiga, aspek sosial, yaitu ilustrasi penilaian orang lain terhadap dirinya.

Dalam tradisi keilmuan tasawuf konsep diri dapat dipadankan dengan term *ma'rifat an-nafs* yakni memahami dan mengenali diri dengan sedalam-dalamnya tentang hakekat dirinya untuk mengenal Allah. Secara leksikal kata *ma'rifat* berasal dari kata (عرف) yang memiliki arti mengenal, mengetahui atau mengakui. Sedangkan dalam terminologi tasawuf *ma'rifat* merupakan sumber pengetahuan atau pengalaman yang diperoleh melalui latihan rohani (*riyadhah*) untuk mencapai suatu kondisi psikologis dan perasaan tentang realitas mutlak Tuhan.

Dalam konteks *ma'rifat an-nafs* dikenal satu ungkapan "siapa yang mampu mengetahui hakekat dirinya, maka ia akan mengetahui hakekat

---

<sup>148</sup> Richard West & Lynn H, Turner, *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi*, diterjemahkan oleh Maria Natalia dari judul *Introducing Communication Theory : Analysis and Application*, Jakarta: Salemba, 2007, hal. 102.

<sup>149</sup> Konsep diri individu mulai mengalami perkembangan pada usia 2 tahun yang pada umumnya konsep diri yang dibangun berdasarkan penampilan fisik dan tingkah laku sehari-hari. Dalam perkembangan selanjutnya mulai terjadi transformasi diri dengan membandingkan karakter dirinya dengan orang lain. Lihat Calvin, Garder dkk, *Teori-teori Holistik (Organismik-Fenomenologis)* diterjemahkan oleh Yustinus dari judul *Theories of personality*, Jogjakarta: Kanisius, 1993, hal. 275.

<sup>150</sup> William Fitz, *The Self Concept Psychology*, California: Western Psychological Servis, 1972, hal. 35.

Tuhannya". Ungkapan tersebut menjadi benang merah dengan konsep diri dalam psikologi sebagaimana telah dirumuskan di atas. Bagi al-Ghazali *ma'rifat* ialah menyadari rahasia Allah dan mengenal tanda-tanda kekuasaan Allah yang tersebar di alam raya, termasuk segala sesuatu yang ada pada diri seseorang dengan cara mengenali kelemahan-kelemahan yang ada pada makhluk-Nya, sehingga ia dapat menyadari akan eksistensi dan esensi kebesaran-Nya.<sup>151</sup> Untuk itu, menurut Ibn Atha' dalam konsep *ma'rifat* harus berdasarkan tiga landasan yaitu rasa takut, malu dan senang kepada Allah.<sup>152</sup> Dalam konteks ini para ulama sufi sependapat bahwa dalam usaha menggapai hakekat *ma'rifat* diperlukan usaha keras untuk mampu membersihkan diri dari penyakit-penyakit hati dan hal-hal yang berkaitan dengan urusan duniawi semata. Oleh karena itu kesucian jiwa (*tadzkiyah an-nafs*) dan niat yang lurus menjadi syarat mutlak untuk dapat mengenal diri sendiri (*ma'rifah an-nafs*).

Pada prinsipnya, konsep diri yang telah dirumuskan Islam adalah pengetahuan individu dalam mengenali dan mengetahui bahwa dirinya dituntut untuk menjadi seorang hamba di hadapan Allah. *Ma'rifah an-nafs* (konsep diri) merupakan salah satu langkah menuju penghambaan tersebut. Al-Qur'antelah menginformasikan bahwa manusia adalah makhluk sempurna dan dibekali sarana untuk mengenal dirinya sendiri, sebagaimana tercantum dalam QS. Adz-Dzariyat/51 : 20-21.

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

*Dan di bumi itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang yakin, dan juga pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tiada memperhatikan?* (QS. Adz-Dzariyat/51: 20-21)

Secara tersirat ayat tersebut dapat dipahami sebagai motivasi Al-Qur'an kepada manusia untuk merenungkan dan menghayati hakekat dirinya sendiri dengan keistimewaan dalam proses penciptaan dirinya sebagai makhluk yang unik. Keunikan manusia terletak pada sifat individualistik yang melahirkan perbedaan kepribadian antara satu dengan lainnya. Keunikan kepribadian manusia yang beragam membutuhkan optimalisasi potensi individual, sehingga terarah pada jalur yang benar, normatif, sesuai dengan kondisi lingkungan sosialnya karena setiap kepribadian memiliki kelebihan dan kelemahan.<sup>153</sup> Perbedaan dan keunikan yang dimiliki manusia tersebut mendorong dirinya untuk mampu mengevaluasi, menilai dan membaca dirinya

<sup>151</sup> Al-Ghazali, *Raudlah al-Thâlibîn wa 'Umdat al-Sâlikîn*, Bairut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyyah, 1986, hal. 36.

<sup>152</sup> Jamil Saliba, *Mu'jam al-Falsafî*, Bairut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyyah, 1979, hal. 77.

<sup>153</sup> Kelebihan dan kekurangan individu dalam membangun sikap optimisme berkaitan dengan kemampuan dalam cara berkomunikasi dengan lingkungannya. Kondisi individu dapat mengalami perubahan sikap dari hal-hal buruk ke arah yang lebih baik dengan optimalisasi kepribadian positif. Lihat Richard West & Lynn H, Turner, *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi...*, hal. 103.

dari aspek fisik maupun psikologis dengan baik. Karena perbedaan dalam diri manusia tersebut, maka sangat penting bagi manusia memiliki konsep diri yang jelas. Dengan mengetahui konsep diri yang jelas setiap individu akan mengetahui secara fokus apa yang dapat mereka kontribusikan, baik terhadap sesama manusia, maupun penghambaan diri kepada Allah. Fatullah Gulen mengatakan bahwa individu yang memikirkan penciptaan dirinya, niscaya dia akan mengetahui bahwa sesungguhnya dirinya dan sendi-sendi tulang-tulangnyanya diciptakan hanyalah untuk beribadah.<sup>154</sup>

Dalam psikologi sosial dijelaskan bahwa konsep diri merupakan kumpulan persepsi terhadap diri sendiri yang berkaitan dengan fisik, sosial, dan psikologis berdasarkan pengalaman dan interaksi sosial yang dialami. Dari konsep diri tersebut akan melahirkan dua hal, yaitu citra diri (*self image*) dan penghargaan diri (*self esteem*).<sup>155</sup> Citra diri (*self image*) atau konsep diri (*self concept*) dalam tinjauan psikologi merupakan bagian dari proses pengembangan pribadi. Individu yang mempersepsikan dirinya dengan citra diri (*self image*) positif akan membuahkan pola pikir, karakter dan perilaku positif, begitu pula sebaliknya.<sup>156</sup> Hal tersebut ditegaskan Sullivan yang mengatakan bahwa citra diri positif terbentuk dikarenakan individu selalu mendapatkan umpan balik positif, seperti pujian dan penghargaan, sedangkan citra diri negatif terbentuk akibat dari umpan balik yang negatif, seperti penghinaan dan hujatan. Kedua umpan balik tersebut diistilahkan Sullivan sebagai *the good-me* dan *the bad-me*.<sup>157</sup>

Roger dalam Leod mengatakan bahwa citra diri (*self image*) memiliki dua model yakni citra diri aktual (*the actualized self image*) dan citra diri ideal (*the idealized self image*). Citra diri aktual merupakan persepsi diri yang digambarkan pada saat sekarang. Sedangkan citra diri ideal merupakan persepsi diri individu tentang sesuatu yang diharapkan.<sup>158</sup> Lebih lanjut ia mengemukakan bahwa pengalaman individu dan lingkungan berkontribusi dalam terbentuknya citra diri, akan tetapi prosesnya bersifat dinamis dan tidak monoton. Berdasarkan konsep proses citra diri yang dikemukakan Roger terlihat perbedaan konsep proses diri yang ditawarkan Sullivan, karena menurut Roger

<sup>154</sup> Muhammad Fethullah Gulen, *Tasawuf Untuk Kita Semua: Menapaki Bukit-bukit Zamrud Kalbu Melalui Istilah dalam Praktik Sufisme*, diterjemahkan oleh Fuad Syarifuddin, Jakarta: Republika, 2013, hal. 111.

<sup>155</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia, 2003, hal. 507

<sup>156</sup> Ritzer, George dan Jeffrey Stepnisky, *Teori Sosiologi*, diterjemahkan oleh Alimadan dari judul *Sociological Theory*, Jakarta: Kencana Media, 2005, hal. 407.

<sup>157</sup> Feldman, Roberts., *Essentials of Understanding of Psychology*, New York : Mc Graw Hill, cetakan ke-4, 2002, hal. 349.

<sup>158</sup> Alison McLeod, *Listening to Children: A Practitioner's Guide*, London: Jessica Kingsley, 2008, hal. 146.

manusia tanpa disadari akan terus menentukan hal yang dinilai penting dan bermakna untuk diimplementasikan serta menyeleksi hal-hal mana yang harus diabaikan karena dinilai tidak berarti baginya.<sup>159</sup> Di sisi lain, manusia dapat membangun persepsi dirinya sesuai dengan cita-cita yang diharapkan dapat terwujud di masa mendatang.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konsep diri yang terbentuk dalam imajinasi individu memiliki keterkaitan dengan pencitraan diri (*self image*) yang dapat melahirkan harga diri dan kepercayaan diri. Pencitraan diri merupakan satu proses membangun konsep diri positif yang bersifat dinamis dan sangat terkait dengan pengalaman individu serta dukungan positif lingkungannya. Dalam tradisi Islam proses untuk membangun konsep diri positif dikenal dengan istilah *ma'rifah an-nafs* yang bersumber dari hati yang bersih.

Individu yang memiliki konsep diri dan citra diri positif akan mampu membangun kecerdasan interpersonal, yakni mampu bersikap dengan baik dalam menjalin komunikasi dalam lingkungannya. Menurut Gardner dan Slavin menjelaskan bahwa kecerdasan interpersonal merupakan keterampilan individu dalam merespons gejala emosi dengan tepat serta mampu memahami keinginan orang lain.<sup>160</sup>

Dalam kehidupan sosial kecerdasan interpersonal menjadi kata kunci yang dapat menghindari diri dari konflik sosial. Hal tersebut disebabkan setiap individu mempunyai perbedaan pola pikir dan perilaku yang harus diterima individu lain. Perbedaan-perbedaan yang terdapat dalam kehidupan sosial tersebut, kemudian diistilahkan dengan multikultural.<sup>161</sup> Dengan demikian, maka kecerdasan interpersonal juga dapat dikatakan sebagai kecerdasan sosial. Sebab kecerdasan interpersonal membutuhkan kemampuan dalam membangun relasi guna menciptakan kenyamanan dua belah pihak sehingga saling menguntungkan.<sup>162</sup> Hubungan multikultural tersebut akan terbentuk dengan baik, manakala individu dapat menyesuaikan diri dengan perbedaan-perbedaan yang terjadi dalam kehidupan sosial.<sup>163</sup>

Amstrong menegaskan bahwa individu yang memiliki kecerdasan interpersonal adalah individu yang mampu memahami dan mengenal dirinya dengan baik, menyadari siapa sebenarnya dirinya dan memahami apa yang

---

<sup>159</sup> Alison McLeod, *Listening to Children: A Practitioner's Guide...*, hal. 146.

<sup>160</sup> Robert E. Slavin, *Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktik*, diterjemahkan oleh Marianto Samosir, Jakarta: Indeks, Jilid 2, 2019, hal. 84.

<sup>161</sup> Perekh Bhikhu, *Hubungan Etnis Aspek Politik Multikulturisme Ideologi Politik...*, hal. 295.

<sup>162</sup> Azwar, *Pengantar Psikologi Intelligensi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006, hal. 68.

<sup>163</sup> Perekh Bhikhu, *Hubungan Etnis Aspek Politik Multikulturisme Ideologi Politik...*, hal. 296.

mampu dilakukan untuk mengatasi perasaan-perasaan yang sedang dialami.<sup>164</sup> Dengan kata lain, kecerdasan interpersonal adalah kemampuan mengenal diri sendiri dan diri orang lain serta mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat, terutama pada saat mengalami tekanan-tekanan emosi. Di samping itu, kecerdasan interpersonal mampu memberikan motivasi dan semangat dalam mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapi guna mencapai tujuan yang diinginkan. Oleh karena itu, kecerdasan intrapersonal mempunyai keterkaitan dengan sikap multikultural, dapat hidup harmonis dengan orang lain walaupun terdapat perbedaan-perbedaan.

Sementara itu, Prasetio dan Andriyani memberikan karakteristik tentang kecerdasan interpersonal dalam melakukan komunikasi sosial. Karakteristik tersebut antara lain :<sup>165</sup> a) peka terhadap perasaan dan sikap orang lain. b) mampu bersinergi dengan pihak lain dalam bekerjasama. c) terampil dalam menjalin komunikasi antar sesama. d) terampil dalam memberikan solusi dalam mengatasi persoalan. e) senang dalam kehidupan komunitas. i) dapat membantu konseling bagi orang lain. Gardner menambahkan bahwa dalam kecerdasan interpersonal, terdapat tiga dimensi utama yang merupakan satu kesatuan yang utuh dan saling terkait antara satu dengan lainnya. Ketiga dimensi tersebut adalah; 1) mampu membaca dan menilai reaksi atau perubahan sikap yang terjadi pada diri orang lain, baik secara verbal ataupun non verbal (*social sensitivity*). 2) mampu berkontribusi dalam mencari solusi secara efektif dalam mengatasi masalah relasi sosial (*social insight*) 3) terampil dalam membangun interaksi sosial, baik secara verbal ataupun non verbal (*social communication*).<sup>166</sup>

Sebagaimana telah disinggung di atas, bahwa kecerdasan interpersonal memiliki keterkaitan dengan sikap multikulturalisme. Kecerdasan interpersonal merupakan kemampuan individu dalam menangkap tujuan dan keinginan orang lain dengan cara mengelola komunikasi dengan baik guna menjalin relasi sosial agar menjadi lebih kokoh dari sebelumnya. Sedangkan multikulturalisme secara umum dipahami sebagai keragaman budaya dan keberagaman pola pikir serta keberagaman tingkah laku individu yang terdapat dalam kehidupan sosial. Secara defenitif multikultural diartikan sebagai bentuk pengakuan dan penghargaan terhadap martabat manusia dalam

---

<sup>164</sup> Thomas Armstrong, *Kamu itu Lebih Cerdas Dari Yang Kamu Duga*, diterjemahkan oleh Alvin Saputra, Batam: Interiksa, 2004, hal. 74.

<sup>165</sup> Justinus Reza Prasettyo dan Yeny Andriani. *Multiply Your Multiple Intelligences*, Yogyakarta: Andi Offset, 2009, hal. 53.

<sup>166</sup> Robert E. Slavin, *Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktik...*, hal. 84.

lingkungannya serta menghormati budayanya masing-masing dengan penuh tanggungjawab.<sup>167</sup>

Daniel Sparringa merumuskan multikulturalisme adalah sikap hidup secara damai di tengah-tengah keragaman etnik atau budaya yang menganut prinsip kesediaan menghargai budaya orang lain (*co-existence*).<sup>168</sup> Lebih jauh dari itu, Ali Maksum berpendapat bahwa multikulturalisme akan dapat tercipta jika didukung dengan beberapa komponen, yaitu: a) mengedepankan rasa empati dalam memahami budaya lain. b) Menjunjung tinggi sikap toleransi. c) kemampuan beradaptasi dengan budaya lain secara konsisten. d) mengedepankan kepentingan bersama di atas kepentingan pribadi.<sup>169</sup>

Sementara Geertz dalam Liliweri mengatakan bahwa multikultural adalah struktur masyarakat yang tersusun dari berbagai budaya yang dapat berinteraksi secara efektif antara satu budaya dan budaya lain, sehingga tercipta suasana damai dalam kehidupan masyarakat.<sup>170</sup> Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa dalam multikulturalisme, individu dituntut untuk dapat menghormati orang lain di tengah keberagaman budaya guna menciptakan komunikasi yang efektif dan efisien.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa kecerdasan interpersonal memiliki hubungan yang erat dengan multikulturalisme. Begitu pula halnya, dalam usaha mencapai kecerdasan interpersonal, individu tidak dapat terlepas dari kemampuannya dalam memahami, menyadari dan beradaptasi dengan beragam budaya yang terdapat di sekelilingnya. Tingkat pemahaman dan kesadaran yang baik dalam menilai dan melihat ragam budaya masyarakat akan tercipta komunikasi yang efektif dan dapat membangun relasi sosial dengan damai. Oleh karena itu, kecerdasan interpersonal menjadi kebutuhan primer setiap individu dalam usaha untuk menjalani wahana kehidupan sosial.

## **E. EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL**

Perkembangan ilmu psikologi pada saat ini menempatkan kebahagiaan diri menjadi persoalan penting dalam kehidupan, karena ia bagian dari emosi positif yang dimiliki manusia. Beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa emosi positif yang terdapat dalam diri manusia mempunyai potensi yang cukup besar untuk mengantarkan manusia menjadi makhluk yang

<sup>167</sup> Andre Ata Ujan, Benyamin, *Multikulturalisme : Belajar Hidup Bersama dalam Perbedaan*, Jakarta: Indeks, 2011, hal. 13.

<sup>168</sup> Daniel Sparringa, *Dasar-Dasar Multikultural: Teori dan Praktek*, Pasuruan: Yudharta Press, 2011, hal. 83.

<sup>169</sup> Ali Maksum, *Pluralisme dan Multikulturalisme: Paradigma Baru Pendidikan Agama Islam di Indonesia*, Malang: Aditya Media, 2011, hal. 357.

<sup>170</sup> Alo Liliweri, *Prasangka dan Konflik: Komunikasi Lintas Budaya Multikulturalisme*, Yogyakarta: Pelangi Aksara, 2005, hal. 63.

kuat dan mental yang sehat. Karenanya, kebahagiaan diri manusia akan tercipta dengan keseimbangan antara emosi positif dan negatif serta kepuasan hidup.

Ryff menjelaskan bahwa kebahagiaan diri yang dialami individu bukan sekedar drinya terbebas dari emosi negatif seperti kecemasan atau depresi, akan tetapi juga berhubungan dengan kepercayaan diri (efikasi diri) terhadap kemampuannya dalam memperoleh kesuksesan di masa mendatang.<sup>171</sup>

Efikasi diri merupakan kebutuhan setiap individu untuk menghadapi permasalahan. Individu yang mempunyai kemampuan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan dengan baik akan memperoleh keyakinan dan kepercayaan diri dalam menghadapi dan menyelesaikan persoalan di masa mendatang. Bandura merumuskan efikasi diri sebagai bentuk keyakinan dan kapasitas individu dalam kemampuan mengorganisir dan mengambil keputusan guna memperoleh keinginan yang diharapkan.<sup>172</sup> Sedangkan Franzblau & Moore berpendapat bahwa efikasi diri adalah penilaian individu terhadap kemampuan dalam melaksanakan tugas dengan efektif untuk mencapai tujuan.<sup>173</sup> Hal senada diungkapkan Feist yang berkomentar bahwa efikasi diri adalah kualitas individu dalam mengontrol peristiwa yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya.<sup>174</sup> Pervin menambahkan bahwa dalam efikasi diri terdapat dua unsur yang harus terpenuhi yaitu; *pertama*, mempunyai keyakinan dapat menyelesaikan tugas dan *kedua*, hasil dari tugas yang bernilai positif.<sup>175</sup>

Dari berbagai teori tentang efikasi diri seperti diungkapkan di atas, tampaknya para pakar bersepakat dalam merumuskan efikasi diri secara definitif yakni suatu keyakinan dalam diri individu bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi secara efektif dan berkeyakinan dapat memperoleh keberhasilan di masa mendatang.

Menurut Baron dan Byrne, efikasi diri akan menentukan seberapa keras usaha yang dilakukan untuk mengatasi persoalan atau menilai uniliti suatu tugas serta berapa lama kemampuan dirinya dalam menghadapi kendala yang

---

<sup>171</sup> Ryff, C. D. Happiness is everything, "Explorations on the meaning of psychological well-being", dalam <https://scholar.google.co.id/citations?viewop=viewcitation>. Diakses 29 April 2020.

<sup>172</sup> Albert Bandura, *Self Efficacy: The Exercise of Control*, New York: Freeman & Company, 1997, hal. 94.

<sup>173</sup> Franzblau dan Moore, Socializing Efficacy: A Reconstruction of Self-Efficacy theory within the context of inequality," dalam *Journal of Community & Applied Social Psychology*, Vol. 11 no. 02 Tahun 2001, hal. 94.

<sup>174</sup> Jess Feist, *Theories of Personality*, New York: Stephen Rutter, 2006, hal. 487.

<sup>175</sup> Lawrence Pervin dan Daniel Cervone, *Psikologi Kepribadian*, diterjemahkan oleh Anwar dari judul *Personality Psychology*, Jakarta: Kencana, 2012, hal. 443.

tidak diharapkan.<sup>176</sup> Artinya, efikasi diri mempunyai peran cukup dominan dalam mempengaruhi individu untuk memilih suatu tindakan akan dilaksanakan atau tidak. Schunk menambahkan bahwa individu yang mempunyai kapasitas efikasi diri tinggi akan tetap bertahan dalam menghadapi situasi yang menantang, sebaliknya, individu dengan kapasitas efikasi diri rendah cenderung untuk menyerah dan menghindarinya.<sup>177</sup> Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa individu dengan efikasi diri mempunyai keyakinan akan memperoleh keberhasilan karena dirinya merasa mampu mengatasi persoalan menantang secara efektif, termotivasi untuk melakukan tugasnya dengan baik serta melihat kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman. Ia akan terfokus dalam memikirkan strategi untuk mengatasi kesulitan, cepat bangkit kembali setelah mengalami kegagalan. Sedangkan individu yang memiliki kapasitas efikasi diri rendah akan mudah menyerah, cemas, apatis, fokus dalam memikirkan kekurangannya serta lambat untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan. Bandura menambahkan bahwa efikasi diri yang rendah akan mempengaruhi dan mengurangi performa emosional karena merasa tidak mampu dalam menghadapi tekanan dan kesulitan yang dialami.<sup>178</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri secara umum merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam mengatasi berbagai persoalan yang dihadapi. Individu dengan efikasi diri yang tinggi mampu menilai kesulitan dengan optimis, ia mampu mengevaluasi diri atas kegagalan yang dialami dan mampu menentukan tindakan yang akan dilakukan dengan tepat.

Pada dasarnya, konsep efikasi diri yang dikemukakan para pakar di atas, telah dijelaskan secara eksplisit oleh Al-Qur'an yang dapat digali dari makna konsep keimanan.<sup>179</sup> Keterkaitan keimanan dengan sifat sabar, rasa syukur dan tawakal dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan seseorang, sehingga ia tidak mudah putus asa dan mempunyai keyakinan bahwa semua persoalan yang dihadapi merupakan ujian atau cobaan yang diberikan oleh Allah dan akan diberikan solusi terbaik untuk dirinya. Dari konsep efikasi diri yang ditawarkan Al-Qur'an, maka terlihat perbedaan konsep efikasi diri yang dikemukakan Barat. Dalam perspektif Al-Qur'an, efikasi diri tidak sebatas keyakinan dan kemampuan individu dalam hal tertentu semata, melainkan dalam berbagai hal.

---

<sup>176</sup> Baron, Robert A & Byrne, Donn. *Psikologi Sosial*, diterjemahkan oleh Ratna Djuwita dari buku asli *Social Psychology*, Jakarta: Erlangga, 2005, hal. 67.

<sup>177</sup> Schunk, "Self-efficacy and Academic Motivation," dalam *Jurnal Educational Psychologist*, Vol. 26, hal. 227.

<sup>178</sup> Albert Bandura, *Self Efficacy: The Exercise of Control...*, hal. 96.

<sup>179</sup> Noornajihan, "Efikasi Kendiri: Perbandingan antara Islam dan Barat," dalam *Jurnal GJAT*, Vol. 4 No.2 Tahun 2014, hal. 89.

Baruda mengatakan bahwa konsep Barat tentang efikasi diri bersifat subjektif dan spesifik pada hal tertentu saja.<sup>180</sup>

Al-Qur'an sebagaimana termaktub di beberapa surat telah memberikan motivasi kepada manusia untuk senantiasa kuat dan tidak bersikap lemah saat dihadapkan dengan berbagai persoalan. Memiliki keyakinan bahwa semua hal tidak menyenangkan merupakan cobaan yang harus dilalui dalam kehidupan. Keyakinan akan mendapat hikmah dan pertolongan (*rahmat*) Allah yang akan berdampak positif bagi dirinya, sehingga ia tangguh dan tidak putus asa dalam mengatasi persoalan tersebut. Keyakinan tersebut adalah refleksi dari keimanan kepada Allah.<sup>181</sup>

Nilai keimanan yang terdapat dalam efikasi diri seseorang dapat membangun sikap *tawakal* (berserah diri) dan bersabar dalam usaha mengatasi kesulitan-kesulitan. Berbeda dengan konsep efikasi diri yang berkembang di Barat dengan menafikan peranan dan intervensi Allah dalam menyelesaikan persoalan. Sementara dalam Al-Qur'an kesuksesan seseorang dalam mencapai tujuan yang diharapkan bersumber dari Allah Swt.

Keyakinan individu akan kemampuannya dalam mengatasi kesulitan mempunyai pengaruh terhadap motivasi diri yang mendorong individu untuk berusaha lebih tekun.

*Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.*

Ayat tersebut memberikan isyarat bahwa pada dasarnya, manusia diberikan peluang untuk merubah kondisi dirinya dengan usaha dan semangat serta kemauan yang muncul dari dalam dirinya sendiri. Quraish Shihab memberikan penafsiran ayat tersebut dengan memberikan gambaran kondisi sisi kejiwaan manusia. Berbeda dengan Hamka yang berpendapat bahwa ayat tersebut berbicara tentang kekuatan akal budi manusia yang dianugerahkan Allah, karenanya manusia mampu bertindak dan mengendalikan dirinya atas pertolongan Allah.<sup>182</sup> Lebih lanjut Quraish Shihab mengatakan bahwa

---

<sup>180</sup> Albert Bandura, *Self Efficacy: The Exercise of Control...*, hal. 96.

<sup>181</sup> Konsep efikasi diri yang ditawarkan Al-Qur'an bersifat substantif dan menyeluruh yakni memiliki korelasi dengan konsep *ulūhiyah* (keimanan), mengharap pertolongan (rahmat) Allah, dan meyakini adanya intervensi Allah dalam kesuksesan yang diperoleh, tidak hanya bertumpu pada kemampuan manusia.

<sup>182</sup> HAMKA, *Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982, hal. 73.

perubahan yang terjadi pada diri manusia terjadi dari dua arah yakni dari sikap positif menjadi negatif, atau sebaliknya dari negatif menjadi positif.<sup>183</sup>

Konteks perubahan pada ayat tersebut juga dapat dipahami sebagai perubahan sosial, dalam konteks ini Quraish Shihab memaknainya dengan perubahan pola pikir berupa ide dan gagasan serta sikap yang berkembang dan dapat mempengaruhi kehidupan masyarakat.<sup>184</sup> Argumentasi yang dibangun Shihab, dikuatkan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Bandura, ia mengatakan bahwa keyakinan individu yang terdapat dalam efikasi diri tidak bila lepas dari pola pikir yang dapat mewarnai tindakannya dalam membantu atau menghalangi dirinya dalam mencapai kesuksesan.<sup>185</sup> Dengan demikian dapat dikatakan bahwa perubahan sikap seseorang sangat berkaitan dengan kemampuan dan persepsi terhadap kepercayaan diri seseorang (efikasi sdiri). Hamka menandakan bahwa Allah tidak akan merubah kondisi seseorang manakala individu tersebut tidak berusaha untuk merubahnya.<sup>186</sup>

Perubahan kondisi seseorang sangat tergantung pada seberapa besar tingkat keyakinannya terhadap kemampuan yang dimiliki. Semakin tinggi tingkat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, maka akan semakin semangat untuk mencapai tujuannya, Begitu pula sebaliknya, semakin rendah keyakinan (efikasi diri) seseorang, maka akan semakin kecil usaha yang dilakukan.<sup>187</sup> Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa individu yang mempunyai efikasi diri tinggi adalah individu yang mempunyai semangat yang tinggi dan tidak mudah putus asa dalam mencapai tujuannya.

Dalam usaha memperoleh kesuksesan, individu memiliki dua bentuk harapan (ekspektasi) dalam dirinya, yakni ekpestasi kesuksesan (prestasi) dan efikasi diri. Ekspektasi kesuksesan yang akan diperoleh dari hasil usaha yang dilakukan. Sedangkan ekspektasi efikasi diri keyakinan dan harapan serta persepsi terhadap dirinya bahwa dia memiliki kemampuan untuk bertindak sesuai dengan harapan yang diinginkan.<sup>188</sup>

Alwisol mengutip pendapat Bandura menjelaskan bahwa penilaian individu terhadap perkembangan kemampuan efikasi diri terbentuk secara berangsur angsur dari pengalaman yang dialami secara terus menerus. Kemampuan kognitif dalam mempersepsikan kemampuan yang dimiliki dapat

<sup>183</sup> M. Quraish Shihab, *Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an...*, Vol. IV, hal. 466.

<sup>184</sup> Perubahan pola pikir berupa nilai-nilai sosial dan ide akan mendorong sikap dan perilaku dalam bentuk aktifitas, baik positif ataupun negatif. Dengan kata lain, nilai yang diusung individu mempunyai pengaruh dalam usaha yang dilakukan. Lihat M. Quraish Shihab, *Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an...*, Vol. VI, hal. 532.

<sup>185</sup> Albert Bandura, *Self Efficacy: The Exercise of Control...*, hal. 3.

<sup>186</sup> HAMKA, *Tafsir al-Azhar...*, 1982, j. XIV, hal. 74.

<sup>187</sup> Noornajihan, *Efikasi Kendiri: Perbandingan antara Islam dan Barat...*, hal. 289.

<sup>188</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Press, 2011, hal. 287.

membangun keyakinan yang akan dijadikan dasar bagi seseorang untuk tetap semangat dalam berusaha secara optimal guna mencapai kesuksesan yang diharapkan.<sup>189</sup>

Pendapat Bandura di atas, bertolak belakang dengan pendapat Qurtubi yang mengatakan bahwa kesuksesan seseorang terkait dengan ketentuan dan intervensi Allah, bukan semata mata karena keyakinan (efikasi diri) dan kemampuan individu seperti konsep efikasi diri yang di tawarkan Barat. Quraish Shihab menambahkan bahwa keimanan mengajarkan manusia untuk senantiasa memadukan antara hal rasional dan supra rasional, yaitu usaha dan doa.<sup>190</sup>

Konsep efikasi diri Barat menyatakan bahwa individu yang memiliki keyakinan dan semangat yang tinggi tidak akan mudah putus asa. Artinya, kemampuan dan keyakinan dan semangat yang dimiliki individu merupakan penentu kesuksesan seseorang, tidak dibutuhkan faktor lain di luar kemampuan dirinya. Sementara doktrin Al-Qur'an mengajarkan bahwa keyakinan (efikasi diri) individu selalu disertai harapan terhadap rahmat Allah. Bahkan rahmat Allah harus dijadikan kunci utama dalam mengharap kesuksesan, sehingga dapat melepaskan dirinya dari sikap putus asa. Di samping itu, Al-Qur'an juga mengingatkan bahwa setiap kesuksesan yang diperoleh seseorang adalah karunia Allah, bukan semata karena usaha individu tersebut.<sup>191</sup> Dengan kata lain, konsep efikasi diri yang ditawarkan Al-Qur'an merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan mengatasi masalah atau kesuksesan yang diperoleh merupakan pertolongan (rahmat) Allah.

Dalam perspektif tasawuf, efikasi diri dapat disinonimkan dengan *raja'* (harapan). *Raja'* merupakan suasana suka cita hati dengan penuh optimis dalam menunggu dan mengharap karunia Allah. Al-Qusyairy mengatakan bahwa *raja'* merupakan sikap mental individu dalam keterpautan hati terhadap sesuatu yang diharapkan yang akan diperoleh di masa mendatang.<sup>192</sup> Hal senada diungkapkan oleh Imam al-Ghazali, beliau menjelaskan bahwa *raja'* adalah kelapangan hati individu dalam menunggu sesuatu yang diharapkan pada masa mendatang.<sup>193</sup> Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sifat *raja'* merupakan motivator diri seseorang untuk senantiasa hidup dinamis dan harmonis, tidak

---

<sup>189</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian...*, hal. 287.

<sup>190</sup> M. Quraish Shihab, *Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an...*, Vol. 4, hal. 476.

<sup>191</sup> M. Quraish Shihab, *Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an...*, hal. 476.

<sup>192</sup> Muzakkir, *Tasawuf Jalan Mudah Menuju Tuhan*, Medan: Perdana Publising: 2012, hal. 101.

<sup>193</sup> Abu Hamid al-Ghazali, *Ihyâ 'Ulûm ad-Dîn...*, J. IV, hal. 142.

satatis, pesimis dan putus asa. Artinya, konsep *raja'* memiliki pengaruh besar dalam menciptakan kebahagiaan diri.

Sisi persamaan antara konsep *raja'* dan efikasi diri terletak pada keyakinan dan kelapangan hati terhadap hal yang ditemui pada masa mendatang. Efikasi diri individu dapat tumbuh dengan positif bersumber dari kesuksesan yang dapat meningkatkan kapasitas kontrol diri terhadap peristiwa yang mempengaruhi hidupnya.<sup>194</sup> Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keyakinan dan harapan yang disandarkan kepada Allah dapat meningkatkan kualitas keimanan dan kapasitas diri yang dapat memotivasi diri untuk meningkatkan kemampuan mengatasi permasalahan dan tantangan yang lebih berat dari permasalahan sebelumnya.

Motivasi merupakan suatu energi yang mempunyai dorongan kuat terhadap individu untuk berusaha keras guna mencapai tujuan sesuai dengan harapan. Hamzah mengatakan bahwa motivasi merupakan kekuatan yang berasal dari rangsangan internal atau eksternal yang memberikan dorongan seseorang untuk sampai kepada tujuan tertentu dengan cara melakukan sesuatu (*basic motivations process*).<sup>195</sup> Gray dalam Winardi mengatakan bahwa motivasi adalah serangkaian proses psikologi dari dalam ataupun luar individu yang memunculkan sikap antusias secara konsisten dalam melakukan hal tertentu.<sup>196</sup> Hal senada diungkapkan Kreitner dan Kinicki yang mengatakan bahwa motivasi adalah cara kerja psikologis individu yang dapat mendorong dan mengarahkan tindakan untuk mencapai suatu tujuan.<sup>197</sup> Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa motivasi merupakan proses yang terjadi dalam diri individu sebagai respons dari suatu peristiwa atau rangsangan yang bersumber dari luar ataupun dalam, ia dapat membimbing individu tersebut menuju harapan yang dicita-citakan.

Paham behavioristik mengatakan bahwa motivasi merupakan faktor eksternal yang perlu didesain untuk mengubah perilaku individu sesuai dengan perilaku yang diharapkan.<sup>198</sup> Sedangkan kognitivisme melihat bahwa motivasi

<sup>194</sup> Albert Bandura, *Self Efficacy: The Exercise of Control...*, hal. 103.

<sup>195</sup> Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya*, Jakarta: Bumi Aksara 2013. hal. 57.

<sup>196</sup> Winardi, *Motivasi dan Pemotivasi dalam Manajemen*, Jakarta: Grafindo Persada, 2002, hal. 22.

<sup>197</sup> Krienter dan Angelo Kinicki, *Organizational Behavior*, New York: Mc Graw-Hill, 2001, hal. 207.

<sup>198</sup> Maslow mengatakan bahwa *reward* dan *punishment* perlu dilakukan untuk memberikan motivasi terhadap individu agar tujuan melakukan perubahan perilaku dapat dilaksanakan. Lebih lanjut ia mengatakan pada dasarnya motivasi merupakan kebutuhan manusia terhadap sesuatu yang belum dapat memuaskan baik dalam kebutuhan fisiologis ataupun kebutuhan dalam mengaktualisasikan diri. Lihat Martini Jamaris, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pendidikan*, Bogor: Ghalia Indonesia, 2013, hal. 171.

memiliki keterkaitan dengan keputusan dan pertimbangan individu dalam melihat kegagalan dan kesuksesan yang akan dialami.<sup>199</sup>

Sebagaimana yang telah diutarakan di atas bahwa motivasi seseorang muncul disebabkan rangsangan *internal* atau *eksternal*, maka motivasi dapat diklasifikasikan menjadi dua; pertama, motivasi internal yaitu kesadaran individu dalam mengambil makna dan mafaat dari perbuatan yang dilakukan, kedua, motivasi eksternal yaitu dukungan dan harapan lingkungan sekitar, baik keluarga ataupun masyarakat.<sup>200</sup>

Dalam sosiologi, motivasi eksternal dikenal dengan istilah dukungan sosial. Frankl dalam Bustaman berpendapat bahwa dukungan sosial adalah kehadiran orang-orang terdekat yang berkontribusi dalam memberikan arahan, solusi, dan motivasi tertentu pada saat individu sedang behadapan dengan masalah.<sup>201</sup> Oleh karenanya, dukungan sosial menjadi suatu hal yang sangat dibutuhkan, karena dukungan sosial memiliki peranan penting dalam perkembangan psikologis manusia.<sup>202</sup> Hybels mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan kebutuhan bagi setiap orang, terutama pada saat mengalami tekanan psikologis.<sup>203</sup> Kebutuhan tersebut sebagai konsekuensi logis sebagai makhluk sosial yang saling memiliki ketergantungan antara satu dengan lainnya. Dengan demikian, dukungan sosial merupakan bentuk hubungan intrapersonal yang dapat mendatangkan manfaat bagi kesehatan, baik fisik ataupun psikologis. Cobb dalam Sarafino, memahami arti dukungan sosial adalah bentuk kenyamanan yang dirasakan individu atas bantuan orang di sekelilingnya.<sup>204</sup> Sedangkan Cohen berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang lain.<sup>205</sup> Menurut Taylormenilai bahwa dukungan sosial adalah segala macam bantuan yang menimbulkan perasaan nyaman secara fisik dan psikologis serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban timbal balik dari

<sup>199</sup> Martini Jamaris, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pendidikan...*, hal. 174.

<sup>200</sup> Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya...*, hal. 57.

<sup>201</sup> Bastaman, *Logoterapi : Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, Jakarta : PT RajaGrafindo Persada, 2007, hal 163.

<sup>202</sup> Seperti individu yang tidak memiliki relasi baik dengan lingkungannya, maka ia akan memiliki perkembangan mental yang sehat dan mempunyai kesejahteraan diri yang positif. Begutu pula sebaliknya. Lihat David, "Using effort-reward imbalance theory to understand high rates of depression and anxiety among clergy," dalam *Jurnal Primary Prevention*, Vol. 34 Tahun 2013, hal. 449.

<sup>203</sup> Hybels dan Bell, "Percived Social Support and Depression among Clegerly," dalam *Jurnal Socila and Personal Relationship*, Vol. 02 No.10 Tahun 2018, hal. 17.

<sup>204</sup> Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 7th.*, New York: John Wiley & Sons. Diakses dari <https://books.google.co.id/books?id>.

<sup>205</sup> Cohen, S. & Symee, L, *Sosial Support and Health*, Florida: Academic Press, 1985, hal. 45.

orang tua, pasangan, kerabat, teman, jaringan lingkungan sosial serta dalam lingkungan masyarakat.<sup>206</sup>

Dari rumusan teori tentang dukungan sosial di atas, dapat dimengerti bahwa berbagai hal yang terdapat dalam lingkungan kehidupan sosial, baik pertolongan, penghargaan ataupun kasih sayang dapat menjadi bentuk dukungan sosial atau tidak sangat terkait dengan penerimaan individu tersebut. Argumentasi tersebut senada dengan ungkapan yang dilontarkan Cobb dalam Safarifo yang mengatakan bahwa segala hal yang dapat memunculkan penilaian individu bahwa dirinya dapat merasakan dampak positif dari lingkungannya menunjukkan makna dukungan sosial.<sup>207</sup>

Dalam perspektif manfaat dukungan sosial dapat dijelaskan bahwa dukungan sosial dapat memberikan ketenangan, merasa diperhatikan dan dicintai, sehingga muncul kepercayaan diri (efikasi diri) dalam diri individu. Di sisi lain, dukungan sosial dapat meredam efek stress dan depresi dari berbagai tekanan psikologis. Colen mengatakan bahwa dukungan sosial bagian dari metode coping terhadap emosi untuk mengatasi emosi negatif.<sup>208</sup> Lebih dari itu Rook dalam Smet melihat bahwa dukungan sosial mempunyai peran penting dalam membangun kualitas hubungan sosial.<sup>209</sup> Karena kualitas interaksi sosial yang baik harus di dukung dengan perhatian, informasi, penghargaan atau bantuan yang dapat dirasakan individu setelah terjadi interaksi. Sedangkan Garmenzy Eagle mengatakan bahwa dukungan sosial akan mampu menurunkan tingkat kecemasan dan menghambat potensi munculnya stress.<sup>210</sup>

Dari uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa dukungan sosial mempunyai peranan penting dalam kehidupan sosial. Kenyataan tersebut disebabkan dukungan sosial sangat efektif dalam menghambat dan meredakan stress yang dialami individu pada saat mengalami kesulitan dan persoalan. Di samping itu, dukungan sosial memiliki dampak terhadap efikasi diri untuk mencapai tujuan positif dalam proses menghadapi dan mengatasi hambatan ataupun persoalan.

#### **F. Kontrol Diri (*self control*)**

Sebagai makhluk berakal dan dinamis, setiap manusia dalam mengisi kehidupannya memiliki harapan dan cita-cita. Untuk mendapatkan harapan

<sup>206</sup> Taylor, *Psikologi Sosial*, diterjemahkan oleh Triwibowo dari judul *Social psychology*, Jakarta: Erlangga, 2006, hal. 266.

<sup>207</sup> Dukungan sosial meliputi yang dimaksud adalah dalam bentuk dukungan emosional (pujian, penghargaan, motivasi) atau informasi.

<sup>208</sup> Cohen, S. & Symee, L., *Sosial Support and Health...*, hal. 42

<sup>209</sup> Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Gramedia, 1994, hal. 295.

<sup>210</sup> Eagle, D. E., & Bell, "The honey-moon is over: Occupational relocation and changes in mental health among United Methodist clergy," dalam *Review of Religious Research*, Vol. 59 Tahun 2017, hal. 48.

dan cita-cita sesuai keinginannya, seringkali dihadapkan dengan berbagai persoalan kehidupan itu sendiri.

Dalam perspektif sosiologi, fenomena tersebut merupakan eksek dari mobilitas sosial yang sangat dinamis sejalan dengan proses globalisasi, sehingga terjadi interaksi dari beragam karakter dan budaya manusia yang berbeda. Dalam proses interaksi ini bisa terjadi gesekan-gesekan, prasangka, ketegangan, atau bahkan konflik.

Berangkat dari fenomena ini, dibutuhkan kemampuan individu untuk melakukan kontrol diri (*self control*) dengan baik agar tercipta kehidupan sosial yang tenang, damai, dan harmonis. Individu yang *mempunyai self control* dengan baik akan mampu menghadapi persoalan sosial serta mampu memberikan solusi terhadap persoalan tersebut dengan baik.

Kontrol diri (*self control*) seringkali digambarkan sebagai bentuk keterampilan individu dalam mengatasi tekanan emosi negatif berdasarkan pertimbangan kognitif untuk dapat bertindak secara positif. Sementara Brier merumuskan kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur emosi, pikiran dan perilaku secara efektif untuk mendapatkan tujuan yang diharapkan.<sup>211</sup>

Calhoun dan Acocella, mendefinisikan bahwa kontrol diri (*self-control*) adalah sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.<sup>212</sup> Averill menerjemahkan kontrol diri sebagai keterampilan individu untuk memanipulasi tindakan dan keterampilan dalam mengelola dan menafsirkan informasi yang tidak diharapkan guna menentukan tindakan berdasarkan yang apa yang diyakini.<sup>213</sup> Tangney, Baumeister & Boone (2004) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif.

Dari berbagai rumusan definisi kontrol diri di atas dapat diketahui bahwa kontrol diri banyak memberikan pengaruh terhadap individu dalam proses pembentukan pola pikir dan perilaku berdasarkan hal yang diyakini individu. Berbeda dengan Boone yang menekankan bahwa interaksi dengan orang lain menjadi faktor utama dalam pembentukan kontrol diri yang matang.

<sup>211</sup> Brier, "Enhancing Self Control in Adolescents: Treatment Strategies," dalam <https://techniumscience.com/index.php/socialsciences>,. Diakses 13 Juli 2020.

<sup>212</sup> James F. Calhoun & Joan Roes Acocella, *Psychology of Adjustment Human Relationship...*,1995, hal. 130.

<sup>213</sup> Averill, J. F. *Personal Control Over Averssive Stimuli and It's Relationship to Stress...*, hal. 294.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kesadaran kognitif dalam memberikan pertimbangan-pertimbangan dalam bertindak, yakni mengantisipasi dan menghayati kemungkinan yang akan terjadi dari tindakan tersebut.

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai bagi orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain dan menutup perasaannya.

Memiliki kontrol diri (*self control*) positif menjadi kebutuhan setiap individu guna menjalin interaksi sosial dengan baik agar tidak terjadi konflik dalam kehidupan sosial. Calhoun dan Acocella memberikan dua alasan yang harus dilakukan individu dalam mengontrol diri secara berkesinambungan. Pertama, manusia adalah makhluk sosial yang hidup berkelompok sehingga membutuhkan kontrol diri yang baik guna menghindari konflik dalam kehidupan sosial. Kedua, kelompok masyarakat membutuhkan standar pergaulan sosial yang baik secara konstan sehingga dibutuhkan kontrol diri agar individu tidak melakukan penyimpangan sosial.<sup>214</sup> Hurlock mengungkapkan, terdapat tiga model emosi yang dapat dilakukan individu untuk dapat membangun kehidupan sosial yang positif: 1) pertama, mampu melakukan kontrol diri terhadap norma-norma masyarakat. 2) mampu menilai kebutuhan kontrol diri sesuai dengan harapan dan keinginan masyarakat. 3) mampu memahami kondisi dengan baik sebelum mengambil keputusan dalam bertindak.<sup>215</sup> Oleh karena itu, keterampilan individu dalam melakukan kontrol diri sebagaimana diungkapkan Hurlock perlu dilakukan individu dalam usaha untuk memberikan kontribusi terhadap persolan sosial.

Dalam konteks ini, kontrol diri memiliki dua aspek, emosi dan disiplin. Aspek pertama memiliki arti bahwa individu mampu membaca dan memahami kondisi dengan tepat. Sedangkan aspek kedua memiliki arti bahwa individu harus terus berupaya secara teratur dan berkesinambungan dalam melakukan kontrol diri agar mencapai tujuan dan keinginan yang diharapkan.

Greene melihat bahwa *self control* individu terbentuk disebabkan faktor keturunan (genetik) dan faktor lingkungan (miliu).<sup>216</sup> Anak-anak yang memiliki keturunan orang yang impulsif, maka akan cenderung anak tersebut

---

<sup>214</sup> James F. Calhoun & Joan Roes Acocella, *Psychology of Adjustment Human Relationship...*, hal. 131.

<sup>215</sup> Logue Hurlock, *Developmental Psychology a Life Span Approach...*, hal. 284.

<sup>216</sup> Greene dan Baum, *Enviromental Psychology*, Orlando: Harcourt Brace College, 1996, hal. 452.

akan berperilaku impulsif. Sedangkan dalam faktor lingkungan, kontrol diri lebih cenderung mengarah kepada kondisi dan situasi yang sering dialami dalam keluarga, baik hal yang berkaitan dengan pola asuh ataupun budaya yang dimiliki keluarga tersebut. Artinya pondasi utama dalam pembentukan kontrol diri individu bertumpu pada keluarga.

Aktualisasi nilai-nilai positif dalam keluarga menjadi motivasi anggota keluarga untuk bertindak dengan tepat dalam kehidupan sosial, tidak melakukan kegiatan anti sosial, serta berkontribusi dalam memberikan edukasi terhadap perilaku sosial masyarakat. Disamping itu, intensitas komunikasi orang tua, sikap orang tua dalam merespons kegagalan yang dialami oleh anak, serta bagaimana cara orang tua mengekspresikan emosinya turut serta dalam membentuk kontrol diri individu di masa mendatang.

Dalam usaha membentuk kontrol diri positif, Bandura berpendapat bahwa individu tidak cukup sebatas menilai dan mengamati perilaku orang lain, tetapi ia juga perlu memahami akibat yang muncul dari tindakan yang dilakukan orang lain.<sup>217</sup> Pendapat Bandura tersebut menisyaratkan tentang peranan penting kontrol diri dalam membentuk perilaku agar lebih baik dan positif. Artinya, *self control* memiliki potensi besar untuk mengatur keinginan dan harapan individu dalam membangun karakter dirinya, terhindar dari perbuatan menyimpang dari norma-norma masyarakat.

Dalam konteks kontrol diri (*self control*), pelanggaran terhadap norma masyarakat menurut Santrock terdiri dari dua macam pelanggaran; pelanggaran ringan (*status-offenses*) dan pelanggaran berat (*index-offenses*).<sup>218</sup> Lebih lanjut ia melihat bahwa berbagai bentuk pelanggaran yang muncul akibat dari rendahnya tingkat kontrol diri individu dikarenakan pola asuh orang tua yang buruk. Rice mencoba untuk menggurai beberapa sikap orang tua yang dapat menghambat perkembangan *self control* individu untuk mencapai kematangan emosi. Diantaranya yaitu; 1) mengabaikan dalam memenuhi kebutuhan fisik, seperti pakaian dan makanan. 2) mengabaikan aspek emosional seperti kasih sayang dan perhatian. 3) mengabaikan aspek sosial, seperti pengawasan terhadap pergaulan anak. 5) mengabaikan edukasi dalam menanamkan nilai-nilai moral kehidupan.<sup>219</sup> Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kontrol diri terkait dengan perkembangan sosial.

Perkembangan sosial merupakan proses belajar yang harus dilalui individu dalam penyesuaian diri terhadap norma dan budaya masyarakat guna

---

<sup>217</sup> Albert Bandura, *Self Efficacy: The Exercise of Control...*, hal. 104.

<sup>218</sup> Santrock, *Remaja...*, hal. 118.

<sup>219</sup> M. Nur Ghufron, "Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokraktinasi Akademik," dalam *Jurnal Quality*, Vol. 01 No. 02 Tahun, 2014, hal. 142.

menyatukan diri dalam satu kesatuan yang saling berinteraksi dan membangun kerjasama.<sup>220</sup> Proses belajar tersebut terus berlangsung sesuai usia seseorang sepanjang kehidupannya sesuai dengan tingkat usia dan perkembangan sosial itu sendiri. Sebagaimana sudah diungkapkan di atas, kemampuan penyesuaian diri dengan lingkungan mulai tumbuh dan berkembang semenjak usia bayi sampai ia mampu memposisikan dirinya dengan baik dalam kehidupan sosial dengan cara menerima keberadaan orang lain. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi lingkungan dan budaya merupakan salah satu faktor yang dapat mewarnai proses perkembangan sosial seorang anak.

Sikap orang tua dalam mengasuh anak dan memperkenalkan aspek kehidupan sosial dan norma yang berlaku dalam masyarakat serta mengaktualisasikannya dalam kehidupan sehari-hari disebut sebagai cara “sosialisasi”.<sup>221</sup> Proses sosialisasi yang baik dan benar dapat mengasah kemampuan individu dalam melakukan penyesuaian diri dengan tepat sehingga ia mampu mengembangkan potensi dirinya dalam membangun relasi dengan keluarga, teman, ataupun masyarakat secara positif.

Kemampuan dalam menjalin hubungan sosial yang dicapai individu dalam proses belajar menunjukkan tingkat keberhasilan dalam melakukan interaksi dengan lingkungannya. Hal tersebut juga terkait dengan intensitas dan kualitas hubungan yang dibangun dalam kehidupan sosial. Perkembangan sosial terjadi pada saat individu mulai termotivasi untuk dapat hidup mandiri, bertanggungjawab serta terlepas dari ketergantungan dengan orang lain. Di samping itu, lingkungan yang kondusif dan positif dapat memberikan kesempatan kepada anak untuk mencapai perkembangan sosialnya secara matang. Sebaliknya, jika lingkungan sekitarnya tidak memberikan dukungan positif dapat berakibat pada kegagalan perkembangan sosial anak tersebut. Ia cenderung menampakkan ketidakmampuannya dalam menjalin hubungan sosial, seperti perasaan minder dalam pergaulan, bersikap egois, dan senang menyendiri.<sup>222</sup>

Perbedaan karakter dan budaya dalam lingkungan sosial menuntut individu untuk mampu mengendalikan diri terhadap peristiwa yang tidak sesuai dengan keinginannya. Fokus dalam pengendalian diri adalah penekanan terhadap pilihan tindakan yang tepat dengan cara menunda kepuasan sesaat agar dapat banyak memberi keuntungan bagi dirinya dan orang lain, baik pada saat ini ataupun pada masa mendatang. Hal lain yang perlu dimiliki individu dalam mengendalikan diri adalah kepekaan dalam

---

<sup>220</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja...*, hal. 79.

<sup>221</sup> Syaiful Bahri Djamarah, *Pola Asuh Orang Tua dan Komunikasi dalam Keluarga: Upaya Membangun Citra Membentuk Pribadi Anak...*, 217.

<sup>222</sup> Hybels Egledean Bell, *Perceived Social Support, Received Social Support, and Depression among Clergy...*, hal. 15.

menangkap, membaca, dan mengelola kondisi diri dan lingkungannya agar mudah berinteraksi dan sosialisai dalam kehidupan masyarakat.<sup>223</sup>

Secara umum, konflik yang terjadi dalam kehidupan sosial disebabkan individu tidak mampu memberikan toleransi terhadap tekanan psikologis yang dialami sehingga memunculkan tekanan emosi marah yang tidak terkendali. Sementara itu Al-Qur'an menginformasikan bahwa kemarahan merupakan dorongan setan yang menganjurkan manusia untuk melakukan tindakan di luar kewajaran yang akan berakibat pada kerugikan diri sendiri, atau bahkan dapat merugikan orang lain. Kondisi tersebut dilukiskan Al-Qur'an dalam kisah yang terjadi pada diri nabi Musa AS pada saat ia mengetahui dan melihat kaumnya menyembah patung sapi yang di buat oleh Samiri, muncul gejolak amarah dalam dirinya sehingga ia tidak mampu mengendalikan diri atas tekanan emosi yang tinggi. Akibatnya ia berani melakukan perbuatan di luar batas toleransi dengan melempar lembaran Taurat dan menjambak rambut kepala saudaranya nabi Harun As.

Dalam Islam, kontrol diri merupakan sikap yang mempunyai korelasi erat dengan kesabaran. Al-Jauziyah berpendapat bahwa bersabar dalam konteks kontrol diri adalah meninggalkan kesenangan duniawi guna memperoleh kesenangan di alam akhirat (*delay gratification*).<sup>224</sup> Konsep *delay gratification* diungkapkan Al-Qur'an dalam surat Ali Imran/3:14. "*Dijadikan indah pada (pandangan) manusia cinta kepada apa-apa yang diingini, yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga)*". (QS. Ali Imran/3:14). Dalam ayat ini Allah menegaskan bahwa semua kesenangan dan kemewahan dunia bersifat nisbi dan sementara. Sedangkan kemewahan dan kesenangan yang akan diperoleh orang-orang beriman yang mampu mengontrol dirinya untuk tidak melakukan perbuatan buruk dan tidak terlena dengan kesenangan dunia bersifat abadi dan kekal di negeri akhirat. Al-Zuhaliy menafsirkan ayat ini dengan mengatakan bahwa semua kesenangan yang terdapat di alam raya ini bersifat sementara. Hanya bagi orang-orang yang menahan diri untuk tidak mengerjakan kejahatanlah

---

<sup>223</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)*..., hal. 295.

<sup>224</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyah al-Jauziyah, *Indahnya Sabar: Bekal Sabar Agar Tidak Pernah Habis*, diterjemahkan oleh A.M. Halim dari judul '*Iddah Sâbirîn wa Zhahirah as-Syâkirîn*', Jakarta: Maghfrah Utama, 2007, hal. 307.

yang akan mendapatkan ganjaran berupa kenikmatan dan kemewahan yang abadi di negeri akhirat.<sup>225</sup>

Terdapat dua hal penting yang berperan dalam menentukan perilaku manusia, yaitu akal (*aql*) dan hati (*qalb*). Al-Ghazali mengutarakan bahwa pada prinsipnya '*aql* merupakan daya nalar yang diciptkan untuk membaca fenomena-fenomena alam. Sedangkan hati berperan sebagai penentu sikap dan perilaku individu, ia berfungsi sebagai motor penggerak untuk mengontrol diri dan perilaku manusia. Pengetahuan yang diperoleh dari *aql* mengarahkan *qalb* untuk melakukan perbuatan baik. Jika '*aql* dan *qalb* bertolak belakang, maka individu tersebut cenderung melakukan perbuatan buruk dan negatif. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa keterampilan individu dalam melakukan kontrol diri mempunyai ketrkaitan erat dengan peranan *qalb* yang selalu mendorong untuk melakukan kebaikan.

Menurut Imam Al-Ghazali, kematangan individu dalam melakukan kontrol diri dengan baik dapat membentuk karakter individu yang positif. Lebih lanjut ia mengatakan bahwa membangun kontrol diri positif membutuhkan latihan-latihan rohani (*tazkiyatun-nafs* dan *riyadhah*).<sup>226</sup> Artinya, individu yang mempunyai kemampuan kontrol yang baik dengan sendirinya ia akan mampu menahan diri dari kenikmatan sementara (kesenangan dunia) untuk memperoleh kesenangan di akhirat (*delay gratification*).

Untuk mengoptimalkan peranan *qalb* dalam membentuk kontrol diri positif, Al-Qur'an menekankan manusia untuk melakukan dua hal yaitu sabar dan shalat. Sabar dibutuhkan dikarenakan esensi sabar adalah suatu kekuatan yang dapat memberikan manfaat bagi diri sendiri dan orang lain, begitu pula sabar dapat menyelamatkan diri seseorang dari hal-hal negatif. Pernyataan ini sejalan dengan ungkapan psikolog Agte dan Chiplonkar yang mengatakan bahwa "*...Patience is defined as calmness, self-control, and willingness or ability to tolerate delay...*"<sup>227</sup> (...Kesabaran dapat diartikan ketenangan, pengendalian diri, dan kemauan atau kemampuan untuk mentolerir penundaan sampai masa mendatang ...). Konsep ini memiliki makna bahwa esensi sabar adalah pengendalian diri untuk menunda kesenangan guna mengambil manfaat yang lebih besar, baik manfaat untuk diri sendiri ataupun manfaat untuk orang lain.

---

<sup>225</sup> Wahbah al-Zuhailiy, *at-Tafsir al-Munîr fi al-Aqîdah wa al-Syarî'ah wa al-Manhaj*, Dâr al-Fiqr, j. XVI, 1991, hal. 128.

<sup>226</sup> *Riyadhah* merupakan latihan kejiwaan untuk penyempurnaan diri dengan cara terus menerus beribadah dan berzikir kepada Allah untuk menundukkan hawa nafsu agar tidak terjerumus pada perbuatan-perbuatan hina yang dapat merendahkan martabat manusia.

<sup>227</sup> Agte dan Chiplonkar, "Linkage of Concepts of Good Nutrition in Yoga and Modern Science," dalam *Jurnal Current Science*, Vol. 92 No.7 Tahun 2007, hal. 958.

Sedangkan esensi dari shalat adalah terhindar dari perbuatan buruk yang dapat merugikan diri manusia. Thabathaba'i menafsirkan surat al-Ankabut ayat 45 menekankan sebab diperintahkan mendirikan shalat karena shalat dapat membentuk spirit rohaniyah dalam diri manusia sehingga dapat mensucikan hati dan terhindar dari perbuatan keji dan munkar.<sup>228</sup> Secara esensial Ibnu Katsir mengatakan bahwa hakekat shalat adalah mencegah diri dari perbuatan mungkar dan memotivasi diri untuk mengerjakan yang ma'ruf.<sup>229</sup>

Dari kedua penafsiran di atas dapat dikatakan bahwa pada dasarnya mengerjakan shalat adalah ibadah yang memerintahkan manusia untuk menjadi hamba Allah dan hamba manusia. Berbuat baik kepada Allah dengan kataatan dan kepatuhan dan berbuat baik kepada sesama manusia dengan mengontrol diri dalam membangun kehidupan sosial.

Mrujuk pendapat Agte yang mengatakan bahwa kesabaran merupakan bagian dari bentuk kontrol diri berupa kemampuan untuk menunda kenikmatan sesaat untuk mendapatkan hal terbaik di masa mendatang (*delay gratification*) mengisyaratkan bahwa dalam *self control* terkandung nilai-nilai optimisme.<sup>230</sup>

Optimisme sebagai bahan kajian psikologi positif diperkenalkan oleh seligman pada abad 21.<sup>231</sup> Pada masa sebelumnya psikologi hanya terfokus terhadap masalah gangguan mental dan hanya sedikit memberikan porsi terhadap aspek positif manusia. Bila dilihat secara cermat, justeru aspek positif

<sup>228</sup> Thabathaba'i, *Al-Mîzân fî Tafsîr Al-Qur'an*, Bairut: Muassasah al-Islam, jilid XVI, 1991, hal. 204.

<sup>229</sup> Imaduddin Abu Fida' Ibn Katsir, *Tafsîr Al-Qur'an al-Azhîm*, Bairut: Maktabah al-'Ilmiyyah, jilid III, 1992, hal. 184.

<sup>230</sup> Secara etimologis, kata optimisme terambil dari bahasa latin optimal yang memiliki arti terbaik. Arti kata tersebut berevolusi menjadi optimis yang diterjemahkan oleh menjadi sebuah harapan untuk mendapatkan yang terbaik dari kondisi tertentu. Bila dilihat dari perspektif bahasa Inggris, maka kata optimis diartikan dengan harapan dan keyakinan terhadap sesuatu di masa mendatang untuk mendapatkan kesuksesan atau kecenderungan untuk memilih aspek positif atau penuh harapan. Artinya sikap optimis adalah suatu harapan dan keyakinan individu untuk mendapatkan kebaikan dari persoalan yang dihadapi guna memperoleh kesuksesan di masa mendatang.

<sup>231</sup> Seligman adalah seorang psikolog berkebangsaan Amerika Serikat yang aktif mempropagandakan implementasi psikologi untuk mengembangkan aspek positif manusia dalam menjalani kehidupan penuh dengan optimisme. Sebelumnya psikologi hanya berfokus pada aspek negatif manusia seperti depresi dan gangguan jiwa. Ia juga menghentikan dikotomi antara psikologi dan agama, bahkan Seligman melakukan internalisasi nilai-nilai religius dalam psikologi modern. Lihat Mike W. Martin, "Happiness and Virtue in Positive Psychology," dalam *Journal for Theory of Social Behavior*, Vol. 37 No. 1 Tahun 2007, hal. 89.

manusia yang memberikan motivasi untuk mendapatkan kehidupan positif di masa mendatang.

Psikologi positif menempatkan agama sebagai faktor yang utama dalam membangun nilai-nilai positif dalam diri manusia. Sikap optimis individu terhadap masa mendatang mempunyai keterkaitan erat dengan cara pandang dirinya dalam memaknai kehidupan.

Ajaran Islam sangat menekankan supaya manusia tetap optimis dalam menghadapi persoalan serta yakin bahwa setiap persoalan pasti memiliki solusi yang akan membawa kebaikan bagi dirinya di masa mendatang.<sup>232</sup> Perintah kepada manusia agar tetap optimis dalam menghadapi persoalan kehidupan tersebar di beberapa surat dan ayat dalam Al-Qur'an.<sup>233</sup> Masih dalam pandangan Islam, setiap individu yang mempunyai sikap optimis akan merasakan kebahagiaan dalam dirinya serta mampu mengatasi stress yang dirasakan dengan baik. Di samping itu, optimisme juga memiliki pengaruh positif terhadap kerja kognitif yang akan menghasilkan kesuksesan.<sup>234</sup>

Optimisme dalam Islam diikuti dengan keyakinan akan pertolongan Allah, sehingga kendala dan gangguan kehidupan dapat dilalui dengan mudah.<sup>235</sup> Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa optimisme bukanlah bentuk kepercayaan diri berlebih. Akan tetapi ia adalah sebuah spirit dan motivasi seseorang untuk berusaha keras dalam mengatasi persoalan yang dihadapi dengan harapan mendapatkan solusi sesuai yang diinginkan.

Hal menarik dari sikap optimisme adalah apa yang diutarakan Toha Assegaf yang mengatakan bahwa kesehatan fisik individu memiliki

<sup>232</sup> Optimisme dalam pandangan Al-Qur'an merupakan salah satu pilar utama yang dapat memotivasi manusia dalam menuju kebaikan, pada saat ini dan pada saat mendatang. Filosofi optimisme dalam Al-Qur'an adalah berkarya dalam kebaikan untuk meraih kebahagiaan sejati. Lihat Adil Fathi Abdullah, *Membangun Positive Thinking Secara Islam*, diterjemahkan oleh Faisal Hakim dari judul *Isyrîn Nasîhah Nâjihah li al-Takhlîsh min al-Qalaq*, Jakarta: Gema Insani Prees, 2004, hal. 83.

<sup>233</sup> Salah satu contoh sifat optimisme yang digambarkan Al-Qur'an adalah kisah Nabi Yusuf, dalam sejarah dikemukakan bahwa dalam perjalanan hidup beliau banyak diwarnai dengan berbagai pengalaman pahit, seperti dijadikan obyek rasa dengki saudara-saudaranya sampai beliau dimasukkan ke dalam sumur dan menjalanii kehidupan dalam penjara beberapa tahun lamanya. Namun beliau tetap tegar dalam menghadapinya, tetap optimis akan mendapatkan pertolongan (rahmat) Allah. Dengan kesabaran pada akhirnya beliau meraih kesuksesan. Lihat Waskito *The Power of Optimism*, Jakarta: Pustaka Kautsar, 2013, hal. 241.

<sup>234</sup> Individu yang memiliki sikap optimis akan mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan dan terus berusaha memperbaikinya dengan keyakinan akan mendapatkan hasil yang baik. Ia tidak akan tegesa-gesa dalam mengambil keputusan, akan tetapi ia tetap tenang dalam mengatasi masalah dengan berpikir logis dan positif untuk mendapatkan solusi sesuai dengan harapannya. Lihat Adil Fathi Abdullah, *Membangun Positive Thinking Secara Islam...*, hal. 83.

<sup>235</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)...*, hal. 295.

keterkaitan dengan sikap optimisme. Lebih lanjut ia mengatakan bahwa berprasangka baik kepada Allah untuk mendapat kesembuhan merupakan bagian dari sikap optimisme yang dapat membantu mempercepat proses kesembuhan.<sup>236</sup> Artinya bahwa berprasangka baik merupakan bagian dari cara menanamkan sifat optimisme, bukan sebatas persoalan kesembuhan dari penyakit semata, namun juga dari berbagai bentuk problematika kehidupan.

Semangat dalam berusaha mendapatkan sesuatu yang diinginkan akan membangung jiwa optimisme, dapat menyehatkan badan, serta dapat meselaraskan emosi sehingg sportifitas tetap terjaga.<sup>237</sup> Berbeda halnya mental yang mudah menyerah dalam menghadapi persoalan akan cenderung berputus asa dan pesimis untuk mendapatkan sebuah harapan.

Al-Qur'an menilai individu yang memiliki sifat pesimis dalam menghadapi persoalan adalah orang yang berputus asa dari rahmat Allah. Mereka yang mempunyai jiwa optimis berpendapat bahwa dalam menjalani kehidupan pasti akan dihadapkan dengan berbagai persoalan yang tidak mungkin dihindari. Namun mereka berpandangan bahwa persoalan tersebut mempunyai jalan keluar yang perlu diusahakan.

Sebagaimana yang telah diungkapkan di atas, bahwa Seligman adalah tokoh yang mencoba untuk merubah sisi negatif diri manusia kepada sisi positif berpendapat bahwa sikap individu yang mempunyai sikap optimisme memiliki kekebalan tubuh lebih baik dibandingkan dengan individu yang berjiwa pesimistik.<sup>238</sup> Conversano dalam penelitiannya menemukan bahwa mereka yang optimis dalam menjalani kehidupan memiliki kekebalan tubuh dua kali lipat dibandingkan dengan mereka yang pesimis.<sup>239</sup> Sedangkan James Kalat berpendapat bahwa sikap putus asa dapat mempengaruhi sisitem kekebalan tubuh. Hal dikarenakan sistem kekebalan tubuh terkoneksi langsung dengan pola pikir individu.<sup>240</sup>

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri (*self control*) memiliki korelasi erat dalam membangun sikap optimisme dan dengan sikap

<sup>236</sup> Mohammad Ali Thoah Assegaf, *365 Tips Sehat ala Rasulullah*, Jakrta: Mizan Publika, 2004, hal. 31.

<sup>237</sup> James W. Kalat, *Biopsikologi*, diterjemahkan oleh Dhamar Prmodito dari judul *Biological Psychology*, Jakarta: Humanika, 2010, hal. 163.

<sup>238</sup> Martin Saligman, *Menginstal Optimisme...*, hal. 235.

<sup>239</sup> Conversano, "Optimism and Its Impact on Mental and Physical Well Being," dalam <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2894461>. Diakses tanggal 27 April 2020.

<sup>240</sup> Lebih lanjut ia menguraikan bahwa mekanisme kerja otak dan sistem kekebalan tubuh terkoneksi melalui hormon dan melalui peredaran darah yang dapat menyampaikan pesan emosional dari satu anggota tubuh kepada anggota tubuh lainnya. Lihat James W. Kalat, *Biopsikologi...*, hal. 163.

optimisme individu akan tetap semangat dalam berusaha untuk mendapat hal yang diharapkan.

## H. Kematangan Emosi

Emosi yang diciptakan Allah bagi setiap manusia merupakan salah satu sarana untuk menyelesaikan persoalan yang sedang dihadapi. Dalam usaha untuk mencapai dan mendapatkan solusi yang tepat dalam menanggulangi masalah dibutuhkan sebuah kematangan emosi. Indikator kematangan emosi remaja dapat dilihat dari kemampuannya dalam menyikapi persoalan yang dialami dengan mengelola emosinya secara tepat.<sup>241</sup> Kematangan emosi memiliki peranan penting bagi remaja agar mampu bersikap positif dalam kehidupan sosial. Kematangan emosional juga dapat dilihat dari usaha individu dalam menentukan sikap afektif dan kognitif serta tepat dalam memposisikan dirinya dalam melakukan interaksi personal atau intrapersonal.<sup>242</sup>

Ketidakmampuan remaja dalam mengelola kemampuan afektif dan kognitif berakibat pada sikap antisosial, mudah frustrasi, ambisius dan lebih impulsif.<sup>243</sup> Kematangan emosi remaja akan mencapai puncaknya pada usia dewasa, meskipun proses pembentukan kematangan emosi dimulai dari masa anak-anak, bahkan Hurlock mengatakan potensi untuk membentuk kematangan emosi ada sejak bayi. Masih dalam pandangan Hurlock, keseimbangan emosi dapat diperoleh dengan dua cara. *Pertama*, menyelaraskan antara emosi senang dan sedih agar tetap bersikap positif. *Kedua*, menanamkan toleransi terhadap emosi yang sedang dialami.<sup>244</sup>

Remaja yang telah mencapai kematangan emosi memiliki sifat kritis dan konsisten dalam mempertahankan emosi positif serta tidak labil sebagaimana masa sebelumnya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kematangan emosi merupakan penguasaan individu terhadap dinamika emosi yang dialami untuk melahirkan sikap yang tepat dalam membaca peristiwa

<sup>241</sup> Meichati, *Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Yogyakarta, 1993, hal. 8.

<sup>242</sup> Kemampuan remaja dalam mengelola emosinya dapat dinilai dari sifat mandiri dalam menanggulangi persoalan yang dihadapi, sportif, dan memiliki kemampuan untuk menilai kondisi diri sendiri serta mampu membaca dengan tepat akan resiko dari keputusan yang diambil. Lihat Haryono, *Kematangan Emosi, Pemikiran Moral dan Kenakalan Remaja*, Semarang: FIP-IKIP, 2015, hal. 17.

<sup>242</sup> Shiffer, & Nadelman, "Relationship Between Self Concept and Classroom Behavior in Two Informal Elementary Classroom", dalam *Jurnal Educational Psychology*, Vol. 34 No. 3 Tahun 1997, hal. 358.

<sup>243</sup> Perilaku impulsif adalah sifat ketidakmampuan dalam mengendalikan diri dalam merespons emosi terhadap peristiwa yang diikuti dengan perbuatan tanpa memikirkan akibatnya. Lihat Fuad Hasan, *Istilah Psikologi...*, hal. 32.

<sup>244</sup> Hurlock dan Elizabeth, *Developmental Psychology...*, hal. 206.

dengan mengharmonisasikan antara pikiran dan peristiwa agar memperoleh perilaku afektif yang positif.

Anderson sebagaimana dikutip Mappiare berpendapat bahwa terdapat perbedaan antara kematangan emosi seseorang dengan orang dewasa. Anderson melihat dewasa dari aspek kematangan sosial, bukan dari aspek usia.<sup>245</sup> Dalam konteks kematangan emosi Walgito lebih menekankan pada suatu proses perkembangan remaja menuju periode dewasa, dengan usia yang cukup, kematangan sosial akan muncul dengan sendirinya karena dalam usia dewasa sifat yang muncul pada saat anak-anak tidak tampak. Ia menilai bahwa orang dewasa mampu mengelola beragam emosi yang dialami sehingga mampu berpikir rasional.<sup>246</sup> Dengan kata lain, kematangan emosi pada dasarnya adalah kemampuan seseorang dalam mengelola dan menempatkan emosi secara proporsional dan objektif.

Dalam redaksi yang berbeda dapat dinyatakan bahwa kematangan emosi merupakan kemampuan individu dalam mengekspresikan emosinya tanpa berlebihan serta dapat diterima dalam interaksi sosial. Sartre mengungkapkan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan individu dalam mengkondisikan diri agar mampu menempatkan stimulus emosi yang dialami baik yang datang dari faktor interpersonal atau intrapersonal, sehingga dapat menempatkan diri dalam berbagai kondisi dan situasi.<sup>247</sup> Meichati menilai bahwa kematangan emosional individu dapat diukur dari kemampuan dalam mengantisipasi dan merasionalisasikan gejala emosi yang muncul untuk merespons dan mempersepsikan suatu peristiwa yang dialami dengan kritis.<sup>248</sup> Secara umum unsur-unsur regulasi emosi dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

### **Gambar II. 5. Indikator Kematangan Emosi**

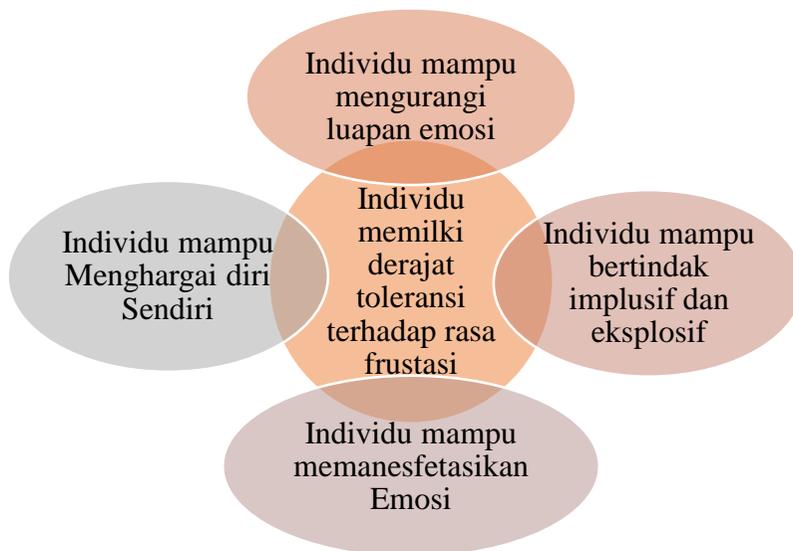
---

<sup>245</sup> Andi Mappiare, *Psikologi Remaja...*, hal. 76.

<sup>246</sup> BimoWalgito, *Pengantar Psikologi Umum...*, hal. 42.

<sup>247</sup> Jean Paul Sartre, *Pengantar Teori Emosi...*, hal. 7.

<sup>248</sup> Meichati, *Kesehatan Mental...*, hal. 8.



Masa remaja adalah masa pencarian jati diri, artinya pada periode ini remaja lebih mngedepankan emosinya dalam berekspresi. Konsekuensinya, banyak perilaku remaja yang seringkali sulit diterima akal sehat. Dalam periode ini, remaja perlu mendapatkan bimbingan dan arahan agar mampu beradaptasi dengan situasi dan berpikir sebelum bertindak.<sup>249</sup> Kondisi ini disebabkan remaja belum matang secara psikologis serta belum maksimal secara fisik.<sup>250</sup>

Setiap remaja memiliki perbedaan dalam kematangan emosional, hal tersebut sangat tergantung dari pengalaman dan perkembangan sosial pada masa anak-anak.<sup>251</sup> Senada dengan itu Jersild dalam Pratiwi mengemukakan dua ciri-ciri individu yang memiliki kematangan emosi, yaitu: 1) menerima dan memahami dengan baik segala hal yang berkaitan dengan kondisi yang dialami. 2) mampu mengendalikan sifat egosentrisnya secara objektif.<sup>252</sup> Sedangkan Elizabeth mengungkapkan bahwa kematangan emosi merupakan kemampuan seseorang secara sadar dalam mengungkapkan emosinya dan memahami penyebab dari emosi tersebut.<sup>253</sup>

Terdapat tiga indikator kematangan emosi menurut Hurlock sebagaimana dikutip oleh Wagito, ketiga indikator dimaksud adalah 1) tidak meluapkan emosinya dalam interaksi sosial. 2) konsisten dalam menyikapi

<sup>249</sup> J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi...*, hal. 165.

<sup>250</sup> Muhammad Ali dan Muhammad Asrori, *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik...*, hal. 9.

<sup>251</sup> Kartini Kartono, *Patologi Sosial 2: Kenakalan Remaja...*, hal. 98.

<sup>252</sup> Asih G. Pratiwi, "Prilaku Prosocial Ditinjau Dari Kematangan Emosi," dalam *Jurnal Perseptual*, Vol. 01 No. 1 Tahun 2010, hal. 13.

<sup>253</sup> Hurlock dan Elizabeth, *Developmental Psychology...*, hal. 213.

suatu persoalan. 3) rasional dalam menyikapi persoalan. Wagito menambahkan dengan unsur lain berupa kemampuan seseorang dalam menyembunyikan emosinya terhadap orang lain, memiliki sifat toleransi yang memadai, serta obyektif dan tidak mudah frustrasi.<sup>254</sup> Sementara Hillingsworth seperti diungkapkan Cyrillia, berpendapat bahwa kematangan emosional seseorang dapat diukur dengan kesesuaian antara respons emosional dengan perilaku berdasarkan kesadaran dari penyebab emosi dan tanggungjawab serta mampu menanggulangi kegagalan yang dialami secara tepat dan obyektif.<sup>255</sup>

Dalam konteks kematangan emosi remaja perlu dikemukakan dua teori yang melekat pada setiap diri remaja, yaitu proses remaja dalam mempelajari dan memahami orang lain (*social cognition*),<sup>256</sup> serta mudah terpengaruh dengan situasi dan lingkungan (*conformity*).<sup>257</sup> Berpedoman dengan dua teori ini, dapat dijelaskan bahwa kematangan emosi remaja memiliki keterkaitan dengan individualisasi dan identitas diri. Sedangkan psikologi menawarkan konsep identitas diri dengan menyatakan bahwa identitas diri remaja dapat terbentuk berdasarkan pada kesadaran akan sifat konsistensi dalam menyikapi perubahan fisiologis dan psikis. Dengan bahasa yang berbeda Erikson dalam Desmita mengatakan bahwa untuk mencapai identitas diri, seseorang berusaha untuk berpikir dan bertindak secara mandiri agar mendapat pengakuan dari orang lain. Lebih lanjut ia menambahkan, bahwa terbentuknya identitas diri seseorang menuntut kemampuan dalam menjawab pertanyaan “siapakah” atau “apakah” yang diinginkannya pada masa mendatang.<sup>258</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa pembentukan identitas diri mencerminkan sebuah kepribadian remaja. Meskipun tugas pembentukan identitas sudah mulai terbentuk pada periode anak-anak, namun pada masa remaja pembentukan identitas diri lebih kompleks disebabkan terjadi perubahan yang cukup signifikan, baik secara fisik, kognitif, psikologis, dan sosial. Perkembangan identitas pada periode remaja menjadi sangat penting, karena ia memberi kontribusi besar dalam hubungan interpersonal terhadap orang tua, orang dewasa, guru dan teman sebaya.<sup>259</sup> Dengan demikian remaja memiliki motivasi untuk mencari sesuatu yang berharga bagi dirinya sebagai pedoman hidup.

---

<sup>254</sup> Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum...*, hal. 42.

<sup>255</sup> Cyrillia, *Emosi Dalam Kehidupan*, Jakarta: Paramadina, 2006, hal. 52.

<sup>256</sup> Maksud memahami orang lain adalah kemampuan dalam menginterpretasikan sifat dan perasaan orang lain. Lihat Feldmans, *Social Psychology*, New Jersey: Prentice-Hall Inc, 2003, hal. 81.

<sup>257</sup> Maksudnya mudah terpengaruh dan cenderung mengikuti nilai dan norma teman sebaya. Lihat Feldmans, *Social Psychology...*, hal. 81.

<sup>258</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 211.

<sup>259</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 220.

Di sisi lain, untuk mencapai kematangan emosional remaja dibutuhkan sebuah kecerdasan emosional. Dalam masyarakat, kecerdasan emosional seringkali dipahami dan diidentikkan dengan kemampuan intelektual, padahal dalam faktanya, banyak mereka yang memiliki kemampuan intelektual yang tinggi tidak mampu dalam beradaptasi, bersosialisasi, atau bahkan tidak memiliki kemampuan spritual. Sebaliknya, dengan kemampuan intelektual yang rendah, terdapat diantara mereka yang mampu beriteraksi dengan baik dalam menjalain komonikasi interpersonal ataupun intrapersonal.

Asumsi masyarakat dalam memberikan penilaian tentang kecerdasan emosional seperti dikemukakan di atas tidak sepenuhnya keliru, karena memang pada awalnya, kecerdasan seseorang hanya berdasarkan kecerdasan intelektual. Berlatar belakang dari asumsi itu, Garder berusaha untuk meneliti tentang kecerdasan manusia, ia melihat berbagai perbedaan kemampuan mental pada perbedaan-perbedaan individual dan korelasinya antara hereditas<sup>260</sup> dan kemampuan mental. Ia berkesimpulan bahwa kecerdasan seseorang teletak pada energi dan sensitivitas.<sup>261</sup>

Sampai saat ini belum didapati kesepakatan para ilmuwan, termasuk psikolog dalam merumuskan makna kecerdasan. Hal ini disebabkan terus terjadi evolusi dari kecerdasan seseorang seiring dengan perkembangan peradaban dan ilmu pengetahuan. Gardner mendefinisikan makna kecerdasan dengan keterampilan dalam mencetuskan ide-ide yang bermanfaat untuk budaya tertentu yang dikelompokkan dengan tiga komponen, yaitu, keterampilan dalam mengelola pikiran dan perbuatan, keterampilan dalam merubah tujuan perbuatan setelah suatu peristiwa terjadi, dan keterampilan dalam melakukan otokritik.<sup>262</sup>

Piaget dalam Cavlin menawarkan defenisi kecerdasan dengan ketepatan dalam mengambil keputusan saat mengalami kebuntuan berpikir, yaitu seseorang mampu memberikan solusi untuk mendapatkan kenyamanan diri dalam mengatasi persoalan. Sedangkan Sternberg menilai sebuah kecerdasan dengan paradigma lain, yakni menghubungkan kecerdasan dengan pengalaman belajar dan keterampilan dalam beriteraksi sosial. Sedangkan para

---

<sup>260</sup> Hereditas adalah suatu proses penurunan sifat-sifat dari induk kepada keturunan melalui gen dan bukan dalam bentuk tingkah laku melainkan struktur tubuh.

<sup>261</sup> Garder mengatakan bahwa orang cerdas adalah orang yang mampu memberdayakan energi pada dirinya dan tingkat sensitivitas yang tinggi terhadap kondisi di sekelilingnya. Lihat Calvin and Garder, *Introduction To Theories Of Personality...*, hal. 267.

<sup>262</sup> Howard Gardner, *Kecerdasan Majemuk, Teori dan Praktek*, diterjemahkan oleh Alexander Sindoro dari judul *Multiple Intelligences : The Theory in Practice A Reader*, Jakarta: Interaksara, 2003, hal. 74.

ilmuan terdahulu, melihat makna kecerdasan seseorang pada peranan budaya dan pengelolaan proses berpikir.<sup>263</sup>

Di sisi lain, Al-Qur'an tidak secara tegas memberikan konsep kecerdasan. Konsep tersebut hanya dapat dipahami dari term-term yang dipaparkan oleh Al-Qur'an.<sup>264</sup> Dari sekian banyak kata yang digunakan Al-Qur'an, menurut hemat peneliti kata *aql* yang lebih mendekati makna kecerdasan. Kata '*aql*' tidak pernah disebut sebagai nomina (*ism*), akan tetapi yang dapat dijumpai dalam bentuk kata kerja (*fi'il*) sebanyak 49 kata, dan didominasi dengan berbentuk *fi'il mudhari'*, hanya terdapat satu kata dalam bentuk *fi'il madhi*.<sup>265</sup>

Pemamparan kata *aqlun* dalam bentuk *fi'il*, menandakan bahwa Al-Quran tidak sebatas menghargai akal dalam konteks kecerdasan intelektual, namun memiliki makna yang lebih yaitu bentuk penghormatan Al-Qur'an kepada manusia yang mampu menempatkan akal dengan baik dan benar. Hal ini selaras dengan ungkapan Sternberg dalam Azwar yang mengatakan bahwa kecerdasan adalah sesuatu yang dapat digunakan, bukan sesuatu yang dikuasai.<sup>266</sup> Dengan kata lain kecerdasan memiliki banyak aspek kehidupan, tidak sebatas kemampuan intelektual semata.

Istilah kecerdasan emosional diperkenalkan pertama kali oleh Mayer dan Salovey pada tahun 1990. Mereka mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah keterampilan dalam membaca dan menilai sebuah perasaan secara mendalam dengan tujuan untuk mengelola perkembangan kecerdasan emosional.<sup>267</sup> Osho menambahkan bahwa kecerdasan emosional menjadi sebuah kebutuhan untuk membangun kualitas emosional dalam usaha untuk memaknai perasaan.<sup>268</sup> Goleman memiliki pemahaman bahwa kecerdasan emosional atau *emotional intelligence* yaitu sebagai bentuk keterampilan seseorang dalam membaca dan mencerna emosi diri sendiri dan emosi orang

<sup>263</sup> Sternberg, R.J., "The Theory of Successful Intelligence. *Interamerican Journal of Psychology*, " dalam <http://www.psicorip.org/Resumos/PerP/RIP/RIP036a0/RIP03921.pdf> Diakses pada 21 Maret 2011

<sup>264</sup> Term-term yang bisa dipahami memiliki makna kecerdasan adalah kata '*aqlun, lubbun, fikrun, basharun, nazharun, tadabburun, dan dzikrun*.'

<sup>265</sup> Syauqi Dhaif, *Al-Mu'jam Al-Wasith...*, hal. 616.

<sup>266</sup> Azwar, S., *Pengantar Psikologi Intelligensi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015, hal. 57.

<sup>267</sup> Mayer, J. D. Salovey, P. Caruso, D. R., "Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications," dalam *Journal Psychological Inquiry*", Vol. 15. No. 3. Tahun 2004, hal. 197.

<sup>268</sup> Kualitas emosional yang dimaksud adalah keterampilan seseorang dalam menyesuaikan perasaan yang dialami dengan kondisi sosial. Lihat Osho, *Belajar Efektif Mengelola Emosi*, diterjemahkan oleh Ahmadi Kahfi dari judul *Emotional Learning*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008, hal. 185.

lain serta terampil dalam memanfaatkan motivasi diri sendiri serta piawai dalam hubungan sosial.<sup>269</sup>

Kecerdasan emosional merupakan satu hal yang sangat krusial bagi remaja, sebab pada masa ini adalah masa transisi yang sangat rentan untuk dipengaruhi oleh teman sebaya, dalam periode ini remaja seringkali bersikap eksploratif, berekspresif, dan bereksperimen dalam usaha mendapatkan jati dirinya.<sup>270</sup> Untuk membangun sebuah kecerdasan emosional, dibutuhkan kemampuan dalam membaca diri sendiri, pengelolaan diri, motivasi diri, memiliki empati yang tinggi dan keterampilan sosial lainnya.<sup>271</sup> Kecerdasan emosi remaja dapat juga dinilai dari kreatifitas seorang remaja dalam menyikapi kegagalan dan rasa frustrasi, sehingga terbangun satu pemikiran konstruktif dan visioner serta terhindar dari perilaku negatif.<sup>272</sup>

Berdasarkan uraian di atas, dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional remaja menuntut adanya rasa empati yang tinggi dalam kehidupan sosial, karena ia mampu membaca dari perspektif orang lain dengan apa yang sedang dirasakan, sehingga mampu berperilaku yang positif. Selain itu, dengan memiliki kecerdasan emosional seorang remaja dapat memiliki kemampuan dalam menjalin hubungan interpersonal, memahami makna pergaulan, mampu memilih teman sebaya dengan baik dan memiliki keterampilan dalam bermusyawarah untuk memberi solusi dalam menyelesaikan persoalan. Keterampilan dalam mengelola emosi merupakan potensi dasar manusia yang dapat diberdayakan untuk menggapai kualitas hidup yang lebih baik. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan menguasai keterampilan dalam memotivasi diri.

Kecerdasan emosional seseorang dapat diperoleh melalui sebuah proses, karena potensi ini bukan bawaan sejak lahir. Boeree menjelaskan beberapa faktor yang berpengaruh dalam pembentukan dan perkembangan

---

<sup>269</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence...*, hal. 411.

<sup>270</sup> Santrock dan Yussen, *Child Development...*, hal. 260.

<sup>271</sup> Kesadaran diri adalah keterampilan yang dikuasai seseorang dengan kesadaran diri dalam membaca perasaan dan memaknai pengalaman yang sedang dialami serta mengevaluasi sebab munculnya perasaan tersebut. Kecakapan pribadi adalah keterampilan dalam mengevaluasi pengalaman yang dialami dan mampu mengubah perilaku dengan tepat sehingga mampu menanggulangi perilaku negatif. Sedangkan motivasi merupakan harapan dan keinginan yang muncul untuk melakukan sesuatu dalam tujuan tertentu. Pengendalian diri adalah cara menanggulangi emosi untuk berbuat positif. Empati merupakan keterampilan membaca pengalaman dari perspektif orang lain dan mengharmonisasikan antara pikiran dan perasaan. Keterampilan sosial adalah kemampuan seseorang dalam membaca dampak perbuatan terhadap diri sendiri dan orang lain. Lihat Santrock dan Yussen, *Child Development...*, hal. 260-265.

<sup>272</sup> D.Wechsler, "Non-Intellective Factors in General Intelligence," dalam [www.eiconsortium.org](http://www.eiconsortium.org). Diakses 7 Januari 2020.

kecerdasan emosional yaitu:<sup>273</sup> *Pertama*, lingkungan terdekat yakni keluarga, sebagai medium utama keluarga dapat membentuk dan mengedukasi seorang anak untuk mampu menelaah perasaan diri sendiri dan bagaimana anggota keluarga dalam merespons perasaan tersebut.<sup>274</sup> Dalam lingkungan keluarga orang tua memegang peranan penting untuk perkembangan emosi anak, karena semua perilaku orang tua merupakan tokoh sentral bagi anak yang sangat berpengaruh dengan kepribadian anak tersebut. Bila orang tua tidak terampil dalam mengarahkan bentuk emosi, maka ia akan berdampak negatif terhadap perkembangan emosi anak. *Kedua*, lingkungan sosial. Ia adalah media untuk melakukan interaksi dan komunikasi bagi manusia, dalam kehidupan sosial seseorang dituntut untuk mampu beradaptasi. Ketika seorang anak tidak memiliki kemampuan baik dalam mengarahkan seluruh potensi dirinya di sekolah, maka ia akan bertindak dan berbuat di luar sekolah dengan luapan yang sering kali bersifat negatif. Kondisi ini menandakan bahwa emosi remaja sangat penting dan sangat berperan dalam melakukan interaksi dengan lingkungannya.<sup>275</sup> Dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki kaitan yang sangat erat dengan lingkungan sosial di sekitarnya, karena ia dapat membentuk dan meningkatkan kecerdasan emosional seorang remaja. *Ketiga*, Sekolah. Sekolah merupakan lembaga yang memiliki peranan penting dalam mengarahkan dan membentuk siswa dalam mengembangkan kecerdasan intelektual, spiritual dan emosional.<sup>276</sup> Santrock menyebutkan bahwa sekolah merupakan salah satu faktor penting untuk perkembangan kepribadian anak. Sekolah mendidik siswa agar menjadi individu yang memiliki keterampilan serta mampu dalam mengembangkan kemampuan diri secara intelektual dan sosial. Dalam melakukan komunikasi dan interaksi antara sesama teman seorang siswa akan banyak mendapatkan pembelajaran untuk melatih kemampuan berekspresi dengan besabas tanpa tekanan.<sup>277</sup>

Merujuk dari ketiga faktor kecerdasan emosional tersebut dapat dilihat peranan faktor masing-masing. Unsur psikologis merupakan faktor internal yang menentukan kemampuan seorang anak dalam mengelola, mengarahkan serta mengkoordinasikan sebuah emosi agar dapat terimplementasikan dalam

---

<sup>273</sup> George Boeree, *Psikologi Kepribadian, Persepsi, Kognisi Emosi dan Perilaku*, diterjemahkan oleh Helmi Fauzi Dari judul *General Psychology*, Yogyakarta: Ar Ruzz, 2008, hal. 368.

<sup>274</sup> John W. Santrock, *Perkembangan Masa Hidup*, diterjemahkan oleh Achmad Chusairi dari judul *Life Span Development*, Jakarta: Erlangga, 2002, hal. 213.

<sup>275</sup> Samsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja...*, hal. 122.

<sup>276</sup> Lahey & Cininero, *Emosional and Adaption...*, hal. 203.

<sup>277</sup> Robert E. Slavin, *Educational Psychology, Theory and Practice...*, hal. 195.

perbuatan dan tingkah laku dengan tepat. Sedangkan faktor pelatihan emosi berperan untuk menanamkan kebiasaan (*habitual*) dalam bertindak dalam membangun budaya positif yang diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Reaksi emosional apabila dilakukan secara berulang akan berkembang menjadi sebuah kebiasaan. Faktor ketiga adalah pendidikan, ia berperan sebagai sarana seorang anak dalam mengembangkan kecerdasan emosional. Dalam menjalani proses pendidikan formal ataupun non formal dalam lingkungan keluarga, seorang anak akan mendapatkan berbagai pengalaman yang mengharuskan dirinya belajar untuk berbuat dalam menyikapi emosi yang dirasakan. Dengan kata lain, dapat dimaknai bahwa tingkat kecerdasan emosional seorang anak berkaitan dengan faktor internal dan eksternal yang terekam dalam pikiran yang diwujudkan dalam tingkah laku dan perbuatan.

Kecerdasan emosional pada hakekatnya tidak hanya semata berfungsi sebagai cermin tingkat pemahaman seseorang terhadap dirinya sendiri, akan tetapi ia juga memiliki fungsi yang lebih luas, yaitu kemampuan dalam mengolah ide, konsep, atau karya. Seseorang yang memiliki IQ (*intelligence quotient*) boleh jadi mengalami kegagalan dalam mengenali dirinya sendiri karena ia tidak memiliki kemampuan dalam mengantisipasi dan membaca risikonya. Namun sebaliknya, seseorang dengan IQ (*intelligence quotient*) yang rendah boleh jadi mampu mengatasinya dengan baik karena memiliki kecerdasan emosional yang cukup memadai.<sup>278</sup>

Prinsipnya semua emosi yang terdapat dalam diri manusia terkandung banyak faedah dalam proses perjalanan kehidupan manusia, karena dengan emosi seseorang dapat mengetahui dan merasakan perbedaan antara senang dan sedih, cinta dan benci dan lain sebagainya. Kecerdasan emosional seseorang dapat mengekspresikan perasaan-perasaan yang beragam tersebut dengan tepat dan proporsional terutama saat muncul pengalaman yang buruk. Kecerdasan emosional dapat mengendalikan berbagai kondisi dan pengalaman yang dihadapi, sehingga dapat menjalani kehidupan penuh dengan kenyamanan dan kebahagiaan. Kecerdasan emosional juga bermanfaat untuk mendatangkan sifat optimisme dan mengilangkan sifat putus asa dalam menghadapi kesulitan serta dapat meyakinkan dirinya bahwa hal tersebut sebagai hal yang harus dihadapi dan diselesaikan.

Tingkat kecerdasan emosional seseorang memiliki keterkaitan erat dengan kualitas dan kepuasan dalam menjalani kehidupan. Goleman menjelaskan bahwa ada faktor lain yang dapat menentukan tingkat kesuksesan seseorang, selain kecerdasan intelektual, yaitu kematangan dan kecerdasan

---

<sup>278</sup> Sternberg, "The Theory of Successful Intelligence," dalam *Journal of Psychology*, Vol. 03 No. 1 Tahun 2005, hal. 201.

emosional. Banyak orang gagal dalam hidupnya karena memiliki kecerdasan emosional yang rendah, bukan karena faktor kecerdasan intelektualnya..<sup>279</sup>

Akan halnya dengan kecerdasan emosional remaja yang mulai terbentuk pada masa perkembangan awal, perlu mendapat perhatian dan arahan yang positif dalam proses kehidupan sosial, budaya, dan pendidikan terutama keluarga. Peran keluarga menjadi sangat penting karena lingkungan keluarga sebagai sarana utama dalam melatih dan memperkenalkan emosi seorang anak.

---

<sup>279</sup> Goleman, *Working with Emotional Intelligence...*, hal. 38.



### **BAB III**

## **POTRET KEHIDUPAN KOMUNITAS PUNK**

#### **A. Sejarah Komunitas PUNK**

Pada tahun 1970 an di negara Inggris muncul gerakan yang dilakukan oleh sekelompok anak muda yang belakangan dikenal dengan Punk. Mereka berasal dari kelas pekerja yang kecewa terhadap moralitas pemerintah terhadap kondisi sosial-politik yang tidak menentu, disamping itu perilaku korupsi terus meningkatkan dan berimplikasi kepada kemiskinan dan pengangguran.<sup>1</sup> Kondisi sosial tersebut memberikan kontribusi besar dalam aksi perlawanan terhadap ketentuan dan aturan yang diberlakukan baik oleh pemerintah ataupun masyarakat industri kapitalis.

Berbagai macam kritik dan perlawanan terhadap budaya dominan<sup>2</sup> yang dilakukan punk dapat diartikan sebagai gerakan anti kemapanan. Anti kemapanan yang dimaksud adalah kebebasan dalam berpikir, berekspresi dan bertindak. Berkman dalam buku *The ABC Anarchism* menjelaskan bahwa

---

<sup>1</sup> Sandi Suwandi Hasan, *Penganta Kultural*, Yogyakarta: Ar-Ruzz, Media, 2011, hal. 224.

<sup>2</sup> Pada saat itu kondisi ekonomi didominasi oleh kaum kapitalis dan kerajaan Inggris, sehingga terjadi dikotomi kaum borjuis dan proletar. Lihat Sharifah Nusyahidah, *Punk, Pertentangan dan Politik Transnasionalisme*, Malaysia: SIRD, 2016, hal. 89.

anarkisme adalah gerakan melepaskan diri dari tekanan-tekanan kerajaan Inggris dan kaum kapitalis terhadap para pekerja kelas bawah, bukan anarkisme yang dimaknai dengan tindakan kasar dan merusak.<sup>3</sup>

Konsep anarkisme yang diusung oleh komunitas punk adalah usaha untuk membebaskan diri dari kekangan pemerintahan diktator yang selalu memaksakan hukum untuk mempertahankan kekuasaan, sehingga banyak hak-hak masyarakat yang dirampas. Di sisi lain, pemerintah memaknai gerakan anarkisme yang menjadi ideologi komunitas punk sebagai perbuatan berutil dan tindakan kriminal. Akibatnya, gerakan ini memunculkan asumsi negatif terhadap idealisme yang diperjuangkan punk.

Penilaian negatif yang dilekatkan pada komunitas punk menjadikan mereka termarjinalkan dalam kehidupan sosial, tidak mendapat tempat di tengah-tengah masyarakat, bahkan cenderung mendapat penolakan dalam pergaulan sosial.<sup>4</sup> Pola hidup dan pola pikir komunitas punk yang dianggap bertentangan dengan nilai dan norma masyarakat menyebabkan terjadinya penolakan tersebut. Persoalan ini, kemudian memaksa dan mendorong mereka untuk mempertahankan hidup dengan cara berpegang kepada prinsip “hidup dengan diri sendiri” (*do it your self*). Prinsip tersebut memberikan penegasan bahwa komunitas punk mampu bertahan hidup tanpa bantuan dan ketergantungan kepada pihak manapun. Komunitas punk mempropagandakan ideologi dan gagasannya dalam bentuk musik dan fashion.<sup>5</sup>

Kontruksi budaya punk diekspresikan dalam empat unsur utama, yaitu musik, fesyen, komunitas, dan pemikiran. Genre musik punk adalah musik rock yang bernada beat tinggi serta berisi lirik yang bernuansa kritik terhadap kebijakan pemerintah dan kesenjangan kehidupan sosial. Band penggagas musik punk yang memiliki lirik penuh dengan kritikan terhadap pemerintah adalah Sex Pistols.<sup>6</sup>

<sup>3</sup> Maksud anarkisme adalah gerakan melepaskan diri dari tekanan-tekanan kerajaan Inggris dan kaum kapitalis terhadap para pekerja kelas bawah, bukan anarkisme yang dimaknai dengan tindakan kasar dan merusak. Lihat Berkman, *ABC Anarkisme* diterjemahkan oleh Tim Amsyong dari judul *The ABC Anarchism*, Jakarta: Daun Malam, 2017, hal. 18.

<sup>4</sup> Widya G, *PUNK Ideologi Yang Disalahpahami*, Yogyakarta: Garasi House of Book, 2017, hal. 17.

<sup>5</sup> Aliran punk di Indonesia masuk pada akhir tahun 1989 yang disponsori oleh Band Anti Septic dan Band Young Offender yang terinspirasi dari Band Stupid dan sering berkumpul di Pid Pub Jakarta. Pada Umumnya Budaya punk sebagai *counter-culture* tersebar di kota-kota besar. Lihat Ian P. Moran, “Punk: The Do It Your Self Subculture,” dalam *Jurnal Social Sciences*, Vol. 01 No. 3 Tahun 2010, hal. 62.

<sup>6</sup> Sex Pistols adalah kelompok Band beraliran rock dan sangat berpengaruh di Inggris. Group ini memiliki ungkapan Oi sebagai ungkapan persamaam derajat antara kaum buruh dan kaum borjuis. Lihat Alan O’Connor, “Local Scenes: and Theories of Cultural Hybridity,” dalam *Jurnal Popular Music*, Vol. 02 No. 21 Tahun 2007, hal. 225.

Komunitas<sup>7</sup> punk mempropagandakan ideologi yang dianut tidak sebatas melalui musik, tetapi juga ditunjukkan dalam fesyen. Komunitas punk membentuk fesyen baru yang menggambarkan simbol perlawanan terhadap kaum borjuis. Fashion sebagai salah satu media komunikasi dimanfaatkan komunitas ini untuk menyampaikan pesan perlawanan dengan menggunakan simbol-simbol yang bertentangan dengan simbol-simbol kaum borjuis.<sup>8</sup>

Punk di Indonesia berawal dari satu komunitas kecil dan tidak memiliki identitas sebagai kelompok yang berideologi anarkis seperti di negara asalnya Inggris, akan tetapi pada akhir tahun 1989 mulai tampak sekelompok anak muda di kota-kota besar yang memiliki penampilan dan pola hidup seperti gaya punk di Eropa, lambat laun kelompok ini pada akhirnya menjadi subkultur tersendiri.<sup>9</sup>

Di Indonesia sendiri komunitas punk kurang mendapat tempat dalam kehidupan sosial karena respons masyarakat yang antipati terhadap komunitas ini. Sifat antipati masyarakat muncul dikarenakan pola tingkah laku dan perbuatan mereka dinilai bertentangan dengan norma dan budaya yang berlaku dalam sistem kehidupan sosial masyarakat. Oleh karenanya, mereka seringkali diidentikkan dengan komunitas perusuh dan kekerasan.<sup>10</sup>

Pada umumnya, komunitas punk di Indonesia memiliki mata pencaharian di bidang informal, seperti mengamen, menjual aksesoris punk dan pekerjaan lain yang identik dengan gaya hidup mereka.<sup>11</sup> Usaha yang

<sup>7</sup> Komunitas adalah sekumpulan orang yang saling berbagi masalah, perhatian atau kegemaran terhadap suatu topik dan memperdalam pengetahuan serta keahlian mereka dengan saling berinteraksi secara terus-menerus. Selain itu, pengertian komunitas ada yang mengacu pada orang yang berdasarkan nilai-nilai dan kepentingan bersama yang khusus, seperti para penyandang cacat atau kelompok imigran. Dan secara khusus, menunjuk pada satu kategori manusia yang berhubungan satu sama lain karena didasarkan pada lokasi membuat mereka mengacu pada kepentingan dan nilai-nilai yang sama. Lihat Etienne Wenger, *Cultivating Communities of Practice*, Harvard: Business School Press, 2004, hal. 4.

<sup>8</sup> Menurut Karl Marx, kaum borjuis adalah kelompok industri yang memiliki modal besar serta menguasai pergerakan ekonomi, sedangkan kelompok proletar adalah para pekerja kasar yang diperkerjakan di pabrik-pabrik tanpa kesejahteraan yang memadai. Simbol perlawanan komunitas punk terhadap kelompok borjuis diekspresikan dengan cara berpakaian seperti celana ketat dan robek, potongan rambut mohawk, sepatu boots, dan aksesoris logam. Lihat John Martono dan Arsita Pinandita. *Punk, Fesyen-Subkultur-Identitas*, Yogyakarta: Halilintar, 2009, hal. 13. Juga lihat Frans Magnis, *Pemikiran Karl Marx Sosialisme Utopis Keperselisihan Revisionism*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999, hal. 20.

<sup>9</sup> Martin, S, "Autonomous yout: Independence and Precariousness in the Indonesian Underground Music Scene," dalam *Jurnal Anthropology*, Vol. 13 No. 2 Tahun 2021, hal. 382.

<sup>10</sup> Widya G, *PUNK Ideologi Yang Disalahpahami...*, hal. 17.

<sup>11</sup> Fatun Karib, "Sejarah Komunitas Punk Jakarta" dalam <http://www.jakartabeat.net/musik/kanal-musik/ulasan/sejarah-komunitas-jakarta>. Diakses 15 Januari 2020.

mereka lakukan harus berasaskan ideologi anti kemapanan, bekerja bukan untuk mendapatkan kekayaan atau mendapat keuntungan sebesar-besarnya seperti yang diperaktekkan kaum kapitalis, akan tetapi usaha yang dilakukan dalam mendapatkan uang hanya sebatas untuk kebutuhan pada hari itu dan untuk kepentingan komunitasnya.<sup>12</sup>

Di awal tahun 1990, eksistensi dan deklarasi komunitas punk sebagai subkultur di Indonesia belum didapatkan, pada saat itu aliran musik yang banyak digandrungi anak muda adalah genre musik thrash Metal,<sup>13</sup> meskipun tidak dapat dipungkiri bahwa gaya pakaian dan penampilan punk sudah tampak pada periode pra-punk. Para penggemar dan penonton fanatik band ini kemudian menjadi cikal bakal terbentuknya subkultur punk generasi pertama di Indonesia.<sup>14</sup>

Keberadaan komunitas punk Jakarta pada periode tahun 1990 sampai 1995 tidak dapat dilepaskan dengan sejarah punk pertama di Indonesia. Pada periode ini band Anti Septic dan Young Offender menjadi ujung tombak perkembangan komunitas punk generasi pertama, karena kedua group band ini menjadi *icon* musik komunitas punk dan memiliki pengaruh yang sangat besar. Di samping itu, peranan media dan sosialisasi yang dilakukan menjadikan komunitas ini tetap eksis, bahkan Young Offender, memiliki akses langsung dalam membangun komunikasi dengan komunitas punk di Amerika. Sehingga mereka dengan mudah mendapatkan berbagai hal yang dibutuhkan.<sup>15</sup>

Untuk mendapatkan gambaran secara jelas tentang sejarah masuknya punk di Indonesia dapat dipetakan menjadi dua periode: Periode pertama, terjalin komunikasi intens antara komunitas punk di Indonesia, hal ini dapat dilihat dari tiga macam model komunikasi yang dibangun; *pertama*, pertukaran kaset musik secara intens di antara mereka, *kedua*, melalui media pakaian kaos yang memiliki simbol dan identitas punk, *ketiga*, mempopulerkan lagu-lagu yang bernuansa punk dari group band luar negeri.<sup>16</sup> Periode kedua dapat dikatakan masa terbentuknya pondasi ekonomi punk yang dimulai tahun 1996 sampai 2001. Pada periode ini terjadi perubahan mendasar dengan munculnya tempat-tempat pertunjukan konser band beraliran punk yang disertai zine-

<sup>12</sup> Muhammad Fakhran, "Punk's Not Dead: Kajian Bentuk Baru Budaya Punk Di Indonesia," dalam *Jurnal Makna*, Vol. 01 No. 1 Tahun 2016, hal. 56.

<sup>13</sup> Yoga Nuzul Putra, "*All Hail Metalheads : Kajian Identitas Metalheads Dan Komunitas Metal Di Provinsi Lampung*," dalam <http://digilib.unila.ac.id/56976/3/3>. pdf, Diakses 20 Januari 2020.

<sup>14</sup> Widya G, *PUNK Ideologi Yang Disalahpahami...*, hal. 20.

<sup>15</sup> Kebutuhan yang dimaksud adalah informasi dan pengetahuan tentang punk berupa majalah, kaset ataupun aksesoris.

<sup>16</sup> Pakaian kaos yang memuat identitas kelompok punk dijadikan oleh mereka sebagai media komunikasi untuk saling mengenal dan kerjasama. Lihat John Martono dan Arsita Pinandita. *Punk, Fesyen-Subkultur-Identitas...*, hal. 13.

zine<sup>17</sup> dari luar negeri. Kehadiran zine-zine tersebut banyak memberikan kontribusi pengetahuan tentang gerakan politik komunitas punk dengan ideologi anarkisme. Zine-zine tersebut juga memberikan inspirasi terhadap budaya komunitas punk dalam bidang politik serta memberikan kontribusi dalam memenuhi kebutuhan komunikasi antar sesama punk di Indonesia.<sup>18</sup>

Masih dalam periode ini, baik sebelum dan sesudah era reformasi, komunitas punk sudah melibatkan diri dengan dunia politik, mereka menjadikan kemiskinan, keadilan, dan sistem ekonomi kapitalis di Indonesia sebagai isu sentral.<sup>19</sup> Komunitas punk saat itu mendapat dukungan mahasiswa yang berafiliasi kepada komunitas punk. Bahkan mereka pun bersentuhan dengan lembaga swadaya masyarakat seperti pergerakan kaum miskin kota.<sup>20</sup>

Dalam waktu yang bersamaan partai rakyat demokrat berusaha merangkul komunitas *underground* yang di dalamnya terdapat komunitas punk. Banyak di antara anggota atau komunitas punk yang menjadi *underbow* kelompok-kelompok politik dan turut serta dalam berbagai aksi demonstrasi, terutama pada masa periode 1998-2001. Keterlibatan punk di tataran ini pada kemudian hari menghilang seiring turunnya suhu politik pada saat itu.

Bebeda dengan idealisme punk yang lahir di Barat dan pada periode awal kemunculannya di Indonesia, saat ini keberadaan komunitas punk lebih kepada suatu perkumpulan tanpa esensi, bahkan statusnya menjadi anak jalanan (*street punk*). Street punk merupakan perkumpulan urban usia muda yang kerap kali melakukan tindakan yang sulit ditoleransi masyarakat, karena bertentangan dengan norma agama dan norma masyarakat dan norma hukum. Mereka merasa bangga dan percaya diri dengan penampilan potongan rambut mode mohawk berwarna, sepatu boot, dan beragam pernak pernik yang dipasang pada jaket mereka.<sup>21</sup>

Keberadaan anak punk jalanan menurut Surjana disebabkan faktor tingkat mikro yakni faktor anak dan keluarga dengan indikasi seorang anak lari dari rumah karena beberapa alasan, kekecewaan terhadap keluarga atau faktor

<sup>17</sup> Zine adalah istilah yang berasal dari kata *fanzine* atau *magazine*. Ia memiliki arti media cetak sederhana yang diproduksi dengan mesin fotocopy dan diterbitkan secara individu atau kelompok kecil.

<sup>18</sup> Anderson, *Di Bawah Tiga Bendera: Anarkisme Global dan Imajinasi Anti Kolonial...*, hal. 5.

<sup>19</sup> Aditya Rahman, *Melawan Arus: Membedah Pikiran Subkultur Punk Islam di Indonesia...*, 2016, hal. 62.

<sup>20</sup> Fatun Karib, "Sejarah Komunitas Punk Jakarta"..., hal. 9.

<sup>21</sup> John Martono dan Arsita Pinandita. *Punk, Fesyen-Subkultur-Identitas...*, 2009, hal. 15.

ekonomi.<sup>22</sup> Menjadi anak punk jalanan bukan merupakan pilihan hidup bagi mereka sebab dalam tatanan kehidupan mereka terdapat keharusan mengikuti perbuatan negatif yang sudah menjadi tradisi mereka yakni merokok, minum-minuman keras, sex bebas, mencuri, mengkonsumsi narkoba dan perbuatan lainnya yang mengarah kepada kriminalitas.<sup>23</sup> Dan dalam berbagai kasus, anak punk jalanan seringkali terjaring razia karena perbuatan-perbuatan tersebut.

Secara umum munculnya anak punk jalanan disebabkan beberapa faktor, diantaranya kurang mendapat perhatian dan kasih sayang orang tua, hidup bersama orang tua otoriter, dan hanya sebagian kecil yang disebabkan kecewa dengan kondisi ekonomi keluarga. Pengalaman yang mereka rasakan dan tidak terpenuhi kebutuhan psikologis sebagai remaja,<sup>24</sup> berakibat kepada perbuatan yang dianggap bisa memberikan dan memenuhi keinginannya dengan nyaman, salah satu yang mampu mewartakan itu adalah komunitas teman sebaya, meskipun beresiko termarginalkan dalam kehidupan sosial.<sup>25</sup>

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa pada hakekatnya komunitas punk pada awal kemunculannya mempunyai idealisme yang positif dalam mengkritisi persoalan sosial, seiring dengan itu keberadaan punk saat ini merupakan sarana bagi mereka untuk berkumpul dengan perasaan senasib dengan motto bersama dan kebersamaan dalam menjalani kehidupan sosial.

Bila ditarik ke akar sejarah, aliran punk terlahir karena memiliki persamaan dalam jenis aliran musik punk dan pola pikir dalam menyikapi kondisi sosial dan politik. Meskipun dalam konteks kekinian banyak komunitas punk di Indonesia bergeser menjadi satu kelompok remaja yang salah dalam memahami dan menerjemahkan makna kebebasan yang dipropagandakan di Inggris sebagai negara asal kelahiran komunitas punk.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa komunitas punk adalah sekelompok remaja yang hidup di jalan dengan identitas khusus

---

<sup>22</sup> Kekecewaan terhadap keluarga dapat disebabkan karena sikap orang tua yang keras terhadap fisik atau psikis yang menjadikan anak merasa tertekan, atau kurang mendapat perhatian orang tua yang sibuk atau akibat perceraian. Lihat Mustika Andriyani, "Eksplotasi Anak: Perlindungan Hukum Anak Jalanan Dalam Perspektif Hukum Pidana di Daerah Yogyakarta," dalam *Jurnal Jurisprudensi*, Vol. 01 No. 1 Tahun 2012, hal. 17.

<sup>23</sup> Widya G, *PUNK Ideologi Yang Disalahpahami...*, hal. 217.

<sup>24</sup> Kebutuhan psikologis yang dimaksud adalah: *Pertama*, kebutuhan akan kasih sayang dan perhatian dari orang lain terutama orang tua dan keluarga. Kasih sayang akan menumbuhkan rasa percaya diri pada remaja dalam kehidupan sosial. *Kedua*, kebutuhan untuk diterima dan diakui dalam kelompok sebaya, seorang remaja memiliki kecenderungan untuk terlibat dalam kehidupan satu kelompok. *Ketiga*, kebutuhan kemandirian dalam melakukan segala sesuatu. *Keempat*, kebutuhan untuk dihargai usaha atau karyanya, dengan penghargaan mereka merasa dibutuhkan dan diakui eksistensinya. Lihat Carole Wade, *Psikologi*, Jakarta: Erlangga, 2016, jilid 2, hal. 227.

<sup>25</sup> Sarlito Wirawan, *Psikologi Remaja...*, hal. 224.

seperti rambut berwarna, celana ketat dan rantai di pinggang serta cenderung melakukan perbuatan yang melanggar norma dan budaya masyarakat.

## B. Ideologi Anarkisme Punk

Istilah anarkisme seringkali disalahpahami maknanya oleh masyarakat luas, mereka memahami anarkisme adalah perbuatan yang identik dengan arogansi dan kekerasan, perbuatan yang bertentangan dengan norma sosial yang melampaui batas toleransi. Hakekatnya, anarkisme merupakan sebuah ideologi yang menanamkan keyakinan bahwa setiap individu mampu hidup secara alami dengan bebas tanpa campur tangan kekuasaan.<sup>26</sup>

Anarkisme terbentuk dari ide yang mengharapkan sebuah kebebasan dalam berpikir dan berekspresi, lepas dari bayang-bayang kekuasaan dan intimidasi kaum kapitalis. Hal ini sejalan dengan makna harfiah anarki, yang berasal dari bahasa Yunani, ia memiliki arti tanpa aturan (*without a rule*).<sup>27</sup> Senada dengan makna anarkisme di atas, Chomsky mencoba untuk menawarkan konsep *anarcho-syndicalism* yang menyatakan bahwa anarkisme adalah sesuatu yang bersifat alami, lebih lanjut ia mengatakan bahwa :

“Anarkisme bukanlah sebuah sistem sosial yang tertutup, tetapi lebih merupakan tren yang pasti terjadi dalam perkembangan sejarah umat manusia yang berupaya membebaskan kendala bagi individu dan kekuatan sosial dalam kehidupan. Kebebasan hanyalah media dan bukan konsep absolut, karena ia cenderung terus-menerus mempengaruhi lingkaran yang lebih luas dengan cara yang lebih beragam. Bagi kaum anarkis, kebebasan bukanlah konsep filosofis abstrak, tetapi ia sesuatu yang konkret dan penting bagi setiap manusia, karena bagian dari yang telah diberikan alam kepadanya, dan mengubahnya menjadi pertimbangan sosial”<sup>28</sup>

Goldman menambahkan bahwa anarkisme tidak dapat dikatakan sebagai teori mengenai masa depan, tetapi merupakan spirit yang dapat menggerakkan keseluruhan hidup manusia, dan secara berkesinambungan

---

<sup>26</sup> Anderson, *Di Bawah Tiga Bendera: Anarkisme Global dan Imajinasi Anti Kolonial...*, hal. 5.

<sup>27</sup> Dalam literatur kebebasan disebutkan bahwa anarkisme memiliki dua bentuk anarkisme yakni aliran kiri dan kanan. Aliran kanan berbentuk gerakan yang lebih condong untuk melakukan perlawanan terhadap kaum kapitalis, yang menurut mereka penyebab terjadinya kesenjangan sosial dan ketidakadilan ekonomi. Sebaliknya, anarkisme kanan adalah gerakan yang memperjuangkan kapitalisme untuk menciptakan starata borjuis dan proletar. Lihat M. Sheehan, *Anarkisme: Perjalanan Sebuah Gerakan Perlawanan*, Jakarta: Marjin Kiri, 20027, hal. 36.

<sup>28</sup> Noam Chomsky, *Anarchism From Theory to Practice*, London: Monthly Review Press, 1980, hal. vii.

membangun suasana yang kondusif, berusaha dalam kondisi apapun untuk menanggulangi segala kondisi yang bisa menghambat perkembangan kesejahteraan hidup manusia.<sup>29</sup>

Dari pemaparan konsep anarkisme di atas, dapat dipahami bahwa makna anarkisme adalah ide yang bermuatan nilai-nilai sosial, tidak seperti yang dipersepsikan masyarakat luas. Bahkan anarkisme dapat dikatakan sebagai motor yang dapat memacu perubahan sosial dalam menciptakan masyarakat yang terbebas dari otoritarianisme menuju pada suatu masyarakat egaliter dan demokratis.

Paham anarkisme muncul akibat propaganda anti kapitalisme, rasisme, fasisme dan supranasionalis<sup>30</sup> yang pada akhirnya hadir istilah anarco punk, yaitu gerakan yang mempropagandakan paham anarkisme yang dilakukan secara individu ataupun kelompok melalui lirik lagu dai group band punk, seperti Sex Pistols.<sup>31</sup> Paham ini berhasil membangun semangat anti kemapanan. Anti kemapanan yang dibangun komunitas punk memiliki makna kebebasan dalam berpikir kritis terhadap kondisi sosial, ekonomi dan politik. Makna lain dari ideologi anarkisme punk adalah perlawanan terhadap kebijakan penguasa dan dominasi kapitalis yang membatasi kebebasan berpikir dalam mengkritisi kondisi kehidupan sosial sebagai akibat dari kekuasaan pemerintah dan kelompok borjuis.<sup>32</sup>

Semangat ini mencerminkan idealisme komunitas punk yang ingin melepaskan diri dari belenggu pemerintah dan kaum borjuis yang dituangkan dalam peraturan-peraturan yang mengikat kebebasan berpikir. Bagi komunitas punk, musik dijadikan sebagai sarana utama dalam menyuarakan ideologi mereka untuk melakukan perlawanan dan kritik terhadap kehidupan sosial, krisis ekonomi yang berkepanjangan, dekadensi moral pemerintah, serta kondisi politik yang tidak stabil.

Tersebarinya doktrin punk ke berbagai belahan dunia kemudian berevolusi menjadi sebuah subkultur yang memegang kuat ideologi anarkisme sebagai acuan dalam menjalani kehidupan sosial bagi komunitas mereka. Dunn mengatakan bahwa kata punk pertama kali dikenalkan oleh William Shakespeares dalam analisisnya, ia memprediksi bahwa pada abad 19 akan

---

<sup>29</sup> Emma Goldman, "Anarchism and Other Essays," dalam <https://libcom.org/library/anarchism-daniel-guerin-intro>. Diakses 23 Februari 2020.

<sup>30</sup> Supranasionalis merupakan gerakan perlawanan untuk mencapai tujuan atau kepentingan suatu komunitas tanpa dibatasi dengan politik dan geografis.

<sup>31</sup> Sex Pistols adalah group band yang banyak digandrungi komunitas punk, karena lirik –lirik lagunya berisi kritik dan perlawanan terhadap kondisi sosial kemasyarakatan. Lihat M. Sirait, "Deskripsi Musik, Gaya Hidup dan Performance Komunitas Street Punk di Kota Medan," dalam *Jurnal Wahana Inovasi*, Vol. 08 No. 2 Tahun 2010, hal. 148.

<sup>32</sup> Stephen Duncombe, *Notes From Underground: Zines and The Politics Of Alternative Culture*, London: Verso, 2001, hal. 202.

tercipta sebuah gerakan besar yang dilakukakan oleh komunitas punk.<sup>33</sup> Gerakan besar yang dimaksud terbukti pada tahun 1970, bahkan berkembang menjadi sebuah subkultur sebagai komunitas yang melakukan perlawanan etika terhadap kediktatoran kerajaan Inggris.

Subkultur punk membangun tatanan kehidupan sosial sesuai dengan keinginan sendiri dan mengabaikan ketentuan dan aturan yang diundangkan negara. Konsep hidup komunitas ini dinamakan oleh William Godwin dengan anarkisme, yaitu konsep hidup bebas dari kediktatoran kerajaan Inggris serta kekangan dunia industri, mereka membangun konsep kehidupan sosial dengan menganut kebebasan berpikir untuk menentukan nasib sendiri.<sup>34</sup>

Dari uraian di atas, dapat dipahami bahwa paling tidak terdapat tiga *issu* yang disuarakan dalam ideologi komunitas Punk. *Pertama* adalah menjadikan ranah politik sebagai kendaraan untuk menyuarakan perlawanan terhadap kediktatoran pemerintah yang dipresentasikan melalui kebijakan-kebijakan publik. *Kedua*, anti kemapanan yakni bebas dalam berpikir, berkreasi dan berekspresi. *Ketiga* adalah kemampuan untuk bertahan hidup dengan ide-ide kreatif untuk mempertahankan diri sendiri, Dari sinilah kemudian muncul dalam diri mereka sebuah motto “*do it your self*”, sebuah motto yang melahirkan etika untuk mengembalikan makna punk yang telah mengalami distorsi tujuan dibentuknya komunitas punk.<sup>35</sup>

Bagi komunitas punk “*do it your self*” merupakan etika yang harus dijadikan pedoman dan dimplementasikan dalam kehidupan, etika ini tidak terkonsep secara gamblang, ia merupakan batasan bagi kehidupan punker. Konsekuensinya, etika ini memiliki multi tafsir sehingga memunculkan perbedaan persepsi di antara komunitas punk. Sebagian dari mereka memahaminya hanya sebatas aliran musik, sebagian lainnya memaknai sebagai pedoman hidup secara menyeluruh. Walaupun demikian, mereka saling menghormati perbedaan pemahaman masing-masing, karena berbeda dalam memahaminya bagian dari etika “*do it your self*” dalam kebebasan berpikir.

Secara umum, “*do it your self*” dapat diartikan bahwa segala sesuatu dapat dilakukan oleh diri sendiri. Hal ini bisa dimengerti disebabkan prinsip mereka yang anti sosial, mereka tidak mudah percaya terhadap orang di luar komunitasnya. Lebih dari itu mereka memiliki kecenderungan untuk

---

<sup>33</sup> Dunn, K. *Global Punk: Resistance and Rebilion in Every Day Life...*, hal. 176.

<sup>34</sup> Alexander Berkam, *Anarkisme...*, hal. 18.

<sup>35</sup> Pada era 1980-an komunitas punk berusaha memposisikan dan memaknai esensi ideologi punk dalam mengusung kebebasan berpikir, karena pada saat itu ideologi punk sudah mengalami bias dan pengaburan makna. Lihat Michael Roberts, *Do it yuor self Mobilization: Punk and Social Movements*,” dalam *Jurnal Mobilization*, Vol. 04 No. 3 Tahun 2009, hal. 273.

melakukan perlawanan terhadap sesuatu yang dinilai tidak seirama dengan prinsip mereka meskipun bertentangan dengan norma-norma hukum dan sosial. Di sisi lain, ideologi mereka memiliki aspek positif seperti kemampuan mengembangkan dan keberanian dalam mengekspresikan kreatifitasnya untuk menopang kehidupan mereka secara mandiri dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi.<sup>36</sup> Namun ironinya, motto ini disalah artikan dengan kebebasan tanpa batas dan melanggar norma kehidupan sosial, mengedepankan sifat egosentrisnya dalam menyampaikan aspirasi tanpa sebuah ukuran yang dapat dipertanggungjawabkan, begitu pula dalam usaha mencapai ambisinya sering kali melakukan tindakan kriminal, mencuri, mabuk dan sex bebas seakan- akan menjadi identitas mereka.

### C. Fashion Komunitas PUNK

Istilah fashion dapat dimaknai dengan sesuatu yang sedang banyak digandrungi masyarakat dan menjadi sebuah tren dalam kehidupan sosial. Kata fashion itu sendiri merupakan hasil adopsi dari bahasa Latin *factio* yang berarti menciptakan atau melakukan. Artinya, fashion adalah kegiatan atau aktifitas yang menghasilkan ide dan kreatifitas dalam mengekspresikan sesuatu yang dirasakan atau dialami seseorang, meskipun makna fashion sangat luas, namun masih banyak masyarakat umum memahaminya hanya sebatas pakaian dan busana. Pemahaman masyarakat yang demikian, tidaklah sepenuhnya keliru, sebab menurut Barnard dengan mengutip pendapat Polhemus dan Procter mengisyaratkan bahwa dalam kehidupan masyarakat kontemporer Barat, istilah fashion sering digunakan sebagai bentuk sinonim dari istilah tampilan, gaya dan busana.<sup>37</sup> Sementara itu Alex Thio menyatakan bahwa, “*fashion is a great though brief enthusiasms among relatively large number of people for a particular innovation*”.<sup>38</sup> Artinya fashion tidak hanya sebatas busana atau pakaian, namun ia mencakup berbagai macam hal dan menjadi sebuah ciri khas dalam gaya hidup masyarakat yang bersifat kontemporer.

Secara faktual, jenis fashion yang selalu mengalami perubahan dari waktu ke waktu adalah busana, maka menjadi suatu hal yang wajar bila muncul sebuah aksioma dalam masyarakat yang mengidentikkan fashion dengan pakaian. Lebih dalam lagi, fashion dapat dimaknai dengan segala hal yang baru tentang sesuatu yang banyak diikuti oleh banyak orang, baik itu *adornment*, *style* ataupun *dress*.<sup>39</sup> Fashion sebagai salah satu aspek kehidupan masyarakat

---

<sup>36</sup> Sharifah Nusyaidah, *Punk, Pertentangan dan Politik Transnasionalisme...*, hal. 89.

<sup>37</sup> Malcolm Bernard, *Fashion sebagai Komunikasi Cara Mengkomunikasikan Identitas Sosiasl, Seksual, Kelas dan Gender*, diterjemahkan oleh Idy Subandy Ibrahim dari judul *Fashion as Communication*, Yogyakarta: Jalasutra, 2006, hal. 87.

<sup>38</sup> Alex Thio, *Sociology An Introduction*, New York: West View, 1989, hal. 528.

<sup>39</sup> Pada era kekinian fashion sudah menjadi kebutuhan primer, bila diibaratkan ia seperti bahan makanan pokok yang harus dipersiapkan dan dikonsumsi setiap hari. Dari tahun ke

yang esensial terus mengalami perkembangan yang berujung pada gaya hidup.<sup>40</sup>

Dalam era modern gaya hidup dan penampilan mendapatkan tempat utama. Perhatian terhadap urusan penampilan sebenarnya bukanlah hal yang baru dalam sejarah. Masalah penampilan atau presentasi diri ini sudah lama diperbincangkan dalam sosiologi dan ilmu budaya.<sup>41</sup> Goffman misalnya, mengemukakan bahwa kehidupan sosial terutama terdiri dari penampilan yang dibiasakan, yang belakangan lebih dikenal dengan pendekatan *dramaturgi* (*dramatugical approach*).<sup>42</sup> Manusia seolah-olah sedang bertindak di atas sebuah panggung yang terus berusaha menyiapkan dan memanfaatkan berbagai produk karya manusia dan pola interaksi sosial ditampilkan untuk memfasilitasi kehidupan sosial sehari-hari.<sup>43</sup>

Sementara dalam masyarakat modern, gaya hidup mampu membantu merumuskan mengenai perilaku, nilai dan norma, serta status sosial dalam

---

tahun fashion mengalami perkembangan yang semakin beragam. Perkembangan ini tidak lepas dari tuntutan masyarakat yang ingin tampil di depan umum dengan penuh kepercayaan diri. Lihat Joseph De Vito, *The Interpersonal Communication Book*, New York: Harpercollins Publisier, 1996, hal. 27.

<sup>40</sup> Dalam pergaulan sosial gaya hidup sudah menjadi sebuah pilihan yang tidak dapat dihindari, karena pada dasarnya semua manusia adalah performer. Gaya berpakaian, potongan rambut, aksesoris, dan aliran musik merupakan bagian dari pertunjukan identitas dan kepribadian diri. Dan tidak jarang kemudian seseorang mengikuti gaya hidup orang yang diidolakan. Punk adalah tipologi komunitas yang merumuskan gaya hidup dan gaya kepribadian yang unik, dan memiliki perberbedaan dengan gaya hidup masyarakat pada umumnya. Lihat Mike Featherstone, *Posmodernisme dan Budaya Konsumen*, Jakarta: Pustaka Pelajar, 2000, hal. 197.

<sup>41</sup> Dalam perkembangannya fashion menjadi sebuah budaya dan sarana yang dibangun melalui sebuah penafsiran dan kreatifitas seseorang dalam menyikapi pengalaman dan kemajuan peradaban. Lihat John Walker, *Desain, Sejarah, Budaya: Sebuah Pengantar Komprehensif*, Yogyakarta: Jalasutra, 2010, hal. 85.

<sup>42</sup> Dramaturgi merupakan teori yang merefleksikan komunikasi sosial dengan menyamakan pertunjukan drama di atas panggung. Manusia adalah pelaku yang bekerja untuk mengantarkan karakteristik personal dan pesan kepada orang lain. Untuk sampai kepada tujuannya, seseorang mengembangkan perilaku dan identitas dirinya yang dapat mendukung ambisinya. Lihat, Retno Hendariningrum dan Edy Susilo, "Fhasion dan Gaya Hidup: Identitas Dan Komunikasi," dalam *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. 06 No. 2 Tahun 2008, hal. 75.

<sup>43</sup> Penggunaan suatu produk terkenal atau mewah dalam fashion merupakan sebuah fenomena yang ada di dalam kehidupan masyarakat, terutama dalam kalangan selebriti. Misalnya seseorang menggunakan sebuah produk merk Harnes yang populer dengan harganya yang dapat mencapai ratusan juta rupiah, ia merasa akan dihargai orang lain, sehingga memunculkan rasa percaya diri yang tinggi dalam pergaulan sosial. Lihat George Ritzer, *Teori Sosiologi Modern*, diterjemahkan oleh Aliman dan Prenada Media dari judul *Sociological Theory*, Jakarta: Pustaka Pelajar, 2013, hal. 346.

kehidupan di tengah-tengah masyarakat.<sup>44</sup> Dalam masyarakat modern istilah ini dikonotasikan dengan motivasi seseorang dalam berekspresi dan berpenampilan untuk menunjukkan jati diri dan status sosial seseorang.

Gaya hidup komunitas punk merupakan kolaborasi antara fashion dan musik dengan karakteristik yang sangat khas dalam berbusana dan berpenampilan, rambut dengan potongan mohawk, jaket penuh dengan spikes, dan aksesoris yang terbuat dari logam menjadi ciri khas komunitas ini. Dalam konteks musik, dapat diketahui dari aliran musik bernada tinggi dan lirik lagu yang berkonotasi perlawanan terhadap kehidupan sosial sebagai akibat dari kebijakan pemerintah dan kaum kapitalis.<sup>45</sup>

Ilmu semiotika menjelaskan bahwa segala sesuatu yang diekspresikan dan diciptakan manusia berupa karya dan budaya pasti memiliki makna, termasuk di dalamnya fashion punk. Sementara Piliang mengemukakan bahwa dalam sebuah karya musik dapat dengan mudah dimengerti dan dipahami makna simbol-simbol fashion dan esensi dari simbol tersebut.<sup>46</sup>

Gaya berpakaian punk jalanan di Indonesia memiliki keterkaitan erat dengan tren pakaian dari group band beraliran punk, mereka mengadopsi segala bentuk fashion dari group band idola mereka. Plagiasi fashion komunitas punk terhadap fashion group band menjadi media komunikasi yang mampu memberikan makna terhadap persamaan dan solidaritas kehidupan sosial di antara mereka.<sup>47</sup>

Subkultur punk menjadikan pakaian, aksesoris, serta gaya bersikap dan berbicara sebagai identitas untuk dijadikan pembeda komunitas mereka dengan subkultur lainnya. Pola hidup komunitas punk yang dinilai oleh sebagian orang melanggar norma dan nilai kehidupan sosial memiliki tujuan agar diketahui dengan mudah oleh masyarakat umum sebagai subkultur yang hidup mandiri dan tidak bergantung kepada orang lain. Artinya semua kreatifitas dan karya sebagai hasil budaya mereka berupa simbol-simbol yang dapat dimaknai sebagai bentuk perlawanan.<sup>48</sup>

Salah satu budaya dominan yang muncul dan berkembang di Inggris pada tahun 1960 adalah *mod*. Kata *mod* merupakan kependekan dari *modernist*. Budaya ini lahir dari kelompok pemuda borjuis yang menyukai fashion, musik pop dan sepeda motor vespa, senang berpakaian rapih dengan

<sup>44</sup> David Chaney, *Lifestyle: Sebuah Pengantar Komprehensif*, diterjemahkan oleh Nuraeni dari judul *Lifestyle*, Yogyakarta: Jalasutra, 2004, hal. 185.

<sup>45</sup> Hebdige Dick, *Asal Usul dan Ideologi Subkultur Punk*, Yogyakarta: Celaka, 2005, hal. 39.

<sup>46</sup> Yasmir Amir Piliang, *Dunia Yang Dilipat*, Yogyakarta: Mizan, 1998, hal. 35.

<sup>47</sup> Alan O'Connor, "Local Scenes and Dangerous Crossroads: Punk and Theories Of Cultural Hybridity," dalam *Jurnal Popular Music*, Vol. 21 No.2 Tahun 2002, hal. 236.

<sup>48</sup> Stuart Hall, *Representation: Cultural Representation and Signifying Practices*, London: Sage Publication, 1999, hal. 38.

setelan jas.<sup>49</sup> Budaya dominan ini memicu kelompok pemuda dari kelas pekerja untuk melakukan perlawanan yang disebut dengan punk. Cara yang dilakukan oleh kelompok punk untuk melakukan perlawanan terhadap kelompok dominan adalah dengan tampilan berbeda, menggunakan pakaian yang “urakan” sebagai simbol anti kemapanan.<sup>50</sup> Tujuan lain dari fashion punk yang terkesan aneh untuk memunculkan kesan dan mencerminkan kehidupan masyarakat bawah yang penuh dengan penderitaan, mengalami intimidasi ekonomi dan kekuasaan dalam kehidupan sosial. Dalam perkembangannya, komunitas punk dapat dikenali dari bentuk fashion dan jenis musik yang khas.

Fungsi lain dari fashion selain untuk mengekspresikan diri, juga berfungsi sebagai cara komunikasi yang memiliki dampak terhadap identitas, perilaku, gaya hidup serta ekspresi sebuah perasaan bagi pelakunya. Identitas dan ciri khas tersebut dapat dijadikan sebagai indikator bagi masyarakat dalam menilai karakter dan gaya hidup seseorang atau kelompok tersebut dalam kehidupan sosial-masyarakat. Dalam konteks ini, fashion menjadi budaya yang memiliki peranan penting, karena ia mampu menyampaikan pesan non verbal yang memberikan gambaran tentang perasaan yang sedang dialami atau dirasakan seseorang atau kelompok tertentu.

Anggota komunitas punk merupakan bagian dari usia remaja yang belum memiliki kematangan emosi. Satu hal yang sulit terbantahkan bahwa remaja yang belum memiliki kematangan emosi, cenderung mengikuti egosentrisnya dalam perjalanan mencari jati dirinya. Dalam perspektif ini, fashion dijadikan pilihan komunitas ini sebagai media untuk mengekspresikan perasaan dan tekanan hidup yang mereka rasakan dengan cara berpenampilan yang berbeda dengan penampilan masyarakat pada umumnya. Untuk melihat lebih jelas fashion komunitas punk beserta makna dari simbol-simbol yang mereka gunakan dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:<sup>51</sup>

**Tabel. III.1. Fashion Komunitas Punk**

No	Jenis	Makna
1	Potongan rambut mohawk	Model rambut mohawk adalah rambut yang dipangkas bagian sisi kanan dan kiri kepala dengan sisa rambut bagian tengah. Rambut bagian tengah tegak lurus ke atas sebagai simbol perlawanan. Jenis rambut yang berdiri tegak melambangkan sebuah prinsip yang memiliki kebebasan berpikir dan perlawanan terhadap diskriminasi.

<sup>49</sup>Alan O'Connor, *Local Scenes and Dangerous Crossroads: Punk and Theories Of Cultural Hybridity...*, hal. 236.

<sup>50</sup> Dunn, K. *Global Punk: Resistance and Rebellion in Every Day Life...*, hal. 178.

<sup>51</sup> John Martono dan Arsita Pinandita, *Punk: Fesyen-Subkultur-Identitas...*, hal. 21.

2	Celana Jeans dan jaket ketat	Celana jeans dan jaket yang mereka gunakan hasil modifikasi dengan mengecilkan bagian bawah sebagai tanda kehidupan mereka yang tertekan oleh sistem pemerintahan yang tidak memihak kaum pekerja atau kaum buruh.
3	Tato dan Tindik	Simbol kekuasaan penuh terhadap tubuh dan perlawanan terhadap penderitaan.
4	Rantai	Sebagai simbol persatuan, solidaritas dan egaliter antara komunitas punk.
5	Sepatu Boots	Sepatu boot biasanya dikenakan oleh kelas pekerja atau kaum buruh di Inggris. Boot menandakan kehidupan kaum punk yang dekat dengan kehidupan kelas pekerja, dengan kata lain kaum punk memiliki kehidupan yang keras yang sama halnya dirasakan oleh kaum buruh.

Dari tabel di atas dapat diartikan bahwa fashion punk merupakan simbol komunitas punk dalam pemisahan diri dan identitas diri dalam kehidupan sosial yang berbeda di kalangan masyarakat, sekaligus sebagai manifestasi dan resistensi terhadap kehidupan dominan.

Mengikuti tren dan mengadopsi hal-hal yang disukai bagian dari sifat yang wajar dalam diri remaja, maka komunitas punk remaja meskipun mereka bukan seorang musisi, namun semangat dan gaya fashion punk sangat mempengaruhi kehidupan mereka. Prinsip *do it your self* yang diterapkan ke dalam fashion oleh komunitas punk remaja lebih kepada fungsi ekspresi individualistik fashion<sup>52</sup> karena faktor lingkungan dan pergaulan. *Do it your self* adalah sebuah etika dalam menjalankan kehidupan, sebagai reaksi terhadap budaya hidup hedonis kaum borjuis.

Dengan menciptakan *icon-icon* fashionnya sendiri, konsep *do it your self* mampu menunjukkan semangat perlawanan dengan *style* berbeda mulai dari tampilan dalam gaya berpakaian sampai dengan prinsip mempertahankan hidup di tengah-tengah himpitan dan tekanan ekonomi.

Umberto Eco sebagaimana yang dikutip Piliang mengatakan bahwa dengan pendekatan semiotika memperkenalkan teori dusta, menurunya segala sesuatu yang dapat mengutarakan kebohongan juga dapat dijadikan sebagai pengungkapan kebenaran.<sup>53</sup> Demikian halnya dengan fashion punk, asesoris

---

<sup>52</sup> Dengan membuat fashion sendiri, pelaku *do it your self* dapat sepenuhnya berkreasi dalam mengembangkan kreatifitasnya untuk menciptakan sesuatu yang benar-benar disukai, dan dengan menunjukkan hasil kreatifitasnya dengan apa yang digunakan, maka ia dapat memperlihatkan identitas dirinya dalam kehidupan sosial. Lihat Widya, *Ideologi Yang Disalahpahami...*, hal. 27.

<sup>53</sup> Yasraf Amir Piliang, *Hipersemiotika: Tafsir Cultural Studies Atas Matinya Makna...*, hal. 42.

punk banyak digunakan oleh para remaja untuk menutupi identitas dirinya sendiri, dengan memakai asesoris punk, mereka membohongi publik dengan menyatakan diri sebagai punker, padahal remaja yang menggunakan fashion punk belum tentu memahami ideologi punk.

Bagi para imitator punk<sup>54</sup> menggunakan atribut punk hanya sebatas gaya hidup dalam mengikuti tren fashion, atau sebagai adaptasi visual semata. Dengan tampilan seperti punk mereka menganggap sedang mengikuti tren, perilaku imitator punk adalah sebatas tanda dari punk yang kemudian dimaknai secara berbeda, inilah implementasi dari teori dusta yang diutarakan Umberto Eco di atas.

#### **D. Profil Punk dan Problematikanya**

Pada dasarnya, komunitas punk adalah kumpulan para remaja yang sedang dalam proses pencarian identitas dan jati diri mereka. Remaja punk lahir dari perasaan kecewa seorang remaja terhadap realita kehidupan yang dihadapinya.<sup>55</sup> Mereka tidak mampu menyikapi emosi yang muncul dalam dirinya dikarenakan perasaan kecewa dan pengalaman yang mereka alami. Dalam kondisi jiwa yang labil, mereka mencari kompensasi dengan bergabung bersama komunitas punk yang dianggap dapat memberikan kepuasan terhadap kekecewaan yang dialami, mereka lebih memilih untuk hidup di jalan karena merasa bebas dan dapat saling berbagi nasib sesama anggota punk lainnya.

Untuk memberikan identitas dirinya mereka menggunakan pakaian dan berpenampilan berbeda dengan remaja pada umumnya, ditandai dengan fashion dan asesoris sebagai lambang kebebasan dalam berpikir. Musik dengan lirik dan lagu sebagai ekspresi gejolak diri mereka sebagai tuntutan terhadap orang yang dianggap menguasai dirinya dan dijadikan saran utama untuk menyampaikan suara hati mereka.<sup>56</sup>

Budaya yang melekat pada diri punk bersifat *subaltern*,<sup>57</sup> ia merupakan fenomena budaya yang mencerminkan identitas anak muda,

<sup>54</sup> Imitator punk adalah istilah yang dilekatkan kepada seseorang yang senang menggunakan atribut punk, namun ia bukan bagian dari komunitas punk yang hakiki. Lihat Widya, *Ideologi Yang Disalahpahami...*, hal. 32.

<sup>55</sup> Kekecewaan mereka terhadap keluarga yang tidak harmonis dikarenakan kedua orang tua yang suka bertengkar atau orang tua yang bercerai. Kondisi ini menyebabkan mereka merasa tidak nyaman dan tertekan serta tidak mendapat perhatian dan kasih sayang. Akumulasi dari pengalaman ini menjadikan mereka marah dan benci terhadap keluarga dan pergi meninggalkan rumah.

<sup>56</sup> Widya G, *PUNK Ideologi Yang Disalahpahami...*, hal. 15.

<sup>57</sup> *Subaltern* merupakan istilah yang dikenalkan oleh Antonio Gramsci, yang ditujukan untuk satu kelompok yang dikucilkan dan termarjinalkan dalam tatanan kehidupan sosial. Lihat Gayatri Spivak, *Ethics: Subalternity and the Critique of Postcolonial Reason*, Malden: Polity, 2007, hal. 206.

mereka berusaha menemukan wahana baru untuk mengekspresikan berbagai aktifitas dalam proses mencari jati dirinya. Budaya ini juga memiliki makna sebuah perlawanan terhadap aturan dan norma-norma yang terdapat dalam sistem negara, masyarakat, bahkan keluarga. Budaya mereka tergambar dengan penampilan yang konservatif dan kontradiktif, sehingga memunculkan kesan tersendiri bagi mereka yang melihatnya.<sup>58</sup>

Mayoritas dari anggota komunitas punk, sebelum mereka menentukan punk sebagai ideologinya, diawali dari perasaan ragu dan bimbang dalam menentukan pilihan hidup, hal ini terjadi karena mereka belum memiliki kematangan emosi yang baik, ditambah dengan latar belakang ekonomi dan keluarga yang tidak harmonis serta lingkungan yang memaksa mereka untuk berada dalam komunitas punk.<sup>59</sup>

Psikologi menjelaskan bahwa hal tersebut terjadi dikarenakan beberapa hal: *Pertama*, belum matangnya emosi pada diri seorang remaja dalam tahap menuju kedewasaan, pada tahap ini seorang remaja terus mencari jati diri dan identitas yang sangat berkaitan erat dengan faktor keluarga dan lingkungan. *Kedua*, komunikasi seorang remaja yang kurang terjalin dengan baik dan tidak harmonis.<sup>60</sup>

Dalam konteks ini, ketidakharmonisan dalam jalinan hubungan keluarga akan berdampak negatif pada perkembangan psikologi remaja, yakni terjadinya kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa rendah diri, bahkan menjauh dari keluarga dan pergi meninggalkan rumah.<sup>61</sup> Sementara faktor eksternal yang dibutuhkan oleh seorang remaja adalah teman sebaya atau *Significant Other*.

Seorang remaja cenderung untuk menghabiskan waktunya di luar rumah untuk berkumpul bersama teman sebaya dan berkelompok, tingkat intensitas pertemuan sangat berpengaruh dengan pola dan tingkah laku yang terdapat dalam kelompok tersebut, baik dalam gaya berbicara ataupun berpenampilan. Tingkat interaksi dan komunikasi dalam keluarga yang rendah akan mengakibatkan dominasi pengaruh teman sebaya atau kelompoknya. Kondisi seperti ini menjadi alasan utama terbentuknya komunitas punk jalanan. Hal itu bisa terjadi karena dalam setiap proses interaksi selalu terjadi proses saling mempengaruhi antara individu yang satu dengan yang lain.<sup>62</sup>

Pada umumnya, seorang remaja dalam menyikapi konflik yang terjadi dengan orang tua adalah dengan keluar dari rumah dan menetap bersama teman

---

<sup>58</sup> Maria Sari Dian, "Identitas Diri Anggota Komunitas Punk Di Bandung," dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 17 No. 2 Tahun 2010, hal. 143.

<sup>59</sup> Ridwan Hardiansyah, *Sedikit Cerita Punk Dari Bandar Lampung*, Yogyakarta: Indie Book Corner, 2011, hal. 37.

<sup>60</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja...*, hal. 38.

<sup>61</sup> Hasyim, *Sosiologi Keluarga*, Jakarta: Bumi Aksara, 2007, hal. 46.

<sup>62</sup> Gerungan, *Psikologi Sosial*, Bandung: Rafika Aditama, 2004, hal. 13.

sebaya sebagai bentuk kompensasi terhadap pengalaman yang dialami. Pilihan hidup terpisah dengan orang tua seperti yang ditunjukkan remaja punk, memiliki konsekuensi psikologis yang berkaitan dengan kebutuhan kelekatan<sup>63</sup> pada *significant other*.

Kelekatan seorang remaja dengan teman atau kelompoknya menciptakan saling ketergantungan antara satu dengan lainnya. Hurlock menjelaskan bahwa dengan meniru atau mengikuti segala hal yang ada dalam suatu kelompok remaja menjadi sebuah kewajiban agar ia dapat diterima dalam kelompok tersebut.<sup>64</sup> Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa meningkatnya jumlah anggota komunitas punk jalanan disebabkan faktor kebutuhan remaja akan teman sebaya, namun lepas dari pengawasan atau perhatian dari keluarga.

Teori Hurlock di atas menggambarkan bahwa remaja dengan teman sebaya dan kelompoknya merasa menemukan tempat untuk mereka berekspresi dan bersosialisasi dengan nilai-nilai yang ditentukan dari diri mereka sendiri. Dengan kata lain, dalam konteks pertemanan seorang remaja menilai bahwa ia menemukan dunianya, teman satu kelompok dianggap mampu mengerti dirinya serta mempunyai pengalaman yang sama. Begitu pula ia merasa terbebas dari tekanan aturan-aturan keluarga. Kondisi seperti inilah yang banyak dialami oleh anggota komunitas punk.

Pada usia remaja, mulai muncul sifat kritis dalam menerima aturan perintah atau larangan dari orang lain. Ia akan menerima manakala nilai atau aturan yang diberikan dianggap logis.<sup>65</sup> Kartono lebih lanjut mengatakan bahwa pada dasarnya seorang remaja tidak menyadari bahwa dirinya minim dengan pengalaman hidup dan kehidupan sosial yang diliputi beragam tantangan dan persoalan.<sup>66</sup>

Tantangan dalam kehidupan sosial akan bertambah pelik seiring dengan perkembangan industrialisasi dan urbanisasi. Hal ini sangat potensial terjadinya penyimpangan sosial yang dilakukan oleh remaja manakala dalam perkembangan emosionalnya terbentuk di lingkungan yang tidak baik. Penyimpangan yang dimaksud adalah perilaku kontradiktif antara nilai-nilai

---

<sup>63</sup> John Bowlby mengatakan bahwa kelekatan adalah perilaku khusus pada manusia yang cenderung dan berkeinginan untuk mendapatkan kedekatan dengan orang lain serta mendapatkan kenyamanan dalam bergaul dengan orang tersebut. Lihat Christiana Hari Soetjningsih, *Perkembangan Anak: Sejak Pembuahan Sampai dengan Kanak-kanak Akhir*, Jakarta: Prenada Media Group, 2012, hal. 154.

<sup>64</sup> Elizabet Hurlock, *Developmental Psychology*, Tokyo: Mc-Graw Hill, 1980, hal. 213.

<sup>65</sup> Andi Mappiare, *Psikologi Remaja*, Surabaya: Usaha Nasional, 1982, hal. 61.

<sup>66</sup> Kartini Kartono, *Kenakalan Remaja*, Jakarta: Rajawali Pers, 2014, hal. 14.

dan norma sosial yang dipegang dan berlaku dalam sistem kehidupan sosial masyarakat pada umumnya.<sup>67</sup>

Dari pengertian tersebut penyimpangan dapat dimaknai dengan pola tingkah laku yang sulit untuk diterima dan ditolerir dalam kehidupan sosial masyarakat. Lemert dalam Anggraeni membedakan bentuk penyimpangan menjadi dua macam yaitu penyimpangan primer dan penyimpangan sekunder. Penyimpangan primer adalah perilaku menyimpang yang bersifat temporer atau sementara dan tidak dilakukan secara terus-menerus, sehingga masih dapat ditolerir masyarakat seperti melanggar aturan lalu lintas. Sedangkan penyimpangan sekunder adalah tindakan yang dilakukan secara khas atau gaya hidup yang mendominasi penyimpangan serta tidak dapat ditolelir dalam kehidupan sosial masyarakat.<sup>68</sup>

Perilaku menyimpang dikatakan sebagai salah satu persoalan dalam masyarakat atau penyakit sosial. Penyakit sosial atau penyakit masyarakat adalah segala bentuk tingkah laku yang tidak konformatif dengan kaedah dan nilai-nilai serta norma-norma dalam masyarakat, pelanggaran terhadap norma umum, adat istiadat, hukum formal, atau agama.<sup>69</sup>

Perilaku menyimpang biasanya disebabkan karena sikap mental yang tidak sehat dikarenakan; a) ketidakharmonisan dalam keluarga, b) pelampiasan rasa kecewa, c) dorongan kebutuhan ekonomi, d) pengaruh lingkungan dan media massa, e) keinginan untuk dipuji, f) proses belajar yang menyimpang, g) adanya ikatan sosial yang berlainan, h) proses sosialisasi nilai-nilai sub kebudayaan, dan ketidak sanggupannya menyerap norma.<sup>70</sup> Narwoko memberikan tawaran tiga unsur dalam menentukan suatu perilaku menyimpang. *Pertama*, tindakan yang kontradiktif dengan nilai dan norma masyarakat dan agama. *Kedua*, Perilaku yang berlawanan dengan adat istiadat dan tradisi yang berlaku di dalam kehidupan sosial masyarakat. *Ketiga*, tindakan kriminal, melanggar hukum tertulis serta perbuatan yang dapat mencelakakan jiwa.<sup>71</sup>

Meminjam teori yang dikemukakan Narwoko di atas, dapat dikatakan bahwa anggota komunitas punk telah melakukan perbuatan menyimpang, sebab menurut penelitian tentang anak punk, perilaku mereka tidak sejalan dengan pola kehidupan sosial masyarakat dan agama. Mekonsumsi minuman keras, mencuri, sex bebas merupakan perbuatan yang melekat dari kehidupan komunitas ini, meskipun pernyataan ini tidak bisa diterima secara penuh, paling

---

<sup>67</sup> Irwan Abdullah, *Konstruksi dan Reproduksi Kebudayaan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015, hal. 46.

<sup>68</sup> Anggraeni, *Pengantar Sosiologi*, Jakarta: Universitas Indonesia, 2012, hal. 8.

<sup>69</sup> Soerjono Soekanto, *Sosiologi Keluarga*, Jakarta: Rineka Cipta, 1990, hal. 237.

<sup>70</sup> Irwan Abdullah, *Dinamika Masyarakat dan Kebudayaan Kontemporer*, Yogyakarta: TICI Publication, 2006, hal. 85.

<sup>71</sup> Dwi J Narwoko dan Bagong Suyanto, *Sosiologi Teks Pengantar dan Terapan*, 2007, Jakarta: Prenada Media, hal. 101.

tidak mayoritas pengakuan mereka menyatakan melakukan penyimpangan-penyimpangan tersebut. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Kartono yang menyatakan bahwa kenakalan remaja ini disebut sebagai salah satu penyakit masyarakat atau penyakit sosial.<sup>72</sup>

### **E. Penanggulangan Komunitas Punk**

Periode remaja merupakan periode yang selalu dilewati oleh setiap orang. Di sisi lain, masa ini juga merupakan proses bagi usia remaja dalam pembentukan diri menuju masa dewasa. Periode remaja memang masa yang labil, kegoncangan jiwa dan sifat ragu-ragu dalam diri seorang remaja merupakan masa yang penuh dengan pengaruh untuk memasuki masa dewasa dari masa anak-anak.<sup>73</sup>

Periode ini merupakan proses perkembangan psikologi remaja menuju keematangan pribadi, dalam waktu bersamaan tampak sifat-sifat pribadi yang bertentangan dengan stimulan dari luar. Pertentangan yang terjadi seringkali memunculkan persoalan bagi remaja yang lemah mental, jiwa dan rohaninya terkadang diwujudkan dengan perilaku yang menyimpang.

Remaja perlu memahami tugas perkembangannya,<sup>74</sup> tugas remaja ini menjadi hal penting yang harus diperoleh sebelum mencapai tahapan selanjutnya. Menurut Monks setiap periode perkembangan ada tugas-tugas yang harus diselesaikan dengan baik. Tercapainya tugas perkembangan ini akan menentukan sejauh mana remaja dapat beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungannya.<sup>75</sup> Remaja dengan karakter dan mental yang sehat merupakan sebuah aset bangsa yang dinilai tinggi bagi setiap negara, ia memiliki peranan yang sangat penting dan strategis terhadap kemajuan peradaban suatu bangsa.<sup>76</sup>

<sup>72</sup> Kartini Kartono, *Kenakalan Remaja...*, hal. 17.

<sup>73</sup> Dadang Sulaeman, *Psikologi Remaja: Dimensi-Dimensi Perkembangan*, Bandung: Mandar Maju, 1995, hal. 25.

<sup>74</sup> Tugas perkembangan remaja adalah hal-hal yang harus dipenuhi dan dilakukan oleh remaja yang dipengaruhi oleh harapan sosial. Secara umum tugas perkembangan remaja antara lain; 1) menghargai dan menerima kondisi diri sendiri. 2) menciptakan relasi baru dan menciptakan perilaku sosial yang bertanggungjawab. 3) mencapai kemandirian secara emosional terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya. 4) mengembangkan kemampuan dan keterampilan. Lihat Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta:Kencana, 2011, hal. 238.

<sup>75</sup> Monks, F.J., & Hadinoto S.R, *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagian*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, hal. 100.

<sup>76</sup> Artinya kemajuan peradaban sebuah bangsa sangat tergantung dan ditentukan dengan kondisi remaja saat ini. Peranan remaja menjadi suatu hal yang urgen bukan saja disebabkan populasi terbesar penduduk Indonesia saat ini, akan tetapi ini menjadi penting karena berbagai faktor diantaranya: pertama, pemuda adalah generasi penerus yang akan melanjutkan cita-cita perjuangan bangsa. Kedua, kelangsungan sejarah dan budaya bangsa, corak dan warna masa

Idealnya, seorang remaja harus tumbuh kembang menjadi orang dewasa yang sehat jasmani dan rohani, religius, cerdas, memiliki moral yang tinggi dan terpuji, karena merekalah yang akan menentukan kualitas peradaban suatu bangsa. Ironinya, fenomena yang muncul dan berkembang di Indonesia adalah semakin meningkatnya kuantitas jumlah remaja punk yang hidup di jalan dan menjadi problematika sosial tersendiri di tengah-tengah kehidupan masyarakat. Anak punk sebagai remaja sejatinya menempuh pendidikan dengan baik dan berada di lingkungan yang tepat, namun mereka terpaksa harus hidup di jalan sebagai bentuk kompensasi atas kekecewaan yang dialami terhadap keluarga ataupun ekonomi.<sup>77</sup>

Hidup di jalan bukan merupakan pilihan atau keinginan bagi anak punk, tetapi karena unsur keterpaksaan disebabkan dengan faktor-faktor tertentu.<sup>78</sup> Secara psikologis, setiap remaja pasti mendambakan untuk mendapatkan haknya yakni mendapatkan pendidikan dan kasih sayang serta perhatian dari keluarga. Dalam konteks ini, pemerintah telah mengeluarkan peraturan berbentuk undang-undang tentang hak anak yang terdiri dari empat dasar yakni hak hidup, hak tumbuh kembang, hak perlindungan dan hak berpartisipasi.<sup>79</sup>

Dalam konteks remaja punk terlihat bahwa mereka belum dan tidak memperoleh hak-hak perlindungan anak sebagaimana tertera dalam Undang-Undang Tentang Hak Anak. Dalam keluarga, mereka tidak mendapatkan perhatian dan kasih sayang seperti halnya yang didapatkan oleh remaja yang berada di keluarga yang normal. Pengalaman yang didapatkan oleh anak punk dalam keluarga memaksa pergi ke luar rumah dan hidup di jalan, mereka berpegang pada ideologi yang disalah pahami yakni kebebasan dalam berbuat.<sup>80</sup> Kondisi ini diperburuk dengan stigma negatif yang dilabelkan masyarakat, bahkan memarjinalkan mereka dalam kehidupan sosial dalam lingkungannya. Sangat sedikit masyarakat yang tergugah untuk memberikan perhatian, pembinaan, dan pengarahan kepada anak punk agar mereka mampu mendapatkan kehidupan yang lebih baik dan berkualitas. Kurangnya perhatian dari masyarakat, menambah kekecewaan dalam diri mereka, konsekuensinya mereka melakukan perlawanan dalam berbagai perbuatan yang bertentangan dengan nilai-nilai dan norma-norma masyarakat.

---

depan suatu bangsa akan sangat ditentukan oleh arah persiapan atau pembinaan dan pengembangan generasi muda.

<sup>77</sup> Elly dan Usman Kolip, *Pengantar Sosiologi: Pemahaman Fakta dan Gejala Permasalahan Sosial: Teori, Aplikasi, dan Pemecahannya*, Jakarta: Prenada Media Group, 2015, hal. 78.

<sup>78</sup> Ian P. Moran, "Punk: The Do It Your Self Subculture"..., hal. 62.

<sup>79</sup> Bagong Suyanto, *Pekerja Anak, Masalah, Kebijakan dan Upaya Penanganannya*, Surabaya: Lutfansah Mediatama, 2000, hal. 18.

<sup>80</sup> Widya, *Ideologi Yang Disalahpahami...*, hal. 17.

Mayoritas anggota komunitas anak punk, berasal dari keluarga *broken home*, karena orang tua yang sering bertengkar, atau perceraian, sehingga mereka tidak mendapat kasih sayang dan perhatian. Hal ini menyebabkan mereka mengalami kekecewaan dan prustasi, implikasinya mereka melakukan sensasi dan mencari perhatian dengan melakukan perbuatan yang tidak lazim dalam kehidupan masyarakat, mereka cenderung untuk berkelompok dengan orang yang dinilai memiliki persoalan dan nasib yang serupa.<sup>81</sup> Jiwa mereka tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang tidak normal, kehidupan tanpa nilai dan norma. Pemerintah mengidentifikasi komunitas punk bagian dari anak jalanan dan merupakan persoalan tersendiri dalam masyarakat yang berdampak kepada keresahan dan ketertiban umum.

Fenomena anak punk sangat mudah terlihat hampir di setiap sudut kota, mereka harus menempuh dan mengalami kehidupan yang keras di tengah-tengah kehidupan perkotaan demi untuk memenuhi kebutuhan dalam kehidupannya, bahkan tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan stigma sebagai “sampah masyarakat” yang hidupnya tidak memiliki manfaat dan hanya membuat kegaduhan dan ketidaknyamanan.<sup>82</sup>

Merujuk teori yang di kemukakan oleh Leks sebagaimana dikutip Suyanto mengatakan bahwa anak punk merupakan bagian dari *children of the street*, yakni anak-anak yang berpartisipasi penuh di jalanan, baik secara sosial maupun ekonomi, beberapa di antara mereka masih mempunyai hubungan dengan orang tuanya tetapi frekuensi pertemuan mereka tidak menentu. Biasanya kelompok ini merupakan anak-anak yang mendapatkan kekerasan atau sebab lainnya sehingga individu pergi meninggalkan rumah. Menurut Leks,<sup>83</sup> dalam Sudrajat mengatakan bahwa secara garis besar membedakan anak jalanan menjadi tiga kelompok; Pertama, *children on the street*, yakni anak-anak yang mempunyai kegiatan ekonomi sebagai pekerja anak di jalan, namun masih mempunyai hubungan yang kuat dengan orang tua mereka. Dalam kelompok anak jalanan yang pertama ini, anak jalanan bekerja untuk membantu perekonomian keluarga, hasil dari pekerjaannya di jalan akan diberikan kepada orangtuanya untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga. Kedua, *children of the street*, yakni anak-anak yang berpartisipasi penuh di jalanan, baik secara sosial maupun ekonomi. Beberapa di antara mereka masih mempunyai hubungan dengan orang tuanya tetapi frekuensi pertemuan mereka

---

<sup>81</sup> Teori ini diungkapkan Cooley dalam Riswandi tentang self concept atau konsep diri, teori ini menjelaskan bahwa seseorang berkembang melalui intreaksinya dengan orang lain. Lihat Riswandi, *Psikologi Komunikasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013, hal. 64.

<sup>82</sup> John Martono dan Arsita Pinandita. *Punk, Fesyen-Subkultur-Identitas...*, hal. 13.

<sup>83</sup> Tata Sudrajat, “Isu Prioritas dan Program Intervensi untuk Menangani Anak Jalanan,” dalam *Jurnal Hakiki*, Vol. 01 No. 2 Tahun 1999, hal. 5.

tidak menentu. Biasanya kelompok ini merupakan anak-anak yang mendapatkan kekerasan atau sebab lainnya sehingga individu ini lari meninggalkan rumah.<sup>84</sup> Ketiga, *children from families of the street*, yakni anak-anak yang berasal dari keluarga yang hidup di jalanan. Walaupun anak-anak ini memiliki hubungan kekeluargaan yang cukup kuat, tetepi mereka hidup terombang-ambing dari suatu tempat ke tempat lainnya dengan berbagai resiko.<sup>85</sup>

Dalam konteks kehidupan komunitas punk, mereka pergi ke luar rumah dan memilih hidup di jalan karena persoalan yang dihadapi dalam keluarga, pada umumnya, mereka kurang mendapat perhatian yang baik dan sikap tidak peduli orang tua terhadap kebutuhan kasih sayang seorang anak, hanya sedikit dari mereka yang disebabkan faktor ekonomi. Mereka menjalani kehidupannya di jalan yang penuh dengan kekerasan fisik dan psikis dan berpotensi besar untuk melakukan penyimpangan sosial dan tindakan kriminal. Sementara pada saat yang bersamaan kehadiran dan fungsi orang tua harus dijalankan sebagai bentuk tanggungjawab atas anak-anak mereka.<sup>86</sup> Dinamika perkembangan anak punk yang mengalami tren terus bertambah mengindikasikan bahwa masih banyak orang tua yang mengabaikan anaknya pergi meninggalkan rumah dan tinggal di jalan. Padahal keluarga menurut Merton dalam Supardan keluarga memiliki fungsi manifes dan fungsi laten.<sup>87</sup>

Tanpa disadari, sebagian besar masyarakat telah melakukan diskriminasi terhadap anak punk, mereka tidak menyadari bahwa anak punk juga bagian dari masyarakat. Masyarakat pada umumnya hanya mengeluhkan keresahan yang terjadi atas setiap tindakan yang dilakukan anak punk tanpa adanya upaya mediasi untuk mencari solusi yang lebih manusiawi serta membangun kesadaran kolektif bahwa anak punk juga bagian dari anak bangsa yang perlu mendapatkan hak hidup yang layak.<sup>88</sup>

---

<sup>84</sup> Badan Kesejahteraan Sosial Nasional, *Anak Jalanan Di Indonesia: permasalahan Dan Penanganannya*, Jakarta: Badan Kesejahteraan Sosial Nasional, 2000, hal. 2.

<sup>85</sup> Bagong Suyanto dan Hariadi Sri Sanituti, *Krisis dan Child Abuse: Kajian Sosiologi Tentang Kasus Pelanggaran Hak Anak dan Anak-Anak Yang Membutuhkan Perlindungan Khusus*, Surabaya: Airlangga university press, 1999, hal. 42.

<sup>86</sup> Soerjono Soekanto, *Sosiologi Keluarga*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005, hal. 127.

<sup>87</sup> Dalam konteks ini Robert K Merton dalam teorinya fungsional struktural menjelaskan bahwa keluarga memiliki dua fungsi yakni fungsi laten dan fungsi manifest. Fungsi manifes adalah fungsi yang dikehendaki oleh lembaga keluarga untuk memperkenalkan dan menanamkan nilai dan norma yang berlaku dalam masyarakat. Sedangkan Fungsi laten adalah fungsi yang tidak dikehendaki oleh lembaga keluarga yakni ketidakmampuan keluarga dalam menanamkan nilai dan norma masyarakat kepada anggota keluarganya. Lihat Dadang Supardan, *Pengantar Ilmu Sosial: Sebuah Kajian Pendekatan Strukturl*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009, hal. 155.

<sup>88</sup> Badan Kesejahteraan Sosial Nasional, *Anak Jalanan Di Indonesia: permasalahan Dan Penanganannya*, Jakarta: Badan Kesejahteraan Sosial Nasional, 2000, hal. 4.

Beragam macam persoalan yang dihadapi oleh anak punk, tentu juga menjadi tanggungjawab pemerintah. Anak jalanan wajib mendapatkan perlindungan dan diarahkan melalui proses pendidikan agar dapat keluar dari lingkungan tersebut. Undang- Undang Perlindungan Anak yang disahkan oleh pemerintah sebagai perwujudan untuk melaksanakan pemenuhan, pemajuan, perlindungan hak anak bagi seluruh anak Indonesia berlaku bagi semua jenis kelamin, status sosial, agama, ras dan etnis.<sup>89</sup>

Anak punk yang berada di jalanan harus mendapat perlindungan yang sama sebagaimana tertera dalam Undang Undang Perlindungan Anak No. 23 tahun 2002 yang menyatakan bahwa dengan prinsip non diskriminatif dan egaliter setiap anak harus diakui hak sipil dan kebebasannya, pendidikan, kesehatan, dan pengasuhan. Pada tahun 1981, Longres mengadakan pengamatan tentang strategi intervensi dan program yang bertujuan untuk menangani masalah sosial. Ia mencoba mengaitkan dalam penanggulangan masalah sosial ini antara asumsi dan ideologi yang membentuk masalah tersebut, serta menjadi norma dasar dilakukannya intervensi yang kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Lusk pada tahun 1984.<sup>90</sup>

Strategi yang dibuat Longres berawal dari adaptasi sistem sosial hingga kebutuhan individu, dari adaptasi individu hingga prasyarat sistem sosial. Dengan demikian pengembangan program strategi intervensi bagi anak jalanan tersebut meliputi:<sup>91</sup> a). Pendekatan kuratif dengan paradigma bahwa anak jalanan sangat berpotensi melakukan tindakan kriminal dengan cara mengevakuasi anak dari jalanan dan membina perilaku mereka agar mampu bersikap lebih baik. b). Pendekatan rehabilitasi dengan asumsi bahwa anak jalanan adalah korban dari lingkungan yang buruk. Pendekatan rehabilitatif memandang bahwa anak jalanan anak yang berada dibawah tekanan hidup secara psikis dari berbagai faktor yang beragam pola yang dapat dilakukan adalah dengan melindungi dan merehabilitasi. c). Pendekatan yang dilakukan di jalanan, dengan mempersepsikan bahwa hal terbaik untuk penanganan anak jalanan dengan mendidik dan memberdayakannya. Dengan keterlibat dan keikutsertaan dapat diidentifikasi kondisi mereka dengan tepat. Di sisi lain dengan masuk dalam kehidupan mereka dapat mencari solusi dengan tepat dan mengenai sasaran. d). Pencegahan, pendekatan ini memandang penyebab dari masalah anak jalanan adalah dorongan masyarakat itu sendiri. Strategi

---

<sup>89</sup> Tim BIP, *Undang-Undang Perlindungan Anak*, Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2016, hal. 74.

<sup>90</sup> Rivanle dan Hery Wibowo, "Model Pendekatan Centre Based Dalam Menangani Anak Jalanan Perempuan," dalam *Jurnal Social Work*, Vol. 05 No. 2 Tahun 2020, hal. 146.

<sup>91</sup> Rivanle dan Hery Wibowo, "Model Pendekatan Centre Based Dalam Menangani Anak Jalanan Perempuan...", hal. 146.

pengecehan berusaha memberikan pembinaan dan arahan serta mencari solusi dari penyebab permasalahan tersebut.

Keempat metode dalam penanggulangan anak jalanan di atas, kemudian disederhanakan oleh Lusk menjadi tiga program strategi intervensi yaitu:<sup>92</sup> 1) *Street Based*. Street based merupakan pendekatan dengan melakukan pembinaan dan pendampingan di jalan dengan harapan anak jalanan merasa dihargai dan mendapat perhatian. Di sisi lain untuk dapat menjalin komunikasi yang intens sehingga tidak ada batasan dengan mereka, secara psikologi akan terjalin hubungan batin, sehingga mereka terbuka untuk memudahkan dalam memberikan konseling dan mampu menangkal nilai-nilai negatif yang mereka temui dalam kehidupannya di jalan. 2) *Centre Based*. Pendekatan ini merupakan model penanggulangan anak jalanan secara kolektif dengan sistim asrama yang disiapkan oleh lembaga atau pemerintah dalam satu wadah. Dalam tempat tersebut mereka diberikan fasilitas dan diberikan haknya sebagai anak bangsa, berupa pendidikan dan keterampilan dan kebutuhan dasar lainnya. Mereka dibina di bawah pengawasan dari para pembina di tempat tersebut. Penanggulangan anak jalanan model ini memiliki beberapa jenis, yakni penampungan yang bersifat sementara (*drop in centre*) yang diperiortaskan untuk anak jalanan yang kadang-kadang masih turun ke jalan, dan model menetap (*residential centre*) yang diperuntukkan untuk mereka yang sudah meninggalkan jalanan dan mimiilki kemauan kuat untuk menetap. 3) *Community Based*. Community based adalah suatu penanggulanagn anak jalanan yang membutuhkan partisipasi masyarakat dan keluarga. Model Penanggulangan anak jalanan berbasis masyarakat (*community based*) adalah salah satu model yang dijadikan strategi untuk mengembalikan anak kepada keluarganya agar anak tersebut tidak menjadi anak jalanan.<sup>93</sup> Obyek model ini adalah mereka yang masih mampu berkomunikasi atau tinggal dengan keluarga. Basis yang digunakan adalah penguatan fungsi keluarga, peningkatan pendapatan, dan pemberdayaan potensi masyarakat. Tujuan model ini adalah untuk meningkatkan fungsi keluarga dan anggota masyarakat dalam melindungi, membina dan memenuhi kebutuhan anak-anak. Childhope Asia mengemukakan pengertian model community based sebagai pendekatan pencegahan dan satu bentuk usaha dalam memberikan kesadaran kepada

---

<sup>92</sup> Departemen Sosial RI, *Petunjuk Teknis Pelayanan Sosial Anak Jalanan*, Jakarta: Departemen Sosial Republik Indonesia, 2005, hal. 32.

<sup>93</sup> Keberhasilan program dalam *community based* sangat berkaitan erat dengan peranan pendamping yang memiliki integritas dan profesional, sebab seorang pendamping harus memiliki kemampuan untuk melakukan percepatan perubahan (*enabler*) dan konseling yang sempurna. Lihat Charles Zastrow, *Praktik Teknologi Sosial*, diterjemahkan oleh Hilil Soelaiman, Bandung: STKIS, 2016, hal. 58.

masyarakat bahwa akar persoalan anak jalanan adalah kondisi sebuah keluarga dan masyarakat.<sup>94</sup>

Pendekatan ini bertujuan mengembangkan potensi keluarga dan masyarakat agar sanggup dalam memberikan perlindungan, pengasuhan dan pemenuhan kebutuhan anak-anaknya. Jika dicermati dari tiga macam model penanggulangan anak jalanan di atas tampaknya tertuju pada sasaran yang akan diambil. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat tabel di bawah ini.

**Tabel. II. 2. Model Penanggulangan Anak Jalanan**

Kasus Anak Jalanan	Model	Tujuan
Anak yang masih berhubungan dan tinggal dengan orang tua	Community based	Preventif
Anak yang masih ada hubungan dengan keluarga tetapi jarang berhubungan/tinggal dengan orang tua	Street Based	Perlindungan
Anak tersisih/putus hubungan dengan keluarga/orang tua	Centre Based	Rehabilitasi

Sumber: Bagong Suyanto, Pekerja Anak, Masalah, Kebijakan dan upaya penanganannya.

Dari tabel di atas dapat dipahami bahwa menentukan model penanganan anak punk menjadi sangat penting agar tujuan dan sasaran menjadi optimal, karena model penanganan anak jalanan harus dikondisikan dan disesuaikan dengan tipologi anak jalanan yang beragam. Mulandar mengatakan, secara umum terdapat dua tujuan dalam penanggulangan anak jalanan, pertama bertujuan untuk mengembalikan anak jalanan kepada keluarga dan melepaskan mereka dari kehidupan jalanan. Kedua, memberikan motivasi kepada anak jalanan untuk tidak kembali di jalan dengan memberikan keterampilan agar dapat hidup mandiri. Kedua tujuan tersebut tampak saling melengkapi, yakni memperkuat anak di jalanan kemudian mencarikan peluang untuk mengembalikan anak kepada keluarganya.<sup>95</sup>

<sup>94</sup> Childhope Asia, *A Guidebook for Community Based Programs Among Street Children and lies*, Filipina: National Project on Street Children, 1990, hal. 2.

<sup>95</sup> Surya Mulandar, *Dehumanisasi Anak Marginal, Berbagai Pengalaman Pemberdayaan*, Bandung: Akatiga, 1996, hal. 156.

Penanggulangan anak punk yang diimplementasikan oleh pemrov DKI Jakarta adalah *centre based*, dengan memberikan pelatihan *skill* atau keterampilan bidang usaha serta pembinaan mental spritual. Langkah pertama yang dilakukan adalah mengidentifikasi tempat atau kawasan yang dijadikan berkumpulnya komunitas ini untuk selanjutnya dilakukan razia oleh Satpol PP. Bagi mereka yang terjaring kemudian dikirim ke rumah singgah Dinas Sosial DKI di Bambu Apus, Cipayang Jakarta Timur untuk di data dan mendapat pembinaan.<sup>96</sup>

Mereka akan mendapat pembinaan keterampilan kerja dan pendampingan dalam bimbingan mental spritual. Program ini ditujukan untuk memberikan perlindungan dan pelayanan sosial sekaligus rehabilitasi mental dan perilaku negatif yang sudah ada dalam diri anak punk. Terdapat tiga target yang akan dicapai dari program ini, yaitu *pertama*, tidakan preventif agar anak punk tidak kembali melaksanakan kegiatannya di jalanan dan kembali kepada keluarga mereka masing-masing. *Kedua*, tidakan rehabilitatif agar anak punk mampu menemukan jati dirinya dan untuk mengusung kehidupan masa depan. *Ketiga*, upaya promotif agar masyarakat luas termotivasi untuk membantu program pemerintah dalam menaggulangi anak punk serta membangun kerjasama dengan Dinas Sosial.

Melalui program tersebut diharapkan masalah anak punk dapat teratasi dan dapat menekan pertumbuhan komunitas tersebut. Juita mempertegas program tersebut dengan mengatakan bahwa penanganan anak punk dapat dilakukan dengan empat hal:<sup>97</sup> Pertama, melakukan pendataan dan pemetaan secara periodik terhadap jumlah dan keberadaan anak jalanan, kedua, menyampaikan arahan tentang urgensi dan eksistensi norma-norma yang harus diikuti oleh setiap manusia sebagai anggota masyarakat, ketiga, memberikan berbagai macam latihan keterampilan guna membekali *skill* kepada anak jalanan, keempat, memberikan modal untuk berwiraswasta kepada anak jalanan yang benar-benar menginginkan untuk melakukan suatu kegiatan usaha sebagai kerja.

Dalam mengatasi problematika anak jalanan, dalam hal ini komunitas punk, pemerintah telah menerapkan model penanggulangan di atas, namun seringkali menemukan berbagai kendala diantaranya yaitu *pertama*, kesulitan dalam melakukan pendekatan dengan mereka saat akan didata dan dibina, *kedua*, bagi anak punk yang telah selesai menjalani pembinaan kembali ke jalan untuk bergabung dengan komunitas mereka, *ketiga* partisipasi masyarakat untuk membantu pemerintah dalam penanggulangan anak punk

---

<sup>96</sup> Hendaru Tri Hanggoro, Perburuan Gelandangan, *Media Online Historia*, dalam <https://historia.id/urban/articles/perburuan-gelandangan>. Diakses 26 Maret 2020.

<sup>97</sup> Juita, S. Ratna dan Astanti, "Delinkuensi Anak Jalanan dan Penanganannya di Kota Semarang," dalam *Jurnal Dinamika Sosbud*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2003, hal. 121.

masih rendah, *keempat*, kepedulian anggota keluarga terhadap kondisi mereka sangat minim. Oleh karena penting bagi pemerintah untuk menemukan model psikotrapai alternatif yang cenderung efektif dalam menanggulangi psikologis anak jalanan, terutama komunitas punk.

### **F. Psikosufistik Sebagai Alternatif Psikotrapai**

Istilah psikoterapi dikenal dalam dunia psikologi sebagai metode konseling kejiwaan dan masalah kepribadian dalam mengatasi masalah psikis manusia dengan pendekatan psikologis. Para psikolog dan psikiatri terus berusaha untuk mengembangkan teknik psikotrapai sesuai aliran psikologi yang diterapkan, seperti pendekatan *psikoanalisa*, *postmoderisme*, dan pendekatan spritual.<sup>98</sup>

Corel mengatakan bahwa pendekatan spritual dan agama merupakan usaha memadukan antara psikologi dengan spritual religi. Pada dasarnya, beberapa psikolog Barat telah mencoba untuk menerapkan pendekatan spritual religi untuk melihat fenomena kejiwaan individu, sehingga muncul psikologi transpersonal.<sup>99</sup> Fenomena perkembangan psikologi yang mencoba untuk melihat potensi spritual dan religi sebagai alternatif penanganan gangguan kejiwaan manusia dapat menepis sikap skeptisme Barat yang selama ini meragukan kehadiran agama sebagai media psikotrapai dalam mengatasi kasus-kasus kejiwaan ataupun kepribadian manusia.

Hasil dari beberapa penelitian yang berkaitan dengan psikotrapai spritual dan religi menunjukkan bahwa psikoterapi dengan pendekatan spritual dan religi membuahkan hasil dalam membangun mental yang sehat, diantaranya pada diri pencandu narkoba.<sup>100</sup> Psikotrapai dengan pendekatan dzikir merupakan model terapi yang bernuansa tasawuf atau dengan istilah populer disebut *psikosufistik*.

*Psikosufistik* itu sendiri mengalami perkembangan seiring dengan perkembangan psikologi Islam. Model pendekatan *psikosufistik* adalah usaha untuk membaca fenomena kepribadian seseorang dengan psikologi tasawuf yang lebih menitikberatkan pada pengelolaan rohani.<sup>101</sup>

---

<sup>98</sup> Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, diterjemahkan oleh E. Koeswara dari judul *Theory and Paractice of Counseling and Psychotherapy*, Bandung: Refika Aditama, 2013, hal. 178.

<sup>99</sup> Psikologi tranpersonal merupakan studi yang melihat potensi diri manusia yang dapat membangun dan memahami kesadaran diri guna untuk menyatukan spritualitas dan hubungan transedental. Lihat Noesjirwan, *Konsep Manusia Menurut Psikologi Transpersonal*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000, hal. 138.

<sup>100</sup> Fatimah, "Penerapan Zikir Terhadap Penderita Gangguan Alkoholisme (Studi Kasus pengasuh Al-Ghazali Kediri)," dalam *Jurnal Spritualita*, Vol. 01 No. 01 Tahun 2017, hal. 39.

<sup>101</sup> Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*, Bandung: Cita Pustaka, 2011, hal. 102.

Perkembangan *psikosufistik* dapat dikatakan cukup signifikan dalam dunia psikologi. Pengaruh besar tersebut disebabkan sinergitas psikologi dengan nilai-nilai tasawuf dapat menjadi energi positif bagi psikis manusia serta dinilai memiliki efektifitas tinggi dalam menanggulangi persoalan kejiwaan.<sup>102</sup> Menurut Abdul Mujib pendekatan tasawuf dibangun atas empat model pendekatan dalam psikologi Islam. Keempat pendekatan tersebut adalah pendekatan *psikospritualis*, *psikofalsafi*, *psikosufistik*, dan *psikotajribi*.<sup>103</sup>

Meskipun terjadi silang pendapat di kalangan ilmuan terhadap konsep *psikosufistik*, namun sebagian psikolog muslim dan Barat meyakini bahwa aspek transedental bagian dari hal yang tidak bisa dilewatkan untuk melihat aspek psikologis manusia secara utuh. Perbedaan pendapat tentang kemunculan *psikosufistik* disebabkan dalam *science*, tasawuf tidak dapat diakui sebagai bagian dari ilmu pengetahuan karena sifatnya adi kodrati, di sisi lain mereka menilai aspek rohani sulit diukur untuk menilai kejiwaan seseorang.<sup>104</sup>

Dalam membaca jiwa manusia, *psikosufistik* tidak sekedar melihat fenomena lahiriyah seperti yang banyak dikaji dalam psikologi konvensional. *Psikosufistik* melihat bahwa jiwa manusia merupakan alam psikis dan alam ruhani yang memiliki potensi untuk memperoleh pengalaman spiritual dalam menjalin hubungan dengan Allah. Oleh karenanya, *psikosufistik* berusaha untuk membangun ketajaman perasaan (*zdaug*) dengan terus melakukan latihan-latihan dalam mengelola jiwa (*riyadhah nafsiyah*) melalui dzikir dan pensucian hati. Pendapat lain mengatakan bahwa *psikosufistik* adalah sebuah konsep untuk memahami kejiwaan manusia yang diadopsi dari pengalaman sufistik para sufi untuk memberikan ketenangan hati dan menciptakan kepribadian yang positif.<sup>105</sup>

---

<sup>102</sup> Hamdani Bakran Adz Zdaki, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004, hal. 65.

<sup>103</sup> *Psiko-spritualitas* merupakan pendekatan psikologis dalam menanggulangi gangguan jiwa berdasarkan Al-Qur'an dan hadis. Sedangkan *psiko-falsafi* memprioritaskan hasil pemikiran para filosof Muslim. Selanjutnya, Pendekatan *psiko-sufistik* berpegang pada perasaan (*zauqiyah*) yang dilontarkan para sufi. Terakhir, pendekatan *psiko-tajribi* bertolak dari eksperimen-empiris. Lihat Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002, hal. 26.

<sup>104</sup> Jiwa atau kejiwaan manusia dalam pandangan Islam merupakan ruh (*soul*) yang bersifat immateri. Ia merupakan sumber penggerak dan energi yang mengendalikan hati manusia untuk diekspresikan dalam perbuatan dan tindakan. Di samping itu ruh (*soul*) juga memberikan identitas manusia yang membutuhkan kehadiran Tuhan dalam wahana kehidupan. Lihat Munirul Amin dan Eko Harianto, *Psikologi Kesempurnaan Membentuk Manusia Sadar Diri dan Sempurna*, Yogyakarta: Matahari, 2005, hal. 14.

<sup>105</sup> Achmad, "Teori Kehendak Manusia Perspektif Psikosufistik Al-Ghazali," dalam *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 06 No. 02 Tahun 2015.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *psikosufistik* merupakan cara untuk membangkitkan kesadaran diri seseorang agar dapat menjadi pribadi yang bermental sehat dan mampu mengaktualisasikannya dalam kehidupan sehari-hari.<sup>106</sup> Artinya bahwa pengalaman sufistik yang telah dialami para kaum sufi, dalam pandangan *psikosufistik* dapat dijadikan sebagai tolak ukur dan sarana dalam membentuk karakter Islami. Bahkan dapat dijadikan sebagai pola psikoterapi.

Secara umum, psikoterapi diartikan sebagai metode terapi kejiwaan. Di dalam ilmu psikoterapi tingkah laku manusia sebagai anggota masyarakat dinilai sebagai manifestasi dan aktifitas rohaniah, terutama yang ada hubungannya dengan tingkah laku, baik itu di dalam maupun di luar kelompoknya, juga interaksi antara yang satu dengan yang lainnya di masyarakat.<sup>107</sup>

Chaplin berpendapat bahwa psikoterapi merupakan metode khusus yang digunakan untuk menanggulangi gangguan mental atau konseling untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan.<sup>108</sup> Lebih lanjut ia mengungkapkan bahwa psikoterapi diterapkan sesuai dengan tingkat gangguan jiwa untuk memberikan pemahanan terhadap diri pasien tentang hal yang dialaminya, sehingga ia mampu melakukan penyesuaian diri dan menghilangkan kecemasan yang terjadi pada dirinya.<sup>109</sup> Berbeda dengan *psikosufistik* yang tidak sekedar membaca dan menilai fenomena tingkah laku manusia dan penanggulangan gangguan jiwa.

Pada dasarnya, seluruh aktifitas dan perbuatan manusia berdasarkan pada kemauan dan keinginan diri sendiri yang muncul dari jiwanya. Meskipun pancaindera manusia tidak mampu melihat dengan pasti dasar kejiwaan, namun dapat diketahui dari tidak tanduk dan perilakunya. Sering kali pada saat tertentu terjadi konflik batin dalam diri seseorang akibat dari pertentangan antara jiwa, keinginan dan kondisi yang dihadapi.

Konflik batin itu sendiri merupakan hal tersembunyi dalam diri manusia yang belakangan diistilahkan dengan *intrapsychic*. Usaha untuk mengatasi konflik batin dibutuhkan pola atau metode yang dapat membangkitkan kesadaran diri tersembunyi yang akan melahirkan perubahan dalam batin manusia. Dalam wacana klinik psikologi disebut dengan

<sup>106</sup> Taufik, "Tazkiyah Nafs: Konsep Pendidikan Sufistik dalam Upaya Membangun Akhlak," dalam *Jurnal Tadris*, Vol. 06 No. 02 Tahun 2011, hal. 87.

<sup>107</sup> Jalaludin, *Psikologi Agama (Memahami Perilaku Keagamaan dengan Mengaplikasikan Prinsip-prinsip Psikologi)*, Jakarta: Grafindo Persada, 2010, hal. 293.

<sup>108</sup> Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, diterjemahkan oleh Kartini Kartono dari judul *Dictionary of Psychology*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1999, hal. 402.

<sup>109</sup> Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi...*, hal. 402.

psikotrapi.

Prinsipnya, agama hadir dalam diri dan kehidupan manusia sebagai terapi bagi kesehatan jiwa dan mental.<sup>110</sup> Argumentasi ini dibangun, karena pada faktanya agama dapat merubah tingkah laku manusia menjadi lebih baik serta dapat membimbing dan mengarahkan jiwa ke arah kedamaian. Begitu pula agama mempunyai kekuatan penuh dalam mendampingi diri manusia agar dapat terhindar dari kecemasan dan keputus asaan serta prustasi dalam menghadapi tekanan psikologis. Dengan demikian, menurut peneliti, *psikosufistik* merupakan pola terapi yang sangat efektif dalam mengatasi berbagai macam kasus kejiwaan.

*Psikosufistik* lebih memfokuskan terapinya untuk memberikan konseling kepada individu yang sedang mengalami gangguan psikologis untuk sampai pada kesadaran spritual religius dengan menggali potensi *qalb*. Konsep *psikosufistik* di atas terkonfirmasi dengan hadis Nabi yang bersumber dari Abdullah bin Mas'ud: “*Sesungguhnya tiap-tiap kalian disatukan penciptaannya dalam rahim seorang ibu selama 40 hari berupa nutfah, kemudian menjadi ‘alaqoh (segumpal darah) dan terus berkembang menjadi mudhghoh (segumpal daging), pada saat itu diutus Malaikat untuk meniupkan ruh kepadanya...*”<sup>111</sup>

Berdasarkan makna hadis di atas, dapat diketahui bahwa diri manusia terdiri dari dua aspek jasmani (fisik) dan rohani (ruh). Ruh yang terdapat dalam diri manusia bersumber dari Allah zat Maha suci, oleh karena itu dalam setiap ruh terkandung kesucian atau kebaikan.<sup>112</sup>

Berbagai sifat kebaikan yang termuat dalam ruh manusia disebut dengan *fitrah* atau sifat *uluhiyah*. Sementara fisik manusia dalam proses perkembangannya terdapat campur tangan manusia sehingga terkandung dua kemungkinan, baik atau buruk yang disebut nafsu atau sifat *basyariyah*. Oleh

<sup>110</sup> Psikotrapi memposisikan mental manusia sebagai kepribadian (*personality*). Kepribadian yang dimaksud adalah semua unsur jiwa (pikiran, emosi, sikap/ attitude, dan perasaan). Kesemua unsur tersebut akan menentukan karakter individu dalam merespons peristiwa yang dilami, baik pada saat mengalami kegagalan ataupun kesuksesan. Dalam konteks ini, mental manusia dapat dikategorikan menjadi dua, mental yang sehat dan mental yang sakit. Individu yang mempunyai mental sehat dapat merasakan dan mencapai kebahagiaan hidup dengan cara menggali semua potensi dirinya secara optimal. Sebaliknya, individu yang mempunyai mental sakit akan selalu mengalami konflik batin disebabkan ketidakmampuannya dalam menggali potensi dirinya. Lihat Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986, hal. 328 dan Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Bina Bhakti Prima Yasa, 1995, hal. 253.

<sup>111</sup> Muhammad bin Ismail Abu Abdillah al-Buhkari, *Shâhih al-Bukhârî*, Kairo: Dâr al-Hadis, 2010, J. IV, hal. 111.

<sup>112</sup> Ahmad bin Ali Ibn Hajar al-Asqalani, *Fath al-Bârî*, Bairut: Dâr al-Fiqr, t.th, j. XI, hal. 480.

karena itu, pada saat ruh bersatu dengan fisik manusia akan terjadi pertentangan antara sifat *uluhiyah* (*fitrah*) dan *basyariyah* (nafsu).<sup>113</sup> Apabila pertentangan tersebut dimenangkan atau didominasi oleh *fitrah*, maka diri dan perbuatan manusia akan baik. Sebaliknya, bila diri manusia dikuasai oleh nafsu, maka ia akan melahirkan perbuatan buruk. Kedua unsur tersebut *fitrah* dan nafsu terlatak dalam hati (*qalb*) yang memiliki sifat bolak balik.

Dalam pandangan tasawuf, hadis di atas memberikan isyarat bahwa setiap manusia harus mampu menciptakan keserasian kebutuhan jiwa dan kebutuhan jasadnya. Lebih dari itu, tasawuf berperan dalam melihat dan menilai sejauh mana relasi perbuatan yang dilakukan individu dengan dorongan jiwa sehingga perbuatan tersebut terjadi.<sup>114</sup> Berdasarkan relasi tersebut, maka perbuatan seseorang dapat dikategorikan sebagai perbuatan positif baik atau perbuatan negatif. Apabila perbuatan yang dipraktikkan positif, ia dikatakan orang yang memiliki akhlak yang baik. Sebaliknya, ketika perbuatan yang dipraktikkan negatif, ia dikatakan orang yang berakhlak buruk.

Dalam perspektif ini, psikotripsi dengan pendekatan tasawuf dibutuhkan untuk menggali potensi *fitrah* manusia sebagaimana yang dinyatakan oleh al-Syarqawi bahwa nilai-nilai tasawuf dapat dijadikan sebagai sumber primer dalam psikotripsi.<sup>115</sup> Artinya, *psikosufistik* merupakan sebuah konsep alternatif psikotripsi kejiwaan untuk melihat secara menyeluruh gangguan kepribadian berbasis psikologi dan tasawuf. Psikologi berperan untuk melihat dan membaca fenomena kejiwaan dari aspek lahiriyah sebagai penyebabnya. Sedangkan tasawuf berfungsi untuk memahami dan mengetahui potensi kalbu guna membantu proses terapi secara sempurna.

Omar Alishah dalam karyanya yang berjudul "*Tasawuf Sebagai Terapi*" menginformasikan bahwa pada dasarnya Islam telah menawarkan model penanganan jiwa manusia dengan cara tasawuf. Ia berpendapat bahwa terapi tasawuf tidak bertujuan untuk menolak atau mengabaikan model terapi yang dikenal dalam dunia medis, akan tetapi ia berfungsi sebagai pelengkap dan bersifat alternatif.<sup>116</sup>

---

<sup>113</sup> Abdul Fatah, *Kehidupan Manusia Di Tengah-tengah Alam Materi*, Jakarta: Rineka cipta, 1995, hal. 81.

<sup>114</sup> Sa'id Hawa, *Tazkiya an-Nafs: Konsep dan Kajian Komperhensif Dalam Aplikasi Menyucikan Jiwa*, diterjemahkan oleh Nur Hadi dari judul *Al-Mukhtaslas fi Tazkiya an-Nufûs*, Solo: Era Adicitra Intermedia, 2016, hal. 325.

<sup>115</sup> As-Syarqawi, *Nahwa Ilm an-Nafs al-Islami*, Mesir: Al-Hai'ah Al-Misriyah, 1979, hal. 284.

<sup>116</sup> Alishah Omar, *Tasawuf Sebagai Terapi*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2002, hal. 5.

Peneliti tidak sependapat apa yang diungkapkan Alishah, karena dalam pandangan dan keyakinan peneliti justeru terapi tasawuf menjadi model terapi utama dalam pengobatan kejiwaan, sebaliknya beberapa model terapi yang disebutkan di atas sebagai pelengkap, bahkan tasawuf lahir jauh sebelum teori-teori tersebut lahir. Oleh karena itu keberadaan *psikosufistik* tidak dapat dinilai sederhana dalam dunia psikotrapi.

Bila ditelisik lebih dalam, dapat diketahui bahwa pendekatan tasawuf dalam konseling dan pengobatan berlandaskan pada eksistensi manusia sebagai makhluk yang tidak dapat melepaskan diri dari kehadiran Tuhan di dunia ini. Secara ekperimental pengalaman spiritual yang dialami seseorang mampu memberikan bimbingan agar seseorang dapat membangun komunikasi sosial dengan baik dan dekat dengan Tuhan.<sup>117</sup>

Secara umum, tasawuf memberikan jawaban terhadap berbagai persoalan psikologis dengan doktrin manggapai kehidupan bahagia. Paradigma kehidupan bahagia adalah memiliki kesehatan secara fisik ataupun mental guna menghindari konflik batin.<sup>118</sup>

Beragam metode dan model yang dipraktikkan para psikotrapis dalam menangani pasien yang menderita gangguan mental, seperti *hipnoterapi*, *neurolinguistic* dan *spiritual thinking*. Sementra tasawuf menawarkan konsep terapi dengan teknik *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli*.<sup>119</sup> Model metode ini bertujuan agar individu dapat menyelesaikan dan mengatasi masalah dengan bantuan dirinya sendiri (*self therapy*).<sup>120</sup>

Dalam tinjauan ilmu pengetahuan, model terapi *psikosufistik* mempunyai struktur filosofis sebagaimana terdapat dalam disiplin ilmu lainnya.<sup>121</sup> Struktur filosofis pertama adalah ontologis yang menjelaskan bahwa objek pembahasan *psikosufistik* adalah kejiwaan manusia baik dalam ranah empiris yang konkrit atau ranah spritual transedental, sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, bahwa dalam psikologi sufistik, eksistensi manusia

<sup>117</sup> Mardiyah, "Terapi Psikospiritual Dalam Kajian Sufistik," dalam *Jurnal Penelitian Sosial dan Keagamaan*, Vol. 02 No. 2 Tahun 2016, hal. 238.

<sup>118</sup> Amin Syukur, *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern*, Yogyakarta: Pustaka, 2003, hal. 112.

<sup>119</sup> Amin Syukur, *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern...*, hal. 112.

<sup>120</sup> Selain metode terapi di atas, dalam ilmu psikotrapi spritual terdapat metode komunikasi *quanta* atau yang juga disebut dengan telepati hati. Dalam konsep ini, dijelaskan bahwa pada dasarnya di dunia ini hanya terdapat energy getaran (*vibrasi*) yang biasa disebut dengan istilah *quanta*. Manusia sempurna dalam pandangan aliran ini adalah manusia yang mampu merangkum semua manifestasi ari *quanta* tersebut, karena manusia mempunyai sifat *basyariyah* (fisik) dan sifat *uluhiyah* (ketuhanan) yang terdapat dalam jiwanya yang dipresentasikan dalam pikiran dan perasaan. Lihat Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas*, Jakarta: Elex Mendia Komputindo, hal. 68.

<sup>121</sup> Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, Semarang: Rasail, 2005, hal. 19.

terdiri dari jasad yang memuat psiko-fisik dan jiwa yang memuat psiko-spiritual. Dengan demikian, dalam psikologi sufistik tidak sebatas mempelajari dan membaca aspek perilaku saja, tetapi juga pengalaman rohaniah (*spiritual transedental*) yang sulit dipahami secara rasional.

Menurut Haziq, terdapat nilai-nilai tasawuf yang dapat dijadikan dasar dalam membangun *psikosufistik*.<sup>122</sup> Nilai-nilai tersebut terdiri dari lima aspek, yaitu:

*Pertama*, nilai ketauhidan. Internalisasi nilai tauhid dalam diri manusia mampu membangun keasdasan ke-Tuhanan dalam dirinya. Kesadaran tersebut akan menjadikan dirinya mempunyai ikatan kuat kepada Tuhan, sehingga dapat menghilangkan kecemasan batin pada saat berhadapan dengan persoalan. Kautsar Azhari mengatakan bahwa kesadaran spritual dengan kembali kepada Tuhan akan membentuk diri seseorang mampu menjaga keseimbangan aspek lahiriah dan batiniah, material dan spritual serta menciptakan kepribadian yang seimbang.<sup>123</sup>

Argumentasi ini sejalan dengan apa yang diutarakan Said Agil Siradj, bahwa praktik tasawuf yang dilaksanakan dengan benar dan tepat dapat dijadikan sebagai metode yang efektif dan impresif untuk menghadapi tantangan zaman. Dalam sejarah perjalanan para kaum sufi terbaca bahwa mereka mampu menciptakan keseimbangan hidup dalam menghadapi dinamika kehidupan. Kemampuan tersebut tercipta dikarenakan pola pikir positif dan berani menerima realita kehidupan yang dihadapi.<sup>124</sup>

*Kedua*, nilai kemanusiaan. Tasawuf membimbing manusia untuk menjalin hubungan vertikal dengan kualitas tauhid yang tinggi dan hubungan horizontal dengan baik dalam membangun relasi sosial dengan adil. Bersikap adil dalam konteks tasawuf adalah berpihak kepada yang lemah serta memperhatikan sisi kemanusiaan dari berbagai aspek kehidupan.<sup>125</sup>

*Ketiga*, rendah hati (*tawadu'*). Kerendahan hati yang dimiliki seseorang akan menyadari bahwa manusia adalah makhluk lemah yang membutuhkan pertolongan Allah dan bantuan manusia serta menyadari dirinya mempunyai persamaan kedudukan dihadapan-Nya. Pola pikir sedemikian rupa mempunyai implikasi terhadap kepribadian individu untuk saling tolong menolong, saling

<sup>122</sup> Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik...*, hal. 24.

<sup>123</sup> Kautsar Azhari Noer, *Ibn al-Arabi: Wahdatul Wujud dalam Perdebatan*, Jakarta: Paramadina, 1996, hal. 64.

<sup>124</sup> Said Agil Siradj, *Pendidikan Sufistik Sebuah Urgensi*, Jakarta: Amzah, 2014, hal. xi.

<sup>125</sup> Kautsar Azhari, *Tasawuf Perennial, Kearifan Kritis Kaum Sufi*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2002, hal. 37.

menghormati, saling kasih sayang, dan saling menjaga keharmonisan dalam kehidupan sosial.

*Keempat*, Pemahaman terhadap lingkungan (kearifan lokal). Tasawuf memahami lingkungan kehidupan berdasarkan pada kekuatan spritual dan religi. Kekuatan tersebut akan melahirkan sifat bijaksana (*wisdom*) dalam bersikap dan mengambil keputusan. Artinya bahwa individu yang sudah memperoleh sifat bijaksana (*wisdom*) cenderung dapat beadaptasi dengan baik dalam menjalin relasi sosial, mampu hidup secara berdampingan dengan damai, meskipun berbeda budaya ataupun agama. Inayat Khan berpendapat bahwa setiap orang yang sudah memperoleh sifat bijaksana (*wisdom*) merupakan seorang sufi, karena secara harfiah tasawuf memiliki arti bijaksana.<sup>126</sup>

*Kelima*, Kepastian tujuan hidup. Bagi para sufi yang telah sampai pada puncaknya akan mempunyai cara pandang kehidupan berbeda dengan orang lain pada umumnya, yakni mencintai Allah agar dirinya dapat dicintai oleh zat-Nya. Untuk sampai pada tujuan hidup dalam doktrin tasawuf mengacu pada konsep penyucian diri (*tazkiya an-nafs*) yang terdiri dari tiga tingkatan yaitu *tahalli*, *takhalli*, dan *tajalli*.<sup>127</sup> Dalam perspektif tasawuf, hal utama yang akan dicapai adalah mengaktualisasikan nilai-nilai tauhid dalam pola pikir, sikap, perbuatan dan ucapan yang bermanfaat untuk diri sendiri ataupun orang lain.

Nilai-nilai tasawuf sebagaimana dijelaskan di atas merupakan acuan utama dalam membangun konsep *psikosufistik* dalam menciptakan karakter muslim sejati dan media konseling dan terapi kejiwaan manusia. Dengan kata lain, tasawuf tidak sekedar psikologi akan tetapi ia berfungsi sebagai psikotrapi.

Pola terapi dan konseling yang berasaskan nilai tasawuf dapat memberikan efek positif terhadap orang yang mengalami gangguan psikologis. Ia akan merasa tenang dengan berdialog langsung dengan Allah melalui dzikir, pada saat itu ia merasa mendapat kebahagiaan batin.

Mubarok berpendapat bahwa tasawuf akan menjadi magnet yang menarik kuat hati seseorang pada saat ia mengalami puncak kebahagiaan

<sup>126</sup> Hazrat Inayat Khan, *The Heart of Sufism*, diterjemahkan oleh Andi Haryadi, Bandung; Roda Karya, 2002, hal. 246.

<sup>127</sup> *Tahalli* merupakan proses pengosongan diri dari dorongan hawa nafsu yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, seperti buruk sangka dan sombong. *Takhalli* adalah menyibukan diri dengan perbuatan atau sifat terpuji, seperti bersabar dan bersyukur. Sedangkan *tajalli*, adalah perasan kehadiran Tuhan dalam dirinya yang selalu mengawasi semua aktifitas dan alam pikirannya. Lihat Abu Wafa al-Ghanimi, *Sufi Dari Zaman ke Zaman*, diterjemahkan oleh Ahmad Rofi' Usmani dari judul *Madkhal ilâ al-Tasawuf*, Bandung: Pustaka, 1985, hal. 195.

ataupun penderitaan sampai dihadapkan dengan benturan pertanyaan tentang diri, dan eksistensinya dalam kehidupan.<sup>128</sup>

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *psikosufistik* adalah pola terapi atau konseling yang memiliki konsep khusus dalam menanggulangi penyakit psikologis dan mental yakni dengan teknik mengembangkan potensi hati (*qalb*) agar tumbuh secara sehat sesuai dengan nilai-nilai tasawuf yang berasaskan tauhid dan melepaskan diri dari belenggu pengaruh negatif.

### **G. Sejarah Singkat Komunitas Punk Tasawuf Underground**

Komunitas tasawuf *underground* pertama kali dibentuk oleh Ustadz Halim Ambiya pada tanggal 8 Februari 2013 melalui media sosial *facebook*. Kiprah awal dakwah komunitas ini bermula dengan mengunggah kutipan dan kajian hikmah tasawuf yang bersumber pada kitab rujukan seperti kitab *al-Hikam* karya Syeikh Ibnu Atha'illah, *al-Mawaizh fi al-Hadis al-Qudsiyyah* karya Imam Al-Ghazali serta kitab-kitab lainnya.

Ustadz Halim Ambiya mengungkapkan komunitas ini dinamakan tasawuf *underground* karena awal penyampaian dakwahnya disampaikan secara *underground* atau tidak dilaksanakan seperti penyampaian dakwah secara umumnya.

Latar belakang dibentuknya komunitas tasawuf *underground* adalah untuk menyampaikan pesan dakwah dalam sudut pandang ilmu tasawuf melalui dunia maya agar bisa diterima secara mudah oleh masyarakat umum. Ustadz Halim Ambiya selaku pendiri dan pengasuh komunitas tasawuf *underground* mengungkapkan penyampaian ilmu dakwah melalui dunia maya lebih efektif karena kemudahan aksesnya. Dalam wawancara yang dilakukan peneliti, ia mengatakan bahwa tasawuf *underground* dibentuk agar orang bisa belajar kalimat-kalimat hikmah dan ajaran tasawuf dengan mudah tanpa harus bertemu secara langsung. Mereka bisa sambil baca di kamar, di jalan, di bis, di mobil atau dimana saja secara *underground*.<sup>129</sup>

Berdasarkan pemaparan dari ustadz Halim Ambiya tersebut, dapat diketahui bahwa pesan dakwah melalui sudut pandang tasawuf belum diketahui oleh banyak orang, oleh karena itu komunitas *tasawuf underground* berusaha menyampaikan ilmunya melalui media sosial agar semakin banyak masyarakat umum yang teredukasi.

Dakwah melalui media sosial dinilai efektif karena kepraktisannya untuk diakses. Pesan-pesan yang disampaikan oleh komunitas tasawuf *underground* pun seringkali dijadikan rujukan ilmiah oleh kalangan terpelajar,

<sup>128</sup> Achmad Mubarak, *Menggali Islam Dari Rasional Hingga Spiritual...*, hal. 71.

<sup>129</sup> Hasil wawancara dengan pendiri komunitas tasawuf *underground* ustadz Halim Ambiya pada tanggal 10 Juni 2020

baik itu dari akademisi atau pesantren. Hal tersebut dikarenakan konten yang diposting oleh komunitas tasawuf *underground* didasarkan pada rujukan ilmiah kitab klasik karya ulama terdahulu. Rujukan-rujukan ilmu tersebut dikemas ke dalam konten yang ringan sehingga mudah dipahami oleh pembaca. Penyampaian pesan dakwah ini kemudian berkembang dengan diadakannya kajian-kajian *off line* seperti di rumah atau kafe. Diadakannya kajian *off line* bertujuan agar pesan dakwah dapat diterima secara berimbang dan mendalam, kajian *off line* juga dilaksanakan untuk membuka forum diskusi.

Selanjutnya pada tahun 2017, komunitas tasawuf *underground* mulai melebarkan ranah dakwahnya dengan melakukan pembinaan kepada para anak punk jalanan di daerah Jabodetabek. Pembinaan tersebut dinamakan “pengenalan peta jalan pulang” oleh komunitas tasawuf *underground*. Respons dari para anak punk jalanan tersebut ternyata cukup positif dimana banyak di antara mereka antusias untuk berhijrah serta mempelajari cara membaca Al-Quran dan memahami makna setiap ayatnya. Selain Kitab Suci Al-Quran, para anak punk jalanan tersebut juga diajarkan kitab karya Syeikh Ibnu Atha’illah dan Imam Al-Ghazali, kitab-kitab tersebut digemari oleh mereka karena nasihat-nasihatnya yang menyentuh dan disampaikan melalui bahasa yang indah. Ustadz Halim Ambiya menegaskan pembinaan ini bukan ciri utama dari komunitas tasawuf *underground*, melainkan salah satu aksi nyata dari ilmu-ilmu tasawuf yang telah disampaikan. Ia menandakan bahwa “Itu artinya anak punk jalanan adalah bagian dari (kegiatan) pemberdayaan komunitas tasawuf *underground*. Jadi, *tasawuf underground* bukan punk, melainkan sekumpulan orang yang mempelajari tasawuf dan melakukan pembinaan kepada para anak punk jalanan tersebut.”<sup>130</sup>

Melalui pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa sampai saat ini banyak masyarakat umum yang hanya mengaitkan pembinaan anak punk jalanan sebagai identitas utama komunitas tasawuf *underground*. Ustadz Halim Ambiya meluruskan bahwa kegiatan pembinaan ini hanyalah bentuk nyata kegiatan dakwah mereka, sedangkan tujuan utamanya adalah menyampaikan dakwah melalui sudut pandang ilmu tasawuf. Kemudian, pembinaan anak punk jalanan tidak hanya sebatas mengajarkan ilmu agama saja, tetapi juga melakukan pembinaan keterampilan dimana para anak punk jalanan tersebut diajarkan untuk menghasilkan produk yang bernilai ekonomis. Seperti kegiatan pelatihan sablon di daerah Mawar Ciputat, para anak punk jalanan diajarkan untuk mengeoperasikan mesin cetak, melakukan sablon, poly

---

<sup>130</sup> Hasil wawancara dengan pendiri komunitas tasawuf *underground* ustadz Halim Ambiya pada tanggal 10 Juni 2020.

dan emboss. Karya dari pelatihan tersebut nantinya akan dijual sebagai barang *merchandise* komunitas tasawuf *underground*.

Berdasarkan penuturan yang disampaikan ustadz Halim di atas, dapat dikatakan bahwa tasawuf *underground* adalah sebuah gerakan dakwah melalui media sosial yang bermuatan ilmu tasawuf. Metode dakwah yang diterapkan di media sosial adalah dengan membagikan tulisan-tulisan yang berisi kajian-kajian tentang ilmu tasawuf. Seiring berjalannya waktu, tasawuf *underground* ini juga melakukan aktifitasnya di luar media sosial, yakni merangkul anak punk dan anak jalanan.

Kemudian, anak punk dan anak jalanan tersebut diberikan pembinaan dan pemberdayaan oleh komunitas tasawuf *underground*. Namun mayoritas yang diberikan pembinaan dan pemberdayaan adalah anak punk. Ustadz Halim Ambiya merasa bahwa agama itu kurang “membumi” jika hanya dipelajari lewat media sosial saja. Agama itu harus bisa dirasakan oleh semua masyarakat. Maka tasawuf *underground* melakukan bentuk nyata, yaitu merangkul anak punk dan anak jalanan.

Berangkat dari dasar pemikiran itulah ustadz Halim Ambiya memulai membina dan merangkul anak punk di wilayah Jakarta, Bogor, Tangerang dan Bekasi (Jabotabek). Ustadz Halim Ambiya bercerita bahwa ia memberanikan diri turun langsung ke lapangan dengan tidak memakai pakaian yayasan ataupun pakaian yang menyimbolkan dari institusi manapun, kemudian ia mencoba untuk mendekati dan merangkul anak punk di kolong jembatan Tebet, Jakarta Selatan dengan cara pendekatannya adalah bersahabat dengan mereka.<sup>131</sup>

Komunitas tasawuf *underground* yang didirikan oleh ustadz Halim Ambiya ini sebenarnya cukup unik, dikarenakan komunitas tasawuf *underground* ini dipenuhi sebagian besar oleh anak-anak punk yang bertato, bertindik, rambut berwarna-warni dan pakaian yang mirip seperti preman. Meskipun pada dasarnya, komunitas tasawuf *underground* tidak hanya diisi oleh anak-anak punk saja, tetapi juga diikuti oleh anak-anak jalanan lainnya.

Seiringnya berjalannya waktu jumlah anak punk yang mengikuti aktifitas dakwah ustadz Halim Ambiya bertambah banyak. Pada akhirnya, kegiatan dakwah tersebut dilembagakan dengan nama tasawuf *underground* yang bermakas di kolong jembatan flay over casablanca Tebet dengan logo seperti di bawah ini:

---

<sup>131</sup> Hasil wawancara dengan pendiri komunitas tasawuf *underground* ustadz Halim Ambiya pada tanggal 10 Juni 2020.

**Gambar III. 1. Logo Komunitas Tasawuf Underground**



Sumber: [facebook.com/tasawuf\\_underground](https://facebook.com/tasawuf_underground)

Secara organisatoris, komunitas tasawuf *underground* merupakan komunitas yang berada di bawah yayasan *Bahjatun-Nufus*. Yayasan *Bahjatun-Nufus* merupakan yayasan yang bergerak di bidang sosial, kemanusiaan dan keagamaan yang dipimpin oleh ustadz Halim Ambiya. Selain itu komunitas tasawuf *underground* memiliki struktur organisasi, diantaranya ustadz Halim Ambiya sebagai pendiri dan direktur, Ade Irfan Abdurrahman sebagai Sekretaris, Herlina Kamba (istri dari ustadz Halim Ambiya) sebagai Bendahara, Yusni Amru Ghazali sebagai koordinator kajian Islam, Rotua Hema Malini sebagai koordinator ekonomi dan wirausaha, serta Abdul Hamid Mahmudi sebagai koordinator media dan informasi.

Selain pengurus dan anggota, komunitas ini juga terdapat relawan-relawan yang ikut hadir untuk membantu kegiatan-kegiatan komunitas tasawuf *underground*. Ustadz Halim Ambiya menyatakan bahwa “kami melakukan perekrutan relawan untuk memudahkan tugas kami. Relawan ini kami rekrut dengan sejumlah aturan main yang jelas bagi mereka. Agar memudahkan kerja pemberdayaan. Kami mencatat terdapat 85 relawan dari berbagai profesi, seperti: pengacara, pengusaha, dokter, dosen, guru, motivator, polisi, tentara, dan sebagainya. Mereka membantu program pemberdayaan sesuai dengan kemampuan dan kesanggupan mereka.<sup>132</sup> Untuk mengetahui dengan jelas jumlah relawan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

---

<sup>132</sup> Hasil wawancara dengan pendiri komunitas tasawuf *underground* ustadz Halim Ambiya pada tanggal 10 Juni 2020.

**Tabel. III. 3. Data Relawan Tasawuf *Underground***

No	Tahun	Jumlah
1	2016	5 relawan
2	2017	7 relawan
3	2018	24 relawan
5	2019	41 relawan
6	2020	45 relawan
7	2021	48 relawan

Komunitas tasawuf *underground* memiliki visi *down to earth* (membuka ilmu langit) sedangkan misi dari komunitas tasawuf *underground* adalah mengajak sesama saudara muslim untuk mempelajari Islam lebih mendalam melalui tasawuf serta mengajak mereka untuk aktif dalam kegiatan sosial keagamaan.

Komunitas tasawuf *underground* dalam menjalankan aktivitas-aktivitasnya baik di media sosial maupun di luar media sosial memiliki tujuan. Adapun di media sosial bertujuan untuk menjadikan komunitas tasawuf *underground* sebagai forum komunikasi untuk belajar agama khususnya tentang ilmu tasawuf. Tujuannya agar masyarakat di media sosial mendapatkan pelajaran ilmu tasawuf dari rujukan ilmu yang representatif.<sup>133</sup>

Sedangkan tujuan komunitas tasawuf *underground* di luar media sosial, yakni mengenalkan anak punk dan anak jalanan tentang konsep “Jalan Pulang”. Jalan Pulang yang dimaksud adalah pertama, jalan pulang kembali kepada Tuhan dan kedua, jalan pulang kembali kepada keluarga.<sup>134</sup>

Mengenalkan jalan pulang kepada Tuhan, yakni dengan diberikannya kegiatan-kegiatan keagamaan, seperti pengajian rutin Jumat dan Sabtu di kolong jembatan Tebet, berdzikir, mengikuti kajian kitab-kitab dan lain-lain. Sedangkan mengenalkan jalan pulang kembali kepada keluarga adalah dengan

---

<sup>133</sup> Hasil wawancara dengan pendiri komunitas tasawuf *underground* ustadz Halim Ambiya pada tanggal 10 Juni 2020.

<sup>134</sup> Hasil wawancara dengan pendiri komunitas tasawuf *underground* ustadz Halim Ambiya pada tanggal 10 Juni 2020

cara memberikan pelatihan-pelatihan keterampilan dan *skill* pemberdayaan ekonomi. Hal itu diharapkan agar anak punk punya keterampilan dan *skill* untuk bertahan hidup dan beralih dari kehidupan jalanan.

Melihat perkembangan psikologis anak punk yang cukup positif dalam membangun kesadaran beragama dan kepercayaan diri untuk memperoleh kehidupan yang lebih baik di masa mendatang, ustadz Halim Ambiya merasa memiliki tanggungjawab moral untuk mempertahankan perkembangan psikologis anak punk tersebut, maka pada tahun 2020 beliau membangun pesantren yang berlokasi di kawasan pasar Manggis Ciputat Tangerang dan memfokuskan untuk membina anak punk. Pada saat ini, pondok pesantren tasawuf *underground* sudah memiliki team pendidik dan pengasuh pondok. Terdapat 7 orang ustadz dan 2 orang tenaga administrasi, dan 1 orang Pengasuh/Pimpinan Pondok. Dengan demikian rekrutmen relawan dihentikan.<sup>135</sup>

Berdasarkan dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa komunitas punk tasawuf *underground* adalah sekelompok anak punk jalanan yang mendapat pembinaan dari gerakan dakwah tasawuf *underground* dengan pendekatan ilmu tasawuf.

---

<sup>135</sup> Hasil wawancara dengan bagian administrasi pondok pesantren tasawuf *Underground* pada tanggal 10 Juni 2020.

## **BAB IV**

### **TERM MODEL REGULASI EMOSI DALAM AL-QUR'AN**

Regulasi emosi, sebagaimana dijelaskan pada bab terdahulu merupakan kerja kognitif untuk mengharmonisasikan antara emosi dan peristiwa dengan tujuan untuk mendapatkan kenyamanan diri. Hude mengatakan bahwa terdapat empat macam cara mengendalikan emosi yang sesuai dengan prinsip-prinsip Al-Qur'an. Keempat macam tersebut adalah 1) Model *displacement*, yakni dengan cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi pada obyek lain seperti dzikrullah. 2) Model *cognitive adjustment* (model pengalihan kognisi) seperti atribusi positif (*husnuzzhon*). 3) Model *coping*, yaitu dengan menerima atau menjalani segala hal yang terjadi dalam hidup, seperti sabar. 4) Model lain-lain seperti *regresi*, yaitu salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri dengan cara mundur dari perkembangan yang lebih tinggi ke yang lebih rendah. Dalam konteks Al-Qur'an, taubat adalah salah satu dari bentuk regresi, yaitu kembali dari pelanggaran (maksiat) ke fitrah kesucian manusia.<sup>1</sup>

Dalam bab ini, akan dipaparkan empat isyarat Al-Qur'an tentang regulasi emosi yang dinilai dapat mewakili keempat macam regulasi emosi tersebut. Keempat isyarat regulasi emosi Al-Qur'an tersebut adalah:

---

<sup>1</sup> M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006, hal, 246.

## A. Dzikir

Manusia sebagai makhluk yang terdiri dari jasmani dan rohani dituntut untuk memenuhi kebutuhan kedua unsur tersebut yakni kesehatan fisik dan kesehatan mental. Kesehatan mental seseorang sangat ditentukan dengan ketenangan dan kenyamanan batin dirinya. Namun kadangkala kenyamanan tersebut terganggu dengan berbagai persoalan yang dihadapi, baik yang bersifat *internal* ataupun yang bersifat *ekternal*. Sumber persoalan yang bersifat internal disebabkan individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang dihadapi, seperti rasa takut dan sedih. Sedangkan faktor *ekternal* lebih didominasi pada persoalan pergaulan dan interaksi dalam kehidupan sosial.

Islam sebagai agama yang membawa misi perdamaian, telah memberi tuntunan agar kedamaian hati tetap dapat dirasakan oleh seseorang dengan cara berdzikir. Dalam pandangan tasawuf, dzikir merupakan bagian dari anak tangga yang harus ditempuh bagi setiap orang yang ingin sampai kepada derajat sufi. Dzikir yang dilakukan individu bertujuan untuk menghilangkan kotoran hati berupa perbuatan dosa, baik ucapan ataupun perbuatan agar dapat mencapai ketenangan hati.<sup>2</sup>

Dalam dunia tasawuf, praktik dzikir yang dilakukan adalah dengan memfokuskan pikiran secara totalitas kepada Allah serta menafikan segala hal selain zat-Nya. Artinya, dzikir menurut kaum sufi, adalah aktifitas dan perbuatan menjauhkan diri dari kehidupan dunia untuk menantikan kehadiran Allah dalam dirinya.

Al-Maraghi merumuskan konsep dzikir merupakan perbuatan hati dalam mengingat Allah yang diucapkan dengan lisan.<sup>3</sup> Sementara an-Nawawi lebih menekankan bahwa dzikir adalah seluruh ketaatan kepada Allah yang dilakukan dengan lisan dan perbuatan.<sup>4</sup> Dalam tulisan ini, peneliti mengangkat

<sup>2</sup> Secara umum, berdzikir kepada Allah secara kontinyu banyak dilakukan dalam dunia tasawuf dan tarekat, kerana dzikir merupakan syarat mutlak yang harus dijalankan oleh para sufi, ia merupakan tahapan yang harus mendapat perhatian khusus untuk sampai kepada derajat sufi. Label sufi hanya tertera pada diri seseorang yang telah mampu membebaskan hatinya dari kegelisahan dan kecemasan. Dengan berdzikir, maka kehidupan seseorang menjadi lapang dan hatinya menjadi tentram, pikirannya fokus untuk mendekatkan diri kepada Allah. Pada prinsipnya, dzikir bukan hanya ditujukan kepada para sufi, namun perintah berdzikir dalam Al-Qur'an ditujukan kepada seluruh orang beriman untuk mendapatkan ketenteraman hati. Lihat Abu Hamid al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm ad-Dîn*, Kairo: Dâr Ihya' al-Kutub, t.th., j. IV, hal. 61.

<sup>3</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Marâghî*, Bairut: Dâr al-Ihya al-Turâts al'Arabiyah, 1985, j. XI, hal. 251.

<sup>4</sup> Muhyiddin Abu Zakaria Yahya bin Hasan bin Husain An-Nawawi, *Al-Azkâr*, Damaskus: Dâr al-falâh, 1391 H, hal. 85.

QS. al-Baqarah/2:152 sebagai salah satu contoh ayat yang membicarakan tentang dzikir, ayat yang dimaksud adalah:

فَأَذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

*Maka ingatlah kalian kepadaku maka aku akan menjagamu dan bersyukur kepadaku dan jangan jangan kamu berbuat kufur” (QS. al-Baqarah/2:152).*

Ayat ini mengisyaratkan bahwa dzikir kepada Allah merupakan bagian dari cara manusia mensyukuri nikmatnya. Pesan yang disampaikan dalam ayat tersebut bahwa sudah seharusnya setiap manusia ingat kepada Allah atas karunia jiwa dan raga yang terdapat pada dirinya. Tidak sepatasnya manusia menutupi karunia tersebut dengan melupakan Allah dalam kehidupannya.

Pernyataan di atas selaras dengan pengertian dzikir yang dikemukakan Quraish Shihab bahwa dzikir adalah sebuah kesadaran diri tentang keberadaan Allah yang memberikan ketenangan bagi manusia yang mampu menghadirkan zat-Nya dalam hati dan meyakini bahwa Dia akan menurunkan pertolongan kepada umat-Nya yang bertakwa.<sup>5</sup> Lebih jauh lagi, ia memahami bahwa dzikir berarti menjaga sesuatu yang ada dalam benaknya sehingga tidak lupa, karena sesuatu yang dijaga dan dipelihara akan selalu teringat kapanpun dan di manapun. Artinya dzikir adalah selalu mengingat Allah, baik dengan lisan ataupun perbuatan untuk memantapkan dalam pikiran.<sup>6</sup>

Menurut al-Ghazali, dzikir adalah usaha maksimal untuk mengarahkan pikiran dan hati hanya tertuju kepada Allah serta merubah arah hidup yang bersifat duniawi menuju kehidupan alam akhirat.<sup>7</sup> Sementara dalam Ensiklopedi Hukum Islam dirumuskan bahwa dzikir merupakan upaya pendekatan diri kepada Allah dengan lisan dan perbuatan serta hati untuk membuahkan cinta kepada Allah.<sup>8</sup>

Dalam tinjauan etimologis, Ibn Manzhur mengartikan kata dzikir adalah menjaga sesuatu yang disebutkan untuk diingat.<sup>9</sup> Sedangkan Ibn Faris mencoba mengurai arti dzikir dengan mengatakan bahwa arti dasar dzikir adalah tidak melupakan sesuatu sebagai antonim dari kata mengingat. Dzikir juga dapat diartikan sebagai posisi tinggi yang penuh dengan kehormatan dan

<sup>5</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir dan Do'a*, Jakarta: Lentera Hati, 2018, hal. 10.

<sup>6</sup> M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosa kata*, Jakarta: Lentera Hati Pusat Studi Al-Qur'an dan Yayasan Paguyuban Ikhlas, 2000, hal. 281.

<sup>7</sup> Abu Hamid al-Ghazali, *Rahasia Zikir dan Do'a*, diterjemahkan oleh Muhammad al-Baqir dari judul *Asrâr al-Azkâr wa ad-Da'awât*, Bandung: Karisma, 999, hal. 38.

<sup>8</sup> Taufik Abdullah, *Ensiklopedi Tematis Dunia Islam*, Jakarta: Ichtisar Baru van Hoeve, 2002, j. V, hal. 61.

<sup>9</sup> Muhammad Makrim Ibn Manzhur, *Lisân al- 'Arab al-Muhîr: Mu'jam Lughawî 'Ilmî*, Bairut: Dâr al-Shâdir, 1992, j. IV, hal. 438.

kemuliaan.<sup>10</sup> Dengan bahasa yang sedikit berbeda Ibrahim mengemukakan arti kata dzikir adalah ungkapan yang dikemukakan lisan untuk mengingat kembali sesuatu yang terlupakan.<sup>11</sup>

Dari berbagai pengertian di atas, penulis berkesimpulan bahwa dzikir dapat dilihat dari dua pengertian, umum dan khusus. Secara umum dzikir adalah semua amal kebaikan yang dilakukan penuh kesadaran diri bahwa segala sesuatu yang terdapat dalam diri manusia secara fisik (materi) ataupun rohani (*immateri*) sebagai sarana untuk mengingat karunia Allah yang telah diberikan. Arti dzikir secara khusus adalah ucapan lisan yang bersumber dari hati sebagai wujud rasa syukur dalam membesarkan zat Allah.

Kata dzikir yang tersebar dalam Al-Qur'an terdapat dalam 262 ayat yang terulang sebanyak 292 kali dengan berbagai deveriasinya dan dapat ditemui pada 71 surat. Diantara ayat-ayat dzikir yang dinilai dapat mewakili untuk setiap konteksnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel. IV. 1. Ayat-ayat Dzikir Dan Konteksnya**

No	Surat dan Ayat Al-Qur'an	Konteks
1	Q.S. Al-An'âm/6: 44, 68, 69, 70, 80, 90, 118, 119, 121, 126, 138, 139, 143, 144, 15. Q.S. Al-Anbiyâ'/21: 2, 7, 10, 24, 36, 42, 48, 50, 60,84, 105	Dzikir dalam mengingat karunia yang telah diberikan Allah
2	Q.S. Al-Mâidah/5: 4, 7, 11, 13, 14, 20, 91, 110. Q.S. Yûsuf/12:42, 45, 85, 104. Q.S. An-Nisâ'/4: 103, 124, 142, 146. Q.S. Al-Anfâl/8:2, 26, 45, 57	Dzikir dalam mengingat kebesaran Allah dengan melakukan kebaikan
3	QS. Al-Baqarah/2: 40, 47, 63, 114, 122, 152, 198, 200, 203,231, 235, 239, 269, 282, 321. Q.S. Ali 'Imrân/3: 7, 36, 46, 58, 103, 135, 191, 195. Q.S. Al-A'râf/7:2, 3, 26, 57, 63, 69, 74, 86, 120, 165, 171, 205. Q.S. Al-Kahf/18: 24, 28, 50, 57, 63, 70, 83, 101. Q.S. Maryam /19:2, 16, 41, 51, 54, 56, 67	Dzikir kepada Allah sebagai bentuk kesadaran diri sebagai hamba

Dari sebaran ayat dzikir yang tercantum dalam tabel di atas, dapat dirumuskan bahwa makna dzikir menurut Al-Qur'an adalah pengakuan diri

<sup>10</sup> Abi Husain Ahmad bin Faris bin Zakariya, *Mu'jam Maqâyis al- Lughah*, Kairo: Dâr al-Hadîts, 2008, j. VI, hal. 270.

<sup>11</sup> Ibrahim Musthafa, *Al-Mu'jam al-Wasîth*, Riyadh: Maktabah al-Haramain, t.th., j. I, hal. 413.

secara sadar terhadap kebesaran, sifat dan kemuliaan Allah yang diaplikasikan setiap saat, baik dengan hati, ucapan atau perbuatan.

Pengungkapan ayat dzikir yang disebutkan Al-Qur'an secara berulang di berbagai surat dan ayat mengindikasikan bahwa dzikir memiliki makna yang luas untuk menciptakan ketenteraman hati manusia.

Secara umum, makna yang bisa ditangkap dari perintah berdzikir kepada Allah dari pernyataan Al-Qur'an di atas, bahwa menafikan dzikir dalam kehidupan akan mempunyai dampak negatif terhadap kejiwaan seseorang, kehidupannya menjadi sempit karena merasa diliputi berbagai persoalan yang seakan-akan tanpa solusi. Dalam konteks ini, bergantung kepada Allah menjadi sebuah keniscayaan dalam mencari solusi dari segala persoalan, karena sumber ketenangan dan kedamaian hati terletak di tangan Allah. Untuk mendapatkan hal yang dimaksud adalah dengan cara berdzikir kepada Allah, karena dzikir merupakan media untuk mendapatkan sumber ketenteraman tersebut. Dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd/13:28 disebutkan:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram". (Q.S. Ar-Ra'd/13:28).

Ayat di atas menandakan bahwa setiap orang yang berdzikir kepada Allah akan mendapatkan ketenangan hati. Ibnu Katsir menafsirkan ayat tersebut dengan mengatakan bahwa hati orang-orang beriman akan selalu merasa tenteram manakala ia senantiasa berdzikir kepada Allah. Kondisi kejiwaan tersebut muncul dikarenakan dzikir merupakan bagian dari perjalanan menuju Allah, zat yang diyakini dapat memberikan perlindungan dan pertolongan terhadap dirinya.<sup>12</sup> Artinya, bahwa dzikir yang dilakukan berdasarkan keimanan kepada Allah akan bermanfaat bagi seseorang dalam melakukan regulasi emosi dirinya sehingga mendapatkan ketenangan.

Sementara itu, Rahman Nashir, memberikan interpretasi terhadap ayat di atas dengan mengatakan bahwa ketenteraman hati seseorang sangat tergantung dengan intensitas dan konsistensi seseorang dalam melakukan dzikir kepada Allah, semakin tinggi kuantitas dzikir yang dilakukan, maka akan semakin besar kecintaannya kepada Allah. Dengan kata lain, tingkat ketenteraman hati seseorang sesuai dengan kadar dzikirnya kepada Allah.<sup>13</sup>

<sup>12</sup> Imaduddin Abi Al-Fida' Ismail Ibu Katsir, *Tafsîr Al-Qur'an al-'Azîm*, Riyadh: Maktabah Dâr As-salâm, 1994, j. II, hal. 274.

<sup>13</sup> Abu Abdillah Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di, *Taisîr Karîm Ar-Rahmân fi Tafsîri Kalâm al-Mannân*, Bairut: Muassasah al-Risâlah, 2002, hal. 375.

Hamka mengatakan bahwa terdapat keterkaitan yang kuat antara keimanan, dzikir dan kesehatan mental.<sup>14</sup> Korelasi itu terjadi disebabkan iman merupakan titik sentral untuk selalu mengingat atau dzikir kepada Allah. Berbagai kegelisahan dan kecemasan yang terdapat dalam hati seseorang akan hilang dengan memperbanyak dzikir. Dari penjelasan tersebut terlihat bahwa dzikir memiliki peranan utama dalam menciptakan ketenangan hati. Oleh karena itu, kata dzikir dalam ayat di atas disebutkan secara berulang sebanyak dua kali dalam satu ayat.

Kata dzikir dalam ayat di atas, juga ditafsirkan oleh sebagian ulama dengan cara mengaitkan dan melihat korelasi dengan ayat-ayat lainnya yang terdapat dalam surat Al-Qur'an (*tafsîr al-âyah bi al-ayah*), sehingga terlihat dengan jelas bahwa dzikir mampu menciptakan ketenangan batin. Karena, dengan kuantitas dan kualitas dzikir dapat mendatangkan pancaran cahaya iman yang dapat mengangkat kegelisahan dan kesedihan hati.<sup>15</sup>

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara iman, dzikir dan ketenteraman hati, sebab keimanan seseorang selalu condong kepada Allah dan merasa tenang saat mengingatnya (dzikir), karena ia meyakini bahwa Allah akan memberi perlindungan dan pertolongan terhadap persoalan yang dihadapi.

Dalam psikologi Islam dinyatakan bahwa dzikir dapat menjadikan jiwa seseorang menjadi tenang dan penuh penyerahan diri kepada Allah. Pernyataan ini disepakati oleh Subandi yang berpendapat bahwa hasil yang akan dirasakan setelah berdzikir adalah kondisi hati yang damai dan tenang.<sup>16</sup>

Dzikir dapat menciptakan tekanan jiwa yang awalnya berorientasi pada hal-hal yang bersifat lahiriah mengarah kepada batiniyah, merespons jiwa yang tidak terarah menuju kondisi jiwa relegius tertuju kepada Tuhan (*god-centred*) dan meninggalkan orientasi pada diri sendiri (*self-centred*).<sup>17</sup> Di samping itu, dzikir memiliki pengaruh terhadap tekanan emosi yang lebih terarah, dapat memfungsikan organ tubuh dengan tepat dan berimplikasi terhadap ketenangan jiwa. Dzikir yang dilakukan dengan konsentrasi dan konsisten mampu memberdayakan otot, syaraf serta hormon sehingga dapat merelaksasi jiwa yang mengahsilkan ketenangan.<sup>18</sup>

<sup>14</sup> HAMKA, *Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1983, j. XII, hal. 91.

<sup>15</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Marâghi...*, j. XI, hal. 253.

<sup>16</sup> M. Afif Anshori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa: Solusi Tasawuf atas Manusia Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003, hal. 16.

<sup>17</sup> Abdul Halim Mahmud, *Terapi Dengan Dzikir Mengusir Kegelisahan & Merengkuh Ketenangan Jiwa*, Jakarta: Mizan Publika, 2004, hal. 83.

<sup>18</sup> Zaenal Abidin, "Dzikir Suatu Tradisi Pesantren Menuju Terapeutik Depresif (Kajian Menuju Terapi Psikosomatik dan Neurosis)," dalam *Jurnal Studi Islam & Budaya*, Vol. 04 No.1 Tahun 2006, hal. 9.

Ibn ‘Ath’aillah mengatakan bahwa dzikir memiliki pengaruh besar dalam menciptakan ketenangan hati. Lebih lanjut ia menjelaskan bahwa dzikir merupakan ibadah yang dapat membuka tabir hati yang tertutup dengan perbuatan dosa, sehingga memudahkan untuk mendapatkan rahmat dan jauh dari kecemasan.<sup>19</sup> An-Nawawi mengatakan bahwa dzikir merupakan usaha pendekatan diri kepada Allah untuk mendapatkan kedamaian hati dan bermanfaat untuk mengangkat derajat di sisi Allah. Sementara Anshori berkomentar bahwa dzikir mampu menjadikan seseorang dalam mengontrol diri secara konstan dalam kehidupan sosial.<sup>20</sup> Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dzikir yang dilakukan berdasarkan kesadaran diri dan berlandaskan hati yang bersih akan menghasilkan energi berdaya tinggi yang mampu menjadi magnet untuk menarik sikap positif baik dalam berpikir ataupun bertindak.<sup>21</sup>

Mahmud berpendapat bahwa dzikir dapat memunculkan pikiran bawah sadar menjadi sebuah kesadaran dalam berbuat positif. Dengan mengaktifkan pikiran bawah sadar akan menjadikan pikiran bawah sadar hadir dalam kondisi sadar sehingga pola pikir yang dimiliki menjadi jernih penuh dengan ketenteraman.<sup>22</sup> Dengan kata lain, suatu fakta yang tidak bisa dibantah bahwa dzikir sangat berpengaruh dengan psikologi seseorang, karena ia mampu merubah jiwa yang tidak terarah menuju jiwa yang terbebas dari ketakutan, kecemasan dan kerisauan dalam menjalankan kehidupan.

Al-Ghazali memahami jiwa merupakan substansi (*jauhar*) manusia yang tidak bergantung dengan kondisi atau aksiden (*‘ardh*), sehingga ia memiliki kekuatan yang berasal dari *spirit* untuk melakukan suatu perbuatan.

<sup>19</sup> Ahmad Ibnu Muhammad Ibnu Atha’illah As-Sakandari, *Zikir Penentram Hati*, diterjemahkan oleh Fauzan Bahresy dari judul *Miftâh al-Falâh wa Mishbâh al-Arwâh*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2005, hal. 280.

<sup>20</sup> M. Afif Anshori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa: Solusi Tasawuf atas Manusia Modern...*, hal. 16.

<sup>21</sup> Dzikir dengan kalimat *Lâ Ilâha Illallâh* dan *Astaghfirullâh* oleh ilmu kedokteran kontemporer dinilai dapat merileksasi otot dan syaraf dan menciptakan ketentraman hati. Karena dalam kedua lafaz tersebut mampu mengeluarkan CO2 dari otak. Proses tersebut terjadi dikarenakan dalam kalimat *Lâ Ilâha Illallâh* terdapat huruf *jahr* yang diulang tujuh kali, yaitu huruf *lam*. Dalam kalimat *astaghfirullâh* terdapat huruf *ghayn*, *ra*, dan dua buah *lam* yang harus dilafalkan keras sehingga dapat mengeluarkan CO2 lebih banyak saat dihembuskan ke luar mulut. Dengan demikian, para ahli saraf berkesimpulan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara pengucapan huruf (*makhraj al-hurûf*) dalam bacaan dzikir dengan aliran darah pernapasan yang mengandung zat CO2. Lihat Zaenal Abidin, *Dzikir Suatu Tradisi Pesantren Menuju Terapeutik Depresif (Kajian Menuju Terapi Psikosomatik dan Neurosis)...*, hal. 8-9.

<sup>22</sup> Abdul Halim Mahmud, *Terapi Dengan Dzikir Mengusir Kegelisahan & Merengkuh Ketenangan Jiwa*, Jakarta: Mizan Publika, 2004, hal. 83.

Masih dalam pandangan al-Ghazali, manusia adalah makhluk yang memiliki jiwa (ruh) yang tercermin dari nilai-nilai spiritual.<sup>23</sup>

Bila dianalisis pemikiran al-Ghazali tentang jiwa terlihat dengan jelas titik perbedaan dengan konsep jiwa Plato yang berpendapat bahwa jiwa manusia berasal dari *eks-nihilio* (tidak berawal). Sementara al-Ghazali mengatakan bahwa asal mula manusia dari sifat ilahiyah, berawal dari dunia ruh yang bersatu dengan jasad embrio. Perseptif ini dikuatkan dengan pernyataan Ibnu Sina yang mengatakan bahwa setiap kali manusia diciptakan akan disertakan dengan jiwa yang kekal.<sup>24</sup>

Dalam tinjauan metafisika disimpulkan bahwa energi dzikir dapat terdistribusikan ke seluruh bagian tubuh dan dapat menjadi magnet untuk menarik energi positif. Energi dzikir dalam tubuh memiliki fungsi utama sebagai pengendali guna menciptakan ketenangan dan kedamaian hati.<sup>25</sup> Dan dalam tinjauan psikologis, dzikir berperan dalam menciptakan ketenangan dalam menjalani kehidupan dan mencapai tujuan hidup sejahtera. Ia juga berperan sebagai media pengelolaan diri guna terhindar dari perbuatan negatif dan mendatangkan sifat optimisme dalam menghadapi persoalan yang seringkali mendatangkan kegelisahan dan kesusahan hati.<sup>26</sup>

Dengan banyak berdzikir kepada Allah akan diperoleh pengalaman spritual yang dapat mendamaikan jiwa serta dapat menjadikan jiwa yang pandai bersyukur atas segala karunia yang diperolehnya. Dengan dzikir hati menjadi bersih dari sifat egois dan sombong. Di samping itu, dzikir juga berfungsi sebagai sarana untuk mengendalikan hawa nafsu guna menuju ridha Allah.

Dari pemaparan di atas, peneliti tidak sepakat dengan teori yang dikemukakan Plato yang mengatakan bahwa perbuatan manusia berasal dari sesuatu yang bersifat *immateril* dan tidak dapat berubah. Akan tetapi peneliti sepakat dengan al-Ghazali yang mengatakan bahwa perbuatan manusia berasal

<sup>23</sup> Amin Syukur dan Masyharuddin, *Intelektualisme Tasawuf, Studi Intelektualisme Tasawuf Al- Ghazali*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002, hal. 126.

<sup>24</sup> Amin Syukur dan Masyharuddin, *Intelektualisme Tasawuf, Studi Intelektualisme Tasawuf Al- Ghazali...*, hal. 128.

<sup>25</sup> Samsul Munir Amin, *Energi Dzikir*, Jakarta: Bumi Aksara, 2008, hal. 11.

<sup>26</sup> Kesejahteraan diri seseorang sangat tergantung dengan kedekatannya kepada Allah. Ibnul Qayyim berkomentar bahwa kenikmatan dan ketenteraman hati yang dapat dirasakan oleh setiap orang sangat tergantung dengan nilai kedekatan dirinya kepada Allah. Dengan dzikir seseorang telah memuliakan jiwanya dan mencintai Allah. Bagi setiap orang yang dekat dengan Allah memiliki rasa rindu untuk berjumpa dengan-Nya yang direalisasikan dengan dzikir dan ketaatan. Dzikir dan ketatan merupakan pintu utama untuk membentuk dan menciptakan kedamaian hati dan kesejahteraan jiwa. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa orang yang padai berdzikir adalah orang yang bahagia secara badaniyah dan ruhiyah. Lihat. Syamsuddin Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Fawâid al Fawâid*, Takhrij Ali bin Hasan bin Ali bin Abdul Hamid al Halabi al Atsari, Saudi Arabia: Dâr Ibn al-Jauzi, 1422 H., hal. 376.

dari *spirit spritual rabbani* yang dapat dipertajam dengan dzikir sehingga melahirkan perbuatan baik.

### **B. Husnuzzhon**

Salah satu usaha yang dilakukan individu dalam menjalin pergaulan yang baik, sehat, dan dinamis yaitu dengan cara bagaimana seseorang tersebut dapat menyesuaikan diri dengan hal disekelilingnya. Kemampuan melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dalam psikologi dinamakan dengan *adjustment*.

*Adjustment* adalah penguasaan diri dalam menciptakan keseimbangan antara pemenuhan tuntutan dalam memenuhi kebutuhan dengan tuntutan lingkungan.<sup>27</sup> Salah satu usaha individu untuk menciptakan keharmonisan dalam melakukan interaksi sosial adalah dengan melakukan penyesuaian diri (*adjustment*) terhadap lingkungannya. Di antara bentuk penyesuaian yang dituntut Islam bersikap *husnuzzhon*.

*Husnuzzhon* merupakan sebuah istilah yang sudah populer dalam kehidupan masyarakat, khususnya dalam kehidupan sosial muslim. Dalam penjelasan bahasa Arab kata tersebut terdiri dari dua kosa kata, *husn* dan *az-zhon*. Dalam perbincangan istilah ini, Al-Qur'an hanya memaparkan makna kata *az-zhon*, sedangkan makna *husnuzzhon* itu sendiri bisa didapatkan dari isyarat atau konteks dari redaksi sebuah ayat.

Ibn Faris menjelaskan bahwa lafal *az-zhon* terbentuk dari dua huruf dasar yaitu huruf *zho* dan huruf *nun* yang mengandung arti ragu (*syak*).<sup>28</sup> Dalam beberapa ayat yang berkaitan dengan *az-dzon* menunjukkan bahwa lafal tersebut dapat dipahami sebagai bentuk keraguan atau prasangka belaka. Dengan demikian, lafaz *dzan* memiliki dua konotasi makna, positif dan negatif. Bila ditelaah lebih dalam, maka dapat dimengerti bahwa bila kata tersebut berbunyi *az-dzon* dapat dipastikan berkonotasi negatif sebagaimana diutarakan oleh Ibn Faris dalam *Maqâyis al-Lughah*.<sup>29</sup> Sementara Ibn Manzur berpandangan bahwa kadangkala lafaz *az-zhon* memiliki arti ilmu.<sup>30</sup>

Al-Ghazali mengtakan bahwa *az-zhon* yang diikuti dengan sebuah keyakinan, maka ia akan memiliki kedudukan setara dengan ilmu.<sup>31</sup> Berbeda dengan al-Ghazali, Ibnu Arabi berpendapat bahwa pada dasarnya *az-zhon* merupakan pertimbangan kognisi seseorang tentang dua hal dan satu

<sup>27</sup> Agustina Ekasari dan Nova Dhelia Susanti, Hubungan Antara Optimisme dan Penyesuaian Diri dengan Stress," dalam *Jurnal Soul*" Vol. 02 No. 2 Tahun 2009, hal. 5.

<sup>28</sup> Abi Husain Ahmad Ibn Faris, *Mu'jam Maqâyis al-Lughah*, Kairo: Dâr al-Hadits, j. III, hal. 462.

<sup>29</sup> Abi Husain Ahmad Ibn Faris, *Mu'jam Maqâyis al-Lughah*..., j. III, hal. 463.

<sup>30</sup> Muhammad Makrim Ibn Manzhur, *Lisan al-'Arab*..., j. VIII, hal. 271.

<sup>31</sup> Abu Hamid al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm ad-Dîn*..., j. IV, hal. 35.

diantaranya mendominasi pemikiran tersebut.<sup>32</sup> Senada dengan itu, al-Anshari menambahkan bahwa *az-zhon* adalah sebuah kesadaran dalam berpikir untuk mempertimbangkan dua hal yang disertai dengan keraguan.<sup>33</sup> Dari berbagai rumusan dan arti *az-zhon* di atas, dapat dikatakan bahwa arti kata *az-zhon* memiliki dua makna, yakni ragu dan yakin. Dalam hal ini dapat dijelaskan bahwa *az-zhon* dalam konteks keburukan dapat diartikan dengan sebuah keraguan atau prasangka. Sementara dalam konteks kebaikan, dapat diartikan dengan keyakinan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *az-zhon* adalah sebuah persepsi kognisi terhadap sesuatu yang belum diketahui secara pasti. Memberikan persepsi terhadap satu obyek baik positif ataupun negatif merupakan hukum kausalitas yang sering terjadi dan dialami oleh setiap orang. Dalam konteks ini Al-Qur'an hadir untuk memberikan arahan agar persepsi tersebut bernilai positif dengan cara menghilangkan perasangka buruk dan menanamkan dalam diri seseorang prasangka positif, yang disebut dalam bahasa agama dengan *husnuzzhon*.

Kata *az-zhon* dan *musytaqnya* (pecahannya) terdapat dalam al-Qur'an pada delapan puluh lima tempat.<sup>34</sup> Berdasarkan tafsir ayat-ayat *az-zhon* yang dikemukakan para mufasir, dapat dicemati bahwa kata *az-zhon* memiliki beberapa makna, diantaranya seperti ayat yang terdapat pada tabel di bawah ini:

**Tabel. IV. 2. Deveriasi Makna Kata *Az-zhon* Dalam Al-Qur'an**

No	Ayat	Makna
1	QS. al-Muthafifin/83:4, QS. al-Baqarah/2:46, QS. Shad/38:24, QS. al-Baqarah/2: 223	Keyakinan yang diikuti dengan ilmu pengetahuan
2	QS. al-Ghafir/40:37, QS. al-Kahfi/18:36	Penuh keraguan
3	QS. al-Kahfi/18:53	Kepastian
4	QS. Shad/38:24	Dugaan/prasangka

<sup>32</sup> Abu Bakar Muhammad 'Abdullah Ibn 'Arabi, *Ahkâm Al-Qur'an*, t.tp: t.p, 1996, j. IV, hal. 156.

<sup>33</sup> Syaouqi Dhaif, *Al-Mu'jam Al-Wasîth*, Mesir: Maktabah Syuruq, 2011, hal. 187.

<sup>34</sup> Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâzh Al-Qur'an...*, hal. 539.

Landasan teologis yang dapat dijadikan landasan untuk menjelaskan larangan berprasangka buruk dapat diketahui dari bunyi al-Hujurat ayat 12:

بَايِهَآ الَّذِينَ ءَامَنُوا أَجْتَبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

*Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.” (QS. al-Hujurat/49:12).*

An-Naisaburi memberikan tafsir lafaz *az-zhon* yang tercantum dalam ayat di atas adalah prasangka negatif terhadap sesuatu.<sup>35</sup> Artinya, *az-zhon* merupakan persepsi terhadap sesuatu yang berlawanan dengan nilai-nilai kebaikan. Sementara al-Khatib menjelaskan bahwa *az-zhon* yang dimaksud dalam ayat tersebut adalah prasangka yang membawa dampak negatif berupa perpecahan antar umat, atau bahkan dapat merusak keimanan seseorang kepada Allah.<sup>36</sup>

Senada dengan kedua penafsiran di atas, al-Sya’rawi mengatakan bahwa yang dimaksud *az-zhon* adalah sebuah penilaian kognisi terhadap sesuatu yang bertentangan dengan nilai-nilai keimanan.<sup>37</sup> Sedikit agak berbeda dengan mufasir lainnya, at-Tanthawi berpendapat bahwa maksud *az-zhon* dalam ayat tersebut merupakan penyebab keraguan dalam diri seseorang terhadap sesuatu yang berkaitan dengan kejahatan.<sup>38</sup> Dengan bahasa yang lugas, al-Jazari mengatakan bahwa *az-zhon* adalah prasangka yang diarahkan kepada seseorang tanpa disertai bukti nyata.<sup>39</sup> Pendapat ini senada dengan komentar yang diutarakan oleh al-Bani bahwa *az-zhon* merupakan kekuatan yang terdapat dalam pikiran seseorang terhadap sesuatu yang hanya bersumber dari praduga-praduga yang tidak disertai dengan bukti-bukti.<sup>40</sup>

<sup>35</sup> Nizamuddin al-Hasan Ibn Muḥammad Ibn Ḥusain an-Naisaburi, *Gharâ’ib Al-Qur’an wa al-Raghâib al-Furqân*, Bairut: Dâr al- Kutub al-‘Ilmiyah, 1416 H, hal. 277.

<sup>36</sup> ‘Abd al-Karim al-Khatib, *At-Tafsîr Al-Qur’an li-Al-Qur’an*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1999, j. 12, hal. 1308.

<sup>37</sup> Muhammad Mutawali as-Sya’rawi, *Tafsîr as-Sya’râwî*, Kairo: Maktabah al-Turâts al-Islâmiy, 1409 H, j. X, hal. 15.

<sup>38</sup> Muhammad Tanthawi Jauhari, *Tafsîr al-Wasît li-Al-Qur’an al-Karîm*, Kairo: Dâr al-Nahdah, 1997, hal. 234.

<sup>39</sup> Jabir al-Jaziri, *Aisar at-Tafâsîr li al-Kalâm al- ‘Alî al-Kabîr...*, j. V, hal. 130.

<sup>40</sup> Nasirudin al-Bani, *Al-Hadîts al-Hujjah bi an-Nafs fi al- ‘Aqâ’id wa al-Aḥkâm*, Riyadh: Maktabah al-Ma’ârif, 2005, hal. 51.

Meskipun terdapat perbedaan di kalangan mufasir tentang makna *az-zhon*, namun dapat diambil benang merah bahwa *az-zhon* yang dimaksud dalam ayat tersebut adalah bentuk prasangka buruk manusia yang terjadi dalam kehidupan sosial. Dengan kata lain, dapat diungkapkan bahwa *az-zhon* merupakan suatu motivasi untuk menilai sesuatu berdasarkan hawa nafsu yang memiliki konsekuensi sebagian dari perbuatan dosa. Hal ini diisyaratkan Al-Qur'an dalam QS. al-Nisâ'/4: 157, QS. al-An'âm/6: 116 dan 148, QS. Yûnus/10:36 dan 66, QS. al-Najm/53: 23 dan 28.

Perintah Al-Qur'an dalam surat al-Hujurat ayat 12 di atas, menjelaskan bahwa setiap prasangka yang tidak disertai dengan bukti yang meyakinkan merupakan bagian dari perbuatan dosa. Oleh karena itu, Al-Qur'an sangat menekankan agar orang-orang yang beriman untuk meninggalkan prasangka dengan sungguh-sungguh, karena prasangka itu sulit untuk mengetahui hal yang sebenarnya dan cenderung menjadi perbuatan yang berakibat pada perbuatan dosa.<sup>41</sup> Sebaliknya, Al-Qur'an memerintahkan orang yang beriman untuk menjaga kebersihan hati serta pikiran dari berbagai prasangka buruk dan keraguan terhadap kebenaran agar tercipta kedamaian dan ketenteraman dalam kehidupan sosial.<sup>42</sup>

Dalam ajaran Islam, pola pikir positif (*husnudzon*) merupakan pola pikir yang bersih dari sifat hasad, dengki dan sifat-sifat negatif lainnya. Yucel dengan bahasa yang sederhana merumuskan pola pikir positif adalah segala sikap yang berimplikasi terhadap tindakan positif.<sup>43</sup>

Berprasangka baik (*husnuzzhon*) merupakan sebuah keharusan yang perlu ditanamkan dalam pikiran seseorang, baik terhadap peristiwa, terhadap sesama manusia, terutama berprasangka baik terhadap Allah. Perintah untuk mensucikan Allah (*tasbih*) dan memuji Allah (*tahmid*), pada hakekatnya mengandung makna agar manusia senantiasa berprasangka baik (*husnuzzhon*) kepada Allah. Berpikir positif kepada Allah merupakan gambaran tingkat keimanan seseorang, ia merupakan perbuatan hati yang diekspresikan dengan sifat lapang dada dalam menilai segala sesuatu yang dihadapi.

Yucel melihat bahwa *husnuzzhon* dalam pandangan Al-Qur'an dapat diklasifikasikan menjadi tiga yaitu, *husnuzzhon* kepada Allah, kepada alam semesta dan kepada sesama manusia.<sup>44</sup> At-Thabari dalam memahami surat

<sup>41</sup> Ibrahim Husain as-Syazili, *Fî Zhilâl Al-Qur'an*, Bairut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah, 1995, j. IV, hal. 135.

<sup>42</sup> M. Qurais Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an...*, Vol. 8, hal. 649.

<sup>43</sup> Yucel, S., "The Notion of Husnudzan or Positive Thinking in Islam: Medieval Perspective," dalam *Jurnal Humanities and Social Sciences*, Vol. 04 No. 6 Tahun 2014, hal. 106.

<sup>44</sup> Yucel, S., "The Notion of Husnudzan or Positive Thinking in Islam: Medieval Perspective...", hal. 108.

Fushilat/41: 23 mengatakan bahwa *husnuzzhon* kepada Allah adalah bagian dari nilai keimanan seseorang dan berburuk sangka kepada-Nya merupakan sikap kemunafikan.<sup>45</sup>

Kewajiban untuk berbaik sangka (*husnuzzhon*) kepada Allah menurut al-Qurthubi dan Ibnu Katsir harus dilandasi dari sebuah keyakinan bahwa segala sesuatu yang terdapat di langit dan di bumi diperuntukkan oleh Allah untuk manusia.<sup>46</sup> Dengan kata lain, Allah menundukkan semua yang ada di langit dan di bumi sebagai bekal bagi manusia untuk menjalankan amanah sebagai khalifah yang bertugas memelihara, menjaga, dan memanfaatkan keberadaan alam raya tersebut. Dalam konteks ini, semua yang ada di alam raya menjadi basis kewajiban berbaik sangka kepada Allah atas apa yang menimpa manusia.

Ayat Al-Qur'an yang juga dapat dijadikan rujukan dalam perbincangan tentang *husnuzzhon* termaktub dalam QS. Saba'/34:14, QS. Ali Imron/3: 191, QS. as-Sajdah/32: 7, QS. al-Baqarah/2: 216, QS. al-Maidah/5: 90, QS. al-Hujurat/49:12, QS. an-Nahl/16:36, dan QS. al-Hajj/22: 30. Dengan demikian, maka bentuk *husnuzzhon* dapat dipetakan menjadi tiga macam; *husnuzzhon* kepada Allah, *husnuzzhon* kepada peristiwa-peristiwa dan *husnuzzhon* kepada sesama manusia. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel di bawah ini :

**Tabel. IV. 3. Bentuk-Bentuk *Husnuzzhon* dalam Al-Qur'an**

No	Ayat	Katagori
1	QS. Saba'/34: 14, QS. Fushilat/41: 23, QS. Al-Jatsiyah/45:13, QS. Ali Imran/3: 191	<i>Husnudzan</i> kepada Allah.
2	QS. As-Sajdah/32: 7, al-Baqarah/: 216,	<i>Husnudzan</i> dengan berbagai peristiwa
3	QS. Al-Hujurat/4: 12	<i>Husnudzan</i> kepada sesama manusia

<sup>45</sup> Karena dengan buruk sangka kepada Allah sama halnya dengan merendahkan sifat kasih sayang dan kemurahan Allah. Lihat. Muhammad Abdul Ja'far at-Thabari, *Jâmi' al-Bayân al-Ta'wil Al-Qur'an...*, j. XV, hal. 302.

<sup>46</sup> Lihat Abu 'Abdullah bin Ahmad bin Abu Bakar al-Qurthubi, *al-Jâmi' li Ahkâm Al-Qur'an*, Kairo: Dâr al-Hadits, 2002, j. XV, hal.. 91. Bandingkan dengan 'Imaduddin Abi al-Fuad Isma'il Ibn Katsir, *Tafsîr Al-Qur'an al-Azîm...*, j. III, hal. 88.

Surat Ali Imran ayat 19 menandakan bahwa betapa pentingnya sikap *husnuzzhon* bagi manusia dalam menilai dan memaknai seluruh proses penciptaan yang dilakukan oleh Allah. Dengan kata lain, dapat dijelaskan bahwa seluruh ciptaan yang dipersembahkan oleh Allah untuk manusia tidak ada yang bersifat sia-sia.<sup>47</sup> Al-Qusyairi mengatakan bahwa sebaik-baiknya sikap kepada Allah atas berbagai hal yang dialami seseorang dapat menumbuhkan rasa cinta kepada Allah.<sup>48</sup> Sedangkan Ibnu ‘Arabi mengemukakan bahwa apresiasi manusia terhadap proses penciptaan alam merupakan media untuk merasakan kebesaran Allah yang berdampak pada prasangka positif (*husnuzzhon*) kepada Allah.<sup>49</sup>

Dalam konteks *husnuzzhon* terhadap peristiwa yang tercantum dalam surat as-Sajdah ayat 7, dijelaskan oleh at-Thabari bahwa semua penciptaan alam berproses sesuai dengan hukum kausalitas yang sudah ditetapkan oleh Allah agar manusia mampu menciptakan sikap *husnuzzhon* terhadap fenomena alam dan akibat dari peristiwa tersebut.<sup>50</sup>

Humaid dalam menjelaskan maksud surat al-Hujurat ayat 12, mengatakan bahwa secara eksplisit ayat tersebut mengandung sebuah larangan untuk bersikap buruk sangka dalam menjalin hubungan terhadap sesama manusia. Sedangkan makna implisit yang dapat ditangkap dari ayat tersebut adalah perintah untuk selalu bersikap *husnuzzhon* dalam menjalani kehidupan sosial, dengan tidak mencari-cari kesalahan orang lain, baik yang bersifat individu ataupun kelompok.<sup>51</sup>

Al-Nafazi, mencoba untuk mengkatagorikan subyek prasangka baik (*husnuzzhon*) terhadap Allah menjadi dua katagori, yakni sikap baik sangka orang awam dan orang *khâs*.<sup>52</sup> Bagi orang awam, sikap prasangka baik

<sup>47</sup> Fakhruddin Muhammad Ibn Umar ar-Razi, *at-Tafsîr al-Kabîr wa Mafatîh al-Ghaib*, Bairut: Dâr al-Fiqr, j. III, hal. 224.

<sup>48</sup> Abu Husain Muslim al-Qusyairi, *Lathâif al-Isyârat*, Bairut: Dâr Kutub al-Lmiyah, 2000, Jilid II, hal. 356.

<sup>49</sup> Abu Bakar Muhammad ‘Abdullah Ibn ‘Arabi, *Ahkâm Al-Qur’an...*, j. IV, hal. 156.

<sup>50</sup> Muhammad Abdul Ja’far at-Thabari, *Jâmi’ al-Bayân al-Ta’wîl Al-Qur’an...*, j. XV, hal. 302.

<sup>51</sup> Dalam perjalanan dakwah Rasulullah tercermin sikap *husnuzzhon* beliau ketika hijrah ke Thaif yang mendapat penolakan dan reaksi dari penduduk setempat sampai beliau terluka. Perbuatan mereka mengundang amarah malaikat Jibril yang ditunjukkan dengan permohonan agar ia menjatuhkan gunung agar penduduk Thaif mengalami penderitaan. Namun beliau, meskipun seorang Rasul yang mulia tidak memperkenankan hal tersebut untuk dilakukan. Sikap beliau justru memaafkan dan mendoakan agar mendapat petunjuk dari Allah, karena beliau menyadari bahwa penduduk Thaif belum memahami dan mengetahui maksud kedatangan beliau. Lihat Shalih bin Abdilllah bin Humaid, *Mausu’ah Nadhrah al-Naîm fî Makârim al-Akhlâk al-Rasûl al-Karîm...*, hal. 239

<sup>52</sup> Muhammad bin Ibrahim Ibn ‘Ibbad an-Nafazi, *Syarh al-Hikam li Abî al-Fadhil Ahmad bin Muhammad bin ‘Abd al-Karim bin Atha’illah as-Sakandari*, Surabaya:Imaratullah, 2013, j. II, hal. 7.

(*husnuzzhon*) kepada Allah berbasis pada nikmat dan karunia yang telah dipersembahkan Allah untuk dirinya. Sedangkan bagi orang *khâs*, berbasis pada kesadaran diri atas kesempurnaan dan kemuliaan yang melekat pada zat Allah. Dalam konteks ini, dapat dianalisis bahwa pada tingkatan orang awam masih terbuka peluang memiliki sikap buruk sangka kepada Allah, terutama ketika mereka sedang mengalami kondisi yang tidak kondusif seperti saat mendapat ujian dan cobaan dari Allah. Sementara pada kelompok kedua, kemungkinan kecil memiliki sikap buruk sangka kepada Allah, hal ini dikarenakan mereka memiliki sifat tawakal yang tinggi. Sikap yang demikian dalam literatur tasawuf dikenal dengan istilah *ma'rifah*.

Berdasarkan dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa konstruksi *husnuzzhon* dalam Al-Qur'an merupakan konstruksi akhlak mulia yang mengandung nilai signifikan dalam keimanan seseorang. Dalam pandangan Al-Qur'an orang yang beriman memiliki konsekuensi logis untuk berbuat kebaikan terhadap Allah dalam ketaatan dan kebaikan terhadap sesama manusia dalam menjaga harmonisasi dan kedamaian.

Para ilmuwan seperti Scheier dan Carver sependapat bahwa dengan berpikir positif akan menjadikan seseorang selalu optimis dalam menghadapi semua persoalan. Lebih lanjut mereka merumuskan optimisme sebagai dasar keyakinan seseorang akan memperoleh kebaikan dari usaha yang dilakukan, sehingga ia termotivasi untuk berusaha secara optimal untuk mendapatkan hal terbaik dalam hidupnya.<sup>53</sup> Senada dengan itu, Ubaedy menjelaskan bahwa optimis merupakan keyakinan individu akan mendapatkan nilai positif dari setiap usaha yang dilakukan untuk kehidupan masa mendatang.<sup>54</sup> Sedangkan Seligman melihat optimisme dalam tatanan aplikatif, yaitu menilai sebuah peristiwa hanya dari aspek positifnya, baik yang sudah terjadi ataupun yang

---

<sup>53</sup> Scheier dan Carver mengatakan bahwa optimisme merupakan asumsi seseorang terhadap kebaikan masa mendatang yang bermuatan motivasi diri yang terdiri dari dua aspek, yakni tujuan dan harapan. Tujuan merupakan sebuah sikap dalam menilai sesuatu yang diharapkan dan tidak diharapkan. Sedangkan harapan adalah kepercayaan diri atau keraguan tentang keterampilan dalam mencapai tujuan. Dengan perasaan percaya diri seseorang selalu menempatkan harapan yang positif di masa akan datang. Lihat Scheier, M. F. & Carver, C. S., *Optimism Handbook of positive Psychology*, New York: Oxford University Press Scheier, 2002, dan M. F. & Carver, C. S., *Optimism, Pessimism, And Self-Regulation: Implication for Theory, Research, and Practice*," dalam *Journal American Psychological Assosiation*", hal. 37.

<sup>54</sup> Lebih lanjut Ubaedy mengurai optimisme menjadi dua makna, pertama adalah optimisme merupakan doktrin kehidupan yang lebih baik dan kedua adalah optimisme sebagai perbuatan hati untuk mendapatkan kondisi yang positif. Lihat Ubaedy, *Kedahsyatan Berpikir Positif*, Depok: Visi Gagas Komunika, 2008, hal. 86.

sedang terjadi, bahkan dengan segala sesuatu yang terjadi belakangan.<sup>55</sup> Dian menambahkan sikap optimisme memiliki kemampuan dalam menanggulangi pengalaman yang tidak sesuai dengan harapannya.<sup>56</sup>

Peale mengkonfirmasi pendapat di atas, ia mengatakan bahwa sifat optimisme akan melahirkan afirmasi diri yakni, kemampuan seseorang dalam memfokuskan perhatian pada kemampuan diri secara positif. Ia akan melihat bahwa dirinya bermanfaat, tidak melakukan hal-hal negatif yang akan merendahkan harga dirinya.<sup>57</sup>

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki jiwa optimisme akan menjaga harkat dan martabat dirinya dengan berusaha tampil percaya diri sebagai individu yang menyenangkan dan menghindari tindakan yang beresiko memunculkan hal yang tidak diinginkan. Berdasarkan paradigma ini, maka berpikir positif menjadi sesuatu yang penting dalam kehidupan seseorang, karena ia akan banyak memberi manfaat bagi para pelakunya.

Ibrahim Elfiky mencoba mengurai manfaat berpikir positif sebagai berikut; 1) meningkatkan kesehatan jiwa dan raga. Dengan pola pikir positif akan menjadikan andernalin seseorang akan meningkatkan antibodi, sehingga penyakit tidak akan mudah menyerang.<sup>58</sup> 2) mampu menguatkan *gen*. Hasil dari penelitian yang dilakukan Kazuo Murakami, pakar genetika Jepang, menemukan bahwa *gen* yang lemah dapat diaktifkan oleh kekuatan pikiran dan perasaan positif.<sup>59</sup> Hasil penelitian ini dikuatkan oleh Pais-Ribeiro yang mengatakan bahwa pikiran positif mempunyai keterkaitan kuat dengan kesehatan fisik dan mental.<sup>60</sup> 3) Lebih Percaya Diri. Kepercayaan diri seseorang akan bernilai negatif atau positif, sangat tergantung pada persepsi dirinya terhadap peristiwa atau pengalaman yang dialami. Pernyataan ini diakui oleh hasil penelitian yang diutarakan oleh Loehr dalam Gulen bahwa kehidupan positif tidak dapat dilepaskan dari cara berpikir positif, dengan

---

<sup>55</sup> Martin E. P. Seligman, *Menginstal Optimisme*, diterjemahkan oleh Budhy Yogapranata, Bandung: Karya Kita, 2008, hal. 279.

<sup>56</sup> Dian, *Berpikir Positif Untuk Hidup Positif*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2016, hal. 165.

<sup>57</sup> Norman Vincent Peale, *The Power of Positive Thinking*, diterjemahkan oleh oleh F.X Budiyananto, Jakarta: Binarupa Aksara, 1996, hal. 26.

<sup>58</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif :Biarkan Mukjizat Dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia*, diterjemahkan oleh Khalifurrahman Fath &M. Taufik Daman, dari judul *Quwwât al-Tafkîr*, Jakarta : Zaman, 2015, hal. 204.

<sup>59</sup> Kazuo Murakami, *Tuhan Dalam Gen Kita*, diterjemahkan oleh Winny Prasetyowati dari judul *The Divine Message of the DNA*, Bandung : Mizan, 2007, hal. 86.

<sup>60</sup> Ahmad Rusydi, *Husnuzhan: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental...*, hal. 31.

berpikir positif dapat membangun kepercayaan diri yang tinggi.<sup>61</sup> 4) Menghilangkan jiwa pesimistis. Dengan pola pikir positif, seseorang akan berani menghadapi persoalan hidup secara positif.<sup>62</sup> Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa berpikir positif menjadi kebutuhan bagi setiap orang untuk mendapatkan kesehatan fisik dan mental.

Berdasarkan penjelasan tentang *husnuzzhon* yang dikemukakan para ulama tafsir dan ilmu psikologi di atas, peneliti berkesimpulan bahwa konsep *husnuzzhon* yang ditawarkan Al-Qur'an dapat memberikan energy positif terhadap kehidupan individu.

### C. Ikhlas

Ikhlas merupakan sebuah perbuatan hati yang sangat sulit untuk diukur secara kasat mata. Ikhlas tidak dapat dilihat dari ucapan seseorang ataupun perbuatannya, karena pada hakekatnya ikhlas tidak dapat direkayasa.

Dalam kamus besar bahasa Indonesia kata ikhlas dimaknai dengan kejujuran, ketulusan dan kerelaan.<sup>63</sup> Sementara dalam kajian bahasa kata ikhlas terambil dari kata خَلَصَ, ia memiliki makna menghilangkan dan membersihkan sesuatu.<sup>64</sup> Dalam perspektif ilmu *sharaf* kata ikhlas termasuk *isim masdar* dari kata أَخْلَصَ yang mengandung arti tulus, jujur, murni, bersih, dan jernih.<sup>65</sup> Ibn Faris mengartikan kata ikhlas dengan sampai, memisahkan diri atau memperbaiki dan membersihkan sesuatu.<sup>66</sup>

Dalam jurnal "*Hermeneutik*" dikatakan bahwa secara bahasa kata ikhlas artinya membersihkan sesuatu dari campuran yang bersifat materi ataupun immateri. Sedangkan secara terminologi, ikhlas dirumuskan sebagai kejujuran seorang hamba dalam mengimplementasikan keyakinan dan perbuatan yang hanya ditujukan kepada Allah.<sup>67</sup> Senada dengan pengertian tersebut, dalam *Kamus Istilah Agama* dijelaskan bahwa ikhlas adalah melakukan suatu pekerjaan semata-mata karena Allah, bukan kerana ingin memperoleh keuntungan diri (lahiriah atau batiniyah).<sup>68</sup>

<sup>61</sup> Fatiyah, Hubungan Positive Thinking Dengan Self-Acceptance Pada Difabel di SLB Yogyakarta," dalam *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 02 No.2 Tahun 2014, hal. 7.

<sup>62</sup> Muhammad Fatullah Gulen, *Menjawab Pertanyaan dan Kebutuhan Manusia*, perjemahan Hilman Subagyo & Muh. Iqbal Santosa, dari judul *Asilatu al-Ashr al-Muhayyirah: Islam Rahmatan Li al-Alamîn*, Jakarta: Republika, 2014, hal. 51.

<sup>63</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 322.

<sup>64</sup> Abi Husain Ahmad Ibn Faris, *Mu'jam Maqâyis al-Lughah...*, j. II, hal. 208.

<sup>65</sup> Sahabuddin dkk, *Ensiklopedi Al-Qur'an: Kajian Kosa Kata...*, hal. 635.

<sup>66</sup> Abi Husain Ahmad Ibn Faris, *Mu'jam Maqâyis al-Lughah...*, hal. 208.

<sup>67</sup> Sofaussamati, *Ikhlas Persepektif Qur'an: Kajian Tafsir Madhu'i*," dalam *Jurnal Hermeneutik*, Vol .07, No. 02 Tahun 2013, hal. 334.

<sup>68</sup> M. Shodiq, *Kamus Istilah Agama*, Jakarta: Sientarama, 1988, hal. 133.

Para ulama berusaha untuk merumuskan ikhlas dalam sudut pandang yang berbeda, Muhammad Abduh misalnya, menitik beratkan ikhlas dalam aspek aqidah, ia merumuskan ikhlas adalah ketulusan dalam beribadah dan mengesakan Allah serta menolak pengakuan kesamaan terhadap selain-Nya. Lebih lanjut dikatakan bahwa ikhlas adalah melepaskan diri dari tujuan tertentu dalam beribadah, seperti ingin mendapatkan keuntungan materi.<sup>69</sup> Sedangkan sebagian ulama melihatnya dalam perspektif tasawuf seperti pengertian ikhlas yang dilontarkan Al-Makki, ia mengatakan bahwa ikhlas memiliki makna memurnikan agama dari dorongan hawa nafsu dan perbuatan maksiat serta membersihkan amal perbuatan dan ucapan dari berbagai penyakit hati seperti sombong dan riya'.<sup>70</sup>

Dengan bahasa yang sedikit berbeda al-Qusyairi mengatakan bahwa hakekat ikhlas adalah menjadikan Allah sebagai Zat tunggal sebagai orientasi dalam melakukan semua perbuatan baik serta melepaskan diri dari kepentingan pribadi dalam melaksanakan ketatanan.<sup>71</sup> Al-Ghazali menambahkan bahwa melaksanakan ibadah hanya ditujukan kepada Allah sebagai isyarat ketulusan dalam ketaatan yang ditunjukkan oleh orang-orang yang benar (*al-siddiqîn*), yaitu keikhlasan.<sup>72</sup>

Dengan demikian, maka pemaknaan kata ikhlas dalam tasawuf adalah pemurnian niat dalam beribadah guna mendapatkan nilai di hadapan Allah.<sup>73</sup> Ikhlas merupakan cerminan hati yang memotivasi diri untuk melakukan berbagai aktifitas kebaikan baik perbuatan fisik atau pikiran dengan selalu mengedepankan niat dan ketaatan kepada Allah.

Dalam Al-Qur'an kata ikhlas terambil dari kata *khalasa*. Kata tersebut memiliki beragam macam derivasi yang dapat ditemukan dalam Al-Qur'an sebanyak 25 kali dan tersebar di 30 ayat.<sup>74</sup> Ayat-ayat tersebut termaktub dalam QS. Yusuf/12: 24, 54, QS. Şad/38: 46,47, 83, QS. al-Nisa/4: 146, QS. al-

<sup>69</sup> Muhammad Rasyid Ridla, *Tafsîr al-Munir...*, t. th., j. V, hal. 475.

<sup>70</sup> Abu Thalib al-Makki, *Rahasia Ikhlas: Seni Menata Niat Untuk Kesuksesan dan Kebahagiaan*, diterjemahkan oleh Abad Badruzaman dari judul *'Ilm al-Qulb*, Jakarta: Zaman, 2015, hal. 147.

<sup>71</sup> Abul Qasim Abdul Karim Hawazin al-Qusyairi an-Nasaburi, *Risalah Qusyairiyah*, Bairut: Dâr al-Khair, hal. 297.

<sup>72</sup> Abu Hamid al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm ad-Dîn...*, j. I, hal. 258.

<sup>73</sup> Dalam Khazanah ilmu tasawuf, ikhlas memiliki tiga tingkatan: Pertama, sifat ikhlas yang dimiliki kelompok awam, yaitu melaksanakan ibadah kepada Allah disebabkan takut akan siksa-Nya. *Kedua*, perilaku ikhlas kaum *khawas*, yaitu perbuatan ibadah berdasarkan motivasi untuk dekat dengan Allah. Ketiga, bentuk ikhlas kelompok *khawas al-khawas* yaitu melaksanakan ketaatan kepada Allah dengan penuh kesadaran bahwa jiwanya milik Allah dan hanya kepada-Nya segala bentuk amal kebaikan ditujukan. Lihat Yunus Hanis Syam, *Quantum Islam*, Yogyakarta: Optimus, 2008, hal. 37-39.

<sup>74</sup> Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâz Al-Qur'an...*, hal. 287.

Zumar/39: 2,3,11,14, QS. al-Nahl/16: 66, QS. al-Baqarah/2: 94 dan 139, QS. al-An'am/6: 139, QS. al-A'raf/7: 29, 32, QS. al-Ahzab/33: 50, QS. Yūnus/10:22, QS. al-Ankabut/29: 65, QS. Luqman/31: 32, QS. Ghafir/40: 14, QS. al-Bayinah/98: 5, QS. Maryam/19: 51, QS. al-Hijr/15: 40, dan QS. al-Shafat/37: 40.

Dalam Al-Qur'an konteks ikhlas dapat dipahami dari pengungkapan Al-Qur'an dalam bentuk kata kerja (*fi'il*), dan kata jadian (*lafaz musytaq*). Dalam bentuk *fi'il* terdiri dari *fi'il mādhi khalasha* sebanyak 8 kali. Sedangkan dari kata jadian disebutkan sebanyak 23 kali. Dari bentuk *khalasha* terdapat satu ayat yang menunjukkan pada kata *al-dîn* dan terdapat sebelas ayat bermakna memurnikan peribadatan atau ketaatan kepada Allah atau tulus ikhlas (mengerjakan) agama karena Allah. Sebagaimana terdapat pada QS. an-Nisa'/4: 146, QS. al-A'raf/7: 29, QS. Yunus/10: 22, QS. al-Ankabut/29: 65, QS. Luqman/31: 32, QS. az-Zumar/39: 2,11,14, QS. al-Ghafir/40: 14 dan al-Bayyinah/98: 5. Sedangkan dari bentuk kata *akhlasnâ* terdapat pada surat Sad/38: 46 yang berarti proses selalu diikuti dengan peringatan tentang akhirat. Selanjutnya dalam bentuk kata *mukhlīshan* terdapat pada QS. az-Zumar/39: 2,14, QS. al-Ankabut/29: 65, QS. Luqmān/31: 32, QS. al-Ghafir/40: 65, S. al-Baqarah/2: 92.<sup>75</sup>

Secara umum, kata ikhlas dalam Al-Qur'an memiliki makna kemurnian tauhid dalam aqidah dan ibadah. Maksudnya, makna ikhlas dalam Al-Qur'an menunjukkan kemurnian niat dalam ketaatan kepada Allah dan tidak diikuti dengan tujuan yang mengarah kepada perbuatan syirik.

Dengan demikian, maka dapat diketahui bahwa ikhlas menjadi pondasi utama dalam melaksanakan perintah agama, karena pada hakekatnya ikhlas merupakan implementasi nilai-nilai tauhid, secara ekstrim dapat dikatakan bahwa ikhlas merupakan sendi utama dalam beragama, ia merupakan karakteristik dari ajaran Islam.

Perbincangan tentang ikhlas yang termaktub dalam Al-Qur'an, dapat disederhanakan menjadi tiga tema pokok besar yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel. V. 6.Tema Pokok Keikhlasan Dalam Al-Qur'an**

No	Qur'an dan Surat	Tema Pokok
1	Shad/38: 46 dan 83, Yusuf/12: 24 dan 54, Maryam/19: 51, al-Hijr/15: 40, al-Baqarah/2: 94, al-An'am/6: 139, al-Ahzab/33: 50	Sebagai hama pilihan dan dikhususkan
2	As-Shafat/37: 169, 160, 128, 74, dan 40	Pembebasan dari Dosa dan siksaan

<sup>75</sup> Sofaussamati, *Ikhlas Persepektif Qur'an: Kajian Tafsir Maudhu'i...*, hal. 334.

3	al-Bayinah/98: 5, al-Mu'min/31:14, dan 65, Luqman/31: 32, al-Ankabut/29: 65, Yunus/10: 22, al-'Araf/7: 29, al-Baqarah/2: 139, az-Zumar/39: 2-3,11 dan 14, al-'Araf/7: 32, an-Nisa/4: 146, an-Nahl/16: 66	Kemurnian Tauhid kepada Allah
---	--	-------------------------------

Dari ketiga tema ikhlas yang digambarkan pada tabel di atas, akan dikemukakan contoh makna ikhlas menurut perspektif mufasir, diantaranya yang akan dikemukakan dalam tulisan ini surat al-'An'am ayat 139.

وَقَالُوا مَا فِي بُطُونِ هَذِهِ الْأَنْعَامِ خَالِصَةٌ لِّذُكُورِنَا وَمُحَرَّمٌ عَلَىٰ أَرْوَاجِنَا وَإِن يَكُن مِّثْقَالُ مَيْتَةٍ فَهُمْ بِهِ شُرَكَاءَ سَيَجْزِيهِمْ وَصْفَهُمْ إِنَّهُ حَكِيمٌ عَلِيمٌ

Dan mereka mengatakan: "Apa yang ada dalam perut binatang ternak ini adalah khusus untuk pria kami dan diharamkan atas wanita kami," dan jika yang dalam perut itu dilahirkan mati, maka pria dan wanita sama-sama boleh memakannya. Kelak Allah akan membalas mereka terhadap ketetapan mereka. Sesungguhnya Allah Maha Bijaksana lagi Maha Mengetahui. (QS. al-'An'am/6: 139).

Zamakhshari memahami kata خَالِصَةٌ dalam ayat tersebut merupakan bentuk kekhususan untuk laki-laki. Sedangkan kata لِّذُكُورِنَا menunjukkan kepemilikan dan berkedudukan sebagai isim mashdar, ia merupakan khabar yang mengisyaratkan sebuah kekhususan kepada yang ditunjuknya.<sup>76</sup> Artinya, makna ikhlas dalam ayat tersebut bermakna khusus. Sementara Ibn Katsir mengatakan bahwa kata لِّذُكُورِنَا pada konteks ayat di atas adalah pembicaraan tentang minuman atau anak hewan yang lahir khusus untuk para laki-laki, dan dilarang untuk perempuan.<sup>77</sup> Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kedua tafsir di atas menyatakan bahwa kata ikhlas dalam ayat di atas berkonotasi dikhususkan.

Sedangkan kata ikhlas dengan makna terpilih dapat dipahami dari penjelasan Al-Qur'an dalam surat Yusuf ayat 54. Dalam ayat tersebut Ibn Katsir menafsirkan kata أَسْتَخْلِصُهُ adalah pilihan raja terhadap Yusuf untuk diangkat sebagai penasihat.<sup>78</sup> Zamakhshari sepakat dengan penafsiran yang ditawarkan oleh Ibn Katsir terhadap ayat tersebut, ia menyatakan bahwa makna kata أَسْتَخْلِصُهُ tersebut adalah pilihan atau dipilih.<sup>79</sup> Namun demikian, Zamakhshari memberi catatan bahwa dalam konteks dipilihnya Yusuf adalah

<sup>76</sup> Muhammad Ibn Umar az-Zamakhshari, *At-Tafsîr al-Kassiyâf...*, hal. 321.

<sup>77</sup> 'Imaduddin Abi al-Fuad Isma'il Ibn Katsir, *Tafsîr Al-Qur'an al-Azîm...*, j. III, hal. 187.

<sup>78</sup> Imaduddin Abi al-Fuad Isma'il Ibn Katsir, *Tafsîr Al-Qur'an al-Azîm...*, j. III, hal. 187.

<sup>79</sup> Muhammad Ibn Umar az-Zamakhshari, *At-Tafsîr al-Kassiyâf...*, hal. 321.

khusus ditunjukkan kepada Yusuf, bukan kepada yang lainnya, penafsiran ini juga mengandung makna keistimewaan.<sup>80</sup>

Rasyid Ridha dalam melihat ayat tersebut, menegaskan bahwa terdapat satu hal yang tidak terbantahkan bahwa kedudukan para Nabi adalah sebagai orang-orang yang membawa misi ketauhidan kepada Allah. Sebagaimana Nabi Ibrahim ditunjuk sebagai pemimpin para Nabi dikarenakan keagamaannya dan keikhlasannya.<sup>81</sup>

Satu hal yang menarik untuk dipaparkan dalam pembahasan tentang ikhlas dalam Al-Qur'an adalah penggunaan kata ikhlas yang disandarkan dengan agama, seruan atau perintah. Bentuk derivasi ikhlas tersebut termaktub dalam Al-Qur'an surat al-Bayyinah/98: 5, al-Mu'min/40: 14; 65, Luqman/31: 32, al-'Ankabut/29: 65, Yunus/10:22, al-A'raf/7: 29 dan 32, al-Baqarah/2: 139, az-Zumar/39: 2,3,11 dan 14, an-Nisa/4: 146, dan an-Nahl/16: 66.

Secara umum pada ayat tersebut, derivasi ikhlas dimaknai sebagai bentuk pemurnian agama Allah dengan tidak menyekutukan Allah serta memurnikan Zat-Nya.

Dalam surat al-Baqarah ayat 139 digambarkan tentang perdebatan orang Yahudi dan Nasrani terhadap kaum Muslimin tentang keesaan Allah.<sup>82</sup> Ibn Katsir mengatakan bahwa penggunaan kata مُخْلِصُونَ dalam ayat tersebut menunjukkan makna mengesakan Allah.<sup>83</sup> Al-Maraghi menambahkan bahwa ikhlas karena Allah memiliki makna pemurnian niat dalam melaksanakan ketaatan kepada-Nya.<sup>84</sup> Lebih dalam lagi, Rasyid Ridha mengatakan bahwa kata ikhlas dalam surat al-Baqarah ayat 139 mengandung arti kemantapan iman dalam hati sebagai ruh (*soul*) perbuatan dan ibadah yang dilakukan manusia. Ruh (*soul*) agama adalah implemtasi nilai-nilai tauhid untuk memperoleh keselamatan.<sup>85</sup> Oleh karenanya, antara ikhlas dan agama memiliki

<sup>80</sup> Pemaknaan khusus menjadi terpilih atau diistimewakan juga tergambar dalam tafsir Ibn Katsir ketika ia menafsirkan surat Maryam ayat 51. Ia mengatakan bahwa Musa dipilih sebagai Nabi dan Rasul karena Musa diistimewakan Allah dari orang lain, Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konteks terpilihnya karena dikhususkan yang berarti diistimewakan. Lihat Imaduddin Abi al-Fuad Isma'il Ibn Katsir, *Tafsîr Al-Qur'an al-Azîm...*, j. IV, hal. 241.

<sup>81</sup> Muhammad Abduh dan Muhammad Rasyid Ridha, *Tafsîr al-Manâr...*, hal. 488.

<sup>82</sup> Orang-orang Yahudi dan Nasrani beralih bahwa mereka tidak meyakini berhalal-berhala. Mereka hanya menjadikan tuhan-tuhan atau patung-patung itu hanya sebagai sarana untuk mendekati diri kepada Allah agar mendapatkan pertolongan. Akan tetapi mereka berkeyakinan bahwa patung-patung itulah yang dapat berkomunikasi langsung dengan Allah dan memohonkan pertolongan untuk mereka. Lihat Ahmad bin Muhammad as-Shawi, *Hâsiyah ash-Shâwi Alâ tafsîr Jalâlain...*, j. I, hal. 366.

<sup>83</sup> Imaduddin Abi al-Fuad Isma'il Ibn Katsir, *Tafsîr Al-Qur'an al-Azîm...*, j. III, hal. 18.

<sup>84</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Marâghî...*, j. XXI, hal. 142.

<sup>85</sup> Muhammad Abduh dan Muhammad Rasyid Ridha, *Tafsîr al-Manâr...*, hal. 489.

korelasi yang sangat signifikan, sebab ikhlas merupakan sarana untuk mencapai keselamatan.

Bila ditelaah lebih dalam, terdapat perbedaan mendasar antara tafsir klasik dan modern dalam pemaknaan derivasi ikhlas. Perbedaan itu terletak pada ruang lingkup ikhlas itu sendiri. Dalam tafsir klasik yang dipresentasikan oleh Ibn Katsir dan Zamakhsyari menunjukkan penggunaan derivasi ikhlas merupakan makna dari tauhid itu sendiri.<sup>86</sup> Sementara dalam tafsir modern yang dipresentasikan Rasyid Ridha menempatkan agama sebagai jiwa dari tauhid. Sementara ikhlas sebagai media utama untuk mengimplementasikan nilai-nilai tauhid tersebut.

Dari kedua perbedaan penafsiran tersebut, dapat ditarik benang merah bahwa Islam sebagai ajaran memiliki doktrin utama dalam pemurnian Zat Allah, baik dalam perbuatan ataupun ibadah. Dengan ungkapan lain dapat dijelaskan bahwa dalam keimanan harus terpenuhi unsur keikhlasan dalam beriman yang dijabarkan dengan amal perbuatan.

Hal menarik dalam pembahasan ikhlas adalah tentang penamaan surat *al-Ikhlas*. Ibn ‘Asyur berkomentar bahwa ikhlas adalah membebaskan Zat Allah dari sifat yang melekat pada makhluk-Nya. Lebih lanjut, ia mengatakan bahwa dalam surat *al-Ikhlas* tidak ditemukan kata derivasinya. Namun demikian, makna yang terkandung dalam ayat-ayat surat tersebut berisi tentang pemurnian atau keesaan Allah. Artinya kata ikhlas, pada dasarnya adalah tauhid.<sup>87</sup>

Para psikolog berusaha untuk menempatkan ikhlas sebagai prososial. Prososial adalah sikap tanpa pamrih untuk memberi pertolongan kepada orang lain dengan tidak melihat latar belakang orang yang ditolong tersebut.<sup>88</sup> Dalam perspektif sosiologi, perilaku prososial mengarah pada komunikasi positif dengan orang lain, dengan cara memberi bantuan, menjalin kerjasama, memberi hiburan, meskipun terkadang mendatangkan resiko bagi pelaku prososial tersebut.<sup>89</sup>

Emmons, mengatakan bahwa orang yang memiliki perilaku prososial (sifat ikhlas) adalah mereka yang memiliki nilai religiusitas dan spritualitas yang tinggi.<sup>90</sup> Pendapat tersebut didasari pada sebuah kenyataan bahwa orang

<sup>86</sup> Muhammad Ibn Umar az-Zamakhsyari, *At-Tafsîr al-Kassiyâf...*, hal. 321.

<sup>87</sup> Muhammad Thahir bin Muhammad Ibn ‘Asyur, *At-Tahrîr wa at-Tanwîr...*, j. IV, hal. 46.

<sup>88</sup> Taufiqurrahman, Ikhlas Dalam Perspektif Al-Qur’an, (Analisis terhadap Konstruksi Ikhlas Melalui Metode Tafsîr Tematik,” dalam *Jurnal Edu Prof*, Vol.01 No.02 Tahun 2019, hal. 116.

<sup>89</sup> Hays, D.F. Prosocial Development. “Child Psychology And Psychiatry And Allied Disciplines,” dalam <https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-child-psychology-and-psychiatry-and-allied-disciplines>. Diakses tanggal 28 Oktober 2020.

<sup>90</sup> Emmons, & Mc Cullough, *The Psychology of Gratitude...*, hal. 335.

yang memiliki religiusitas-spiritualitas yang tinggi akan mudah berlaku jujur, bersifat adil dan punya rasa empaty dalam kehidupan sosial. Oleh karena itu, sifat ikhlas yang melekat pada diri individu dikatakan memiliki perilaku sosial yang tinggi sebagai manifestasi dari nilai-nilai keikhlasan.

Chizanah dan Muhammad mencoba untuk menarik korelasi antara perilaku sosial dengan psikologi humanistik yang ditawarkan Maslow. Dalam teorinya Maslow memperkenalkan istilah *peak experience*.<sup>91</sup> *Peak experience* dihubungkan dengan tahapan kebutuhan transendental (*metaneeds*), yang merupakan pengembangan dari teori tentang kebutuhan aktualisasi diri.<sup>92</sup>

Kebutuhan transendental kemudian mengarah pada kemunculan motif transendental. Motif transendental ini merupakan salah satu aspek dalam ikhlas. Hal-hal tersebut mengisyaratkan bahwa ikhlas bisa dikaitkan dengan prososial dan *metaneeds* Maslow.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ikhlas merupakan perilaku prososial yang memiliki korelasi kuat dalam membangun wacana normatif-ideologis dan memiliki kedekatan konstruksi antara ikhlas dengan *metaneeds* Maslow. Dengan kata lain dapat dijelaskan bahwa secara umum ketiga konstruksi tersebut (ikhlas, *metaneed* dan *prososial*) merupakan penjabaran dari nilai-nilai tasawuf.

Ikhlas dapat diilustrasikan sebagai suasana batin dalam proses menuju Tuhan dengan menempatkan diri sebagai hamba yang bergantung dengan Zat-Nya. Dalam konteks kehidupan sosial, ikhlas merupakan tanggung jawab sosial sebagai implementasi dari nilai-nilai tasawuf tersebut. Artinya, perilaku sosial (ikhlas) tidak berafiliasi untuk mendapatkan status sosial atau popularitas. Ia tidak akan berpengaruh dengan kondisi yang dapat mengalihkan orientasi dalam berbuat, sehingga dapat membangun kondisi jiwa yang tenang dan stabil.

#### **D. Taubat**

Kata taubat merupakan bentuk masdar dari *tsulasî mujarrad tâba, yatûbu, taubat*. Kata tersebut berasal dari tiga huruf *ta, wau, ba* yang memiliki makna dasar kembali, seperti dalam kalimat “*wa tâba ilâllâhi yatbû matâban taubatan*” yang memiliki arti kembali. Makna lain dari yang terkandung dalam

---

<sup>91</sup> *Peak experience* merupakan moment yang memuat beberapa karakteristik berikut: suka cita mendalam, euphoria, dan perasaan harmonis dengan alam.

<sup>92</sup> Lu'luat Chizanah dan M. Noor Racman Hadjam, “Validitas Konstruksi Ikhlas: Analisis Faktor Eksploratori terhadap Instrumen Skala Ikhlas,” dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 38 No. 2 Tahun 2011, hal. 4.

kata tersebut adalah menyesal. Maka setiap orang yang menyesali perbuatannya disebut bertaubat.<sup>93</sup>

Kata taubat yang memiliki arti secara leksikal kembali, mencakup makna yang luas, yakni sebuah tekad untuk kembali menuju tempat yang ditinggalkan berupa ketaatan dan ketundukan kepada Allah yang disertai rasa penyesalan atas kesalahan yang telah dilakukan. Dengan demikian, tercipta sebuah ikatan perjanjian dengan Allah untuk meninggalkan segala perbuatan maksiat, berusaha sungguh-sungguh untuk meningkatkan amal kebaikan yang telah ditinggalkan serta menyesali perbuatan dosa yang sudah dilakukan.

Kata taubat dengan beragam deveriasinya termaktub dalam Al-Qur'an sebanyak 85 kali. Kata tersebut tersebar dalam Al-Qur'an dalam bentuk *fi'il*, *isim fâ'il* dan *isim Masdar*. Dalam bentuk *fi'il mādhi* ditemukan sebanyak 33 ayat. Kata tâba terulang 17 kali dan terdapat dalam surat al-Baqarah/2:37, 54, dan 187, al-Mâidah/5:39 dan 71, al-An'am/6:54, at-Taubat/9:11 dan 118, Hûd/11:112, Maryam/19:60, Thâha/20:82, dan 122, al-Furqân/25:70 dan 71, al-Qashas/28:67, al-Mujâdalah/58:13, dan al-Muzammil/73:20. Sementara kata tâbâ, hanya didapati dalam satu tempat yaitu surat an-Nisâ/4:16, sedangkan kata tâbû dapat ditemui sebanyak 10 kali yang tersebar dalam surat al-Baqarah/2:160, Ali Imrân/3:89, an-Nisâ/4:146, al-Mâidah/5:34, al-A'râf/7:153, at-Taubat/9:5 dan 11, an-Nahl/16:119, an-Nûr/24:5, dan Ghâfir/40:7. Kata *tubtu* disebutkan Al-Qur'an sebanyak 3 kali yaitu an-Nisâ/4:18, al-A'râf/7:143, dan al-Ahqâf/46:15, dan kata *tubtum* dapat ditemukan 2 kali dalam surat al-Baqarah/2:279, dan at-Taubat/9:3. Term taubat dalam bentuk *fi'il mudhâri'* dikemukakan Al-Qur'an sebanyak 20 kali, masing-masing tercantum dalam surat al-Baqarah/2:160, at-Tahrîm/66:4, al-Hujurât/49:11, an-Nisâ/4:17, 26, dan 27, al-Mâidah/5:39, at-Taubâh/9:15, 27, 102, dan 106, al-Furqân/25:71, al-Ahzâb/33:24, dan 73, at-Taubat/9:74 dan 118, al-Burûj/ 85:10, an-Nisâ/4:17, al-Mâidah/5:74, at-Taubat/ 9:126. Sedangkan term taubat dalam bentuk perintah (*fi'il amr*) diungkapkan Al-Qur'an sebanyak 8 kali yang terdapat dalam surat al-Baqarah/2:128 dan 54, Hûd/11:3, 52, 61, dan 90, an-Nûr/24:31 dan at-Tahrîm/66:8. Sedangkan dalam bentuk *isim fâ'il* termaktub dalam 2 tempat yaitu dalam surat at-Tahrîm/66:5, dan at-Taubat/9:112. Dalam bentuk *musyabahât bi ism al-fâ'il* didapati dalam 12 tempat, yaitu pada surat al-Baqarah/2:37, 54, 128, dan 160, at-Tabah/9:104, dan 118, an-Nûr/24:10, al-Hujurât/49:12, an-Nisâ/4:16, dan 64, Yûnus/10:3, dan al-Baqarah/2:222, dan dalam bentuk *mashdar* termaktub sebanyak 8 kali, yaitu pada surat Ghâfir/40:3, an-Nisâ/4:17, 18, dan 92, at-Taubat/9:104, az-Zukhrâf/42:25, at-Tahrîm/66:8 dan Ali 'Imrân/3:90. Terakhir dalam bentuk *isim makân* sebanyak 2 kali yakni surat ar-Ra'ad/13:30 dan al-Furqân/25:71.

<sup>93</sup> Muhammad Makrim Ibn Manzbur, *Lisân al-'Arab al-Muhîl: Mu'jam Lughawî 'Ilmî...*, hal. 90.

Ketika Al-Qur'an mengungkapkan kata *tâbâ* dalam bentuk subyek (*isim fâ'il*) memiliki makna bahwa perbuatan taubat yang dilakukan seseorang secara dilaksanakan secara berkesinambungan dan menjadi sebuah kebiasaan bagi dirinya. Namun jika kata tersebut dalam bentuk *musyabbahat bi ism fa'il* dan dalam bentuk *mufrâd* (tunggal), memiliki makna bahwa hanya Allah sebagai zat penerima taubat hamba-hambanya-Nya. Oleh karena, zat Allah disebut *tawwâb* karena Ia kembali kepada hamba-Nya dengan penuh ampunan (*'âda alaihi bi al-maghfirah*).<sup>94</sup>

Dari berbagai bentuk ungkapan terminologi taubat yang disampaikan Al-Qur'an di atas, dapat ditafsirkan bahwa taubat merupakan sebuah kesadaran diri untuk kembali kepada Allah. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa taubat merupakan media bagi manusia untuk mendapatkan ketenangan jiwa, karena dirinya telah merasa kembali dan dekat kepada Allah. Karena itulah, banyak ayat Al-Qur'an yang memerintahkan untuk bertaubat kepada Allah. Al-Alûsî berpendapat bahwa perintah taubat yang termaktub dalam ayat-ayat Al-Qur'an adalah sebuah kewajiban bagi seluruh manusia.<sup>95</sup> Pendapat ini diperkuat oleh al-Zuhailiy yang menegaskan bahwa taubat adalah sebuah kewajiban mutlak yang harus dilakukan setiap saat.<sup>96</sup>

Selain kata taubat, Al-Qur'an juga mengungkapkan kata yang secara esensial mengandung arti sama dengan kata taubat yakni kata *inâbah*. Kata *inâbah* berasal dari kata *an-naub* yang terdiri dari tiga huruf *nun-wau-ba*, yang memiliki makna kebiasaan diri seseorang untuk kembali ke tempat yang sama.<sup>97</sup> Kata *inâbah* dengan beragam turunannya dapat ditemui dalam Al-Qur'an berjumlah 18 kali dan terdapat dalam surat ar-Ra'ad/13:27, Luqmân/31:15, as-Shâd/38:24 dan 34, az-Zumar/39:8, 17, 54, al-Mumtahanah/60:4, Hûd/11:75, 88, az-Zukhrâf/42:10 dan 13, Ghâfir/40:13, Sab'a/34:9, Qâf/ 50:8, dan 33, ar-Rûm/30:31 dan 33. Sementara kata *aubah* dapat ditemukan sebanyak 16 kali pada surat Sabâ/34:10, al-Khâsiyah/ 88:25, 38, 17, 19, 25, 30, 40, 44, 49, dan 55, Qâf/50:32, al-Isrâ/17:35, Yûsuf/12:29, 36, serta an-Nabâ/78: 22, dan 39. Untuk melihat perbedaan makna antara ketiga kata tersebut diilustrasikan pada gambar di bawah ini:

#### **Tabel. IV. 6. Perbedaan Makna Kata Taubat**

<sup>94</sup> Abi Husain Ahmad bin Faris bin Zakariya, *Mu'jam Maqâyis al- Lughah...*, j. VI, hal. 139.

<sup>95</sup> Abu al-Fadl Syihâb al-Din al-Lusi, *Rûh al- Ma'ânî fî Tafsi'r Al-Qur'an al- 'Azîm wa al-Sab'u al-Matsânî*, j. IX, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1994, hal. 215.

<sup>96</sup> Wahbah al-Zuhailiy, *At-Tafsir al-Munîr fî al-'Aqîdah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj...*, hal. 226.

<sup>97</sup> Muhammad Makrim Ibn Manzbur, *Lisân al-'Arab al-Muhîr: Mu'jam Lughawî 'Ilmî...*, hal. 277.

No	Kata	Makna
1	Taubat	Penyesalan dalam melakukan perbuatan menyimpang
2	<i>Aubah</i>	Kepatuhan kepada Allah yang ditunjukkan para Nabi dan Rasul
3	<i>Inâbah</i>	Keikhlasan menjalankan ketaatan kepada Allah

Secara leksikal kata *inâbah*, *aubah* dan *taubat* memiliki kesamaan arti yakni *ar-ru'j* (kembali).<sup>98</sup> Al-Qur'an tidak secara gamblang membedakan dari ketiga kata tersebut, namun demikian, perbedaan ketiganya dapat dipahami dari redaksi dan munasabah ayat, sehingga tampak perbedaan makna dari keduanya. Kata taubat lebih ditujukan untuk mereka yang melakukan penyimpangan dan penyesalan terhadap perilakunya tersebut. Sedangkan *inâbah* lebih diarahkan kepada mereka yang ikhlas dalam menjalankan kepatuhan kepada Allah, dan *aubah* ditekankan untuk para Nabi dan Rasul.<sup>99</sup>

Dalam Ensiklopedi Islam disebutkan bahwa taubat adalah kesadaran diri untuk kembali kepada Allah dikarenakan keresahan hati yang dialami setelah melakukan perbuatan yang tidak sesuai dengan nilai-nilai agama. Sedangkan *inâbah* adalah suatu peningkatan perbuatan baik agar menjadi lebih baik dan *aubah* adalah orang yang tidak pernah luput berdzikir kepada Allah serta memohon ampunan di saat lalai dalam ketaatan kepada Allah.<sup>100</sup> Senada dengan uraian di atas, al-Ghazali mempertegas bahwa taubat merupakan kedudukan (*maqam*) bagi orang awam dan *inâbah* merupakan kedudukan parawali dan *muqarrabin*.<sup>101</sup> Sedangkan *aubah* hanya mampu dicapai oleh para nabi dan rasul.<sup>102</sup> Seperti yang tercantum dalam surat Sâd/38:17:

أَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَلَا تُكْرِهْ عَبْدَنَا دَاوُدَ دَا الْأَيْدِيَّ إِنَّهُ أَوَّابٌ

*Bersabarlah atas segala apa yang mereka katakan; dan ingatlah hamba Kami Daud yang mempunyai kekuatan; Sesungguhnya Dia Amat taat (kepada Tuhan).* (Qs. Sâd/38:/17).

Bila ditinjau dari aspek tingkat kedekatannya dengan Allah, maka *aubah* adalah orang yang selalu mengarahkan hatinya hanya kepada Allah.

<sup>98</sup> Abi Husain Ahmad bin Faris bin Zakariya, *Mu'jam Maqâyîs al-Lughah...*, j. VI, hal. 152.

<sup>99</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Marâghi...*, j. 22, hal. 166.

<sup>100</sup> Tim Penerbit, *Ensiklopedi Islam*, Jakarta; Ichtiar Baru, 1994, hal. 111.

<sup>101</sup> Imam al-Ghazali menggolongkan taubat menjadi dua; *Pertama*, taubat orang awam, yaitu menyadari dosa yang telah dilakukan dan kembali kepada Allah dengan ketaatan. *Kedua*, taubat para wali yaitu membiasakan diri kembali kepada Allah dengan memohon ampunan, *Ketiga*, taubat para Nabi dan Rasul yaitu senantiasa kembali kepada Allah untuk mendapatkan kecintaan dari Allah. Lihat Abdul Fattah Ahmad, *Tasawuf antara al-Ghazali dan Ibn Taimiyah*, diterjemahkan oleh Muhammad Muchson Anasy dari judul *at-Tasawwuf Baina al-Ghazâli wa ibn Taimiyah*, Jakarta: Khalifa, 2005, hal. 113.

<sup>102</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Marâghi...*, j. XXII, hal. 118.

Sementara *inâbah* adalah orang yang memiliki kedudukan satu tingkat lebih rendah dari kelompok *aubah*, dan *taubat* adalah orang yang menyesal dengan perbuatannya dan berusaha kembali kepada Allah.

Melihat makna taubat seperti dijelaskan di atas, peneliti melihat bahwa taubat merupakan usaha manusia untuk membebaskan dirinya dari pengaruh perbuatan dosa dan menata kembali kehidupannya. Taubat merupakan usaha mandiri yang dilakukan individu untuk membebaskan dirinya dari perasaan bersalah dan memiliki prinsip untuk memperbaiki keadaan.

Permohonan ampunan dalam perilaku taubat dianjurkan untuk setiap dosa yang telah dilakukan, sehingga manusia menyadari dengan sebenarnya tentang konsekuensi pertaubatan terhadap dosa yang telah ia lakukan yaitu tidak mengulangi kembali dalam kehidupannya. Taubat merupakan usaha mandiri yang dilakukan individu untuk membebaskan dirinya dari perasaan bersalah dan keinginan sendiri untuk memperbaiki keadaan.

Permohonan ampunan dalam perilaku taubat dianjurkan untuk setiap dosa yang telah dilakukannya, sehingga manusia menyadari dengan sebenarnya tentang konsekuensi pertaubatan terhadap dosa yang telah ia lakukan yaitu tidak mengulangi kembali perbuatan tersebut. Pada hakekatnya, taubat jika dilihat dari aspek kejiwaan adalah perpaduan antara kesadaran, pengakuan dosa, penyesalan dan komitmen yang mampu merevitalisasi kondisi psikologis manusia.

Dalam Perspektif regulasi emosi, taubat dapat dikategorikan sebagai bagian dari pola *regresi* yang dilakukan oleh individu karena taubat dapat memotivasi seseorang untuk meningkatkan amal perbuatannya melalui evaluasi diri, pemetaan dan perencanaan kegiatan baik lainnya, baik yang pernah ditinggalkan maupun yang belum pernah dilakukan. Dengan demikian, memungkinkan akan membangun kembali potensi fitrah yang dimiliki untuk memperoleh kenyamanan jiwa.



## **BAB V**

### **KONSEP DASAR AI-QUR'AN TENTANG REGULASI EMOSI**

#### ***A. Displacement***

Pada dasarnya, *displacement* sebagaimana yang telah dijelaskan pada bab terdahulu, merupakan mekanisme pertahanan diri yang dilontarkan oleh Sigmund Freud dalam teori psikoanalisisnya. Ia berfungsi untuk mengatasi tekanan emosi agar dapat mengurangi kecemasan. Bertens menegaskan bahwa dalam aliran psikoanalisa, mekanisme pertahanan merupakan usaha diri manusia secara psikologis untuk mempertahankan harga diri saat berhadapan dengan kenyataan yang tidak diharapkan.<sup>1</sup> Sedangkan Siswanto menguraikan bahwa mekanisme pertahanan diri adalah respons atas frustrasi yang dihadapi untuk menghindari tekanan emosi agar tidak mengalami perasaan stres atau depresi yang lebih.<sup>2</sup>

Hall dan Gardner mengatakan bahwa dalam melakukan pertahanan diri, seseorang mengalami dua hal: *pertama*, melakukan penyangkalan, pemalsuan atau manipulasi kenyataan, *kedua*, melakukan tindakan tanpa diikuti dengan ketidaksadaran. Ia menandakan bahwa akal pikiran manusia

---

<sup>1</sup> Bertens, *Psikoanalisis Sigmund Freud*, Jakarta: Gremedia, 2016, hal. 162.

<sup>2</sup> Siswanto, *Metode Penelitian Sastra: Analisis Psikologi*, Surakarta: Muhammadiyah Universitas Press, 2005, hal. 100.

tidak selamanya memilih hal yang terbaik bagi dirinya untuk melakukan tindakan saat mengalami tekanan emosi.<sup>3</sup>

Perilaku negatif yang ditunjukkan seseorang saat menghadapi tekanan emosi menunjukkan bahwa seseorang tidak mampu mengarahkan rasio dan emosinya, terutama saat emosi marah yang sedang bergejolak.

Untuk menghindari reaksi negatif terhadap tekanan emosi yang dialami individu, Al-Qur'an hadir untuk memberikan solusi dalam mempertahankan diri agar seseorang dapat mengelola perasaan-perasaan negatif dengan beralih dari satu obyek ke obyek lain guna mendapatkan sesuatu yang lebih baik dan dapat mendatangkan kedamaian dan ketenteraman hati.

Bentuk pertahan diri yang ditawarkan Al-Qur'an untuk mengalihkan perasaan negatif adalah dengan menegakkan shalat, berdoa dan wudu. Untuk lebih jelaskan akan diuraikan di bawah ini.

### 1. Shalat

Dampak negatif dari perkembangan industri dan teknologi yang semakin maju pada saat ini adalah beban psikologis dalam kehidupan pribadi dan sosial. Kegelisahan hati selalu mewarnai kehidupan yang semakin keras dan penuh dengan tantangan. Dalam kondisi seperti ini manusia membutuhkan kehadiran agama yang berfungsi sebagai penggerak diri seseorang dalam berbuat dan bersikap dengan hati yang tenang.<sup>4</sup>

Menghadirkan agama dalam diri tidak cukup hanya sekedar menjalankan perintah agama, akan tetapi membutuhkan kehadiran Tuhan dalam dirinya. Shalat merupakan salah satu bentuk ajaran agama yang mampu menyentuh aspek batiniah, yakni menghadirkan Allah dalam dirinya, karena shalat merupakan media yang disiapkan Allah untuk berkomunikasi langsung dengan-Nya. Kesadaran akan kehadiran Allah dalam dirinya menjadikan manusia akan mampu menciptakan kedamaian dalam wahana kehidupan.

Secara umum kata الصلاة memiliki arti الركوع والسجود, makna ini dipahami dari perintah melaksanakan shalat dalam Al-Qur'an menggunakan terminologi ruku' dan sujud. Sementara di kalangan ulama terjadi silang pendapat dalam memberikan arti kata الصلاة. Asfahani berpendapat bahwa kata الصلاة bersal dari kata صلى yang mempunyai arti masuk, terbakar atau terpanggang. Kemudian ia melengkapi makna kata tersebut dengan arti mengangungkan, karena di dalam shalat terkandung pengagungan terhadap

---

<sup>3</sup> Lienzey Gardner dan Calvin S., *Teori-teori Holistik Organismik Fenomenologis*, diterjemahkan Yustinus, dari judul *Theoris of Personality*, Yogyakarta: Kanisius, 1993, hal. 86.

<sup>4</sup> Zakiah Darajat, *Peranan Agama dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Massagung, 1994, hal. 56.

Allah.<sup>5</sup> sedangkan Ibn Manzur memaknai kata shalat dengan doa sebagai permohonan untuk diberikan keberkahan dan kemuliaan.<sup>6</sup>

Dari kedua makna shalat yang dilontarkan oleh kedua ulama di atas dapat dikompromikan dengan sebuah rumusan makna shalat, yaitu pengagungan zat Allah untuk meraih keberkahan dan kemuliaan. Makna shalat tersebut dapat dipahami dari QS. Al Ahzab/33: 56.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

*Sesungguhnya Allah dan para malaikat bersalawat kepada Nabi Muhammad, wahai orang-orang yang beriman bersalawat dan bertaslimlah kepadanya (Nabi Muhammad). (QS. Al Ahzab/33: 56).*

Al-Allusi dalam tafsirnya mengatakan bahwa kata الصلاة dalam ayat tersebut berarti تزكية الله وملائكته والمسلمين إياه (Allah memberi kemuliaan kepada Nabi Muhammad, akan halnya pula para malaikat dan kaum muslimin).<sup>7</sup> Dalam konteks ini, kemuliaan yang diberikan Allah kepada Nabi Muhammad berupa limpahan rahmat dan kasih sayang-Nya, sedangkan kemuliaan yang diberikan para malaikat dan kaum muslimin kepada beliau adalah doa dan permohonan ampunan.<sup>8</sup>

Bila dianalisa lebih jauh perbedaan makna yang dikemukakan para ulama di atas, terdapat titik temu dalam perspektif esensi dari shalat tersebut, yakni, nilai-nilai kebaikan, karena lafaz yang dibaca dalam perbuatan shalat berupa doa yang mengandung kebaikan.

Dalam tinjauan terminologi, tampaknya para ulama sepakat dalam merumuskan pengertian shalat yaitu التَعَبُّدُ لِلَّهِ تَعَالَى بِأَقْوَالٍ وَأَعْمَالٍ مَعْلُومَةٍ، مَفْتَتِحَةٌ بالتَّكْبِيرِ مَخْتَمَةٌ بِالتَّسْلِيمِ yang dapat dipahami bahwa shalat adalah penghambaan diri kepada Allah dengan ucapan dan perbuatan dalam melaksanakannya,

<sup>5</sup> Al-Raghib al-Asfahani, *Al-Mufradât fi Gharb Al-Qur'an*, Mesir: al-Maimanah, 1424 H, hal. 329.

<sup>6</sup> Muhammad bin Makrim Muhammad Makrim Ibn Manzhur, *Lisân al- 'Arab al-Muhîr: Mu'jam Lughawî 'Ilmî*, Dâr as-Shâdir, jilid XIV, hal. 464.

<sup>7</sup> Syihabuddin Mahmud al-Allusi, *Rûh al-Ma'âni fi Tafsîr Al-Qur'an al-Azhîm*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1993, Jilid VII, hal. 204.

<sup>8</sup> Al-Allusi memahami ayat ان الله وملائكته يصلون على النبي. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا Shalat berarti pujian, ampunan dan rahmat. Al-Bukhari dan al-Turmudzi mengatakan bahwa shalawat Allah bermakna pujian kepada Nabi Muhammad di sisi para malaikat. Makna shalawat dalam ayat ini juga berarti rahmat sedangkan shalawat para malaikat adalah permohonan ampunan. Lihat Syihabuddin Mahmud al-Allusi, *Rûh al-Ma'âni fi Tafsîr Al-Qur'an al-Azhîm...*, hal. 204. Dan Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah, *Sunan al-Turmudzi*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1994, j. II, hal. 3.

dengan takbir dan ditutup dengan salam.<sup>9</sup> Defenisi ini sejalan dengan apa yang dirumuskan Rasulullah dalam sabda beliau:

مفتاح الصلاة الطهور وتحريمها التكبير وتحليلها التسليم

*Bersuci adalah kunci shalat dan yang menahan untuk melakukan sesuatu dalam shalat adalah takbir, serta hal yang membolehkan melakukan sesuatu di luar shalat salam.*<sup>10</sup> (HR. Abi Daud).

Meskipun terjadi keragaman pengertian shalat yang dikemukakan para ulama, namun pada dasarnya antara satu dengan lainnya saling terkait. Karena dalam ibadah shalat terkandung doa dan pengagungan terhadap Allah.<sup>11</sup>

Dalam Al-Qur'an juga didapati kata الذِّكْرُ yang memiliki konotasi shalat,<sup>12</sup> seperti yang tercantum dalam QS. al-Baqarah/2: 239.

فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالًا أَوْ رُكْبَانًا فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَأَدْكُرُوا اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُمْ مَا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ

*Jika kamu dalam keadaan takut (bahaya), maka salatlah sambil berjalan atau berkendaraan. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka ingatlah Allah (salat) sebagaimana yang telah diajarkan-Nya kepada kamu apa yang belum kamu ketahui.* (QS. al-Baqarah/2: 239).

Mayoritas mufasir memahami ayat tersebut sebagai petunjuk Allah tentang kewajiban melaksanakan shalat dalam keadaan tidak kondusif. Pemahaman ini berdasarkan kata كَمَا عَلَّمَكُمْ yang beiringan dengan kata dzikir. Artinya, Ayat tersebut mengandung perintah untuk tetap melakukan shalat dalam keadaan takut, walaupun yang bisa dilakukan hanyalah dzikir. Namun bilamana kondisi sudah aman, diperintahkan untuk bersyukur dan mengingat Allah yang telah memberikan pertolongan dengan rasa aman tersebut.

Dalam menafsirkan kata dzikir pada ayat ini terjadi perbedaan pemahaman antara Ash Shiddieqy dengan Hamka. Menurut Hamka kata dzikir

<sup>9</sup> Mansur bin Yunus al Bahwati, *Al-Raudhu al-Murabba'*, Riyadh: Maktabah al- Riyadh al Haditsah, 1390 H, hal. 118.

<sup>10</sup> Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah, *Sunan al-Turmudzi...*, j. II, hal. 3. Dan Abu Daud Sulaiman al-Sajastani, *Sunan Abi Daud*, Suriah; Dâr al-Hadis, t. th., j. I, hal. 63.

<sup>11</sup> Zainuddin bin Abdul Aziz al-Malyabari, *Fath al-Mu'în bi Syarhi Qurratu al 'Ain* Surabaya: Bungkul Indah, t. th., hal. 3.

<sup>12</sup> Dalam Al-Qur'an makna shalat juga dapat dipahami dari lafaz استغفار, seperti yang tercantum dalam QS. Al-Dzariyat ayat 18 (وبالأسحار هم يستغفرون). Mujahid menafsirkan kata *istighfâr* dalam ayat tersebut dengan يصلون "mereka sedang melaksanakan shalat". Lebih lanjut ia mengatakan bahwa dalam melaksanakan shalat yang diharapkan adalah ampunan dosa karena pada saat itu *istighfâr* paling baik untuk dimunajatkan. Sedangkan lafaz السجود yang termaktub dalam surat al-Syu'ara: 219 dipahami oleh Ibn Abbas adalah orang-orang yang melakukan shalat (وتقلبك في الساجدين), demikian juga kata القرآن yang tercantum dalam surat al-Isra' ayat 78 (ان قرآن الفجر كان مشهودا). Untuk lebih lanjut dapat lihat Syihabuddin Mahmud al-Allusi, *Rûhul Ma'âni fi Tafsîr Al-Qur'an al-Azhîm...*, hal. 143. Lihat juga 'Imaduddin Abu al Fadha'l Ismail Ibnu Katsir, *Tafsîr Al-Qur'an al-Azhîm*, Baitur: Dâr Kutub Ilmiah, j. I, hal. 234. dan Abu Tahir Ya'kub al-Fairuz Abadi, *Tanwîr al-Miqbaâs min Tafsîr Ibn 'Abbâs*, Jeddah, Haramain, t.th., hal. 501.

dalam ayat tersebut adalah perbuatan shalat yang telah dituntun Rasulullah. Sedangkan Ash Shiddieqy mengatakan bahwa kata dzikir di sini memiliki makna ibadah yang bersifat umum, tidak terbatas pada perbuatan shalat.

Shihab mencoba untuk mengkompromikan pendapat di atas dengan mengatakan bahwa kata dzikir yang terdapat pada tersebut adalah mengingat dalam arti yang luas, baik itu kalimat-kalimat *thayyibah* atau perbuatan shalat. Dengan kata lain Shihab mencoba untuk melihat esensi dari dzikir tersebut yakni mengingat Allah dengan ucapan dan perbuatan.

Shalat merupakan bentuk komunikasi dengan Allah, di dalamnya terdapat gerakan dan ucapan yang telah ditetapkan Nabi. Dalam gerakan shalat dan bacaan yang terkandung dalam shalat diharapkan membawa dampak positif dalam kehidupan dan hubungan sesama manusia. Artinya, mereka yang melaksanakan shalat seharusnya memiliki moral yang lebih baik, karena dalam shalat terdapat internalisasi sifat-sifat Allah.

Diksi shalat dengan beragam turunannya, disebutkan Al-Qur'an sebanyak 107 ayat.<sup>13</sup> Dari term shalat yang tercantum dalam Al-Qur'an dapat dipahami bahwa shalat bukan hanya dalam bentuk gerakan dan bacaan menurut fiqih, namun ia memiliki beragam makna yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel. V. 1. Makna Shalat Dalam Al-Qur'an**

No	Surat	Ayat	Makna
1	QS. at-Taubat/9 :103	...وصل عليهم ان صلوتك سكن لهم	Doa
2	QS. al-Ahzab/33:56	ان الله وملائكته يصلون على النبي. ياأيها الذين امنوا صلوا عليه وسلموا	Pujian
3	QS. al-Hajj/22: 40	لا دفع الله الناس بعضهم ببعض لهدمت صوامع وبيع وصلوت ومساجد يذكر فيها اسم الله كثيرا	Rumah Ibadah
4	QS. Hud/11: 87	أصلوتك تأمرک	Agama
5	QS. al-Isra'/17: 110	ولا تجهر بصلوتك	Bacaan
6	QS. al-Baqarah/2: 43	ويقيمون الصلاة ويؤتون الزكاة	Perbuatan Shalat

<sup>13</sup> Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâz Al-Qur'an*, Bairut: Dâr Fiqr, hal. 524-525.

Hal yang perlu dipahami bahwa pemaknaan term shalat dalam Al-Qur'an terkait dengan *qarinah-qarinah* yang ada, baik berupa konteks ayatnya, *asbab al-nuzûlnya* maupun susunan kalimatnya.<sup>14</sup> Dalam tulisan ini, peneliti tidak memberikan diskursus shalat secara menyeluruh. Ayat yang dijadikan rujukan adalah ayat-ayat shalat yang memiliki konteks perintah melaksanakan shalat yang terdiri dari 17 ayat, masing-masing tercantum dalam QS. Al-Baqarah/2: 48 dan 83, QS. An-Nisa/4: 177 dan 103, QS. Al-An'am/6:72, QS. Yunus/10:87, QS. Al-Hajj/22:78, QS. An-Nur/24: 56, QS. Luqman/31:31, QS. Al-Mujadilah/58:13, QS. Al-Muzammil/73:20, QS. Hud/11: 114, QS. Al-Isra'/17: 78, QS. Thaha/20:14, QS. Al-Ankabut/29: 45, dan Luqman/31: 17.

Untuk melihat korelasi shalat dengan perbuatan manusia, peneliti hanya mengambil satu contoh ayat yang dinilai dapat memberikan gambaran implikasi perbuatan shalat terhadap kehidupan yang penuh dengan ketenangan (rahmat Allah), yakni ayat yang termaktub dalam QS. An-Nûr/24: 56,

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

*Dan dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat, dan taatlah kepada rasul, supaya kamu diberi rahmat.* QS. An-Nûr/24: 56.

As-Sa'di dalam memahami ayat ini berpendapat bahwa shalat merupakan jalan untuk memperoleh rahmat Allah, tanpa dengan menegakkan shalat, tidak menunaikan zakat dan patuh kepada Rasul, maka ia tidak akan pernah mendapatkan rahmat yang didinginkan.<sup>15</sup>

Melihat penafsiran yang dikemukakan as-Sa'di, dapat memberikan gambaran bahwa shalat ibadah utama yang akan memotivasi seseorang dalam mengaktualisasikan nilai-nilai sosial, oleh karenanya Allah merangkai perintah menegakkan shalat dengan perintah membayar zakat. Senada dengan itu, Ibn Katsir mengungkapkan bahwa dengan ketaatan kepada Rasul, dapat menjadikan seseorang menghambakan diri kepada Allah dengan ibadah shalat sebagai sentral dalam melakukan kebaikan yang disimbolkan dengan

<sup>14</sup> Dapat digambarkan sebagai contoh bilamana kata shalat diikuti dengan huruf *jar* على akan terjadi perubahan makna yakni الدعاء, akan tetapi bila disertakan huruf *jar* (ل) maknanya akan menjadi perbuatan shalat (diawali dengan *tabbîr al-ihram* beserta syarat dan rukunnya dan diakhiri dengan salam), sama halnya apabila kata الصلاة berdiri sendiri tanpa diikuti dengan *qarinah* yang dapat mengantarkan kepada makna lain. Meskipun dalam Al-Qur'an tidak dirinci secara detail perbuatan shalat yang dimaksud, namun dapat diketahui dari contoh yang diberikan Rasulullah. Al-Baihaqi mengemukakan hadits dengan matan أصلي صلوا كما رأيتموني أصلي. Dari hadits yang diriwayatkan oleh al-Baihaqi tersebut dapat dipahami bahwa Rasulullah mencontohkan cara melaksanakan shalat dan memerintahkan para sahabat untuk melakukannya sebagaimana yang sudah dicontohkan oleh beliau. Lihat. Ahmad bin Husain bin Ali bin Musa Abu Bakar al Baihaqi, *Sunan al-Baihaqi al-Kubra*, Makkah: Maktabah Dâr -al-Baz, 1994, j. II, hal. 345.

<sup>15</sup> Abu Abdillah Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di, *Taisîr Karîm Ar-Rahmân fî Tafsîri Kalâm al-Mannân*, Bairut: Muassasah al-Risâlah, 2002, hal. 522.

mengeluarkan zakat kepada orang-orang yang berhak. Dengan kebaikan tersebut akan mengundang kehadiran rahmat terhadap dirinya.<sup>16</sup> Sementara Shihab lebih menekankan pada perbuatan shalat yang dilakukan dengan *khusyu'*<sup>17</sup> karena nilai-nilai kekhushyu'an dapat menciptakan ketenangan hati dan memiliki dampak positif terhadap perilaku seseorang, baik hubungan kepada manusia (mengeluarkan zakat) ataupun hubungan dengan Allah yakni menjalankan perintah Allah dalam mentaati Rasul.<sup>18</sup>

Dalam ayat tersebut, Allah menyebutkan tiga syarat turunnya rahmat, pertama yang disebutkan adalah perintah melaksanakan shalat. Perintah melaksanakan shalat didahulukan dikarenakan dalam mendirikan shalat terdapat pemenuhan terhadap naluri manusia yang cenderung lemah dan mengharapkan perlindungan, oleh karena itu ia berdoa dan menyerahkan segala urusan kepada yang lebih kuat dan lebih sempurna. Di samping itu, shalat juga menjadi bukti nyata rasa syukur dan penghambaan diri kepada Allah.

Al-Fakki berkomentar bahwa sebagian dokter ahli jiwa telah sepakat menjadikan shalat sebagai bentuk terapi utama dalam menanggulangi gangguan kejiwaan manusia. Shalat dijadikan andalan oleh para dokter jiwa dalam menangani pasien, hal tersebut dikarenakan shalat terbukti dapat menciptakan ketenangan dan dapat memotivasi diri untuk bersemangat dalam

---

<sup>16</sup> Imaduddin Abi Al-Fida' Ismail Ibu Katsir, *Tafsîr Al-Qur'an al-'Azîm...*, j. III, hal. 98.

<sup>17</sup> *Khusyu'* merupakan sikap kepatuhan dan ketundukan dengan rendah diri di hadapan Allah Swt. Meskipun banyak dipahami oleh kalangan umum bahwa arti *khusyu'* adalah konsentrasi penuh dalam melaksanakan shalat, namun al-Qurthubi merumuskan *khusyu'* sebagai kondisi diri yang tenang dan menundukkan anggota badan dalam melakukan aktifitas shalat, baik dalam menggerakkan anggota tubuh, melembutkan suara, atau mengarahkan pandangan sebagai bentuk pengakuan diri sebagai makhluk yang lemah dan selalu memerlukan pertolongan. Hal itu perlu dilakukan dalam usaha untuk menghambakan diri dan memohon kepada Allah agar sesuatu yang diminta diperkenankan. Lihat Abu Abdillah Muhammad Ibn Ahmad al-Anshari al-Qurthubi, *Al-Jâmi' Li Ahkâm Al-Qur'an*, j. XII, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1414 H/1993 M, hal. 103.

<sup>18</sup> Kaum sufi mengklasifikasikan *mushalli* (orang yang melakukan shalat) menjadi tiga tingkatan; tingkat pertama adalah *ta'abbud*, yakni mereka yang melaksanakan shalat hanya sebatas menunaikan kewajiban dan tidak berusaha mencari nilai-nilai yang terkandung dalam shalat, tingkatan kedua adalah *taqarrub*, yakni mereka yang melaksanakan shalat dan berusaha menggapai nilai-nilai shalat serta menjadikan shalat sebagai media komunikasi dengan Allah. Sedangkan tingkatan ketiga disebut *tahaqquq*, yaitu mereka yang melaksanakan shalat dengan usaha menghadirkan Allah dalam dirinya, menghilangkan unsur-unsur duniawi sampai kepada terbuka tabir dengan Allah. Lihat Yunasril Ali, *Rahasia dan Makna Ibadah*, Jakarta: Zaman, 2012, hal. 64. Lihat juga Quraish Shihab, *Tafsîr al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, Vol. 14, 2000, hal. 297.

menjalani kehidupan.<sup>19</sup> Artinya, shalat dapat meningkatkan sifat optimisme, menjauhkan kegelisahan dan kecemasan.

Ibnul Qayyim berkomentar bahwa dengan mendirikan shalat manusia akan mendapatkan kepuasan batin, dapat merasakan kenikmatan dekat dengan Allah, dan dapat menghindari perbuatan negatif. Setiap individu akan berbeda dalam merasakan kepuasan batin dari perbuatan shalat yang dilakukan, kondisi tersebut disebabkan karena tingkat kualitas shalat setiap individu berbeda.<sup>20</sup>

Najati mengungkapkan bahwa ibadah yang memiliki potensi besar dalam memberikan kebaikan duniawi dan ukhrawi adalah shalat. Dengan shalat seseorang dapat terhindar dari perbuatan negatif, memiliki kepekaan sosial, serta dapat menyehatkan fisik ataupun psikis. Disamping itu, shalat juga mampu mendatangkan cahaya hati dan jauh dari rasa sedih dan putus asa.<sup>21</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa shalat memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk kesehatan jasmani dan mental manusia. Sehingga Al-Qur'an menjadikan shalat sebagai penolong dalam menghadapi berbagai persoalan yang dihadapi manusia. Penegasan Al-Qur'an tersebut tercantum dalam Al-Qur'an surat al-Baqarah/2:45

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۖ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

*Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan (salat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk. (QS. al-Baqarah/2:45).*

Ar-Razi dalam *Mafâtiḥ al-Ghaib* berpendapat bahwa kata الصبر dalam ayat ini adalah puasa, ia menegaskan bahwa setiap orang yang melaksanakan puasa mampu membentuk sifat sabar dalam dirinya. Setiap orang yang mampu mengendalikan hawa nafsu dalam memperturutkan perut dan kemaluan, artinya ia mampu meninggalkan kecintaan dunia. Kemudian ia mendirikan shalat dengan sungguh-sungguh dapat menyinari hatinya. Karena sabar dan shalat dua hal yang saling melengkapi, jika telah bersatu antara keduanya, maka hati menjadi tenteram dan sejahtera. Lebih lanjut ar-Razi mengatakan bahwa kata الصلاة ditempatkan setelah kata الصبر dikarenakan nilai-nilai puasa dapat menyelamatkan seseorang dari perbuatan yang tidak etis atau tidak

<sup>19</sup> Hasan bin Ahmad bin Hasan al Fakki, *Ahkâm al-Adwiyah Fî al-Syarî'ati al Islamiyyah*, Riyad: Maktabah Dâr al-Minhaj, t.th., hal. 549-550.

<sup>20</sup> Syamsuddin Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Fawâ'id al-Fawâ'id*, Saudi Arabia, Dâr al-Jauzi, 1442 H, hal. 367.

<sup>21</sup> Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Quran (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Jiwa)*, diterjemahkan oleh M. Zaka al-Farisi, Bandung: Pustaka Setia, 2005, hal. 86.

seharusnya terjadi, sedangkan shalat bertujuan untuk mewujudkan segala sesuatu yang positif.<sup>22</sup>

Quraish Shihab berpendapat bahwa sabar dan shalat disiapkan Allah sebagai media untuk memohon pertolongan, disebabkan kedua perintah tersebut merupakan induk dari segala macam ibadah, oleh karenanya bagi orang yang beriman diperintahkan untuk menjadikan sabar dan shalat sebagai penolong. Pertolongan Allah akan datang untuk mengatasi cobaan kehidupan bilamana sifat sabar terdapat dalam diri seseorang, karena Allah selalu bersama orang-orang yang sabar.<sup>23</sup>

Dalam sudut pandang yang lain, bisa dilihat bahwa melaksanakan shalat dengan sungguh-sungguh dan konsisten dapat dijadikan salah satu indikator keimanan seseorang, seperti yang di isyaratkan Al-Qur'an dengan ungkapan *وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ*.

*Dhamir* (هَا) pada kata (وَإِنَّهَا) merujuk kepada kata shalat. Meskipun terdapat pendapat yang memahaminya dengan pengertian bahwa (وَإِنَّهَا) adalah menangkap seruan Nabi Muhammad Saw. Namun pengertian seperti yang dikemukakan tersebut jauh dari makna zhahir ayat, pemahaman tersebut tampaknya sulit untuk diterima, karena memahami makna zahir kepada makna batin harus didukung dengan dalil yang kuat.<sup>24</sup>

As-Syaukani berkomentar bahwa lafaz *لَكَبِيرَةٌ* mengisyaratkan bahwa shalat merupakan persoalan besar dan sangat berat untuk dilaksanakan, kecuali bagi orang yang benar-benar komitmen melaksanakan perbuatan tersebut berdasarkan kapatuhan dan ketundukan kepada Allah.<sup>25</sup>

Ayat di atas menandakan bahwa shalat adalah bentuk pengabdian kepada Allah yang berat, karena perintah tersebut membutuhkan konsistensi dalam melakukannya setiap hari, apapun kondisinya. Di sisi lain, dalam pelaksanaannya dibutuhkan kesadaran akan kehadiran Allah dalam hati serta membebaskan diri dari aktivitas lainnya. Dengan demikian, individu akan mampu menciptakan dalam dirinya sebuah ketenteraman, ketenangan dan

<sup>22</sup> Fakhruddin Muhammad Ibn Umar ar-Razi, *at-Tafsir al-Kabîr wa Mafatih al-Ghaib*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1994, j. I, hal. 342.

<sup>23</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an...*, Vol. 14, hal. 297.

<sup>24</sup> Muhammad Abdul Ja'far at-Thabari, *Jâmi' al-Bayân al-Ta'wîl Al-Qur'an*, Mesir: Maktabah Ibn Taimiyah, t.th., j. VII, hal. 673.

<sup>25</sup> Muḥammad ibn Ali ibn Muḥammad asy-Syaukani, *Fathu al-Qadîr: al-Jâmi' baina al-Riwâyah wa al-Dirâyah min 'ilmi al-Tafsîr*, Mesir: Dâr al-Fiqr, 1973, , hal. 310.

kenyamanan.<sup>26</sup> Dalam konteks betapa beratnya melaksanakan shalat diilustrasikan Rasulullah dalam sabda beliau:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ يَعْفُدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ مَكَانَهَا عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ فَإِنْ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ كُلُّهَا فَاصْبَحْ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسَلَانَ

*Dari Abu Hurairah ra. Rasulullah bersabda, "Syaitan mengikatkan tiga ikatan pada tengkuk salah seorang diantara kalian ketika dia sedang tidur. Pada tiap ikatannya, syaitan membisikkan, 'malam masih panjang, maka lanjutkanlah tidurmu!' jika orang itu bangun lalu berdzikir kepada Allâh (membaca doa), maka terlepaslah satu ikatan. Jika (setelah bangun) dia berwudhu', maka terlepaslah ikatan kedua. Jika setelah itu dia menunaikan shalat, maka semua ikatan itu pun terlepas, sehingga dia menyongsong pagi hari dengan ceria, penuh semangat. Namun jika tidak demikian, maka dia akan memasuki waktu pagi hari dengan jiwa yang jelek dan malas. (HR. Al-Bukhâri).<sup>27</sup>*

Dalam hadits tersebut dijelaskan bahwa setan selalu mengganggu dan tidak menginginkan manusia melaksanakan shalat. Namun bila seseorang mampu melakukan perlawanan dengan melakukan dzikir (shalat), maka ia akan mendapatkan ketenangan pada saat pagi hari, sebaliknya sifat malas dan gelisah akan terpaut dalam diri seseorang manakala memberikan toleransi terhadap setan untuk tidak melaksanakan shalat.

Al-Qur'an memerintahkan manusia untuk menjadikan shalat sebagai penolong dapat dipahami dari esensi shalat itu sendiri, yaitu permohonan kepada Allah agar mendapat kebaikan di dunia dan akhirat. Bila dicermati lebih dalam, maka dapat diketahui bahwa shalat adalah media untuk menolong dan menyelamatkan diri manusia dari kesulitan hidup saat ini dan kehidupan setelah kematian.<sup>28</sup>

As-Syazili dalam memberikan interpretasi terhadap ayat tersebut mengatakan bahwa dalam meminta pertolongan kepada Allah harus diawali dengan sifat sabar. Kesabaran menjadi kebutuhan dalam melaksanakan shalat, karena shalat sangat berat untuk ditegakkan. Di sisi lain, melaksanakan shalat memiliki konsekuensi meninggalkan akativitas lainnya, demi untuk mengakui kebenaran dan menunjukkan ketundukan kepada Allah. Lebih lanjut ia mengatakan bahwa shalat sebagai penolong memiliki arti bahwa dalam shalat

<sup>26</sup> Wahbah al-Zuhailiy, *At-Tafsiral-Munîr fî al-'Aqîdah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 199, J. I, hal. 235.

<sup>27</sup> Abu Abdullah Muhammad bin Ismail Al Bukhari, *Shâhih al-Bukhâri*, Bairut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah, 1992, Jilid I, hal. 263.

<sup>28</sup> Muhammad Abdul Ja'far at-Thabari, *Jâmi' al-Bayan al-Ta'wil Al-Qur'an...*, j. VII, hal. 670.

terbangun suatu komunikasi yang dapat meneguhkan hati yang bernilai spritual yang dapat memberikan ketenangan dalam berpikir dan bertindak.<sup>29</sup>

Dari ulasan di atas, dapat dikatakan bahwa shalat menjadi sandaran dan sarana utama dalam memohon pertolongan kepada Allah, ia sekaligus sebagai benteng untuk menjaga dan memelihara perbuatan negatif, karena dengan shalat akan muncul kesadaran akan kedekatan dirinya terhadap Allah yang berdampak pada ketenangan hati dan dapat memaknai hidup dengan perbuatan-perbuatan positif. Hal menarik dari pelaksanaan shalat adalah bila shalat yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh akan memunculkan relaksasi syaraf serta dapat menurunkan tekanan stres yang muncul akibat dari tekanan kehidupan sehari-hari. Di sinilah dapat ditemukan mengapa perintah shalat harus dilaksanakan setiap hari, tujuannya adalah agar manusia selalu mendapatkan ketenangan jiwa dalam menjalani kehidupan sehari-hari, baik kehidupan personal ataupun kehidupan sosial.

Suatu hal yang tidak dapat dipungkiri bahwa jiwa yang tenang mampu menanggalkan kecemasan, kegelisan dan kekhawatiran. Perbincangan tentang shalat yang diakui dapat menghilangkan kegelisahan dapat dibuktikan oleh psikoterapis yang telah melakukan terapi shalat sebagai terapi utama dalam menyembuhkan kecemasan yang terjadi dalam diri seorang pasien. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa peranan shalat sangat berarti dan relevan dalam membangun dan meningkatkan spritualitas, ketenangan hati, ketenteraman jiwa serta mampu meregulasi emosi dan menciptakan pola pikir yang jernih. Shalat juga dapat menghindari diri dari tekanan stres, kegoncangan jiwa, dan rasa khawatir akibat dari berbagai persoalan hidup yang dihadapi manusia.<sup>30</sup>

## 2. Doa

Manusia sebagai makhluk Allah mempunyai amanah untuk dapat membersihkan hati dan menciptakan ketenangan jiwa dan tidak berlaku zhalim terhadap diri sendiri. Dalam mengemban amanah tersebut, manusia dilengkapi dengan *sunnatullah*. Salah satu bentuk *sunnatullah* yang tidak dapat dihindari manusia adalah dinamika kehidupan yang dinamis, terkadang mengalami kesenangan dan terkadang mengalami kesedihan.

Dua gambaran emosi manusia tersebut merupakan warna kehidupan yang dialami setiap manusia. Kesenangan muncul pada saat manusia mendapatkan apa yang diinginkan dan terpenuhi kebutuhannya. Sedangkan kesedihan akan menimpa diri seseorang pada saat ia mengalami kegagalan atau

---

<sup>29</sup> Ibrahim Husain as-Syazili, *Fî Zhilâl Al-Qur'an*, Kairo: Dâr al-Syurûq, 1992, j. II, hal. 358.

<sup>30</sup> Musfir Bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani, 2005, hal. 485.

tidak terpenuhi apa yang diharapkan. Pada titik ini, manusia memerlukan bantuan dan menggantungkan harapan kepada sesuatu yang dapat memberikan ketenangan dalam dirinya. Dalam Islam sesuatu yang dibutuhkan manusia tersebut akan di dapatkan melalui pintu doa.

Pada dasarnya, doa adalah usaha seseorang untuk menciptakan ketenangan dalam dirinya dengan cara mendekatkan diri kepada Allah dengan tujuan agar mendapat pertolongan untuk dapat keluar dari kesulitan atau penderitaan yang dialami. Rasulullah pernah menghadapi persoalan yaitu ketika beliau terluka akibat penganiayaan yang dilakukan bani Thai'f, namun hati beliau tetap tenang karena berdoa kepada Allah Swt.<sup>31</sup> Ilustrasi yang tercermin dari sikap beliau yang tenang dalam menerima penderitaan menandakan bahwa beliau berlingung dengan pertolongan Allah yang ditunjukkan dengan berdoa. Artinya, pada saat terjadi interaksi antara manusia dengan Allah melalui doa, seseorang tidak akan merasa dirinya sendiri dan mempunyai keyakinan akan pertolongan-Nya sehingga dapat menumbuhkan ketenangan batin.

Ibnu 'Asyur berpendapat bahwa doa adalah menggantungkan harapan besar kepada Allah agar sesuatu yang diharapkan dapat terpenuhi. Ia juga menuturkan bahwa dalam memohon kepada Allah harus diikuti dengan sifat rendah diri dan tidak sombong, sebab doa merupakan permintaan dari yang statusnya lebih rendah (manusia) kepada yang lebih tinggi yakni Allah Swt.<sup>32</sup> Lebih dalam lagi, al-Makki memaknai doa merupakan perbuatan meghinakan diri dan mengakui kelemahan di hadapan Allah dengan ungkapan yang sopan dengan penuh kesungguhan.<sup>33</sup>

Quraish Shihab melihat perbuatan doa adalah sebuah fenomena keagamaan yang memiliki kedudukan yang sakral bagi manusia, sebab dalam berdoa jiwa seseorang merasa sedang berdialog dengan Zat yang diyakini mampu memberikan pertolongan.<sup>34</sup> Sementara Ibn Faris meagatakan doa adalah panggilan atau permintaan seseorang untuk meperkenankan panggilan atau permintaan tersebut dengan suara hati atau lisan.<sup>35</sup>

Izutsu berkomentar bahwa doa merupakan permohonan seseorang kepada Tuhan-nya agar diberikan pengampunan atas dosa yang dilakukan dan

<sup>31</sup> Yusuf Qardawi, *Merasakan Kehadiran Tuhan*, diterjemahkan oleh Jairotul Islamiyah dari judul *Iman wal Hayat* Yogyakarta: Mitra Pusaka, 2004, hal. 118.

<sup>32</sup> Muhammad Thahir bin Muhammad Ibn 'Asyur, *Tahrîr wa Tanwîr*, Tunisia: Dâr al-1984, j. 1, hal. 531.

<sup>33</sup> Shalih bin Abdillah dan Khatib Al-Khirmi Al-Makki, *Nadratur Na'im fî Makarim al-Akhlak al-Rasûl al-Karîm*, Jeddah: Dâr al-Washilah, t.th., j. V, hal. 190.

<sup>34</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2006, hal. 181.

<sup>35</sup> Abi Husain Ahmad bin Faris bin Zakariya, *Mu'jam Maqâyis al- Lughah*, Kairo: Dâr al-Hadîts, 2008, j. VI, hal. 356.

dicurahkan kasih sayang-Nya.<sup>36</sup> Dadang Hawari melihat doa sebagai perbuatan memohon kepada Allah yang diekspresikan dengan ucapan atau suara hati melalui perantara nama-nama dan sifat-Nya.<sup>37</sup>

Dalam perspektif lain, Umar Hasyim melihat doa sebagai takdir bagi manusia untuk selalu memohon kepada Allah agar memperoleh yang diinginkan dengan syarat harus diseimbangkan dengan usaha.<sup>38</sup> Dengan redaksi yang berbeda Aziz Dahlan merumuskan doa adalah memohon dan meminta kepada Tuhan dengan menggunakan kalimat yang sesuai dengan tujuannya serta mentaati ketentuan yang telah ditetapkan dalam Islam.<sup>39</sup>

Dalam literatur sufi doa merupakan perbuatan yang harus dilakukan, karena ia merupakan bagian dari ketaatan kepada Allah. Doa bukan penyebab untuk mendapatkan tujuan yang diharapkan manusia, namun doa adalah salah satu bentuk penghambaan kepada Allah atas kebesaran dan kemuliaan-Nya.<sup>40</sup> Pada saat seseorang berdoa, tidak sepatutnya diikuti dengan pemahaman bahwa ia sedang meminta kepada Allah yang kemudian permintaan tersebut diberikan.<sup>41</sup> Karena bila mempunyai pemahaman demikian, sama halnya dirinya mengatur Allah, sedangkan Allah banyak memberi meskipun manusia tidak memintanya.

Secara leksikal makna doa adalah memanggil untuk memenuhi seruannya.<sup>42</sup> Artinya, doa adalah sebuah permohonan yang penuh dengan pengharapan kepada Allah untuk mendapat kebaikan. Ibrahim Anis

<sup>36</sup> Toshihiko Izutsu, *Relasi Tuhan dan Manusia: Pendekatan Semantik Terhadap Al-Qur'an*, diterjemahkan oleh Amiruddin dari judul *God and Man in The Koran*, Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 1997, hal. 213.

<sup>37</sup> Dadang Hawari, *Do'a dan Zikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, Jakarta: Dana Bhakti Primayasa, 1997, hal. 51.

<sup>38</sup> Umar Hasyim, *Memahami Seluk-Beluk Takdir*, Solo: Ramadhani, 1992, hal. 41.

<sup>39</sup> Abdul Azis Dahlan, *Ensiklopedi Hukum Islam...*, hal. 276.

<sup>40</sup> Ahmad Ibnu Muhammad Ibnu Atha'illah As-Sakandari, *Dzikrullah Bersama Ibnu Athaillah: Bagaimana Sufi Agung Membimbing Untuk Mendekati Sang Maha Agung*, diterjemahkan oleh Hilman Hidayatullah Subagyo Dari judul asli *Miftâh al-Falâh wa Mishbâh al-Arwâh fi zikr al-Karîm al-Fattâh*, Tangerang: Lentera Hati, 2018, hal. 308.

<sup>41</sup> Dalam doktrin tasawuf dikatakan bahwa pada prinsipnya, doa tidak akan merubah takdir Allah, karena takdir Allah telah ditetapkan sebelum manusia berdoa. Bila seseorang berdoa pada dasarnya takdir itu sendiri. Artinya keinginan dan kemampuan seseorang untuk berdoa dan berusaha merupakan takdir Allah. Allah memerintahkan manusia untuk berdoa memiliki tujuan agar manusia menyadari bahwa dirinya lemah dan siap menjalankan takdir yang sudah ditetapkan. Ajaran Islam mengharuskan manusia untuk berdoa dan berusaha sebagai bentuk penghambaan diri kepada Allah. Oleh karena itu dalam berdoa harus sepenuh hati dalam kepasrahan dan penerimaan sesuatu yang baik menurut-Nya. Lihat Hasbi Artani, *Filsafat Tasawuf*, Surabaya : Putera Nusantara, 1980, hal. 65.

<sup>42</sup> Muhammad Makrim Ibn Manzhur, *Lisân al-'Arab al-Muhîr: Mu'jam Lughawî 'Ilmî...*, hal. 258.

memberikan makna doa dengan memohon, mengharap, meminta, membutuhkan, memanggil, menyeru, menamakan, memuji, mengabdikan, menyembah atau beribadah.<sup>43</sup>

Dari uraian di atas, dapat dipahami bahwa doa merupakan bentuk permohonan kepada Allah melalui lisan atau suara hati yang diutarakan dengan sungguh-sungguh dan disertai kerendahan hati agar terpenuhi kebutuhannya. Dari sudut pandang lain, doa dapat dinilai sebagai ibadah kepada Allah dengan cara memuji dan memuliakan kebesarannya, oleh karenanya dalam Al-Qur'an diperintahkan berdoa dengan *asma al-husna* sebagai perantara atau yang biasa disebut dengan *tawassul*.

Dalam Al-Qur'an kata doa tersebar dalam beragam macam bentuk, baik *fi'il*, ataupun *isim*. Kata doa dalam bentuk kata kerja tercantum 154 kali. Kata kerja tersebut diurai menjadi bentuk *fi'il amr* sebanyak dua puluh delapan kali, *fi'il mudhari'* tujuh puluh dua kali dan *masdar* sebanyak tujuh kali.<sup>44</sup> Dari jumlah ungkapan kata doa dan deviriasinya tersebut, kemudian dapat dikategorikan menjadi beberapa makna seperti yang dijelaskan oleh para ulama tafsir seperti al-Baghawi,<sup>45</sup> al-Khafaji,<sup>46</sup> al-Zuhailiy,<sup>47</sup> dan at-Thabari.<sup>48</sup> Di antara makna-makna doa tersebut dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

**Tabel. V. 2. Makna Kata Doa Dalam Al-Qur'an**

No	Contoh Ayat	Makna	Konteks
1	QS. Gafir/40: 41	Ibadah	Ibadah dalam bentuk ketaatan dan menjaga ketauhidan.
2	QS. al-Nur/24: 63	Seruan	Seruan untuk mentauhidkan Allah
3	QS. Ar -Rum/30:64	Panggilan	Panggilan untuk menuju dari satu tempat ke tempat lain

<sup>43</sup> Ibrahim Musthafa, *Al-Mu'jam al-Wasîth*, Riyadh: Maktabah al-Haramain, t.th., j. III, hal. 286.

<sup>44</sup> Ibrahim Musthafa, *Al-Mu'jam al-Wasîth...*, hal. 286.

<sup>45</sup> Muhamad Husen al-Baghawi, *Ma'âlim al-Tanzîl*, Riyadh: Dâr at-Tayyibah, j. III, hal. 143.

<sup>46</sup> Wahbah al-Zuhailiy, *At-Tafsir al-Munîr fî al-'Aqîdah wa al-Syarî'ah wa al-Manhaj Fî al-Aqîdah wa al-Syariah...*, hal. 209.

<sup>47</sup> Ahmad bin Muhammad Syihabuddin al-Baidhawi, *Hasyiyah al-Shihâb 'alâ Tafsîr al-Baidhawi*, Bairut:Dâr as-Shadr, j. VIII, hal. 71.

<sup>48</sup> Muhammad Abdul Ja'far at-Thabari, *Jâmi' al-Bayan al-Ta'wîl Al-Qur'an...*, j. III, hal. 483.

4	QS. al-Baqarah/2:186	Permohonan	Permintaan untuk diwujudkan suatu harapan
---	----------------------	------------	---

Dari tabel di atas, peneliti menilai bahwa ayat yang relevan dengan pembahasan dalam topik ini adalah doa yang memiliki arti permohonan seperti surat al-Baqarah/2:186

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).

Al-Maraghi dalam memberikan tafsiran terhadap ayat ini lebih melihat sisi diterimanya doa bagi orang yang memohonnya. Ia mengatakan bahwa doa seseorang dapat diterima bila dilakukan dengan ikhlas dan kerendahan hati, mengutarakan dengan bahasa yang lembut dan penuh dengan kesungguhan serta hanya ditujukan kepada Allah. Selain itu doa yang akan dikabulkan oleh Allah bila dilakukan dengan pengagungan dan pemuliaan terhadap Zat-Nya.<sup>49</sup> Sedangkan Ash-Shabuni melihat dari respons Allah terhadap orang yang memanjatkan doa tersebut. Dalam tafsirnya yang termaktub dalam kita *shafwa al-tafâsîr*, ia menjelaskan bahwa Allah sangat dekat dengan hambanya yang berdoa. Dia akan memberikan serta memenuhi segala sesuatu yang diharapkan dalam doa tersebut, dengan meminta kepada Allah, maka Dia melihat kelemahan dan kegelisahan hati hamba-Nya.<sup>50</sup> Al-Allusi mencoba untuk memberikan intepretasi bahwa Allah berada di atas *arsy*, kedekatan Allah bersama hambanya memiliki arti bahwa Allah Maha Mengetahui dan kuasa dalam mengawasi perbuatan manusia.<sup>51</sup>

Dalam konteks ini, Ibnu Katsir berpendapat bahwa tidak satupun permohonan hambanya yang tertolak atau terabaikan dari sisi Allah. Ia juga berpendat bahwa ayat ini mengandung motivasi bagi manusia agar senantiasa berdoa baik pada saat mengalami kesulitan ataupun pada saat mengalami kesuksesan. Lebih lanjut ia berusaha untuk melihat *munasabah* (keterkaitan) dengan ayat sebelumnya yang berbicara tentang puasa. Keterkaitan hal

<sup>49</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Marâghi*, Bairut: Dâr al-Kutub, 1998, j. I, hal. 176.

<sup>50</sup> Muhammad Ali Ibn Jamil Ash-Shabuni, *Safwah al-Tafâsîr*, Bairut: Dâr al-Qur'an al-Karîm, t. th., j. I, hal. 241.

<sup>51</sup> Syihabuddin Mahmud al-Allusi, *Rûh al-Ma'âni fi Tafsîr Al-Qur'an al-Azhîm*..., hal. 204.

tersebut terlihat dalam perintah untuk bersungguh-sungguh dalam berdoa saat menyempurnakan bilangan hari-hari puasa.<sup>52</sup>

Sementara Hamka monyoroti dari sudut pandang syarat diterimanya doa. Ia mengatakan bahwa Allah akan memperkenankan doa seseorang bila dalam memanjatkan doa tersebut dilakukan dengan ikhlas, meyakini apa yang dimita pasti akan dikabulkan, dan meyakini bahwa berdoa merupakan hidayah dari Allah untuk senantiasa dekat dengan Zat-nya.<sup>53</sup> Quraish Shihab menambahkan bahwa Allah sangat senang melihat hamba-Nya yang senantiasa memohon kepada-Nya dan Allah tidak menyukai melihat seseorang yang hanya berdoa saat mengalami kesulitan. Lebih lanjut ia mengatakan bahwa orang yang berdoa hanya saat mengalami kesulitan menunjukkan akhlak yang buruk kepada Allah, karena mereka merasa tidak membutuhkan bantuan Allah saat mengalami kemudahan.<sup>54</sup>

Melihat urgensi doa yang terekam di atas, dapat dilihat bahwa berdoa memiliki dampak positif terhadap ketenteraman hati dan dapat menyehatkan jiwa. Penelitian yang dilakukan para psikiater dan psikolog menemukan bahwa doa memiliki efek terhadap kesehatan jiwa. Pengalaman ekspreminen ini diutarakan oleh seorang dokter Meksiko Dosseys. ia berkomentar bahwa jarak tidak menjadi suatu *variable* untuk diterimanya doa seseorang. Dalam bukunya *Healing Words* dia menulis :

*“After much research, I could not find a single expert willing to say that the degree of separation between the person praying and the patient was a factor in its efficacy. People who practice healing through prayer all say that the effects of prayer are not affected by distance; prayer is the same manjurn, even though the one praying and the object of prayer is separated by the ocean or is behind the door or just beside the bed”.*<sup>55</sup>

Dari ungkapan tersebut dapat diketahui bahwa para ilmuwan mengakui bahwa pada dasarnya setiap manusia dekat dengan Tuhan, sehingga diterimanya doa yang dipanjatkan seseorang tidak memiliki kaitan dengan jarak yang seakan-akan keberadaan Tuhan jauh dari diri manusia.

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

<sup>52</sup> Imaduddin Abi Al-Fida' Ismail Ibu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-'Azim...*, hal. 274.

<sup>53</sup> HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, Jakarta: Panjimas, 2000, j. XXIV, hal. 161.

<sup>54</sup> M. Qurais Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an...*, Vol. 11, 2000, hal. 649.

<sup>55</sup> Larry Dossey, *Healing Words: The Power Of Prayer and The Practice Of Medicine*, New York: Harper Collins Publisers, 1994, hal. 90.

yang sedang dihadapi.<sup>56</sup> Ia memberikan contoh orang yang menderita penyakit yang membahayakan, bilamana orang tersebut memiliki mental lemah, maka ia akan larut dengan kesedihan dan selalu terpikir kematian yang dalam waktu singkat akan menjemput ajalnya, sehingga patah semangat dalam mengarungi kehidupan.<sup>57</sup> Dalam konteks ini, Allah telah 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 mampu memberi kesembuhan, sehingga jiwa seseorang akan merasa tenang serta tidak mudah berputus asa. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa doa merupakan bagian dari kehidupan manusia, dengan doa akan terbentuk jiwa yang sehat, pikiran yang jernih, semangat dalam menjalani kehidupan dan sangat berpengaruh dengan ketenteraman dan kedamaian hati. Di sisi lain, doa juga mampu menaggulangi stres dan kegoncangan jiwa serta memiliki manfaat kuratif, preventif dan konstruktif bagi kesehatan mental.<sup>58</sup>

Hasil dari pengembangan psikoterapi holistik yang dilakukan Dadang Hawari ditemukan bahwa doa yang dilakukan seseorang dapat mempengaruhi ketenangan hatinya. Para psikiater mengakui bahwa doa dapat menimbulkan ketenangan. Harrington, sebagaimana dikutip Dadang Hawari mengatakan bahwa dalam pusat susunan saraf manusia (otak) terdapat *god spot*<sup>59</sup> yang memerlukan nutrisi rohani agar mampu menyalurkan ketenangan dan rasa percaya diri dalam jiwa manusia.<sup>60</sup>

---

<sup>56</sup> Zakiah Darajat, *Peranan Agama dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Massagung, 1990, hal. 56.

<sup>57</sup> Dadang Hawari, *Do'a dan Zikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis...*, hal. 51.

<sup>58</sup> Zakiah Daradajat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1985, hal. 101.

<sup>59</sup> *God Spot* adalah bagian kecil dari pusat syaraf dalam otak manusia yang berfungsi merspons nilai-nilai ketuhanan. Istilah tersebut pertama kali diperkenalkan oleh peneliti psikologi dan syaraf Michael Persinger pada awal tahun 1990-an. Kemudian pada tahun 1997 dikembangkan oleh Ramachrandran. Ia adalah peneliti dari Universitas California. Dalam risetnya ia menemukan bahwa *God Spot* adalah syaraf otak yang memiliki keunikan karena hanya membutuhkan empat detik sebanyak lima kali untuk dialiri darah setiap hari, namun tetap hidup dan eksis. Dengan kata lain, kebutuhan kehadiran Tuhan dalam diri manusia sudah terekam dalam otak manusia semenjak seseorang dilahirkan. Rekaman tersebut tersimpan dalam syaraf kecil yang terletak dalam otak manusia, para ilmuan mengistilahkan dengan *God Spot*. Boleh jadi *God Spot* ini juga berfungsi dalam memunculkan ide positif, dalam bahasa agama disebut dengan ilham. Lihat Angela Bolding, Brick Johnstone, Right Parietal Lobe-Related Selflessness as the Neuropsychological Basis of Spiritual Transcendence, "dalam Jurnal *The International Journal of Psychology of Religion*, "dalam DOI: 10.1080/10508619.2011.657524. Diakses pada tanggal 8 Agustus 2020

<sup>60</sup> Kondisi tersebut dapat diilustrasikan dengan seorang pasien yang mengalami kegoncangan jiwa seperti dihantui rasa cemas dan takut, kemudian orang tersebut menjadi tenang karena minum obat anti cemas. Sama halnya bila orang yang mengalami gejala yang

Dalam perspektif kesehatan jiwa, dijelaskan bahwa doa dan dzikir mengandung unsur psikoterapi yang mendalam. Peranan doa dalam menyembuhkan penyakit kejiwaan memiliki urgensi yang sama dengan psikoterapi psikiatrik, karena secara rohaniah doa mampu menanamkan nilai spiritual yang dapat membangun rasa kepercayaan diri dan rasa optimis untuk mendapatkan kesembuhan dari Tuhan.<sup>61</sup>

Senada dengan pendapat yang dikemukakan di atas, seorang psikiater M. Sholeh, mengungkapkan bahwa doa dapat memberikan sugesti terhadap diri seseorang untuk melakukan perbuatan sesuai dengan yang diharapkan, sehingga dapat merubah rasa putus asa ke arah yang lebih baik yakni optimisme. Lebih lanjut ia menjelaskan bahwa dari aspek hipnotis, sugesti yang terdapat dalam kalimat dan ucapan yang diutarakan saat berdoa secara sungguh-sungguh, maka akan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan mental seseorang.<sup>62</sup>

Dalam perspektif medis, doa pada dasarnya adalah usaha untuk membangun mental seseorang agar merasakan kehadiran Tuhan dalam dirinya, sehingga dengan doa yang dimunajatkan muncul sugesti dalam dirinya bahwa ia sedang berdialog dan menjalin komunikasi dengan Zat yang diyakini akan memberikan pertolongan terhadap sesuatu yang diharapkan dalam doanya. Selain itu, doa juga memiliki dampak positif berupa semangat dalam menjalani kehidupan dengan optimis, dan hal terpenting dari itu, doa dapat meningkatnya nilai-nilai spritual yang dapat menangkai kegoncangan jiwa.<sup>63</sup>

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa prinsip dasar dalam psikoterapi Islam modern dalam menanggulangi gangguan jiwa adalah dengan komunikasi. Doa merupakan model dan cara komunikasi yang tepat bagi manusia untuk mengatasi sebuah persoalan. Doa yang diutarakan langsung dengan ucapan kepada Allah merupakan pola komunikasi yang dapat memberikan ketenangan pada diri manusia. Oleh sebab itu doa dapat dijadikan referensi utama dalam usaha untuk menyehatkan jasmani dan rohani, terutama saat seseorang mengalami problematika kehidupan. Lebih dari itu, doa mampu membentengi diri seseorang dari perasaan putus asa dan perbuatan-perbuatan yang berimplikasi kepada hal-hal negatif.

---

sama, kemudian ia berdoa dan berdzikir kepada Allah akan mengalami perasaan yang sama, yakni merasa tenteram dan damai. Lihat Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2002, hal. 70-71.

<sup>61</sup> Dadang Hawari, *Do'a dan Dzikir sebagai Pelengkap Terapi Medis...*, hal. 8.

<sup>62</sup> Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik...*, 2005, hal. 243.

<sup>63</sup> Ibrahim Muhammad Hasan al-Jamal, *Penyembuhan dengan Dzikir dan Do'a*, diterjemahkan oleh Sugeng Hariyadi dari judul *al-Istisyfa' bi al-du'â*, Surakarta: Ziyad Book, 2008, hal. 29.

### 3. Wudu

Syariat Islam memiliki kandungan seluruh ketentuan yang ada hubungannya antara manusia dengan Tuhannya, manusia dengan sesamanya, dan manusia dengan alam sekitarnya. Ketiga komponen tersebut merupakan kata kunci untuk menciptakan manusia hidup bahagia dunia akhirat. Salah satu aspek terpenting dari hubungan manusia dengan Tuhannya adalah masalah ibadah *mahdhah*.<sup>64</sup> Berwudu merupakan salah satu syarat penting diterimanya shalat sebagai bagian dari ibadah *mahdhah*, jika seseorang telah batal dari wudunya maka diwajibkan untuk melakukannya kembali.

Istilah wudu berasal dari kata *al-wudu* (الوضوء) yang merupakan isim *masdar* dari kata (وضئ) atau kata (توضأ) yang mempunyai dua pengertian, yaitu apabila wawunya berharokat *dhommah* (الوضوء) mempunyai pengertian nama untuk sebuah pekerjaan, sedangkan apabila wawunya berharokat *fathah* (الوضوء) mengandung pengertian air yang digunakan untuk berwudu.<sup>65</sup>

Al-Jauhari berpendapat bahwa kata *al-wudu* (الوضوء) secara bahasa berasal dari kata *al-wadhâah* (الوضاءة) yang berarti baik dan bersih.<sup>66</sup> Ia menjelaskan bahwa digunakan kata (الوضوء) dikarenakan orang yang berwudu akan memperoleh cahaya di dunia dan cahaya di akhirat. Cahaya di akhirat biasa dikenal dengan محجلون yang memiliki arti cahaya yang memancar dikarenakan bekas wudu.<sup>67</sup>

Dalam perspektif fiqih, wudu adalah membersihkan anggota tubuh tertentu melalui suatu rangkaian aktivitas yang dimulai dengan niat, membasuh wajah, membasuh kedua tangan dan kaki serta menyapu kepala.<sup>68</sup> Senada dengan itu al-Jaziri mengatakan bahwa wudu adalah kegiatan bersuci dengan menggunakan air, yaitu dengan membasuh wajah, kedua tangan, kepala dan kedua kaki.<sup>69</sup>

Sedangkan dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* istilah wudu dikenal dengan nama wudu yang artinya menyucikan diri dengan membasuh muka,

<sup>64</sup> Abdul Aziz Dahlan, *Ensiklopedi Islam*, Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1997, hal. 143.

<sup>65</sup> Syauqi Dhaif, *Al-Mu'jam al-Wasît*, Mesir: Maktabah al-Syuruq ad-Dauliyah, 2011, hal.

<sup>66</sup> Ismail bin Hammad al-Jauhari, *Tâj al-Lughah wa as-Shihhah al 'Arabiyyah*, Kairo: Dâr al-Ilm al-Malayin, 1982, hal. 81. Lihat juga Ibn Manzur, *Lisân al 'Arab*, Bairut: Dâr al-Shâdir, 1992, hal. 194.

<sup>67</sup> Ismail bin Hammad al-Jauhari, *Tâj al-Lughah wa as-Shihhah al 'Arabiyyah....*, hal. 81

<sup>68</sup> Wahbah Zuhaily, *Al-Fiqh al-Islâmî wa Adillatuh*, Bairut: Dâr al-Fiqr, tth., hal. 360.

<sup>69</sup> Abu Abdurahman al-Jaziri, *Silsilah fiqh Alâ Mazâhib al-Arba'ah*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1996, hal. 44.

tangan, kepala dan kaki sebelum shalat.<sup>70</sup> Di sisi lain, wudu juga merupakan sarana dalam menentukan sah atau tidaknya ibadah sebagaimana diatur dalam Al-Quran surah Al-Maidah ayat 6, yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَنْجُلُوا  
إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ  
النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ  
حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

*Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (toilet) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih), sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur. (QS. Al-Maidah/5:6).*

Ayat di atas menginformasikan bahwa wudu merupakan aktivitas yang harus dilakukan sebelum melaksanakan shalat dengan tujuan agar seseorang dalam keadaan suci, tidak hanya sebatas bersih. Artinya bahwa Islam memiliki aturan tersendiri agar seseorang tidak hanya berada dalam kondisi bersih tetapi juga suci.

Al-Farran dalam kitab *Tafsîr al-Imâm As-Syafi'i* mengatakan bahwa ayat tersebut menjelaskan tentang macam-macam *thaharah* atau bersuci, yaitu wudu, mandi, tayamum, serta menghilangkan najis. Masing-masing dari cara bersuci tersebut telah ditetapkan aturan dan ketentuannya sesuai dengan porsinya sendiri.<sup>71</sup> Kegiatan bersuci seperti wudu, mandi dan tayamum dilakukan untuk bersuci dari hadats, sedangkan menghilangkan najis tertuju pada pakaian dan tempat. Sedangkan Asy-Sya'rawi berpendapat bahwa ayat ini memberikan petunjuk tentang persiapan badani, yaitu dengan menjelaskan cara mensucikan diri dengan wudu dan tayamum.<sup>72</sup>

Selain sebagai syarat sahnya suatu ibadah, ada beberapa hikmah yang bisa didapatkan dalam berwudu seperti manfaat kesehatan, karena perbuatan wudu dapat membersihkan berbagai kotoran, virus, dan bakteri yang berada di telinga, hidung, mulut dan gigi serta dapat mempermudah regenerasi selaput

<sup>70</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2008, hal. 1564.

<sup>71</sup> Ahmad Musthafa Al-Farran, *Tafsir Imam Syafi'i: Menyelami Kedalaman Kandungan Al-Qur'an*, diterjemahkan oleh Ali Sultan dan Fadrisan dari judul asli *Tafsîr al-Imâm As-Syafi'i*, Jakarta: Almahira, 2008, j. II, hal. 61.

<sup>72</sup> Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsîr al-Sha'râwiy: Khawâtir al-Sha'rawiy Haula al-Qur'an al-Karîm*, Mesir: Akhbar al-Yaum, 1991, j. VI, hal. 273.

lendir sehingga dapat mencegah berbagai penyakit yang masuk melalui telinga, hidung dan mulut. Selain itu, kebanyakan titik refleksi berada pada anggota wudu.<sup>73</sup> Dengan demikian, jika seseorang yang rutin mengerjakan shalat yang selalu diawali dengan berwudu akan memiliki jasmani yang selalu bersih dan tampak segar sehingga dirinya tidak mudah terkena serangan penyakit.

Dalam perspektif neurologi, perbuatan wudu dapat merileksasi otot-otot tertentu dari kontraksi atau ketegangan. Gerakan-gerakan wudu menjadikan harmonisasi dan kelenturan syaraf-syaraf yang dapat menciptakan kesehatan fisik manusia.<sup>74</sup> Oleh karena itu, Rasulullah memerintahkan untuk melakukan gerakan-gerakan dan basuhan-basuhan wudu dengan baik dan sempurna sehingga dapat memberikan terapi bagi jiwa agar menjadi bersih dan tenang.<sup>75</sup> Dari jiwa yang bersih dan tenang akan tercipta pikiran yang jernih sehingga manusia bisa berpikir dengan baik dan emosi bisa selalu dikendalikan.<sup>76</sup>

Al-Maraghi pada saat menafsirkan kalimat (وَالْيَمِّ نِعْمَتُهُ) mengatakan bahwa hikmah wudu adalah untuk membersihkan aspek jasmani dan rohani serta dapat mendatangkan kebahagiaan sejati berupa kenikmatan yang dapat dirasakan baik secara jasmaniah maupun rohani.<sup>77</sup> Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesempurnaan nikmat yang diberikan Allah kepada manusia adalah kenikmatan jasmani dan rohani sebagai buah wudu yang dilakukan dengan baik dan sempurna yang patut untuk disyukuri.

Hal menarik dalam ayat ini adalah kalimat penutup yang digunakan Al-Qur'an yaitu لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (supaya kamu bersyukur). Bila kalimat tersebut dipahami lebih jauh, maka akan terlihat tujuan dan rahasia dari kalimat tersebut, yaitu ketika manusia menyadari dan mengetahui hikmah dari perintah berwudu, ia akan bersyukur dan kemudian mengerjakan perintah Allah dengan

<sup>73</sup> Muhammad Syafiie el-Bantanie, *Dahsyatnya Terapi Wudhu*, Jakarta: Media Quanta, 2010, hal. 71. Lihat juga Syarif Hidayatullah, *Ajaib! Stroke Bisa Sembuh Dengan Istiqamah Wudhu*, Yogyakarta, Diva Press, 2014, hal. 53.

<sup>74</sup> Muhammad Afif dan Uswatun Khasanah, "Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadits) dalam perspektif Imam Musbikin," *Jurnal Studi Hadits*, Vol. 3 No. 02 Tahun 2018, Lihat juga Oan Hasanuddin, *Mukjizat Berwudhu Untuk Penyembuhan dan Pencegahan Penyakit*, Jakarta: Qultum Media, 2007, hal. 58-59.

<sup>75</sup> Lela dan Lukmawati, "Ketenangan: Makna Dawamul Wudhu (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang)," *Jurnal Prodi Psikologi Islam*, Vol. 1 No. 02 Tahun 2015. Lihat juga Akrom, "Terapi Wudhu : Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit," *Jurnal Riset Agama*, Vol. 1, N0. 01 Tahun 2010, hal. 115.

<sup>76</sup> M. Qurais Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an...*, Vol. 8, hal. 32.

<sup>77</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Marâghi...*j. VII, hal. 154.

ikhlas dan penuh kesadaran.<sup>78</sup> Lebih jauh lagi, tata cara berwudu yang diajarkan Rasulullah banyak mengandung hikmah dan rahasia-rahasia yang tersembunyi di dalamnya. Penelitian-penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa berwudu yang sesuai dengan tuntunan yang diajarkan oleh Rasulullah ternyata dapat memberikan manfaat terhadap fisik dan psikis manusia, diantaranya dapat menciptakan ketenangan hati dan mengurangi tekanan psikologis seperti marah.<sup>79</sup>

Al-Qasimi mengatakan bahwa mengendalikan emosi marah dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu berlindung kepada Allah dengan mengucapkan *ta'awuz*, rileksasi dengan merubah posisi dan berwudu.<sup>80</sup> Hal tersebut sejalan dengan yang disampaikan Rasulullah dalam sebuah hadits dengan matan sebagai berikut:

عَنْ جَدِّي عَطِيَّةَ -هُوَ ابْنُ سَعْدِ السَّعْدِيِّ، وَقَدْ كَانَتْ لَهُ صُحْبَةٌ- قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا أُغْضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ."

*Telah menceritakan kepadaku ayahku di hadapan kakekku (yaitu Atiyyah ibnu Sa'd As-Sa'di) yang berpredikat sebagai sahabat, bahwa Rasulullah Saw. bersabda: "Sesungguhnya marah itu perbuatan setan, dan setan itu diciptakan dari api, dan sesungguhnya api itu hanya dapat dipadamkan dengan air. Karena itu, apabila seseorang di antara kalian marah, hendaklah ia berwudu."*<sup>81</sup>

Hadits di atas memberikan isyarat bahwa emosi marah yang muncul dalam diri seseorang bersumber dari hawa nafsu negatif yang dihembuskan setan ke dalam pikiran dan hati manusia yang dapat menghilangkan kesadaran dan akal sehat yang berpotensi mendatangkan tindakan negatif.<sup>82</sup> Untuk menghindari tindakan negatif tersebut diperintahkan untuk berwudu.

<sup>78</sup> Ali as-Shabuni, *Tafsîr Âyat al-Ahkâm min al-Qur'ân*, Kairo: Dâr as-Shâbuni, 2007, hal. 381.

<sup>79</sup> Lela dan Lukmawati, "Ketenangan": Makna Dawamul Wudhu (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang)..., hal. 201.

<sup>80</sup> Jamaluddin al-Qasimi, *Mau'izhah al-Mu'minin min Ihyâ' Ulûm ad-Dîn*, Mesir: Dâr al-Kutub, 1995, hal. 208.

<sup>81</sup> Abi Daud Sulaiman bin as-Sajastani, *Sunan Abi Daud*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 2001, j. IV, hal. 329.

<sup>82</sup> Sebuah riwayat menyebutkan bahwa Iblis datang menampakkan diri di hadapan seorang rahib, kemudian rahib tersebut bertanya, "Akhlak manusia yang mana yang banyak membantumu?" Iblis menjawab, "manusia yang sedang meluapkan marahnya, pada waktu marah, saya memainkan ia bagaikan anak kecil yang sedang membolak-balikan mainan bola". Demikian berbahayanya amarah yang diperturutkan, hingga Rasul berpesan, "Hindari kemarahan, karena ia merupakan bara yang dinyalakan di dalam hati anak Adam". Lihat Al-Ghazali, *Mukayathul Qulub*, Kairo: Maktabah al-Taufiqiyah, tth. Lihat juga Ibnul Qayyim *Badâ'i' al-Fawâid*, Riyadh: Dar 'Alami, tth. j. II, hal. 811.

Perintah untuk berwudu pada saat marah dikarenakan wudu dapat menetralkan kondisi psikis dan emosi menjadi stabil sehingga dapat kembali berpikir tenang dan jernih.<sup>83</sup> Pernyataan tersebut senada dengan pendapat as-Syahwani yang mengatakan bahwa kemarahan yang muncul dalam diri seseorang dapat ditanggulangi dengan wudu.<sup>84</sup> Hal tersebut juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Syafi'i bahwa wudu dapat menenangkan emosi, meredakan marah dan mencegah timbulnya rasa marah.<sup>85</sup> Marah membuat tekanan darah menjadi meningkat sehingga kinerja jantung lebih besar untuk memompa darah. Orang yang marah identik dengan wajah yang memerah karena darah banyak berkumpul di wajah seseorang tersebut. Dengan berwudu, akan mendinginkan wajah serta saraf-saraf sehingga akan menurunkan tekanan darah dan emosi menjadi lebih stabil.<sup>86</sup>

Dari berbagai penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa metode mengendalikan marah yang dituntun dalam hadits Nabi dengan cara berwudu dapat mengurangi tekanan emosi yang sudah dibuktikan secara ilmiah, baik dalam ilmu kesehatan ataupun psikologi.

## **B. *Adjusment***

Model *cognitive adjusment* (model pengalihan kognisi) merupakan landasan teori penyesuaian kognitif sebagai realitas bahwa kognisi seseorang sangat mempengaruhi sikap dan perilakunya. Penyesuaian kognitif merupakan cara yang dapat digunakan untuk menilai sesuai menurut paradigma seseorang yang disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki.

Pengalaman-pengalaman dalam peta kognisi dicocokkan dengan berbagai hal yang paling mungkin dan pas untuk diyakini, seperti atribusi kognitif, toleransi dan altruisme.<sup>87</sup>

Menurut Heider dalam Armando mengatakan bahwa atribusi kognitif adalah suatu mekanisme yang menempatkan persepsi berada dalam kondisi positif.<sup>88</sup> Setiap masalah selalu dilihat dari sisi positifnya. Pada kenyataannya, atribusi positif selalu beriringan dengan atribusi negatif terutama yang

<sup>83</sup> Muhammad Syafi'ie El-Bantanie, *Dahsyatnya Terapi Wudhu...*, hal.164-171.

<sup>84</sup> Majdi Muhammad Asy-Syahawi, *Saat-Saat Rasulullah Marah*, diterjemahkan oleh Ahsan dari judul *Mawâqif Ghadiba Fihâ ar-Rasûl*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2005, hal. 61-67.

<sup>85</sup> Diah Kusumawardani, "Makna Wudu Dalam Kehidupan Menurut Al-Qur'an," *Jurnal Riset Agama*, Vol.1 No. 01 Tahun 2021, hal. 107-118.

<sup>86</sup> Muhammad Akrom, *Terapi Wudhu (Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit)...*, hal. 115.

<sup>87</sup> M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al-Qur'an...*, hal, 246

<sup>88</sup> Armando, Nina M. 2014. *Psikologi Komunikasi*. Universitas Terbuka: Jakarta.

mengandung konflik yang berkecamuk dalam kehidupan manusia. Sebagai contoh ketika seorang sufi terluka tangannya karena teriris pisau, maka alih-alih merasa sedih atau marah, namun mereka meyakini itu sebagai tanda kasih sayang Allah yang mengucurkan darah haram yang mungkin ada dalam diri mereka sehingga kelak tak tersentuh api neraka.

Semua perilaku penyesuaian kognitif (*cognitive adjustment*) bertujuan untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia. Pemenuhan kebutuhan dasar tersebut merupakan sesuatu yang mutlak diperlukan, sebab hal ini dapat mempengaruhi respons individu untuk bertindak. Setiap individu berusaha dengan berbagai sikap dan tingkah laku untuk memenuhi kebutuhannya tersebut. Dalam pandangan Al-Qur'an, model *adjustment* dapat direalisasikan dalam bentuk rendah hati (*tawadhu'*), altruisme (*Al-Îtsar*), dan toleransi. Untuk lebih jelasnya akan diuraikan di bawah ini.

### 1. Rendah Hati (*Tawadhu'*)

Salah satu ajaran Islam yang dapat menciptakan kedamaian dan ketenangan dalam menjalani kehidupan sosial yaitu perintah untuk bersikap rendah hati. Dengan sifat rendah hati seseorang akan menjauhkan sifat angkuh dan merasa paling unggul dari orang lain. Dalam khazanah Islam sikap rendah hati disebut dengan istilah *tawadhu'*.

Kata *tawadhu'* terambil dari bahasa Arab وضع yang diartikan oleh Ibn Manzur dengan menempatkan, menanggalkan, dan menghinakan. Kata tersebut anonim dari lafadz رفع yang berarti mengangkat.<sup>89</sup> Dari asal kata tersebut al-Asfahni mengatakan bahwa *tawadhu'* merupakan sikap yang tidak condong terhadap kesombongan dan kehinaan harga diri.<sup>90</sup>

Sementara al-Atsqalani merumuskan *tawadhu'* dengan memposisikan diri lebih rendah dari orang yang memberikan pujian terhadap dirinya atau memberikan kemuliaan terhadap orang yang tinggi derajatnya.<sup>91</sup> Senada dengan pendapat tersebut, al-Hufi mengatakan bahwa *tawadhu'* adalah sikap saling menghormati antara satu dengan lainnya, sehingga tercipta keharmonisan, kebersamaan, cinta kasih, dan keadilan.<sup>92</sup> Pendapat ini dijabarkan oleh Mujib yang merumuskan *tawadhu'* sebagai perbuatan hati yang penuh dengan ketenangan dan kelemahan lembut dengan tujuan

<sup>89</sup> Muhammad Makrim Ibn Manzhur, *Lisan al-'Arab...*, j. VIII, hal. 371.

<sup>90</sup> Kesombongan adalah menempatkan diri di atas orang lain secara tidak proporsional dan profesional dan kehinaan diri adalah memposisikan diri di luar batas toleransi sampai menafikan harga diri sendiri. Lihat Raghîb al-Asfahani, *al-Zarî'ah ilâ Makârim al-Syarî'ah*, Kairo: Dâr as-Salâm, 2007, hal. 299.

<sup>91</sup> Ibn Hajar al-Atsqalani, *Fath al-Bârî bi al-Syarh Imam al-Bukhârî...*, j. 11, hal. 341.

<sup>92</sup> Ahmad Muhammad Al-Hufi, *Akhlak Nabi Muhammad: Keluhuran dan Kemuliaannya*, diterjemahkan oleh Masdar Hilmi dari judul *Min Akhlâq an-Nabi*, Jakarta: Bulan Bintang, 1978, hal. 283.

menghindari penilaian rendah terhadap kondisi orang lain yang dapat menimbulkan perasaan angkuh.<sup>93</sup> Di sisi lain, Khalid mengatakan bahwa *tawadhu* dapat dilihat dari dua aspek; yaitu kemampuan dalam merespons kebenaran dari orang di luar dirinya dan kemampuan dalam membangun komunikasi dalam kehidupan sosial disertai dengan rasa kasih sayang dan persaudaraan.<sup>94</sup>

Said Hawa mengungkapkan bahwa *tawadhu* merupakan media penyucian diri dengan cara menjaga diri sendiri dari sifat sombong guna memperoleh ketenangan dalam hidup.<sup>95</sup> Pernyataan Said Hawa di atas, pada dasarnya merupakan pemaknaan dari ungkapan al-Ghazali yang mengatakan bahwa setiap akhlak memiliki titik akhir. Titik akhir dari kecenderungan seseorang dalam membanggakan kelebihan diri sendiri akan berpangkal kepada sifat angkuh, sebaliknya, kecendrungan yang berlebihan dalam melihat kekurangan diri bermuara kepada kehinaan diri. Oleh karenanya, posisi terbaik menurutnya adalah mengambil jalan tengah, yakni menjaga keseimbangan. Posisi pertengahan inilah yang disebut dengan *tawadhu*.<sup>96</sup> Dengan kata lain, *tawadhu* dapat diartikan dengan sebuah sikap yang tidak berlebihan dalam menilai kelebihan diri dan tidak rendah diri atas kekurangan yang terdapat dalam dirinya. Sejalan dengan itu as-Suhrawardi berpendapat bahwa *tawadhu* merupakan sikap mengintegrasikan dua sifat yang bertentangan antara kesombongan dan kehinaan diri untuk mendapatkan ketenangan jiwa.<sup>97</sup> Sedangkan 'Iyadh dalam menerjemahkan *tawadhu* lebih menekankan kepada sifat ketaatan dalam menjalankan sebuah kebenaran yang diperoleh dari siapapun.<sup>98</sup>

Pemikir Barat seperti Aghababaei dan Blachnio, berpendapat bahwa bahwa *tawadhu* adalah kesatuan unsur keikhlasan, keseimbangan, dan kesederhanaan yang berkontribusi dalam membentuk komunikasi sosial dalam

<sup>93</sup> Mujib, *Kepribadian Dalam Psikologi Islam...*, hal. 63.

<sup>94</sup> Menurut Khalid, terdapat beberapa fenomena *tawadhu*, yaitu memahami akan posisi dirinya dan mengenal eksistensi Allah baik yang bersifat *rubûbiyah* ataupun *ulûhiyah* serta meimplementasikan nilai-nilai *tawadhu* yang tercermin dari cara berpakaian ataupun dalam pergaulan sosial. Lihat Amru Khalid, *Semulia Akhlak Nabi*, diterjemahkan oleh Imam Mukhtar dari judul *Akhlâq al-Mu'min*, Solo: Aqwaam, 2006, hal..64. Bandingkan dengan A. Khalid, I., & Gull, I. The Teaching of the Holy Prophet to Promote Peace and Tolerance in an Islamic Social Culture," dalam *Journal of Social Sciences*, Vol. 31 No.01 Tahun 2006, hal. 36-41.

<sup>95</sup> Said Hawwa, *Tazkiyatun Nafs: Intisari Ihya Ulumuddin*, diterjemah oleh Tim Kuwais, Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2006, hal. 54.

<sup>96</sup> Abu Hamid al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm ad-Dîn...*, j. III, hal. 358.

<sup>97</sup> Muhammad Fauqi Hajjaj, *Tasawuf Islam dan Akhlak*, diterjemahkan oleh Kamran dan Fakhri dari judul *Tasawuf al-Islâm wa al-Akhlâq*, Jakarta: Amzah, 2011, hal. 322.

<sup>98</sup> Tim Penulis Kaligrafer, *Ensiklopedi Tasawuf*, Bandung: Angkasa, 2008, hal. 1328.

pergaulan.<sup>99</sup> Dengan bahasa yang lebih lugas, Elliot mengatakan bahwa *tawadhu* merupakan perasaan empati seseorang dalam membangun hubungan sosial. Setiap orang yang menanamkan sifat *tawadhu* akan mudah menerima kesalahan serta memiliki kemampuan dalam merespons pendapat atau ide dari orang lain. Di samping itu sifat *tawadhu* dapat memunculkan keyakinan dalam dirinya bahwa ia masih banyak membutuhkan pemikiran orang lain.<sup>100</sup>

Dalam pengamatan peneliti, tidak didapatkan kata *tawadhu* yang tertulis dalam Al-Qur'an, namun demikian Al-Qur'an telah memberikan isyarat perintah untuk besikap *tawadhu* yang termaktub di delapan ayat, yaitu dalam QS. al-Mâidah/3: 54, QS. al-Hijr/15: 88, QS. al-Furqân/25: 63, QS. as-Syu'ara/53:215, QS an-Naml/93:29-31, QS. al-Qasas/28: 83, QS. Luqmân/31: 8, QS. as-Sajdah/32: 15, QS. al-Fath/48: 29. Dalam tulisan ini, hanya ditampilkan satu ayat yang menurut hemat peneliti dapat dijadikan rujukan dasar dalam pembahasan tentang *tawadhu* yaitu surat al-Furqân/25: 63:

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا

*Dan hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan. (QS. al-Furqân/25: 63).*

Ayat tersebut dibuka oleh Allah dengan ungkapan *'ibâd ar-rahmân* sebagai gelar yang diberikan kepada orang-orang yang memiliki sifat *tawadhu*. Quraish Shihab memahami ungkapan *'ibâd ar-rahmân* adalah kelompok para sahabat nabi Muhammad dan orang-orang beriman yang memiliki sifat *tawadhu*. Di samping itu, gelar yang disandangkan Allah kepada orang-orang yang *tawadhu* dengan label *'ibâd ar-rahmân* mengandung makna bahwa mereka adalah orang-orang yang berusaha menjaga sifat-sifat Allah untuk diteladani serta bentuk sindiran bagi kaum musyrikin yang telah mengingkari zat-Nya.<sup>101</sup>

Selanjutnya ayat ini menyebutkan ciri orang-orang yang memiliki sifat *tawadhu* yaitu kalimat *yamsyûna fî al-'ardh haunâ*. As-Syazili mengatakan bahwa ayat di atas memberikan isyarat kepada orang-orang beriman tentang cara berjalan yang mencerminkan kerendahan hati, yakni tidak congkak dan membusungkan dada, sebab menurut beliau, semua gerakan tubuh termasuk

<sup>99</sup> Aghababaei, Blachnio, dkk, "Honesty–Humility and The Hexaco Structure of Religiosity and Well-being," dalam *Journal Current Psychology*, Vol. 35 No.03 Tahun 2015, hal. 425.

<sup>100</sup> Elliott, *Humility: "Development and Analysis of a Scale. A Dissertation,"* dalam <http://trace.tennessee.edu/viewcontent.cgi?article>. Diakses pada 2 September 2020.

<sup>101</sup> M. Qurais Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an...*, Vol. XI, hal. 146.

cara berjalan seseorang merupakan ekspresi perasaan yang terdapat dalam dirinya. Kemudian ia menandakan bahwa ayat ini tidak bisa dipahami sebagai anjuran untuk berjalan dengan gemulai, pelan serta kepala menunduk, sebagaimana yang dipahami oleh sebagian orang yang ingin menampilkan ciri ketakwaan dan kesalehan.<sup>102</sup>

Al-Qurthubi memiliki pandangan lain dalam memaknai ayat di atas, ia berpendapat bahwa kalimat *yamsyûna* (berjalan) adalah simbol pergaulan hidup dan komunikasi sosial manusia di muka bumi.<sup>103</sup> Seirama dengan pendapat itu, al-Zuhailiy mengatakan bahwa dalam pergaulan sosial perlu didahulukan sifat lemah lembut, dan tidak melakukan kerusakan di muka bumi.<sup>104</sup> Merujuk kepada pendapat ini, peneliti memahami bahwa kata kunci untuk mendapatkan ketenangan dalam pergaulan sosial adalah sifat *tawadhu'*.

Quraish Shihab menginterpretasikan kalimat *yamsyûna* (berjalan) adalah menunjukkan sikap koperatif dalam melakukan hubungan sosial. Dengan kata lain, dapat dijelaskan bahwa maksud dari potongan ayat tersebut adalah tidak sekedar mengilustrasikan cara atau sikap berjalan seseorang, namun memiliki makna yang lebih jauh yaitu bentuk komunikasi yang sebaik-baiknya dengan perilaku yang positif dan bermanfaat.<sup>105</sup>

Ciri kedua sifat *tawadhu'* dalam ayat ini ditunjukkan dengan kata *haunan*. Al-Qurthubi memahami kata *haunan* merupakan bentuk *masdar* dari kata *al-hayyin* yang memiliki arti *as-sakînah* (ketenangan) dan *al-wiqâr* (kesetabilan) yang mengilustrasikan sifat lemah lembut.<sup>106</sup> Sementara al-Maraghi dalam menafsirkan ayat di atas, melihat dari aspek pahala yang akan diterima. Ia mengatakan bahwa Allah akan memberikan ganjaran yang sempurna kepada para hambanya-Nya yang berjalan di atas muka bumi dengan tenang dan rendah hati, serta tidak angkuh.<sup>107</sup>

Bagi mereka yang sudah masuk dalam katagori *'ibâd ar-rahmân*, memiliki kesadaran akan kelemahan diri dan kebesaran Allah, sehingga

<sup>102</sup> As-Syazili melukiskan cara berjalan Rasulullah dalam *Fî Zilâl al-Qurân*, bahwa beliau saat berjalan penuh dengan semangat, pasti dalam melangkah kaki dengan tegap, tidak terlalu cepat dan juga tidak terlalu lambat. Lihat Ibrahim Husen as-Syazili, *Fî Zilâl Al-Qurân*..., hal. 257.

<sup>103</sup> Abu 'Abdullah bin Ahmad bin Abu Bakar al-Qurthubi, *al-Jâmi' li Ahkâm Al-Qur'an*..., hal. 466.

<sup>104</sup> Wahbah al-Zuhailiy, *At-Tafsir al-Munîr fî al-'Aqîdah wa al-Syarî'ah wa al-Manhaj Fî al-Aqîdah wa al-Syarîah wa al-Manhaj*..., hal. 116.

<sup>105</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*..., Vol. XI, hal. 146.

<sup>106</sup> Abu 'Abdullah bin Ahmad bin Abu Bakar al-Qurthubi, *al-Jâmi' li Ahkâm Al-Qur'an*..., j. XV, hal. 466.

<sup>107</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Marâghi*..., j. VII, hal. 59.

mereka tidak mampu untuk bersikap sombong dan congkak dalam melakukan interaksi antar sesama. Mereka lebih cenderung untuk bersikap rendah hati dalam kehidupan sosial dengan kesadaran menjaga kemuliaan dirinya serta menghindari pergaulan yang dapat menjerumuskan kepada perbuatan dosa. Lebih jauh lagi al-Zuhailiy menegaskan bahwa, orang yang memiliki sifat *tawadhu'* saat berhadapan dengan orang yang memiliki perangai buruk, ia mampu menjaga sikap untuk tidak membalas keburukan dengan tindakan negatif.<sup>108</sup>

Dalam menafsirkan penutup ayat tersebut, Quraish shihab mencoba untuk mengeksplorasi kata *al-jāhilūn* (لجاهلون), ia menerjemahkan kata tersebut dengan pengertian bahwa orang-orang bodoh dalam ayat ini bukanlah orang-orang yang tidak memiliki ilmu pengetahuan, namun makna bodoh di sini adalah ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan diri dan tidak terampil dalam membaca situasi, sehingga ia melakukan tindakan negatif.<sup>109</sup> Sementara al-Qurthubi menyoroati kata *salâmâ* yaitu perbuatan untuk menghindari tingkah laku buruk untuk mendapatkan keselamatan, bukan mengucapkan salam.<sup>110</sup>

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa orang yang memiliki sifat *tawadhu'* adalah mereka yang mampu mengendalikan dan mengontrol diri, baik dalam berjalan, berucap maupun dalam bertingkah laku.

Sifat *tawadhu'* sebagaimana diutarakan di atas, ditegaskan oleh Ibnu 'Atha'illah dengan mengatakan bahwa;

المُتَوَاضِعُ الْحَقِيقِيُّ هُوَ مَا كَانَ نَاطِقًا عَنْ شَهْوَةٍ عَظِيمَةٍ وَتَجَلَّى صِفَتِهِ

*Kerendahan hati seseorang dapat dilihat dari sikapnya dalam mengagungkan Zat yang menciptakan dirinya*".<sup>111</sup>

Artinya bahwa dengan memperhatikan sifat-sifat Allah yang tampak pada makhluknya, hendaknya seseorang menyadari akan dirinya yang jauh dari kesempurnaan. Dengan demikian, dapat ditandakan bahwa karakteristik *tawadhu'*, adalah menempatkan diri secara proporsional dengan sikap dewasa dalam melakukan komunikasi sosial dan tidak menuntut pihak lain untuk memahami akan dirinya, namun sebaliknya, ia selalu berusaha secara optimal untuk memahami orang lain. Di samping itu, karakteristik *tawadhu'* dapat dilihat dari kesiapan diri dalam menerima kemampuan dalam membangun komunikasi sosial dengan penuh cinta kasih.

<sup>108</sup> Wahbah al-Zuhailiy, *At-Tafsir al-Munîr fî al-'Aqîdah wa al-Syarî'ah wa al-Manhaj Fî al-Aqîdah wa al-Syarî'ah wa al-Manhaj...*, hal. 117.

<sup>109</sup> M. Qurais Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an...*, Vol. XI, hal. 148.

<sup>110</sup> Abu 'Abdullah bin Ahmad bin Abu Bakar al-Qurthubi, *Al-Jâmi' li Ahkâm Al-Qur'an...*, j. XV, hal. 469.

<sup>111</sup> Ibn Atha'illah As-Sakandari, *Kitab Al-Hikam, Petuah-Petuah Agung Sang Guru*, diterjemahkan oleh Ismail Ba'adillah, Jakarta: Katulistiwa, 2017, hal. 209.

Sifat *tawadhu*’ bila ditinjau dari aspek psikologis memiliki kontribusi besar terhadap kesejahteraan psikologis. Ryff menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan kesejahteraan psikologis adalah pemenuhan kebutuhan psikologis positif.<sup>112</sup> Dengan kata lain, dapat dipahami bahwa kesejahteraan psikologis merupakan landasan dasar seseorang untuk membaca diri sendiri atas peristiwa dan pengalaman yang dihadapi untuk mencapai kualitas hidup. Terdapat dua konsep yang ditawarkan para ilmuwan untuk memberikan diskursus kesejahteraan diri yaitu *hedonic* dan *eudaimonic*.<sup>113</sup>

Dalam perspektif *hedonic*, kesejahteraan diri difokuskan pada terpenuhinya pilihan kenikmatan yang dapat memberikan kontribusi kesenangan, baik pikiran ataupun fisik seseorang. Sedangkan *eudaimonic* adalah kesejahteraan diri yang bersifat subyektif dalam penilaian terhadap pengalaman yang positif atau negatif.<sup>114</sup> Disisi lain, *eudaimonic* menekankan kesejahteraan psikologis dari aspek kejadian atau pengalaman dalam hidup yang bermakna. Berbanding terbalik dengan konsep *hedonic*, *eudaimonic* menitik beratkan kesejahteraan psikologis dari aspek potensi diri dalam usaha untuk mendapatkan tujuan hidup di masa mendatang. Grossbaum mengatakan bahwa dalam usaha mendapatkan tujuan tersebut dibutuhkan kedisiplinan diri serta usaha secara optimal.<sup>115</sup> Seligman menambahkan bahwa dalam konsep *eudaimonic*, potensi diri yang positif perlu dimanfaatkan untuk memperoleh kesejahteraan diri.<sup>116</sup> Lebih lanjut, Keyes dalam Triwahyuningsih menjelaskan bahwa konsep *eudaimonic* berfokus pada kemampuan diri dalam mengevaluasi kesejahteraan psikologis itu sendiri.<sup>117</sup>

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan aktualisasi diri dengan mengaktifkan potensi-potensi psikologis positif. Potensi positif yang dimaksud adalah membangun kemandirian dan

<sup>112</sup> Ryff, Psychological Well-Being in Adult Life,” dalam *Journal Psychological Science*, Vol. 04 No. 4 Tahun 1995, hal. 103.

<sup>113</sup> Ryan, R. M., & Deci, E. L., “On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being,” dalam <https://www.annualreviews.org>. hal. 148. Diakses 18 April 2021.

<sup>114</sup> Yeni Triwahyuningsih, Kajian Meta-Analisis Hubungan antara Self Esteem dan Kesejahteraan Psikologis,” dalam *Buletin Psikologi*, Vol. 25 No. 01 Tahun 2017, hal. 33.

<sup>115</sup> Grossbaum, M. F., & Bates, G. W., “Correlates of Psychological Well-being at Mild Life: The Role of Generativity, Agency and Communion, and Narrative Themes,” dalam *Journal of Behavioral Development*, hal. 126.

<sup>116</sup> Marin Seligman, *Beyond Authentic Happiness. Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*, diterjemahkan oleh Eva Yulia Nukman dari judul *Flourish : Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, Bandung: Mizan, 2005, hal. 295.

<sup>117</sup> Yeni Triwahyuningsih, Kajian Meta-Analisis Hubungan antara Self Esteem dan Kesejahteraan Psikologis..., hal. 34.

kemampuan dalam beradaptasi dengan lingkungan serta kemampuan dalam penerimaan diri sendiri untuk mencapai tujuan hidup.

*Tawadhu'* merupakan salah satu unsur religiusitas yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang, bahkan Aghababie mengatakan bahwa asas kerendahan hati adalah religiusitas.<sup>118</sup> Seseorang yang memiliki kerendahan hati akan menyadari bahwa manusia tidak memiliki kapasitas untuk menzhalimi orang lain.

Diener mengungkapkan bahwa hubungan intrapersonal yang harmonis dapat menumbuhkan cinta kasih antar sesama serta mampu menjadikan hal negatif yang terdapat dalam diri orang lain sebagai motivasi bagi dirinya untuk berbuat lebih baik.<sup>119</sup> Dengan bahasa yang berbeda, al-Bugha mengatakan bahwa sifat rendah hati merupakan cerminan dari sikap lemah lembut yang sangat berpengaruh dengan keterampilan dalam menjalin hubungan antara sesama.

Perlu ditandaskan bahwa sifat rendah hati (*tawadhu'*) adalah bentuk penilaian diri dan pikiran secara positif yang dapat memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sifat *tawadhu'* memiliki keterkaitan dengan kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi untuk mencapai kesejahteraan psikologis.

### 3. Toleransi

Dalam perspektif sosiologi, term toleransi diartikan dengan sikap tenggang rasa, menghargai dan mengakui kebenaran yang dimiliki orang lain serta menjunjung tinggi hak asasi manusia.<sup>120</sup> Pengertian ini sejalan dengan toleransi yang dikemukakan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, yakni; sikap tenggang rasa dalam memberikan kebolehan terhadap pendirian, pendapat atau keyakinan yang dimiliki orang lain.<sup>121</sup> Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa toleransi adalah salah satu bentuk hak azasi manusia yang harus diberikan berupa penghormatan, kebolehan dan pengakuan terhadap pendapat atau kebenaran yang diyakini orang lain.

---

<sup>118</sup> Aghababaei, N., Błachnio dan Fazeli Mehrabadi, "Honesty–Humility and The Hexaco Structure of Religiosity and Well-being...", hal. 424.

<sup>119</sup> Diener, R. *New Measures of Well-Being*, London New York: Springer, 2009, bandingkan dengan Tagney, yang berpendapat bahwa kerendahan hati memiliki potensi untuk memunculkan kesadaran akan kekurangan diri sebagai manusia. Lihat Tangney, J.P., Baumeister, & Boone, A.L., "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success," dalam *Journal of Personality*, Vol. 72 No. 2 Tahun 2004, hal. 274.

<sup>120</sup> Dewan Ensiklopedi Indonesia, *Ensiklopedia*, Jakarta: Ikhtiar Baru, Jilid VI, t.th., hal. 3588.

<sup>121</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 702.

Para ilmuwan muslim sepakat dalam menempatkan terma toleransi dengan kata *tasâmuh*. Ibnu Faris mengatakan bahwa asal kata *tasâmuh* adalah *samaha* yang berarti kemudahan.<sup>122</sup> Sedangkan Ibn Manzur dalam *Lisan al-Arab* menjelaskan bahwa kata *tasâmuh* bersumber dari kata *simâh* dan *samâhatun* yang memiliki arti bermurah hati.<sup>123</sup> Senada dengan Ibn Manzur, Fairuz Abadi juga memberikan arti kata tersebut dengan bermurah hati atau karunia yang mulia.<sup>124</sup>

Al-Maududi berpendapat bahwa makna toleransi adalah menghormati dan memberikan kesempatan kepada orang lain untuk bersikap dengan apa yang diyakini.<sup>125</sup> Sementara Ibnu ‘Asyur menempatkan toleransi sebagai sikap saling memahami antara satu pihak dengan pihak lainnya dalam kehidupan sosial, bersifat moderat serta tidak mempersulit dan tidak meremehkan.<sup>126</sup>

Dalam khazanah Islam, kata toleransi disinonimkan dengan kata *tasâmuh*, meskipun kata *tasâmuh* tersebut tidak didapatkan secara eksplisit dalam Al-Qur’an. Namun demikian, Al-Qur’an banyak memberikan isyarat dan nilai-nilai toleransi yang terkandung dalam kata tersebut. Kata-kata yang mengandung isyarat toleransi dalam Al-Qur’an adalah kata *as-shafh* (الصفح). dan *‘afuw* (عفو).

Dalam tulisan ini, peneliti hanya mengemukakan surah al-Baqarah/2 : 109, karena ayat tersebut dinilai oleh peneliti cukup mewakili ayat-ayat lainnya.

Kata *as-shafh* (الصفح) dan *‘afuw* (عفو) disebutkan dalam surah al-Baqarah/2: 109 disebutkan:

وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِّنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ أَنفُسِهِمْ مِّمَّنْ بَعْدَ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرٍ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

*Sebahagian besar Ahli Kitab menginginkan agar mereka dapat mengembalikan kamu kepada kekafiran setelah kamu beriman, karena dengki yang (timbul) dari diri mereka sendiri, setelah nyata bagi mereka kebenaran. Maka maafkanlah dan biarkanlah mereka, sampai Allah mendatangkan perintah-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.* (QS. Baqarah/2: 109).

Al-Maraghi mengatakan bahwa kata *al-‘afw* memiliki makna menyingkahkan hukuman terhadap suatu kesalahan dan *as-shafh* memiliki arti

<sup>122</sup> Abi Husain Ahmad Faris bin Zakariya, *Mu’jam Maqâyis al-Lughah*..., j. III, hal. 99.

<sup>123</sup> Muhammad Makrim Ibn Manzhur, *Lisân al-‘Arab al-Muhîr: Mu’jam Lughawî ‘Ilmî*..., j. IV, hal. 438.

<sup>124</sup> Fairuz Abadi, *al-Qâmûs al-Muhîth*..., hal. 799.

<sup>125</sup> Abu al-A’la al-Maududi, *Al-Islâm fi Muwâjihat al-Tahaddiyât al-Mu’âshirah*, Kuwait: Dâr al-Qalam, 1980, hal. 40.

<sup>126</sup> Muhammad Thahir bin Muhammad Ibn ‘Asyur, *Tahrîr wa Tanwîr*..., j. III, hal. 231.

megalihkan perbuatan salah yang dilakukan orang lain dengan pengampunan.<sup>127</sup> Senada dengan pendapat di atas, Thantawi berkomentar bahwa kata *al-'afw* memiliki arti tidak memberikan ganjaran terhadap perbuatan salah yang dilakukan orang lain. Sedangkan kata *as-shafh* diartikan dengan pemberian ampunan dan tidak memberi sanksi.<sup>128</sup> Pengertian tersebut diperkuat oleh al-Qurthubi dengan mengatakan bahwa kata *al-'afw* berarti tidak memberikan hukuman dan kata *as-shafh* diartikan dengan melupakan amarah sebagai dampak dari perbuatan jahat orang lain.<sup>129</sup> Dengan kata lain, kedua kata tersebut memiliki korelasi yakni memberi ampunan terhadap kesalahan orang lain dengan tidak melontarkan caci maki serta berpikir positif terhadap peristiwa yang dialami.

Di sisi lain, kata *al-'afw* dapat dimaknai dengan moderasi, yakni memberi kesempatan kepada orang lain untuk memahami perilaku yang dikerjakan dengan cara mengabaikan kesalahan tersebut dan memberikan maaf. Dengan sikap demikian, maka amarah yang tersimpan dalam hati akan hilang tanpa meninggalkan bekas.<sup>130</sup>

Dari aspek *asbab an-nuzul*, ayat tersebut memperbincangkan tentang sikap hasad dan dengki orang Yahudi yang terus berusaha untuk menanamkan benih-benih keraguan terhadap keimanan kaum Muslimin agar dapat kembali kepada keyakinan mereka. Tekanan berat yang dirasakan kaum muslimin atas perbuatan orang Yahudi tersebut dihibur oleh Allah dengan perintah untuk memberi maaf dan membiarkan mereka seakan tidak memahami niat buruk mereka.<sup>131</sup> Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini memberitahukan bahwa memberi maaf artinya tidak menempatkan perasaan dendam dalam hati untuk membalas kezaliman yang menimpa dirinya. Sedangkan membiarkan maksudnya adalah melupakan dan meninggalkan kesalahan orang lain guna membuka lembaran baru. Ayat ini sekaligus menandakan tingkat keimanan kaum mukminin pada saat itu, karenanya Allah memberi kekuatan dalam diri mereka untuk mampu mengendalikan diri dan memberi maaf.<sup>132</sup>

As-Sa'di dalam menafsirkan ayat ini mengatakan bahwa ayat tersebut merupakan informasi yang disampaikan Allah tentang mentalitas kebanyakan kaum Yahudi yang hasad dan dengki saat melihat kekuatan iman yang terdapat dalam diri kaum Muslimin. Namun, setelah Allah memberitahukan tentang sifat dendam yang tertanam dalam diri orang Yahudi, maka kaum Muslimin

<sup>127</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Maraghi...*, j. II, hal. 211.

<sup>128</sup> Thantawi al-Jauhari, *Al-Jawâhir Fi Al-Qurân al-Karîm...*, hal. 187.

<sup>129</sup> Abu Abdullah Muhammad Ibn Ahmad al-Anshari al-Qurthubi, *Al-Jâmi' Li Ahkâm Al-Qur'an...*, j. V, hal. 75.

<sup>130</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an...*, hal. 279.

<sup>131</sup> Nasr Hamid Abu Zaid, *Maḥûm al-Nash: Dirâsah fi 'Ulûm Al-Qur'an*, Bairut: Markaz al-Saqâfi al-Arabî, 2008, hal. 231.

<sup>132</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an...*, hal. 280.

diperintahkan untuk memberikan maaf dan melupakan kesalahan mereka sampai datang ketentuan dari Allah.<sup>133</sup>

Sementara itu, Ibnu Katsir saat menafsirkan ayat ini lebih cenderung untuk menitik beratkan tafsirnya pada kata *biamrihi* (بِأَمْرِهِ), ia mengutip riwayat yang bersumber dari Anas bin Malik yang menjelaskan bahwa kata *biamrihi* dalam ayat tersebut memiliki dua makna yaitu: pertama adalah perintah untuk memerangi ahli kitab dan kedua adalah sebagai *nasikh* dari perintah pertama yakni memberi maaf dan membiarkan sikap dan perilaku orang Yahudi tersebut.<sup>134</sup> Sedangkan az-Zamakhsyari dalam *al-Kassyâf* mengatakan bahwa kata *amrun* dalam ayat di atas ditujukan untuk memerangi bani Quraidhah.<sup>135</sup> An-Naisaburi menambahkan, bahwa maksud perintah tersebut untuk memelihara kemuliaan agama, karena dengan memeliharanya merupakan bagian dari bentuk patuh dan taat kepada Allah dan Rasul-Nya.<sup>136</sup>

Perbedaan pandangan di kalangan para mufasir dalam menggali pesan ayat di atas dapat dikompromikan dengan melihat sebab turunnya ayat tersebut. As-Suyuti dalam kitab *Asbâb al-Nuzul* menerangkan bahwa ayat ini turun dikarenakan dua orang Yahudi bernama Husy bin Akhthab dan Abu Yasir bin Akhthab yang memiliki sifat hasad terhadap kaum Muslimin yang diberikan kemuliaan oleh Allah dengan kerasulan Nabi Muhammad. Sehingga keduanya berusaha keras untuk mengganggu dan mengembalikan keyakinan kaum Muslimin kepada ajaran Yahudi. Kemudian ayat ini diturunkan sebagai jawaban bagi kaum Muslimin dalam menyikapi perilaku jahat tersebut.<sup>137</sup>

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa para mufasir yang menilai ayat tersebut sebagai perintah untuk memaafkan, disebabkan karena belum datang ketentuan Allah untuk memerangi mereka. Sedangkan bagi para mufasir yang menilai ayat tersebut sebagai *nâsikh* yang memerintahkan untuk memerangi mereka melihatnya dari sudut pandang setelah datangnya ketentuan Allah yang memerintahkan untuk memeranginya.

Dalam perspektif hadits, toleransi dalam kehidupan sosial terekam dalam salah satu hadits Nabi:

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ قِيلَ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَيُّ الْأَدْيَانِ أَحَبُّ إِلَيَّ  
اللَّهُ قَالَ الْحَنِيفِيَّةُ السَّمْحَةُ

<sup>133</sup> Abu Abdillah Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di, *Taisîr Karîm Ar-Rahmân fî Tafsîri Kalâm al-Mannân*..., hal. 415.

<sup>134</sup> Imaduddin Abi Al-Fida' Ismail Ibu Katsir, *Tafsîr Al-Qur'an al-'Azîm*..., j. I, hal. 174.

<sup>135</sup> Muhammad Ibn Umar az-Zamakhsyari, *At-Tafsîr al-Kassyâf*..., j. II, hal. 174.

<sup>136</sup> Abi Al-Hasan Ali bin Ahmad al-Wahidi an-Naisaburi, *Al-Wasîth fî Tafsîr Al-Qur'an Al-Majîd*..., hal. 192.

<sup>137</sup> Al-Suyuthi, *Lubâb An-Nuqûl min Asbâb Al-Nuzûl*, Bairut: Dâr Ihya Al-Ulum, 1990, hal. 196.

*Ibnu Abbas r.a., berkata, bahwa Rasulullah saw pernah ditanya oleh seseorang, Agama manakah yang paling dicintai Allah swt.? Beliau menjawab, "Agama yang lurus dan tasaamuh (toleran)".*<sup>138</sup>

Kosa kata (السَّمْحَة) dalam hadits ini diterjemahkan oleh al-Atsqalani dengan kemudahan. Dalam konteks kehidupan sosial, ia berpendapat bahwa kata tersebut mengisyaratkan perintah untuk memiliki sifat toleransi dalam berinteraksi antar sesama, tidak mengganggu dan mempersulit orang lain dalam menunaikan hak-hak mereka.<sup>139</sup> Namun demikian, toleransi tidak dapat diartikan sebagai sikap bebas tanpa batasan. Oleh karena itu dalam Islam toleransi yang dilakukan harus memenuhi beberapa karakteristik yaitu:

1. *Al-hurriyyah al-dîniyyah*, yaitu memberikan kebebasan kepada manusia untuk menentukan keyakinannya. Dari sudut pandang lain, kebebasan seseorang dalam menentukan keyakinannya menggambarkan bahwa Islam sebagai agama yang menghormati hak asasi manusia, karena beragama merupakan hak asasi yang dimiliki setiap manusia.<sup>140</sup>
2. *Al-insâniyyah* (kemanusiaan). Nabi Muhammad diutus oleh Allah memiliki misi untuk menciptakan kadamaian dan ketenangan hidup manusia di dunia dan kebaikan di akhirat. Toleransi yang ditampilkan Islam bertujuan untuk menjaga dan membangun nilai-nilai kemanusiaan yang berpegang pada prinsip keadilan dalam berbagai aspek kehidupan.<sup>141</sup>

Dari paparan di atas, dapat dikatakan bahwa konsep toleransi yang ditawarkan dalam Islam bertujuan untuk menciptakan kedamaian dalam kehidupan sosial dan membangun hubungan interpersonal yang harmonis berdasarkan pada prinsip toleransi. Dengan prinsip tersebut, akan tercipta sikap saling menghormati antar sesama dan akan terhindar dari berbagai konflik sosial.

Aktualisasi sikap toleransi dalam kehidupan sosial menjadi sebuah kebutuhan bagi setiap manusia dalam usaha untuk membentuk kerukunan dan kedamaian hidup dalam masyarakat. Karena dengan toleransi dapat tercipta kondisi saling memahami perbedaan yang ada dalam kehidupan sosial tersebut.

Psikologi menjelaskan bahwa toleransi memiliki peran dan fungsi kontrol sosial dalam kehidupan masyarakat. Sebab, toleransi dapat mengendalikan respons negatif atas perbedaan individu, baik dalam aspek

<sup>138</sup> Muhammad Fuad Abd al-Baqi, *Al-Adab al-Mufrâd...*, hal. 108.

<sup>139</sup> Ibn Hajar al-Atsqalani, *Fath al-Bârî bi al-Syarh Imam al-Bukhârî...*, j. 11, hal. 341.

<sup>140</sup> Usamah Muhammad as-Shalabi, *Al-Rukhash al-Syar'iyyah Ahkamuhâ wa Dhawâbithuhâ*, Alexandria: Dâr al-Iman, 2002, hal. 50.

<sup>141</sup> Yusuf al-Qardhawi, *Hukum Zakat*, diterjemahan oleh Didin Hafifudin dari judul *Fiqh az-Zakâh*, Jakarta: Pustaka Litera Antarnusa, 1999, hal. 1073.

budaya, sosial ataupun keyakinan.<sup>142</sup> Sebaliknya, Amin Mudzakir mengatakan bahwa sikap intoleransi adalah kecenderungan untuk menolak peristiwa tertentu yang disertai dengan tindakan untuk mengekspresikan ketidaksukaan tersebut terhadap orang lain. Di sisi lain sikap intoleransi juga dapat menghilangkan sifat empati dan dapat memicu munculnya gangguan kecemasan dan depresi.<sup>143</sup>

Kata kunci untuk membentuk kemampuan dalam implementasi toleransi adalah sikap empati terhadap orang lain. Empati merupakan respons afeksi<sup>144</sup> seseorang terhadap pengalaman yang sedang dialami, seakan-akan ia dapat merasakan apa yang sedang dirasakan orang lain, sehingga dirinya termotivasi untuk membantu dan menolong pihak lain.<sup>145</sup> Dengan bahasa lain, Sobur mengatakan bahwa simpati adalah cara melihat suatu peristiwa dari sudut pandang orang lain, kemampuan diri dalam mengharmonisasikan pikiran dan perasaan yang dilami orang lain terhadap suatu peristiwa, meskipun berbeda dengan pandangan dirinya.<sup>146</sup>

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa empati merupakan kesadaran diri seseorang untuk memahami perasaan yang dialami oleh orang lain sebagai stimulus untuk merespons dan bertindak memberikan pertolongan yang bertujuan untuk memberikan ketenangan diri orang lain. Gunarsa menegaskan bahwa kemampuan memiliki sifat empati memiliki korelasi erat dengan tingkat kematangan emosi diri seseorang.<sup>147</sup>

Terdapat banyak ayat Al-Qur'an yang memberikan isyarat tentang empati, diantaranya surat Ali Imran ayat 159 :

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ  
وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

<sup>142</sup> Dijiker, & Koomen, "Stigmatization, Tolerance and Repair," dalam <https://www.cambridge.org/core/books/stigmatization-tolerance-and-repair>. Diakses 26 Mei 2021

<sup>143</sup> Amin Mudzakir dkk, *Intoleransi dan Politik Identitas Kontemporer di Indonesia*, Jakarta: LIPI, 2020, hal. 263.

<sup>144</sup> Respon afektif maksudnya adalah usaha seseorang dalam merasakan emosi yang sedang dialami orang lain. Lihat Walgito, *Pengantar Psikologi Sosial...*, hal. 49.

<sup>145</sup> Walgito, *Pengantar Psikologi Sosial...*, 2002, hal. 72.

<sup>146</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum...*, hal. 403.

<sup>147</sup> Tingkat kematangan emosi dapat dinilai dari keterampilan individu dalam menilai dan menyikapi suatu peristiwa yang dialami. Artinya bahwa kematangan emosi seseorang tidak dapat diukur dari usia, namun dari kemampuan dalam mengendalikan emosi saat mengalami peristiwa yang tidak selaras dengan keinginannya. Boleh jadi kematangan emosi seseorang yang memiliki usia lebih muda memiliki tingkat kematangan emosi, meskipun tidak dapat dipungkiri mayoritas dari mereka yang memiliki usia lebih tua memiliki kemampuan lebih dalam meregulasi emosi dalam menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan.

*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 bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya.* (Ali Imran/3: 159).

Quraish Shihab memahami bahwa huruf (ل) dalam ayat ini menunjukkan ketetapan Allah akan rahmat-Nya dalam bentuk kelembutan hati, sebab kata rahmat diungkapkan Al-Qur'an dalam bentuk *nakirah*. Oleh karenanya, maafkanlah kesalahan mereka<sup>148</sup> dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan dunia setelah itu bertawakallah kepada Allah untuk mengharap bimbingan-Nya.<sup>149</sup>

Dengan sudut pandang yang berbeda al-Qurthubi membatasi maksud musyawarah dalam ayat ini hanya dalam konteks peperangan. Sedangkan Shihab tampaknya memahaminya lebih luas yakni musyawarah dalam beragam aspek kehidupan dunia. Sedangkan Ibnu Katsir mengatakan bahwa huruf (ل) merupakan bentuk *nakirah* yang berada pada posisi *majrur* dengan sebab huruf *ba*, sedangkan *rahmatan* merupakan *badal*. Maka makna dalam ayat ini yaitu sikap lemah lembut Rasulullah terhadap orang yang berpaling dari perang, Allah menjelaskan bahwa beliau dapat melakukan hal tersebut karena taufik-Nya yang diberikan kepada beliau.<sup>150</sup>

Pendapat Shihab tersebut senada dengan penafsiran yang dikemukakan oleh Rasyid Ridha, ia menyatakan bahwa lafaz *amr* dalam ayat tersebut memiliki makna lapangan. Dengan kata lain, lafaz *amr* memiliki arti berbagai macam persoalan, tidak terbatas dalam urusan peperangan.<sup>151</sup>

Terlepas dari perbedaan pemahaman para mufasir di atas, dapat dipahami bahwa untuk menciptakan keharmonisan dalam kehidupan sosial diperlukan musyawarah dalam menyelesaikan berbagai persoalan sosial, baik

<sup>148</sup> Al-Maraghi melihat konteks diturnkan surat QS. Ali Imran/3: 159 berkaitan dengan peristiwa kekalahan yang dialami kaum muslim dalam dalam Perang Uhud. Kekalahan tersebut disebabkan ketidakpatuhan sahabat terhadap instruksi Nabi Muhammad saw. Melalui ayat ini Allah memerintahkan Nabi untuk memaafkan sahabat tersebut. Ayat ini juga berisi petunjuk untuk melakukan musyawarah dalam menyelesaikan berbagai persoalan dengan sikap tenang dan hati-hati. Lihat Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Marâghî...*, j. IV, hal. 211.

<sup>149</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an...*, Vol.I, hal. 310.

<sup>150</sup> Abu Abdullah Muhammad Ibn Ahmad al-Anshari Al-Qurthubi, *Al-Jâmi' Li Ahkâm al-Qur'an...*, Jilid III, hal. 223.

<sup>151</sup> Muhammad Abduh dan Muhammad Rasyid Ridha, *Tafsîr Al-Manâr...*, j. IV, hal. 199. Lihat Juga Subhi Said, *Al-Sulthânu wa al-Hurriyyah fi al-Nizhâm al-Islamiy*, Bairut: Dâr al-Fiqr, t.th., hal. 135.

dalam persoalan peperangan ataupun persolaan lainnya. Sedangkan dalam konteks empati, musyawarah merupakan bagian dari cara untuk meninggalkan sifat egois manusia, yakni usaha untuk memahami pikiran dan pendapat orang lain. Artinya, bahwa sikap toleransi dan empati merupakan potensi dasar manusia yang cenderung mengharapkan persatuan dan kesatuan dalam kebenaran.

Ash Siedieqy memaparkan bahwa musyawarah yang dituntun Nabi dapat ditinjau dari dua aspek: pertama, musyawarah harus memperhatikan kondisi sosial masyarakat setempat dan kedua dari hasil musyawarah hendaknya dipatuhi dan dilaksanakan.<sup>152</sup> An-Nawawi menandakan bahwa musyawarah yang dilakukan dengan kelembutan hati memiliki dampak positif karena setiap individu merasa dihormati dan didengar pendapatnya, bahkan musyawarah yang bertujuan untuk memperoleh kebaikan dan kedamaian akan mendapat petunjuk dari Allah swt. Dalam memberi penjelasannya tersebut ia mengutip hadits Nabi yang diriwayatkan imam Turmizi.<sup>153</sup>

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ مَا رَأَيْتُ أَحَدًا أَكْثَرَ مَشُورَةً لِأَصْحَابِهِ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

*Abu Hurairah berkata, "Aku tidak pernah melihat orang yang paling banyak bermusyawarah dengan sahabatnya, selain Rasulullah SAW.(HR. Turmudzi).<sup>154</sup>*

Hadits tersebut mengindikasikan bahwa Nabi Muhammad saw sangat senang melakukan musyawarah bersama para sahabat dalam mengatasi atau membicarakan persoalan-persoalan penting. Oleh karenanya, keputusan yang diambil oleh Nabi dipatuhi dan ditaati oleh para sahabat untuk dilaksanakan dengan baik. Makna lain dari hadits di atas adalah sebagai tanda kebesaran jiwa Nabi dan kerendahan hati beliau dalam menghormati orang lain, meskipun beliau mempunyai status sosial yang tinggi dan terhormat di antara mereka.

Berdasarkan dari ayat Al-Qur'an dan hadits Nabi, dapat diketahui bahwa musyawarah merupakan salah satu karakter yang harus dimiliki orang beriman untuk diaktualisasikan dalam kehidupan sehari-hari dengan tujuan untuk mencapai kehidupan yang damai dan terhindar dari konflik sosial dan prasangka negatif. Di samping itu, musyawarah dapat menjadikan persoalan

<sup>152</sup> Muhammad Hasbi ash-Shiddieqy, *Tafsir an-Nur...*, hal. 108.

<sup>153</sup> Abu Abdul Mu'thi an-Nawawi, *At-Tafsir al-Munîr fî al-'Aqîdah wa al-Syarî'ah wa al-Manhaj...*, j. I, hal. 139.

<sup>154</sup> Abu Isa MuhammadaAl-Tirmidzi, *Jâmi al-Shahîh Sunan al-Tirmidzi...*, j. IV, hal. 195. Lihat juga Ismail al-Badhawy, *Mabda al-Syûrâ fî al-Syariah al-Islamiyah*, Libanon: Dâr al-Fiqr, 1981, hal. 11.

sulit menjadi mudah untuk mendapatkan solusi, dan yang terpenting makna dari musyawarah adalah melatih diri untuk mampu menerima saran dan kontribusi pemikiran dari orang lain, sehingga tidak menilai dirinya paling benar dan tidak keras kepala.

Dalam perspektif regulasi emosi toleransi dan empati dan musyawarah merupakan media bagi individu untuk menciptakan kedamaian dalam diri sendiri dan dalam kehidupan masyarakat.

## 2. Altruisme (*Al-Îtsar*)

Pada era tahun 60 an, psikologi mempopulerkan istilah *altruisme* dalam kajiannya, terutama dalam psikologi humanistik. Aguste Comte adalah orang pertama yang memperkenalkan altruisme, ia mempergunakan istilah *alteri* yang bersumber dari bahasa Yunani dan memiliki arti orang lain.

Pesan yang ingin disampaikan oleh Comte dengan istilah tersebut adalah sebagai pesan moral bagi manusia untuk memiliki rasa tanggung jawab sosial dengan melupakan sifat egois dengan cara mendahulukan kepentingan orang lain.<sup>155</sup>

Altruisme merupakan perilaku sosial yang cenderung untuk membantu orang lain tanpa paksaan ataupun pamrih atas pertolongan yang sudah diberikan, perilaku tersebut berdasarkan dari sifat empati yang ada dalam dirinya.<sup>156</sup> Dengan redaksi yang berbeda Sears berpendapat bahwa altruisme merupakan motivasi diri untuk menolong dan berbuat kebaikan kepada pihak lain.<sup>157</sup>

Abercomre mengatakan bahwa altruisme merupakan antonim dari egoisme, yaitu menjunjung tinggi hak orang lain dalam kehidupan sosial.<sup>158</sup> Sementara Kamus Besar Bahasa Indonesia memaparkan bahwa altruisme merupakan ekspresi rasa cinta manusia terhadap sesama, bersumber dari naluri yang condong mengarahkan untuk membantu orang lain.<sup>159</sup> Sedangkan Reber

<sup>155</sup>Aguste Comte menyoroti tindakan prososial yang memiliki nilai altruis dan egois. Perbedaan nilai tersebut terletak pada motif atau dorongan dalam melakukan prososial. Terdapat dua kemungkinan motif seseorang dalam memberikan pertolongan kepada orang lain, pertama adalah altruis yaitu perbuatan menolong yang bertujuan untuk kebaikan bagi orang yang ditolong, tanpa mengharap mendapatkan hadiah dan kedua adalah egois, yakni memberikan pertolongan kepada orang lain guna mencapai ambisi atau keuntungan untuk dirinya sendiri. Lihat Prasetyo, "Aku Memberi Maka Aku Ada: Mengapa Seseorang Memiliki Sifat dan Perilaku Menolong," dalam *Jurnal Lisan Al-Hal*, Vol. 05 No. 01 Tahun 2014, hal. 938.

<sup>156</sup>Bierhoff, W., *Prosocial Behavior*, New York: Taylor & Francis Inc, 2002, hal. 23.

<sup>157</sup>David O. Sears, et.al. *Psikologi Sosial*, diterjemahkan oleh Adriyanto dan Savitri dari judul *Social Psychology*, Jakarta: Kencana, 2009, hal. 457.

<sup>158</sup>Nicholas Abercrombie, *The Penguin Dictionary of Sociology*, California: Penguin, 2006, hal. 116.

<sup>159</sup>Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 24.

memiliki sudut pandang lain dalam merumuskan altruisme, ia mengatakan bahwa altruisme adalah sikap untuk menciptakan kenyamanan dan kepuasan diri sendiri dengan cara memberi kenyamanan dan kepuasan kepada orang lain.<sup>160</sup>

Lebih jauh lagi, Baron dan Byrne menjelaskan bahwa dalam perilaku altruisme terdapat kerugian kepentingan bagi pelakunya demi memenuhi kebutuhan dan kepentingan orang lain tanpa mengharapkan penilaian apa pun, bahkan ia mengatakan bahwa altruisme memiliki beberapa prinsip yakni; berbagi, memberi bantuan, baik hati, dan kerja sama.<sup>161</sup> Pillavin menambahkan bahwa aspek altruisme yaitu pertolongan yang dilakukan secara sengaja dengan harapan dapat memberikan aspek positif bagi orang tersebut.<sup>162</sup>

Dari berbagai definisi yang dirumuskan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa altruisme merupakan tanggung jawab moral terhadap sesama untuk saling tolong menolong dengan tujuan mendapatkan hal positif dalam membangun kesejahteraan sosial serta tidak mengharapkan mendapat keuntungan untuk dirinya sendiri.

Makna altruisme itu sendiri terus mengalami evolusi dan terus berkembang semenjak diperkenalkan pertama kali, sehingga muncul berbagai definisi dan konsep yang diperkenalkan, bahkan muncul konsep yang bertolak belakang dengan konsep dasar altruisme itu sendiri.<sup>163</sup>

Pada awalnya, pengertian altruisme sebagaimana dijelaskan di atas adalah meninggalkan keinginan dan ambisi diri sendiri untuk memberikan kesejahteraan kepada orang lain. Dalam pengertian ini, altruisme bersifat *abstrak* atau tidak secara pasti dijelaskan sebagai tindakan, aliran/isme, sifat atau motivasi. Meskipun Comte lebih cenderung memahami altruisme sebagai motivasi diri untuk membantu orang lain yang mengarah pada tingkah laku.

Perbedaan para ahli dalam merumuskan konsep altruisme, lebih dikarenakan cara pandang yang berbeda antara satu dengan lainnya. Ilmuwan biologi *evolusioner* melihat altruisme sebagai bentuk perilaku dalam mempertahankan reproduksi. Aliran ini mengatakan bahwa suatu tindakan

<sup>160</sup> Arthur S. Reber & Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, diterjemah oleh Yudi Santoso dari judul *The Penguin Dictionary of Psychology*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010, hal. 34.

<sup>161</sup> Baron dan Byrne, *Psikologi Sosial*, diterjemahkan oleh Ratna Djuwita dari judul *Social Psychology*, Jakarta: Erlangga, 2005, hal. 186.

<sup>162</sup> Pillavin, J. A., Charng, H. W., *Altruism: A Review of Recent Theory and Research*, University of Wisconsin, 1990, hal. 30.

<sup>163</sup> Richard, *The Gift Relationship: from Human Blood to Social Policy*, New York: The New Press, 1997, hal. 116.

disebut altruisme jika dapat meningkatkan keuntungan pihak lain dan mengurangi keuntungan pelakunya.<sup>164</sup>

Sementara para ahli psikologi perkembangan memandang altruisme sebagai tindakan prososial, yakni suatu tindakan dalam diri seseorang sebagai bentuk simpati atau solidaritas terhadap kesejahteraan orang lain.<sup>165</sup> Artinya, apabila seseorang melakukan tindakan altruistik sesuai dengan tujuan kesejahteraan yang diharapkan, maka ia akan mendapatkan kepuasan diri atas tindakan tersebut. Sebab menurut Eisenberg orang yang melakukan tindakan altruistik, hanya berpikir tentang kesejahteraan orang lain dan kurang memperdulikan kesejahteraan dirinya. Di samping itu sifat altruistik tidak terlalu mempertimbangkan peranan motif dari tindakan tersebut, karena motif dibalik tindakan altruistik tersebut bersifat *abstrak*, sangat sulit untuk dilihat dan diketahui.<sup>166</sup> Di sisi lain, psikologi sosial melihat bahwa perilaku altruistik terjadi karena dorongan tujuan seseorang untuk melakukan perbuatan baik kepada orang lain, sehingga tindakan altruisme tersebut terjadi.

Dua konsep altruisme yang ditawarkan biologi *evolusioner* dan psikologi perkembangan tidak mampu memberikan penjelasan yang memadai akan motif tindakan altruisme tersebut, ia hanya menilai altruisme sekedar fenomena yang terjadi dalam kehidupan manusia, padahal motif merupakan kata kunci ketika memperbincangkan altruisme.<sup>167</sup> Sedangkan psikologi sosial lebih terarah dalam menjelaskan motif seseorang dalam melakukan tindakan altruisme yaitu kondisi motivasi seseorang untuk memberikan kesejahteraan kepada orang lain.<sup>168</sup> Dengan kata lain, konsep yang ingin disampaikan oleh Baston bahwa altruisme adalah motivasi yang dimiliki seseorang, sehingga ia terdorong untuk melakukan tindakan prososial.<sup>169</sup>

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak seluruh tindakan prososial berdasarkan pada altruisme, meskipun ia memiliki pengaruh

<sup>164</sup> Agus Abdurrahman, Studi Altruisme: Identifikasi Kemungkinan Mengintrodukir Elemen Altruisme Ke Dalam Konstruksi Motivasi Pada Elaboration Likelihood Model,” dalam *Jurnal Studi Manajemen & Organisasi*, Vol. 11, No. 02 Tahun 2014, hal. 38.

<sup>165</sup> Eisenberg, N., & Mussen, *The Roots of Prosocial Behavior in Children*, Cambridge: University Press, 1989, hal. 246.

<sup>166</sup> Eisenberg, N., & Mussen, *The Roots of Prosocial Behavior in Children...*, hal. 246.

<sup>167</sup> Batson, C. D., & Powell, A., *Altruism and Prosocial Behavior*, New Jersey: John Wiley & Son. hal. 468.

<sup>168</sup> Boston mencoba merumuskan motif menjadi tiga tingkatan; tujuan yang akan dicapai, proses dalam mencapai tujuan tersebut, dan implikasi dari tercapainya tujuan tersebut. Batson, *Hand Book Of The History Of Social Psychology...*, hal. 312.

<sup>169</sup> Batson berkomentar bahwa setiap pelaku altruisme dalam perbuatan prososial akan mendapatkan kesejahteraan diri seperti membaiknya *mood*, sanjungan dari orang lain dan sebagainya. Namun demikian hal tersebut merupakan implikasi dari altruisme dan bukan tujuan akhir dari sikap tersebut. Baron, R. A. & Richardson, D. R., *Human Aggression*, New York: Plenum Press, hal 312.

terhadap kesejahteraan orang lain. Artinya, setiap tindakan prososial harus dilihat dari tujuan akhir dari tindakan tersebut. Boleh jadi, suatu tindakan prososial yang dilakukan seseorang bertujuan untuk mendapatkan keuntungan diri sendiri, bila hal itu yang terjadi, maka ia disebut dengan egoisme. Sebaliknya, suatu tindakan prososial yang hanya bertujuan untuk memberikan kesejahteraan orang lain, tanpa mengharapkan imbalan dapat disebut dengan altruisme.

Pembahasan tentang altruisme dalam Al-Qur'an dapat ditemukan pada kata *al-îtsar* yang tercantum hanya satu kali dalam surat al-Hasyr ayat 9. Kata *al-îtsar* dalam ayat tersebut memiliki makna mengedepankan kebutuhan pihak lain atas kebutuhan diri sendiri.

Dalam kitab *Tarbiyah al-Aulad fi al-Islam*, dijelaskan bahwa *al-îtsar* adalah tuntutan jiwa seseorang untuk menempatkan kepentingan orang lain atas kepentingan diri sendiri guna melakukan perbuatan baik sebagai bentuk implementasi dari nilai keimanan dan kesucian hati.<sup>170</sup>

Dalam sejarah perjuangan Nabi Muhammad, konsep *al-îtsar* telah direalisasikan oleh beliau dan para sahabat sejak awal periode Islam. Peristiwa ini di rekam oleh Al-Qur'an dalam surat al-Hasyr ayat 9 berikut :

وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْتُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شَحْنًا نَفْسِهِ فَاُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

*Dan orang-orang (Ansar) yang telah menempati kota Madinah dan telah beriman sebelum (kedatangan) mereka (Muhajirin), mereka mencintai orang yang berhijrah ke tempat mereka. Dan mereka tidak menaruh keinginan dalam hati mereka terhadap apa yang diberikan kepada mereka (Muhajirin); dan mereka mengutamakan (Muhajirin), atas dirinya sendiri, meskipun mereka juga memerlukan. Dan siapa yang dijaga dirinya dari kekikiran, maka mereka itulah orang-orang yang beruntung". (QS. al-Hasyr/59: 9).*

Quraish Shihab memberikan penafsiran terhadap ayat tersebut dengan mengatakan bahwa ayat ini memberikan ilustrasi pujian terhadap sikap penduduk Madinah (kaum Anshar) dalam memberi sambutan dan rasa cinta mereka terhadap penduduk Makkah (kaum Muhajirin) yang begitu besar, bahkan mereka kaum Anshar dengan lapang dada rela memberikan sebagian hartanya, meskipun mereka memiliki kebutuhan yang sama dalam waktu yang bersamaan.<sup>171</sup> Artinya, mereka kaum Anshar telah menunjukkan sebuah

<sup>170</sup> Abdullah Nasih, *Tarbiyah al-Aulad fi al-Islam*, Bairut: Dâr as-Salâm, 1999, hal. 68. Lihat juga Utang Ranuwijaya, *Ensiklopedi Metodologi Al-Qur'an*, Jakarta: Kalam Publika, 2010, j. V, hal. 40.

<sup>171</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah : Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an...*, hal. 116.

pengorbanan (*al-itsar*) dengan memenuhi semua kebutuhan kaum Muhajirin, meskipun diri mereka sendiri membutuhkan hal tersebut.

Dalam perspektif psikologi dan sosiologi, sikap tersebut disebut dengan altruisme. Hamka mengatakan bahwa sikap kaum Anshar terhadap kaum Muhajirin merupakan bentuk rasa cinta mereka, sehingga tidak terdapat perasaan dendam dan marah atas kehadiran penduduk Makkah di kota Madinah.<sup>172</sup>

Sayid Qutub memiliki sudut pandang berbeda, ia mengatakan bahwa kalimat *وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ* menunjukkan keimanan penduduk asli Madinah yang murni. Keimanan tersebut dibuktikan dengan memenuhi kebutuhan tempat tinggal dan kebutuhan lainnya untuk kaum Muhajirin.<sup>173</sup> Makna yang dapat disimpulkan dari peristiwa hijrah tersebut adalah terciptanya kehidupan sosial yang harmonis dan dipenuhi rasa cinta. Hal tersebut tercermin dari bagaimana sambutan kaum Anshar terhadap kaum Muhajirin pada awal kedatangan mereka ke kota Madinah.<sup>174</sup>

Hamka dalam menilai kandungan ayat ini mengungkapkan bahwa terdapat beragam pujian yang diberikan Allah kepada penduduk Madinah diantaranya; 1) sambutan yang diberikan mereka kepada kaum Muhajirin dengan rasa cinta dan suka cita, 2) tidak keberatan untuk memberikan porsi lebih besar untuk kaum Muhajirin, 3) mendahulukan kepentingan dan kebutuhan kaum Muhajirin, 5) mereka mampu menanggulangi sifat kikir yang ada dalam dirinya.<sup>175</sup>

Secara umum, prinsip dasar dari altruisme dalam pandangan Al-Qur'an adalah *at-ta'âwun* (saling memberi pertolongan). Kata *at-ta'âwun* itu sendiri terdapat dalam potongan surat al-Maidah ayat 2.

... وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ...

...Dan tolong menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran....(QS. al-Maidah/3:2).

Ayat di atas mengisyaratkan bahwa sudah menjadi keniscayaan dalam perjalanan hidup manusia akan terjadi berbagai problematika kehidupan, oleh

<sup>172</sup> Dalam riwayat yang bersumber dari Ibnu Abbas, disampaikan bahwa penduduk Madinah (kaum Anshar) dengan suka cita memberikan tempat dan harta rampasan perang (*ghanimah*) kepada penduduk Makkah (kaum Muhajirin), Lihat Utang Ranuwijaya, *Ensiklopedi Metodologi Al-Qur'an...*, j. V, hal. 42-43.

<sup>173</sup> Abu Abdullah Muhammad Ibn Ahmad al-Anshari al-Qurthubi, *Al-Jâmi' Li Ahkâm al-Qur'an...*, j. XIII, hal., 192.

<sup>174</sup> Dirwayatkan juga bahwa setiap orang dari kalangan Muhajirin yang ingin menempati rumah kaum Anshar harus diundi terlebih dahulu. Sebab, kaum Anshar yang berminat menampung kaum Muhajirin jauh lebih banyak jumlahnya ketimbang jumlah kaum Muhajirin itu sendiri.

<sup>175</sup> HAMKA, *Tafsir Al-Azhar...*, j. XXIV, hal. 83.

karenanya, manusia diperintahkan untuk saling membantu dalam hal-hal positif, sebaliknya dilarang untuk bekerjasama dalam hal-hal negatif. Perintah dan larangan yang dikemukakan Al-Qur'an dalam ayat ini bertujuan agar tercipta ketenteraman hidup, baik pribadi ataupun sosial, terutama dalam membentuk jiwa sosial dan *altruisme*.

Penekanan untuk menolong dalam hal positif ditunjukkan Al-Qur'an dengan ungkapan kata *al-birr* (الْبِرِّ) yang terdapat dalam ayat tersebut. Ibnu Miskawih berkomentar bahwa hakekatnya kebaikan seseorang terletak pada pola pikir yang melekat pada diri seseorang, dengan pola pikir yang sehat, maka ia akan mendapatkan kebahagiaan.<sup>176</sup> Artinya bila seseorang merasa bahagia ketika dapat membantu orang lain, maa perbuatan tersebut tergolong tindakan altruisme.

Ibn Katsir mengatakan bahwa kebaikan merupakan menefestasi dari nilai-nilai keimanan yang diimplementasikan dalam kehidupan sosial, tidak terbatas pada melaksanakan shalat.<sup>177</sup> Pendapat tersebut sejalan dengan kata *al-birr* (الْبِرِّ) yang berarti berbakti, benar dan banyak berbuat baik.<sup>178</sup> Dengan demikian, kebaikan merupakan media untuk mewujudkan akhlak mulia baik akhlak terhadap Allah ataupun akhlak terhadap manusia.<sup>179</sup> Ar- Razy mengatakan bahwa kata *al-birr* memiliki arti “daratan” antonim dari “lautan”, maka kata *al-birr* memberikan makna kebaikan yang begitu luas yang menggambarkan keluasan, sehingga memberi arti keluasan dalam berbuat kebaikan.<sup>180</sup>

Sementara Quraish Shihab mengaskan bahwa kebaikan usaha manusia untuk memperoleh kebahagiaan diri dapat diketahui dari cara individu tersebut membangun harmonisasi dalam kehidupan sosial yang sejalan dengan tuntunan surat di atas.<sup>181</sup> Dengan kata lain, ia ingin menyampaikan pesan bahwa kebaikan pada hakekatnya adalah keimanan yang dibuktikan dengan perilaku positif sebagai indikasi orang baik. Seseorang mampu melakukan kebaikan yang hakiki saat jiwanya dipenuhi dengan kepatuhan dan ketundukan kepada Allah. Lebih lanjut al-Qurthubi menjelaskan bahwa perintah untuk melakukan kebaikan yang dirangkai dengan nilai ketakwaan menunjukkan

---

<sup>176</sup> Ibnu Miskawih, *Menuju Kesempurnaan Akhlak*, diterjemahkan oleh Helmi Hidayat dari judul *Tahzīb al-Akhlāk*, Bandung: Mizan, 1999, hal. 42.

<sup>177</sup> Imaduddin Abi Al-Fida' Ismail Ibu Katsir, *Tafsīr Al-Qur'an al-'Azīm...*, j. I, hal. 208.

<sup>178</sup> Ar-Ragib al-Asfahani, *Mu'jam Mufradāt Alfāzh al-Qur'an...*, hal. 11.

<sup>179</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsīr al-Maraghi...*, j. I, hal. 97.

<sup>180</sup> Fakhruddin Muhammad Ibn Umar ar-Razi, *Tafsīr al-Kabīr wa Mafātih al-Ghaib...*, j. V, hal. 33.

<sup>181</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an...*, Vol. 1, hal. 390.

bahwa dalam setiap kebaikan dalam tolong-menolong terdapat keridhaan Allah.<sup>182</sup>

Pemaparan dan penafsiran para ulama terhadap surat al-Hasyr ayat 9 di atas, memberikan gambaran bahwa perilaku altruisme telah dikenal dan direalisasikan oleh masyarakat Madinah dari sejak kedatangan Nabi Muhammad di kota tersebut. Peristiwa ini dapat menjustifikasi bahwa *îtsar* dapat disejajarkan dengan altruisme, yakni meninggalkan kepentingan diri sendiri guna memberi pertolongan kepada orang lain yang tercermin dari sikap yang ditunjukkan oleh masyarakat Madinah.

### C. Coping

Psikologi menjelaskan bahwa bagi individu yang memiliki tingkat kematangan dan kedewasaan emosi rendah, maka ia cenderung mengalami stres. Stres adalah kondisi psikologis seseorang yang mencerminkan terjadinya tekanan dalam diri seseorang akibat tuntutan dari dalam diri sendiri dan lingkungan. Feldman berpendapat bahwa stres merupakan sebuah proses penilaian terhadap peristiwa yang dipersepsikan sebagai ancaman dan berbahaya, individu merespons pengalaman tersebut dengan tindakan emosional.<sup>183</sup> Setiap individu mempunyai strategi yang berbeda dalam menanggulangi stres yang dialami. Salah satu strategi yang digunakan oleh individu dalam mengatasi stres disebut *coping*.<sup>184</sup>

Dalam khazanah psikologi, strategi individu dalam menanggulangi masalah dan stres dengan pendekatan keagamaan disebut *coping religius*. Strategi *coping* ini meyakini bahwa dalam kehidupan terdapat satu kekuatan besar yakni kekuatan yang bersumber dari unsur ke-Tuhanan.<sup>185</sup>

Strategi *coping religius* seringkali muncul pada saat individu merasa dalam kondisi kritis dan situasi yang tidak menyenangkan, seperti kegagalan dalam memperoleh prestasi yang dapat menimbulkan stres. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh individu, maka semakin tinggi tingkat religiusitas yang digunakan untuk mengatasinya.<sup>186</sup> Pargament menambahkan

<sup>182</sup> Abu Abdullah Muhamad Ibn Ahmad al-Anshari al-Qurthubi, *Al-Jâmi' Li Ahkâm al-Qur'an....*, j. XIII, hal.115.

<sup>183</sup> Fitri Fausiah dan Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Jakarta: UI Press, 2005, hal. 9.

<sup>184</sup> Terdapat dua macam model *coping*, pertama, *problem-solving focused* yakni tindakan langsung dalam mengatasi masalah yang diyakini individu dapat diselesaikan pada saat itu. Kedua, *Emotion-focused* yakni usaha meredakan emosi negatif yang dialami pada saat menghadapi tekanan atau permasalahan. Lihat Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*, New York: The Guilford Press, 1997, hal. 184.

<sup>185</sup> Wong, P.T.P. & Wong, *Hand book of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*, New York: Business Media, 2006, hal. 146.

<sup>186</sup> Ward, *The Relationship Between Religiosity and Religious Coping to Stress Reactivity and Psychological Well-Being*, 2010, hal. 50.

bahwa *coping religius* juga digunakan individu saat tidak bisa mendapatkan keinginannya dari pihak lain, sementara ia menyadari dan merasa tidak mempunyai kemampuan lagi dalam menghadapi kenyataan. Dengan demikian, individu dapat mengarahkan kelemahan dirinya kepada satu kekuatan yang diyakini dapat memberikan kekuatan tidak terbatas guna menghadapi suatu persoalan.<sup>187</sup> Strategi *coping* dalam Al-Qur'an dipresentasikan dalam bentuk tawakal, ikhlas, dan *qana'ah*.

### 1. Tawakal

Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, manusia sering kali dihadapkan dengan berbagai macam persoalan, tidak terkecuali dalam interaksi sosial. Persoalan yang dihadapi individu menjadikan dirinya stres dan tertekan. Usaha yang perlu dilakukan untuk mengurangi hal tersebut adalah dengan cara *coping*. Menurut Sarafino *coping* adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi dengan menerima dan mencari manfaat di balik pengalaman yang dialami.<sup>188</sup>

Dalam khazanah Islam, mencari hikmah atas pengalaman yang dialami dan menyerahkannya kepada Allah disebut dengan tawakal. Artinya, sikap tawakal dalam menghadapi persoalan dapat dikatakan melakukan strategi *coping*.

Kata tawakal yang sudah menjadi pembendaharaan bahasa Indonesia sering kali dipahami sebagai sikap berserah diri kepada Allah tanpa diikuti dengan usaha positif untuk mendapatkan sesuatu yang baik dan diharapkan. Sikap pasif menanti sesuatu yang akan terjadi berimplikasi kepada sifat pasrah dan menerima sesuatu sebagai takdir. Kesalahan dalam memaknai dan mengaktualisasikan konsep tawakal dijadikan alasan dalam ketidakmampuan dalam mengatasi persoalan hidup.<sup>189</sup>

Al-Ghazali merumuskan konsep tawakal dengan sikap berserah diri kepada Allah dalam menghadapi kondisi baik dan buruk atas hasil usaha yang sudah dilakukan dengan keteguhan hati dan disertai ketenangan jiwa serta

---

<sup>187</sup> Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice...*, hal. 184.

<sup>188</sup> Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, New York: John Wiley & Son, 2004, hal. 195.

<sup>189</sup> Dalam ilmu kalam bentuk tawakal tersebut disebut faham jabariyah yakni kelompok yang meyakini bahwa semua perbuatan manusia merupakan paksaan yang diberikan oleh Allah. Lawannya adalah faham qadariyah yaitu kelompok yang meyakini bahwa semua perbuatan manusia sesuai kehendak diri sendiri serta tidak ada diintervensi Tuhan. Lihat Muhammad Abu Zahra, *Târîkh al-Mazâhib al-Islâmiyah Fî Siyâsah wa al-Âqaid*, Bairut: Dâr Al-Fiqr, t.th., hal. 115.

mengharap pertolongan.<sup>190</sup> Berbeda dengan pendapat tersebut, Harun Nasution menyatakan bahwa tawakal bagian dari tingkatan tasawuf yaitu sebuah sikap berserah diri atas keputusan Allah dengan tetap bersyukur dan bersabar dalam berbagai kondisi.<sup>191</sup> Sedangkan Ahmad bin Hambal memaknai tawakal sebagai perbuatan hati dalam bersandar kepada Allah, ia bukanlah ilmu pengetahuan yang dapat diucapkan dengan lisan.<sup>192</sup> Artinya tawakal adalah penyandaran hati hanya kepada Allah serta meyakini bahwa hanya Dia-lah zat yang Maha mencukupi.<sup>193</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyah memberikan makna Tawakal adalah sebuah keyakinan akan pertolongan Allah dalam memberikan kecukupan kepada dirinya dengan menjalankan *sunnatullah* yang telah ditetapkan dan disertai usaha yang optimal untuk mendapatkannya.<sup>194</sup>

Terminologi tawakal terambil dari turunan bahasa arab *tawakala-yatawakalu-tawakkulan*, bearsal dari huruf *waw*, *kaf*, dan *lam* yang memiliki arti menyerahkan urusan kepada pihak lain.<sup>195</sup> Fairuz Abadi memberikan arti kata *wakala* yaitu meyerahkan kemudian meninggalkan.<sup>196</sup> Seperti kalimat *wakala ilaihi al-amr* yang diartikan menyerahkan suatu persoalan kemudian meninggalkannya. Sedangkan Al-Azhari menyatakan bahwa frasa tawakal bersumber dari kata *al-wakîl* yaitu sesuatu yang menjadi sandaran atau yang diserahkan”<sup>197</sup>.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa kata tawakal merupakan kata jadian dari kata *al-wakîl*. Dalam literatur bahasa Indonesia wakil adalah orang yang diserahkan dan dipercayakan untuk menyelesaikan suatu perkara. Jadi, tawakal kepada Allah artinya menyerahkan dan meninggalkan serta menyandarkan penyelesaian semua perkara kepada Allah.

<sup>190</sup> Abu Hamid Muhammad al-Ghazali, *Jawâhir al-Qur'an*, diterjemahkan oleh oleh Muhamad Luqman Hakim, Jakarta: Rajawali Press, 1992, hal. 19.

<sup>191</sup> Harun Nasution, *Kontekstualisasi Doktrin Islam Dalam Sejarah*, Jakarta: Mizan, 1995, hal. 167.

<sup>192</sup> Abu ‘Abdullah Muhammad bin Abu Bakr bin Ayyub al-Jauziyyah, *Madâriji as-S’âlikîn Baina Man’âzili Iyyâka Na’budu wa Iyy’âka Nast’ain*, Al-Faqy, Bairut: Dâr al-Kitâb: 2003, hal. 115.

<sup>193</sup> Hisyam Abu ‘Ashim, *Mukhtashar Ma’ârij al-Qabûl*, Riyadh: Maktabah al-Kathar li an-Nasyr wa at-Taujîh, 1418 H., hal. 114.

<sup>194</sup> Abu ‘Abdullah Muhammad bin Abu Bakr bin Ayyub al-Jauziyyah, *Madâriji as-S’âlikîn Baina Man’âzili Iyyâka Na’budu wa Iyy’âka Nast’ain...*, hal. 117.

<sup>195</sup> Ahmad Hasan Az-Ziyat Muhammad ‘Ali an-Nazâriy, *Majma’ al-Lughah al-‘Arabiyyah al-Idârah al-‘Âmah Li al-Mu’jamât wa Ihya al-Turâs*, Istanbul: al-Majlis li al-Islâmi Li al-Asîri Lajnah al-Da’wah wa at-Ta’lîm, 1972, hal. 1054.

<sup>196</sup> Abi Husain Ahmad bin Faris bin Zakariya, *Mu’jam Maqâyis al- Lughah...*, hal. 134.

<sup>197</sup> Muhammad Ibn Ahmad Al Azhari, *Tadzhîb Al-Lughah*, Bairut: Dâr Ihya Al-Turâts al-Arabi, 2001, j. X, hal. 371.

Frasa tawakal dapat ditemukan dalam Al-Qur'an sejumlah 38 kali. Sebanyak 9 ayat dalam bentuk *fi'il mādhi* dan sebanyak 18 ayat dalam bentuk *fi'il mudhāri'*, dan pengungkapan dengan sigah *fi'il amr* sebanyak 11 ayat.<sup>198</sup> Sebaran ayat-ayat yang dimaksud, tercantum dalam Al-Qur'an pada surat; Ali Imran/3:122, 159, dan 160, an-Nisā/4:81, al-Maidah/5:11, dan 23, al-'Araf/7:89, al-Anfal/8:2, dan 49, at-Taubat/9:51, dan 129, Yunus/10: 71, 84, dan 85, Hud/11:56, 88, dan 123, Yusuf/12:67, Ar-Ra'd/13:30, Ibrahim/14:11, dan 12, an-Nahal/16: 42, dan 99, al-Furqān/25:58, asy-Syu'arā/26:217, an-Naml/27:79, al- Ankabut/29:59, al-Ahzab/33: 3, dan 48, az-Zumar/39:38, Asy-Syuura/42:10, dan 36, al-Mujādalah/58:10, al-Mumtahanah/60:40, at-Thaghābun/64:13, Ath-Thalaq/65:3, al-Mulk/ 67:29. Berikut ditampilkan klasifikasi ayat-ayat tawakal secara kontekstual :

**Tabel. V. 4. Klasifikasi Ayat-ayat Tawakal**

No	Ayat	Konteks Ayat
1	Qs. As-Sajdah/32):11, Qs. Yunus/10:71, Qs. Al-'Araf/7:89, Qs. Al-Anfal/8:49, Qs. Al-Ankabut /29:59, Ali-Imran/3:159 dan 102, Qs. Asy-Syu'ara/26:217, Qs. Al-An'am/6:102.	Tawakal kepada Allah setelah mengambil keputusan penting
2	Qs. Hud11:56 dan 88, Qs. Yusuf/12:67, Qs. Ar-Ra'd/13:30, Qs. Asy-Syura/42:10, Qs. Al-Mumtahanah/60:4, Qs. Ali-Imran /3:122, Qs. At-Taubah/9:51, Qs. Ibrahim/14:11, Qs. Ibrahim/14:12, Qs. Az-Zumar/39:38, Qs. At-Taghabun/64:13, Qs. An-Nahl /16:42 , Qs. Hud/11: 123	Keteguhan dalam menghadapi musuh
3	Qs. Ibrahim/14:12, Qs. Al-Maidah/ 5:11, Qs. Al-Anfal/8:2, Qs. Asy-Syura/42:36, Qs. Al-Anfal/8:61.	Keteguhan hati dalam kebenaran
4	Qs. Ali-Imran/3:173, Qs. Al-Mulk/67:29, Qs. At-Taubah/9:129, Qs. Al-Mujadalah/58:10, Qs. An Nahl/ 16:99, Qs. An-Nisa/4:81, Qs. Al -Ahzab/33:48. Qs. Al-Maidah/5: 23. Qs.	Mendukung perdamaian

<sup>198</sup> Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz Al-Qur'an...*, hal. 929.

Ungkapan Al-Qur'an tentang tawakal dengan berbagai turunannya yang tersebar di berbagai ayat dan surat memiliki konteks masing-masing. Dalam tulisan ini ditampilkan satu ayat yang dinilai peneliti dapat mewakili konteks pembahasan dan kajian tentang regulasi emosi, ayat yang dimaksud adalah surat at-Taghâabun/64: 13. Dalam ayat tersebut Allah menegaskan:

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۚ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

*Dialah Allah tidak ada Tuhan selain Dia. Dan hendaklah orang-orang mukmin bertawakal kepada Allah saja. (QS. at-Taghabun/64: 13).*

Hamka mengatakan bahwa persoalan tauhid ditempatkan di awal ayat untuk menunjukkan bahwa esensi dari keimanan seseorang adalah tauhid kepada Allah. Dengan keimanan yang berasaskan tauhid<sup>199</sup> kepada Allah dan disertai dengan sifat tawakal akan membangun dan menjadikan jiwa serta mental seorang beriman menjadi kuat dan tenang dalam menghadapi berbagai persoalan hidup.<sup>200</sup>

Dalam tafsir *Fî Zilâl al-Qur'ân*, dikatakan bahwa dengan tauhid akan tertanam dalam hati seseorang sebuah keyakinan bahwa *irâdah* Allah dapat mengalahkan *irâdah* manusia.<sup>201</sup> Lebih lanjut ia menjelaskan bahwa dengan tawakal segala macam persoalan dan rasa takut akan sirna, harapan hanya disandarkan kepada Allah. Quraish Shihab melengkapi pendapat tersebut dengan mengatakan bahwa tawakal bukan membatasi usaha manusia, akan tetapi tawakal akan memunculkan motivasi dalam diri manusia untuk mengerahkan segala potensi yang dimiliki dengan sebaik baiknya.<sup>202</sup> Pendapat yang diungkapkan Shihab sejalan dengan makna *tawakkul* yang berarti menandakan kelemahan dalam suatu urusan dan menyerahkan kepada pihak lain.<sup>203</sup>

Dari berbagai pengertian dan penafsiran makna tawakal di atas, dapat dikatakan bahwa secara universal tawakal merupakan penyerahan segala persoalan dan menyandarkannya kepada Allah dengan harapan untuk

<sup>199</sup> Hal yang paling mendasar dari sifat tawakal adalah meyakini akan pertolongan dan perlindungan Allah, ia sekaligus sebagai indikator tingkat keimanan seseorang yang memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu akan terjadi atas izin-Nya.

<sup>200</sup> HAMKA, *Tafsir al-Azhar...*, hal. 562.

<sup>201</sup> Sayyid Qutub, Ibrahim Husain as-Syazili, *Fî Zilâl Al-Qur'ân...*, hal. 84.

<sup>202</sup> Berserah diri kepada Allah tidak bisa diartikan dengan berpangku tangan, namun harus diikuti dengan usaha sungguh-sungguh dalam menjalani sunnatullah. Tawakal adalah bentuk pengakuan terhadap kelemahan dan ketidakberdayaan diri di hadapan Allah dengan kesadaran bahwa dalam tawakal terdapat hukum kausalitas yang menentukan keberhasilan dan kegagalan manusia. Lihat. M. Quraish Shihab, *Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an...*, Vol. 7, hal. 34.

<sup>203</sup> Abi Husain Ahmad bin Faris bin Zakariya, *Mu'jam Maqâyis al- Lughah...*, j. VI, hal. 136.

mendapatkan sesuatu yang terbaik dari usaha yang telah dilakukan, menerima dengan lapang dada keputusan yang diberikan oleh Allah untuk mendatangkan ketenangan jiwa dan kesehatan mental. Tolak ukur dari kesehatan mental adalah terciptanya keselarasan antara fungsi jiwa dan tercapainya kemampuan dalam menghadapi persoalan dan pengalaman negatif yang dialami.

Dari ilustrasi sifat tawakal dan kesehatan mental di atas, dapat diketahui bahwa tawakal memiliki implikasi positif terhadap kesehatan mental seseorang. Dengan berserah diri kepada Allah artinya seseorang sudah menempuh untuk mendapatkan ketenteraman jiwa. Dalam perspektif psikologi, sifat tawakal dapat dipahami mengandung makna penerimaan seutuhnya terhadap kenyataan diri dan hasil usahanya sebagaimana adanya. Dengan kata lain, sifat tawakal merupakan kemampuan seseorang dalam menyikapi dirinya sendiri atas berbagai kondisi yang dialami, sekaligus sebagai indikator yang menunjukkan bahwa kesehatan mentalnya cukup baik.

Dalam konteks regulasi emosi, sifat tawakal diistilahkan dengan metode *coping* religius, yakni satu metode dalam menanggulangi keresahan hati dengan pendekatan spiritualitas dan kembali kepada tuntunan agamanya.<sup>204</sup> Sedangkan menurut Wong & Wong dalam Angganantyo memahami *coping religius* sebagai metode penyelesaian masalah dengan meyakini dalam dirinya terdapat kekuatan besar yang mampu menghadapi persoalan hidup, sumber kekuatan tersebut adalah Tuhan.<sup>205</sup> Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tawakal dan *coping religius* memiliki titik temu yakni kembali kepada Tuhan untuk memohon bantuan dalam menyelesaikan berbagai persoalan hidup.

Tawakal adalah sikap individu dalam menyerahkan hasil usaha yang sudah dilakukan kepada Allah dengan cara menghimpun berbagai potensi diri untuk mencapai hal yang bermanfaat serta menerima secara penuh hasil yang diperoleh dari ketetapan-Nya.

---

<sup>204</sup> Koenig & George, Religious coping and personality in later life, dalam “*Journal of Geriatric Psychiatry*”, Vol. 5 No. 2 Tahun 2004, hal. 123.

<sup>205</sup> Steffen, & Sherwood, “Religious coping, ethnicity, and ambulatory blood pressure,” dalam *Journal Psychosomatic Medicine*, Vol. 05 No. 63 Tahun 2001, hal. 523. Selain definisi yang dikemukakan di atas, terdapat beberapa definisi lainnya, seperti definisi yang dikemukakan Pargament. Ia mendefinisikan *coping* religius sebagai usaha menyelesaikan masalah dengan pendekatan agama untuk mengurangi konsekuensi emosi dan menghindari emosi negatif yang penuh tekanan. Sedangkan McDonald dan Gorsuch mengatakan bahwa *coping* religius merupakan cara seseorang mengatasi stres dalam menghadapi persoalan hidup dengan pendekatan agama. Lihat Wendio Angganantyo dalam *Coping Religius Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Keperibadian*,” dalam *Jurnal Psikologi Terapan*, Vol. 02 No.01, Tahun 2014, hal. 84.

Sifat tawakal perlu diikuti dengan sebuah kesadaran bahwa Allah menyertai dirinya dengan rahmat serta memberikan hal terbaik bagi dirinya. Bagi setiap orang yang memiliki sifat tawakal mengikutsertakan harapan dalam usaha yang dilakukan untuk mendapatkan kemaslahatan positif sebagai simpul-simpul kasih sayang Allah.

Orang-orang yang betawakal selalu menghiasi dirinya dengan dzikir melalui lisan, hati, perbuatan, dan pikiran. Dengan kata lain dapat dijelaskan bahwa indikasi tawakal adalah kesatuan akal pikiran, hati dan perbuatan, sehingga ia dapat melahirkan kesadaran dan membentuk kualitas pribadi sebagai dampak positif dari sikap tawakal tersebut.

Tawakal dapat dinilai sebagai solusi bagi individu untuk membangun kesejahteraan diri dan kesejahteraan masyarakat secara efisien, mampu menyempurnakan segala hal yang dinilai kurang pada diri sendiri. Al-Qur'an telah memberikan janji bagi setiap orang yang bertawakal niscaya Allah akan memberikan keutamaan berupa kemudahan dan kedamaian dalam menjalani kehidupan serta dapat menekan dan mengurangi tekanan psikologis pada saat dihadapkan pada persoalan.

Grotberg mengatakan bahwa tawakal (*surrender to God*) merupakan strategi penanggulangan tekanan jiwa secara religius. Artinya, bahwa seseorang memilih untuk menjadikan keinginan, pilihan dan ketentuan Tuhan sebagai ketetapan terbaik untuk dirinya.<sup>206</sup> Lebih lanjut ia mengatakan bahwa mereka yang memiliki sifat tawakal (*surrender to God*) yang tinggi akan mendahulukan perkataan Tuhan dalam mengatasi problematika kehidupan, dan ia akan memposisikan dirinya sebagai individu yang selalu memiliki ketergantungan dengan petunjuk Tuhan.

Melihat karakter yang tercermin dari sifat tawakal seseorang, maka sifat tawakal dapat disamakan dengan *adversity quotient* yang sudah menjadi topik pembahasan dalam psikologi. *Adversity quotient* adalah suatu kemampuan individu untuk mencari solusi terbaik bagi dirinya dalam usaha mengatasi dan menanggulangi berbagai macam kesulitan dan permasalahan yang dialami. Stoltz berpendapat bahwa usaha yang dapat dilakukan adalah mengubah cara berpikir dan bersikap terhadap kesulitan tersebut dengan berdasarkan empat dimensi yaitu kendali (*control*), daya tahan (*endurance*), jangkauan (*reach*), dan kepemilikan (*origin and ownership*).<sup>207</sup> Ia mengungkapkan bahwa *adversity quotient* adalah keterampilan seseorang

---

<sup>206</sup> Edith Henderson Grotberg, *Tapping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal With Anything*, California : New Harbinger, Publication, 1999, hal. 95.

<sup>207</sup> Jangkauan (*reach*) adalah korelasi antara satu kesulitan yang dialami seseorang dengan kesulitan lainnya. Jangkauan (*reach*) juga dapat diartikan sebuah kemampuan dalam mengelola pikiran terhadap kesulitan yang dapat menimbulkan stress. Lihat Paul Gordon Stoltz, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, diterjemahkan oleh oleh Hermaya, Jakarta: Grasindo, 2007, hal. 284.

dalam melihat tingkat kesulitan hidup serta kemampuan mengatasinya dengan tanggungjawab dan ketahanan yang kuat.<sup>208</sup> Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel. V. 5. Komponen Adversity Quotient**

No	Aspek	Diskripsi
1	<i>Self Control</i> (Pengendalian diri)	Kemampuan dalam memposisikan diri dalam menghadapi kesulitan dan termotivasi untuk mengatasinya dengan berbagai resiko yang harus diterima
2	<i>Origin and Ownership</i> (asal usul pengakuan)	Trampil dalam menilai dan mengevaluasi diri terhadap kesalahan yang dilakukan secara proporsional serta berani bertanggungjawab dengan konsekuensi dari hasil usaha yang dilakukan
3	<i>Reach</i> (jangkauan)	Memiliki kemampuan dalam membaca persoalan dengan tepat dan menjadikan kegagalan sebagai resiko yang harus diterima guna ketenangan hati
4	<i>Endurance</i> (daya tahan)	Memahami kehidupan bagian dari proses yang harus dijalankan dan menilai persoalan hidup akan mampu dilewati serta optimis bahwa persoalan tersebut akan mendatangkan hal positif bagi dirinya

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa tawakal dan *adversity quotient* memiliki peranan yang sama dalam menciptakan ketenangan jiwa, kestabilan, dan ketenteraman diri seseorang. Dengan sikap tawakal dan *adversity quotient*, maka jiwa seseorang akan kokoh dan tidak akan mengalami kegoncangan dan kebimbangan dalam menghadapi kesulitan yang dialami.

Napitupulu berpendapat bahwa istilah *adversity* bila diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai rintangan atau suatu kondisi yang tidak membahagiakan atau bahkan kesedihan. Ia juga menjelaskan bahwa dalam kajian psikologi *adversity* merupakan rintangan dalam menghadapi kehidupan pribadi atau kehidupan sosial.<sup>209</sup> Lebih lanjut ia memaparkan bahwa esensi dari *adversity quotient* adalah keterampilan dan kemampuan individu

<sup>208</sup> Paul Gordon Stoltz, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, diterjemahkan oleh Hermaya, Jakarta: Grasindo, 2007, hal. 252.

<sup>209</sup> Napitupulu, L., Nashori, F. Dan Kurniawan, I. N., Pelatihan Adversity Quotient Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Remaja Panti Asuhan, "dalam Jurnal *Psikologika*", Vol. 12 No. 23 Tahun 2007, hal. 45.

dalam memanfaatkan kecerdasannya untuk mengelola dan merubah pola pikir dalam menyikapi problematika kehidupan.<sup>210</sup> Kenes menguatkan pendapat tersebut dengan merumuskan *adversity quotient* sebagai keterampilan individu dalam menyikapi persoalan dengan cara berpikir secara sadar untuk menerima kondisi yang dihadapi.<sup>211</sup> Berpikir secara sadar merupakan bagian dari ketahanan diri untuk menghadapi suasana batin yang tidak kondusif dengan penuh kesadaran dan ketenangan, sehingga mampu mengendalikan emosi, tidak mudah putus asa, dan berani menghadapi masalah dengan menemukan solusi yang terbaik.<sup>212</sup>

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *adversity quotient* adalah keterampilan seseorang dalam membangun pola pikir positif dan mampu menanamkan dalam dirinya suatu keyakinan bahwa menghadapi persoalan merupakan sebuah keniscayaan yang perlu dihadapi dengan cara menggali potensi kecerdasan diri untuk menangkap makna di balik kesulitan tersebut dan merubahnya menjadi peluang menuju kesuksesan.

Dalam konsep Islam, setiap manusia mempunyai fitrah (emosi keagamaan) untuk kembali kepada Tuhan saat ia menghadapi kesulitan. Potensi tersebut merupakan karunia Allah yang diberikan kepada manusia semenjak dilahirkan. Sikap tawakal dan *adversity quotient* yang dianjurkan Al-Qur'an adalah menyerahkan kepada Allah semua hasil usaha yang sudah dilakukan, baik dalam menghadapi persoalan kehidupan ataupun dalam menghadapi musibah. Sikap tersebut digambarkan Al-Qur'an dalam surat al-Baqarah/2: 156:

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"(QS. Al-Baqarah/2:156).

Al-Allusi mengatakan bahwa ungkapan *istirja'* (*Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun*) bukan ungkapan lisan semata, namun juga harus diikuti dengan hati. Lebih lanjut ia menjelaskan bahwa hati merupakan sumber dasar bagi setiap orang merenungkan bahwa sesungguhnya semua yang ada di dunia ini milik Allah dan akan kembali kepada-Nya.<sup>213</sup> Ibn Qayyim menambahkan bahwa *istirja'* merupakan metode yang efektif untuk menaggulangi berbagai

<sup>210</sup> Napitupulu, L., Nashori, F. Dan Kurniawan, I. N, Pelatihan Adversity Quotient Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Remaja Panti Asuhan..., hal 46.

<sup>211</sup> Kenes Pranandari. & Ira Puspitawati, *Adversity Quotient Viewed From The Diffrence Problem-Focused Emotion-Focused Coping And Parents In The Single Women*, "dalam <http://publikasiilmiah.ums.ac.id:8080/xmlui/handle/123456789/1416?>. Diakses tanggal 30 Oktober 2020.

<sup>212</sup> Shofiyatus Saidah dan Lailatuzzahro Aulia, Hubungan Self Efficacy Dengan *Adversity Quotient*," dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 02 No.02 Tahun 2014, hal. 57.

<sup>213</sup> Syihabudin al-Allusi, *Rûh al-Ma'ânî fî Tafsîr al-Qur'ân al-Karîm wa al-Sab'a al-Masâni*..., j. IV, hal. 23.

persoalan hidup untuk menuju penyerahan diri kepada Allah.<sup>214</sup> Sementara itu al-Maraghi mengatakan bahwa ungkapan kalimat *istirja'* sebagai manifestasi keimanan seseorang dalam meyakini ketetapan yang sudah ditentukan Allah.<sup>215</sup>

Bagi sebagian masyarakat muslim, memahami kalimat *istirja'* hanya sebatas ungkapan turut serta berduka cita atas wafatnya seseorang. Artinya, telah terjadi reduksi makna *istirja'* yang pada dasarnya mempunyai arti yang luas dan mencakup berbagai macam bentuk musibah. Apabila ungkapan surat al-Baqarah ayat 156 ditelaah lebih dalam, akan terlihat dengan jelas bahwa ungkapan *istirja'* diperuntukkan untuk segala macam musibah yang menimpa seseorang, seperti musibah banjir, tanah longsong dan sebagainya.

Al-Qurthubi menilai bahwa *istirja'* merupakan salah satu pilar dasar keimanan seseorang terhadap kekuasaan dan kehendak Allah. Ia mencoba untuk menafsirkan kata *istirja'* dengan melihat esensi dari kata tersebut. Jika dilihat dari maknanya, ada dua pengakuan di dalamnya, yaitu (إِنَّا لِلَّهِ) sebagai pengakuan dan pengukuhan atas keesaan Allah. Dan (وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ) sebagai pengakuan akan kehancuran semua makhluk serta keyakinan akan kembalinya segala sesuatu kepada zat-Nya.<sup>216</sup>

Dalam memahami ayat ini al-Qusyairi lebih menekankan pada bagaimana manusia bersikap terhadap musibah dan berusaha mengungkap tabir dibalik peristiwa tersebut. Bahkan lebih dari itu, ia mengatakan bahwa setiap individu yang tertimpa musibah tidak sekedar bersabar, akan tetapi harus bersyukur karena Allah telah memberikan kasih sayang terhadapnya.<sup>217</sup> Sementara az-Zamakhsyari tidak memberikan penafsiran yang cukup panjang, ia hanya mengatakan bahwa kalimat *istirja'* sebagai bentuk penyerahan diri secara totalitas kepada Allah.<sup>218</sup>

Dengan demikian dapat diketahui bahwa semua musibah yang diturunkan Allah memiliki tujuan, yakni untuk melihat tingkat keimanan seseorang saat mendapatkan sebuah musibah. Oleh karena itu kalimat *istirja'* sebagaimana diungkapkan oleh az-Zamakhsyari dapat dipahami sebagai indikator kepasrahan seseorang terhadap ketentuan yang telah ditetapkan Allah.<sup>219</sup> Al-Allusi menambahkan bahwa setiap orang yang tertimpa musibah

<sup>214</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Syifâ a-l'Alî fî Masâil Qadhâ' wal Qadar wal Hikmah wat Ta'lîl...*, hal. 134.

<sup>215</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Maraghi...*, j. II, hal. 241.

<sup>216</sup> Abi 'Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakr al-Qurṭubi, *al-Jâmi' li Ahkâm Al-Qur'an...*, hal. 467.

<sup>217</sup> Abu al-Qasim 'Abd al-Karîm bin Hawazan bin 'Abd al-Malik al-Qusyairi an-Naisaburi, *Tafsîr al-Qusyairî al-Musammâ Laṭâif al-Isyârât...*, hal. 79.

<sup>218</sup> Muhammad Ibn Umar az-Zamakhsyari, *At-Tafsîr al-Kassyâf...*, hal. 106.

<sup>219</sup> Muhammad Ibn Umar az-Zamakhsyari, *At-Tafsîr al-Kassyâf...*, hal. 106.

hendaknya mengingat dan merenungkan nikmat Allah yang telah dirasakan, karena dengan itu akan muncul kesadaran bahwa karunia dan kenikmatan yang telah diperoleh lebih besar bila dibandingkan dengan musibah yang di alami. Dengan pola pikir sedemikian rupa akan dapat menghantarkan dirinya untuk mudah menerima musibah yang dialami.<sup>220</sup>

Para mufasir melihat korelasi yang kuat antara surat al-Baqarah ayat 156 dengan ayat selanjutnya yakni ayat 157.

أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

*Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.* (QS. al-Baqarah/2:157).

Ibn ‘Asyur dalam memberikan penafsiran terhadap ayat tersebut mengatakan bahwa bagi setiap orang yang mengucapkan *istirja*’ pada saat menerima musibah, maka ia akan memperoleh keberkahan yang sempurna. Ia menafsirkan ayat tersebut berdasarkan dari kata yang bersifat plural yakni *shalâwatun* yang mengindikasikan keberkahan yang melimpah, bahkan lebih dari itu ia pun akan memperoleh ganti yang lebih baik berupa ampunan dan pujian dari Allah swt.<sup>221</sup> Quraish Shihab berkomentar bahwa seluruh keberkahan yang bersumber dari Allah merupakan cara Allah untuk mendidik dan memelihara orang-orang mukmin. Oleh karenanya, keberkahan itu dilimpahkan sesuai dengan pendidikan dan pemeliharaan-Nya.<sup>222</sup>

As-Sya’rawi dalam menyoroiti kata *rahmah* pada ayat tersebut, ia mengatakan meskipun kata *rahmah* dalam ayat tersebut disebutkan dalam bentuk *mufrad* (tunggal), namun ia memiliki makna plural (*jama*’). Ia berargumentasi bahwa kata *rahmah* mengandung makna plural dikarenakan Al-Qur’an menggunakan *isim masdhar*. Oleh karenanya, keberkahan yang dimaksud dalam ayat di atas adalah ketenangan batin, ia merupakan rahmat yang terbesar dan harapan bagi setiap orang, atau boleh jadi Allah sendiri yang mengetahui tentang hakekat rahmat-Nya. Lebih lanjut ia mengatakan bahwa manusia hanya mampu merasakan hikmah dari karunia tersebut, yaitu petunjuk untuk mendapatkan jalan keluar dari kesulitan serta jalan menuju kesejahteraan dunia dan akhirat.<sup>223</sup>

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa konsep tawakal yang diinformasikan Al-Qur’an merupakan regulasi emosi yang dapat menciptakan

<sup>220</sup> Syihabudin al-Allusi, *Rûh al-Ma’ânî fî Tafsîr al-Qur’ân al-Karîm wa al-Sab’a al-Masâni*..., j. IV, 1994, hal. 23.

<sup>221</sup> Muhammad Thahir bin Muhammad Ibn ‘Asyur, *At-Tahrîr wa at-Tanwîr*..., J. I, hal. 58.

<sup>222</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur’an*..., Vol. 2, hal. 344.

<sup>223</sup> Muhammad Mutawalli as-Sya’rawi, *Tafsîr as-Sya’râwî*..., hal. 680.

ketenangan hati dan membangun komunikasi, baik pada saat mengalami kesulitan ataupun pada saat menerima karunia.

## 2. *Qana'ah*

Secara umum, *qana'ah* dipahami sebagai bentuk kepuasan diri terhadap segala sesuatu yang diperoleh. Hamka merumuskan *qana'ah* adalah sikap penerimaan diri dengan lapang dada terhadap segala sesuatu yang diperoleh atas usaha yang sudah dilakukan.<sup>224</sup> Sementara Fauki, mengatakan bahwa *qana'ah* adalah perasaan puas dalam diri seseorang terhadap rezeki yang diperoleh serta menjaga kehormatan dirinya untuk tidak meminta kepada orang lain.<sup>225</sup> Pendapat yang sama juga diungkapkan oleh fadhullah yang mengatakan bahwa *qana'ah* adalah mendapatkan kepuasan terhadap segala sesuatu yang terdapat pada dirinya.<sup>226</sup>

Amin Syukur memaknai *qana'ah* sebagai sikap aktif individu dalam berusaha memenuhi kebutuhannya, serta merasa cukup dengan hasil usaha yang diperoleh sebagai rezeki dari Allah.<sup>227</sup> Dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa *qana'ah* adalah menerima sesuatu yang sudah ada dengan rasa senang hati untuk dapat disyukuri. Lebih lanjut, al-Makki berkomentar bahwa *qana'ah* adalah energi yang dimiliki oleh manusia untuk menjaga dirinya agar tidak rakus terhadap dunia, karena dengan energi ini seseorang akan hidup bahagia dan mulia di hadapan Allah.<sup>228</sup> Dalam konteks ini, sifat *qana'ah* memiliki relevansi yang kuat dengan zuhud.

Zuhud yang dimaksud adalah membatasi diri dalam mencari kehidupan dunia dan menyibukkan diri untuk kehidupan akhirat. Artinya, sifat zuhud menjadikan dunia hanya sebagai sarana untuk menuju kehidupan akhirat, dengan sifat zuhud seseorang akan mendahulukan kepentingan akhirat dan menilai rendah kehidupan dunia. Fatah mengatakan bahwa dalam zuhud, seseorang akan selalu merasa tenang dan tidak mudah dipengaruhi oleh pasang surutnya kondisi dirinya, meskipun hasil usaha yang didapatkan tidak sesuai dengan harapannya.<sup>229</sup>

<sup>224</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern...*, hal. 267.

<sup>225</sup> Muhammad Fauki Hajjad, *Tasawuf Islam dan Akhlak*, diterjemahkan oleh Kamran As'ad dan Fakhri Ghazali dari judul *Tasawuf al-Islâm wa al-Akhlâk...*, hal. 338.

<sup>226</sup> Muhammad Husain Fadhullah, *Al-Islâm Wa al-Mantiq al-Quwwah*, Bairut: Dâr al-Malak, Cet. Ke 4, 2002, hal. 266.

<sup>227</sup> Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf...*, 2012, hal. 62.

<sup>228</sup> Abu Bakr Muhamad Syatha al-Dumyati al-Makki, "Kifayatu al-Atqiya Wa Minhâju as-Syifâ," dalam <https://www.dutaislam.com/2020/04/download-kitab-kifayatul-atqiya-pdf-makna-pesantren.html>. Diakses 14 September 2020.

<sup>229</sup> Abi Abdullah Muhamad al-Tirmizi, *Bayân al-Farq Baina al-Sadr wa al-Qalb wa al-Fu'âd wa al-Lub*, Kairo: Maktabah al-Kullîyâh al-Azhârîyah, t.th. hal, 284.

Al-Ghazali mengatakan bahwa sifat *qana'ah* adalah meninggalkan keinginan duniawi dan tidak berusaha keras untuk memperolehnya, namun ia pandai mensyukuri semua yang dimiliki dan memanfaatkannya untuk mendekatkan diri kepada Allah.<sup>230</sup> Senada dengan itu, al-Qusyairi mengatakan bahwa *qana'ah* adalah kepuasan batin dalam menerima segala ketetapan Allah, baik rezeki harta ataupun karunia lainnya.<sup>231</sup>

Pemikiran kedua tokoh sufi di atas, mengisyaratkan bahwa pada dasarnya sifat *qana'ah* merupakan kemampuan dalam mengendalikan hawa nafsu dan kemampuan dalam menilai kehidupan dunia ataupun kehidupan akhirat. Hamka menambahkan bahwa *qana'ah* tidak dapat dipahami dengan pengertian kepasrahan menerima keadaan tanpa diikuti dengan usaha optimal. Akan tetapi, *qana'ah* lebih kepada pemeliharaan hati untuk menjaga ketenteraman jiwa dengan membatasi keinginan yang bersifat duniawi semata.<sup>232</sup> Artinya, sifat *qana'ah* adalah pilar utama dalam menyikapi hasil usaha yang telah dilakukan dengan lapang dada guna memperoleh ketenangan dan ketenteraman jiwa.

Sejauh penelusuran peneliti, *qana'ah* dalam Al-Qur'an hanya digambarkan secara implisit, hal ini disebabkan oleh tidak didapati kata tersebut dalam Al-Qur'an secara eksplisit. Untuk membahas dan melihat konsep *qana'ah* dalam Al-Qur'an, peneliti merujuk kepada kitab *Nahwa Tafsîr Maudhû'i Li Suwar Al-Qur'an al-Karim*, karya al-Ghazali.<sup>233</sup> Salah satu ayat yang disebutkan dalam kitab tersebut adalah surat al-Qashas/28:77:

وَأَتَّبِعْ فِي مِمَّا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

*Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan". (QS. Qashas/28:77).*

Al-Jailani menjelaskan bahwa kata (وَأَتَّبِعْ) memiliki arti perintah untuk mencari kelebihan rezeki yang bersifat maknawi dan hakiki. Rezeki yang bersifat maknawi adalah berbagi nikmat rezeki yang telah diperoleh untuk

<sup>230</sup> Abu Hamid Muhammad al-Ghazali, *Ihya' Ulûm ad-dîn...*, Jilid VII, hal. 136.

<sup>231</sup> Abdul Karim Ibn Hawazin al-Qusyairy, *al-Risâlah al-Qusyariah*, Bairut: Dâr al-Khair, t. th., hal. 169.

<sup>232</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern...*, hal. 176.

<sup>233</sup> Muhamad al-Ghazali, *Nahwa Tafsîr Maudhû'i Li Suwar Al-Qur'an al-Karîm*, Bairut: Dâr as-Syuruq, 2000, hal. 205.

membantu orang lain, sedangkan kata (وَلَا تَتَسَنَّ نَصِيْبَكَ) menandakan bahwa Allah memerintahkan untuk mencari rezeki materi.<sup>234</sup>

Pendapat al-Jailani di atas, dapat dipahami bahwa setiap orang yang mendapatkan nilai lebih dari rezeki yang telah diperoleh dari Allah, hendaklah dipergunakan untuk membelanjakan harta tersebut di jalan-Nya, hal ini perlu dilakukan guna memperoleh kebahagiaan di akhirat. Dengan kata lain, dapat dikemukakan bahwa untuk mendapatkan kebahagiaan di akhirat, manusia membutuhkan sarana berupa rezeki materi yang harus diusahakan di dunia dan menggunakannya untuk ketaatan kepada Allah sebagai indikator kepuasan dan kecukupan terhadap rezeki tersebut. Artinya, sifat *qana'ah* adalah berusaha secara aktif untuk memenuhi kebutuhan dunia dengan memberikan keseimbangan akan kebutuhan akhirat.<sup>235</sup>

Al-Maraghi berpendapat bahwa ayat di atas mengandung perintah untuk mempergunakan karunia yang diberikan Allah, baik harta atau nikmat lainnya untuk ketaatan dan pendekatan diri kepada-Nya guna memperoleh ganjaran pahala.<sup>236</sup> Dengan redaksi yang berbeda al-Zuhailiy menyatakan bahwa dunia merupakan tempat untuk berladang dan menebar benih-benih kebaikan sehingga dapat dipanen hasilnya kelak di akhirat, semua nikmat yang diperoleh hendaklah dapat dijadikan modal untuk berbuat kebaikan antara sesama.<sup>237</sup>

Dengan redaksi yang berbeda, al-Barusawy berpendapat bahwa maksud ayat di atas adalah perintah untuk mencari harta di dunia untuk dimanfaatkan sebagai sarana dalam membantu fakir miskin, membebaskan tawanan dan lain sebagainya. Lebih lanjut, ia mengatakan bahwa setiap orang dapat mengambil dan memanfaatkan harta yang diperoleh secukupnya untuk memenuhi kebutuhan hidup di dunia.<sup>238</sup> Senada dengan itu, Hamka mengatakan bahwa harta yang berada di tangan manusia adalah karunia Allah

<sup>234</sup> Al-Jailani mengklasifikasikan rezeki menurut menjadi dua bentuk yaitu rezeki materi (harta benda) dan rezeki *immateri* (yang bersifat rohani atau maknawi). Lihat Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsîr al-Jailâni*, Bairut: Dâr al-Kutub ilmiyah, t.th., j. III, hal. 119.

<sup>235</sup> Maksudnya, konsep *qana'ah* yang ditawarkan oleh al-Jailani adalah usaha optimal yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan hidup dengan menerima hasilnya sebagai ketetapan Allah yang tidak perlu disesalkan karena itu hal yang terbaik untuk dirinya serta menerima sesuatu yang telah ditetapkan Allah. Lebih lanjut ia menegaskan bahwa untuk mencapai sifat *qana'ah* dibutuhkan ilmu tentang cara mendapatkan dunia dan ilmu *ma'rifah* tentang Allah. Lihat Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsîr aj-Jailâni...*, j. III, hal. 157.

<sup>236</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Marâghî...*, j. VI, hal. 142.

<sup>237</sup> Wahbah al-Zuhailiy, *At-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj Fî al-Aqîda wa al-Syarîah wa al-Manhaj...*, j. XIV, hal. 216.

<sup>238</sup> Isma'îl al-Burusawy, *Rûh al-Bayân Fî Tafsîr al-Qurân*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1137 H, Jilid 8, hal. 193.

yang harus digunakan untuk melakukan amal-amal kebaikan.<sup>239</sup> Hasbi ash-Shiddieqy dalam menafsirkan ayat tersebut berpendapat bahwa ajaran Islam tidak menginginkan umatnya meninggalkan kehidupan dunia, tetapi Islam memerintahkan umatnya untuk bekerja guna memperoleh harta untuk menunaikan hak Allah, hak diri sendiri, dan hak orang lain.<sup>240</sup> Sejalan dengan ash-Shiddieqy, Quraish Shihab berpandangan bahwa ayat di atas memberikan nasehat kepada umat manusia agar berusaha secara optimal dengan mentaati rambu-rambu yang dibenarkan syariat guna memenuhi kebutuhan dunia dan sarana menuju kehidupan akhirat.<sup>241</sup>

Sementara itu Ibn ‘Asyur menjelaskan bahwa kata *فيما* dalam ayat tersebut menggambarkan sebuah penekanan agar manusia mencari kebahagiaan kehidupan akhirat dengan menggunakan karunia yang diberikan Allah dalam kehidupan di dunia.<sup>242</sup> Dengan kata lain, pesan yang disampaikan Ibn ‘Asyur adalah bahwa setiap orang yang terdapat dalam dirinya sifat *qana’ah* akan memperoleh keberuntungan berupa kebahagiaan di dunia dan kenikmatan di akhirat.

Dari berbagai penafsiran yang di kemukakan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa esensi dari *qana’ah* adalah rasa syukur yang tinggi terhadap karunia yang telah diberikan Allah. Rasa syukur tersebut dibuktikan dengan kemampuan seseorang dalam menciptakan keseimbangan antara kebutuhan dunia dan akhirat, antara kebutuhan jasmani dan rohani serta keseimbangan antara hubungan vertikal dan hubungan horizontal.

Sebuah aksioma yang terjadi dalam kehidupan sosial mengatakan bahwa kekayaan individu terletak pada jumlah harta yang dimiliki, sementara dalam ajaran Islam kekayaan terletak dalam kepuasan seseorang dalam menerima sesuatu dengan lapang dada (*qana’ah*) sehingga akan berdampak pada kebahagiaan hidup seseorang. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *qana’ah* merupakan sikap positif yang sudah seharusnya dimiliki setiap orang guna mencapai kebahagiaan hidup. Al-Qarni memberi catatan bahwa sandaran untuk memperoleh *qana’ah* ialah kesabaran.<sup>243</sup>

Hamka mengatakan bahwa *qana’ah* merupakan pilar utama dari kekayaan hakiki, sedangkan kecemasan merupakan hakekat dari kemiskinan. Lebih lanjut, ia mengemukakan bahwa *qana’ah* bukanlah sikap *fatalis* (berdiam diri tanpa usaha), akan tetapi *qana’ah* merupakan sikap menerima

<sup>239</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern...*, hal. 176.

<sup>240</sup> Muhammad Hasbi ash-Shiddieqy, *Tafsir An-Nur...*, hal. 309.

<sup>241</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an...*, hal. 405.

<sup>242</sup> Muhammad Thahir bin Muhammad Ibn ‘Asyur, *At-Tahrîr wa at-Tanwîr...*, j. IV, hal. 108.

<sup>243</sup> Aid Al-Qarni, *La Tahzan: Jangan Bersedih...*, hal. 22.

apa yang sudah diperoleh dan memanfaatkan untuk kebaikan sebagai bentuk syukur atas pemberian Allah.<sup>244</sup> Sedangkan al-Ghazali memahami *qana'ah* adalah menghilangkan sifat tamak, iri hati dengan sesuatu yang dimiliki orang lain serta merasa cukup dan puas dengan rezeki yang diperoleh.<sup>245</sup>

Secara definitif Hamka merumuskan makna *qana'ah* sebagai sikap yang dimiliki seseorang dalam menjaga hartanya dengan cara memanfaatkan untuk kebaikan agar rezeki dan karunia yang diperoleh dapat disyukuri.<sup>246</sup> Artinya, Islam menuntun manusia untuk tidak menjadikan kesenangan dunia dan harta sebagai wujud kebahagiaan, akan tetapi harta yang dimiliki sebagai sarana untuk mendapatkan kebahagiaan hakiki, yakni kenikmatan dunia dan akhirat. Dengan bersikap demikian, maka hati tidak akan selalu merasa gelisah dan merasa cemas dalam menjalani kehidupan. Berbeda halnya dengan sikap *hedonis* yang berusaha keras untuk mendapatkan harta guna memperoleh kesenangan duniawi yang cenderung memunculkan kegelisahan dan kecemasan hati dikarekan rasa khawatir tidak dapat kesenangan sesuai dengan harapannya

Secara psikologis sifat *qana'ah* akan melahirkan ketenteraman dan kebahagiaan dalam diri seseorang. Sifat *qana'ah* akan menghilangkan sifat rakus yang dapat menjadikan diri seseorang tertekan akibat tidak mampu mendapatkan sesuatu yang diharapkan secara sempurna.

Diener seorang pakar psikologi positif mengatakan bahwa kebahagiaan diri seseorang terdapat pada rendahnya perasaan negatif terhadap segala sesuatu yang diperoleh dan dialami, serta tingginya kepuasan hidup.<sup>247</sup> Inti dari pernyataan yang dikemukakan ahli psikologi positif di atas, memberikan gambaran bahwa kebahagiaan seseorang sangat tergantung bagaimana ia memberikan penilaian terhadap sesuatu yang diperoleh.

Hal menarik dari doktrin psikologi positif adalah pernyataan bahwa kepuasan hidup merupakan kata kunci untuk menggapai kebahagiaan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa teori psikologi yang disebutkan di atas menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang relevan antara sifat *qana'ah* dengan kebahagiaan diri seseorang.

#### **D. Regresi**

Perubahan perilaku individu akan terjadi pada saat ia merasakan kegelisahan, kebimbangan, kecemasan, dan perasaan frustrasi yang tidak

---

<sup>244</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern...*, hal. 266.

<sup>245</sup> Abu Hamid bin Muhammad Al-Ghazali, *Ihya' Ulûm ad-dîn...*, j. IV, hal. 343.

<sup>246</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern...*, hal. 264.

<sup>247</sup> Diener, et. al., *Subjective Well-Being: the Science of Happiness and Life Satisfaction ...*, hal. 63

mampu ditanggulangi oleh dirinya sendiri.<sup>248</sup> Pada kondisi seperti ini tentu dapat memicu seseorang untuk berperilaku *agresi*, yakni perilaku yang tidak sesuai dengan tingkat usia, seperti sifat kekanak-kanakan. Akibatnya, individu tersebut tidak mampu bersikap mandiri, bahkan tidak mampu mengambil keputusan terbaik untuk dirinya sendiri.<sup>249</sup>

Boeree berpendapat bahwa perilaku *regresi* merupakan perilaku yang muncul pada saat individu mengalami tekanan psikologis atau berhadapan dengan masalah yang menakutkan. Individu akan kembali pada pola reaksi primitif.<sup>250</sup> Senada dengan itu Hude merumuskan *regresi* sebagai cara mempertahankan diri dengan mundur dari perkembangan yang lebih tinggi kepada perkembangan yang lebih rendah, individu bertingkah laku dengan pola yang dianggap memberikan kenyamanan pada dirinya.<sup>251</sup> Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *regresi* merupakan tindakan individu untuk mempertahankan diri dengan tindakan yang dinilai dapat memberikan kenyamanan terhadap dirinya.

Al-Qur'an telah menawarkan konsep perilaku *regresi* melalui sifat bersyukur, memberi maaf (*forgiveness*), toleransi, muhasabah dan sifat ihsan.

## 1. Bersyukur

Memahami kedudukan rasa syukur atas berbagai karunia yang diberikan Allah merupakan unsur penting dalam kehidupan manusia di muka bumi. Bersyukur bagian dari ibadah kepada Allah yang akan berdampak pada ketenteraman hati. Al-Ghazali menjelaskan bahwa rahasia Al-Qur'an dalam penyebutan perintah bersyukur yang dirangkai dengan perintah mengingat Allah (dzikir) mengindikasikan tentang pentingnya peranan syukur dalam menciptakan ketenteraman hati.<sup>252</sup>

Kata syukur juga dapat ditemui dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata tersebut berasal dari bahasa Arab yang diadopsi menjadi pembendaharaan kata bahasa Indonesia. Dalam bahasa Arab, kata syukur adalah bentuk *masdar* dari kata *syakara* yang memiliki arti membuka, sehingga tergambar dalam pikiran seseorang tentang karunia yang telah diperoleh dan membukanya ke permukaan.<sup>253</sup> Maka kata syukur dapat dipahami sebagai akronim kata *kafara* yang berarti menutup, yakni menutup dan melupakan karunia Allah atau

<sup>248</sup> Kayyis Fithri, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Hidup*, Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019, hal. 125. Lihat juga Trisniadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, Malang : UIN Malang Press, 2008, hal. 85.

<sup>249</sup> Kartini kartono, *Hygiene Mental...*, hal. 58.

<sup>250</sup> Tingkahl laku primitif merupakan perilaku kekanak-kanakan yang bertujuan untuk menarik perhatian orang lain. Lihat George Boeree, *Personality Theories...*, hal. 53.

<sup>251</sup> M. Darwis Hude, *Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al-Qur'an...*, 2006, hal. 286.

<sup>252</sup> Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum ad-Dîn...*, 80.

<sup>253</sup> Ar-Ragib al-Asfahani, *Mu'jam Mufradât Alfâz Al-Qur'an...*, hal. 272.

menutup-nutupi karunia tersebut.<sup>254</sup> Dalam Al-Qur'an kata *syukur* (شكور) tercantum dalam dua ayat yakni surah al-Furqan/25: 62 dan surah al-Insan/76: 9.<sup>255</sup> Menurut Ar-Razi kata *syukur* mengandung makna yang sama dengan kata *syukr* (شكر), di samping itu kata *syukur* dapat dikategorikan sebagai bentuk jamak (*plural*) dari kata *syukr*.<sup>256</sup>

Dalam konteks *syukur*, kata yang menarik perhatian dan menjadi fokus diskusi di kalangan ulama adalah kata *hamd* (حمد). At-Thabari berpendapat bahwa kata *syukur* dan *hamd* merupakan kata sinonim, ia berargumentasi dengan melihat kebiasaan bangsa Arab dalam menggunakan kedua ungkapan secara bersamaan, seperti الحمد لله شكرا (Segala puji bagi Allah sebagai ungkapan rasa *syukur*). Al-Qurthubi tidak sependapat dengan pernyataan at-Thabari tersebut. Ia mengatakan bahwa terdapat perbedaan makna antara kedua kata tersebut. Lebih lanjut ia menjelaskan bahwa kata *hamd* (حمد) mengandung arti pujian terhadap Zat yang memiliki sifat-sifat mulia, tanpa melihat kebaikan yang diterima oleh orang yang memuji. Sedangkan kata *syukur* (شكور) memiliki makna bahwa pujian yang diberikan disebabkan orang yang memuji menerima kebaikan dari orang yang dipuji.<sup>257</sup>

Pendapat lain mengatakan bahwa kata *syukur* lebih umum dari kata *hamd* karena *syukur* dimanifestasikan dengan lisan dan hati, sementara *hamd* hanya dilakukan dengan lisan.<sup>258</sup>

Ibn 'Abbas mencoba untuk mengkompromikan makna kedua kata tersebut dengan mengatakan bahwa terdapat keterkaitan makna antara keduanya. Ia mengatakan bahwa setiap ucapan *alhamdulillah* mengandung arti ucapan bersyukur kepada Allah dengan perantara manusia.<sup>259</sup>

<sup>254</sup> Muhammad Ibn Abi Bakr ar-Razi, *Mukhtar as-Sihhah...*, hal. 344. Lihat juga Ahmad al-Fayyumi, *Al-Misbâh Al-Munîr* Bairut: Dâr al-Fiqr, t.th., hal. 320.

<sup>255</sup> Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâz Al-Qur'an...*, hal. 386.

<sup>256</sup> Muhammad Ibn Abi Bakr ar-Razi, *Mukhtâr as-Sihhah...*, hal. 344.

<sup>257</sup> Muhammad Abdul Ja'far at-Thabari, *Jâmi' al-Bayân Ta'wil Qur'an...*, j. III, hal. 483.

<sup>258</sup> Abu Abdullah Muhammad ibn Ahmad al-Anshari al-Qurthubi, *Al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'an...*, j. I, hal. 131-132. Bandingkan dengan Muhammad Ali ash-Sabuni, *Rawâi' al-Bayân Tafsîr Ayât al-Ahkâm min al-Qur'an...*, j. I, hal. 23.

<sup>259</sup> Meskipun memiliki kesamaan arti dari kedua kata *al-hamdu* dan *al-syukur*. Akan tetapi terdapat perbedaan dalam penekanannya. Kata *al-syukur* memiliki makna menampakkan ketaatan kepada Allah yang diliputi perasaan cinta, mengagungkan dan memuliakan-Nya. Sedangkan kata *al-hamdu* hanya diperuntukkan untuk Allah. Lihat Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâz Al-Qur'an...*, hal. 216-127 dan Abu al-Baqâ' al-Kafawi, *Al-Kulliyât Mu'jam al-Mushthalahât wa al-Furûq al-Lughawiyah...*, hal. 535.

Pengertian syukur secara terminologis telah banyak dirumuskan oleh para ulama, diantaranya dikemukakan oleh ar-Razi, ia mengartikan syukur sebagai pujian seseorang kepada pihak yang telah memberi kebaikan terhadap dirinya.<sup>260</sup> Pengertian syukur yang dikemukakan ar-Razi tampaknya hanya dengan pendekatan bahasa, karena secara bahasa seperti yang dikemukakan di atas berarti membuka. Artinya, syukur yang dipahami ar-Razi sebatas ungkapan lisan untuk membuka rasa terimakasih kepada pihak yang telah memberikan kebaikan. Sedangkan al-Fayyumi mengatakan bahwa selain dengan ucapan, bersyukur ditunjukkan dengan cara melaksanakan semua perintah dan menjauhi larangan-Nya.<sup>261</sup> Dengan bahasa yang berbeda al-Asfahani mengatakan bahwa syukur adalah merenungkan karunia yang diperoleh dan menampakkannya dengan perbuatan hati, lisan, dan dengan anggota tubuh lainnya yang ditujukan baik kepada Allah ataupun sesama manusia.<sup>262</sup>

Izutsu mengatakan bahwa pada hakekatnya bersyukur adalah salah satu pola komunikasi manusia dengan Tuhan-nya sebagai bentuk terimakasih atas nikmat yang dianugerahkan di muka bumi ini. Kebersyukuran adalah akhlak manusia terhadap Penciptanya sebagai konsekuensi manusia dalam merespons nikmat, dan tanda kasih sayang-Nya.<sup>263</sup>

Dalam Al-Qur'an, pembahasan tentang syukur ditunjukkan dengan term *al-syukur* dan beberapa kata turunannya yang bersumber dari akar kata yang sama. Selain kata *al-syukur*, didapati juga kata *al-hamd* yang memiliki makna sepadan dengan kata *al-syukur* tersebut. Kata syukur itu sendiri disebutkan Al-Qur'an dalam 50 ayat yang tertuang dalam 31 surat.<sup>264</sup> Adapun ayat yang dimaksud terdapat dalam QS. al-Baqarah/2: 151-158, 172-173, dan 185, QS. Ali Imran/3: 123, QS. an-Nisa/4: 145-147, QS. al-Maidah/5: 6-7 dan 89, QS. al-An'am/6: 52-53 dan 63-64, QS. al-A'raf/7 : 16-18, 58, 143- 144, dan 189-192, QS. al-Anfal/8: 25-27, QS. Ibrahim/14: 37, QS. al-Nahl/16: 14, 78, 112-114, dan 120-121, QS. al-Isra'/17 : 18-19, QS. al-Anbiya'/21: 78-80, QS. al-Hajj/22: 36, QS. al-Furqon/25: 61-62, QS. al-Namal/27 : 15-19 dan 40, QS. al-Qashas/28: 73, QS. al-Rum/30 :46, QS. Luqman 31/: 12-14 dan 31, QS. al-Sajdah/32:6-9, QS. Saba'/34: 10-15, QS. Fathir/35: 12, dan 29-35, QS. Yasin/36 : 31-35, dan 71-73, QS. al-Zumar/39 : 7, dan 65-66, QS. al-

<sup>260</sup> Muhammad Ibn Abi Bakr ar-Razi, *Mukhtâr as-Sihhah...*, hal. 344.

<sup>261</sup> Ahmad al-Fayyumi, *Al-Misbâh al-Munîr...*, hal. 319-320.

<sup>262</sup> Ar-Ragib al-Asfahani, *Mu'jam al-Mufradât Li Alfâz al-Qur'an...*, hal. 272.

<sup>263</sup> Pola Komunikasi ini sudah menjadi doktrin utama dalam agama-agama samawi, baik itu Nasrani, Yahudi ataupun Islam. Di sini terjadi dialektika antara pemberian Tuhan dan rasa terimakasih manusia atas pemberian tersebut. Lihat. Toshihiko Izutsu, *Relasi Tuhan dan Manusia...*, hal. 257.

<sup>264</sup> Shalih bin Abdillah bin Humaid, *Mausu'ah Nadhrah al-Na'im fi Makârim al-Akhlâk al-Rasûl al-Karîm...*, 2006, hal. 239.

Syura/42 : 23 dan 32-34, QS. al-Jasiyah/45 : 12-13, QS. al-Ahqaf/46: 15-16, QS. al-Qamar/54 : 33-35, QS. al- Waqi'ah/56 : 68-74, QS. al-Taghabun/64 : 17-18, QS. al-Mulk/67: 22-24, dan QS. al-Insan/76: 1-22.

Bila ditelaah lebih dalam, ayat-ayat Al-Qur'an yang dipaparkan di atas, dapat dikatakan bahwa Al-Qur'an telah membahas tentang syukur secara komprehensif. Secara umum, perbincangan Al-Qur'an terkait masalah syukur dapat diklasifikasikan menjadi lima katagori yaitu subjek-obyek bersyukur, macam-macam bersyukur, dan hal-hal yang patut disyukuri serta manfaat bersyukur. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat dalam tabel di bawah ini:

**Tabel. V. 7. Klasifikasi Ayat-Ayat Syukur Dalam Al-Qur'an**

No	Ayat	Klasifikasi
1	QS. al-Baqarah/2: 172, QS. al-Ankabut/29 : 17, QS. Saba'/34: 15	Perintah bersyukur dengan perbuatan-perbuatan baik.
2	QS. Al-Baqarah/2:152,182, QS. An-Nahl/16: 114	Perintah bersyukur kepada Allah
3	QS. Saba/34:13, an- Nahl/16: 14	Cara bersyukur dengan memanfaatkan kenikmatan untuk ketaatan kepada Allah
4	QS. Ibrohim/14:7, QS. al-Baqarah/2: 52, 185, an-Nahl/16: 78, QS. Al-Anfal/8 : 26	Obyek yang patut untuk disyukuri.
5	QS. an-Naml/27: 40	Manfaat Bersyukur untuk memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat

Berdasarkan kalsifikasi ayat yang membicarakan syukur seperti yang ditampilkan dalam tabel di atas, dapat dipahami bahwa syukur dalam Al-Qur'an tidak terbatas pada aspek manusia yang bersyukur, akan tetapi di dalamnya juga berbicara tentang bagaimana Allah memberikan apresiasi terhadap rasa syukur yang ditunjukkan umatnya. Artinya, kata syâkir dalam bentuk *isim fa'il* atau kata syakûr dalam bentuk *sighat mubalaghah* dapat dilekatkan kepada manusia maupun dilekatkan kepada Allah. Terdapat dua tempat dalam Al-Qur'an yang mengindikasikan Allah sebagai syakîr dan empat tempat lainnya memberi penegasan.<sup>265</sup>

<sup>265</sup> Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâz Al-Qur'an...*, hal. 386.

Abduh menjelaskan bahwa penyebutan kata *syâkir* yang dilekatkan kepada Allah memiliki makna *majazi* (metaforik), tidak bisa dipahami dan dimaknai secara hakiki. Ia menafsirkan kata syukur yang dilekatkan pada Allah dengan kekuasaan Allah untuk memberikan ganjaran atau balasan kepada setiap orang yang pandai memperlihatkan rasa syukurnya dengan ketaatan dan perbuatan-perbuatan baik.<sup>266</sup> Rasyid Rida menambahkan bahwa Allah tidak akan pernah mengingkari janjinya untuk menambah nikmat bagi mereka yang pandai bersyukur, janji Allah tersebut disebut syukur.<sup>267</sup>

Dalam implementasinya, memperlihatkan rasa syukur terhadap karunia yang diberikan Allah bukanlah persoalan sederhana, sebab rasa syukur yang sesungguhnya harus dilakukan secara komprehensif, yaitu keterpaduan antara perbuatan hati, lisan dan perbuatan. Maka pantas bila Al-Qur'an menyatakan hanya sedikit dari manusia yang pandai bersyukur sebagaimana termaktub dalam QS. Saba'/34: 13.

يَعْمَلُونَ لَهُ مَا يَشَاءُ مِنْ مَّحْرِبٍ وَتَمْتِيلَ وَجِفَانٍ كَالْجَوَابِ وَقُدُورٍ رَّاسِيَتٍ أَعْمَلُوا ءَالَ دَاوُدَ  
شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرُ

*Para jin itu membuat untuk Sulaiman apa yang dikehendaknya dari gedung-gedung yang tinggi dan patung-patung dan piring-piring yang (besarnya) seperti kolam dan periuk yang tetap (berada di atas tungku). Bekerjalah hai keluarga Daud untuk bersyukur (kepada Allah). Dan sedikit sekali dari hamba-hamba-Ku yang berterima kasih. (QS. Saba'/34: 13).*

Ibn Katsir mengatakan bahwa Allah memerintahkan kepada keluarga Nabi Daud untuk melakukan ketaatan kepada-Nya sebagai tanda syukur atas karunia yang telah diberikan, namun hanya sedikit dari mereka yang menjalankan perintah tersebut.<sup>268</sup> Dari tafsir yang diberikan Ibn Katsir menandakan bahwa bersyukur atas nikmat yang diberikan dalam bentuk kataatan sangat sulit untuk dilaksanakan, kebanyakan dari mereka hanya pandai bersyukur dengan lisan, padahal esensi dari syukur adalah ketaatan.

Az-Zamakhshari menandakan, bahwa syukur dengan ketaatan hanya bisa dilaksanakan oleh orang-orang yang menyadari bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk bersyukur dengan optimal.<sup>269</sup> Artinya, orang yang merasa dirinya sudah rajin bersyukur kepada Allah, pada hakektnya mereka bukan tergolong orang-orang yang pandai bersyukur, sebab penilaian terhadap

<sup>266</sup> Muhammad Abduh dan Muhammad Rasyid Ridha, *Tafsîr al-Manâr*, Bairut: Dâr al-Ma'rifah, t.th., J. II, hal. 46

<sup>267</sup> Muhammad Abduh dan Muhammad Rasyid Ridha, *Tafsîr al-Manâr*..., j. II, hal. 47.

<sup>268</sup> Imaduddin Abi Al-Fida' Ismail Ibu Katsir, *Tafsîr Al-Qur'an al-'Azîm*..., j. IV, hal. 450.

<sup>269</sup> Muhammad Ibn Umar az-Zamakhshari, *al-Kasysyâf 'an Haqâiq at-Tanzîl wa 'Uyûn al-Aqâwîl fî Wujûh at-Ta'wil*..., j. III, hal. 306.

diri sendiri tentang ketatan yang dilakukan bertolak belakang dengan esensi dari syukur.

Al-Asfahani berpendapat bahwa pujian yang diberikan Allah kepada Nabi Ibrahim dan Nabi Nuh merupakan pemuliaan Allah atas ketaatan dan rasa kebersyukuran yang dilakukan oleh kedua Nabi tersebut.<sup>270</sup> Ayat ini juga mengingatkan manusia bahwa mewujudkan rasa syukur dengan ketaatan yang sempurna sangat sulit untuk dilakukan, kecuali bagi mereka yang menilai bahwa bersyukur adalah sebuah kewajiban dalam agama.

Sebagaimana yang sudah dijelaskan sebelumnya, bahwa kemampuan seseorang untuk merealisasikan rasa syukur yang sempurna akan merasa kesulitan dan sangat berat. Oleh karena itu, pada titik ini manusia membutuhkan pertolongan Allah untuk mendapatkan kemampuan dalam melaksanakan esensi syukur secara sempurna. Dengan kesadaran akan keterbatasan yang dimiliki manusia, diharapkan dapat memberikan kesadaran diri untuk terus bergantung kepada Allah serta dapat memberikan motivasi terhadap dirinya untuk selalu berusaha bersyukur kepada-Nya.

Al-Ghazali mengatakan bahwa untuk merealisasikan rasa syukur yang sempurna, seseorang harus memenuhi tiga aspek; *pertama*, memahami dan menyadari karunia yang diperoleh, *kedua* yaitu menerima dengan lapang dada dan gembira atas karunia tersebut dan *ketiga*, menjadikan karunia yang diperoleh untuk melakukan tujuan yang dikehendaki Allah atas karunia yang diberikan tersebut, baik dengan hati, lisan atau anggota tubuh.<sup>271</sup>

Aspek lain yang dapat dikemukakan tentang syukur adalah syukur manusia terhadap sesama. At-Tirmidzi meriwayatkan hadits Nabi;

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قَالَ لَا يَشْكُرُ اللهُ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ  
 Dari Abi Hurairah, Nabi saw bersabda: “Siapa yang tidak bersyukur kepada manusia sama halnya ia tidak bersyukur kepada Allah”. (HR. At-Tirmidzi).<sup>272</sup>

Dari hadits ini dapat diketahui dan dipahami bahwa bersyukur terhadap kebaikan orang lain merupakan perintah agama. Bersyukur atas kebaikan

<sup>270</sup> Ar-Ragib al-Asfahani, *Mu'jam al-Mufradât Li Alfâz al-Qur'an...*, hal. 272.

<sup>271</sup> Bersyukur dengan hati, maksudnya adalah menanamkan dalam hati keinginan dan dorongan untuk melakukan kebaikan kepada seluruh makhluk di muka bumi. Adapun syukur dengan lisan adalah memperlihatkan rasa syukur kepada Allah dengan kalimat pujian seperti *alhamdulillah* sebagai tanda berterima kasih kepada-Nya. Sedangkan syukur dengan anggota tubuh artinya memanfaatkan seluruh anggota tubuh yang dimiliki untuk berbuat kebaikan dan ketaatan kepada Allah. Lihat Abu Hamid al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm ad-Dîn...*, j. IV, hal. 80-141. Bandingkan dengan Jamaludin al-Qasimi, *Mau'izah al-Mu'minin min Ihyâ' 'Ulûm ad-Dîn*, Bairut: Dâr al-Fiqr, t.th., hal. 351.

<sup>272</sup> Abu Isa al-Tirmidzi, *al-Jâmi' al-Shahîh Li at-Tarmidzi...*, j. V, hal. 204.

orang lain atau yang lebih dikenal dengan berterimakasih memiliki dampak positif untuk membina keharmonisan dan komunikasi dalam kehidupan sosial.

Rasyid Rida mengatakan dengan tegas bahwa perbuatan mengingkari karunia yang telah di berikan Allah serta tidak mensyukurinya merupakan perbuatan zalim manusia terhadap diri sendiri dan orang lain. Masih dalam pandangan beliau, setiap kebaikan yang dilakukan, kemudian mendapat apresiasi dari pihak lain, maka pelaku kebaikan tersebut akan termotivasi untuk melakukan kebaikan berikutnya.<sup>273</sup>

Sedang dari aspek manfaat, bersyukur terhadap karunia yang telah diberikan Allah akan mendatangkan faedah besar terhadap diri seseorang. Hal ini dapat dilihat pada ucapan Nabi Sulaiman yang direkam dalam surat an-Naml/27:40.

... وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّيَ غَنِيٌّ كَرِيمٌ

...*Dan Barangsiapa yang bersyukur Maka Sesungguhnya Dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri dan Barangsiapa yang ingkar, Maka Sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia*" (an-Naml/27: 40).

Al-Qurtubi, memaknai ayat tersebut dengan mengatakan bahwa rasa syukur yang tinggi akan mendatangkan kesempurnaan dan kenikmatan lainnya, demikian pula nikmat yang telah diperoleh akan tetap terjaga.<sup>274</sup>

Dari pemaparan tentang syukur di atas, dapat disimpulkan bahwa secara tersirat perintah bersyukur yang dikemukakan Al-Qur'an mengandung makna bahwa rasa syukur yang dimiliki manusia mempunyai pengaruh terhadap perkembangan mental dirinya, yakni memunculkan tindakan positif. Artinya, rasa syukur tersebut direalisasikan dengan cara melakukan tindakan positif dalam memanfaatkan karunia yang telah diberikan oleh Allah baik dari aspek kehidupan pribadi ataupun kehidupan sosial.<sup>275</sup>

Perilaku syukur merupakan salah satu bentuk regulasi emosi yang dapat mendatangkan energi bagi diri manusia dalam memperoleh ketenangan dan kedamaian jiwa. Individu yang mampu memanfaatkan strategi regulasi ini akan mudah menilai kegagalan sebagai awal dari kesuksesan. Di samping itu, sifat syukur juga dapat mengelola hawa nafsu negatif menjadi hawa nafsu positif.<sup>276</sup>

<sup>273</sup> Muhammad Abduh dan Muhammad Rasyid Ridha, *Tafsîr al-Manâir*..., j. II, hal. 47.

<sup>274</sup> Abu Abdullah Muhamad Ibn Ahmad al-Anshari al-Qurthubi, *Al-Jâmi' Li Ahkâm al-Qur'an*..., j. XIII, hal. 192.

<sup>275</sup> Jika ditelusuri lebih jauh akan didapatkan faedah luar biasa dari perbuatan syukur dalam berbagai dimensi kehidupan, terlebih akan muncul potensi empaty terhadap orang lain terutama yang membutuhkan bantuan.

<sup>276</sup> Pengelolaan nafsu negatif maksudnya adalah kemampuan dalam mengelola emosi pada saat kondisi yang tidak diinginkan seperti pada saat tertimpa bencana, maka ia akan menilai bahwa bencana tersebut merupakan cobaan, begitu pula sebaliknya saat mengalami kesenangan ia akan pergunakan untuk ketaatan, seperti harta benda dimanfaatkan untuk

Dalam kaca mata psikologi positif, rasa kebersyukuran dinilai mampu membangkitkan motivasi seseorang untuk melakukan perbuatan timbal balik atas pemberian yang diterima dari orang lain serta dapat memunculkan sifat kebersamaan.<sup>277</sup>

Secara teoritis syukur dalam literatur psikologi diistilahkan dengan kata *gratitude*. Istilah ini diambil dari bahasa latin, *gratia* dan *gratus*. Kata tersebut mengandung makna kelembutan, kebaikan, kemurahan hati, dan menyenangkan. Dengan demikian arti syukur secara bahasa adalah sifat pemurah, kasih sayang, dan senang berbagi karena dorongan untuk melakukan kebaikan antar sesama.

Dalam pengertian universal, *gratitude* dalam psikologi positif dimaknai sebagai aplikasi pola pikir timbal balik kepada orang yang telah memberikan kebaikan atau kesenangan terhadap dirinya.<sup>278</sup> Lebih lanjut psikologi positif mengungkapkan bahwa kebersyukuran merupakan kata kunci untuk menciptakan kesejahteraan subjektif dengan memberikan rasa terimakasih kepada orang lain. Dengan kata lain, syukur dalam pandangan psikologi positif adalah kesadaran diri untuk memberikan kebaikan kepada pihak lain tanpa mengharapkan apapun, kecuali kepuasan batin. Bila dianalisis lebih dalam, dapat dikatakan bahwa rasa syukur bertujuan untuk memperlihatkan kenikmatan dan berbagi kenikmatan tersebut kepada orang lain. Sebab dalam kebersyukuran tercermin kemurahan hati, kepekaan sosial dan keharmonisan dalam kehidupan sosial, lebih dari itu rasa syukur mampu mengendalikan sifat egoisme dan kehidupan materialistis.<sup>279</sup> Emmons dalam penelitiannya

menuai pundi-pundi kebaikan, dan lain sebagainya. Lihat Ahmad Taufik Nasution, *Melejitkan SQ Dengan Prinsip 99 Asmaul Husna: Merengkuh Puncak Kebahagiaan Dan Kesuksesan Hidup*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009, hal. 4-5.

<sup>277</sup> Dalam penelitiannya, Emmons mengambil sample dari populasi mahasiswa. Teknik yang digunakan adalah menawarkan sebagian mahasiswa untuk mengemukakan lima hal yang menjadikan mereka bisa bersyukur. Sebagian lainnya untuk mengutarakan lima hal yang membuat mereka berkeluh kesah. Kesemuanya berdasarkan hal-hal yang sudah dialaminya. Hasilnya, mereka yang bersyukur merasa mendapatkan peningkatan kesehatan mental yang signifikan dan pergaulan kehidupan sosial mereka menjadi sehat, jauh dari konflik antar sesama. Lihat. R.A. Emmons, & M.E. McCullough, "*The Psychology of Gratitude: An Introduction*"..., hal. 44.

<sup>278</sup> Dalam tinjauan psikologi, kebersyukuran mengandung unsur kerendahan hati atas kebaikan yang sudah dilakukan, dan mengesampingkan sifat egosentrisme dalam pergaulan sosial. Lihat Roberts Emmons and Richard McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life," dalam *Journal of Personal Social Psychology*, Vol. 02 No. 84 Tahun 2003, hal. 377.

<sup>279</sup> Robert A Emmons and C.M. Shelton, *Gratitude and the Science of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press, 2002, hal. 134

berkesimpulan bahwa rasa syukur mampu meningkatkan rasa empatik dalam kehidupan sosial.<sup>280</sup>

Dari pemaparan tentang perilaku syukur di atas, dapat disimpulkan bahwa syukur dalam psikologi positif merupakan sebuah energy untuk memberdayakan suara hati manusia agar tidak melupakan kebaikan orang lain atas pemberian yang telah diberikan kepada dirinya.

## 2. Memberi Maaf (*Forgiveness*)

Sudah menjadi sebuah kesepakatan para ilmuan bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki ketergantungan antara satu dengan lainnya. Untuk mendapatkan tatanan kehidupan sosial yang harmonis, dibutuhkan saling pengertian dalam mengarungi wahana kehidupan sosial, meskipun dalam realita kehidupan seringkali terjadi gesekan yang berpotensi memunculkan konflik.

Kehidupan sosial merupakan hubungan timbal balik antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, kelompok dengan kelompok dan begitu sebaliknya.<sup>281</sup> Di sisi lain, setiap individu ataupun kelompok dituntut untuk tetap menjaga nilai-nilai dan norma-norma masyarakat dalam kehidupan sosial. Kehidupan sosial yang dinamis, memiliki potensi terjadinya penyimpangan sosial yang berakibat terjadinya konflik dalam kehidupan sosial tersebut.<sup>282</sup>

Soekamto berpendapat bahwa konflik merupakan bagian dari proses sosial yang bersifat individual atau kelompok dalam melakukan perlawanan yang disertai ancaman terhadap pihak lain guna untuk mendapatkan hal yang diinginkan.<sup>283</sup> Ungkapan senada juga dikemukakan Waltkins dalam Chandra bahwa konflik dapat terjadi disebabkan pertikaian dua pihak yang berpotensi dapat saling menghambat.<sup>284</sup>

Untuk menghadapi dinamika kehidupan seperti yang digambarkan di atas, Al-Qur'an menawarkan konsep untuk saling memberikan maaf terhadap sesama agar tercipta kehidupan sosial yang harmonis. Konsep tersebut dapat ditemukan dalam kata *afwu*, *shaf* dan *ghafur* yang termaktub dalam ayat-ayat Al-Qur'an.

<sup>280</sup> Roberts Emmons and Richard McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life"..., hal. 389.

<sup>281</sup> Soerjono Soekamto, *Sosiologi Suatu Pengantar*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006, hal. 25.

<sup>282</sup> J. Dwi Narwoko dan Bagong Suyanto, *Sosiologi Teks Pengantar & Terapan*, Jakarta: Kencana, 2007, hal. 98.

<sup>283</sup> Soerjono Soekamto, *Sosiologi Suatu Pengantar...*, 2006, hal. 36.

<sup>284</sup> Robby Chandra, *Konflik Dalam Kehidupan Sehari-hari*, Yogyakarta: Kanisius, 1992, hal. 20.

Ibn Manzhur menjelaskan bahwa kata *al-afw* adalah bentuk *masdhar* dari *'afa-ya'fu- 'afwan*, yang memiliki arti menghapus atau menghilangkan.<sup>285</sup> Sedangkan Ibn Faris mengatakan bahwa asal mula kata *al-afw* adalah meninggalkan sesuatu atau mencari sesuatu. Artinya, kata ini memiliki makna sebuah perbuatan untuk tidak memberikan balasan terhadap kesalahan orang lain untuk memberi ampunan kepada orang tersebut.<sup>286</sup> Makna ini sejalan dengan rumusan kata maaf yang dijelaskan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, yaitu membebaskan kesalahan orang lain dari sanksi atau denda karena perbuatan salah.<sup>287</sup>

Kata *al-afw* dapat ditemukan dalam Al-Qur'an sebanyak 35 kali yang tersebar di 11 surat. Dari 35 kali kata *al-afw* yang disebutkan Al-Qur'an, 34 kali mengindikasikan makna penghapusan dosa dan hanya satu kali yang memiliki makna memaafkan atau menghapus.<sup>288</sup> Al-Baqi' dalam *Al-Mu'jam al-Mufahras* menjelaskan secara rinci kata *al-afw* yang tercantum dalam Al-Qur'an. Ia menjelaskan bahwa kata *al-afw* dalam bentuk *fi'il mādhi* yang terdapat dalam Al-Qur'an terdiri dari bentuk *mufrad* dan *jama'*. Dalam bentuk *mufrad* عفا dapat ditemukan dalam Al-Qur'an sebanyak 7 kali dalam 5 surat. Masing-masing terdapat dalam surat al-Baqarah/2: 87, Ali-Imran/3: 152 dan 155, al-Maidah/5: 95 dan 101, at-Taubat/9:43, Asy- Syura/26: 40.<sup>289</sup> Dan dalam bentuk plural (عَفَوًا) hanya dapat ditemukan dalam surat al-Araf/7: 95.

Sedangkan kata *al-afw* dalam bentuk *fi'il mudhâ'ri'* dengan kata ganti (*dhomir*) *antum* diulang sebanyak 3 kali, masing-masing terdapat dalam surat

<sup>285</sup> Muhammad Makrim Ibn Manzhur, *Lisân al- 'Arab...*, j. II, hal. 72.

<sup>286</sup> Abu Husen Ahmad Ibn Faris, *Mu'jam Maqâyis al-Lughah...*, j. IV, hal. 47.

<sup>287</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pustaka, 2005, hal. 693.

<sup>288</sup> Pengertian ini hanya tercantum dalam surat al-Baqarah/2: 219, Quraish Shihab mengatakan bahwa kata "*awf*" dalam ayat ini berarti maaf atau menghapus. Menurutnya, memberikan maaf terhadap kesalahan orang lain artinya menghilangkan luka hati yang membekas akibat dari penganiayaan orang lain, sehingga tidak terbersit untuk melakukan pembalasan. Lihat Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an...*, Vol. 2, hal. 207. Bandingkan dengan Ismail Ibn Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azîm...*, j. III, hal. 88 dan Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li al-fadz Al-Qur'an...*, hal. 539.

<sup>289</sup> Menurut al-Biqâ'i, seperti yang diungkap Quraish Shihab, bahwa surat asy-Syu'ara' ayat 40 mengandung tiga hal utama yaitu ilmu, jiwa dan keberanian. Sementara memberi balasan dengan setimpal merupakan bentuk keberanian bersifat adil dalam memberikan balasan terhadap orang yang telah berbuat zhalim. Hal ini bukan berarti memberikan toleransi terhadap kezaliman orang lain, akan tetapi perintah tersebut lebih menekankan pada aspek pahala bagi orang yang teraniaya. Hal tersebut juga dapat dipahami sebagai isyarat bahwa Allah tidak menyukai orang yang melampaui batas dalam membalas. Lihat Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al -Qur'an...*, Vol. V, hal. 513.

al-Baqarah/2: 237, an-Nisa/4: 149 dan at-Taghabun/64:14. Dalam untaian ayat-ayat tersebut kata *ta'fu* mengandung arti pemaafan. Sementara *dhamir nahnu* tercantum dalam surat at-Taubat/9: 66 yang memiliki arti makna memaafkan. Makna yang sama bisa dipahami dari pengulangan *dhamir huwa* yang terdapat dalam surat asy-Syura/42: 34, surat al-Baqarah/2: 237 dan an-Nisa'/4: 99. Dan penggunaan *dhamir hum* diulang Al-Qur'an dalam 3 tempat dalam bentuk *muzakkar* yaitu; al-Maidah/5: 15 dan surat asy-Syura/42: 25 dan 30, dan satu tempat dalam *damir hunna (muannas)* yang tercantum dalam surat al-Baqarah/2: 23.

Penggunaan kata kerja perintah (*fi'il amr*) yang berisi tentang perintah untuk memberikan maaf terdapat dalam tiga surat yaitu; surat al-Baqarah/2:286, Ali-Imran/3:159 dan al- Maidah/5: 13, sedangkan dalam bentuk *jama'*, hanya di dapatkan dalam satu tempat yaitu surat al-Baqarah/2: 109.

Untuk bentuk *isim majhul* (kata pasif) '*ufiya* yang berarti pemaafan dapat ditemukan dalam surat al-Baqarah/2: 178 dan terakhir dalam bentuk *isim tafdil* dapat ditemukan di 5 tempat dalam Al-Qur'an yaitu surat al-Hajj/22: 60, an-Nisa/4:43, 99, 149 dan al-Mujadalah/58: 2.

Dari uraian yang dikemukakan di atas, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa kata *al-afw* secara etimologi adalah menghapus atau menghilangkan balasan terhadap kesalahan pihak lain yang telah dilakukan terhadap diri seseorang. Selain kata *al-afw* yang berkonotasi memberikan maaf, Al-Qur'an juga menggunakan kata *shafh* dan *ghafur*. Perlu ditandaskan bahwa setiap kali Al-Qur'an memilih kata untuk digunakan, dapat dipastikan memiliki makna sesuai konteksnya.

Kata *shafh* diberikan arti oleh al-Baqi' dengan makna lapang atau lembaran baru. Dari kata tersebut, kemudian lahir kata *shafahat* yang dapat dipahami dengan lembaran yang mengindikasikan sebuah perbuatan dalam membuka lembaran baru untuk menghapus noda-noda kesalahan agar menjadi lembaran putih dan bersih.<sup>290</sup> Oleh karena itu, perintah melakukan *as-shafh* dalam Al-Qur'an tidak diawali perintah memberi maaf, akan tetapi diiringi dengan perintah untuk menebar kedamaian dengan cara yang baik dan indah, seperti yang terdapat dalam surat az-Zukhruf/43: 89 dan surat al-Hijr/15: 85.

Kata *safh* dengan berbagai turunannya termaktub dalam Al-Qur'an pada delapan tempat, yaitu dalam surat al-Baqarah/2: 109, al-Maidah/5: 13, al-Hijr/15: 85, an-Nur/24: 22, Az-Zukhruf/43: 5 dan 89 serta dalam surat at-Taghabun/64: 4.<sup>291</sup>

---

<sup>290</sup> Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi', *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâz Al-Qur'an...*, hal. 502.

<sup>291</sup> Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi', *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâz Al-Qur'an...*, hal. 503.

Ketika Al-Qur'an mengungkapkan kata *safh* dalam bentuk *fi'il mudhari'*, mengisyaratkan bahwa tidak memberi hukuman atas kesalahan yang dilakukan orang lain sebagai perbuatan mulia sebagaimana dijelaskan dalam surat an-Nûr ayat 22.<sup>292</sup> Demikian pula halnya saat Al-Qur'an memilih kata *safh* dengan menggunakan *isim masdar*, memberikan isyarat untuk memberikan maaf dengan cara yang baik terhadap perbuatan aniaya yang telah dilakukan terhadap dirinya, seperti perintah yang terkandung dalam surat al-Hijr ayat 85.<sup>293</sup>

Dari berbagai ungkapan Al-Qur'an tentang kata *safh* dapat dikatakan bahwa bentuk pemberian maaf adalah dengan menghapus memori akan kesalahan seseorang terhadap dirinya dan tidak memberikan balasan serta membuka lembaran baru dalam menjalin komunikasi dengan baik.

Perbedaan bentuk pemberian maaf akan terlihat dengan jelas saat Al-Qur'an menggunakan kata *ghafâr*. Kata ini berasal dari kata *ghafara* yang memiliki arti menutup. Dari kata ini dapat diambil makna yang lebih luas, yaitu pemberian maaf Allah atas perbuatan buruk manusia untuk menutupi segala dosa-dosanya karena kemurahan dan karunia-Nya. Kata *ghafâr* dengan beragam turunannya tercantum dalam Al-Qur'an sebanyak 232 kali dalam 58 surat.<sup>294</sup>

Untuk mengetahui perbedaan ketiga makna kata yang berkaitan dengan pemberian maaf dalam Al-Qur'an, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel. V. 8. Term Maaf, fokus dan Konteksnya**

Term Maaf	Fokus	Konteks
'Afw	Menghapus kesalahan, memaafkan kesalahan, melupakan kesalahan, menutupi kesalahan	Ketika mendapat perlakuan kurang baik dari pelaku kesalahan.
<i>Safh</i>	Dalam sikap tidak melakukan balas dendam, tidak melakukan penghukuman, tidak melakukan penganiayaan	Ketika memaafkan kesalahan orang lain yang telah menganiaya dengan tidak menunggu permohonan minta maaf dari pelaku

<sup>292</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Marâghi...*, j. VIII, hal. 156.

<sup>293</sup> Abd al-Majid 'Abd al-Salam al-Muhtasib, *Aqâwil fî wujûh al-Ta'wil...*, hal. 126.

<sup>294</sup> *Shîghah* yang muncul dalam penggunaan kata *al-Ghafur* dan derivasinya dalam Al-Qur'an terdapat enam *shîghah* yaitu *fi'il mâdhî*, *mudhârî'*, *amr*, *isim masdhar*, *shîghah mubâlaghah* dan *isim fâ il*. Lihat Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâz Al-Qur'an...*, hal. 499.

<i>Ghafâr</i>	Ampunan Allah atas kesalahan atau pelanggaran yang dilakukan makhluknya atau manusia	Perilaku manusia yang melampaui batas yang telah ditentukan Allah
---------------	--	---

Dari tabel di atas, tergambar bahwa kata *'afw*, *shafh* dan *ghafâr*, secara bahasa memiliki perbedaan makna. *As-Shafh* yang memiliki makna dasar berlapang dada berkedudukan lebih tinggi bila dibandingkan dengan kata *'afw* yang berarti maaf. Karena dengan berlapang dada mengandung makna filosofi untuk selalu memaafkan kesalahan pihak lain, meskipun di sisi lain tetap diperintah untuk meminta maaf. Sedangkan kata *ghafâr* menjadi hak progratif Allah untuk menutupi kesalahan dan dosa umat-Nya. Dalam tulisan ini difokuskan pada bentuk pemaafan sebagaimana termaktub dalam surat al-Baqarah/2 : 263:

قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّنْ صَدَقَةٍ يَتَّبِعُهَا أَذًى وَاللَّهُ عَنِّي حَلِيمٌ

*Perkataan yang baik dan pemberian maaf lebih baik dari sedekah yang diiringi dengan sesuatu yang menyakitkan (perasaan si penerima). Allah Maha Kaya lagi Maha Penyantun.* (QS. al-Baqarah/2 : 263).

As-Syazili mengatakan bahwa Allah membuka ayat tersebut dengan ungkapan perkataan yang baik untuk menunjukkan bahwa ucapan yang baik lebih utama dari sedekah yang diiringi dengan kata-kata yang menyakitkan.<sup>295</sup>

Pendapat yang dikemukakan as-Syazili di atas, memberikan jawaban atas rahasia ayat tersebut yang diawali dengan perkataan yang baik (مَعْرُوفٌ), sebab kata-kata yang baik dapat mengobati luka yang tergores dalam hati dan membuka pintu luas untuk memberi maaf. Dengan pemaafan tersebut akan menghilangkan dendam dan mendatangkan rasa persaudaraan.<sup>296</sup> Artinya, bahwa terdapat korelasi antara ucapan yang baik dan pemeberian maaf dalam membangun hubungan harmonis dalam kehidupan sosial.

Berbeda dengan penafsiran di atas, as-Sa'di menjelaskan bahwa yang dimaksud perkataan baik dalam ayat tersebut adalah ucapan yang selaras dengan ajaran agama dan sesuai dengan adat kebiasaan masyarakat. Sedangkan perintah untuk memberi maaf terbatas pada orang yang memiliki motivasi untuk bertaubat dan memperbaiki perilakunya.<sup>297</sup>

Sementara Quraish Shihab menyoroti kata *maghfirah* dalam ayat tersebut sebagai pemberian maaf Allah kepada hamba-Nya yang bersedekah.

<sup>295</sup> Ibrahim Husen as-Syazili, *Fi Zhilâlial –Qur'an...*, hal. 362.

<sup>296</sup> Ibrahim Husen as-Syazili, *Fi Zhilâl Al –Qur'an...*, hal. 362.

<sup>297</sup> Abu Abdillah Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di, *Taisîr Karîm Ar-Rahmân fî Tafsîri Kalâm al-Mannân...*, j. II, hal..154.

Oleh karenanya, dalam bersedekah harus disertai dengan ucapan lembut dan tidak melukai hati penerimanya.<sup>298</sup>

Perbedaan tafsir yang dikemukakan oleh ketiga mufasir di atas, pada dasarnya dapat dikompromikan dengan mengatakan bahwa memberi maaf atau pemaafan merupakan sikap seseorang menghilangkan rasa dendam dengan ucapan yang disertai dengan perbuatan baik, sehingga ia mendapat ampunan dari Allah.

Hal demikian sejalan dengan yang diungkapkan McCullough, bahwa memberi maaf mempunyai dua makna, yaitu dimensi dunia yang direfleksikan dengan sikap atau perbuatan berdasarkan pada fenomena sosial psikologis dan dimensi ketuhanan (*transendental*) yang bermuatan nilai-nilai spiritual yang berasal dari dimensi religiusitas.<sup>299</sup>

Dengan kata lain, dapat dijelaskan bahwa memberikan maaf adalah tindakan untuk meninggalkan kesalahan masa lalu berupa amarah dan rasa benci serta menanggalkan kecenderungan untuk menganiaya pihak lain. Pendapat tersebut dikuatkan oleh McCullough yang berkomentar bahwa memberikan maaf adalah memotivasi diri untuk melupakan kesalahan orang lain sehingga tidak terjadi prasangka buruk, perasaan dendam dan benci serta meningkatkan motivasi untuk memperbaiki hubungan dengan pihak yang menyakiti.<sup>300</sup>

Sementara Enright dalam Thomson memaknai pemberian maaf sebagai sikap seseorang dalam menanggulangi pengalaman-pengalaman negatif yang datang dari pihak lain dengan rasa toleransi dan cinta kasih terhadap pelaku penganiayaan tersebut. Lebih lanjut Thompson merumuskan pemberian maaf merupakan usaha individu untuk meninggalkan respons negatif terhadap pihak yang melakukan kesalahan menuju ke arah yang lebih positif.<sup>301</sup>

---

<sup>298</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an...*, hal. 135.

<sup>299</sup> Dimensi religiulitas mencakup seluruh sikap serta emosi keagamaan, baik kaitan dengan hubungan vertikal kepada Allah ataupun hubungan horizontal sesama manusia. Krauss menjelaskan bahwa religiusitas adalah bentuk kesadaran akan ketuhanan berdasarkan nilai-nilai tauhid dan bersikap sesuai dengan nilai-nilai tauhid tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Lihat Krauss "*Exploring Regional Differences In Religiosity Among Muslim Youth In Malaysia. Review Of Religious Research*, dalam Yulia Fitriani dan Ivan Muhammad Agung, "Religiusitas Islami dan Kerendahan Hati dengan Pemaafan pada Mahasiswa," dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 14 No. 2 Tahun 2018, hal. 168.

<sup>300</sup> McCullough, M.E, Wortington, E.L, and Rachal. *Interpersonal Forgiving in Close Relationships...*, hal. 329.

<sup>301</sup> Thompson, "Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations," dalam *Journal of Personality*, Vol. 73 No. 2 Tahun 2005, hal. 341.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan bahwa pemberian maaf (pemaafan) merupakan perilaku seseorang dalam menyikapi hal-hal negatif dengan cara menghilangkan rasa dendam terhadap orang yang menganiaya dirinya dan disertai dengan motivasi untuk membangun hubungan yang harmonis dan lebih baik.

Baumeister melihat pemberian maaf dari dua aspek. *Pertama*, aspek intrapsikis, yaitu aspek yang melibatkan emosi dan kognisi dalam pemberian maaf. *Kedua*, aspek interpersonal, yakni aspek yang melibatkan kondisi sosial dalam pemberian maaf. Lebih lanjut ia mengatakan bahwa totalitas dalam pemberian maaf mensyaratkan ketulusan dan mencakup dua aspek yang disebutkan di atas. Sedangkan pemberian maaf yang bersifat semu hanya sebatas verbal dan masih tersimpan rasa dendam dan sakit hati. Pemaafan yang semu cirinya terbatas pada dimensi interpersonal yang ditandai dengan menyatakan memberi maaf secara verbal terhadap orang yang bersalah tetapi masih terus menyimpan sakit hati dan dendam.<sup>302</sup>

Dalam pandangan Fincham pemberian maaf terdiri dari dua faktor. Faktor pertama adalah menghilangkan keinginan untuk melakukan balas dendam dan faktor kedua merupakan keinginan untuk meningkatkan kebaikan dalam menjalin hubungan.<sup>303</sup>

Memberi maaf atau pemaafan dalam terminologi psikologi disebut dengan *forgiveness*. Ia merupakan sebuah proses yang dapat menghasilkan perubahan emosi dan perilaku yang positif terhadap pihak lain yang berbuat kesalahan. Sedangkan dalam perspektif kesehatan mental pemberian maaf menurut Gassin dan William dalam Prasetya mengatakan bahwa pemberian maaf secara psikologis dapat menekan tingkat depresi, stress, dan rasa cemas. Di samping itu, pemberian maaf memiliki peranan penting dalam membangun kehidupan yang tenteram. Hal tersebut dikarenakan memberi maaf sangat berpengaruh dengan tingkat emosi dan kesejahteraan diri (*well being*).<sup>304</sup> Pendapat ini diperkuat oleh Worthington dalam Ayten yang mengatakan bahwa pemaafan dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental seseorang, ia dapat menjadi sebuah terapi untuk membebaskan diri dari amarah

---

<sup>302</sup> Pemaafan yang tulus merupakan pilihan individu dalam melepaskan keinginan untuk membalas serta mewujudkannya dengan respons rekonsiliasi. Lihat Yulia Fitriani dan Ivan Muhammad Agung, "Religiusitas Islami dan Kerendahan Hati dengan Pemaafan pada Mahasiswa"..., hal. 168.

<sup>303</sup> Fincham, F. D, dan Davila, "Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage," dalam *Jurnal Family Psychology*"..., hal. 77.

<sup>304</sup> Yildirm Sapmaz, Gratitude, "Forgiveness and Humility as Predictors of Subjective Well-bUniversity Students," dalam *Journal of Educational Sciences*, Vol. 08 No. 01 Tahun 2016, hal. 38.

dan perasaan bersalah serta memberi kontribusi positif dalam membangun hubungan interpersonal.<sup>305</sup>

Namun demikian, memberi maaf membutuhkan waktu dan motivasi yang tinggi dari dalam diri seseorang untuk tetap membangun relasi terhadap orang lain. Dengan kata lain, pemaafan dapat dikatakan banyak memberi kontribusi atau memiliki pengaruh dalam regulasi emosi untuk membentuk ketenteraman dan kesehatan mental seseorang.

### 3. Sabar

Sabar merupakan karunia besar yang diberikan Allah kepada setiap manusia. Dalam diri manusia sabar memiliki peranan penting dalam usaha untuk mendapatkan ketenangan jiwa pada saat dihadapkan dengan persoalan. Aziz Dahlan dalam *Ensiklopedi Hukum Islam* merumuskan sabar sebagai bentuk pertahanan diri dalam menyikapi keresahan dan kecemasan hati terhadap sesuatu yang tidak diharapkan ataupun kehilangan sesuatu yang dicintai.<sup>306</sup>

Kata sabar yang telah menjadi pembedaharaan kata bahasa Indonesia berasal dari bahasa Arab dalam bentuk masa lampau (*mâdhi*) *shabara* (صبر). Bentuk *masdar* dari kata kerja tersebut adalah *shabrun* (صبر) yang berarti menahan diri atau mengendalikan jiwa.<sup>307</sup> Quraish Shihab berpendapat bahwa kata sabar juga mengandung arti menjamin, gunung yang kokoh, batu-batu yang keras, tanah tandus, dan pahit.<sup>308</sup> Sementara al-Ashfahani memberikan arti sabar dengan menahan kesulitan dan mengendalikan jiwa sesuai dengan bimbingan akal dan agama.<sup>309</sup>

Melihat partikel yang menyertainya, kata kerja *shabara* (صبر) memiliki beragam makna. Jika ia disertai partikel '*alâ* (على) memiliki arti berani dan tabah. Sedangkan partikel '*an* (عن) menunjukkan arti menahan atau menghindari dan bila disandingkan dengan partikel *bi* (ب) maka artinya memelihara.<sup>310</sup> Lebih luas lagi Quraish Shihab mengatakan bahwa

<sup>305</sup> Ayten, "How Religion Promotes Forgiveness: The Case of Turkish Muslims," dalam <https://www.semanticscholar.org/paper/How-Religion-Promotes-Forgiveness>. Diakses 27 September 2020.

<sup>306</sup> Abdul Azis Dahlan, *Ensiklopedi Hukum Islam*, Jakarta: Ikhtiar Baru Van Hoeve, Jilid V, 2001, hal. 1520.

<sup>307</sup> Muhammad Makrim Ibn Manzhur, *Lisân al-'Arab al-Muhîr: Mu'jam Lughawî 'Ilmî*, ..., j. IV, hal. 438.

<sup>308</sup> M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi; Hidup Bersama Al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 2000, hal. 119.

<sup>309</sup> Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li al-fâz Al-Qur'an...*, hal. 306.

<sup>310</sup> Louis Ma'luf, *Al-Munjid fi al-Lughah Wa al-A'lâm*, Bairut: Dâr al-Masyriq, 1986, hal. 414.

kemampuan seseorang dalam menyikapi musibah dengan tabah disebut sabar yang memiliki akronim dengan kata *jaza'* (gelisah). Sedangkan kemampuan seseorang dalam mengalahkan hawa nafsunya untuk tetap berjuang dinamakan *syaja'ah* (berani) akronim dari kata *jubnu* (takut).<sup>311</sup> Dengan kata lain, sabar dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam menahan diri dan bersikap tabah dalam menilai peristiwa atau pengalaman yang tidak sesuai dengan harapan, baik secara jasmani ataupun rohani.

Al-Ghazali merumuskan sabar sebagai proses diri manusia dalam usaha untuk mengekang hawa nafsu akibat dari kondisi yang dialami. Masih dalam pandangan al-Gazali, sabar memiliki keutamaan tersendiri sebagai sarana untuk sampai kepada Allah yang diikuti dengan *ma'rifat*, *hal* dan amal perbuatan.<sup>312</sup> Ia menilai bahwa sabar adalah motor penggerak keimanan seseorang yang dikenal dalam psikologi dengan istilah motivasi *intrinsik* dan *ekstrinsik*. Dengan demikian, peneliti berkesimpulan bahwa pesan yang akan disampaikan al-Ghazali bahwa sabar merupakan sebagai sarana untuk menuju kebahagiaan kehidupan di dunia ataupun di akhirat.<sup>313</sup>

Al-Makki menambahkan bahwa untuk mendapatkan kesabaran seseorang dituntut untuk melatih dirinya agar dapat menerima setiap kondisi dan keadaan yang dialami, karena dengan demikian akan memberikan ketenangan batin dan berimplikasi kepada perilaku positif. Tampaknya al-Makki ingin mengatakan bahwa sabar memiliki peranan utama dalam mengelola emosi. Hal tersebut selaras dengan penjelasan psikologi yang mengatakan bahwa kesehatan mental seseorang akan terganggu saat menghadapi tekanan psikologis jika menafikan sebuah kesabaran.<sup>314</sup>

Quraish shihab membagi sabar menjadi dua bentuk; sabar yang bersifat jasmaniah dan sabar rohaniyah. Sabar jasmaniah adalah kesabaran dalam kepatuhan dan ketundukan dalam melaksanakan perintah-perintah agama yang membutuhkan keterlibatan anggota tubuh, seperti shalat atau sabar dalam menerima penderitaan fisik seperti sakit. Sedangkan sabar rohaniyah berkaitan dengan keterampilan seseorang dalam mengelola hawa nafsu yang dapat mengarah kepada hal-hal negatif, seperti mengambil barang bukan miliknya.<sup>315</sup>

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, sabar adalah kemampuan seseorang dalam menyikapi kegelisahan, kecemasan dan kemampuan dalam menjaga lisan dari kalimat keluh kesah serta menjaga anggota tubuh dari

<sup>311</sup> M. Quraish Shihab, *Menjemput Maut; Bekal Perjalanan Menuju Allah*, Jakarta: Lentera Hati, 2007, hal. 147.

<sup>312</sup> Abu Hamid al-Ghazali, *Ihyâ 'Ulûm ad-Dîn...*, j. IV, hal. 63.

<sup>313</sup> Abu Hamid al-Ghazali, *Ihyâ 'Ulûm ad-Dîn...*, j. IV, hal. 63.

<sup>314</sup> Abu Thalib al-Makki, *Qauth al-Qulub*, Kairo: Dâr al-Halabi, t.th, j. I, hal. 197.

<sup>315</sup> M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosa kata...*, hal. 281.

perbuatan negatif.<sup>316</sup> Sedangkan Achmad Mubarak mengartikan sabar dengan ketabahan hati dalam menerima gangguan dan cobaan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.<sup>317</sup> Dalam kitab *at-Ta'rifat*, al-Jurjani merumuskan sabar sebagai sikap menerima penderitaan dengan penuh keikhlasan karena Allah, seperti kesabaran yang ditunjukkan oleh Nabi Ayyub.<sup>318</sup> Jauhari menambahkan bahwa sabar merupakan sikap tidak tergesa-gesa dalam melakukan perbuatan sebelum waktunya.<sup>319</sup>

Berdasarkan dari pemaparan dan rumusan sabar di atas, maka sabar dapat dikonstruksi menjadi tiga elemen; elemen utama yaitu menahan diri sebagai proses pertama untuk memperoleh kebaikan, kemudian elemen pendukung yang mencakup sifat berani, tabah, dan konsisten dalam kepatuhan terhadap tujuan. Terakhir adalah elemen atribut<sup>320</sup> yang mencakup perasaan, kognisi, ucapan dan tindakan. Untuk lebih jelasnya komponen sabar dilustrasikan pada tabel di bawah ini.

**Tabel. IV. 4. Elemen Sabar dan Komponen Pendukungnya**

Elemen Utama	Unsur Komponen Pendukung	Unsur Atribut
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menahan diri</li> <li>- Mendapat kebaikan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berani</li> <li>- Tabah</li> <li>- Konsisten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perasaan</li> <li>- Kognisi</li> <li>- Ucapan</li> <li>- Tindakan</li> </ul>

Dari tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa untuk mencapai sebuah kesabaran dibutuhkan respons awal untuk mendapat kebaikan dengan cara menahan diri yang meliputi keberanian, ketabahan dan konsistensi dalam menjaga perasaan, emosi, pikiran, ucapan dan tindakan dalam memberikan

<sup>316</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Madârij as-Sâlikîn Iyyâka Na'budu wa Iyyâka Nasta'in*, Kairo: Dâr as-Salâm, t.th, j. II, hal. 121.

<sup>317</sup> Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001, hal. 73.

<sup>318</sup> Amir, An-Najjar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf, Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, Jakarta: Pustaka Azam, 2004, hal. 241-242.

<sup>319</sup> Muhammad Jauhari, *Keistimewaan Akhlak Islami*, diterjemahkan oleh Dadang Sobar Ali dari judul *Akhlaqunâ*, Pustaka Setia, Bandung, 2006, hal. 143.

<sup>320</sup> Elemen pertama adalah proses awal kesabaran untuk menahan dan mengelola diri. Tanpa elemen ini tidak dapat dikatakan sabar, sedangkan elemen pendukung merupakan identitas kesabaran individu berupa ketabahan, keberanian dan konsistensi dalam menahan diri dan elemen atribut adalah bagian proses dari kesabaran dalam mengelola emosi, kognisi, ucapan, ataupun tindakan yang terjadi pada saat yang bersamaan.

alternatif solusi dari kondisi yang dialami seseorang.<sup>321</sup>

Islam telah banyak memberikan perhatian terhadap psikologi manusia agar tetap memiliki motivasi dan semangat dalam mencari solusi terhadap persoalan dan cobaan yang dihadapi, tawaran tersebut dapat ditemui dalam konsep sabar yang banyak tersebar pada ayat dan surah dalam Al-Qur'an.

Imam al-Gazali mengatakan bahwa kata sabar dalam Al-Qur'an disebutkan sebanyak 70 kali,<sup>322</sup> semenatra Abu Thalib al-Makki mengatakan berjumlah 90 kali.<sup>323</sup> Dalam *al-Mu'jam al-Mufahras li alfâdz Al-Qur'an* disebutkan 102 kali dan Ibnul Qayyim berpendapat sebanyak sekitar 90 tempat.<sup>324</sup>

Perbedaan di kalangan ulama dalam menghitung jumlah kata sabar dalam Al-Qur'an dikarenakan perspektif yang berbeda dalam menentukan hitungan kata sabar yang terulang dua atau tiga kali dalam satu ayat. Meskipun terdapat perbedaan di kalangan ulama dalam menentukan jumlah kata sabar dalam Al-Qur'an, namun perbedaan itu dapat dikompromikan dengan melihat sebab perbedaan tersebut.<sup>325</sup> Quraish Shihab mengemukakan bahwa kata sabar di dalam Al-Qur'an disebut dalam beragam konteks dan pengertian yang kemudian apabila kata sabar tersebut ditelaah secara mendalam, maka ia dapat menunjukkan kepada makna tertentu.<sup>326</sup> Untuk lebih jelasnya pernyataan tersebut dapat di lihat pada tabel di bawah ini;

---

<sup>321</sup> Dalam merespons sebuah peristiwa, seseorang berbeda dalam menilai dan mengevaluasi problem yang dihadapi. Respons yang dimaksud adalah pertama, mengekspresikan emosinya seketika, bahkan terkadang diikuti dengan tindakan negatif seperti memaki atau melempar barang. Tipologi ini diistilahkan dengan emosional atau tempramental. Kedua, menyimpan emosi dalam dirinya, sehingga ia merasa tertekan dan kurang bahagia. Ketiga, menilai dirinya sebagai korban dan cenderung menyalahkan pihak lain atas penderitaan yang dirasakan. Keempat, merespons dengan ketahanan diri dan menilai problematika hidup sebagai hukum alam yang harus diatasi, sehingga ia dengan mudah mengarahkan persoalan tersebut kepada hal yang positif untuk sampai tujuan, yakni ketenangan diri. Lihat. Al Siebert, *The Resiliency Advantage*, San Francisco: Berret- Koehler, 2004, hal. 4.

<sup>322</sup> Abu Hamid al-Ghazali, *Ihyâ 'Ulûm ad-Dîn...*, hal. 61.

<sup>323</sup> Abu Thalib al-Makki, *Qauth al-Qulûb*, Kairo: Dâr al-Halabi, t.th, j. I, hal.197.

<sup>324</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Madârij as-Sâlikîn Iyyâka Na'budu wa Iyyâka Nasta'in...*, hal. 121.

<sup>325</sup> Terjadi silang pendapat di kalangan para ulama dalam metode menghitung jumlah kata sabar daam Al-Qur'an. Perbedaan ini terjadi, misalnya dalam satu ayat terdapat dua kali ungkapan kata sabar, sebagian ulama menghitung dengan satu dan sebagian lainnya menghitung dua kali penyebutan. Namun demikian perbedaan tersebut tidak mengurangi esensi dan hakekat pesan yang disampaikan Al-Qur'an.

<sup>326</sup> M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosa Kata...*, hal. 280.

**Tabel. IV. 5. Ayat-ayat Tentang Sabar dan Maknanya**

Konteks	Surat dan Ayat
Sabar dalam menunggu ketetapan Allah	QS. Yunus/10: 109, QS al-Baqarah/2: 45, QS Hud/11: 115, QS. Yusuf/12: 90, QS. As-Sajdah/32: 24, QS. Fussilat/41: 35
Sabar dalam menunggu kemenangan	QS. ar-Rum/30: 60, QS. Ali Imran/3: 125
Sabar dalam merespons ejekan atau gangguan orang lain	QS. Thaha/20:130, QS. al-Baqarah/2: 249, QS. Ar-Ra'd/13: 24, QS. Luqman/31: 17
Sabar dalam mengendalikan keinginan yang bersifat negatif	QS. Al-Nahl/16: 127, QS. Ali Imran/3: 146, 186, QS. An-Nahl/16: 127, QS al-Qasas/28: 54, QS. al-Ahzab/33: 35, QS. As-Syura/42: 43
Sabar dalam menjalankan ibadah	QS. Maryam/19: 65, QS Thaha/ 20: 132, QS. al-Baqarah/2: 153, QS Ali Imran/3: 142, QS Ali Imran/3: 200, QS. al-Kahfi/18: 28, QS. al-Qasas/28: 80
Sabar dalam menghadapi musibah	QS. Luqman/31: 17, QS. al-Baqarah/2:155-156.
Sabar dalam menjalani proses untuk mendapatkan keberhasilan	QS. Al-Baqarah/2: 153, QS. Al-Anfal/8: 66, QS.Hud/11: 49, QS. An-Nahl/16: 96, QS Ar-Ra'd/13: 22, QS. Al-Mukminun/23: 111, QS. al-furqan/25: 75, QS. Az-Zumar/39: 10

Dari sebaran ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang sabar, penulis menilai bawa terdapat tujuh ayat yang memiliki relevansi dengan tulisan ini. Namun yang akan dijadikan contoh dalam tulisan ini adalah surat Ali Imran ayat 186;

لَتُبْلَوْنَ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا  
أَدَى كَثِيرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

*Kamu sungguh-sungguh akan diuji terhadap hartamu dan dirimu. Dan (juga) kamu sungguh-sungguh akan mendengar dari orang-orang yang diberi kitab*

*sebelum kamu dan dari orang-orang yang mempersekutukan Allah, gangguan yang banyak yang menyakitkan hati. Jika kamu bersabar dan bertakwa, maka sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang patut diutamakan.*"(QS. Ali Imran/3:186).

Ayat ini turun berkaitan dengan peristiwa di pemukiman Harits bin al-Khazraj sebelum perang Badar. Bemula dari kedatangan Rasulullah ke tempat tersebut dengan mengucapkan salam kepada kaum Muslimin yang sedang berkumpul bersama kaum musyrikin dan Yahudi. Salam beliau dijawab oleh 'Abdullâh bin Ubay bin Salul dengan kalimat yang tidak pantas diutarakan kepada Rasulullah, begitu pula dengan jawaban atas seruan beliau untuk mengajak mereka memeluk agama Islam, bahkan beliau diusir dengan kasar.

Peristiwa itu sangat menyakitkan hati kaum Muslimin, sehingga terjadi perselisihan antara mereka dengan orang-orang kafir. Setelah Rasulullah menenangkan dan mendamaikan turunlah ayat ini yang memerintahkan untuk bersikap sabar dalam menghadapi gangguan orang kafir.<sup>327</sup>

Dari aspek hubungan antara satu ayat dengan ayat lainnya (*munasabah al-âyah*), terlihat keterkaitan dengan ayat sebelumnya. Dalam ayat sebelumnya, dijelaskan bahwa secara eksplisit Allah menghibur Rasulullah atas perjuangan dan gangguan dakwah yang datang dari orang-orang kafir. Allah memberitahukan bahwa kehidupan di dunia ini bersifat sementara, sedangkan dalam ayat 186 juga mengandung makna untuk menghibur Rasulullah atas perlakuan orang-orang kafir terhadap diri beliau dan berita tentang keutamaan sabar.

Merujuk kepada asbab *an-nuzûl* yang mengilustrasikan bagaimana orang-orang kafir dan Yahudi menyakiti hati Nabi dan kaum muslimin dengan ucapan dan perbuatan. Dalam konteks ini Hamka berkomentar bahwa kesabaran yang dibutuhkan bagi kaum muslimin bukan hanya terbatas pada cobaan harta dan jiwa tetapi juga cobaan berupa cacian dan penghinaan yang diutarakan orang lain.<sup>328</sup>

Menurut Ibnu Katsir, *khitab* dalam ayat ini adalah kaum muslimin pada saat tiba di kota Madinah sebelum peristiwa perang Badar. Pada saat itu Allah menghibur hati mereka yang terganggu dengan perbuatan dan penghinaan kaum musyrikin dan Yahudi. Di sisi lain, ayat tersebut juga mengandung perintah untuk bersabar dengan cara memberi maaf atas perbuatan kaum Yahudi dan musyrikin untuk menghilangkan kepedihan dan penderitaan yang dialami.<sup>329</sup>

<sup>327</sup> Ali Ibn Ahmad an-Naisaburi, *Asbab an-Nuzûl*, Libanon: Dâr al-Fiqr, t. th., hal. 91.

<sup>328</sup> HAMKA, *Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1983, hal.188.

<sup>329</sup> Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq, *Tafsîr Al-Qur'an al-Azhîm*, Bairut: Dâr al-Ma'rifah, j. II, t.th., hal. 347.

Logika Al-Qur'an menyatakan bahwa pada dasarnya perasaan benci dan permusuhan akan hilang dengan pemberian maaf. Oleh sebab itu, bersabar dengan cara menerima segala sesuatu yang tidak disukai atau sesuatu yang tidak sesuai dengan tujuan menjadi sebuah keharusan. At-Thabari melihat bahwa kesabaran bagian dari ketakwaan dalam melaksanakan perintah Allah, sehingga bersabar mendapat keutamaan bagi setiap orang yang memilikinya.<sup>330</sup> Quraish Shihab sependapat dengan at-Thabari, ia mengatakan bahwa ayat ini memberikan isyarat kedudukan takwa yang sangat tinggi. Lebih lanjut dikatakan bahwa sabar dan takwa adalah dua hal yang tidak bisa terlepas dan harus selalu seiring dan seirama serta tidak perlu disanksikan derajat yang terdapat dalam dua hal tersebut.<sup>331</sup>

Berbagai penafsiran yang dikemukakan di atas, menunjukkan bahwa pada hakekatnya ayat ini ingin memberikan pesan bahwa setiap orang niscaya akan menemukan cobaan, baik cobaan harta, jiwa dan penderitaan atas perbuatan orang lain yang berbuat zalim. Untuk menghadapi hal tersebut, Al-Qur'an memerintahkan untuk bersabar. Artinya, sabar merupakan solusi yang diberikan Al-Qur'an untuk menghadapi cobaan-cobaan tersebut. Dengan kesabaran seseorang mempunyai kemampuan yang tinggi dalam mengatasi berbagai rintangan dengan baik guna memperoleh nilai ketakwaan.

Dalam usaha untuk mendapatkan kesabaran dibutuhkan ilmu, *hal*, dan amal. Ilmu yang dimaksud di sini adalah kesadaran diri bahwa kesabaran akan memiliki dampak positif bagi diri sendiri dan akan mendatangkan manfaat untuk mengatasi berbagai persoalan kehidupan. Sedangkan *hal* adalah kondisi hati yang selalu bertahan dan mengedepankan kebaikan yang ditunjukkan dengan perbuatan-perbuatan positif.<sup>332</sup>

Islam memposisikan sabar sebagai akhlak mulia, penguasaan diri dari perilaku negatif saat mengalami tekanan emosi merupakan mental muslim sejati. Sabar dalam makna yang lebih luas diklasifikasikan menjadi tiga macam: sabar dalam ketaatan kepada Allah, sabar dalam meninggalkan maksiat dan sabar terhadap cobaan atau ujian Allah.<sup>333</sup>

#### 1. Sabar Dalam Melaksanakan Perintah Allah

---

<sup>330</sup> Muhammad Abdul Ja'far at-Thabari, *Jâmi' al-Bayân Ta'wil Qur'ân...*, j. VII, t.th., hal. 455.

<sup>331</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an...*, Vol. 2, hal. 122.

<sup>332</sup> Abdul Azis Dahlan, *Ensiklopedi Hukum Islam...*, j. V, hal. 1520.

<sup>333</sup> Abu Tahir Ya'qub al-Fairuz Abadi, *Tanwîr al-Miqbâs min Tafsîr Ibn 'Abbâs...*, hal. 601.

Al-Qur'ann mengungkapkan dengan perintah untuk bersabar dalam melaksanakan ketaatan dan kepatuhan kepada Allah disebutkan dalam dua tempat yaitu dalam surat Maryam/19: 65 dan surat Thaha/20:132.

Dalam kedua ayat ini secara tegas Allah memerintahkan untuk bersabar dalam beribadah yang dapat diketahui dari kata *wasthabir* (واصطبر). Kata *واصطبر* terambil dari kata *صبر* dengan penambahan huruf alif (ا) dan (ط). Menurut tata bahasa Arab, kata tersebut memiliki penekanan dalam melakukannya, sehingga arti kata *واصطبر* menjadi “bersabarlah secara sungguh-sungguh”<sup>334</sup>.

Sabar dalam ketaatan kepada Allah mengandung makna konsisten dalam beribadah dengan keseimbangan antara ibadah *badaniyah*, *maliyah*, dan *qalbiyah*. Dalam melaksanakan ibadah tersebut dibutuhkan kesabaran yang sungguh-sungguh, karena jiwa manusia cenderung lalai dalam beribadah.

## 2. Sabar Dalam Menjauhi Dosa dan Maksiat

Sabar dalam menghindari perbuatan dosa tercermin dari kisah Nabi Yusuf yang diabadikan Al-Qur'an dalam surat Yusuf ayat 33. Ayat ini mengisahkan bahwa Nabi Yusuf dibujuk oleh seorang wanita cantik dan memiliki kekuasaan terhadap dirinya. Kondisi ini menuntut Yusuf untuk menentukan dua pilihan, memperturutkan keinginan wanita tersebut atau masuk penjara karena menolak keinginan Zulaiha. Namun Yusuf dengan bersabar untuk tidak melakukan perbuatan zina dan memilih untuk dipenjara. Kesabaran Yusuf tersebut membuahkan bimbingan Allah dalam setiap langkahnya yang penuh dengan ketenangan dalam menyikapi berbagai cobaan, Dengan redaksi yang lugas dan indah, Yusuf menuturkan pilihan dengan kata *ahabbu* (أَحَبُّ).

قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ  
وَأَكُن مِّنَ الْجَاهِلِينَ

*Yusuf berkata: 'Wahai Rabbku, penjara lebih aku sukai dari pada memenuhi ajakan mereka kepadaku. Dan jika Engkau tidak hindarkan aku dari tipu daya mereka, tentu aku akan cenderung untuk (memenuhi keinginan mereka) dan tentulah aku termasuk orang-orang yang bodoh.'* (QS. Yusuf/12: 33).

Quraish Shihab memahami ayat tersebut dengan mengatakan bahwa kalimat *قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ* maknanya adalah penjara dengan kasih sayang Allah dan ridha-Nya. Yusuf lebih memilih cinta Allah dibandingkan dengan mengikuti keinginan Zulaiha.<sup>335</sup> Dengan kata lain, meskipun penjara tempat

<sup>334</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an...*, hal. 221

<sup>335</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an...*, Vol. VIII, hal. 80.

yang buruk dan menyakitkan, tetapi Yusuf lebih mengutamakan kedekatan dirinya kepada Allah dan tidak terpesona dengan kecantikan Zulaiha.

### 3. Sabar Terhadap Ujian.

Keniscayaan yang akan dialami oleh orang beriman adalah mendapat cobaan dari Allah, baik dalam bentuk musibah atau ujian yang berdampak kepada rasa cemas, takut, khawatir, sedih dan perasaan lain yang dapat menimbulkan kegelisahan hati.

Al-Qur'an menginformasikan bahwa berbagai musibah atau ujian yang dialami orang beriman bertujuan untuk melihat tingkat kesabaran dan perjuangan mereka dalam menghadapi ujian tersebut. Dalam surat Ali Imran /3: 186 yang telah dikemukakan di atas, menyatakan bahwa ujian pasti akan dialami oleh orang yang beriman. Penegasan ini terlihat dari redaksi yang dipilih Al-Qur'an dalam bentuk kalimat pasif yang berarti "akan diuji". Orang yang beriman akan diuji oleh Allah dalam dua aspek yakni, harta dan jiwa. Ujian terhadap harta berupa perintah mengeluarkan zakat, sedekah dan kehilangan harta, sedangkan ujian terhadap jiwa berupa kesulitan hidup, baik aspek ekonomi atau kesehatan serta gangguan sosial atau boleh jadi berupa gabungan diantara keduanya.<sup>336</sup>

Dalam psikologi positif, sabar sangat berkaitan dengan nilai kebaikan dan pengelolaan diri. Peterson dan Seligman melihat konsep sabar merupakan perpaduan antara kognisi, motivasi dan pengelolaan diri yang bekerja secara bersamaan.<sup>337</sup> Pendapat ini berbeda dengan ungkapan Emmons yang mengatakan bahwa terdapat perbedaan antara sabar dengan pengelolaan diri, meskipun dalam kesabaran berimplikasi terhadap ketenangan emosi.<sup>338</sup> Ia menegaskan bahwa kemampuan mengelola diri seringkali muncul dengan ekspresi berupa tindakan, sedangkan sabar dapat diketahui dari respons emosionalnya. Dengan demikian, pendapat Emmons dapat diterjemahkan

<sup>336</sup>M. Hamdar Arraiyyah, *Sabar Kunci Surga*, Jakarta: Khazanah Baru, 2002, hal. 137.

<sup>337</sup> Peterson dan Seligman dalam Anggun Resdasari Prasetyo, "Pelatihan Career Happiness Plan Untuk Meningkatkan Kekuatan Karakter Sebagai Modal Kerja Pada Mahasiswa," dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 18 No. 2 Tahun 2019, hal. 188.

<sup>338</sup> Emmons melihat bahwa sabar berbeda dengan pengelolaan emosi meskipun dalam kesabaran terkandung ketenangan. Pengelolaan emosi merupakan sebuah proses pengaturan emosi termasuk relaksasi dan pemberian maaf yang akan berpengaruh dengan tindakan emosi. Dalam pengelolaan emosi dibutuhkan keterampilan maksimal dalam kontrol diri sehingga mampu mengelola emosinya dengan intensitas tertentu untuk menyalurkan dendamnya. Sedangkan sabar muncul dikarenakan pengaruh faktor keinginan untuk melakukan balas dendam. Dalam hal ini penulis sependapat dengan pengertian sabar yang dikemukakan Emmons, karena memang pada faktanya, sifat sabar dapat menghilangkan sifat balas dendam yang tertanam dalam diri seseorang. Lihat Emmons dalam Subandi, *Sabar: Sebuah Konsep Psikologi*, "dalam *Jurnal Psikologi*" Vol. 38 No. 2 Tahun 2011, hal. 224.

dengan mengatakan bahwa sabar merupakan intensitas waktu yang dimanfaatkan seseorang dengan ketenangan untuk melewati masa kesulitan atau penderitaan.

Konsep sabar yang disampaikan Al-Qur'an merupakan bentuk pertahanan psikologis untuk menguasai diri dalam mengendalikan dan mengontrol emosi sebagai usaha untuk mengorganisir konflik batin yang bejolak. Hal ini sejalan dengan Matteo dan Martin yang mengatakan bahwa pertahanan psikologis adalah pengelolaan emosi saat merespons peristiwa yang penuh dengan berbagai tekanan.<sup>339</sup>

Pertahanan psikologis merupakan dinamika emosi yang berusaha untuk menyikapi masalah secara realistis, sehingga mampu mengkondisikan diri secara proporsional dan beradaptasi terhadap peristiwa yang tidak sesuai dengan harapan serta dapat menciptakan respons positif dan mampu menjalin hubungan baik dalam kehidupan sosial.

Dalam psikologi, pertahanan psikologi diistilahkan dengan resiliensi. Resiliensi pertama kali diperkenalkan oleh Redl pada tahun 1969 yang digunakan untuk mengilustrasikan kekuatan dan ketangguhan dalam menanggulangi penderitaan dan kegelisahan hati.<sup>340</sup> Reivich dan Shatte memahami resiliensi merupakan kemampuan seseorang dalam merespons kondisi yang merugikan dengan cara yang adaptif dan produktif.<sup>341</sup> Selanjutnya, ia menegaskan bahwa resiliensi yang dimiliki seseorang tidak hanya mampu mengatasi tekanan atau stress, tetapi resiliensi dapat membangkitkan motivasi dan menciptakan kesehatan mental dan kehidupan positif.<sup>342</sup> Senada dengan Reivich dan Shatte, Siebert mengungkapkan bahwa resiliensi adalah keterampilan seseorang dalam membangun semangat dari keterpurukan yang di alami, meskipun pada asalnya mengalami tekanan dan konflik batin.<sup>343</sup>

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki resiliensi dengan baik akan mampu mengatasi berbagai perasaan emosi, seperti sedih dan marah dengan tidak berlebihan serta dengan intensitas waktu yang singkat, bahkan ia mampu tampil menjadi individu yang tabah dan kuat serta mampu untuk hidup secara berkualitas dan terhindar dari patologis pada situasi-situasi yang cenderung negatif. Disamping itu, resiliensi yang tinggi

---

<sup>339</sup> Desmita, Mengembangkan Resiliensi Remaja Dalam Upaya Mengatasi Stres Sekolah," dalam *Jurnal Ta'dib*, Vol.12 No.01 Tahun 2009, hal. 2.

<sup>340</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009, hal. 199.

<sup>341</sup> Reivich, Karen & Andrew Shatte, *The Resilience Factor: 7 Essential Skill for Overcoming Lifes Inevitable Obstacles*, New York: Broadway Books, 2002, hal. 26.

<sup>342</sup> Reivich, Karen & Andrew Shatte, *The Resilience Factor: 7 Essential Skill for Overcoming Lifes Inevitable Obstacles...*, hal. 46.

<sup>343</sup> Al Siebert, *The Resiliency Advantage...*, hal. 5.

dapat memberikan solusi dari persoalan sosial dan dapat membangun tatanan kehidupan yang tenteram.

Resiliensi dan sabar merupakan pertahanan psikologis yang dapat menciptakan kehidupan yang sehat secara jasmani dan rohani, berani menghadapi kenyataan hidup dan tangguh dalam menghadapi persoalan serta tidak berputus asa, karena pada dasarnya, setiap manusia memiliki potensi untuk memecahkan problematika hidup.

#### 4. Muhasabah

Muhasabah merupakan istilah yang memberikan gambaran aktifitas individu dalam melakukan penilaian dan evaluasi terhadap semua perbuatan yang telah dilakukan dengan tujuan untuk melakukan perbaikan ke arah yang lebih positif di masa mendatang.

Kesadaran individu dalam melakukan muhasabah didasari atas keyakinan bahwa tidak ada perbuatan manusia yang terlepas dari kesalahan dalam menjalani hubungan *vertikal* (hubungan dengan Tuhan) dan *horizontal* (hubungan sesama manusia). Dengan muhasabah akan muncul kesadaran dalam diri seseorang bahwa dirinya banyak memiliki kelemahan dan kekurangan, sehingga ia akan terus berusaha menjalin komunikasi yang baik terhadap Allah ataupun sesama manusia agar tercipta ketenangan dalam dirinya.

Kata muhasabah yang sudah dibakukan dalam bahasa Indonesia diadopsi dari bahasa Arab. Kata tersebut terambil dari kata dasar *hâsaba*, *yuhâsibu*. Sedangkan kata muhasabah itu sendiri merupakan bentuk *mashdar* yang dapat diartikan dengan perhitungan, evaluasi, koreksi, dan juga bermakna introspeksi.<sup>344</sup>

Al-Muhasibi berpendapat bahwa muhasabah ialah mengarahkan akal pikiran untuk fokus dalam merenungkan amal perbuatan yang dicintai Allah serta memelihara dirinya agar tidak terhasut dengan perbuatan negatif.<sup>345</sup> Senada dengan itu, Rajab mengatakan bahwa muhasabah adalah kesadaran dalam mengenal diri sendiri untuk mengenal Allah dengan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan.<sup>346</sup> Aid Qarni menuangkan pendapat al-Mawardi dalam

---

<sup>344</sup> Abdullah, *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*, Medan: Perdana Publishing, 2016, hal. 3. dan Karzon, *Tazkiyatun Nafs: Gelombang Energi Penyucian Jiwa Menurut Al-Qur'an dan as-Sunnah di Atas Manhaj Salafus Shalih*, diterjemahkan oleh Emiel Threeska, Jakarta: Akbar Media, 2010, hal. 154.

<sup>345</sup> Mohamad Hamjah, dan Mokhtar, "Konsep Tazkiyah al-Nafs Menurut al-Harith bin Asad al-Muhasibi," dalam *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah*, Vol. 04 No.01 Tahun 2017, hal. 120.

<sup>346</sup> Rajab dan Sabli, *Islam Holistik: Realitas Kesehatan Mental & Solusi Keummatan*, Pekanbaru: Suka Press, 2010, hal. 182.

bukunya *La Tahzan* dengan mengatakan bahwa muhasabah merupakan aktifitas seseorang dalam mengevaluasi diri pada saat malam hari tentang perbuatan yang telah dilakukan sepanjang hari, bila hasil evaluasi terdapat perbuatan mulia, maka ia berusaha keras untuk konsisten melakukannya, namun jika perbuatan tersebut buruk akan ditinggalkan selamanya.<sup>347</sup> Dengan demikian, maka dapat diketahui bahwa muhasabah pada prinsipnya dilakukan setiap saat tidak sekedar acara serimonial yang dilakukan banyak orang setiap datang bulan Muharram.<sup>348</sup>

Dalam literatur tasawuf muhasabah dirumuskan sebagai usaha keras untuk selalu mengingat kemaksiatan yang dilakukan agar dapat menghinakan diri di hadapan Allah dengan tujuan memperoleh ketaatan dan rasa cinta kepada-Nya.<sup>349</sup> Al-Ghazali berpendapat bahwa dalam melakukan muhasabah harus dilakukan dalam dua sisi, yakni nilai ketaatan dan perbuatan maksiat.<sup>350</sup>

Melakukan evaluasi terhadap perbuatan maksiat akan berdampak besar pada diri seseorang. Ibn ‘Athiyah berkomentar bahwa muhasabah dapat memberikan informasi kepada diri sendiri tentang perbuatan maksiat yang telah dilakukan dan memunculkan kesadaran bahwa ampunan Allah belum tentu ia dapatkan, sementara amal saleh yang ia kerjakan terlalu sedikit. Oleh karenanya, muhasabah diri yang dilakukan seseorang akan menambah perbuatan baiknya dan ia akan berhenti melakukan perbuatan buruk.<sup>351</sup>

Ibnu Qayyim al-Jauziyah memaknai muhasabah sebagai pertimbangan seseorang sebelum melakukan semua perbuatan yang dilandasi ketaatan kepada Allah agar terhindar dari perbuatan dosa, sehingga ia akan mendapatkan ketenangan hati.<sup>352</sup> Sementara al-Mishry mengatakan bahwa

<sup>347</sup> Aid Al-Qarni, *La Tahzan: Jangan Bersedih*, diterjemahkan oleh Samson Rahman, Jakarta: Qisthi Press, 2017, hal. 22.

<sup>348</sup> Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*..., hal. 83.

<sup>349</sup> Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, Jakarta: Qisthi Press, 2005, hal. 199.

<sup>350</sup> Abu Hamid bin Muhammad Al-Ghazali, *Ihya' Ulûm ad-dîn*..., j. IV, hal. 343.

<sup>351</sup> Abi Muhammad Abdul Haq bin ‘Athiyah al-Andalusi, *Al-Muharrar al-Wajiz*..., hal. 338.

<sup>352</sup> Muhasabah seperti yang diutarakan oleh Ibnu Qayyim dapat dilakukan dalam dua masa, sebelum dan sesudah melakukan perbuatan. Metode muhasabah sebelum melakukan perbuatan yakni, memikirkan keuntungan dan kerugian atas perbuatan yang akan dilakukan, dan mengerjakan bila terdapat keuntungan serta meninggalkannya bila perbuatan tersebut merugikan. Artinya, bila suatu perbuatan bernilai ketaatan kepada Allah, maka segera dilakukan, sebaliknya bila perbuatan tersebut berupa kemaksiatan, ia segera berpaling dan berlindung kepada Allah. Metode muhasabah setelah melakukan perbuatan adalah dengan cara memperhatikan tiga aspek. Pertama, melihat tingkat kepatuhan dan kewajiban memenuhi hak Allah, bila ditemukan kekurangan, maka segera meningkatkan ketaatan tersebut agar lebih baik dan optimal, kedua, melihat perbuatan yang harus ditinggalkan untuk mendapatkan hal yang lebih baik, ketiga, melihat tujuan melakukan sesuatu yang mubah, apakah mengandung kemashlahatan untuk mendapatkan keberuntungan di akhirat. Lihat Ibn Qayyim al-Jauziyyah

muhasabah adalah perbuatan memotivasi diri dan pikiran untuk mengikuti ketentuan Allah yang diikuti dengan sebuah kesadaran bahwa Allah Maha Mengetahui segala sesuatu yang terlintas dalam pikiran dan perbuatan yang dilakukan.<sup>353</sup>

Perintah untuk melakukan Muhasabah termaktub dalam surat al-Hasy/59:18

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ  
*Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.* (QS. al-Hasy/59:18).

Ayat tersebut menyeru seluruh orang beriman agar melaksanakan nilai-nilai ketakwaan dengan sebaik-baiknya, menebar kebaikan dalam ibadah dan muamalah, membenahi dan membekali diri untuk mendapat keberuntungan dan kebahagiaan hidup di akhirat kelak.

Penyebutan kata takwa secara berulang dalam ayat ini memberikan petunjuk bahwa Allah sangat menekankan orang beriman untuk terus mengamalkan nilai-nilai ketakwaan dalam kehidupannya. Di samping itu, ayat ini juga menandakan betapa tinggi kedudukan takwa di sisi Allah.

Lebih dalam lagi, ayat ini memerintahkan manusia untuk mempergunakan waktu di dunia dengan berbagai kebaikan demi memperoleh kebahagiaan hidup, baik di dunia ataupun di akhirat.<sup>354</sup> Senada dengan itu, Ibn Katsir mengatakan bahwa ketakwaan seseorang tercermin dari amal perbuatannya yang ditujukan untuk mendapatkan keuntungan dan kenikmatan di alam akhirat. Lebih lanjut ia mengemukakan bahwa dengan melakukan introspeksi diri, seseorang akan menyadari perbuatan dosa yang dilakukan, sehingga ia akan beralih kepada perbuatan baik agar dapat terhindar dari siksa neraka.<sup>355</sup> Sedangkan Shihab menafsirkan ayat tersebut dengan mengatakan bahwa perintah untuk memeriksa kembali perbuatan yang sudah dikerjakan untuk memetik manfaat di waktu mendatang.<sup>356</sup>

al-Jauziyyah, *Miftâh Dâr as-Sa'âdah wa Mansyûr Wilâyati Ahli al-Ilmi wa al-Irâdah...*, hal. 243.

<sup>353</sup> Abdul Karim Ibn Hawazin al-Qusyayri, *Risalah Sufi Al-Qusyairy*, diterjemahkan oleh Djamaluddin al-Buny, Jakarta: Pustaka, 1994, hal. 157.

<sup>354</sup> Nashirudin Abdullah bin Umar bin Muhammad al-Baidawi, *Anwâr at-Tanzîl wa Asrâr al-ta'wîl*, Bairut: Darihya al-Turâs al-Arabi, hal. 548.

<sup>355</sup> Imaduddin Abi Al-Fida' Ismail Ibu Katsir, *Tafsîr Al-Qur'an al-'Azîm...*, j. IV, hal. 450.

<sup>356</sup> M. Qurais Shihab, *Tafsîr al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an...*, Vol. 11, hal. 249.

Introspeksi (muhasabah) diri merupakan hal esensial untuk menuju ketakwaan. Hamka menilai bahwa takwa adalah usaha menjalin hubungan baik dengan Allah agar terpelihara dari perbuatan yang dapat mengundang amarah-Nya. Lebih lanjut, ia menandakan takwa tidak dapat dipahami sebatas takut kepada Allah, sebab takwa mengandung rasa rendah diri, sabar dan cinta.<sup>357</sup> Dengan kata lain, takwa adalah usaha menjaga diri dari perbuatan buruk yang dilakukan secara konsisten untuk mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Oleh karena itu, ketakwaan harus diikuti dengan introspeksi diri atas amal perbuatan yang sudah dilakukan. Makna takwa ini dapat dipahami dari rahasia redaksi Al-Qur'an surat al-Hasy ayat 18, perintah untuk melakukan introspeksi diri yang diselingi dengan dua kata takwa.

Shihab mengatakan bahwa faedah penyebutan kata takwa sebelum ungkapan *waltanzur nafs li al-ghad* adalah peringatan bagi orang beriman tentang ganjaran yang akan diberikan Allah atas segala perbuatannya, baik ataupun buruk, sedangkan perintah untuk berbuat ketakwaan yang terakhir mengandung makna perintah untuk melakukan kebaikan.<sup>358</sup> Sedangkan al-Qurthubi tidak membedakan makna kata takwa yang tercantum dalam ayat tersebut, baik yang pertama ataupun kedua. Ia memahami kata tersebut secara universal, yakni perintah untuk melaksanakan segala kebaikan, terutama menjalankan kewajiban yang telah ditetapkan Allah dan meninggalkan perbuatan maksiat secara menyeluruh dalam menjalani kehidupan.<sup>359</sup>

Ayat tersebut ditutup Allah dengan ungkapan *khahirun bima ta'malun*. Al-Maraghi mengatakan bahwa ungkapan kalimat di akhir ayat tersebut memiliki makna perintah kepada orang beriman untuk bersikap hati-hati dalam melakukan segala bentuk perbuatan, karena Allah mengetahui seluruh perbuatan manusia dari hal terkecil sampai kepada hal terbesar, dan semua itu akan diminta pertanggungjawaban kelak di akhirat.<sup>360</sup>

Dari beragam penafsiran tentang muhasabah yang dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa makna muhasabah dalam Al-Qur'an yaitu sebuah proses *tazkiyah an-nafs* yang dilakukan dengan cara mengevaluasi diri agar selamat dari perbuatan-perbuatan negatif serta dapat meningkatkan nilai-nilai ketakwaan secara konsisten. Dengan muhasabah, seseorang akan merasa semua perbuatannya diawasi oleh Allah, konsekuensinya ia akan terus berusaha melakukan penyucian diri sehingga tumbuh rasa takut dalam melakukan perbuatan buruk. Abdullah Hafiz berpendapat bahwa muhasabah adalah perbuatan penyucian diri dengan menjaga konsistensi dalam berpegang

<sup>357</sup> HAMKA, *Tafsir Al-Azhar...*, j. I, hal. 96.

<sup>358</sup> Abu Husain Muslim al-Qusyairy, *Lathâif Isyrârât...*, j. III, hal. 565.

<sup>359</sup> Abu Abdullah Muhamad Ibn Ahmad al-Anshari al-Qurthubi, *Al-Jâmi' Li Ahkâm Li-Qur'ân...*, j. IX, hal. 43.

<sup>360</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Maraghi...*, j. IV, hal. 267.

pada ketentuan syariat serta berusaha keras untuk menghindari perbuatan negatif.<sup>361</sup>

Dalam psikologi sufistik, muhasabah merupakan metode mawas diri atau kesadaran diri dengan menelaah perbuatan hati dalam menentukan sebuah tindakan benar tidaknya untuk dipertanggungjawabkan di hadapan Allah serta melakukan transformasi diri dengan terus memperbaiki dan meningkatkan amal kebaikan.<sup>362</sup> Dengan bahasa sederhana, dapat diungkapkan bahwa pada dasarnya muhasabah bertujuan untuk mendapatkan kebaikan bagi diri sendiri berupa kebahagiaan hidup di dunia dan kebahagiaan hidup di akhirat.

Untuk mendapatkan kebaikan diri sendiri dibutuhkan sebuah kesadaran yang tinggi tentang eksistensi dirinya. Dalam teori bimbingan dan konseling kesadaran diri disebut dengan *eksistensial humanistik*. Teori ini diperkenalkan oleh Rogers, ia mengatakan bahwa untuk menumbuhkan kesadaran diri yang utama adalah mengetahui resiko dengan rasa tanggungjawab atas perbuatan yang dilakukan. Lebih lanjut ia menandakan bahwa setiap manusia memiliki potensi untuk menumbuhkan kesadaran diri, semakin tinggi kesadaran seseorang akan dirinya, maka semakin matang dalam menentukan pilihan.<sup>363</sup> Artinya, dengan kesadaran diri yang tinggi, seseorang akan semakin bertanggungjawab dengan resiko perbuatannya, karena pada dasarnya manusia itu sendiri yang menentukan nasib dirinya.<sup>364</sup> Dengan kesadaran diri yang tinggi akan eksistensinya di muka bumi,<sup>365</sup> maka akan muncul motivasi dalam diri seseorang untuk selalu berbuat yang terbaik untuk dirinya.

Dalam doktrin Islam, perbuatan baik adalah segala bentuk perbuatan yang mendapat ridha dari Allah Swt. Dalam konteks inilah Al-Qur'an

<sup>361</sup> Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, Semarang: Rasail, 2005, hal. 31.

<sup>362</sup> Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik...*, hal. 30.

<sup>363</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi...*, hal. 54.

<sup>364</sup> Emosi yang terdapat dalam diri manusia pasti berperan sesuai fungsinya saat seseorang mendapatkan pengalaman positif ataupun negatif. Oleh karenanya, emosi manusia bersifat dinamis, kadang kala merasa tidak nyaman karena menilai dirinya tidak bermakna dalam kehidupan atau merasa terasingkan dalam kehidupan sosial. Dengan kesadaran diri (muhasabah), ia akan mampu memberikan motivasi terhadap dirinya untuk menata kehidupan yang lebih baik penuh dengan ketenteraman hati. Lihat Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi...*, hal. 65.

<sup>365</sup> Menurut hemat peneliti, ketenangan hidup akan dirasakan seseorang manakala ia mampu untuk menemukan eksistensi dirinya dengan penuh kesadaran sebagai khalifah di muka bumi. Di samping itu, ia pun harus mampu mengenal dirinya dengan baik sebagai makhluk yang lemah dan membutuhkan pihak lain, terutama rasa ketegantungan kepada Allah. Oleh sebab itu menjadi sebuah keharusan bagi setiap orang untuk menyadari bahwa dalam kehidupan banyak persoalan yang harus diselesaikan dengan bijaksana dan tidak berpikir egois.

memerintahkan untuk melakukan muhasabah diri untuk mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan hati. Melakukan muhasabah diri merupakan konsekuensi logis dalam menjalani kehidupan, karena setiap manusia pasti akan dihadapkan dengan berbagai kesulitan dan persoalan yang berpotensi meresahkan dan mencemaskan hati. Idealnya, setiap manusia dalam menjalani hidup harus memiliki kemampuan dalam menciptakan ketenangan dalam dirinya.

Di sisi lain, perintah untuk melakukan muhasabah diri memiliki manfaat untuk membentuk kesehatan mental. Zakiah Darajat merumuskan orang yang memiliki kesehatan mental adalah orang yang mampu bertindak dengan tepat, tujuan hidup yang pasti, serta memiliki hati yang tenang.<sup>366</sup>

Islam merupakan agama yang *humanistik*, agama yang sangat mengerti akan psikis manusia. Karena itu, Islam memerintahkan umatnya untuk melakukan muhasabah sebagai solusi bagi individu untuk menguatkan mentalnya yang lemah. Di sisi lain, muhasabah berfungsi sebagai strategi untuk menanggulangi kelemahan emosi manusia pada saat berhadapan dengan problematika kehidupan atau mengatasi konflik batin yang terjadi pada dirinya agar dapat terhindar dari tidakan negatif.

Al-Ghazali menawarkan lima langkah yang perlu dimanifestasikan dalam muhasabah; pertama, *musyâ'rathah* sebagai langkah awal untuk mengatur waktu yang dimiliki agar efisien dan efektif untuk melakukan perbuatan baik. *Musyâ'rathah* juga mengandung makna usaha optimal dalam menggunakan panca indra agar mempunyai nilai manfaat lebih untuk menjalin hubungan, baik dari aspek ibadah ataupun muamalah. Kedua, *murâqabah*, yaitu menanamkan keyakinan dalam hati bahwa semua perbuatan yang dilakukan, baik kecil ataupun besar pasti diketahui dan diawasi oleh Allah. Ketiga, *muhâsabah*, yaitu mempertimbangkan manfaat, keuntungan dan kerugian bagi diri sendiri dalam melakukan suatu perbuatan. Keempat, *muâqabah an-nafs*, yakni menghinakan diri di hadapan Allah atas semua perbuatan dosa yang sudah dilakukan dan mengharap ampunan dari-Nya. Terakhir adalah *mujâhadah*, yakni kesungguhan dalam beribadah yang wajib ataupun sunnah secara konsisten serta menghilangkan harapan yang bersifat duniawi. Dengan demikian menurut al-Ghazali, seseorang akan mengenal ketauhidan dan kekuasaan Allah secara sempurna yang akan melahirkan ketenangan dan kebahagiaan.<sup>367</sup>

Dari pemaparan muhasabah di atas, maka dapat dikatakan bahwa muhasabah merupakan bagian dari regulasi emosi untuk menciptakan kedamaian dan ketenteraman pada diri seseorang.

---

<sup>366</sup> Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental...*, hal. 62.

<sup>367</sup> M. Abdul Mujieab, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali...*, hal. 381.

## 5. Ihsan

Sejak beberapa abad yang silam, Al-Qur'an telah memperbincangkan tentang ihsan, perbincangan tersebut tersebar di beberapa surat dan ayat. Dalam Al-Qur'an, term *ihsân* dengan beragam derivasi dan kata jadinya disebutkan secara berulang. Pengulangan tersebut dapat dilihat terkonfirmasi sebanyak 108 kali yang terdapat dalam 101 ayat di 36 surat.<sup>368</sup> Dengan demikian dapat dipahami bahwa dari 114 surat yang terdapat dalam Al-Qur'an, intensitas penyebutan term *ihsân* dan derivasinya mengindikasikan bahwa ihsan bagian dari pokok pembahasan dalam Al-Qur'an.

Derivasi kata *ahsana* sebagai bentuk *fi'il mādhi* tersebut dalam Al-Qur'an sebanyak 9 kali. Sementara kata *ahsantun* terulang sebanyak 2 kali serta kata *ahsanû* termaktub sebanyak 6 kali.<sup>369</sup> Bila diamati akan terlihat perbedaan pengungkapan kata tersebut terdapat pada subyeknya (*fâ'il*) yaitu Allah dan manusia, baik berupa *isim zhâhir* ataupun *isim dhamîr*.

Lebih lanjut, makna kata *ihsân* dan devrivasinya akan memiliki makna yang beragam. Perbedaan makna tersebut akan terlihat dari makna asal kata *ihsan*, *ahsana*, *yuhsinu*, *ahsin* dan *muhsin*. Untuk lebih jelasnya akan diurai di bawah ini:

### 1. Kata *Ihsân*

Kata *ihsân* adalah bentuk *mashdar* dari kata *ahsana* yang terulang penyebutannya dalam Al-Qur'an sebanyak 12 kali. Kata tersebut terekam di 8 surat yang tersebar di 11 ayat. Di antara ayat-ayat tersebut, 5 ayat di antaranya berkaitan dengan tema berbuat baik kepada sesama manusia dan kepada kedua orang tua, dan 6 ayat lainnya memiliki tema yang beragam.

Sedangkan kata *ihsân* yang tercantum dalam enam ayat lainnya, memiliki tema yang berbeda yaitu; a). Berbuat baik dalam konteks *diyât* yang termaktub dalam surat al-Baqarah/2:178. Ayat ini memberi gambaran tentang cara membangun hubungan antara manusia dengan cara ihsan, yakni a). Saling berbuat baik antara satu dengan lainnya. b). Berbuat baik dalam konteks perceraian yang tercantum dalam surat al-Baqarah/2:229. c). Berbuat baik dalam konteks penyelesaian masalah dengan orang munafik yang terdapat dalam surat al-Nisa/4: 62. d). Berbuat baik dalam konteks sifat *al-Sâbiqûn al-Awwalûn* yang terdapat pada surat al-Taubat/9: 100. e). Berbuat baik dalam konteks berlaku adil yang termuat dalam surat al-Nahl/16:90. f). Mengenai balasan berbuat baik yang tercantum dalam surat al-Rahman/55: 60.

---

<sup>368</sup> Muhammad Fuad Abd al-Baqi, *Mu'jam al-Mufahras li Alfâzh Al-Qur'an*, Mesir: Dâr al- Fiqr, 1981, hal. 202.

<sup>369</sup> Muhammad Fuad Abd al-Baqi, *Mu'jam al-Mufahras li Alfâzh Al-Qur'an*, Mesir: Dâr al- Fiqr, 1981, hal. 204.

## 2. *Ahsana, Ahsanû dan Ahsantum*

Penyebutan Al-Qur'an tentang derivasi kata ihsan dalam bentuk *fi'il mâdhi* dalam kata *ahsana*, sebagaimana disebutkan di atas, terdapat dalam sembilan tempat dalam Al-Qur'an yang dapat dikategorikan sebagai berikut ;

a). Kenikmatan orang yang berbuat baik, seperti yang diungkapkan Al-Qur'an dalam Q.S. al- An'am/6:154. Ibn Katsîr menerjemahkan kata *al-ladzî ahsana* dalam ayat tersebut dengan perbuatan baik yang dilakukan oleh setiap orang akan memperoleh kenikmatan sempurna yang diberikan Allah. Quthub sejalan dengan Ibn Katsir dalam memaknai kata *al-ladzî ahsana* adalah karunia sejati yang diberikan Allah kepada setiap orang yang berbuat kebaikan.<sup>370</sup>

b). Memuliakan manusia. Pengertian ini dapat dipahami dari kisah Nabi Yusuf yang terekam dalam QS.Yusuf/12:23. Al-Qâsimiy berpendapat bahwa kata *innahu rabbî ahsana matswâyâ* merupakan pesan psikologis kepada isteri raja agar dapat memperlakukan dan menghormati Yusuf sebagai anak manusia.<sup>371</sup>

c). Kebaikan Allah kepada manusia. Al-Qurthubi saat menafsirkan QS.al-Kahfi/18:30 mengatakan bahwa lafadz *man ahsana 'amalan* adalah orang beriman yang konsekuen dalam melakukan kebaikan guna memperoleh ganjaran dari Allah.<sup>372</sup> Al-Qasimi melihat kata *ahsantum* memiliki korelasi antara perbuatan baik dan taubat yang dilakukan manusia. Dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa taubat merupakan bagian dari makana ihsan (kebaikan) terhadap diri sendiri.<sup>373</sup>

## 3. *Yuhsinûn dan Tuhsinûn*

Lafadz *yuhsinûn* dan *tuhsinûn* sebagai derivasi term *ihsân* berupa *fi'il mudhâri'*, diungkapkan Al-Qur'andalam QS.al-Kahfi/18:104 dan QS. al-Nisa/4: 128. Al-Marâghî memahami kata *tuhsinûn* dalam ayat tersebut adalah bersikap baik terhadap isteri.<sup>374</sup> Sementara Quraish Shihab menambahkan bahwa kata *tuhsinûn* memiliki arti pemberian akan kebaikan yang lebih atau memberikan sesuatu yang lebih baik kepada isteri.<sup>375</sup>

## 4. *Ahsin dan Ahsinû*

<sup>370</sup> Sayyid Muhammad Quthub, *Fî Zhilâl Al-Qur'an*, Bairût: Dâr al-Syurûq, 1992, Juz III, hal. 1237.

<sup>371</sup> Muhammad Jamaluddin Al-Qâsimiy, *Mahâsin al-Ta'wîl*, Bairût: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah, 1998, Juz 9, hal. 210-211.

<sup>372</sup> Abi 'Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakr al-Qurṭubi, *al-Jâmi' li Ahkâm Al-Qur'an*, Bairût: Al-Risâlah, 2006, Jilid X, hal. 165-166.

<sup>373</sup> Muhammad Jamaluddin al-Qâsimiy, *Mahâsin al-Ta'wîl*, Bairût: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah, 1998, Juz X, hal. 203.

<sup>374</sup> Ahmad Mustafa al-Marâghî, *Tafsîr al-Marâghî*, Bairût: Dâr al-Ihyâ al-Turats al'Arabiyah, 1985, Juz V, hal. 172.

<sup>375</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al Qur'an*, Ciputat: Lentera Hati, 2000, Vol. 2, hal. 731.

Term *ihsân* dalam bentuk *fi'il amr* dengan lafadz *ahsin* dan *ahsinû* tertulis dalam surat al-Qashash/28:77 dan QS. al-Baqarah/2:195. Al-Zamakhshari dalam memberikan penjelasan terhadap ayat ini, memahami bahwa perintah untuk melakukan kebaikan dalam ayat tersebut memiliki arti saling berbuat kebaikan antara sesama manusia dalam menjalani kehidupan sosial.<sup>376</sup>

Dari berbagai kata *ihsân* yang tertuang di dalam beberapa surat dan ayat, dapat disimpulkan bahwa makna ihsan dalam pandangan Al-Qur'an adalah; 1) ihsan adalah usaha maksimal seseorang dalam melakukan kebaikan guna mendapatkan kesempurnaan dari kebaikan yang dilakukan tersebut. 2) ihsan adalah perbuatan baik yang dilakukan seseorang yang dapat mendatangkan manfaat untuk diri sendiri dan orang lain 3) ihsan adalah kepatuhan dan ketundukan seseorang kepada Allah guna menciptakan kualitas keimanan dan kesempurnaan dalam ibadah.

Selain pengertian ihsan yang dikemukakan Al-Qur'an, para ulama juga mengambil bagian dalam merumuskan makna ihsan. Thanthawi misalnya, menerjemahkan ihsan dengan perbuatan baik terhadap kejahatan yang dilakukan orang lain. Ia lebih menekankan pada respon positif atas sikap negatif yang ditunjukkan pihak lain.<sup>377</sup> Pendapat Thanthawi tersebut disepakati oleh al-Qasimi yang merumuskan ihsan dengan memberi kebaikan yang lebih atas pemberian orang lain serta menyikapi kesalahan dengan pemberian maaf.<sup>378</sup> Dengan kata lain, ihsan dapat dikatakan sebuah proses dialektika kebaikan yang dilakukan seseorang, baik negatif ataupun positif. Lebih jauh lagi, Quraish Shihab mengatakan bahwa kata ihsan sangat luas, ihsan tidak sebatas memberikan manfaat, bahkan melebihi keadilan, karena adil hanya memperlakukan orang lain sama halnya dengan perlakuan yang diterima dirinya.<sup>379</sup>

Berbeda dengan Thanthawi yang terfokus pada berbuat baik terhadap orang lain, Ibn Athiyah memahami ihsan dengan konsistensi dalam melaksanakan sesuatu yang disunnahkan, sehingga amal ibadah wajib yang dilaksanakan memiliki nilai tambah.<sup>380</sup>

<sup>376</sup> Abu Qâsim Maḥmûd Ibn Umar al-Zamakhshari, *Tafsîr al-Kassiyaf*, Bairût: Dâr al-Ma'rifah, 2009, Jilid III, hal. 190-191.

<sup>377</sup> Thanthawi al-Jauhari, *Al-Jawâhir Fî al-Qurân al-Karîm*, Bairût: Dâr Ihya al-Turasth al-'Arabi, 1991, hal. 187.

<sup>378</sup> Muhammad Jamaluddin Al-Qâsimi, *Mahâsin al-Ta'wil*, Bairût: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah, 1998, Juz X, hal. 203.

<sup>379</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al Qur'an*, Ciputat: Lentera Hati, 2000, Vol. 2, hal. 731.

<sup>380</sup> Ibnu 'Athiyah, *Al-Muharrar al-Wajîz fî Tafsîr al-Kitâb al-'Azîz*, tahqîq 'Abd al-Salam 'Abd al-Syafî Muhammad, Bairût: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah, 2001, Jilid V, hal. 257.

Sementara Thoshihiko Izutsu mengatakan bahwa ihsan adalah bentuk ketaatan yang tinggi terhadap perintah Tuhan yang dihiasi dengan perangai penuh rasa cinta kasih.<sup>381</sup> Sedangkan at-Thanthawi melihat ihsan dalam dua perspektif yakni; *ihsan al- shinâ'ah wa al-a'mâl* dan *ihsan at-thâ'ah*.<sup>382</sup>

Sementara makna ihsan dalam perspektif hadits, dapat dilihat dalam hadits yang tercantum dalam kitab shahih Muslim dengan matan sebagai berikut:

عَنْ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَيْضًا قَالَ : بَيْنَمَا نَحْنُ جُلُوسٌ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَاتَ يَوْمٍ إِذْ طَلَعَ عَلَيْنَا رَجُلٌ شَدِيدُ بَيَاضِ النَّيَابِ شَدِيدُ سَوَادِ الشَّعْرِ، لَا يَرَى عَلَيْهِ أَثَرَ السَّفَرِ وَلَا يَعْرِفُهُ مِنَّا أَحَدٌ، حَتَّى جَلَسَ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَأَسْنَدَ رُكْبَتَيْهِ إِلَى رُكْبَتَيْهِ، وَوَضَعَ كَفَيْهِ عَلَى فَخْذَيْهِ، وَقَالَ : يَا مُحَمَّدُ أَخْبِرْنِي عَنِ الْإِسْلَامِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : الْإِسْلَامُ أَنْ تَشْهَدَ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، وَتُقِيمَ الصَّلَاةَ، وَتُؤْتِيَ الزَّكَاةَ، وَتَصُومَ رَمَضَانَ، وَتَحَجَّ الْبَيْتِ إِنْ اسْتَطَعْتَ إِلَيْهِ سَبِيلًا. قَالَ : صَدَقْتَ. فَعَجَبْنَا لَهُ بِسُنَّةِهِ وَيُصَدِّقُهُ. قَالَ : فَأَخْبِرْنِي عَنِ الْإِيمَانِ، قَالَ : أَنْ بِاللَّهِ، وَمَلَائِكَتِهِ، وَكُتُبِهِ، وَرَسُولِهِ، وَالْيَوْمِ الْآخِرِ، وَتُؤْمِنَ بِالْقَدَرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ. قَالَ : صَدَقْتَ. قَالَ : فَأَخْبِرْنِي عَنِ الْإِحْسَانِ، قَالَ : أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ. قَالَ : فَأَخْبِرْنِي عَنِ السَّاعَةِ قَالَ : مَا الْمَسْئُورُ عَنْهَا بِأَعْلَمَ مِنَ السَّائِلِ. قَالَ : فَأَخْبِرْنِي عَنْ أَمَارَاتِهَا، قَالَ : أَنْ تَلِدَ الْأُمَّةُ رَبَّتَهَا، وَأَنْ تَرَى الْحَفَاةَ الْعُرَاةَ الْعَالَةَ رِعَاءَ الشَّاءِ يَنْطَاوِلُونَ فِي النَّبْيَانِ، ثُمَّ أَنْطَلِقَ، فَلَبِثْتُ مَلِيًّا، ثُمَّ قَالَ : يَا عُمَرُ، أَتَدْرِي مَنِ السَّائِلُ؟ قُلْتُ : اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ. قَالَ : فَإِنَّهُ جِبْرِيلُ أَتَاكُمْ يُعَلِّمُكُمْ دِينَكُمْ. رَوَاهُ مُسْلِمٌ

Hadits di atas memberikan pemahaman bahwa ihsan merupakan usaha optimal dalam melakukan perbuatan baik yang dilandasi kesungguhan untuk terus melakukan perbaikan diri menuju Allah. Pemaknaan ihsan tersebut diperkuat oleh al-Marâghî, ia menyatakan bahwa ihsan adalah usaha individu untuk mendapatkan kesempurnaan perbuatan baik di hadapan Allah.<sup>383</sup>

Sementara al-Atsqalani mengengemukakan pendapatnya dengan mengutip pandangan al-Nawawi, ia mengatakan bahwa seseorang yang memiliki sifat ihsan selalu menjaga *akhlak al-karima* dalam berperilaku karena

<sup>381</sup> Thoshihiko Izutsu, *Etika Beragama Dalam Al-Qur'an*, diterjemahkan Mansuruddin Djoely, Jakarta: Pustaka Firdaus, 1995, hal. 367.

<sup>382</sup> Ihsan dalam perspektif Tanthawi mencakup kebaikan Allah dalam menciptakan seluruh makhluk dan fasilitasnya (*al-ladzii ahsanakulla syaiin khataqah*) dan kebaikan (kepatuhan) manusia dalam menuanaikan hak-hak Allah dengan meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan dalam habluminallah dan habluminannas. Lihat Thanthawi al-Jauhari, *Al- Jawâhir Fî al-Qurân al- Karîm*, Bairût: Darihya al-Turasth al-Arabi, 1991, hal. 187.

<sup>383</sup> Abi Husain Muslim An Naisaburi, *Shâhîh Muslim*, Jakarta: Dâr al-Kutub al Ilmiyah, 2005, hal.15.

meyakini akan pengawasan Allah terhadap dirinya.<sup>384</sup> Lebih dari itu, Thanthawi berpendapat bahwa ihsan merupakan puncak dari keimanan seseorang sebagai bukti akan eksistensi Allah yang direalisasikan dalam beragam perbuatan baik.<sup>385</sup>

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa ihsan dalam pandangan hadits merupakan sifat yang menempati posisi tertinggi dan sempurna dalam usaha untuk menggapai *akhlak al-karima*. Baik dalam kotak pergaulan sosial ataupun ibadah kepada Allah.

Dalam tata bahasa Arab kata ihsan merupakan bentuk *masdar* dari kata *ahsana* yang berarti kebaikan, kokoh, dan manfaat.<sup>386</sup> Sementara dalam kamus bahasa Indonesia ihsan dikategorikan sebagai kata sifat yang memiliki arti baik atau kata benda yang berarti kebaikan dan karunia.<sup>387</sup> Sementara dalam *Vocabulary of The Holy Qur'an*, diuraikan bahwa ihsan berarti *become excellent; to be handsome, to make good; to seem good or beautiful; to do excellently*.<sup>388</sup>

Berdasarkan arti kata ihsan secara bahasa yang dikemukakan di atas, dapat dirumuskan bahwa pengertian ihsan secara sederhana yaitu sebuah perbuatan baik yang bermanfaat. Al-Qurthubi memberikan makna ihsan dalam dua perspektif, bila kata *ihsân* dijadikan bentuk transitif (*muta'addi*), maka ia akan memiliki arti menyempurnakan. Sedangkan bila dijadikan kata transitif (*muta'addi*) dengan huruf *jar*, maka ia akan memiliki arti memberikan manfaat.<sup>389</sup>

Mengutip pendapat al-Asfahani, Quraish Shihab mengatakan bahwa lafaz *ihsân* dapat digunakan untuk dua hal; bersikap baik dan berbagi kenikmatan kepada orang lain, karenan, kata *ihsân* lebih luas maknanya dari sekedar memberi nikmat atau nafkah.

Raghib al-Asfahâni memiliki pendapat sendiri tentang makna kata *ihsân*. Ia mengatakan bahwa kata tersebut dapat dipahami untuk dua hal. *Pertama*, memberi nikmat kepada orang lain. *Kedua*, berbuat baik antara

<sup>384</sup> Al Imam al-Hafizh Abul Fadhl al-Atsqalani, *Fath al-Bâri bi Syarh Shâhih al-Bukharî*, Cairo: Dâr al-Hadîs, 1998, hal. 27.

<sup>385</sup> Thanthawi al-Jauhari, *Al-Jawâhir Fî Al-Qurân al-Karîm*, Bairût: Dâr ihya al-Turasth al-Arabi, 1991, hal. 189.

<sup>386</sup> Muhammad bin Mukrim bin Ali Abu al-Fadhl Ibnu Manzhur, *Lisân al-'Arab al-Muhî: Mu'jam Lughawî 'Ilmî*, Cairo: Dâr al-Hadîts, t.th, Jilid I, 1992, hal. 258.

<sup>387</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. *Kamus Bahasa Indonesia.*, Jakarta: Pusat Bahasa, 2008, hal. 539.

<sup>388</sup> Abdullah Abbas Nadwi. *Vocabulary of The Holy Qur'an*, Chicago: Iqra International Educational Foundation, 1986, hal. 134.

<sup>389</sup> Abi Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakr al-Qurtûbi, *al-Jâmi' li Ahkâm Al-Qur'an*, Bairût: Al-Risâlah, 2006, Jilid X, hal.165-166.

sesama makhluk Allah. Karenanya, ia berpendapat bahwa kata *ihsan* lebih luas dari sekedar memberi nikmat atau nafkah.<sup>390</sup>

Sedangkan Imam Nawawi memahami konsep ihsan dari sudut pandang ibadah seseorang. Ia mengatakan bahwa “Bila seorang hamba mampu melihat Allah dengan mata hati dan keimanan dalam menjalankan ibadah, maka ia akan berusaha keras untuk memperthankan sikap *khusyu*’ dan *khudu*’ dalam ibadah tersebut”.<sup>391</sup>

Dari berbagai perspektif tentang ihsan di atas, maka dapat dirumuskan bahwa ihsan adalah sikap seseorang dalam menjalani samudra kehidupan dengan berbuat baik terhadap Allah (ibadah), diri sendiri ataupun orang lain secara konsisten dan secara terus menerus berusaha untuk meningkatkan kualitas keimanan.

Dalam penelitian ini penulis hanya memaparkan surat an-Nahl ayat 90, karena menurut penulis ayat ini yang paling relevan dengan topik penelitian.

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ  
يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

“*Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran*”. (QS. an-Nahl/16 :90).

Dalam ayat tersebut kata *adl* (عَدْلٌ) dirangkai dengan kata *ihsân* (إِحْسَانٌ), menunjukkan bahwa sifat ihsan memiliki kedudukan yang lebih tinggi dari sekedar sifat adil, dikarenakan ihsan mencerminkan tingkat keimanan seseorang. Al-Qurtûbi menjelaskan bahwa perintah berbuat ihsan dalam ayat di atas mengandung makna berbuat baik terhadap diri sendiri dan lingkungan guna mendapatkan cinta Allah SWT.<sup>392</sup>

Dari beragam pendapat yang dikemukakan oleh para ulama tentang makna *ihsân*, peneliti berpendapat bahwa makna dasar dari *ihsân* adalah sikap individu yang aktualisasikan secara komprehensif dengan tujuan untuk dapat memperindah perilaku kepada semua manusia serta dapat mendatangkan manfaat untuk diri sendiri dan orang lain.

<sup>390</sup> M. Qurais Shihab, *Tafsîr al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an* Jakarta: Lentera Hati, Vol. 1, 2000, hal. 238

<sup>391</sup> Imam Nawawi, *al-Minhâj Shahîh Muslim Ibnu Hallaj*, Dâr al-Ghad al-Jadid, Cairo, 2007, Jilid 1, Juz V, hal. 161.

<sup>392</sup> Abi Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakr al-Qurthûbi, *al-Jâmi’ li Ahkâm Al-Qur’an*, Bairût: Al-Risâlah, 2006, Jilid X, hal.167.

## **BAB VI**

### **IMPLIKASI REGULASI EMOSI BERBASIS AL-QUR'AN TERHADAP PERUBAHAN SIKAP DAN PERILAKU KOMUNITAS PUNK TASAWUF *UNDERGROUND***

#### **A. Eksistensi Komunitas Punk Tasawuf *Underground***

Manusia sebagai makhluk yang memiliki akal dan budi selalu berusaha untuk menemukan jati dirinya. Dalam usaha untuk menemukan jati diri sebenarnya, seseorang akan berusaha untuk memahami dan memaknai setiap pengalaman yang dialami sehingga terbentuk sebuah karakter dalam dirinya.

Persamaan karakter antara satu individu dengan individu lainnya bermuara pada satu tujuan dan kepentingan yang sama, sehingga terbentuk sebuah komunitas.<sup>1</sup> Salah satu bentuk komunitas tersebut adalah komunitas punk tasawuf *underground*.

Sebagaimana yang telah dipaparkan pada bab terdahulu, dijelaskan bahwa hal yang melatar belakangi munculnya gerakan anak punk merupakan sebuah reaksi dan perlawanan atas ketidakpuasan hati terhadap kebijakan penguasa dalam bidang sosial, ekonomi, politik, dan kebijakan yang dinilai sebagai bentuk penindasan terhadap rakyat kecil (*proletar*).

---

<sup>1</sup> Komunitas merupakan satuan kelompok kecil masyarakat yang terorganisir untuk mencapai tujuan dan kepentingan bersama baik bersifat fungsional ataupun teritorial. Lihat Paul B. Horton, *Sosiologi*, diterjemahkan oleh Amiruddin dari judul *Sociology*, Jakarta: Erlangga, 1990, hal. 42.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia punk diartikan dengan pemuda yang ikut gerakan menentang masyarakat yang mapan, dengan menyatakannya lewat musik, gaya berpakaian, dan gaya rambut yang khas.<sup>2</sup>

Dalam perkembangannya, filosofi lahirnya komunitas punk di Indonesia berubah menjadi gaya hidup yang banyak digandrungi para remaja. Ia hanya menjadikan punk sebagai identitas kebebasan dengan berpenampilan unik dan fashion yang digunakan, hidup di jalan tanpa aturan, bahkan melakukan tindakan kriminal, seperti mencuri dan mengkonsumsi narkoba.

Keberadaan anak punk dengan perilaku dan gaya hidup seperti yang digambarkan di atas, mengundang stigma negatif dan persepsi masyarakat yang menilai mereka adalah para pelaku kriminal yang meresahkan, sehingga mereka termarjinalkan dari kehidupan sosial, bahkan mereka diidentikkan dengan premanisme yang sering kali melakukan tindakan kriminal, tidak terkecuali penilaian terhadap komunitas tasawuf punk *underground*.

Anak punk jalanan (*street punk*) yang mendapat pembinaan dengan pendekatan ilmu tasawuf menamakan diri dengan komunitas punk tasawuf *underground*. Anggota komunitas punk *tasawuf underground* berasal dari latar belakang yang beragam, diantaranya disebabkan karena *broken home*, pemabuk, pencuri, atau bahkan ada yang berasal dari anak panti asuhan yang sengaja melarikan diri dan memilih kehidupan bebas di jalan.

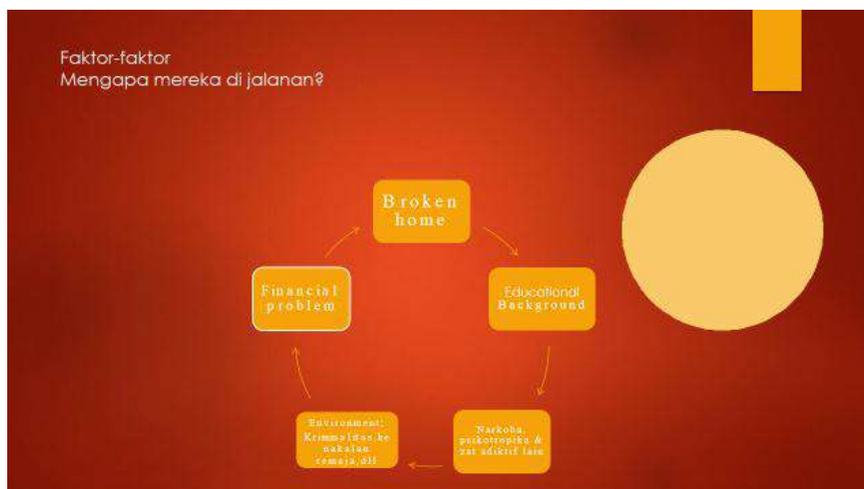
Latar belakang anggota komunitas punk tasawuf *underground* yang dikemukakan di atas, berdasarkan dari informasi yang didapatkan peneliti dari pendiri komunitas tasawuf *underground* ustadz Halim Ambiya. Ia mengatakan bahwa: “Sebenarnya penyebab utama mereka menjadi anak punk karena *broken home*. Setiap hari mereka melihat pertengkaran yang terjadi oleh kedua orang tuanya, dari situlah mereka merasa orang tuanya tidak memberikan kehangatan, kenyamanan dan keharmonisan. Maka dari itu mereka memilih kabur dari rumah dan menjadi anak punk yang bebas hidup di jalanan”.<sup>3</sup> Untuk lebih mengetahui latar belakang komunitas anak punk tasawuf *underground*, dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

### **Gambar. VI. 1. Latar Belakang Komunitas Punk Tasawuf *Underground***

---

<sup>2</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2008, hal, 539.

<sup>3</sup> Pengakuan dari salah seorang dari komunitas punk tasawuf *underground* pada saat observasi tanggal 18 Juni 2020.



Sumber: Power Point Seinar Nasional “Integrasi Tasawuf dan Psikologi Dalam Menghadapi Problematika Psikososial”. Oleh ustadz Halim Ambiya.

Seiring perjalanan waktu, mereka mulai mengenal nilai-nilai religius atas bimbingan seorang da’i bernama ustadz Halim Ambiya.<sup>4</sup> Belakangan, komunitas anak punk ini kemudian menjadi anggota komunitas tasawuf *underground*. Penamaan tersebut diberikan oleh ustadz Halim Ambiya berasal dari inspirasi yang diperoleh dari pernyataan Prof. Dr. Aziz Dahlah, guru besar UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Ia menuturkan bahwa :

”Karena ada seorang guru besar di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, yaitu Prof. Abdul Aziz Dahlan yang menemukan sebuah penelitian dalam sidang munaqosah tentang seorang sufi di Tanjung Priok. Ia mengatakan inilah yang disebut tasawuf *underground*, yaitu seorang sufi yang tidak dikenal publik tetapi dampaknya banyak dirasakan oleh masyarakat luas. Dari perkataan tersebut, saya terinspirasi untuk mendirikan sebuah komunitas tasawuf *underground* melalui media sosial”.<sup>5</sup>

Disamping itu, ustadz Halim Ambiya mengatakan bahwa penamaan tersebut mempunyai misi untuk mengajak anak punk dan anak jalanan lainnya mencari jalan pulang kepada Allah dan mengetahui kewajibannya sebagai hamba. Misi yang dibawa oleh beliau adalah menemukan peta jalan pulang.

<sup>4</sup> Beliau adalah inisiator terbentuknya komunitas tasawuf *underground*, mantan editor penerbit buku Mizan dan berprofesi sebagai dosen dan pengusaha.

<sup>5</sup> Hasil wawancara dengan ustadz Halim Ambiya pengasuh komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 10 Juni 2020.

Peta jalan pulang yang dimaksud adalah jalan pulang kembali kepada Tuhan dan jalan pulang kembali kepada keluarga. Ia menuturkan bahwa pada hakekatnya mereka dianjurkan untuk taubat. Namun kata taubat tersebut dihindari agar tidak menjadi momok bagi mereka dan dapat diterima dengan baik. Istilah taubat yang digunakan untuk merangkul mereka adalah peta menuju jalan pulang yaitu jalan pulang menuju Allah dan jalan pulang kepada keluarga.<sup>6</sup> Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada gambar di bawah ini:

**Gambar. VI. 2. Konsep Peta Jalan Pulang Tasawuf *Underground***



Sumber: Power Point Seminar Nasional "Integrasi Tasawuf dan Psikologi Dalam Menghadapi Problematika Psikososial". Oleh Ustadz Halim Ambiya

Pendekatan yang digunakan dalam mengenalkan jalan pulang kepada Tuhan yaitu dengan kegiatan-kegiatan keagamaan, seperti belajar baca Al-Qur'an dan mengenalkan kata-kata mutiara kehidupan dari para tokoh sufi. Di samping itu, mereka juga diajarkan dzikir, melakukan wisata rohani dan mengikuti tarekat *naqsabandiyah*.

Bagi ustadz Halim Ambiya berdzikir menjadi hal pokok yang harus diterapkan kepada komunitas anak punk, karena dalam dzikir begitu banyak manfaat yang dapat dirasakan. Pengenalan dzikir yang diaktualisasikan pada komunitas tasawuf *underground* adalah dengan mengajak mereka untuk mengamalkan dzikir hingga merasakan getar-getar ruhani yang mengarahkan kepada kesadaran *Ilahi* dalam dirinya. Sebuah kesadaran ruhani yang mengingatkan mereka kepada jalan pulang kepada Allah, pulang ke negeri asal yaitu alam akhirat.

<sup>6</sup> Hasil wawancara dengan ustadz Halim Ambiya pengasuh komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 10 Juni 2020.

Untuk melihat pendekatan yang digunakan komunitas tasawuf *underground* dapat di lihat pada gambar di bawah ini:

### Gambar. VI. 3. Metode Jalan Pulang Kepada Allah



Sumber: Power Point Seinar Nasional “Integrasi Tasawuf dan Psikologi Dalam Menghadapi Problematika Psikososial” Oleh Ustadz Halim Ambiya.

Sedangkan metode untuk mengenalkan jalan pulang kembali kepada keluarga adalah pemberdayaan ekonomi dengan memberikan latihan keterampilan seperti mencukur, laundry, sablon dan lain sebagainya. Hal tersebut akan tercermin dengan jelas pada gambar di bawah ini:

### Gambar. VI. 4. Metode Jalan Pulang Kembali Kepada Keluarga



Sumber: Power Point Seinar Nasional “Integrasi Tasawuf dan Psikologi Dalam Menghadapi Problematika Psikososial” Oleh Ustadz Halim Ambiya.

Kegiatan tersebut dilakukan dengan tujuan agar anak punk mempunyai keterampilan (*skill*) untuk bertahan hidup dan dapat beralih dari kehidupan

jalanan menuju kehidupan normal. Dengan kata lain, dapat dijelaskan bahwa tujuan utama mengenalkan peta jalan pulang yang digagas ustadz Halim Ambiya adalah untuk membangun kesadaran tujuan hidup mereka, baik yang berorientasi agama, sosial, ekonomi ataupun budaya.

Terbentuknya komunitas tasawuf *underground* berawal dari misi dakwah yang dilakukan ustadz Halim Ambiya di media sosial *facebook*. Dalam menjalankan dakwahnya, beliau selalu menyampaikan kata-kata hikmah yang bersumber dari para tokoh sufi. Dakwah melalui media sosial ini dimulai sejak tahun 2012 dan diikuti oleh ratusan orang. Kemudian muncul pemikiran dan keinginan beliau untuk menjalankan dakwahnya di lapangan yang dapat bersentuhan langsung dengan masyarakat. Berikut penuturannya, saat menyampaikan sejarah berdirinya *tasawuf underground*:

“Pada tanggal 8 Februari 2012, komunitas tasawuf *underground* saya dirikan melalui *facebook* dan Instagram. Di *facebook* dan *instagram* saya rutin membagikan postingan tentang kutipan *al-Hikam* dari Ibnu Atha’illah, *Ihya Ulumuddin* dari Imam Ghazali dan *Jala’ al-Khathir* dari Abdul Qadir al-Jailani. Dan pada awal tahun 2019, kami resmi mendirikan sebuah komunitas tasawuf *underground* yang berlokasi di kolong jembatan depan stasiun Tebet agar dapat memudahkan akses mereka ke tempat pengajian ini”.<sup>7</sup>

Salah satu contoh materi tasawuf yang terdapat pada laman *facebook* komunitas tasawuf *underground* dapat dilihat di bawah ini.

### Gambar. VI. 5. Contoh Materi Yang Disampaikan Melalui Facebook



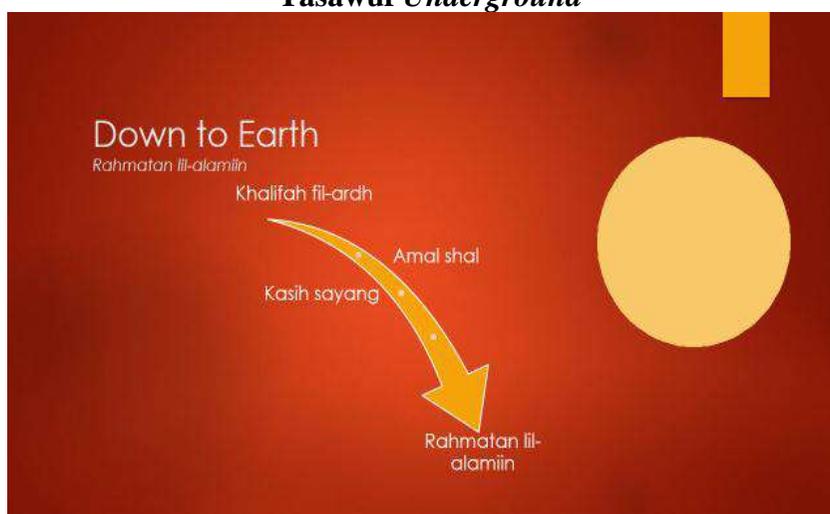
Sumber: Laman *facebook* *tasawuf Underground*.

Obyek yang dijadikan sasaran dakwah oleh ustadz Halim Ambiya adalah anak punk yang berada di wilayah Jabodetabek, kemudian beliau

<sup>7</sup> Hasil wawancara dengan ustadz Halim Ambiya pengasuh komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 10 Juni 2020.

menjadikan kolong *flay over* casablanca sebagai titik pertemuan, tepatnya dekat stasiun Tebet. Ustadz Halim Ambiya menilai bahwa ajaran agama akan mengambang dan kurang meresap jika hanya dipelajari lewat media sosial saja. Sudah sepatutnya ajaran agama dapat ditanamkan, dirasakan dan dijangkau oleh semua lapisan masyarakat agar dapat “membumi”. Dasar pemikiran tersebut tercermin dari ungkapan beliau: “*Baru tiga tahun terakhir ini --ungkapan pada tahun 2016--terbersit dalam pikiran saya, banyak ajaran agama yang tidak terjangkau oleh kalangan tertentu, sehingga ajaran agama terkesan terlalu tinggi dan mengawang-awang, makanya harus membumi*”.<sup>8</sup> Konsep membumikan ajaran agama dilustrasikan oleh ustada Halim Ambiya dapat dilihat seperti gambar di bawah ini:

**Gambar. VI. 6. Konsep Membumikan Ajaran Agama Komunitas Tasawuf Underground**



Sumber: Power Point Seminar Nasional “Integrasi Tasawuf dan Psikologi Dalam Menghadapi Problematika Psikososial” Oleh Ustadz Halim Ambiya.

Paradigma pemikiran tersebut menjadikan ia termotivasi untuk turun ke jalan dengan tujuan merangkul anak punk di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi. Alasan merangkul anak punk dan anak jalanan untuk dijadikan sebagai obyek dan sasaran dakwah dikarenakan ia melihat mereka sebagai kelompok kecil masyarakat yang termarjinalkan yang tidak disentuh para juru dakwah pada umumnya. Ia menuturkan bahwa:

“..... Ini adalah program yang sangat menantang bagi kami. Sebab, ilmu tasawuf boleh dikatakan sebagai bagian dari psikologi dan

<sup>8</sup> Hasil wawancara dengan ustadz Halim Ambiya pengasuh komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 10 Juni 2020.

psikoterapi dalam Islam, maka saatnya kami mempraktikkannya untuk merangkul anak punk dan anak jalanan. Sebagian besar mereka terpapar oleh narkoba, sek bebas, dan perbuatan kriminalitas lainnya, maka menjadi ranah dakwah yang jarang disentuh. Anak punk dan anak jalanan itu menurut saya unik. Cara mereka berpakaian, style rambut dan gaya hidup mereka pun berbeda dan sangat mencolok. Bagi saya, punk itu bukan kriminal, tapi hanya sekedar gaya hidup dan aliran musik yang patut dihargai. Maka, tugas kita adalah membawa mereka ke jalur yang benar, menjauhkan dari narkoba dan tindak kriminal lainnya”.<sup>9</sup>

Dalam hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa kenyataan tersebut menjadi sebuah program yang penuh tantangan tersendiri bagi beliau. Hal lain yang dapat dipahami bahwa ilmu tasawuf merupakan bagian dari psikologi Islam dan media psikoterapi, maka sudah waktunya untuk diterapkan dalam usaha merangkul anak punk, karena sebagian besar dari mereka telah terpapar narkoba, kriminal dan pergaulan bebas, karenanya ini menjadi medan dakwah yang harus disentuh.

Lebih lanjut dapat dikatakan bahwa pernyataan ustadz Halim Ambiya di atas, mengisyaratkan bahwa pada dasarnya tasawuf baik yang bersifat teoritis ataupun praktis tidak sebatas ilmu pengetahuan semata, namun dapat dijadikan sebagai psikoterapi dan konseling. Menurutnya, komunitas punk merupakan bagian dari masyarakat yang mengalami gangguan psikologis, sehingga mereka perlu dirangkul dan disentuh dengan pendekatan tasawuf agar ajaran agama dapat meresap dalam diri mereka. Misi beliau dalam menjalankan program tersebut, terungkap dari pernyataannya : “Implementasi ilmu tasawuf akan berdampak luas dan positif dalam kehidupan masyarakat bila diwujudkan secara konkrit melalui program kemanusiaan, keagamaan dan program sosial. Tasawuf adalah ilmu yang bersifat vertikal dan horizontal, bukan hanya ada di langit, tetapi juga di bumi”.<sup>10</sup>

Ustadz Halim Ambiya menjadikan kolong jembatan *flay over* sebagai titik kumpul belajar agama bagi komunitas anak punk bertujuan agar mereka leluasa dan merasa nyaman dan tidak merasa tertekan dalam melaksanakan kegiatan tersebut, terutama untuk menghilangkan trauma dari kecurigaan dan pikiran negatif yang dipersepsikan masyarakat. Cerita yang didapatkan peneliti dari salah seorang anak punk bahwa ia memiliki pengalaman ketika ingin shalat di masjid, “waktu saya dan teman saya mau shalat di masjid, dicurigai akan mencuri gara-gara tato, padahal gak semua yang diliat masyarakat sama dengan

---

<sup>9</sup> Hasil wawancara dengan ustadz Halim Ambiya pengasuh komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 10 Juni 2020.

<sup>10</sup> Hasil wawancara dengan ustadz Halim Ambiya pengasuh komunitas tasawuf *underground* pada tanggal 10 Juni 2020.

kenyataan, tapi sekarang kecurigaan itu sudah gak terjadi setelah masyarakat tau kegiatan tasawuf *underground*.<sup>11</sup>

Ustadz Halim Ambiya mengatakan bahwa merangkul dan mendekati komunitas punk untuk kembali kepada kehidupan beragama bukanlah persoalan mudah, berbagai kendala dan rintangan harus dialami dan dihadapi.<sup>12</sup> Namun dengan usaha maksimal yang dilakukan, ketulusan hati dan datang sebagai sahabat, pada akhirnya anak punk tersebut dapat dirangkul dan diajak untuk kembali mengenal ajaran agama memperoleh keberhasilan. Lebih lanjut ia berkomentar; “Pada dasarnya, mereka komunitas anak punk sangat mendambakan *oase* yang seharusnya menjadi tugas masjid, gereja, da’i untuk merangkul mereka, tetapi justru mereka dianak tirikan”.<sup>13</sup>

Ungkapan filosofis yang dikemukakan ustadz Halim Ambiya di atas, mengindikasikan bahwa pada dasarnya kondisi psikologis anak punk berada dalam kebimbangan untuk mencari jalan menuju Tuhan. Mereka “haus” akan ajaran agama, sementara dirinya bertanya kepada siapa mereka harus belajar. Karena pada kenyataannya, mayoritas masyarakat sekitar melabelkan mereka dengan stigma-stigma negatif.<sup>14</sup>

<sup>11</sup> Hasil wawancara dengan salah seorang anggota komunitas punk tasawuf *underground* tanggal 13 Agustus 2021.

<sup>12</sup> Ustadz Halim Ambiya bercerita bahwa pada awalnya ia memperkenalkan diri dengan dua tiga orang yang dilanjutkan dengan nongkrong di perempatan jalan. Dari sini kemudian dapat merangkul 15 orang dan terus bertambah sampai sekitar 95 anak binaan punk. Terkadang mereka ikut pengajian di rumah atau di cafe. Adapun kendala dalam membina mereka adalah *Pertama*, masalah kedisiplinan. Anak Punk dan anak jalanan adalah anak yang susah diajarkan tentang kedisiplinan, baik yang berkaitan dengan ketepatan waktu ataupun tanggung jawab. Hal ini karena selama ini mereka hidup secara liar di jalanan, sehingga membutuhkan adaptasi yang tidak mudah. *Kedua*, masalah emosi dan gangguan mental. Hal ini terjadi akibat konsumsi narkoba dan obat-obatan psikotropika yang sebelumnya mereka lakukan. *Ketiga*, masalah perkelahian sesama mereka. Anak punk dan anak jalanan adalah mereka yang sukar diatur dan tempramental sehingga mudah emosi yang berakibat pada perkelahian sesama mereka. Hal ini terjadi karena kerasnya hidup di jalanan. *Keempat*, masalah kesehatan. Mereka yang hidup di jalanan sangat susah diajak untuk melakukan budaya hidup sehat. Mereka biasanya tidak mandi selama sehari-hari, baju tak pernah ganti, dekil, kucel dan sangat bau. *Kelima*, masalah hukum dan kriminalitas. Sudah menjadi rahasia umum, anak-anak punk dan anak jalanan kerap kali ditangkap oleh Satpol PP karena pelanggaran Perda tentang ketertiban umum, baik saat mereka mengamen atau saat sedang nongkrong di jalanan. <sup>12</sup> Informasi di dapatkan peneliti dari hasil wawancara dengan pendiri tasawuf *underground* ustadz Halim Ambiya pada tanggal 13 Agustus 2021.

<sup>13</sup> Hasil wawancara dengan salah seorang anggota komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 18 Juni 2021.

<sup>14</sup> Hasil wawancara dengan salah seorang anggota komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 18 Juni 2021.

Pernyataan tersebut sejalan dengan penjelasan yang diberikan psikologi bahwa pada dasarnya, setiap remaja memiliki pola pikir formal, yakni kemampuan mempersepsikan, memprediksi dan membuat kesimpulan dari suatu peristiwa atau pengalaman yang dialami. Di samping itu, ia juga memiliki kemampuan mengembangkan logika yang akan mencapai puncaknya pada usia 15-20 tahun. Dalam periode tersebut, mulai muncul pemahaman *spiritual* yang lebih matang, karena pada periode ini remaja sudah mampu melihat kebermaknaan hidup dan berusaha mencari Tuhan.<sup>15</sup>

Fowler mempertegas pernyataan tersebut dengan mengatakan bahwa dalam periode remaja, kapasitas berpikir abstrak lebih besar, sehingga muncul keinginan untuk mencari makna hidup dari setiap peristiwa yang dialami dengan kacamata agama. Dengan perkembangan emosional yang terjadi dalam diri remaja, psikolog mengidentifikasi masa remaja adalah masa “kebangkitan spiritual” dengan indikator mencari kebermaknaan hidup dari pengalaman spiritual.<sup>16</sup>

Terlepas dari teori yang dilontarkan psikolog di atas, keberadaan komunitas punk tasawuf *underground* yang digagas oleh ustadz Halim Ambiya telah memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan psikologis anak punk. Hal ini dapat dibuktikan dengan berdirinya pesantren tasawuf *underground* yang terletak di ruko di kawasan pasar Manggis Ciputat Tangerang.

Pesantren tasawuf *underground* merupakan pondok pesantren yang dihuni oleh kalangan anak punk dan anak jalanan untuk mengisi jiwa anak-anak termarjinalkan dengan metode tasawuf (peta jalan pulag). Ustadz Halim Ambiya menuturkan bahwa mendapat ilmu tasawuf merupakan hak setiap orang, bahkan seorang anak punk dengan pakaian kusam dan penuh tato di tubuhnya berhak untuk mengenal Tuhannya.<sup>17</sup>

Selama ini, menurut beliau tidak sedikit yang menganggap bahwa tasawuf merupakan sesuatu yang berat, tinggi dan membutuhkan guru. Padahal pola pikir seperti itu tidak tepat, karena semua ilmu harus diberikan dan dirasakan oleh seluruh umat dan diaktualisasikan untuk kemanusiaan. Nanti pada saatnya, ketika seseorang pencari Tuhan mulai mempunyai niat untuk

---

<sup>15</sup> Novitasari dan Yusuf, “Perbandingan Tingkat Spiritualitas Remaja Berdasarkan Gender,” dalam *Jurnal Indonesian Journal Of Education Counseling*, Vol. 01 No.02 Tahun 2017, hal. 164.

<sup>16</sup> Good, M., & Willoughby, “*Adolescence As a Sensitive Period for Spiritual Development*,” dalam *Jurnal Child Development Perspectives*, Vol. 02 No .01 Tahun 2008, hal. 95.

<sup>17</sup> Hasil wawancara dengan salah seorang anggota komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 18 Juni 2021.

mempelajari secara sungguh-sungguh, maka kita anjurkan untuk berguru agar tidak salah jalan.<sup>18</sup>

Berdasarkan pengamatan peneliti sejak tahun 2018 sampai 2021, terdapat sekitar 120 anak punk dan anak jalanan yang menimba ilmu di pesantren ini. Mereka belajar baca tulis, membaca Al-Qur'an, shalat, belajar memahami kata-kata mutiara dan hikmah yang penuh makna dalam kehidupan, seperti *mahfuzat* dan nasehat-nasehat para sufi.<sup>19</sup> Berikut Data perkembangan komunitas punk pesantren tasawuf *underground* :

**Tabel. VI. 1. Perkembangan Anak Punk dan Anak Jalanan Binaan Pesantren Taswuf Underground**

Tahun	Jumlah	Keterangan
2016	18	--
2017	38	--
2018	84	8 orang tinggal di pesantren
2019	120	18 orang tinggal di pesantren
2020	170	24 orang tinggal di pesantren
2021	316	26 orang tinggal di pesantren

Sumber: Admin Pesantren tasawuf *underground*

Selain pendidikan agama Islam, mereka juga diberikan kesempatan untuk mandiri secara finansial dengan pemberdayaan ekonomi seperti percetakan, laundry dan pelatihan-pelatihan.

**Gambar. VI. 7. Suasana di Pesantren Tasawuf Underground**



Sumber: Koleksi pribadi diambil saat peneliti observasi ke pesantren

Dalam usaha menjalankan misinya ustadz Halim Ambiya memiliki cara dengan memposisikan dirinya sebagai sahabat, ayah dan guru. Ia

<sup>18</sup> Hasil wawancara dengan salah seorang anggota komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 18 Juni 2021.

<sup>19</sup> Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 Juni 2020.

menjelaskan bahwa persahabatan merupakan *pendekatan* yang paling tepat bagi mereka yang “terbuang” selama ini. Sedangkan peran ayah untuk memberikan perlindungan terhadap mereka, sehingga saya mendirikan LBH (Lembaga Bantuan Hukum) untuk memberikan advokasi. Terakhir peran sebagai guru yang membimbing ke jalan yang benar.<sup>20</sup>

Penamaan pesantren tasawuf *undergrond* yang dilekatkan pada komunitas ini memiliki makna yang dalam, sebagaimana yang dijelaskan oleh pencetus pesantren tersebut. Ia mengatakan bahwa “kata *underground* memang banyak dikonotasikan negatif, namun demikian, menurut beliau jangan dinilai negatif dulu. Dalam tradisi tasawuf, semakin tinggi ilmu batin seseorang, maka semakin tidak terlihat popularitasnya di masyarakat, tetapi ia memiliki peranan dan pengaruh yang luar biasa. Disinilah kata “*underground*” menjadi tepat. Lebih lanjut ia mengatakan bahwa ini merupakan kerja “bawah tanah” dengan visi dan misi langit, bahkan banyak orang-orang yang tidak populer telah mengimplementasikan ilmu tasawuf tanpa mengesyam pendidikan formal, baik itu pesantren, madrasah, apalagi perguruan tinggi.<sup>21</sup>

Dari pemaparan di atas, tergambar bahwa eksistensi komunitas punk tasawuf *underground* berawal dari anak punk jalanan yang kerap melakukan penyimpangan sosial. Dengan pendekatan persahabatan dan tasawuf yang dilakukan oleh ustadz Halim Ambiya, keberadaan komunitas punk *tasawuf underground* tersebut mengalami perubahan baik secara psikologis ataupun perilaku.

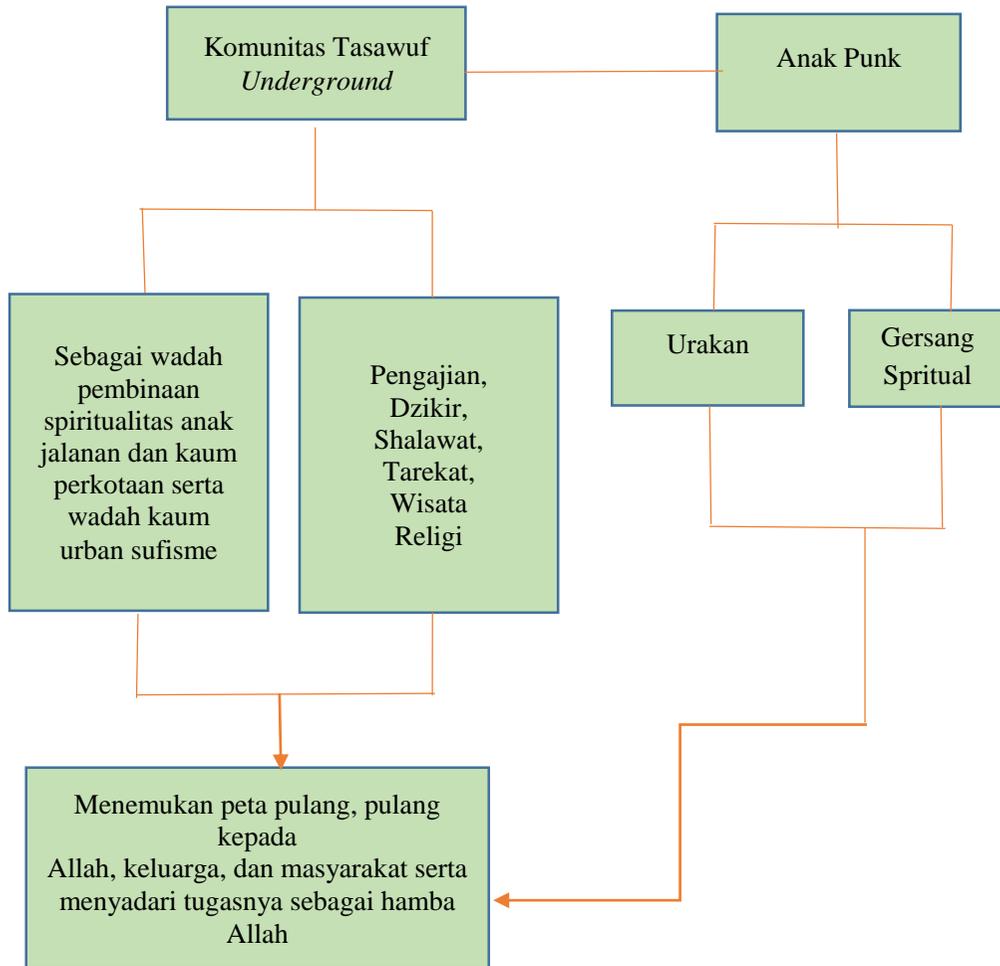
Di samping itu mereka telah mempunyai kemampuan yang baik dalam memahami makna kehidupan. Mereka juga sudah mampu beradaptasi dengan lingkungannya, memposisikan dirinya sebagai bagian dari anggota masyarakat yang berguna ataupun sebagai hamba Allah bahkan terdapat di antara mereka secara aktif mengikuti tarekat *Naqsabandiyah*. Untuk lebih jelasnya perkembangan psikologis komunitas punk *tasawuf underground* dapat di lihat dalam gambar di bawah ini:

---

<sup>20</sup> Hasil wawancara dengan salah seorang anggota komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 18 Juni 2021.

<sup>21</sup> Hasil wawancara dengan ustadz Halim Ambiya pengasuh komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 10 Juni 2020.

**Gambar. VI. 8. Proses Perkembangan Psikologis Komunitas Punk Tasawuf *Underground***



Dari tabel di atas, dapat terlihat dengan jelas bahwa perubahan komunitas punk tasawuf *underground* secara mental tercermin dari perilaku mereka yang telah berhasil meninggalkan narkoba dan obat-obatan psikotropika yang bisa mereka konsumsi, menjalankan shalat lima waktu, aktif mengikuti acara dzikir dan shalawat, meninggalkan jalanan dan berhenti mengamen serta menemukan lapangan kerja baru, membuka usaha sendiri dengan membuat bengkel, membuat warung kopi, menjadi barista, membuka sablon, dll.

## B. Perubahan Sikap Dan Perilaku Komunitas Punk Tasawuf *Underground*

Setiap individu akan memiliki sikap yang berbeda dalam menyikapi suatu objek tertentu. Perbedaan sikap tersebut terjadi dikarenakan adanya pemahaman, pengalaman, dan pertimbangan yang dialami seseorang dalam menilai dan merasakan objek tersebut. Pernyataan ini sejalan dengan yang diutarakan Thurstone sebagaimana dikutip oleh Abu Ahmadi yang menyatakan bahwa sikap merupakan tingkat kecenderungan yang bersifat positif atau negatif terhadap sesuatu yang berhubungan dengan objek psikologi.<sup>22</sup> Seseorang dikatakan memiliki sikap positif terhadap suatu objek psikologi apabila ia suka atau memiliki sikap menerima (*favorable*). Namun bila individu menolak suatu objek, dikatakan memiliki sikap yang negatif terhadap objek (*unfavorable*) terhadap objek tersebut.<sup>23</sup>

Menurut Allport sebagaimana dikutip oleh Azwar menegaskan bahwa manifestasi sikap tidak dapat langsung dilihat, akan tetapi harus direalisasikan terlebih dahulu sebagai tingkah laku.<sup>24</sup> Artinya, bahwa secara teknis pengertian sikap menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap kategori stimulus tertentu. Dalam realisasinya, sikap sering kali terkait dengan stimulus sosial dan reaksi yang bersifat emosional.<sup>25</sup> Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sikap adalah respons individu terhadap stimulus berupa tanggapan, penilaian ataupun tindakan terhadap objek psikologi berupa simbol, kata-kata, ide dan lain sebagainya untuk diterima (*favorable*), atau ditolak (*unfavorable*).

Penerimaan atau penolakan individu terhadap objek tertentu merupakan sikap yang menghasilkan perilaku. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dijelaskan bahwa arti perilaku merupakan suatu tanggapan ataupun reaksi dari setiap individu terhadap suatu rangsangan atau lingkungan.<sup>26</sup> Sarwono menjelaskan bahwa perilaku merupakan hasil dari segala macam pengalaman dan interaksi manusia dengan lingkungannya. Wujud perilaku bisa berupa pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku manusia terdiri atas sudut pandang psikologi, fisiologi dan sosial yang bersifat menyeluruh.<sup>27</sup>

Bedasarkan dari penjelasan di atas, maka dapat dikatakan bahwa sikap

<sup>22</sup> Objek psikologi ini meliputi: simbol, kata-kata, slogan, orang, lembaga, ide dan sebagainya. Lihat Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial*, Jakarta: Rineka Cipta, 2009, hal. 50.

<sup>23</sup> Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial...*, hal. 150.

<sup>24</sup> Saifudin Azwar, *Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015, hal. 55.

<sup>25</sup> Samsunuwiyati Mar'at, *Sikap Manusia: Perubahan Serta Pengukurannya*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1984, hal.10.

<sup>26</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 859.

<sup>27</sup> Sarlito Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009, hal. 201.

dan perilaku memiliki keterkaitan yang erat, perilaku merupakan bagian dari sikap individu dalam merespons stimulus atau objek tertentu.

Dalam konteks regulasi emosi berbasis Al-Qur'an yang diimplementasikan pada sikap dan perilaku komunitas punk tasawuf *underground*, tampaknya dapat disikapi mereka dengan positif (*favorable*). Hal ini tercermin dari perubahan sikap dan perilaku mereka dari aspek kepribadian (*personality*), kesejahteraan diri (*well being*), penerimaan diri (*self acaptance*), dan kesadaran diri (*self awareness*). Untuk lebih jelasnya akan diuraikan di bawah ini:

### 1. Aspek Kepribadian (*Personalty*)

Kegelisahan para ilmuan dalam melihat fenomena kejiwaan manusia melahirkan beragam mazhab kepribadian. Para ahli mencoba untuk memberikan argumentasi tentang fenomena kejiwaan tersebut berdasarkan paradigma dan analisa berbeda sehingga memunculkan beragam aliran. Hal ini menggambarkan keterbatasan pengetahuan para teoritikus dalam merumuskan struktur internal manusia dalam mekonstruksi kepribadian manusia secara utuh, terutama hala-hal yang bersifat metafisik. Kondisi tersebut terlihat dalam tiga aliran mainstream psikologi modern; aliran *psikoanalisa* (Freud), aliran *behaviorisme* (Skinner), dan aliran *psikologi humanistik* (Maslow).

Mazhab tertua dari psikologi modern tersebut adalah psikoanalisa yang dibangun oleh Sigmund Freud (1856-1939). Dalam pandangan mazhab ini, manusia terdiri dari tiga tingkatan kepribadian yakni *id* (aspek biologis), *ego* (aspek psikologis) dan *super ego* (aspek sosiologis).<sup>28</sup>

Psikoanalisa menjelaskan bahwa saat manusia lahir, ia hanya memiliki *id* berupa motivasi-motivasi yang menuntut untuk dipuaskan. Dalam perkembangan selanjutnya, muncul *super ego* dalam diri manusia. Ia terbentuk pada saat terjadi interaksi dengan orang lain. Antara *id* dan *superego* selalu kontradiktif. *Id* mewakili kepentingan pribadi, sementara *superego* mewakili norma-norma masyarakat. Untuk mengatur mekanisme keduanya, kemudian berperanlah *ego*.<sup>29</sup>

Berdasarkan tingkat kepribadian di atas, terlihat bahwa tingkatan tertinggi kepribadian manusia adalah struktur *super ego*. Namun Freud mengatakan bahwa tingkatan *super ego* merupakan perilaku irrasional, karena ia berisi nilai-nilai yang berada di luar kesadaran manusia sendiri. Freud berkeyakinan bahwa motor utama kesadaran manusia adalah libido sebagai

---

<sup>28</sup> Ferdinand Zaviera, *Teori Kepribadian Sigmund Frued*, Yogyakarta: Media Group, 2007, hal. 39. Lihat juga Calviin S. Hall, *Freud: Dasar Tingkah Laku Manusia*, diterjemahkan oleh Tasrif, Jogyakarta: Tarawang Press, 2000, hal. 118.

<sup>29</sup> Ferdinand Zaviera, *Teori Kepribadian Sigmund Frued...*, 2007, hal. 39

insting hidup manusia yang berada dalam *id*. Libido tersebut didominasi dengan libido sex yang menguasai alam pikiran dan ruang gerak manusia.<sup>30</sup> Artinya, seluruh perilaku dan perbuatan manusia merupakan aktualisasi dari libido seksual (nafsu) guna untuk memperoleh kenikmatan hidup yang hedonis.

Aliran psikologi kedua adalah *behaviorisme*, mazhab psikologi yang mengatakan bahwa struktur jiwa manusia bersifat dinamis, sehingga perilaku individu mudah terpengaruh dengan lingkungannya. Skinner (1904-1990), tokoh *behaviorisme*, berkomentar bahwa perilaku manusia pada umumnya dapat dijelaskan berdasarkan teori pengkondisian operan (*operant conditioning*).<sup>31</sup> Artinya, suatu perbuatan yang dilakukan seseorang dalam lingkungannya bertujuan untuk mendatangkan akibat-akibat, apakah untuk mendapatkan keuntungan bagi dirinya atau menghindari hukuman yang tidak diinginkan. Pendapat Skinner dikuatkan oleh Watson (1878-1958) sebagaimana di kutip Suryabrata yang mengatakan bahwa respons manusia terhadap suatu stimulus tidak terlepas dari dua hal; *reward* dan *punishment*. Pada dasarnya, perbuatan manusia tercipta secara mekanistik atas pemberian hukuman dan hadiah.<sup>32</sup>

Selanjutnya mazhab *humanistik* yaitu aliran yang menekankan pola-pola kemanusiaan serta menempatkan manusia dari perspektif kekuatan dan keistimewaan manusia. Aliran ini menjelaskan bahwa manusia dilahirkan dengan membawa beragam potensi kebaikan serta mampu berpikir dan bertanggung jawab.

Aliran psikologi *humanistik* lahir untuk mengkritisi dua mazhab terdahulu yakni *psikoanalisa* dan *behavioristik* yang dinilai sudah mengabaikan pengalaman batin dan tingkah laku manusia yang kompleks seperti cinta, nilai-nilai dan kepercayaan, begitu pula potensinya untuk mengarahkan diri dan mengaktualisasikan diri.

---

<sup>30</sup> Nampaknya, pandangan Freud tentang kepribadian manusia dipengaruhi oleh Darwin yang mengatakan bahwa manusia sama halnya dengan binatang. Manusia bergerak hanya berdasarkan insting yang didorong oleh libido (*id*). Dengan kata lain, dapat dipahami bahwa menurut Freud manusia tidak memiliki dorongan kebaikan semenjak ia dilahirkan. Lihat Duane Schultz, *Theories of Personality*, California: Brooks/Cole Publishing Company, 1981. Lihat juga Calvin S. Hall and Gardner Lindzey *Theories of Personality*, New York: John Wiley & Son, 1997, hal. 127.

<sup>31</sup> *Operant conditioning* merupakan salah satu teknik pembelajaran dengan pemberian hadiah (*reward*) dan hukuman (*punishment*) sebagai konsekuensi perilaku. Teknik ini dapat dimplementasikan dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Metode ini dapat menjadi stimulan bagi individu yang sudah memiliki perilaku baik untuk tetap mempertahankan dan membiasakannya. Lihat Calvin S. Hall & Gardner Lindzey, *Teori-teori Psikodinamik (Klinis)*, diterjemahkan oleh Yustinus, Yogyakarta: Kanisius, 1993, hal. 84.

<sup>32</sup> Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: Grafindo, 2014, hal. 287.

Bertolak belakang dengan kedua mazhab psikologi di atas, mazhab aliran *humanistik* menawarkan teori yang mengatakan bahwa sifat mementingkan diri sendiri serta perbuatan buruk yang terjadi pada diri manusia merupakan perbuatan patologik sebagai reaksi dari rasa frustrasi dan penolakan terhadap potensi dasar yang baik. Dalam aliran *humanistik* manusia tidak diposisikan sebagai robot yang pasif, akan tetapi ia dipandang sebagai manusia yang aktif dan memiliki kebebasan untuk menentukan nasib sendiri dan nasib orang lain.<sup>33</sup> Hal ini sejalan dengan potensi dasar manusia yang cenderung untuk kembali kepada kebaikan, meskipun untuk kembali kepada kebaikan sangat tergantung pada kemampuan seseorang dalam memaknai kebaikan itu sendiri.

Dari ketiga aliran yang menggambarkan struktur kepribadian manusia di atas, dapat dijabarkan dengan konsep kepribadian yang dirumuskan oleh psikolog guna melihat perbedaan kepribadian antara satu individu dengan individu lainnya. Allport merumuskan kepribadian sebagai organisasi dalam diri manusia yang berfungsi sebagai sistem *psikofisis* dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan dengan cara yang khas.<sup>34</sup> Lebih luas lagi Krech dan Richard menjelaskan bahwa kepribadian merupakan kesatuan karakteristik seseorang yang berperan dalam menentukan dan memodifikasi cara untuk penyesuaian diri terhadap lingkungan yang dinamis.<sup>35</sup> Sedangkan Adolf Heuken berpendapat bahwa kepribadian merupakan integritas seluruh kemampuan jasmani, rohani dan emosi serta kebiasaan seseorang yang tertata secara unik atas pengaruh lingkungan dalam berperilaku.<sup>36</sup> Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kepribadian merupakan pola tingkah laku yang khas bagi individu yang tercipta dari aspek fisik dan psikis dalam interaksi sosial guna mencapai tujuan yang ingin dicapai.

Dalam perspektif psikologi Islam, kepribadian seseorang merupakan integrasi antara jasad, naluri dan akal yang menghasilkan suatu perbuatan.<sup>37</sup> Pernyataan tersebut senada dengan pendapat Najati yang mengatakan bahwa kepribadian merupakan keterpaduan antara fisik dan psikis seseorang yang bersifat dinamis dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan menjadi ciri

<sup>33</sup> Bastaman, *Dari Antroposentris Ke Antropo-Religijs-Sentris; Telaah Kritis atas Psikologi Humanistik dalam Membangun Paradigma Psikologi Islami*, Yogyakarta: Sipsess, 1994, hal. 79.

<sup>34</sup> Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: Rajawali, 2005, hal. 76.

<sup>35</sup> Singgih Dirgaganarsa, *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Gunung Mulia, 1998, hal. 97.

<sup>36</sup> Adolf Heuken, *Tantangan Membina Kepribadian: Pedoman Mengenal Diri*, Yogyakarta: Kanisius, 1998, hal. 49.

<sup>37</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Bingkisan Kasih Untuk si Buah Hati*, diterjemahkan oleh Abu Umar dari judul *Tuhfatul Maudūd bi Ahkām al-Maulūd*, Solo: Pustaka Arafah, 2006, hal. 147.

utama bagi orang tersebut.<sup>38</sup> Sedangkan Mujib berpendapat bahwa kepribadian merupakan organisasi sistemik antara kalbu, akal dan hawa nafsu, yang berimplikasi pada perbuatan seseorang.<sup>39</sup>

Berdasarkan dari berbagai teori kepribadian yang dikemukakan di atas, baik perspektif psikologi umum ataupun psikologi agama memiliki titik persamaan yaitu keterpaduan antara kerja fisik dan psikis dalam bertindak atas pengaruh lingkungan. Namun demikian, psikologi Islam menempatkan kalbu sebagai penentu utama dalam membentuk kepribadian seseorang. Hal inilah yang menjadi titik perbedaan dengan psikologi umum.

Pada awalnya, komunitas anak punk tasawuf *underground* adalah kumpulan remaja berpenampilan unik dengan berbagai macam atribut yang digunakan, dan tidak memiliki kemampuan dalam mengelola emosi. Di sisi lain, mereka dihadapkan dengan kehidupan yang keras dan bergelut dengan dunia jalanan yang cenderung berpengaruh negatif bagi perkembangan jiwa. Implikasinya, mereka mengalami perkembangan jiwa yang tidak sehat, tidak terampil dalam menyesuaikan diri. Konsekuensi dari konflik mental yang dialami, perasaan tidak aman, kurang kasih sayang, perasaan tidak dihargai dan perasaan tidak memiliki harga diri mengakibatkan mereka mencari kompensasi diri dengan melanggar norma-norma agama dan norma-norma masyarakat, seperti melakukan sex bebas, narkoba dan pergaulan bebas.

Salah seorang anak punk bercerita bahwa sebelum ia kembali pada ajaran agama, ia selalu merasa gelisah dan marah terhadap kondisi yang dialami, dicemooh masyarakat, selalu dicurigai dan merasa tidak memiliki harga diri serta dijauhkan dari kehidupan masyarakat. Hal tersebut tercermin dari ungkapan salah satu dari anggota punk tasawuf *underground*, sambil memainkan batang rokok ia mengatakan: "... pokoknya masyarakat kayanya takut kalau ngeliat anak punk, bawaannya curiga aja, mereka nganggap anak punk penjahat yang suka bikin ribut, nganggur dan suka ganggu orang, itu kan dulu, tapi sekarang kalau sama anak punk tasawuf *underground* baik".<sup>40</sup>

Kondisi psikologis yang diceritakan anak punk di atas, mencerminkan kondisi mental yang tidak sehat, mereka membutuhkan psikotrapi untuk mendapatkan kesejahteraan diri. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam sub bab sebelumnya, Ustadz Halim Ambiya memberikan konseling kepada anak punk tersebut dengan pendekatan ilmu tasawuf. Mereka dirangkul untuk

<sup>38</sup> Muhammad Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, diterjemahkan oleh Ahmad Rofi' dari judul *Al-Qur'an wa Ilm an-Nafs*, Bandung, Pustaka, 2000, hal. 84.

<sup>39</sup> Abdul Mujib. *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*, Jakarta: Grafindo Persada, 2017, hal. 69.

<sup>40</sup> Hasil wawancara dengan anggota komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 18 Juni 2020.

mengalihkan kepribadian negatif menuju kepada kepribadian positif. Ia berpendapat bahwa tasawuf adalah bagian dari psikologi dan psikotrapi.<sup>41</sup>

Dalam strategi regulasi emosi pengalihan kepribadian negatif kepada kepribadian positif disebut dengan *displacement* yakni mengalihkan perasaan-perasaan yang tidak dapat diterima dari satu obyek ke obyek lain yang dapat diterima.<sup>42</sup> Implementasi *displacement* yang digunakan ustadz . Halim Ambiya terhadap anak punk adalah dengan cara memperkenalkan dan mengajak mereka untuk shalat dan berdoa. Dalam waktu yang relatif singkat terlihat perubahan sikap dan perilaku yang ditunjukkan mereka, bahkan saat peneliti melaksanakan shalat ashar berjamaah bersama mereka, setelah shalat dilanjutkan dengan dzikir dan doa yang dipimpin oleh salah seorang dari mereka.<sup>43</sup> Menurut ustadz Halim Ambiya pada bulan Ramadhan yang lalu mereka menjadi imam shalat tarawih secara bergantian. Yang menarik dalam hal ini adalah jamaah shalat tarawih bukan hanya dari kalangan mereka saja, tetapi juga dari masyarakat sekitar.<sup>44</sup>

**Gambar. VI. 9. Foto Komunitas Tasawuf *Underground* Sedang Berdzikir**



Sumber: Foto koleksi Rakyat Merdeka.com

<sup>41</sup> Hasil wawancara dengan ustadz Halim Ambiya pengasuh komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 10 Juni 2020.

<sup>42</sup> Gross, J, *Emotion and Emotion Regulation*, New York: Guilford Press, 1999, hal. 549.

<sup>43</sup> Hasil observasi peneliti terhadap komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 10 Juni 2020

<sup>44</sup> Hasil wawancara dengan ustadz Halim Ambiya pengasuh komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 10 Juni 2020.

Menurut teori disonansi kognitif yang dicetuskan festinger dalam Cooper dijelaskan bahwa perubahan tingkah laku individu dapat diukur dari tiga aspek; kognitif, afektif dan konitif.<sup>45</sup>

Dalam penelitian ini yang dimaksud aspek kognitif adalah perubahan cara pandang tasawuf *underground* tentang kehidupan, cara berpikir dan merubah kondisi sebelumnya kepada kondisi yang lebih baik. Sedangkan aspek afektif merupakan perubahan dalam mengelola emosi dan dalam membangun kepekaan terhadap diri sendiri ataupun lingkungan dalam usaha untuk terbiasa memberikan respons positif atas pengalaman yang dihadapi. Terakhir adalah aspek konitif berupa perilaku spritual keagamaan. Artinya, perubahan sikap akan terbentuk melalui kemampuan cara berpikir individu yang akan tergambar dari respons positif terhadap suatu peristiwa atau pengalaman tertentu. Dengan kata lain, dapat dijelaskan bahwa pola pikir yang berlandaskan spritualitas dapat membentuk individu berkualitas, mampu menentukan sikap terhadap diri sendiri maupun dalam kehidupan sosial.

Hasil dari penelitian yang dilakukan terhadap komunitas punk tasawuf *underground*, ditemukan dua aspek perubahan sikap yaitu, aspek kognitif dan konitif. Pada aspek kognitif terdapat perubahan perspektif terhadap prospek masa depan mereka, sebelum mereka mengenal tasawuf *underground*, mereka menilai bahwa mengamen, mabuk, dan sek bebas sebagai cara untuk mendapatkan ketenangan diri, tanpa berpikir tentang masa depan dirinya. Namun sekarang mereka rajin mengikuti pendidikan agama di pesantren tasawuf *underground* di Ciputat Tangerang, waktu mereka lebih banyak digunakan untuk mengikuti kegiatan di pesantren, termasuk kegiatan ekonomi dan wirausaha yang dimiliki pesantren tersebut. Hal menarik yang menjadi temuan peneliti adalah terbentuknya rasa simpati yang tinggi dalam membantu orang lain dari hasil kerja mereka. Sedangkan pada aspek konitif peneliti melihat bahwa punk tasawuf *underground* mengalami perubahan yang lebih baik. Mereka menjadi pribadi yang bertanggungjawab, rajin bekerja, rajin beribadah, dan sopan terhadap orang lain, sehingga mereka mendapat tempat dalam kehidupan sosial.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa strategi *displacement* yang diimplementasikan dalam diri komunitas punk tasawuf *underground* dapat dikatakan mampu merubah kepribadian dirinya menjadi lebih baik.

Kesimpulan tersebut dikuatkan oleh psikologi Islam yang mengatakan bahwa kepribadian Islami dapat dilihat dari pola pikir individu, menilai sesuatu, dalam bersikap, mengembangkan minat dan bakat berasaskan pada

---

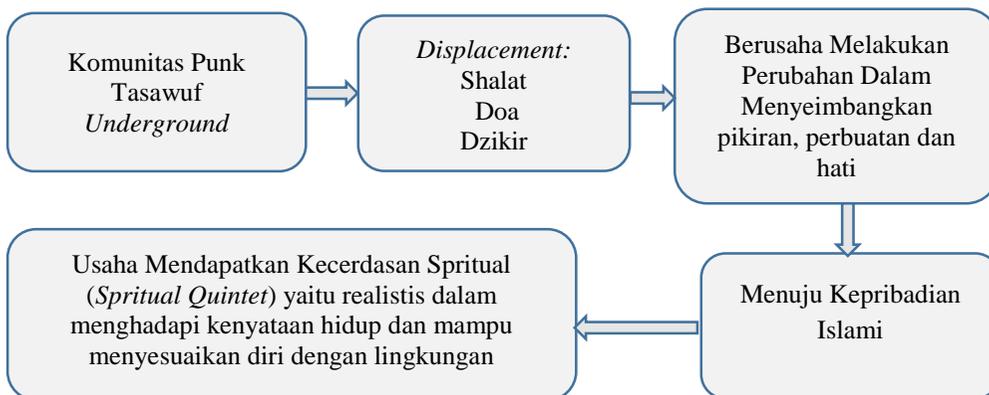
<sup>45</sup> Cooper, *Cognitive Dissonance Fifty Year of a Classic Theory*, London: Sage Publication, 2007, hal. 153.

nilai-nilai spiritual.<sup>46</sup> Menurut An-Nabhani, jika seseorang memiliki pola pikir berdasarkan nilai-nilai Islam dan mengesampingkan hawa nafsu, maka ia dikatakan memiliki kepribadian Islami.<sup>47</sup> Hasan menegaskan bahwa seseorang dikatakan memiliki kepribadian Islami manakala ia mampu mensinergikan kalbu sebagai dasar pola pikir yang tercermin dalam ucapan dan perilaku berdasarkan nilai-nilai aqidah.<sup>48</sup> Dengan kata lain, perilaku dan perbuatan yang ditunjukkan oleh punk tasawuf *underground* merupakan fenomena kecerdasan spritual.

Zohar dan Marshall, sebagai pencetus kecerdasan spritual mengatakan bahwa kecerdasan spritual merupakan kemampuan individu dalam memberikan makna dan nilai yang luas dalam merspons peristiwa untuk bertindak berdasarkan hati nurani (kalbu).<sup>49</sup> Artinya, dalam membangun kecerdasan spritual, hati nurani sangat dominan dan berperan aktif untuk dapat mewujudkan perbuatan positif. Oleh karenanya, unsur hati nurani menjadi hal terpenting dalam diri manusia, ia menjadi barometer untuk mengukur kepribadian individu.

Untuk lebih jelasnya dalam melihat pengaruh regulasi emosi dalam membentuk kepribadian positif dan kecerdasan spritual komunitas punk tasawuf *underground* dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

**Gambar. VI. 10. Ilustrasi Kepribadian Komunitas Tasawuf *Underground***



<sup>46</sup> Riyono, *Motivasi Dengan Perspektif Psikologi Islam*, Yogyakarta: Quality Publishing, 2012, hal. 58.

<sup>47</sup> Taqiyuddin An-Nabhani, *Asy-Syakhshiyah al-Islamiyyah*, Libanon: Dâr al- Ummah, 2003, hal. 184.

<sup>48</sup> A. Hasan, *Dinamika Kehidupan Religius*, Jakarta: Lista fariska, 2004, hal. 58.

<sup>49</sup> Dana Zohar dan Ian Marshall, *SQ memanfaatkan Kecerdasan Spritual Dalam Berfikir Integralistik dan Holistik Untuk Memaknai Kehidupan*, Mizan : Bandung, 2002, hal. 147.

## 2. Aspek Kesejahteraan Diri (*Well-Being*)

Sebagaimana manusia pada umumnya, komunitas punk tasawuf *underground* memiliki penilaian terhadap diskripsi dirinya sendiri tentang perasaan ataupun persepsi atas pengalaman yang ditemui dalam kehidupan. Penilaian terhadap diri sendiri dalam psikologi dikenal dengan istilah konsep diri. Hurlock mengatakan bahwa konsep diri merupakan keyakinan terhadap diri sendiri yang berkaitan dengan fisik, psikologis, sosial dan prestasi. Sementara Calhoun dan Acocella menuturkan bahwa dalam konsep diri terdapat tiga aspek yaitu pengetahuan, harapan, dan penilaian atau evaluasi.

Aspek pengetahuan tentang diri sendiri yang dimiliki oleh mayoritas anggota komunitas punk tasawuf *underground* adalah persoalan ekonomi, mereka merasa tidak dapat memenuhi kebutuhan dan keinginannya, sehingga mereka terpaksa turun ke jalan untuk mengamen agar dapat memenuhi kebutuhan dan mendapatkan hal yang diinginkan.

Dari aspek harapan, mereka mempunyai satu harapan yakni harapan dapat menjalani kehidupan yang lebih baik, hidup secara normal dalam pergaulan masyarakat, dan tidak berada dalam kehidupan di jalanan.

Sedangkan dari aspek penilaian terhadap diri sendiri, komunitas punk tasawuf *underground* menilai bahwa mereka sulit dan tidak mungkin mewujudkan impian yang mereka harapkan, hidup dengan nyaman serta dapat berinteraksi dengan masyarakat secara normal. Kondisi seperti ini menjadikan mereka merasa kecewa akan keadaannya. Artinya, komunitas punk tasawuf *underground* memiliki konsep diri negatif. Hal tersebut tercermin dari cerita salah seorang anak punk tasawuf *underground*, dengan raut wajah yang menggambarkan kepercayaan diri ia mengatakan; “dulu sebelum ikut tasawuf *underground*, kayanya susah bisa hidup tenang, hidup gak jelas, ya udah cuma mikir buat makan aja yang penting gak lapar, gak mungkinlah kaya orang-orang yang hidupnya normal”.<sup>50</sup>

Potret konsep diri komunitas punk tasawuf *underground* di atas, menuntut mereka untuk mampu merespons perubahan yang terjadi di sekelilingnya, dan dalam waktu bersamaan mereka juga harus memenuhi kebutuhan<sup>51</sup> hidupnya, baik kebutuhan kehidupan pribadi ataupun kebutuhan

<sup>50</sup> Hasil wawancara dengan anggota komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 18 Juni 2020.

<sup>51</sup> Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan primer manusia seperti kebutuhan sandang, pangan, papan, terutama kebutuhan untuk diterima dalam kehidupan sosial. Kebutuhan untuk dapat diterima dalam kehidupan sosial terkait dengan keinginan untuk mendapatkan kemandirian, prestasi dan harga diri. Bila kebutuhan dimaksud terkendala, maka akan muncul gejala kecemasan, agerevitas, dan minder yang berakibat pada tindakan-tindakan yang melanggar norma-norma agama dan sosial. Lihat Mohamad Ali dan Mohamad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009, hal. 153.

hidup kolektif (sosial). Dalam konseling psikologi, kemampuan tersebut dapat terealisasi dengan melakukan penyesuaian diri (*adjustment*). Penyesuaian diri (*adjustment*) merupakan cara kerja kognisi dalam penguasaan diri untuk menciptakan keseimbangan antara pemenuhan tuntutan dalam memenuhi kebutuhan dengan tuntutan lingkungan.<sup>52</sup>

*Adjustment* juga dapat dikatakan sebagai kemampuan individu dalam merumuskan rencana dan mengorganisir respons-respons sedemikian rupa, sehingga dapat menanggulangi berbagai konflik, kendala dan frustrasi-frustrasi secara efisien. Bahkan ia menjadi elemen penting bagi terbentuknya kesehatan mental individu.<sup>53</sup>

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *adjustment* merupakan kemampuan kerja kognisi dalam pengelolaan diri seseorang untuk menyikapi perubahan yang terjadi dalam diri dan lingkungannya, semakin baik tingkat *adjustment*-nya, maka semakin realistis dan objektif dalam bersikap, sehingga tercipta harmonisasi antara diri dan lingkungannya.

Dalam konteks ini, pesantren punk tasawuf *underground* memberikan konseling, pembinaan rohani dan pemberdayaan ekonomi dengan memberikan keterampilan wirausaha dengan harapan agar mereka dapat melihat potensi yang ada pada dirinya serta dapat membangkitkan kepercayaan diri sehingga mereka mampu mendapatkan kebermaknaan hidup.

Hanik mengungkapkan bahwa kebermaknaan hidup dapat dilihat dari dua perspektif. Pertama, dimensi kebermaknaan lebih cenderung pada penafsiran terhadap pengalaman hidup. Kedua, kebermaknaan hidup lebih tertuju pada motivasi yang menjadikan seseorang mempunyai simpati terhadap pengalaman hidupnya. Perbedaan dalam menilai dan memahami kebermaknaan hidup pada setiap diri orang tergantung dari sudut pandang mana ia melihat dan mengartikannya.<sup>54</sup> Frankl dalam Keren mengungkapkan bahwa kebermaknaan hidup merupakan suatu kondisi yang menggambarkan sejauh mana individu sudah menghayati makna hidup menurut kaca mata dirinya.<sup>55</sup>

---

<sup>52</sup> Agustina Ekasari dan Nova Dhelia Susanti, "Hubungan Antara Optimisme dan Penyesuaian Diri dengan Stress Pada Narapidana Kasus Napza di Lapas Kelas IIA Bulak Kapal Bekasi," dalam *Jurnal Soul*, Vol. 02. No. 2 Tahun 2009, hal. 5.

<sup>53</sup> Fani Kumalasari dan Latifah Nur Ahyani, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan," dalam *Jurnal Psikologi Pitur*, Vol. 01 No. 1 Tahun 2012, hal. 23.

<sup>54</sup> Kuswara, *Legoterapi, Psikoterapi Viktor Frankl*, Yogyakarta: Kanisius, 1987, hal.74.

<sup>55</sup> Mayseless dan Einat Keren, "Finding a Meaningful Life as a Developmental Task in Emerging Adulthood: The Domains of Love and Work Across Cultures," dalam *Journal Emerging Adulthood Sage Publications*, Vol. 02 No. 01 Tahun 2014, hal. 71.

Berdasarkan teori tersebut, dapat dikatakan bahwa kebermaknaan hidup dapat memotivasi individu untuk dapat menjalani hidup dengan semangat, tanggung jawab atas perbuatan yang dilakukan, optimis dalam menghadapi masalah, mempunyai kematangan emosi, dan mempunyai tujuan hidup yang pasti sehingga ia dapat merasakan kesejahteraan psikologis (*well-being*). Dalam psikologi Islam kebermaknaan hidup merupakan kemampuan individu dalam berinteraksi dengan dirinya sendiri, menebar kasih sayang terhadap sesama manusia, taat terhadap perintah Allah, dan memanfaatkan alam dengan baik.<sup>56</sup> Artinya, individu yang mampu merasakan kesejahteraan psikologis (*well-being*) adalah individu yang memiliki *akhlak al-karimah*, mampu menciptakan keseimbangan hidup terhadap Allah, terhadap diri sendiri, dan lingkungan.

Menurut Aspinwall, kesejahteraan psikologis (*well-being*) merupakan gambaran tentang fungsi psikologis dengan baik dan positif. Senada dengan ungkapan di atas, Schultz merumuskan kesejahteraan psikologis (*well-being*) adalah bagian dari unsur positif yang terdapat dalam diri manusia, ia berfungsi sebagai petunjuk untuk mengarahkan tujuan dan proses mencapai kesehatan mental.<sup>57</sup> Lebih jauh lagi Ryff berpendapat bahwa *well-being* merupakan kerangka diri yang bersifat multidimensional guna mengaktualisasikan berbagai potensi diri dalam melakukan interaksi sosial dengan baik, kemampuan dalam mengatasi tekanan sosial dengan mandiri, kemampuan dalam melihat dan membaca makna kehidupan, serta memiliki kemampuan dalam mengontrol lingkungan eksternal.<sup>58</sup> Pernyataan tersebut diperkuat oleh Snyder dalam Shinha yang berpendapat bahwa *well-being* tidak hanya terbebas dari penderitaan, namun ia mencakup pemahaman tentang makna hidup dan tujuannya serta kemampuan dalam melakukan hubungan interpersonal dan intrapersonal.<sup>59</sup>

Dari beberapa pendapat di atas, dapat dirumuskan bahwa kesejahteraan psikologis (*well-being*) adalah gambaran kondisi psikologis individu yang berfungsi dengan baik dan positif, mampu beradaptasi dengan diri sendiri dan lingkungan, mempunyai kebermaknaan hidup, serta berusaha keras untuk

---

<sup>56</sup> Hana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil, 2005, hal. 54.

<sup>57</sup> Aspinwall, *Psychology of Human Strengths*, Washington: American, 2004. Lihat juga Keyes dan Waterman, "Dimensions of Well-being and Mental Health in Adulthood," dalam <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2003-02621-033>. Diakses 13 Juni 2021.

<sup>58</sup> Ryff dan Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited, American Psychological Association," dalam *Journal Personality and Social Psychology*, Vol. 69 No. 469 Tahun 1995, hal. 119.

<sup>59</sup> Shinha, "Adjustment And Mental Health Problem in Prisoners," dalam *Jurnal Industrial Psychiatry*, Vol. 01 No. 19 Tahun 2010, hal. 102.

meningkatkan potensi tersebut secara optimal guna untuk mengembangkan diri semaksimal mungkin.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap kesejahteraan diri (*well-being*) punk tasawuf *underground*, terlihat perubahan cara pandang mereka terhadap kondisi kehidupan yang dialami dengan positif. Hal tersebut tercermin dari wawancara peneliti dengan komunitas punk tasawuf *underground*, mereka mengatakan bahwa sebelum belajar agama di komunitas tasawuf *underground*, mereka merasakan hidup tidak nyaman, penuh dengan tekanan psikologis, dan sinis dalam memandang kehidupan orang yang dinilai memiliki kehidupan yang jauh lebih baik dari dirinya, namun sekarang mereka mengatakan sudah dapat merasakan kehidupan normal dan merasa sudah nyaman.<sup>60</sup> Bahkan ada diantara mereka berprinsip dan berjanji dalam dirinya sendiri untuk tidak akan kembali tinggal di jalanan. Sambil memegang sebatang rokok, ia mengatakan: “kalau saya, setelah masuk ke sini (komunitas tasawuf *underground*) merasa udah ketemu jalan hidup, enak rasanya lebih tenang, malah saya ngajak temen-temen lain, saya ngomong sama mereka ‘sudahlah teman’ mau sampai kapan seperti ini, apa sih yang kamu cari?”<sup>61</sup>

Konsekuensi logis dari apa yang dilakukan dan dirasakan oleh komunitas punk tasawuf *underground* seperti yang digambarkan di atas, dapat dikatakan bahwa mereka sudah mulai memiliki kemampuan dalam melihat, mengevaluasi, dan menilai tentang kemampuan potensi diri mereka yang akan melahirkan kepercayaan diri dan harga diri. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Papalia yang mengatakan bahwa harga diri adalah “*evaluative part of self concept, the judgment children make about their overall self worth*”.<sup>62</sup> Sementara Branden menilai harga diri sebagai bentuk penilaian terhadap diri sendiri sejauh mana dirinya memiliki kemampuan.<sup>63</sup>

Menurut hemat peneliti, komunitas punk tasawuf *underground* sudah mulai mempunyai harga diri yang positif, karena mereka optimis dan percaya diri bahwa suatu saat akan mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Hal tersebut tercermin dari ucapan salah seorang dari mereka yang mengatakan “saya sih yakin, nanti bisa hidup normal kaya orang-orang”.<sup>64</sup>

<sup>60</sup> Hasil Wawancara dengan salah seorang anggota komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 18 Juni 2020.

<sup>61</sup> Hasil wawancara dengan salah seorang anggota komunitas punk *tasawuf underground* pada tanggal 18 Juni 2020.

<sup>62</sup> Papalia, *Human Development*, New York: Graw Hill Companies, 2001, hal. 208.

<sup>63</sup> Branden, Nathaniel, *The Six Pillars Of Self Esteem*, New York: Bantam Book, 1994, hal. 137.

<sup>64</sup> Hasil wawancara dengan salah seorang anggota komunitas punk *tasawuf underground* pada tanggal 18 Juni 2020.

Ungkapan yang dilontarkan salah seorang komunitas punk tasawuf *underground* di atas, memperlihatkan bahwa dalam diri mereka mulai tertanam sifat optimisme. Sifat ini menjadi kata kunci untuk mendapatkan kesejahteraan diri (*well being*) karena ia sebagai motor penggerak kehidupan. Artinya, sifat optimisme akan mampu menciptakan ketenangan dalam diri individu saat menghadapi sebuah persoalan. Sifat optimisme akan mengarahkan individu untuk mencari solusi terbaik bagi dirinya dengan cara berpikir positif atas peristiwa dan pengalaman yang dialami.

Hal tersebut senada dengan makna optimisme yang dikemukakan oleh Diener dan Oishi dan Syder yang mengatakan bahwa optimisme merupakan satu harapan positif individu dalam menyikapi persoalan, ia meyakini bahwa semua peristiwa dan pengalaman yang dirasakan akan berakhir dengan kebaikan, sehingga ia mendapatkan ketenangan dalam menjalani kehidupan.<sup>65</sup> Sementara itu Ubaedy melihat sifat optimisme dalam dua perspektif; optimisme sebagai doktrin kehidupan yang menyatakan dibalik persoalan terdapat kehidupan yang lebih baik dan optimisme sebagai kecenderungan diri untuk berbuat sesuatu guna mendapatkan hasil yang lebih baik.<sup>66</sup> Artinya, individu yang memiliki sifat optimisme tidak akan lari dan larut dari persoalan yang dihadapi, akan tetapi ia akan berusaha keras untuk mencari jalan keluar dari persoalan tersebut dengan penuh keyakinan bahwa masalah tersebut dapat teratasi dengan baik. Tarves mengatakan bahwa orang yang optimis tidak akan menghindari dari persoalan yang dialami. Ia melihat bahwa setiap persoalan terdapat jalan keluar.<sup>67</sup>

Scheier dan Bridges mengemukakan bahwa sifat optimis yang dipertahankan individu bukan hanya mendatangkan kesehatan fisik dan mental, tetapi juga akan mendatangkan kesejahteraan diri.<sup>68</sup> Artinya, dengan sifat optimisme individu akan memiliki rasa tanggung jawab, membangun kemandirian, dan kemampuan dalam mengintegrasikan hati dan pikiran dalam bertindak.

Dari pemaparan di atas, dapat dikatakan bahwa komunitas punk tasawuf *underground* sudah berusaha melakukan *adjustment* terhadap dirinya dan berusaha berpikir positif dalam menghadapi persoalan dan pengalaman yang dialami selama ini. Hal ini menunjukkan bahwa *adjustment* yang ditawarkan Al-Qur'an seperti perintah berpikir positif (*husnuzzhon* )

<sup>65</sup> Richard Diener dan Oishi, *Subjective Well Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction* dalam Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press, 2005, hal. 69. Lihat juga M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012, hal. 96.

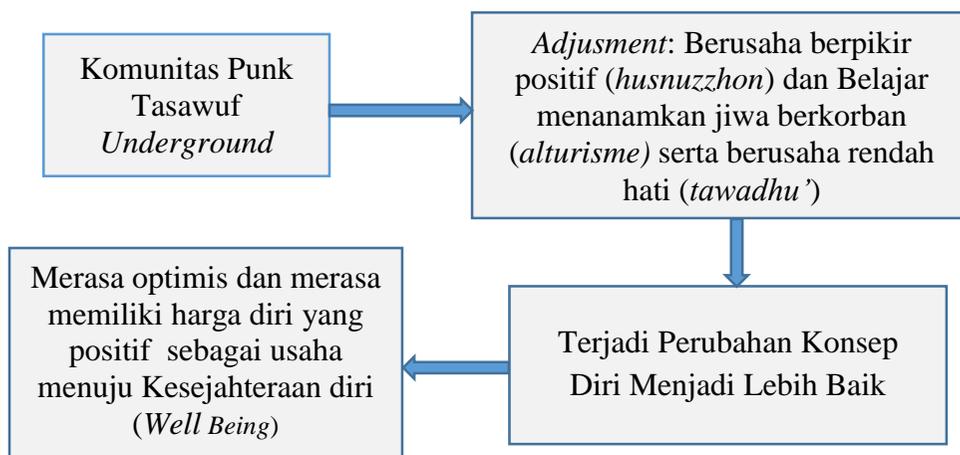
<sup>66</sup> Ubaedy, *Optimis Kunci Meraih Sukses...*, hal. 36.

<sup>67</sup> Wade dan Tavris, *Psikologi*, Jakarta: Erlangga, 2008, hal. 297.

<sup>68</sup> Diener, Lucas, dan Smith, "Subjective Well-being: Three Decades of Progress," dalam *Journal Psychological*, Vol. 125 No. 02 Tahun 1999, hal. 279.

mempunyai peranan dalam membangun kesejahteraan diri komunitas punk tasawuf *underground*. Untuk lebih jelasnya, peranan *adjustment* dalam membangun kesejahteraan diri (*well being*) komunitas punk tasawuf *underground* dapat di lihat pada gambar di bawah ini:

**Gambar. VI. 11. Sikap *Adjustment* Dalam Membangun Kesejahteraan Diri (*Well Being*) Komunitas Punk Tasawuf *Underground***



### 3. Aspek Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Terbatasnya pengetahuan, pemahaman dan pengamalan terhadap nilai-nilai agama dapat berakibat pada gangguan psikologis seseorang.<sup>69</sup> Tingkat gangguan psikologis yang dialami seseorang memiliki keterkaitan dengan tingkat kematangan dan kedewasaan emosi dalam merespons, memahami, dan menilai persoalan yang sedang dihadapi.

Bagi individu yang memiliki tingkat kematangan atau kedewasaan emosi yang rendah, cenderung akan mengalami depresi dan stres. Stres adalah kondisi psikologis seseorang yang mencerminkan terjadinya tekanan dalam dirinya akibat tuntutan dari dalam diri sendiri atau lingkungan. Feldman berpendapat bahwa stres merupakan sebuah proses penilaian terhadap peristiwa yang dipersepsikan sebagai ancaman dan bahaya bagi individu dan ia merespons pengalaman tersebut dengan tindakan emosional.<sup>70</sup>

<sup>69</sup> Seperti perasaan cemas dan tidak bersabar dalam menjalani suatu proses untuk mewujudkan keinginan atau cita-citanya. Lihat In Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, Malang: UIN-Malang Press, 2009, hal. 169.

<sup>70</sup> Fitri Fausiah dan Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Jakarta: UI Press, 2005, hal. 9.

Setiap individu mempunyai strategi berbeda dalam menanggulangi dan menghadapi stres yang dialami. Dalam psikologi dan konseling, strategi yang digunakan oleh individu dalam mengatasi stres disebut *coping*.<sup>71</sup>

Wong seorang psikolog menjelaskan bahwa strategi individu dalam menanggulangi masalah dan stres dengan pendekatan keagamaan disebut dengan *coping* religius. Strategi *coping* ini meyakini bahwa dalam kehidupan terdapat satu kekuatan besar, yakni kekuatan yang bersumber dari unsur ke-Tuhanan.<sup>72</sup>

Strategi *coping* religius seringkali muncul di saat individu merasa dalam kondisi kritis dan situasi yang tidak menyenangkan, seperti kegagalan dalam memperoleh prestasi yang dapat menimbulkan stres. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh individu, maka semakin tinggi tingkat religiusitas yang digunakan untuk mengatasinya.<sup>73</sup> Pargament menambahkan bahwa *coping* religius juga digunakan individu saat tidak bisa mendapatkan keinginannya dari orang lain dalam waktu bersamaan, ia menyadari dan merasa tidak mempunyai kemampuan lagi dalam menghadapi kenyataan. Dengan demikian, individu dapat mengarahkan kelemahan dirinya kepada satu kekuatan yang diyakini dapat memberikan kekuatan tidak terbatas guna menghadapi suatu persoalan yang sedang dialami.<sup>74</sup>

Ellison dalam Pargament mengatakan bahwa *coping* religius banyak digunakan individu dalam menghadapi problematika kehidupan yang tidak mampu diselesaikan oleh dirinya sendiri.<sup>75</sup> Salah satu bentuk *coping* religius yang dikemukakan Reinert adalah *surrender to God*, yaitu strategi penanggulangan stres dengan berserah diri kepada Tuhan, menjadikan kehendak dan keputusan Tuhan sebagai hal terbaik bagi dirinya.<sup>76</sup> Pargament

<sup>71</sup> Sebagaimana yang sudah di jelaskan dalam bab pembahasan bahwa *coping* stres terdiri dari dua model. Pertama, *problem-solving focused coping* yakni tindakan langsung dalam mengatasi masalah yang disertai keyakinan bahwa dirinya dapat menyelesaikan masalah tersebut. Kedua, *emotion-focused coping* yakni usaha meredakan emosi negatif yang dialami pada saat menghadapi tekanan atau permasalahan.

<sup>72</sup> Wong, P.T.P. & Wong, L.C.J., *Hand book of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*, New York: Business Media, 2006, hal. 146.

<sup>73</sup> Ward, *The Relationship Between Religiosity and Religious Coping to Stress Reactivity and Psychological Well-Being*, Georgia State University, 2010, hal. 50.

<sup>74</sup> Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*, New York: The Guilford Press, 1997, hal. 184.

<sup>75</sup> Ellison, C.G., "Family Ties, friendship, and Subjective Well Being Among Black Americans," dalam *Journal of Marriage and Family*, Vol. 52 No. 02 Tahun 1990, hal. 301.

<sup>76</sup> Hasil penelitian yang dilakukan Rathier, menemukan bahwa terdapat korelasi antara individu yang berserah diri pada Tuhan dengan tingkat depresi. Bila individu berserah diri pada Tuhan maka ia akan memiliki tingkat stres yang rendah. Namun bila individu hanya mengandalkan kemampuan diri sendiri dalam mengatasi problem kehidupan, maka ia akan memiliki tingkat stres yang tinggi. Lihat Reinert, D. F., "*Surrender and Narcissism: Asssing Change over treatment*," dalam *Journal Alcoholism Treatment Quarterly*, Vol. 17 No. 1

menambahkan bahwa *surrender to God* dapat membantu untuk meningkatkan kesehatan mental dirinya.<sup>77</sup>

McDonald dan Gorsuch dalam Utami mengatakan bahwa dalam usaha memaknai sebuah persoalan, individu yang berserah diri kepada Tuhan akan mengedepankan firman Tuhan dan mengabaikan pendapat diri sendiri. Saat pendapat pribadi bertolak belakang dengan firman Tuhan dalam mengatasi masalah, maka ia akan bertindak sesuai dengan ketentuan Tuhan, meskipun bertentangan dengan keinginannya.<sup>78</sup> Individu akan berusaha untuk mencari hikmah di balik masalah yang dialami dengan berserah diri seutuhnya pada tuntunan Tuhan. Ia mampu mengambil pelajaran dari kesulitan-kesulitan yang dihadapi walaupun terkesan lemah dalam pandangan orang lain. Namun di balik itu semua terdapat sifat optimisme untuk mendapatkan masa depan yang lebih baik setelah persoalan tersebut berlalu.<sup>79</sup> Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa individu yang berhasil dalam mengimplementasikan *coping* religius dalam menghadapi persoalan sama halnya ia telah memperoleh penerimaan diri (*self acceptance*).

*Coping* religius yang dilakukan komunitas punk tasawuf *underground* adalah dengan belajar bertawakal, ikhlas menerima kondisi yang dialami dan berusaha untuk mempunyai sifat *qana'ah*. Ibn Qayyim menjelaskan bahwa ikhlas dan bertawakal dengan berharap memperoleh kebaikan merupakan metode yang tepat untuk menaggulangi berbagai persoalan hidup untuk menuju penyerahan diri kepada Allah.<sup>80</sup> Sedangkan as-Sya'rawi menegaskan bahwa manusia hanya mampu merasakan hikmah dari karunia tersebut, yaitu petunjuk untuk mendapatkan jalan keluar dari kesulitan serta jalan menuju kesejahteraan dunia dan akhirat.<sup>81</sup>

Dari kedua pendapat di atas, peneliti melihat bahwa antara sikap ikhlas dan tawakal memiliki korelasi dengan sikap *qana'ah* yang dapat menciptakan

Tahun 1999, hal. 11. Lihat juga Wong-McDonald, A., & Gorsuch, "A multivariate Theory of God Concept, Religious Motivation, Locus of Control, Coping, and Spiritual Well-Being," dalam *Journal Psychology and Theology*, Vol. 32 Tahun 2004, hal. 329.

<sup>77</sup> Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar, N., & Hahn, J., Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical, and Spiritual Out comes Among Medically Patients, "dalam Jurnal *Health Psychology*, Vol. 09 No. 31 Tahun 2004, hal. 715.

<sup>78</sup> Utami, "Keterlibatan Dalam Kegiatan dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa," dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 36 No. 02 Tahun 2009, hal. 159.

<sup>79</sup> Wong-Mc Donald, A., & Gorsuch, R., "Surrender to God: An Additional Coping Style?" dalam *Journal Psychology and Theology*, Vol. 28 Tahun 2000, hal. 160.

<sup>80</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Bingkisan Kasih Untuk si Buah Hati*, diterjemahkan oleh Abu Umar dari judul *Tuhfatul Maudûd bi Ahkâm al-Maulûd*, Solo: Pustaka Arafah, 2006, hal. 147.

<sup>81</sup> Muhammad Mutawalli as-Sya'rawi, *Tafsâr as-Sya'râwi*, Mesir: Dâr Akhbâr al-Yaum, 1991, hal. 680.

ketenangan jiwa, seperti yang diutarakan oleh al-Qusyairi bahwa *qana'ah* adalah kepuasan batin dalam menerima segala ketetapan Allah, baik rezeki harta ataupun karunia lainnya.<sup>82</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *coping* religius yang diimplementasikan komunitas punk tasawuf *underground* dapat dikatakan memberikan manfaat bagi mereka dalam mengatasi tekanan jiwa yang dialami sebelumnya. Kenyataan ini terekam dalam wawancara yang dilakukan peneliti dengan komunitas tersebut. Mereka mengatakan bahwa setelah bergabung dengan komunitas punk tasawuf *underground* mereka memiliki perasaan hati yang berbeda dari sebelumnya, merasa lebih tenang dan merasa percaya diri, dan lebih mandiri. Saat peneliti berbincang dengan mereka, salah seorang anggota komunitas punk sambil minum kopi mengatakan: “wah dulu nih hati gak pernah tenang, tapi sekarang udah belajar agama dari ustadz Halim, (sambil tersenyum kecil), jadi kenal Allah, makanya kalau lagi gelisah kita berdoa, kan hati jadi tenang, beda sama dulu”<sup>83</sup>.

Kondisi psikologis tersebut sejalan dengan ungkapan Grotberg yang mengatakan bahwa *surrender to God* yang di dalam bahasa agama disebut tawakal merupakan salah satu strategi penanggulangan tekanan jiwa dengan pendekatan religius. Sebab dengan cara tersebut individu akan meyakini semua ketentuan Tuhan sebagai ketetapan terbaik untuk dirinya.<sup>84</sup>

Di samping itu, *surrender to God* juga dapat menciptakan penerimaan diri, yaitu penilaian individu secara positif terhadap diri sendiri, baik aspek kekurangan ataupun kelebihan yang dirasakan dengan melihat dan menilai kehidupan masa lalu sebagai suatu hal positif untuk mencapai kesuksesan.<sup>85</sup> Hurlock menambahkan bahwa terdapat bermacam-macam peristiwa yang mendorong individu dalam memperoleh penerimaan diri, diantaranya tidak terdapatnya stres yang berat.<sup>86</sup> Artinya, penerimaan diri yang baik (*self acceptance*) hanya akan terjadi bila individu terampil dalam memahami keadaan dirinya sebagaimana adanya dan memiliki harapan yang realistis sesuai dengan kemampuannya. Allport dalam Hjelle menjelaskan bahwa penerimaan diri positif merupakan indikasi pribadi yang sehat. Lebih lanjut ia mengatakan bahwa Individu yang menerima kekurangan dan kelebihan yang

<sup>82</sup> Abdul Karim Ibn Hawazin al-Qusyairi, *Al-Risalah al-Qusyariah*, Bairut: Dâr -al-Khair, tth., hal. 169.

<sup>83</sup> Hasil wawancara peneliti dengan anggota komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 18 Juni 2020.

<sup>84</sup> Edith Henderson Grotberg, *Tapping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal With Anything*, California : New Harbinger, Publication, 1999, hal. 95.

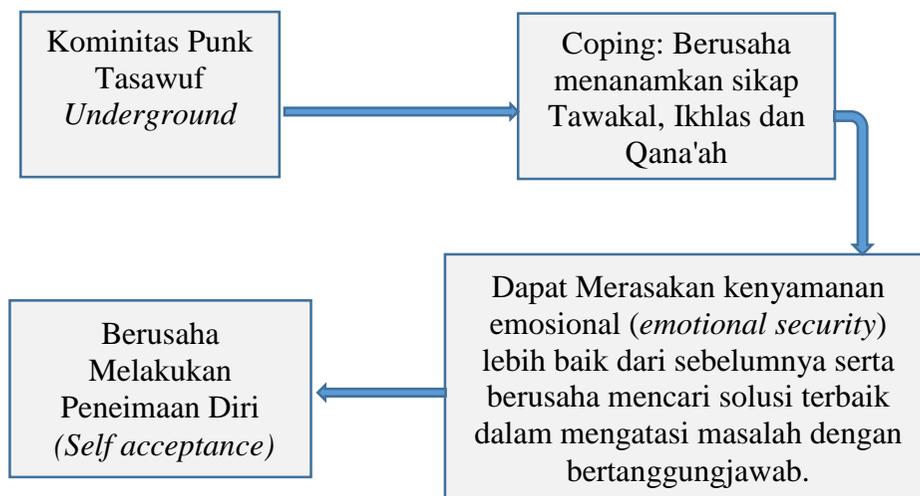
<sup>85</sup> Schneider, C. R, *Positive psychology : The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. London: SAGE Publication, 2007, hal. 108.

<sup>86</sup> Hurlock, *Personality Theories: Basic Assumptions, Research & Applications*, New York: McGraw-Hill, 2006, hal. 97.

terdapat pada dirinya akan mendapatkan kenyamanan emosional (*emotional security*), karena ia mampu melihat pengalaman yang tidak menyenangkan bagi dirinya merupakan bagian dari kehidupan yang harus dilalui sehingga peristiwa tersebut tidak menjadi tekanan hidup bagi dirinya.<sup>87</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan yang dilakukan peneliti terhadap komunitas punk tasawuf *underground*, terlihat bahwa mereka mulai mempunyai penerimaan diri dengan baik (*self acceptance*), mereka mulai menyadari kelebihan dan kekurangan yang terdapat dalam dirinya secara obyektif sehingga mereka merasa mendapatkan kenyamanan emosi (*emotional security*) baik dalam kehidupan pribadi ataupun kehidupan dalam masyarakat. Di samping itu, mereka juga sudah memiliki motivasi dan keinginan untuk terus mengembangkan kepribadiannya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara psikologis, komunitas punk tasawuf *underground* dapat dinilai telah mengalami perubahan kematangan emosional dan kesehatan mental yang lebih baik dari sebelumnya, meskipun masih dalam tingkatan yang belum optimal. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat gambar di bawah ini :

**Gambarr. VI. 12. Implementasi *Coping* Komunitas Tasawuf *Underground* Dan Korelasinya Dengan Penerimaan Diri**



#### 4. Aspek Kesadaran Diri (*Self Awareness*)

Anggota komunitas punk tasawuf *underground* merupakan usia remaja yang sedang dalam pencarian jati diri, periode ini merupakan masa peralihan dari usia anak-anak menuju ke arah dewasa. Dalam periode ini mereka mulai

<sup>87</sup> Hjelle dan Ziegler, *Personality Theories*, Singapura: McGraw-Hill, 1992, hal. 184.

menghadapi dan merasakan persoalan yang boleh jadi belum didapati pada masa kanak-kanak. Perubahan fisiologis, psikis, dan perilaku akan dilalui pada masa ini sebelum mereka memasuki masa dewasa.

Pada usia periode ini, remaja sering kali merasakan kegelisahan, kebimbangan, kecemasan, dan frustrasi yang tidak mampu ditanggulangi oleh dirinya sendiri.<sup>88</sup> Kondisi seperti ini dapat memicu seseorang untuk berperilaku *agresi*, yakni perilaku yang tidak sesuai dengan tingkat usia, seperti sifat kekanak-kanakan. Akibatnya, individu tersebut tidak mampu bersikap mandiri, bahkan tidak mampu mengambil keputusan terbaik untuk dirinya sendiri.<sup>89</sup> Boeree menjelaskan bahwa perilaku *regresi* merupakan perilaku yang muncul pada saat individu mengalami tekanan psikologis atau berhadapan dengan masalah yang menakutkan. Individu akan kembali pada pola reaksi primitif.<sup>90</sup> Senada dengan itu Hude merumuskan *regresi* sebagai cara mempertahankan diri dengan mundur dari perkembangan yang lebih tinggi ke yang lebih rendah, individu bertingkah laku dengan pola yang dianggap memberikan kenyamanan pada dirinya.<sup>91</sup>

Berdasarkan teori yang dikemukakan di atas, dapat dikatakan bahwa *regresi* merupakan salah satu bentuk pertahanan *ego* seseorang, meskipun sebagian psikolog meragukan peranan *ego* dalam perilaku *regresi*. Sikap skeptis sebagian psikolog tersebut dikarenakan mereka melihat *ego* memiliki peranan lebih positif dalam menyikapi gangguan-gangguan dan tekanan psikologis. Terlepas dari silang pendapat para psikolog tersebut, dalam situasi tertentu *ego* memiliki kemampuan untuk mengatur *regresi*.

Suatu hal menarik adalah pendapat yang dikemukakan oleh Milner, ia mengatakan bahwa tindakan *regresi* bukanlah perilaku yang digunakan oleh individu yang mempunyai tekanan psikologis (gangguan emosional), akan tetapi ia merupakan tindakan normal yang dilakukan setiap individu saat berhadapan dengan suatu kondisi yang mengancam.<sup>92</sup> Sementara Astuti melihatnya dari aspek intensitas mekanisme *regresi* tersebut. Ia mengatakan bahwa jika tingkat mekanisme *regresi* dalam batas kewajaran dapat bernilai positif sebagai motivasi. Sebaliknya jika mekanisme *regresi* dengan intensitas

<sup>88</sup> Kayyis Fithri, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Hidup*, Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019, hal. 125. Lihat juga Trisniadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, Malang: UIN Malang Press, 2008, hal. 85.

<sup>89</sup> Kartini kartono, *Hygiene Mental*, Bandung: Mandar Maju, 2000, hal. 58.

<sup>90</sup> Tingkahl laku primitif merupakan perilaku kekanak-kanakan guna menarik perhatian orang lain. Lihat George Boeree, *Personality Theories*, Yogyakarta: Prismsophie, 2006, hal. 53.

<sup>91</sup> M. Darwis Hude, *Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al-Qur'an...*, hal. 286.

<sup>92</sup> Max Milner, *Freud dan Interpretasi Sastra*, diterjemahkan oleh Apsanti dan Laksmi dari judul *Frued & Interpretation de La Litterature*, Jakarta: Intermega, 1992, hal. 32.

tinggi akan berakibat negatif secara psikologis.<sup>93</sup> Kartono menambahkan bahwa mekanisme *regresi* terjadi karena individu sedang berusaha untuk mencari perhatian orang lain. Individu yang melakukan *regresi* dengan intensitas tinggi akan berada dalam kondisi depresi dan dapat mengganggu kepribadian.<sup>94</sup>

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi *regresi* yang berlebihan merupakan sebuah ekspresi diri atas kelemahan mental dan kepribadian seseorang saat berhadapan dengan permasalahan, hanya mencari perhatian orang lain dan tidak mampu mengatasi masalah dengan tepat.

Pada dasarnya, kondisi psikologis komunitas punk tasawuf *underground* sama halnya dengan psikologis remaja pada umumnya. Mereka belum memiliki kematangan emosional, sementara pada saat bersamaan mereka harus bergelut dengan dunia jalanan yang penuh tekanan psikologis dan cenderung akan berpengaruh negatif bagi perkembangan mentalnya.

Kondisi remaja seperti diilustrasikan di atas, tentu tidak baik bagi dirinya dalam mengembangkan kemampuan penyesuaian diri, sehingga muncul tindakan kriminal akibat dari konflik dalam diri sendiri, merasa tidak terpenuhi kebutuhan pokoknya seperti rasa aman dan dihargai, akibatnya muncul keinginan untuk bersikap dan melakukan perbuatan sesuai dengan apa yang diinginkan, termasuk melakukan perbuatan kriminal. Di sisi lain, aktifitas yang mereka geluti setiap hari di jalanan, lambat laun dapat membentuk perilaku destruktif sehingga dapat memunculkan kerawanan terhadap pelanggaran norma-norma dan nilai-nilai sosial, seperti mabuk dan sex bebas.

Pada awalnya, komunitas anak punk tasawuf *underground* membangun pola komunikasi berdasarkan nilai dan norma sosial yang berlaku dalam komunitas mereka, seringkali dalam proses sosial tersebut terjadi ketidaksesuaian dengan norma yang berlaku dalam kehidupan sosial. Artinya, selama ini mereka telah mengalami gangguan fungsi sosial anak yang membutuhkan resosialisasi. Resosialisasi adalah pembinaan anak agar berperilaku positif dan hidup kembali bermasyarakat.<sup>95</sup>

Resosialisasi yang diterapkan oleh ustadz Halim Ambiya terhadap punk tasawuf *underground* yaitu dengan cara mengenalkan peta jalan pulang sebagaimana yang telah dijelaskan di atas. Tujuan dan harapan dari resosialisasi tersebut agar dapat mengarahkan dan menunjukkan kepada

---

<sup>93</sup> Perpin dan John Oliver, *Personality: Theory and Research*, New York: John Wiley & Son. 1997, hal. 181.

<sup>94</sup> Kartini kartono, *Hygiene Mental...*, hal. 61.

<sup>95</sup> Soedjono Dirdjosisworo, *Sejarah Dan Azas-Azas Penology* (Pemasyarakatan), Bandung: Amrico, 1984, hal. 199.

mereka jalan kembali kepada agama dan keluarga, tidak lagi hidup dan mencari kehidupan di jalan. Selain itu, tujuan lainnya adalah agar mereka mampu dalam mengelola diri serta mengatasi masalah dengan baik dan tepat sehingga terbentuk sikap dan perilaku positif guna membangun kehidupan sosial sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.

Konsep peta jalan pulang yang dimotori oleh ustadz Halim Ambiya dapat disebut dengan *regresi*, yakni kembali kepada nilai-nilai fitrah manusia. Dalam Al-Qur'an salah satu bentuk *regresi* adalah taubat, karena taubat secara bahasa berarti kembali.<sup>96</sup> Ustadz Halim Ambiya mengatakan bahwa “saya merangkul mereka untuk kembali menemukan peta jalan pulang untuk kembali kepada Allah dan keluarganya, saya menghindari kata taubat, karena taubat itu sendiri artinya kembali atau pulang”.<sup>97</sup>

Dari ungkapan tersebut tercermin bahwa beliau menghindari kata taubat dalam usaha merangkul dan mengajak anak punk untuk kembali kepada nilai-nilai agama, karena kata “taubat” bagi mereka merupakan momok, oleh karena itu mengganti kata taubat dengan istilah peta pulang lebih efektif dan dapat diterima oleh mereka.

Mekanisme taubat yang disertai dengan pengakuan dosa dan penyesalan dapat membentuk pola pikir dan perasaan positif. Kenyataan ini terlihat dari sifat optimisme dalam menjalani kehidupan, tidak berputus asa, memiliki penerimaan diri yang baik serta mempunyai kemampuan berpikir secara positif terhadap setiap peristiwa dan pengalaman yang dialami. Solihin dalam buku *Terapi Sufistik* mengatakan bahwa hal ini sangat membantu individu dalam menghadapi masalah atau gangguan mental.<sup>98</sup> Konsep taubat (*inabah*) yang diperkenalkan dalam komunitas tasawuf *underground*, dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

---

<sup>96</sup> Muhammad Makrim Ibn Manzhur, *Lisân al-‘Arab al-Muhî: Mu’jam Lughawî ‘Ilmî*, ..., hal. 90.

<sup>97</sup> Hasil wawancara dengan ustadz Halim Ambiya pengasuh komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 10 Juni 2020.

<sup>98</sup> M. Solihin, *Terapi Sufistik: Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia, 2004, hal. 135.

### Gambar. VI. 13. Konsep Inabah Komunitas Punk Tasawuf Underground



Sumber: Power Point Seminar Nasional “Integrasi Tasawuf dan Psikologi Dalam Menghadapi Problematika Psikososial” Oleh Ustadz Halim Ambiya.

Bila dilihat dari aspek kejiwaan, taubat merupakan suatu bentuk kesadaran diri sepenuhnya tentang perbuatan dosa yang sudah dilakukan dengan membangun komitmen dalam dirinya untuk kembali kepada nilai-nilai agama serta menjalin kembali hubungan yang baik dengan sesama manusia. Dengan demikian, maka kejiwaannya akan merasa lebih tenang, bahagia dan memiliki mental yang sehat.<sup>99</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa *regresi* dengan mekanisme taubat merupakan kesadaran diri individu bahwa dengan melakukan perbuatan dosa akan menjadikan dirinya tidak tenang dan merasa hina di hadapan Allah ataupun manusia. Di samping itu, keutamaan dari taubat adalah dapat melahirkan sikap bersyukur, ihsan, pemberi maaf dan lain sebagainya.<sup>100</sup>

Chaplin berpendapat bahwa kesadaran diri merupakan kesadaran individu tentang eksistensi dirinya yang dituntut untuk mampu mengelola seluruh emosi agar dapat dimanfaatkan dalam membangun interaksi dan komunikasi sosial dengan orang lain.<sup>101</sup> Auzoult & Massard menambahkan

<sup>99</sup> Yahya Jaya, *Peranan Taubat Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Rosdakarya, 1999, hal. 553.

<sup>100</sup> Muhammad Sohib, *Taubat Sebagai Metode Dasar Psikotrapi*, Makalah Seminar Psikologi dan Kemanusiaan Universitas Muhammadiyah Malang, 2015, hal. 533.

<sup>101</sup> Chaplin, *Kamus Psikologi*, diterjemahkan oleh Kartini Kartono dari judul *Dictionary of psychology*, Rajawali Press, 2009, hal. 433.

bahwa kesadaran diri merupakan kemampuan dalam mengelola emosi negatif dan mengedepankan emosi-emosi positif agar interaksi sosial tidak terganggu.<sup>102</sup> Secara sederhana Arthur dan Emily mengatakan bahwa kesadaran diri adalah tingkat pemahaman individu dalam memahami, membuka, dan menerima penilaian terhadap dirinya secara obyektif.<sup>103</sup>

Berdasarkan teori yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesadaran diri (*self awareness*) adalah kemampuan individu dalam mengevaluasi diri secara konsisten dan obyektif tentang kesadaran emosi dan kepercayaan dirinya guna menjalin hubungan antara sesama agar menjadi lebih baik. Individu yang mempunyai tingkat kesadaran diri yang baik maka dengan sendirinya ia mampu memaknai kondisi sosial dan lingkungannya dengan baik pula.

Robert dan Kimberly melihat makna kesadaran diri dari dua aspek. *Pertama*, kesadaran diri dalam memahami dan memaknai stimulan yang berasal dari lingkungan. *Kedua*, kesadaran diri dalam memahami dan memaknai emosi yang muncul saat berhadapan dengan suatu peristiwa, baik aspek kognitif ataupun afektif sebagai identitas jati dirinya.<sup>104</sup>

Dalam khazanah psikologi, kesadaran diri dari aspek kognitif dan afektif disebut dengan *metakognisi* dan *metamood*, yaitu kesadaran individu tentang mekanisme berpikir dan kesadaran emosinya sendiri guna mengarahkannya dalam menentukan strategi yang tepat bagi dirinya di masa yang akan datang.<sup>105</sup>

Mayer dalam Goleman berpendapat bahwa *metakognisi* dan *metamood* memiliki tiga macam tipologi pada saat seseorang sedang menghadapi emosinya. Ketiga tipologi tersebut; 1) terbebani (*engulfed*), seseorang yang mempertahankan tipe ini akan larut dalam emosinya dan tidak mempunyai kemampuan keluar dari kondisi tersebut. 2) menerima (*accepting*), seseorang yang cenderung menerima emosi yang sedang terjadi dan tidak berusaha untuk menilai dan memahami emosi tersebut lebih jauh. 3) sadar diri (*self-awareness*), seseorang yang berusaha memahami dan menilai lebih jauh terhadap emosi yang sedang terjadi dengan menjaga batas-batas norma dan mencari solusi untuk mengatur emosi yang sedang dialami dengan tujuan dapat menjaga tindakan yang dilakukan tidak keluar dari batas-batas norma

---

<sup>102</sup> Auzoult dan Hardy Massard, "Desirability Associated with the Expression of Self-Consciousness in a French Population Swiss", dalam *Journal Psychology*, Vol. 73 No. 3 Tahun 2014, hal. 187.

<sup>103</sup> Arthur dan Emily, *The Penguin Dictionary of Psychology...*, hal. 327.

<sup>104</sup> Robert dan Kimberly, *Psikologi Kognitif*, diterjemahkan oleh Mikael B & Kristianto dari judul *Cognitive Psychology*, Jakarta.: Gelora Aksara Pratama, 2008, hal. 427.

<sup>105</sup> Neuenhaus dan Schneider, "Metacognitive Knowledge: General or Domain Specific? European," dalam *Journal Psychology and Education*, Vol. 26 No. 2 Tahun 211, hal. 176.

tersebut.<sup>106</sup> Ketiga tipologi tersebut merupakan model *regresi* yang dilakukan individu pada saat terjadi gejala emosi yang dialami karena suatu peristiwa atau pengalaman yang dialami.

Robert dan Kimberly menjelaskan bahwa bentuk kesadaran diri dapat dilihat dari dua katagori: positif dan negatif. Kesadaran diri positif merupakan penemuan konsep diri yang diikuti dengan penyempurnaan secara terus menerus menuju kepada kesempurnaan pribadi. Sebaliknya, kesadaran diri negatif merupakan penemuan konsep diri yang tidak diikuti dengan usaha penyempurnaan pribadi, bersifat pasif dalam melihat potensi yang terdapat dalam dirinya, begitu pula pasif dalam penyempurnaan kelemahannya.<sup>107</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan peneliti terhadap komunitas punk tasawuf *underground*, tampaknya mereka memiliki kemampuan yang relatif baik dalam memahami dan menilai apa yang dirasakan pada masa lalu untuk mengambil keputusan yang tepat pada masa mendatang. Kondisi tersebut tercermin dari ungkapan yang dikemukakan oleh salah satu anggota komunitas ini. Ia mengatakan bahwa, "...sekarang alhamdulillah, saya udah nyaman, ikut belajar agama, juga wirausaha, jadi udah percaya diri, orang-orang sini juga udah gak nganggap kita preman, malah bulan puasa kemarin, banyak yang ikut shalat tarawih berjamaah di pondok, padahal imamnya anak punk, he..he..he....".<sup>108</sup> Artinya, mereka sudah mulai menemukan konsep diri positif, mampu berpikir realistis, percaya diri serta memiliki kesadaran diri (*self awareness*) yang lebih baik. Hal tersebut tercermin dari ungkapan salah seorang dari mereka. Ia mengatakan bahwa: "sebelum saya di sisi (pesantern tasawuf *underground*), suka menghayal jadi orang sukses, tapi gak percaya diri, cuma menghayal aja soalnya gak mungkin, tapi sekarang udah bisa kerja, karena di sini diajarin buat nyari duit sendiri, kalau mau kerja keras kayanya bisa sukses".

Kesadaran diri (*self awareness*) yang dimiliki oleh komunitas punk tasawuf *underground* tidak terlepas dari dukungan emosional dari lingkungan sosial (*ego support*). Brill berpendapat bahwa dukungan emosional dapat memberikan pengaruh positif terhadap diri seseorang, sebab ia merasa diakui eksistensinya oleh lingkungan sosial. Di samping itu, ia juga merasa mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensi dirinya guna mencapai kehidupan

---

<sup>106</sup> Mayer, *Thinking, Problem Solving, Cognition*, New York, NY: Freeman, 1992, hal. 364.

<sup>107</sup> Robert dan Kimberly, *Psikologi Kognitif...*, hal. 427.

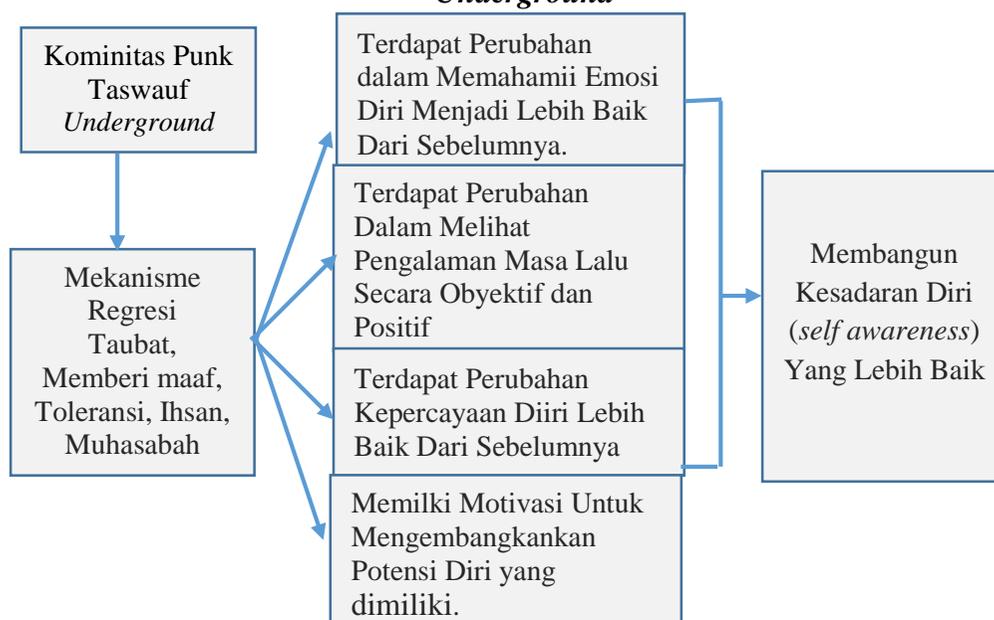
<sup>108</sup> Hasil wawancara dengan komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 18 Juni 2020.

yang lebih baik pada masa mendatang.<sup>109</sup> Artinya bahwa dengan kesadaran diri (*self awareness*) dan *ego support* yang diperoleh komunitas punk tasawuf *underground* dapat menjadi psikotripsi bagi mereka untuk mendapatkan kesehatan mental dirinya.

Allport dalam Schultz mengaskan bahwa kepribadian sehat adalah kepribadian yang dapat melihat dirinya apa adanya dan bersabar dalam menghadapi peristiwa dan pengalaman yang mengecewakan. Ia melihat kehidupan dirinya secara obyektif dan memandang kegagalan sebagai hal wajar yang tidak perlu disesali.<sup>110</sup>

Berdasarkan uraian di atas dan teori kepribadian sehat yang dikemukakan Allport dapat disimpulkan bahwa mekanisme *regresi* yang diimplementasikan oleh komunitas punk tasawuf *underground* mempunyai kontribusi dalam membangun penerimaan diri (*self awareness*) positif dan kesehatan mental mereka. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

**Gambar. VI. 14. Mekanisme Regresi Komunitas Punk Tasawuf *Underground***



## F. Psikosufistik Komunitas Punk Tasawuf *Underground*.

<sup>109</sup> Brill, *Emotional Honesty and Self- Acceptance*, USA: Ibris Corporation, 2000, hal. 211.

<sup>110</sup> Duane Schultz, *Psikologi Pertumbuhan Model-Model Kepribadian Sehat*, diterjemahkan oleh Yustinus dari judul *Growth Psychology: Models of The Healthy Personality*, Yogyakarta : Kanisius, 2003, hal. 137.

Eksistensi manusia di muka bumi memiliki peranan yang sangat penting dalam mengelola, memanfaatkan dan menjaga alam raya ini. Semua peranan tersebut merupakan tugas manusia sebagai *khalifah* yang diamanatkan Allah. Oleh karena itu setiap manusia harus memiliki tujuan hidup yang bermakna. Frankl mengatakan bahwa hidup bermakna merupakan arti kehidupan bagi individu itu sendiri. Artinya bahwa makna hidup bukan sekedar kata-kata, namun untuk direspons dengan tindakan dan perbuatan dengan penuh tanggungjawab untuk mendapatkan arti dan nilai dalam kehidupan.<sup>111</sup>

Menurut Schultz sebagaimana dikutip Bastaman mengatakan bahwa makna hidup adalah kemampuan seseorang dalam berkarya, karena dengan berkarya ia mampu merealisasikan hal-hal yang dinilai penting dan berharga kepada suatu tujuan untuk menciptakan kehidupan berkualitas serta menjadi manusia seutuhnya.<sup>112</sup>

Berdasarkan teori yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa makna hidup merupakan identitas keberadaan manusia yang diaktualisasikan dalam perbuatan yang dinilai berguna bagi dirinya untuk dijadikan tujuan hidup guna mendapatkan kebahagiaan diri. Tujuan hidup sudah menjadi suatu kebutuhan utama bagi individu dalam menjalankan sebuah kehidupan. Individu yang tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, maka ia akan mengalami kebingungan, kehampaan dan kegelisahan yang berakibat pada tekanan psikis dan stres. Tujuan hidup yang positif merupakan suatu hal yang sangat penting dan bermakna bagi individu guna memperoleh kebahagiaan batin.<sup>113</sup>

Dalam perspektif makna hidup positif, peneliti melihat bahwa komunitas punk tasawuf *underground* telah berusaha untuk memperoleh kebermaknaan hidup positif. Hal ini terlihat pada kegiatan yang mereka lakukan setiap malam Jum'at yakni berdzikir *Lâilâha illallâh* dengan suara terdengar (*jahr*) dan tanpa suara (*khafi*) setiap selesai shalat wajib sebanyak 165 kali, selain itu dilakukan juga mandi taubat pada malam hari menjelang subuh (*hidroterapi*). Ustadz Halim Ambiya mengungkapkan, "Pembekalan rohani yang diterapkan pada anak punk dan anak jalanan dengan cara *inabah* (dzikir) dan hidrotrapi yang kami adopsi dari Pondok Pesantren Suryalaya".<sup>114</sup> Berdasarkan dari ungkapan ustadz Halim Ambiya tersebut, tampaknya ia ingin

---

<sup>111</sup> Viktor Frankl, *Mencari Makna Hidup*, diterjemahkan oleh Lala Herawati dari judul *Man's Search For Meaning*, Bandung: Nuansa, 2004, hal. 147.

<sup>112</sup> Achmad Chusairi, *Hidup Bermakna di antara Krisis Modernitas*, dalam *Jurnal Psikologika*, Vol. 02 No. 3 Tahun 1997, hal. 67.

<sup>113</sup> Bastaman, H.D., *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2007, hal. 223.

<sup>114</sup> Hasil wawancara dengan pengasuh komunitas punk tasawuf *underground* ustadz Halim Ambiya pada tanggal 10 Juni 2020.

menjadikan ilmu tasawuf bukan sebatas ilmu pengetahuan, tetapi lebih jauh dari itu, yakni sebagai psikoterapi bagi anak punk dan anak jalanan guna menghilangkan kegersangan spritual. Menurutnya, dzikir memiliki manfaat luar biasa untuk mengatasi gangguan psikologis yang sudah menjangkit anak punk seperti memberikan ketenangan pada jiwa mereka, berpikir positif, merasa dekat dengan Allah, dan lain sebagainya.<sup>115</sup>

Aktualisasi konsep *inabah* (dzikir) yang dilakukan oleh komunitas punk tasawuf *underground* mengindikasikan bahwa mereka sudah mulai melihat peta “jalan pulang” menuju Allah. Tujuan dan harapan yang diinginkan mereka dengan *inabah* (dzikir) yang dilakukan adalah memperoleh ketenangan jiwa. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa model dan strategi pembinaan rohani yang digunakan ustadz Halim Ambiya untuk memperkenalkan “jalan pulang” dengan konsep *inabah* (dzikir) merupakan bentuk integrasi antara psikologi dan ilmu tasawuf, yang belakangan disebut dengan *psikosufistik*.<sup>116</sup>

*Psikosufistik* merupakan ilmu yang membahas perilaku manusia berdasarkan konsep tasawuf yang bersumber dari Al-Qur’an dan Hadits, yaitu ilmu yang mengutamakan potensi batin (*qalb*) menuju kesadaran psikologis agar selalu dekat dengan Allah.<sup>117</sup>

Bila dicermati lebih dalam, terdapat perbedaan antara psikologi dengan tasawuf. Menurut pandangan Mubarak, psikologi merupakan hasil dari pengamatan dan kesimpulan akal pikiran manusia, ia hanya memberikan gambaran tentang kejiwaan manusia. Sedangkan tasawuf merupakan hasil renungan spiritual yang hanya dapat diperoleh melalui latihan batin (*riyadlah*) yang memberikan petunjuk ke arah mencapai manusia sempurna.<sup>118</sup> Hossein Nasr menambahkan dengan empat aspek dalam tasawuf yaitu metafisika, kosmologi, psikologi, dan eskatologi.<sup>119</sup> Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tasawuf merupakan ilmu yang dapat diperoleh dengan metode tertentu untuk mendapatkan pengalaman spritual, ketenangan diri dan kesucian hati yang tercermin dari pola tingkah laku positif.

Usaha *psikosufistik* yang diimplementasikan pada komunitas punk tasawuf *underground* yaitu mentransendensikan berbagai perilaku dan

<sup>115</sup> Hasil wawancara dengan pengasuh komunitas punk tasawuf *underground* ustadz Halim Ambiya pada tanggal 18 Juni 2020.

<sup>116</sup> Pada prinsipnya, kajian *psikosufistik* berpijak pada nilai-nilai tasawuf dari para sufi masa silam, seperti Hasan al-Basri, al-Ghazali, al-Rumi, Ibn Atha’illah dan lain sebagainya.

<sup>117</sup> Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, Semarang: Rasail, 2005, hal. 83.

<sup>118</sup> Achmad Mubarak, *Sunnatullah dalam Jiwa Manusia, Sebuah Pendekatan Psikologi Islam*, Jakarta, IIIT Indonesia.

<sup>119</sup> Sayyed Hossein Nasr, *Taman Kebenaran (Mereguk Sari Tasawuf)*, diterjemahkan oleh Yuliani Liputo dari judul *The Garden Of Truth*, Bandung: Mizan, 2010, hal. 306.

aktifitas sehari-hari dan mengelola tekanan emosi dan hawa nafsu dengan tepat sesuai tuntunan ajaran Islam. Artinya, *psikosufistik* komunitas punk tasawuf *underground* mengedepankan nilai-nilai kerohanian (*qalb*) dengan keyakinan akan kekuasaan Allah, sehingga dapat menghindari mereka dari perbuatan negatif.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti, terlihat bahwa *psikosufistik* yang dimiliki oleh komunitas punk tasawuf *underground* tampaknya memiliki pengaruh terhadap perkembangan psikologis diri mereka. Mereka sudah memiliki kemampuan mengelola emosinya menjadi lebih baik, berusaha mengedepankan pola pikir positif dalam menilai sesuatu, memiliki kesadaran tentang konsekuensi buruk dari perbuatan negatif yang dilakukan. Disamping itu, *psikosufistik* yang dijadikan media terapi bagi komunitas punk tasawuf *underground* juga memiliki implikasi pada kemampuan diri komunitas punk tasawuf *underground* dalam memanfaatkan waktu dengan baik, dapat menumbuhkan sikap toleransi, serta optimis dan semangat dalam menjalani kehidupan.<sup>120</sup> Dengan pola pikir dan perilaku tersebut, akan memunculkan ketenteraman jiwa dan kemampuan dalam berpikir secara jernih pada saat dihadapkan dengan suatu persoalan. Implikasinya ia akan memiliki kemampuan yang baik dalam menjalani kehidupan sosial. Kondisi kejiwaan komunitas punk tasawuf *underground* seperti digambarkan di atas, dinilai oleh psikologi sebagai indikator mental yang sehat.

Argumentasi yang dikemukakan peneliti di atas, terkonfirmasi dengan pernyataan komunitas punk tasawuf *underground*. Dengan gestur tubuh yang mengesankan rasa bangga dari salah seorang dari mereka mengatakan: “hati saya sudah nyaman dengan kondisi sekarang, beberapa teman saya yang belum hijrah ngajak saya minum, tapi saya tolak dengan alasan sakit. Saya tidak merasa menjauhkan teman jalanan saya, cuma iman saya belum kuat, jadi sementara gak mendekat dulu”.<sup>121</sup> Begitu juga dengan anak punk lain yang bernama Permana, ia sangat semangat mengajak teman-teman lainnya untuk ikut mengaji. Cerita yang agak menarik adalah pengakuan Deni yang mengatakan bahwa ia merasa hatinya bergetar pertama kali diajak shalat, sehingga sampai saat ini sudah tidak pernah meninggalkan shalat lima waktu. Ia menegaskan bahwa “*perasaan gue sekarang lebih tenang*”.<sup>122</sup>

---

<sup>120</sup> Hasil wawancara dengan pengasuh komunitas punk tasawuf *underground* ustadz Halim Ambiya pada tanggal 10 Juni 2020.

<sup>121</sup> Hasil wawancara dengan anggota komunitas punk tasawuf *Underground* pada tanggal 18 Juni 2020.

<sup>122</sup> Hasil wawancara dengan anggota komunitas punk *tasawuf underground* pada tanggal 18 Juni 2020.

Di pesantren komunitas tasawuf *underground*, mereka mengikuti kegiatan seperti di pesantren pada umumnya.<sup>123</sup> Mereka belajar menghayati makna dzikir dan makna shalat untuk melepaskan diri dari jeratan narkoba dan psikotropika. Ustadz Halim Ambiya mengatakan bahwa mereka diterapi dengan dzikir dan shalat. Lebih lanjut ia mengatakan bahwa untuk anak punk tasawuf *underground* tidak membutuhkan lagi narkoba untuk merasakan kebahagiaan diri, cukup dengan dzikir, mereka dapat merasakan sensasi nikmatnya berdzikir menyebut *asma* Allah dengan jiwa dan raganya. Dengan begitu mereka akan merasa malu menghadap Allah dengan narkoba dan perbuatan buruk.<sup>124</sup>

Dari uraian dan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa pada saat sekarang anak punk di bawah binaan ustadz Halim Ambiya di pesantren tasawuf *underground* mulai menemukan jati dirinya sebagai hamba yang mampu menjalin hubungan dengan Allah dan antar sesama dengan baik.

Menurut hemat peneliti, fenomena *psikosufistik* komunitas punk tasawuf *underground* memberikan makna bahwa kehadiran *psikosufistik* banyak memberikan arti yang sangat penting dalam mengatasi tekanan psikologis yang dihadapi manusia.

---

<sup>123</sup> Kegiatan pesantren komunitas punk tasawuf *underground* dimulai dengan shalat subuh berjamaah, dilanjutkan dengan pengajian kitab *safinatunnajah* dan *jurmiyah*. Jam 08.00 persiapan untuk usaha dan jam 10.00 pembacaan kitab, makan siang dilanjutkan shalat zuhur berjamaah. Setelah zhuhur dilanjutkan pembacaan kitab sampai waktu shalat ashar dan istirahat. Setelah shalat magrib kembali mengaji hingga shalat isya' dan dilanjutkan dengan mengaji sampai jam 22.00.

<sup>124</sup> Hasil wawancara dengan pengasuh komunitas punk tasawuf *underground* ustadz Halim Ambiya pada tanggal 10 Juni 2020.

## **BAB VII**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat ditarik peneliti berdasarkan dari analisa pembahasan di atas adalah:

1. Regulasi emosi dalam perspektif psikologi merupakan bentuk pertahanan psikologis dalam mengatur kemampuan kerja kognitif dalam menciptakan keseimbangan emosional agar tidak berlebihan dalam mengekspresikannya guna menciptakan kenyamanan diri.
2. Regulasi emosi berbasis Al-Qur'an merupakan bentuk pertahanan diri dengan menggali potensi hati (*qalb*) dalam mengelola emosi agar tidak berlebihan dalam bertindak dengan cara berdzikir, bertaubat, tawakal dan lain sebagainya, guna mendatangkan ketenangan diri.
3. Implementasi regulasi emosi berbasis Al-Qur'an pada komunitas punk tasawuf *underground* dapat dinilai memiliki kontribusi dalam perubahan sikap dan perilaku mereka dari aspek kepribadian (*personality*), kesejahteraan diri (*well-being*), penerimaan diri (*self acaptance*), dan kesadaran diri (*self awareness*).

4. Penghayatan terhadap konsep regulasi emosi berbasis Al-Qur'an yang diaktualisasikan komunitas punk tasawuf *undergrond* dinilai dapat mempengaruhi perubahan sikap dan perilaku komunitas tasawuf *underground* menjadi lebih baik dari sebelumnya.
5. Konsep *inabah* (dzikir) yang direalisasikan oleh komunitas punk tasawuf *underground* dinilai dapat menanamkan nilai-nilai *psikosufistik* dalam diri mereka yang berpotensi dapat mengatasi tekanan emosi dan tindakan emosional yang berlebihan sehingga dapat mendatangkan ketenangan dalam diri mereka.
6. Nilai-nilai *psikosufistik* merupakan bagian dari model regulasi emosi Al-Qur'an yang dinilai dapat menjadi tawaran sebagai psikotripsi untuk menekan pertumbuhan komunitas punk dan menanggulangi potensi terjadinya penyimpangan sosial.

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan dari temuan penelitian tentang regulasi emosi berbasis Al-Qur'an didapati implikasi positif terhadap psikologis komunitas punk tasawuf *underground*. Kepercayaan diri mereka tumbuh kembali sehingga mereka termotivasi untuk mengusung masa depan yang lebih baik. Di samping itu, regulasi emosi berbasis Al-Qur'an juga dapat mengurangi kegelisahan dan kecemasan hati mereka sehingga dapat menumbuhkan sifat optimis untuk dapat hidup secara mandiri dan memperoleh kesuksesan di masa mendatang.

### **C. Saran-saran**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat dijadikan sebagai pertimbangan dan masukan kepada beberapa pihak yang terkait, baik secara teoritis ataupun praktis.

1. Secara teoritis, hasil temuan dalam penelitian ini, diharapkan dapat dikembangkan dalam penelitian selanjutnya, guna mendapatkan wawasan regulasi emosi berbasis Al-Qur'an yang lebih komprehensif, terutama dalam aspek perkembangan psikologis.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan bagi;
  - a) Pihak pemerintah, diharapkan dapat menjadikan strategi regulasi emosi berbasis Al-Qur'an sebagai alternatif psikotripsi dalam menanggulangi penyakit sosial, terutama dalam menangani psikologis anak jalanan.
  - b) Lembaga swadaya masyarakat, diharapkan menjadikan *psikosufistik* sebagai model terapi dalam menanggulangi penyakit dan penyimpangan sosial, terutama bagi remaja.
  - c) Komunitas punk tasawuf *underground* diharapkan konsisten dalam mengaktualisasikan regulasi emosi berbasis Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari serta tetap mempertahankan eksistensi pesantren sebagai

rumah tempat menimba ilmu agama, konseling dan psikotrapi terhadap penyakit psikologis anak jalanan.

- d) Bagi masyarakat luas diharapkan dapat menjadikan strategi regulasi emosi berbasis Al-Qur'an sebagai metode atau cara untuk menumbuhkan emosi positif dalam menghadapi persoalan kehidupan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, Fairuz, *al-Qâmûs al-Muhîth*, Kairo: Dar al-Hadits, 2008.
- Abdullah, *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*, Medan: Perdana Publishing, 2016.
- Abdullah, Fathi, *Membangun Positive Thinking Secara Islam*, diterjemahkan oleh Faisal Hakim dari judul asli *Isyrîn Nasîhah Nâjihah li at-Takhlish min al-Qalaq*, Jakarta: Gema Insani Prees, 2004.
- Abdullah, Irwan, *Konstruksi dan Reproduksi Kebudayaan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Abduh, Muhammad dan Muhammad Rasyid Rida, *Tafsîr al-Manâr*, Beirut: Dâr al-Ma'rifah, t.th.
- ‘Abdurahman, ‘Aisyah, *I’jâz al-Bayân li al-Qur‘an*, Qahirah: Dâr al-Ma’arif, 1990.
- Zaenal Abidin, *Dzikir Suatu Tradisi Pesantren Menuju Terapeutik Depresif (Kajian Menuju Terapi Psikosomatik dan Neurosis)*, jurnal Studi Islam & Budaya Volume 04, No.01 Tahun 2006.
- Abercrombie, Nicholas, dkk., *The Penguin Dictionary of Sociology*, California: Penguin, 2006.
- Abu ‘Ashim, Hisyam, *Mukhtashar Ma’ârij al-Qabûl*, Riyadh: Maktabah al-Kathar li an-Nasyr wa at-Taujîh, 1418 H.
- Abu Bakar, Zaenudin, *Psikologi Dalam Perspektif Hadis*, Jakarta: Pustaka Al-Husna Baru, 2004.
- Aditomo dan Sofia Retnowati, *Perfeksionisme, Harga Diri, Dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir*, jurnal Psikologi, Volume 01. No. 1 Tahun 2004.
- Adlin, dkk. *Resistensi Gaya Hidup: Teori dan Realitas*, Yogyakarta: Jalasutra, 2006.
- Adz Zdaki, Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004.
- Aflakseir dan Coleman, P. G., *Initial development of the Iranian religious coping scale*, Journal of Muslim Mental Health, Volume. 4 No. 02 Tahun 2011.

- Aghababaei, Błachnio, dkk, *Honesty–Humility and The Hexaco Structure of Religiosity and Well-being*, jurnal Current Psychology, Volume 35 No.03 Tahun 2015.
- Aghababaei, N., Błachnio, A., Arji, A., Chiniforoushan, M., Tekke, M., & Fazeli Mehrabadi, *Honesty–Humility and The Hexaco Structure of Religiosity and Well-being*, Jurnal Current Psychology, Volume. 35 No.03 Tahun 2015.
- Agte dan Chiplonkar, *Link age of Concepts of Good Nutrition in Yoga and Modern Science*, jurnal Current Science, Volume. 92 No.7 Tahun 2007.
- Ahmad, M., *Agama dan Psikoanalisa Sigmund Freud*, jurnal Religia, Volume 14. No. 2. Tahun 2017.
- Ahmad, Abdul Fattah, *Tasawuf antara al-Ghazali dan Ibn Taimiyah*, diterjemahkan oleh Muhammad Muchson Anasy dari judul *at-Tasawwuf Baina al-Ghazâli wa Ibn Taimiyah*, Jakarta: Khalifa, 2005.
- Ali, Mohamad dan Mohamad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Amin, Samsul Munir, *Energi Ddzikir*, Jakarta: Bumi Aksara, 2008.
- Akhyar Lubis, Saiful, *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*, Bandung: Cita Pustaka, 2011.
- Ali, Yunasril, *Rahasia dan Makna Ibadah*, Jakarta: Zaman, 2012.
- Allen dan Leary, *Self-Compassion, Strees, and Coping*, t.tp: Social and Personality Psychology Compass, 2010.
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Press, 2011.
- Amin, Munirul dan Eko Harianto, *Psikologi Kesempurnaan Membentuk Manusia Sadar Diri dan Sempurna*, Yogyakarta: Matahari, 2005.
- Amstrong, Karen, *12 Langkah Menuju Hidup Berbelas Kasih*, diterjemahkan oleh Yuliani Lotopu dari judul asli Commpasion, Bandung: Mizan, 2012.
- , *Kamu itu Lebih Cerdas Daripada yang Kamu Duga*, diterjemahkan Alvin Saputra, Batam: Interiksa, 2004.
- Anderson, *Di Bawah Tiga Bendera: Anarkisme Global dan Imajinasi Anti Kolonial*, terjemah Ronny Agustinus dari judul asli Under Three Flag Anti-Colonial Imagination, Tangerang: Marjin Kiri, 2015.
- al-Andalusi, Abi Muhammad Abdul Haq, *Al-Muharrar al-Wajîz*, Libanon: Dâr al-Khair, 2007.
- Andriyani, Mustika, *Eksplorasi Anak: Perlindungan Hukum Anak Jalanan Dalam Perspektif Hukum Pidana di Daerah Yogyakarta*, jurnal Jurispredensi Volume 01 No. 1 Tahun 2012.

- Angganantyo, Wendio, *Coping Religius Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian*, Jurnal Psikologi Terapan, Volume. 02 No.01, Tahun 2014.
- Anis, Ibrahim, *Al-Mu'jam Al-Wasît*, Mesir: Dâr al-Ma'ârif, juz II, 1972.
- al-Anshari, Abu Yahya Zakariya bin Muhammad, *al-Hudûd al-Anîq wa al-Ta'rifât al-Daqiqah*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1411 H.
- Arraiyah, M. Hamdar, *Sabar Kunci Surga*, Jakarta: Khazanah Baru, 2002.
- Armando, Nina M., *Psikologi Komunikasi*, Jakarta: Universitas Terbuka, 2019.
- Artani, Hasbi, *Filsafat Tasawuf*, Surabaya : Putera Nusantara, 1980.
- Arthur dan Emily, *The Penguin Dictionary of Psychology*, New York: Brooklyn, 1984.
- al-Ashfahani, al-Raghib, *Mu'jam Mufradât Alfâdz Al-Qur'ân*, Damaskus: Dâr al-Qalam, 2007.
- , *Al-Zarî'ah ilâ Makârim as-Syarî'ah*, Kairo: Dâr as-Salâm, 2007.
- al-Atsqalani, Ibn Hajar, *Fath al-Bârî bi al-Syarh Imam al-Bukhârî*, Bairut: Dâr al-Ma'rifah, 1379.
- Auzoult dan Hardy Massard, *Desirability Associated with the Expression of Self-Consciousness in a French Population Swiss*, journal of Psychology, Volume 73 No. 03 Tahun 2014.
- Averill, James, *A Constructivist View of Emotion dalam Theories of Emotion*.ed. k. Plutchik dan H Kelleman, New York, 1980.
- Azhari, Akyas, *Psikologi Umum dan Perkembangan*, Jakarta: Teraju Mizan, 2004.
- al-Azhariy, Abu Manshur bin Muhammad, *Tahdzîb al-Lughah*, Kairo: Dâr al-Mishriyyah li at-Ta'lif wa at-Tarjamah, t.th.
- Azwar, *Pengantar Psikologi Intelligensi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- Badan Kesejahteraan Sosial Nasional, *Anak Jalanan Di Indonesia: Permasalahan Dan Penanganannya*, Jakarta: Badan Kesejahteraan Sosial Nasional, 2000.
- al-Badhawy, Ismail, *Mabda al-Syûrâ fî al-Syariah al-Islamiyah*, Libanon: Dâr al-Fiqr, 1981.
- al-Baghawi, Muhammad Huseun, *Ma'âlim at-Tanzîl*, Riyad: Dâr Tayyibah,, t.th.
- al-Bahwati, Mansur bin Yunus, *Al-Raudhu al-Murabba'*, Riyadh: Maktabah al-Riyadh al-Haditsah, 1390 H.
- Baidan, Nashruddin, *Metode Penafsiran al-Quran Kajian Kritis terhadap Ayat-ayat yang Beredaksi Mirip*, Jogjakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- al-Baidhawi, Ahmad bin Muhammad Syihabuddin, *Hasyiyah as-Shihâb 'alâ Tafsîr al-Baidhawi*, Bairut:Dâr al-shadr, t.th.
- al-Baihaqi, Ahmad bin Husain bin Ali bin Musa Abu Bakar, *Sunan al-Baihaqi al-Kubra*, Makkah: Maktabah Dar-al-Baz, 1994.

- al-Baâi, Nasirudin, *Al-Ḥadîs al-Hujjah bi an-Nafs fî al-‘Aqâ’id wa al-Aḥkâm*, Riyad: Maktabah al-Ma’ârif, 2005.
- Bandura, Albert, *Self Efficacy: The Exercise of Control*, New York: Freeman & Company, 1999.
- Basri, Abbas Husain, *Al-Muzakkirah al-Zahabiyyah fî al-Tharîqah al-Naqsyabandiyyah*, t.tp., Aulad Ghanimi, 1996.
- al-Baqî, Muhammad Fu’ad Abd, *Al-Mu’jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur’ân*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1981.
- , *Sahîh Muslim Syarh an-Nawawi*, Bairut: Dâr al- Qutub al-Ilmiyyah, t.th.
- , *Al-Adab al-Mufrâd*, Bairut: Dar al-Basyair al-Islamiyah, 1409 H.
- Baqir, Muhammad, *Bihâr al-Anwâr al-Jâmi‘ah li Durar Akhbâr al-‘Immah al-Athar*, Bairut: Dâr Ihya’ al-Turath al-‘Arabi, 1983 M/1403 H.
- Baron, Robert A & Byrne, Donn, *Psikologi Sosial*, diterjemahkan oleh Ratna Djuwita dari buku asli *Social Psychology*, Jakarta: Erlangga, 2005.
- Baron dan Byrne, *Psikologi Sosial*, diterjemahkan oleh Ratna Djuwita dari judul asli *Social Psychology*, Jakarta: Erlangga, 2005.
- Bastamam, Djumhana, *Integrasi Psikologi Dalam Islam*, Jogjakarta: Yayasan Insan Kamil, 2005.
- , *Logoterapi : Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, Jakarta : PT RajaGrafindo Persada, 2007.
- Bell, Hybels Eagledan, *Perceived Social Support, Received Social Support, and Depression among Clergy*, *Journal of Social and Personal Relationships*, Volume. 20 No. 10 Tahun 2008.
- Berk, L, E. *The Process Of Parenting*, terjemahan Rahmat Fajar, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Berkman, *ABC Anarkisme*, diterjemahahkan oleh Tim Amsyong dari judul asli *The ABC Anarchism*, Jakarta: Daun Malam, 2017.
- Bernard, Malcolm, *Fashion sebagai Komunikasi Cara Mengkomunikasikan Identias Sosiasl, Seksual, Kelas dan Gender*, diterjemahkan oleh Idy Subandy Ibrahim dari judul asli *Fashion as Communication*, Yogyakarta: Jalasutra, 2006.
- Bhikhu, Perekh, *Hubungan Etnis Aspek Politik Multikulturisme Ideologi Politik*, diterjemahkan Bambang Kukuh dari judul asli *Rethinking Multiculturalism, Cultural Diversity and Political Theory*, Yogyakarta: Kanisius, 2008.
- Bierhoff, H.W., *Prosocial Behavior*, New York : Taylor & Francis Inc, 2002.
- al-Biqâ‘i, Burhan al-Din Abi al-Hasan Ibrahim Ibn ‘Amr, *Nazm ad-Durar fî Tanâsub al-Ayât wa as-Suwar*, Bairut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1415 H/1995 M.

- Boone, A.L., *High Self-Control Predict Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*, journal of Personality, Volume. 72 No. 2 Tahun 2004.
- Boeree, George, *Psikologi Kepribadian, Persepsi, Kognisi Emosi dan Perilaku*, diterjemahkan oleh Helmi Fauzi dari judul asli *General Psychology*, Yogyakarta: Ar Ruzz, 2008.
- Brill, *Emotional Honesty and Self- Acceptance*, USA: XLibris Corporation, 2000.
- al-Bugha, Mustafa Dib, *Syarh Arbain Nawawi*, Damaskus: Dâr Mustofa, 2007.
- al-Bukhari, Muhammad Ibn Isma'îl, *Shahîh al-Bukhârî*, Riyad: Bait al-Afkar al-Dauliyyah, 1419 H/1998.
- al-Buny, Jamaluddin Ahmad, *Menelusuri Taman-Taman Mahabbah Shufiyah*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2002.
- Burn, *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*, diterjemahkan diterjemahkan Edy, Jakarta: Arcan, 1993.
- al-Burusawy, Isma'îl, *Rûh al Bayân Fî Tafsîr Al-Qurân*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1137 H.
- Cahya, Muhammad Fahmi Nur, *Fenomenologi Anarkisme*, jurnal Dialektika Universitas Airlangga, Volume. 04 No. 1 Tahun 2015.
- Calvin and Garder, *Introduction To Theories Of Personality*, New York: John Willey & Sons, 1985.
- , *Teori-teori Holistik (Organismik–Fenomenologis)* diterjemahkan Yustinus, Jogjakarta: Kanisius, 1993.
- Carver dan Bridges, *Distinguishing Optimism From Neuroticism and Trait Anxiety, Self Mastery and Self Esteem: A Reevaluation of The Life Orientation Test*, Journal of Personality and Social Psychology, Volume. 67 No. 6 Tahun 1994.
- Chandra, Robby, *Konflik Dalam Kehidupan Sehari-hari*, Yogyakarta: Kanisius, 1992.
- Chaney, David, *Lifestyle: Sebuah Pengantar Komprehensif*, diterjemahkan oleh Nuraeni judul asli *Lifestyle*, Yogyakarta: Jalasutra, 2004,
- Chaplin, J. P, *Kamus Lengkap Psikologi*, diterjemahkan oleh Kartini kartono dari judul asli *Dictionary of psychology*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000.
- Cohen, S. & Symee, L, *Sosial Support and Health*, Florida: Academic Press, 1985.
- Chizanah, Lu'luatul dan M. Noor Racman Hadjam, *Validitas Konstruk Ikhlas: Analisis Faktor Eksploratori terhadap Instrumen Skala Ikhlas*, jurnal Psikologi, Volume. 38 No. 2 Tahun 2011.
- Chusairi, Achmad, *Hidup Bermakna Di Antara Krisis Modernitas*, jurnal Psikologika, Volume. 02 No. 03 Tahun 1997.

- Colhoun, James, & Joan Ross Ococella, *Psychology of Adjustment an Human Relationship*, New York: McGraw Hill, 1990.
- , Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan, diterjemahkan oleh Satmoko dari judul asli *Psychology of Adjustment Human Relationship*, Semarang: IKIP, 1995.
- Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, diterjemahkan oleh E. Koeswara dari judul asli *Theory and Paractice of Counseling and Psychotherapy*, Bandung: Refika Aditama, 2013.
- Cyrellia, *Emosi Dalam Kehidupan*, Jakarta: Paramadina, 2006.
- al-Daghamain, Ziyad Khalil Muhammad. *Manhajiyah al-Bahts fī at-Tafsīr al-Maudū'ī li Al-Qur'an al-Karīm*, Amman: Dar al-Bashir, 1955.
- Dahlan, Abdul Azis, *Ensiklopedi Hukum Islam*, Jakarta: Ikhtiar Baru Van Hoeve, 2001.
- Darajat, Zakiah, *Ketenangan dan Kebahagiaan dalam Keluarga*, Jakarta: Bulan Bintang, 1975.
- , *Peranan Agama dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Massagung, 1990.
- , *Kesehatan Mental*, Jakarata: Gunung Agung, 1995, hal. 101.
- , *Problema Remaja di Indonesia*, Jakarta: Bulan Bintang, 1997.
- Daulay, Nurussakinah, *Struktur Otak dan Keberfungsiannya pada Anak dengan Gangguan Spektrum Autis: Kajian Neuropsikologi*, Buletin Psikologi, Volume. 25 No. 1 Tahun 2017.
- David, *Using effort-reward imbalance theory to understand high rates of depression and anxiety among clergy*, jurnal Primary Prevention, Volume 34 No.1 Tahun 2013.
- Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Rosdakarya, 2009.
- , *Mengembangkan Resiliensi Remaja Dalam Upaya Mengatasi Stres Sekolah*, jurnal Ta'dib, Volume 12 No.01 Tahun 2009.
- Diener, Lucas, dan Smith, *Subjective Well-being: Three Decades of Progress*, jurnal Psychological, Volume 25 No. 02 Tahun 1999.
- Dirdjosisworo, S., *Sejarah Dan Azas-Azas Penology (Pemasyarakatan)*, Bandung: Amrico, 1984.
- Departemen Sosial RI, *Petunjuk Pelaksanaan Pelayanan Sosial Anak Jalanan*, Direktorat Jenderal Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial Direktorat Bina Pelayanan Sosial Anak, 2005.
- De Vito, Joseph, *The Interpersonal Communication Book*, New York: Harpercollins Publiser, 1996.
- Dewan Ensiklopedi Indonesia, *Ensiklopedia*, Jakarta: Ikhtiar Baru, Jilid VI, t.th.
- Dhaif, Syauqi, *Al-Mu'jam Al-Wasīth*, Mesir: Maktabah Syuruq ad-Dauliyyah 2011.

- Dian, Maria Sari, *Identitas Diri Anggota Komunitas Punk Di Bandung*, jurnal Psikologi UNIDIP, Volume 17 No. 2 Tahun 2010.
- Dhofier, Zamaksyari, *Tradisi Pesantren*, Jakarta: LP3ES, 1994.
- Dick Hebdige, *Subculture: The Meaning of Style*, London: Methuen, 1989.
- Diener, R., *New Measures of Well-Being*, London New York: Springer, 2009.
- Djamarah, Syaiful Bahri, *Pola Asuh Orang Tua dan komunikasi Dalam Keluarga*, Jakarta: Rineka Cipta, 2014.
- Dossey, Larry, *Healing Words: The Power Of Prayer and The Practice Of Medicine*, New York: Harper Collins Publisers, 1994.
- Duncombe, Stephen, *Notes From Underground: Zines and The Politics Of Alternative Culture*, London: Verso, 2001.
- Dunn, K., *Global Punk: Resistance and Rebilion in Every Day Life*, London: Bloomsbury, 2016.
- al-Duraywisyi. Ahmad bin Yusuf, *Al-Istiqâmah Arkânuhu wa al-Wasailu al-mu'inah alâ Tathbiqihî*, diterjamahan oleh Abu Umar Basyir, Jakarta: Dâr al-Haq, 2001.
- Effendy, Onong Uchjana, *Ilmu, Teori dan Filsafat Komunikasi*, Bandung: Citra Adtya Bakti, 1991.
- Effendi, Usman, dan Juhaya S. Praja, *Pengantar Psikologi*, Bandung: Angkasa, 1993.
- Eisenberg, N., & Mussen, *The Roots of Prosocial Behavior in Children*, Cambridge: University Press, 1989.
- Ekasari, Agustina dan Nova Dhelia Susanti, *Hubungan Antara Optimisme dan Penyesuaian Diri dengan Stress Pada Narapidana Kasus Napza di Lapas Kelas IIA Bulak Kapal Bekasi*, Jurnal Soul, Volume. 02. No. 02 Tahun 2009.
- Ekman, Paul, *Membaca Emosi Orang* diterjemahkan oleh Abdul Qodir dari judul asli *Emotions Revealed Understandingn Faces and Feelings*, Jogjakarta: Think, 2003.
- , *Facial Expression of Emotion*, Journal of American Pschologist, Volume. 05, No. 4, Tahun 2015.
- Elfiky, Ibrahim, *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)*, Jakarta: Zaman, 2009.
- Ellison, C.G., *Family Ties, friendship, and Subjective Well Being Among Black Americans*, Journal of Marriage and Family, Volume. 52 No. 02 Tahun 1990.
- Elias, *Kamus Ilyasi al-Asrô*, Bairut: Dâr al-Jîly, 1982.
- Elizabeth K. Nottingham, *Agama dan Masyarakat: Sustu Pengantar Sosologi Agama*, diterjemahkan oleh Abdul Muis Naharong dari judul asli *Religious and society*, Jakarta: Rajawali, 1985.

- Elly dan Usman Kolip, *Pengantar Sosiologi: Pemahaman Fakta dan Gejala Permasalahan Sosial: Teori, Aplikasi, dan Pemecahannya*, Jakarta: Prenada Media Group, 2015.
- Emmons, R.A., & M.E. McCullough, *The Psychology of Gratitude: An Introduction*, New York: Oxford University Press, 2004.
- Emmon, Roberts s and Richard McCullough, *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life*, Journal of Personal Social Psychology, Volume 02 No. 84 Tahun 2003.
- Endrawara, Suwardi, *Metodologi Penelitian Kebudayaan*, Yogyakarta: Gadjadara University Press, 2012.
- Erik H. Erikson, *Identity, Youth and Crisis*, New York: Norton Company, 1968.
- Erbe, Sentanu, *Quantum Ikhlas*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013.
- al-Fairuz, Abu Thahir Ya'kub, *Tanwîr al-Miqbâs min Tafsîr Ibn Abbas*, Jeddah: Haramain, t.th.
- Fakhran, Muhammad, *Punk's Not Dead: Kajian Bentuk Baru Budaya Punk Di Indonesia*, jurnal Makna Volume. 01 No. 1 Tahun 2016.
- al-Farmawi, 'Abd al-Hayy. *al-Bidâyah fî al-Tafsîr al-Maudû'i: Dirâsah Manhajiyah Maudû'iyah*, Mesir: Maktabah al-Jumhuriyyah, t.th.
- Fatah, Abdul, *Kehidupan Manusia Ditengah-tengah Alam Materi*, Jakarta: Rineka cipta, 1995.
- Fatimah, *Penerapan Dzikir Terhadap Penderita Gangguan Alkoholisme (Studi Kasus di Pondok Pesantren Al-Ghazali Kediri*, jurnal Spritualita, Volume 01 No. 01 Tahun 2017.
- Fauziah, Fitri dan Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Jakarta: UI Press, 2005.
- al-Fayyumi, Ahmad, *Al-Misbâh Al- Munîr*, Bairut: Dâr al-Fiqr, t.th
- Featherstone, Mike, *Posmodernisme dan Budaya Konsumen*, Jakarta: Pustaka Pelajar, 2000.
- Feist, Jess, *Theories of Personality*, New York: Stephen Rutter, 2006.
- Feldman, Roberts, *Essentials of Understanding of Psychology*, New York : McGraw Hill, 2002.
- , *Social Psychology*, New Jersey: Prentice-Hall Inc, 2003.
- Felix, Hanove, *Punk: Sebuah Cabang atau Budaya Perlawanan*, Yogyakarta: Celaka, 2001.
- Fincham, F. D, Beach, S. R and Davila, *Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage*, Journal of Family Psychology, Volume. 01 No. 18 Tahun 2004.

- Fithri, Kayyis, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Hidup*, Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019.
- Fitriani, Yulia dan Ivan Muhammad Agung, *Religiusitas Islami dan Kerendahan Hati dengan Pemaafan pada Mahasiswa*, jurnal Psikologi, Volume. 14 No.0 2 Tahu 2018.
- Fitz, William, *The Self Concept Psychology*, California: Western Psychological Servis, 1972.
- Folkman, Susan dan Lazarus, *Stress Apraisal and Coping* , New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Frankl, Viktor, *Mencari Makna Hidup*, diterjemahkan oleh Lala Herawati dari judul asli *Man's Search For Meaning*, Bandung: Nuansa, 2004.
- Franzblau dan Moore, *Socializing Efficacy: A Reconstruction of Self-Efficacy theory within the context of inequality*, Journal of Community & Applied Social Psychology, Volume. 11 No. 02 Tahun 2001,
- Freud, Sigmund, *Memperkenalkan Psikoanlisa*, terjemah Bertens, judul asli *Introducing Psychoanalysis*, Jakarta: Gramedia, 1984.
- Frijda, N.H. *The Emotion*, Cambridge: Cambridge University Prees. 1986.
- , *Appraisaland Beyon: Special issue of Cognition and Emotion*. Hillsdele : Elbaun. 1993.
- Gardner, Howard, *Multiple Intelligences, The Theory in Practice*, New York: Basic Book, 1993.
- , *Kecerdasan Majemuk, Teori dan Praktek*, diterjemahkan oleh Alexander Sindoro dari judul asli *Multiple Intelligences : The Theory in Practice A Reader*, Jakarta: Interaksara, 2003.
- al-Ghanimi, Abu Wafa, *Sufi dari Zaman ke Zaman*, diterjemahkan Ahmad Rofi' Usmani dari judul asli *Madkhal ilâ at-Tasawwuf*, Bandung: Pustaka, 1985.
- al-Ghazali, Abu Hamid, *Ihyâ Ulûm ad-Dîn*, Kairo: Dâr al-Ihya' al-Kutub, t.th.
- , *Raudlah al-Thâlibîn wa 'Umdat al-Sâlikîn*, Bairut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyyah, 1986.
- , *Rahasia Dzikir dan Doa*, diterjemahkan oleh Muhammad al-Baqir dari judul asli *Asrâr al-Azkâr wa ad-Da'awât*, Bandung: Karisma, 1999.
- , *Jawâhir Al-Qur'ân*, diterjemahkan oleh Muhammad Luqman Hakim, Jakarta: Rajawali Press, 1992.
- al-Ghazali, Muhammad, *Nahwa Tafsîr Maudhû'i Li Suwar Al-Qur'an al-Karîm*, Bairut: Dâr al-Syuruq, 2000.
- Ghufron, M. Nur, *Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokraktinasi Aakademik*, Jurnal Quality, Volume .01 No. 02 Tahun 2014.
- Ghofur, Waryono Abdul, *Tafsir Sosial*, Sleman: el-SAQ Press, 2005.

- Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence*, New York: Bantam, 1992.
- , *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, diterjemahkan oleh Alex Tri Kantjono Widodo, Jakarta: Gramedia, 2003.
- , *Working with Emotional Intelligence*, New York: Batman, 1999.
- Gratz, K.L, J.S, Roemer, E. *Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of The Difficulties in Emotional Regulation Scale*, Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, Volume. 26 Tahun 2004.
- Greene dan Baum, *Environmental Psychology*, Orlando: Harcourt Brace College, 1996.
- Greene dan Hale, J. L., *Egocentrism, message explicitness, and AIDS messages directed toward adolescents: an application to the theory of reasoned action*, Journal of Social Behavior and Personality, Volume 10 No 03, Tahun 1995.
- Gross, J., *Emotion and Emotion Regulation*, New York: Guilford Press, 1999.
- Gross & Sheppes, *Emotion Regulation: Conceptual foundations. Handbook of emotion regulation*, New York: Guilford Press, 2006.
- Gross, *Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being*, Journal of Personality and Social Psychology, Volume 85 No. 2 Tahun 2003.
- Grotrberg, Edith Henderson, *Tapping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal With Anything*, California: New Harbinger, Publication, 1999.
- Gulen, Muhammad Fethullah, *Tasawuf Untuk Kita Semua: Menapaki Bukit-bukit Zamrud Kalbu Melalui Istilah dalam Praktik Sufisme*, diterjemahkan oleh Fuad Syarifuddin, Jakarta: Republika, 2013.
- , *Menjawab Pertanyaan dan Kebutuhan Manusia*, diterjemahkan Hilman Subagyo & Muh. Iqbal Santosa dari judul asli *Asilatu al-Ashr al-Muhayyirah: Islâm Rahmatan Li al-Alamîn*, Jakarta: Republika, 2014.
- Gunarsa, Yulia Singgih, *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Mutia Sumber Widya, 1996.
- Haber, A. & Runyon, R.P. *Psychology of adjustment*, Ilionis: The Dorsey Press Homewood, 1984.
- Haddad, Abdullah, *Menuju Kesempurnaan Hidup*, diterjemahkan oleh Rosihin dari judul asli *Risâlah al-Mua'awanah* Semarang: Wicaksana, 1989.
- Hadziq, Abdullah, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, Semarang: RaSAIL, 2005.

- Hajjaj, Muhammad Fauqi, *Tasawuf Islam dan Akhlak*, diterjemahkan Kamran dan Fakhri dari judul asli *Tasawuf al-Islâm wa al-Akhlâq*, Jakarta: Amzah, 2011.
- Hall, Suart, *Represantion: Cultural Represantion and Signifying Prscitices*, London: Sage Publication, 1999.
- Ĥamid, Abu Zaid, Nasr, *Mafhûm al-Nash: Dirâsah fî ‘Ulûm al-Qur’ân*, Bairut: Markaz al-Saqâfî al-Arabî, 2008.
- Hamka, *Pandangan Hidup Muslim*, Jakarta : Bulan Bintang, 1992.
- , *Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panji Mas, 2000.
- , *Tasawuf Modern*, Jakarta: Republika, 2015.
- Hardiansyah, Ridwan, *Sedikit Cerita Punk Dari Bandar Lampung*, Yogyakarta: Indie Book Corner, 2011.
- Haryono, *Kematangan Emosi, Pemikiran Moral dan Kenakalan Remaja*, Semarang: FIP-IKIP, 2015.
- Hasan, Sandi Suwandi, *Pengantar Cultural*, Yogyakarta: Ar Ruzz, Media, 2011.
- Hasyim, *Sosiologi Keluarga*, Jakarta: Bumi Aksara, 2007.
- Hasan, Tamam, *Al-Lughâtu al-Arabiyyah Ma'nâhâ wa Mabnâhâ*, Mesir: Haiâh al-Mishriyyah al-'Ammah li al-Kitâb, 1979.
- Hawari, Dadang, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Bina Bhakti Prima Yasa, 1995.
- , *Doa dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, Jakarta: Dana Bhakti Primayasa, 1997.
- , *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2002.
- Hawwa, Said, *al-Asas fî al-Tafsîr*, Cairo: Dâr al-Salâm, 1989.
- , *Tazkiya an-Nafs: Konsep dan Kajian Komperhensif Dalam Aplikasi Menyucikan Jiwa*, diterjemahkan oleh Nur Hadi, dari judul asli *Al-Mukhtaslas fî al-tazkiya an-nufûs*, Solo: Era Adicitra Intermedia, 2016.
- Hendariningrum, Retno dan Edy Susilo, *Fhasion dan Gaya Hidup: Identitas Dan Komunikasi*, jurnal Ilmu Komunikasi, Volume. 06 No. 2 Tahun 2008.
- Hjelle dan Ziegler, *Personality Theories*, Singapura: McGraw-Hill, 1992.
- Hude, M. Darwis, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006.
- al-Hufi, Ahmad Muhammad, *Akhlak Nabi Muhammad: Keluhuran dan Kemuliyaannya*, diterjemahkan Masdar Hilmi dari judul asli *Min Akhlâq an-Nabi*, Jakarta: Bulan Bintang, 1978.
- Humaid, Shalih bin Abdillah, dkk, *Mausu'ah Nadhrah al-Naîm fî Makârim al-Akhlâk al-Rasûl al-Karîm*, Jeddah: Dâr al-Wasîlah, 2006.

- Hurlock dan Elizabeth, *Developmental Psychology*, New York: McGraw-Hill Book Company, 1980.
- Hybels dan Bell, *Percived Social Support and Depression among Clegery*, jurnal social and personal Relationship, Volume .20 No.10 Tahun 2018.
- Ian P. Moran, *Punk: The Do It Your Self Subculture*, jurnal Social Sciences Volume. 01 No. 3 Tahun 2010.
- Ibnu 'Athiyyah, *Al-Muharrar al-Wajîz fî Tafsîr al-Kitâb al-'Azîz*, tahqîq 'Abd al-Salam 'Abd al-Syafi Muhammad, Bairut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyah, 2001.
- Ibn Arabi, Abu Bakar Muhammad 'Abdullah, *Ahkâm Al-Qur'ân*, t.tp: t.p, 1996.
- Ibn Arabi, Muhyi Din Ibn, *Tafsîr Ibn 'Arabi*, Bairut: Dâr Sadir, 2002.
- Ibn Faris, Abi Husain Ahmad, *Mu'jam Maqâyis al- Lughah*, Kairo: Dâr al-Hadîts, 2008.
- Ibn Hanbal, Abi Abdillah Ahmad, *Musnad Ahmad Ibn Hanbal*, Riyad: Bait al-Afkar al-Dauliyyah, 1419 H/1998 M.
- Ibn Katsir, Abi al-Fida' al-Isma'il Ibn 'Umar al-Dimashqi, *Tafsîr Al-Qur'anal-Azîm*, Bairut: Dar al-Kutub Ilmiyyah, 1420 H/1999 M.
- Ibn Manzhur, Muhammad bin Mukrim, *Lisân al-'Arab*, Bairut: Dâr al-Shâdir, 1992.
- Ibnu Miskawih, *Menuju Kesempurnaan Akhlak*, diterjemahkan oleh Helmi Hidayat dari judul asli *Tahzhîb al-Akhlâk*, Bandung: Mizan, 1999.
- Isa, Abdul Qadir, *Hakekat Tasawuf*, Jakarta: Qisthi Press, 2005.
- Ismail, A. Ilyas, *Pintu-Pintu Kebaikan*, Jakarta :Raja Grafindo Persada, 1997.
- Isutzu, Thoshisiko, *Ethic Relegion Concepts in The Koran*, Montreal: Montreal University Press, 1996.
- , *Relasi Tuhan dan Manusia: Pendekatan Semantik Terhadap Al-Qur'an*, diterjemahkan oleh Amiruddin, dkk, dari judul asli *God and Man in The Koran*, Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 1997.
- Jahja, Yudrik, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana, 2011.
- al-Jailani, Abdul Qadir, *Tafsîr al-Jailâni*, Bairut: Dar al-Kutub ilmiyah, t.th.
- al-Jamal, Ibrahim Muhammad Hasan, *Penyembuhan dengan Ddzikir dan Doa*, diterjemahkan oleh Sugeng Hariyadi dari judul asli *al-Istisyfa' bi al-du'â*, Surakarta: Ziyad Book, 2008.
- Jamaris, Martini, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pendidikan*, Bogor: Ghalia Indonesi, 2013.
- Janice J. Beaty, *Observasi Anak Usia Dini*, Jakarta: Kencana Prenadamedia, 2013.

- al-Jauhari, Tantawi. *al-Jawâhir fî Tafsîr Al-Qur'an al-Karîm*, Bairut: Dâr al-Fiqr, t.th.
- al-Jauhari, Ismaîl bin Hammad, *Al-Shihhah, Tâj al-Lughah wa Shihhah al-'Arabîyyah*, Kairo: Dâr al-Ilm li al-Malayîn, 1982.
- al-Jauziyah, Ibn Qayyim, *Madârij as-Sâlikîn Iyyâka Na'budu wa Iyyâka Nasta'in*, Kairo: Dâr as-Salâm, t.th.
- , *Fawâid al Fawâid*, Takhrij Ali bin Hasan bin Ali bin Abdul Hamid al Halabi al Atsari, Saudi Arabia: Dâr Ibn al Jauzi, Cetakan V, 1422 H.
- , *Syifâ a-l'Alî fî Masâil Qadhâ' wal Qadar wal Hikmah wat Ta'lîl*, Bairut: Dâr ash-Shumai'iy, 1434 H.
- , *Miftâh Dâr as-Sa'âdah wa Mansyûr Wilâyati Ahli al-Ilmi wa al-Îrâdah*, Bairut: Dâru al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1981.
- , *Indahnya Sabar: Bekal Sabar Agar Tdak Pernah Habis* diterjemahkan oleh A.M. Halim dari judul asli '*Iddah Sâbirîn wa Zahirah al-Syâkirîn*', Jakarta: Maghfrah Utama, 2007.
- Jaya, Yahya, *Peranan Taubat Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Rosdakarya, 1999.
- al-Jaziri, Bakar Jabir, *Pedoman dan Program Hidup Muslim*, diterjemahkan oleh Abdul Karim Hayaza dari judul asli *Minhâj al-Muslimîn*, Semarang: Toha Putra, 1989.
- , *Aisar al-Tafsîr li al-Kalâm al-'Alî al-Kabîr*, Madinah: Maktabah al-'Ulûm wa al-Hikam, 1990.
- Jazuli, Ahzami Samiun, *Hijrah Dalam Pandangan Al-Qur'an*, Jakarta: Gema Insani, 2006.
- John J. Macionis, *Sociology*, New Yersey: Pearson Prentice Hall, 1991.
- Johnson, Paul dan Robert Lawang, *Teori Sosiologi Klasik dan Modern*, Jakarta: Gramedia, 2004.
- Juita, S. Ratna; Astanti, dkk., *Delinkuensi Anak Jalanan dan Penanganannya di Kota Semarang*, jurnal Dinamika Sosbud, Volume. 2 No. 2 Tahun 2003.
- Jumhana, Hanna, *Integrasi Psikologi Dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.
- al-Jurjani, Ali bin Muhammad bin Ali al-Zain al-Syarif, *al-Ta'rifât*, Libanon: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah Bairût, 1403 H/1983 M.
- al-Kafawi, Abu al-Baqâ', *Al-Kulliyât Mu'jam al-Mushthalahât wa al-Furûq al-Lughawîyyah*, Bairut : Muassasah al-Risaalah, 1993.
- Kail, *Advances In Child Development and Behavior*, Sandiago: Academic Prees, 2002.
- Kalat, James, W., *Biopsikologi*, diterjemahkan oleh Dhamar Prmodito dari judul asli *Biological Psychology*, Jakarta: Humanika, 2010.
- Kartono, Kartini, *Psikologi Umum*, Bandung: Sinar Baru Algeis, 2002.

- , *Patologi Sosial 2: Kenakalan Remaja*, Jakarta : Rajawali Pers, 2008.
- Karzon, *Tazkiyatun Nafs: Gelombang Energi Penyucian Jiwa Menurut Al-Qur'an dan as-Sunnah di Atas Manhaj Salafus Shalih*, diterjemahkan Emiel Threeska, Jakarta: Akbar Media, 2010.
- Kazdin, A.E. *Coping : Encyclopedia of Psychology*, Wasington: Oxford University Press. 2000.
- Koenig & George, *Religious Coping and Personality in Later Life*, Journal of Geriatric Psychiatry, Volulme 5 No. 2 Tahun 2004.
- Kertajaya, Hermawan, *Arti Komunitas*, Jakarta: Gramedia Pustaka, 2008.
- Kevin, Dunn, *Global Punk: Resistance and Rebellion in Every Day Life*, London: Bloomsbury Academic, 2016.
- Khalid, I., & Gull, I., *The Teaching of the Holy Prophet to Promote Peace and Tolerance in an Islamic Social Culture*, Journal of Social Sciences”, Volume. 31 No.01 Tahun 2006.
- Khalid, Amru, *Semulia Akhlak Nabi*, diterjemahkan oleh Imam Mukhtar dari judul *Akhlâq al-Mu'min*, Solo: Aqwam, 2006.
- Khan, Hazrat Inayat, *The Heart of Sufism*, diterjemahkan oleh Andi Haryadi, Bandung; Roda Karya, 2002.
- al-Khatib, Abd al-Karîm, *at-Tafsîr al-Qur'ân li al-Qur'ân*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1999.
- Krienter dan Angelo Kinicki, *Organizational Behavior*, New York: Mc Graw-Hill, 2001.
- Kumalasari, Fani dan Latifah Nur Ahyani, *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan*, jurnal Psikologi Pitur, Volume. 01 No. 01 Tahun 2012.
- Kulle, Haris, *Makna Hijrah Dalam al-Quran*, jurnal Al-Asas, Volume. 03 No. 01, Tahun 2015.
- Langgulong, Hasan, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986.
- Lahey & Cininero, *Emosional and Adaption*, New York: Exford University Press. 2001.
- Lazarus, *Emotion and Adaptation*, New York: Oxford University, 1991.
- Leary, M.R. & Hoyle, *Handbook of Individual Differences In Social Behavior*, The Guilford Press: London, 2009.
- Lemert, *Social Pathology*, New York: Mc Graw-Hill, dalam Anggraeni, “*Modul Sosiologi*”, Universitas Indonesia, 2011.
- Liliweri, Alo, *Prasangka dan Konflik: Komunikasi Lintas Budaya Multikulturisme*, Yogyakarta: Pelangi Aksara, 2005.
- al-Lusi, Abu Fadl Syihababudin, *Rûh al- Ma'ânî fî Tafsîr al-Qur'ân al- 'Azîm wa al-Sab'u al-Matsânî*, Bairut: Dâr al-Fikr, 1994.

- Madjid, Nur Kholis, *Pintu-Pintu Menuju Tuhan*, Jakarta : Paramadina, 1995.
- Magnis, Frans, *Pemikiran Karl Marx Sosialisme Utopis Keperselisihan Revisionism*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999.
- Magniyah, Muhammad Jawwad, *At-Tafsîr al-Kasyîf*, Bairut: Dâr al-‘Ilm li al-Malayîn, 1969.
- Mahmud, Abdul Halim, *Terapi Dengan Ddzikir Mengusir Kegelisahan & Merengkuh Ketenangan Jiwa*, Jakarta: Mizan Publika, 2004.
- al-Makki, Abu Thalib, *Qût al-Qulûb*, Cairo: Dâr al-Halabi, t.th.
- Shâlih bin Abdillah dan Khatib Al-Khirmi, *Nadratur Na’im fî Makârim al-Akhlak ar-Rasûl al-Karîm*, Jeddah: Dâr al-Washilah, t.th.,
- , *Rahasia Ikhlas: Seni Menata Niat Untuk Kesuksesan dan Kebahagiaan*, diterjemahkan oleh Abad Badruzaman, dari judul asli *‘Ilm al-Qulb*, Jakarta: Zaman, 2015.
- Maksum, Ali, *Pluralisme dan Multikulturalisme: Paradigma Baru Pendidikan Agama Islam di Indonesia*, Malang: Aditya Media, 2011.
- Mangestuti, Retno, *Pengembangan Spritualitas Remaja: Mengapa Remaja Laki-laki Lebih Memerlukan Dukungan Keluarga Dalam Pengembangan Spritualitas*, jurnal Psikoislamika, Volume. 14. No. 1 Tahun 2017.
- Manizar, Ely, *Mengelola Kecerdasan Emosi*, Jurnal Tadrib Volume. 02 No. 2 Tahun 2016.
- al-Mansuri, Mustafa, *al-Muqtataf min ‘Uyûn al-Tafasîr*, Damaskus: Dâr al-Qalam, 1996.
- al-Marâghî, Ahmad Mustafa, *Tafsîr al-Marâghî*, Bairut: Dâr al-Kutub ‘Ilmiyyah, 1418 H/1998 M.
- Mardliyah, *Terapi Psikospiritual Dalam Kajian Sufistik*, jurnal Penelitian Sosial dan Keagamaan, Volume. 20 No. 02 Tahun 2016.
- Margaret, Jonna, *Dari Subkultur ke Budaya Perlawanan : Aspirasi dan Pemikiran Sebagian Kaum Punk/Hardcore*, Wahana Inovasi, Universitas Islam Sumatera Utara, Volume. 08 No. 2 Tahun 2010.
- Marshall, *Skinhead Nation Truth Abaout The Skinhead Cult*, London: Dunnon, 2005.
- Marshall dan Zohar, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Dalam Berpikir Integralistik Dan Holistik Untuk Memaknai Kehidupan*, Bandung: Mizan, 2002.
- Martin, S, *Autonomous yout: Indepedence and Precarious-ness in the Indonesian Underground Music Scane*, jurnal Anthropology, Volume. 13 No. 2 Tahun 2021.
- Martono, John dan Arsita Pinandita Djumadi, *Punk: Fesyen-Subkultur-Identitas*, Yogyakarta: Halilintar, 2009.

- Maryam, Siti, *Strategi Coping : Teori dan Sumberdayanya*, jurnal Konseling Andi Matappa, Volume 01 No. 2 Tahun 2017.
- Masganti, *Psikologi Perkembangan*, Depok: Kencana, 2017.
- Mayer, J. D. Salovey, P. Caruso, D. R, *Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications*, jurnal Psychological Inquiry, Volume. 15 No. 3. Tahun 2004.
- al-Maududi, Abu 'ala, *Al-Islâm fi Muwâjihat al-Tahaddiyât al-Mu'âshirah*, Kuwait: Dâr al-Qalam, 1980.
- Mappiare, Andi, *Psikologi Remaja*, Surabaya: Bina Usaha, 2000.
- Matthewl, G & Stammers, *Human Performance Cognition, Stress and Individual Differences*, west Sussex: Psychology Press. t.th.
- Mayer, *Thinking, Problem Solving, Cognition*, New York, NY: Freeman, 1992.
- Maysless dan Einat Keren, *Finding a Meaningful Life as a Developmental Task in Emerging Adulthood: The Domains of Love and Work Across Cultures*, jurnal Emerging Adulthood Sage Publications, Volume. 02 No. 01 Tahun 2014.
- al-Mawardi, *Adab al-Dunyâ wa al-Dîn*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1999.
- McLeod, Alison, *Listening to Children: A Practitioner's Guide*, London: Jessica Kingsley, 2008.
- McCullough, M.E, Worthington, E.L, and Rachal, *Interpersonal Forgiving in Close Relationships*, Journal of Personality and Social Psychology, Volume 73, No. 02 Tahun 1997.
- Mead, George Herbert, *Pikiran, Diri & Masyarakat*, diterjemahkan oleh William Saputra dari judul asli *Mind, Self & Society*, Yogyakarta: Forum, 2018.
- Meichati, *Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Yogyakarta, 1993.
- Mighwar, Muhammad, *Psikologi Remaja*, Bandung: Pustaka Setia, 2006.
- Mike W. Martin, *Happines and Virtue in Positive Psychology*, Journal for Theory of Social Behavior, Volume. 37 No. 01 Tahun 2007.
- Milner, Max, *Freud dan Interpretasi Sastra*, diterjemahkan oleh Apsanti dan Laksmi dari judul asli *Frued & Interpretation de La Litterature*, Jakarta: Intermega, 1992.
- Monks, F.J. dan Roney, *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagian*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006.
- Morris & Robinson, *The Role of The Family Context In The Development Of Emotion Regulation*, Journal of Social Development, 2007.
- Mubarok, Achnad, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern: Jiwa Dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Paramadina, 2000.

- , *Psikologi Qur'ani*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001.
- , *Menggali Islam dari Rasional Hingga Spiritual*, Jakarta: Bina Rena Pariwisata, 2004.
- , *Sunnatullah dalam Jiwa Manusia, Sebuah Pendekatan Psikologi Islam*, Jakarta: IIIT Indonesia, 2004.
- Mudzakkir, Amin, dkk, *Intoleransi dan Politik Identitas Kontemporer di Indonesia*, Jakarta: LIPI, 2020.
- Muhammad, Yusuf, *Studi Kitab Tafsir Menyuarakan Teks yang Bisu*, Jogjakarta: Teras, 2004.
- al-Muhtasib, Abd al-Majid 'Abd al-Salam, *Aqâwil fî wujûh al-Ta'wîl*, Riyad: Maktabah Abikan, 1998
- Mujib, Abdul, dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Mujieb, Abdul, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, Jakarta: Hikmah, 2009.
- , *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004.
- Mulandar, Surya, *Dehumanisasi Anak Marginal,, Berbagai Pengalaman Pemberdayaan*, Bandung: Akatiga, 1996.
- Murakami, Kazou, *Tuhan Dalam Gen Kita*, diterjemahkan oleh Winny Prasetyowati dari judul asli *The Divine Message of the DNA*, Bandung : Mizan, 2007.
- Mustaqim, Abdul, *Menjadi Orang Tua Bijak : Solusi Kreatif menangani Berbagai Masalah Anak*, Jakarta : Mizan Pustaka, 2005.
- Musthafa, Ibrohim, *Al-Mu'jam al-Wasîth*, Riyâdh: Maktabah al-Haramain, t.th.
- Muzakkir, *Tasawuf Jalan Mudah Menuju Tuhan*, Medan: Perdana Publising: 2012.
- Nadwi, Abdullah Abbas, *Vocabulary of The Holy Qur'an*, Chicago: Iqra International Educational Foundation, 1986.
- al-Nahlawi, Abd al- Rahman, *Asas-asas Pendidikan Islam di Rumah, Sekolah dan Masyarakat*, diterjemahkan oleh Syihabuddin, dari judul asli *at-Tarbiyyah al-Islâmiyyah fî al-Bait wa al-Madrasah wa al-Mujtama'*, Jakarta: Gema Insani Press, 1996.
- al-Naisaburi, Abi al-Husain Muslim Ibn al-Hajjaj, *Shahîh Muslim*, Bairut: Dar al-Fikr, 1414 H/1993 M.
- al-Naisaburi, Nizamuddin al-Hasan Ibn Muḥammad Ibn Ḥusain, *Garâ'ib al-Qur'ân wa al-Raghâib al-Furqân*, Bairut: Dâr al- Kutub al-'Ilmiyah, 1416 H.
- , *Al-Wasîth fî Tafsîr Al-Qur'an Al-Majîd*, Bairut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1994.

- Najati, Muhammad Utsman, *Psikologi Dalam Al-Quran (Terapi Qur`ani dalam Penyembuhan Gangguan Jiwa)*, diterjemahkan oleh M. Zaka Al-Farisi, Bandung: Pustaka Setia, 2005.
- Najib, Muhammad Samir, *Mu`jam al-Musthalâhât an-Nahwiyah wa Sharfiyah*, Bairut: Muassasah ar-Risalah, 1985.
- Napitupulu, L., Nashori, F. Dan Kurniawan, I. N., *Pelatihan Adversity Quotient Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Remaja Panti Asuhan*, jurnal Psikologika, Volume. 12 No. 23 Tahun 2007.
- Narwoko. Dwi J., dan Bagong Suyanto, *Sosiologi Teks Pengantar dan Terapan*, Jakarta: Prenada Media, 2007.
- al-Nasa`i, Abd al-Rahman Ahmad Ibn Shu`aib Ibn `Ali Ibn Sannan bin Dinar, *Sunan an-Nasa`i*, Bairut: Dâr Ibn Hazm, 1420 H/1999 M.
- Nashori dan Setiono, *Pemaafan pada Etnis Jawa: Sebuah Kajian Teoritik*, jurnal Psikoislamika, Volume. 07 No 01 Tahun 2010.
- Nasih, Abdullah, *Tarbiyah al-Aulâd fî al-Islâm*, Bairut: Dâr as-Salâm, 1999.
- Nasr, Sayyed Hossein, *Taman Kebenaran (Mereguk Sari Tasawuf)*, diterjemahkan oleh Yuliani Liputo dari judul asli *The Garden Of Truth*, Bandung: Mizan, 2010.
- Nasution, Ahmad Taufik, *Melejitkan SQ Dengan Prinsip 99 Asmaul Husna: Merengkuh Puncak Kebahagiaan Dan Kesuksesan Hidup*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009.
- Nasution, Harun, *Kontekstualisasi Doktrin Islam Dalam Sejarah*, Jakarta: Mizan, 1995.
- , *Islam Rasional: Gagasan dan Pemikiran*, Bandung: Mizan, 1996.
- an-Nawawi, Abu Abdul Mu`thi, *Tafsîr al-Munîr*, Bairut: Dâr Ihya al-Kutub al-Arabiyyah, t.th.
- al-Nazari, Ahmad Hasan Az-Ziyat Muhammad, *Majma` al-Lughah al-`Arabiyyah al-Idârah al-`Âmah Li al-Mu`jamât wa Ihya al-Turâs*, Istambul: al-Majlis li al-Islâmi Li al-Asîri Lajnah al-Da`wah wa at-Ta`lîm, 1972.
- Neff. K. D., *The science Of Self Compassion*, New York: Guilford Press, 2012
- , *Self-Commpasion: an Alternative Conseptualization of a Healthy Attitude Toward One Self*, New York: Guil Ford Press, 2003.
- Noer, Kautsar, *Ibn al-Arabi: Wahdatul Wujud dalam Perdebatan*, Jakarta: Paramadina. 1996.
- , *Tasawuf Perenial, Kearifan Kritis Kaum Sufi*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2002.
- Noesjirwan, *Konsep Manusia Menurut Psikologi Transpersonal*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000.

- Noller & Peterson, *Personal Relationships Across The life-Span*. Newyork: Psychology Pres, 2001.
- Noval, Cecillia dan Jumaini, *Hubungan Penerapan Pendidikan Karakter Terhadap Perilaku Sosial Siswa*, jurnal *Psikologi Imu Keperawatan* Volume 1 No.2 Tahun 2014.
- Novitasari, Yusuf dan Ilfiandra, *Perbandingan Tingkat Spritualitas Remaja Berdasarkan Gender*, jurnal *Indonesian Journal Of Education Counseling*, Volume. 01 No.02 Tahun 2017.
- Nusyahidah, Sharifah, *Punk, Pertentangan dan Politik Transnasionalisme*, Malaysia: SIRD, 2016.
- Nawawi, *al-Minhâj Shahîh Muslim Ibnu Hallaj*, Dâr al-Ghad al-Jadid, Kairo, 2007.
- Omar, Alishah, *Tasawuf Sebagai Terapi*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2002.
- O'connor, Alan, *Local Scenes: and Theories of Cultural Hybridity*, jurnal *Popular Music* Volume 02 No. 21 Tahun 2007.
- Osho, *Belajar Efektif Mengelola Emosi*, diterjemahkan oleh Ahmadi Kahfi dari judul asli *Emotional learning*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008.
- Palupi, & Wrastari, *Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dan Persepsi Terhadap Pola Asuh Orangtua Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Psikologi Universitas Airlangga Surabaya*, jurnal *Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, Volume. 02 No.1 Tahun 2013.
- Papa Lia, *Human Development*, New York: Mc Graw-Hill Education, 2008.
- Pargament, *The Psychology of Religion and Coping : Theory, Research, Practice*, New York: The Guilford Press, 1997.
- Pargament, K. 1., Koenig, H. G., Tarakeshwar, N., & Hahn, J., *Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical, and Spiritual Out comes Among Medically Patients*, *Journal of Health Psychology*, Volume. 09 Tahun 2004.
- Patty, F, *Pengantar Psikologi Umum*, Surabaya: Usaha Nasional, 1992.
- Peale, Norman Vincent, *The Power of Positive Thinking*, diterjemahkan F.X Budiyanto, Jakarta: Binarupa Aksara, 1996.
- Pervin, Lawrwnce A. Dan Daniel Cervone, dan Oliver P John, *Psikologi Kepribadian*, diterjemahkan oleh Anwar dari judul asli *Personality Psychology*, Jakarta: Kencana, 2011.
- Pillavin, J. A., Charng, H. W., *Altrusim: A Review of Recent Theory and Research*, University of Wisconsin, 1990.
- Piliang, Yasraf Amir, *Sebuah Dunia Yang Dilipat; Realitas Kebudayaan Menjelang Milenium Ketiga dan Matinya Postmodernisme*, Bandung: Mizan, 1998.
- Pinandita, Arsita, *Punk, Fesyen-Subkultur-Identitas*, Yogyakarta: Halilintar, 2009.

- Purwakania, Aliah, *Psikologi Perkembangan Islami*, Jakarta: Rajawali Press, 2006.
- Putra, Aditya dan Nida Hasanah, *Perbedaan Ekspresi Pada Beberapa Tingkat Generasi Suku Jawa di Yogyakarta*, jurnal Psikologi, Volume. 34 No. 1 tahun 2015.
- Prasetyo, *Aku Memberi Maka Aku Ada : Mengapa Seseorang Memiliki Sifat dan Perilaku Menolong*, jurnal Lisan Al Hal, Volume. 05 No. 01 Tahun 2014.
- Prasetyo, Justinus Reza dan Yeny Andriani, *Multiply Your Multiple Intelligences*, Yogyakarta: Andi Offset, 2009.
- Pratisti dan Prihartanti, *Konsep Mawas Diri Suryomentram Dengan Regulasui Emosi*, jurnal Penelitian Humaniora, Volume. 13 No. 1 Tahun 2012.
- Qardawi, Yusuf, *Merasakan Kehadiran Tuhan*, diterjemahkan Jairotul Islamiyah dari judul asli *Iman wal Hayat*, Yogyakarta: Mitra Pusaka, 2004.
- , *Al-Îmân wa al-Hidâyah*, Kairo: Maktabah Wahbah, 20017.
- al-Qarni, Aid, *La Tahzan: Jangan Bersedih*, diterjemahkan Samson Rahman, Jakarta: Qisthi Press, 2017.
- Al-Qasimi, Jamaludin, *Mau'izah al-Mu'minîn min Ihya' 'Ulûm ad-Dîn*, Bairut: Dar al-Fiqr, t.th.
- , *Mahâsin al-Ta'wîl*, Bairut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah, 1998
- al-Qazwini, Abi 'Abdillah Muhammad Ibn Yazid, *Sunan Ibnu Majah*, Bairut: Dar al-Fikr, 1421 H/2001 M.
- al-Qhattan, Said Wahif, *Dakwah Islam Dakwah Bijak*, diterjemahkan oleh Masykur Hakim dari judul asli *al-Hikmah fî ad-Da'wah*, Jakarta: Gema Insani Press, 1994.
- al-Qurtubi, Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad, *Al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân*, Kairo: Dar al-Hadits, 2002.
- al-Qusyairi, Abi al-Qasim 'Abd al-Karim Ibn Hawazin al-Naisaburi, *Tafsîr Al-Qusyairiyah al-Musamma Latâ'if al-Isyarât*, Bairut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1420 H/2000 M.
- al-Qusyayri, Abdul Karim Ibn Hawazin, *Risalah Sufî al-Qusyairy*, diterjemahkan oleh Djamluddin al-Buny, Jakarta: Pustaka, 1994.
- Rajab dan Sabli, *Islam Holistik: Realitas Kesehatan Mental & Solusi Keummatan*, Pekanbaru: Suka Press, 2010.
- al-Raghib, al-Ashfahani, *Mu'jam Mufradât Alfâz al-Qur'ân*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1432 H.
- Rahman, Fazlul, *Major Themes of The Quran*, Chicago: Bibliotheca Islamica, 1988.

- Rahman, Abdul, Muhammad Ibrahim, *Al-Hijrah wa al-Muhajirin Fi Al-Qur'an wa as-Sunnah*, Kairo: Muasasah Mukhtar Li an-Nasyr Wa al-Tawzi', 2003.
- Rahman, Aditya, *Melawan Arus: Membedah Pikiran Subkultur Punk Islam di Indonesia*, Sidoarjo: Kanzun Book, 2016.
- Rakhmat, Jalaluddin, *Psikologi Agama Sebuah Pengantar*, Bandung: Mizan, 2003.
- , *Psikologi Agama (Memahami Perilaku Keagamaan dengan Mengaplikasikan Prinsip-prinsip Psikologi)*, Jakarta: Grafindo Persada, 2010.
- Ranuwijaya, Utang, *Ensiklopedi Metodologi Al-Qur'an*, Jakarta: Kalam Publika, 2010.
- Rasyid Rida, Muhamamad, *Tafsîr al-Manâr*, Bairut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1999 M/1420 H.
- ar-Razi, Muhammad Ibn Abi Bakr, *Mukhtar as-Shihhah*, Bairut: Dâr al-Fiqr, t.th.
- ar-Razi, Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin Husain bin Hasan bin Ali, *Mafâtiḥ al-Ghaib*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1994.
- Reber, Arthur S. & Emily S., *Kamus Psikologi*, diterjemah oleh Yudi Santoso dari judul asli *The Pinguin Dictionary of Psycologi*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2010,
- Reivich, Karen & Andrew Shatte, *The Resilience Factor: 7 Essential Skill for Overcoming Lifes Inevitable Obstacles*, New York: Broadway Books, 2002.
- Restu, Panggio, *Dialektika Masyarakat: Gerakan Perlawanan Subkultur di Bawah Dominasi Maskulinitas Punk*, jurnal Sosiologi Voume. 1, No. 1 Tahun 2017. ISSN: 2615-7500.
- Reinert, D. F, *Surrender and Narcissism: Asssing Change Over Treatment* jurnal Alcoholism Treatment Quarterly, Volume. 17 Tahun 1999.
- Richard, *The Gift Relationship: from Human Blood to Social Policy*, New York: The New Press, 1997.
- Riswandi, *Psikologi Komunikasi*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013.
- Ritzer, George dan Jeffrey Stepnisky, *Teori Sosiologi*, diterjemahkan oleh Alimadan dari judul asli *Sociological Theory*, Jakarta: Kencana Media, 2005.
- Robert dan Kimberly, *Psikologi Kognitif*, diterjemahkan oleh Mikael B & Kristianto B dari judul asli *Cognitive Psychology*, Jakarta.: Gelora Aksara Pratama, 2008.
- Rogers, C. R., A, *Way of Being*, Boston: Houghton Mifflin Company, 1980.
- , *On Becoming a Person*, diterjemahkan Fajar Rahmat, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.

- Russel, J. A., *Emotion, core affect, and psychological construction: Cognition and Emotion*, Journal of Personality and Social Psychology, Volume. 23 No.7 Tahun 2009.
- Rusyd, Ahmad, *Husn az-Az-zhon: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*, jurnal Proyeksi, Volume. 7 No.01 Tahun 2012.
- ar-Rundi, Ibn Ibad, Muhammad bin Ibrahim Ibn 'Ibbad al-Nafazi, *Syarh al-Hikam li Abî al-Fadhl Ahmad bin Muhammad bin 'Abd al-Karim bin Atha'illah as-Sakandari*, Surabaya: Imaratullah, 2013.
- Ryff, *Psychological Well-Being in Adult Life*, jurnal Psychological Science, Volume. 04 No. 4 Tahun 1995.
- As-Sa'di, Abu Abdillah Abdurrahman bin Naashir, *Taisîr Karîm Ar-Rahmân fî Tafsîr al-Kalâm al-Mannân*, Bairut: Muassasah al-Risâlah, 2002.
- Safaria, Triantoro, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, Jakarta: Bumi Aksara, 2012.
- Said, Subhi, *Al-Sulthânu wa al-Hurriyah fî al-Nizhâm al-Islamiy*, Bairut: Dâr al-Fiqr, t.th.
- Saidah, Shofiyatus dan Lailatuzzahro Aulia, *Hubungan Self Efficacy Dengan Adversity Quotient*, jurnal Psikologi, Volume. 02 No.02 Tahun 2014,
- al-Sajastani, Abi Daud Sulaiman, *Sunan Abî Dâud*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1421 H/2001 M.
- as-Sakandari, Ahmad Ibnu Muhammad Ibnu Atha'illah, *Dzikirullah Bersama Ibnu Atha'illah: Bagaimana Sufi Agung Membimbing Untuk Mendekati Sang Maha Agung*, diterjemahkan oleh Hilman Hidayatullah Subagyo dari judul asli *Miftâh al-Falâh wa Mishbâh al-Arwâh fî zikr al-Karîm al-Fattâh*, Tangerang: Lentera Hati, 2018.
- Saliba, Jamil, *Mu'jam al-Falsafi*, Bairut: Dâr al-Kutub al-Imiyyah, 1979.
- Santrock, Johon, *Perkembangan Masa Hidup*, diterjemahkan oleh Achmad Chusairi, dari judul asli *Life Span Development*, Jakarta: Erlangga, 2002.
- Sartre, Jean Paul, *Pengantar Teori Emosi*, diterjemahkan oleh Luthfi Ashari dari judul asli *Emotions Theory*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- , *Perkembangan Remaja*, diterjemahkan oleh Yati Sumiharti dari judul asli *Adolescence*, Jakarta: Erlangga, 2003.
- Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 7th.*, New York: John Wiley & Sons.
- Sarwono, Sarlito, *Psikologi Sosial: Psikologi Kelompok dan Psikologi Terapan*, Jakarta: Balai Pustaka, 2002.
- , *Psikologi Remaja*, Jakarta: Rajawali, 2002.

- Sarwono dan Wirawan, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Schneider, Alexander, *Personal Adjustment and Mental Health*, New York: Reinhart and Wiston, 1974.
- Schultz, Duane, *Psikologi Pertumbuhan: Model-Model Kepribadian Sehat*, diterjemahkan oleh Yustinus dari judul asli *Growth Psychology : Models of The Healthy Personality*, Yogyakarta: Kanisius, 1991.
- Sears, Peplau & Taylor, *Social Psychology*, Upper Saddle: Pearson Prentice Hall. 2006.
- Seligman, Martin, *Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, diterjemahkan oleh Eva Yulia Nukman dari judul asli *Authentic Happiness*, Bandung : Mizan Pustaka, 2002.
- , *Beyond Authentic Happiness. Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*, diterjemahkan Eva Yulia Nukman dari judul asli *Flourish : Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, Bandung: Mizan, 2005.
- , *Menginstal Optimisme*, diterjemahkan oleh Budhy Yogapranata, Bandung: Karya Kita, 2008.
- as-Shabuni, Ali, *Shofwah al-Tafâsir*, Bairut: Dâr al-Qur'ân al-Karim, t.th.,
- as-Shalabi, Muhammad, *al-Rukhash al-Syar'iyah Ahkamuhâ wa Dhawâbithuhâ*, Alexandria: Dâr al-Iman, 2002.
- as- Shawi, Ahmad bin Muhammad, *Hâsiyah ash-Shâwi alâ tafsîr Jalâlain*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1988.
- al-Sha'rawi, Muhammad Mutawalli, *Tafsîr al-Sha'rawi*, Cairo: Idarah al-Kutub wa al-Maktabah, 1991.
- Sheehan, M., *Anarkisme: Perjalanan Sebuah Gerakan Perlawanan*, Jakarta: Marjin Kiri, 20027.
- ash-Shiddieqy, Muhammad Hasbi, *Tafsir Al-Qur'an al-Majîd an-Nûr*, Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000.
- Shihab, Muhammad Quraish, *Secercah Cahaya Ilahi; Hidup Bersama Al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 2000.
- , *Tafsir al-Mishbah, Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- , *Menabur Pesan Ilahi: Al-Qur'an dan Dinamika Kehidupan Masyarakat*, Jakarta: Lentera Hati, 2006.
- , *Wawasan Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2006.
- , *Kaidah Tafsir*, Jakarta: Lentera Hati, 2013.
- Shinha, *Adjustment And Mental Health Problem in Prisoners*, jurnal Industrial Psychiatry, Volume. 01 No. 19 Tahun 2010.
- Sofaussamati, *Ikhlâs Persepektif Qur'an: Kajian Tafsir Maudhu'i*, jurnal Hermeneutik, Volume. 07, No. 02 Tahun 2013.

- Sholeh. Moh, dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Siebert, *The Resiliency Advantage*, San Francisco: Berret-Koehler, 2004.
- Slavin, Robert E., *Educational Psychology, Theory and Practice*, Boston: Allyn and Bacon, 1994.
- , *Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktik*, diterjemahkan oleh Marianto Samosir, Jakarta: Indeks, 2019.
- Smet, Bart, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Gramedia, 1994.
- Sobur, Alex, *Psikologi Umum Dalam Lintas Sejarah*, Bandung: Pustaka Setia, 2003.
- Soekanto, Soerjono, *Sosiologi Suatu Pengantar*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001.
- , *Sosiologi Keluarga*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005.
- Soetjiningsih, Christiana Hari, *Perkembangan Anak: Sejak Pembuahan Sampai dengan Kanak-Kanak Akhir*, Jakarta: Prenada Media Group, 2012.
- Sohib, Muhammad, *Taubat Sebagai Metode Dasar Psikotrapi*, Makalah Seminar Psikologi dan Kemanusiaan Universitas Muhammadiyah Malang, 2015.
- Sapmaz, Yildirm, *Gratitude, Forgiveness and Humility as Predictors of Subjective Well-bUniversity Students*, *Journal of Educational Sciences*”, Volume. 08 No. 01 Tahun 2016.
- Springga, Daniel, *Dasar-Dasar Multikultural: Teori dan Praktek*, Pasuruan: Yudharta Press, 2011.
- Spivak, Gayatri, *Ethics: Subalternity and the Critique of Postcolonial Reason*, Malden: Polity, 2007.
- Sroufe, Bennett, *Emotinal Development Cambridge*, England: Cambridge University Press, 1997.
- Srork, Mokhtar, *A-Z Guide To The Qur’an*, Selangor : Times Books Internasional, 2000.
- Stolz, Paul Gordon, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, diterjemahkan Hermaya, Jakarta: Grasindo, 2007.
- Subandi, *Sabar: Sebuah Konsep Psikologi*, *jurnal Psikologi* Volume. 38 No. 2 Tahun 2011.
- Sudarsono, *Etika Islam Tentang Kenakalan Remaja*, Jakarta: Rineka Cipta, 1989.
- Sudrajat, Tata, *Isu Prioritas dan Program Intervensi untuk Menangani Anak Jalanan*, *jurnal Hakiki*, Volume. 01 No. 2 Tahun 1999.
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2016.
- Sujiono, Nuraini Yuliani, *Konsep Dasar Anak Usia Dini*, Jakrta: Indek, 2011.

- Sulaeman, Dadang, *Psikologi Remaja: Dimensi-Dimensi Perkembangan*, Bandung: Mandar Maju, 1995.
- Supardan, Dadang, *Pengantar Ilmu Sosial: Sebuah Kajian Pendekatan Struktural*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Suradesi, Suradewi, *Stres Mahasiswa Ditinjau Dari Coping Religius*, jurnal Psycho Idea, Volume. 17, No.1, Tahun 2019.
- Surur, Miftahus dan Hasan Ruzakki, *Tafsir ûlul Albâb*, Situbondo: Jaya Rose Press, 2014.
- Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003.
- Suyanto, Bageong, dan Hariadi Sri Sanituti, *Krisis dan Child Abuse: Kajian Sosiologi Tentang Kasus Pelanggaran Hak Anak dan Anak-Anak Yang Membutuhkan Perlindungan Khusus*, Surabaya: Airlangga university press, 1999.
- , *Pekerja Anak, Masalah, Kebijakan dan Upaya Penanganannya*, Surabaya: Lutfansah Mediatama, 2000.
- as-Suyuthi, *Lubâb an-Nuqûl min Asbâb Al-Nuzûl*, Bairut: Dâr Ihya Al-Ulum, 1990.
- , *Al-Itqaân fî 'Ulûm Al-Qur'an*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1995.
- Syam, Yunus Hanis, *Quantum Islam*, Yogyakarta: Optimus, 2008.
- asy-Syaukani, Muḥammad ibn Ali ibn Muḥammad, *Fath al-Qadîr: al-Jâmi' Baina al-Riwâyah wa al-Dirâyah min 'ilmi al-Tafsîr*, Mesir: Dâr al-fiqr, 1973.
- as-Syarqawi, *Nahwa 'Ilm an-Nafs al-Islami*, Mesir: Al-Hai'ah Al-Misriyah, 1979.
- as-Syazili, Ibrahim Husain, *Fî zhilâl al-Qur'ân*, Kairo: Dâr al-Syurûq, 1992.
- Syukur, Amin dan Masyharuddin, *Intelektualisme Tasawuf: Studi Intelektualisme Tasawuf al-Ghazali*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- Syukur, Amin, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, Yogyakarta: Suara Merdeka, 2006.
- , *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*, Jakarta: Erlangga, 2012.
- al-Thabataba'i, Muhammad Husain. *al-Mizân fî Tafsîr Al-Qur'an*, Teheran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah, 1397 H.
- Taufiqurrahman, *Ikhlâs Dalam Perspektif Al-Qur'an: Analisis terhadap Konstruksi Ikhlâs Melalui Metode tafsir Tematik*, jurnal Edu Prof, Volume. 01 No.02 Tahun 2019.
- al-Thabari, Muhammad Bin Jarir. *Jâmi' al-Bayân fî Ta'wîl Al-Qur'an*, Bairut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1420 H/1999 M.
- Taylor, *Psikologi Sosial*, diterjemahkan oleh Triwibowo dari judul asli *Social psychology*, Jakarta: Erlangga, 2006.

- Teressa M. & Mc Devitt, *Child Development and Education*, Colombos Ohio, Merril Prentice Hall, 2002.
- Thoha, Mohammad Ali, *365 Tips Sehat ala Rasulullah*, Jakrta: Mizan Publika, 2004.
- Thompson, *Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations*, journal of Personality, Volume. 73 No. 2 Tahun 2005.
- Tim BIP, *Undang-Undang Perlindungan Anak*, Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2016.
- Tim Penerbit, *Ensiklopedi Islam*, Jakarta; Ichtiar Baru, 1994.
- Tim Penulis Kaligrafer, *Ensiklopedi Tasawuf*, Bandung: Angkasa, 2008.
- Tim Penyusun IAIN Syarif Hidayatullah, *Ensiklopedia Islam Indonesia*, Jakarta: Djambatan, 1982.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1990.
- Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- al-Tirmidzi, Abi Abdullah Muhammad, *Bayân al-Farq Baina al-Sadr wa al-Qalb wa al-Fu'âd wa al-Lub*, Kairo: Maktabah al-Kullîyâh al-Azhârîyah, 1958. Versi Pdf.
- al-Tirmidzi, Muhammad 'Isa, *Sunan al-Tirmidzî*, Bairut: Dâr Ibn Hazm, 2002.
- Thio, Alex, *Sociology An Introduction*, New York: West View, 1989.
- Triwahyuningsih, Yeni, *Kajian Meta-Analisis Hubungan antara Self Esteem dan Kesejahteraan Psikologis*, Buletin Psikologi, Volume. 25 No. 01 Tahun 2017.
- Ubaedy, *Kedahsyatan Berpikir Positif*, Depok: Visi Gagas Komunika, 2008.
- Ujan, Andre Ata, Benyamin, dkk, *Multikulturalisme: Belajar Hidup Bersama Dalam Perbedaan*, Jakarta: Indeks, 2011.
- Uno, Hamzah B., *Teori Motivasi dan Pengukurannya*, Jakarta: Bumi Aksara 2013.
- Utami, *Keterlibatan Dalam Kegiatan dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa*, jurnal Psikologi, Volume. 36 No. 02 Tahun 2009.
- , *Religiusitas, Coping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif*, Jurnal Psikologi, Volume. 39, No. 1 Tahun, 2012.
- Wade, Carole, *Psikologi*, Jakarta: Erlangga, 2016.
- Walker, John, Desain, *Sejarah Budaya: Sebuah Pengantar Komprehensif*, Yogyakarta: Jalasutra, 2010.
- Walgito, Bimo, *Psikologi Sosial: Suatu Pengantar*, Yogyakarta: Andi Offset, 1990.
- Waskito, *The Power of Optimism*, Jakarta: Pustaka Kautsar, 2013.
- West, Richard & Lynn H, Turner, *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi*, diterjemahkan Maria Natalia dari judul asli *Introducing*

- Communication Theory : Analysis and Application*, Jakarta: Salemba, 2007.
- Widhiarso, Wahyu, *Struktur Semantik Kata Emosi Dalam Bahasa Indonesia*, jurnal Psikologi, Volume. 37 No. 2 Tahun 2010.
- Widya G., *Punk Ideologi Yang Disalahahami*, Jogjakarta: Garansi House of Book, 2010.
- Wijono, Sutarto, *Penghayatan Subyektif Terhadap Stress Berdasarkan Teori Lazarus*, jurnal Psikologi, Volume. 03 No.1 Tahun 2010.
- Winardi, *Motivasi dan Pemotivasian dalam Manajemen*, Jakarta: Grafindo Persada, 2002.
- Wong-Mc Donald, A, & Gorsuch, R., *Surrender to God: An Additional Coping Style? Journal of Psychology and Theology*, Volume. 28 Tahun 2000.
- , *A Multivariate Theory of God Concept, Religious Motivation, Locus of Control, Coping , and Spiritual Well-Being*, Journal of Psychology and Theology, Volume. 32 Tahun 2004.
- Wong, P.T.P., *Hand Book of Multicultural Perspectives on Stress and Coping* , New York: Business Media, 2006.
- Yin, Robert K., *Introduction in Case Study Research*, London: SAGE Publications, 2003.
- Yucel, S., *The Notion of Husnudzan or Positive Thinking in Islam: Medieval Perspective*, jurnal Humanities and Social Sciences, Volume. 04 No. 06 Tahun 2014.
- Yusainy, *Feeling Full or Empty Inside? Peran Perbedaan Individual dalam Struktur Pengalaman Afektif Cleoputri*, jurnal Psikologi, Volume. 44 No.1 Tahun 2017.
- Yunus, Hadi Sabari, *Metodologi Penelitian Wilayah Kontemporer*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Yusuf, Syamsu, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012.
- Zakariya, Faris, Abi Husain Ahmad, *Mu'jam Maqâyis al- Lughah*, Cairo: Dâr al-Hadîts, 2008.
- Az-Zahrani, Musfir Bin Said, *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani, 2005.
- Zaharudin dan Amaliyah, *Efektivitas Muhasabah dalam Proses Pencapaian Makna Hidup pada Santri Pondok Pesantren Al-Ittifaqiyah Indralaya Kabupaten Ogan Ilir*, Jurnal Ilmu Agama, Volume. 15 No.2 Tahun 2014.
- al-Zamakhsyari, Muhammad ibn 'Umar, *al-Kassysâf 'an Haqâ'iq Ghawamid al-Tanzîl wa 'Uyûn al-Aqâwil fî Wujûh al-Ta'wîl*, Bairut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1995 M/1415 H.

- Zaman, Badrus, *Model Pendidikan Moral Anak Jalanan Di Surakarta*, jurnal Improvement, Volume. 06 No. 01 Tahun 2012.
- Al-Zarkasyi, Badruddin Muhammad, *al-Burhân Fî ulûm al-Qur'ân*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 2001.
- al-Zarqani, Muhammad Abd al-Adhim, *Manâhil al- 'Irfân fî 'Ulûm Al-Qur'an*, Bairut: Dâr al-Fiqr. (ttp).
- Zastrow, Charles, *Praktik Teknologi Sosial*, diterjemahkan oleh Hilil Soelaiman, Bandung: STKIS, 2016.
- al-Zuhaili, Wahbah, *al-Tafsîr al-Munîr fî al-Aqîdah wa al-Syarî'ah wa al-Manhaj*, Dâr al-Fiqr, Jilid XVI, 1991.
- , *Usûl al-Fiqh al-Islâmiy*, Damaskus: Dâr al-Fiqr, 2008.
- Zylowska, L., *The Mindfulness Prescription for Adult ADHD: An 8-Step Program for Strengthening Attention, Managing Emotions, and Achieving Your Goals*, Boston: Trumpeter Books, 2012.



## INDEKS

### A

*adjustment*, 11, 45, 141, 316, 336  
*altruisme*, 25, 263, 275, 276, 277,  
278, 279, 280, 281

### B

*behaviorisme*, 303, 304  
behavioristik, 9, 74, 304, 335

### C

*cognitive reappraisal*, 4, 19, 44, 45  
*coping*, 11, 13, 14, 18, 21, 45, 76,  
147, 242, 318, 336, 340  
*coping religius*, 12, 13, 147, 242,  
318, 319, 320

### D

*displacement*, 11, 45, 153, 307,  
308, 336  
*doa*, 25, 73, 176, 177, 178, 184,  
186, 187, 188, 189, 190, 191,  
192, 193, 255, 307  
*dzikir*, 18, 25, 126, 127, 133, 164,  
165, 166, 168, 171, 172, 173,  
174, 175, 176, 178, 179, 184,  
192, 201, 250, 265, 293, 307,  
331, 332, 334, 336

### E

egosentris, 8, 54, 55  
ekpresi emosi, 32

emosi, 1, 2, 3, 11, 15, 17, 19, 21,  
24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32,  
33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41,  
42, 43, 44, 45, 46, 47, 50, 51,  
52, 53, 57, 59, 61, 62, 63, 66,  
68, 76, 77, 78, 79, 81, 85, 86,  
87, 89, 92, 93, 94, 95, 151, 153,  
154, 198, 263, 309, 323, 337,  
343, 344, 346, 348, 350, 354,  
358, 359, 361, 362, 366

### F

fisiologis, 4, 18, 26, 28, 30, 31, 32,  
33, 34, 35, 41, 44, 74, 89, 200,  
311, 312, 323

### H

humanisme, 9  
*husnuzzhon*, 210, 215

### I

ihsan., 25, 263, 269, 270  
Ikhlas, 131, 156, 158, 166, 243,  
244, 245, 249, 250, 344, 346,  
354, 363, 365  
*iistiqa'mah*, 25, 234, 235, 236,  
237, 238, 239, 240, 241

### K

kebermaknaan hidup, 194, 299,  
312, 313, 330  
kecerdasan emosional, 92, 93, 94,  
95

kematangan emosional, 88, 89, 90,  
141, 322, 324  
kepercayaan diri, 40, 48, 219  
kepribadian, 5, 8, 10, 14, 25, 41,  
45, 48, 53, 55, 56, 108, 132,  
240, 303, 305, 309, 324, 329,  
340, 341, 343, 356, 358, 362,  
364  
kepribadian., 48, 53, 240, 303, 324  
kesadaran diri, 4, 21, 25, 40, 48,  
49, 51, 55, 127, 128, 149, 150,  
161, 165, 166, 168, 174, 198,  
199, 207, 210, 217, 241, 287,  
326, 327, 328, 329, 337  
kesejahteraan diri, 13, 18, 25, 44,  
75, 225, 234, 250, 278, 306,  
310, 313, 315, 316, 337  
konsep diri, 25, 61, 62, 63, 64, 65,  
120, 239, 240, 310, 311, 328  
kontrol diri, 76, 80, 348

## M

*ma'rifat*, 63, 265  
*Muhasabah*, 25, 154, 194, 195,  
197, 198, 199, 200, 241

## O

optimis, 59, 70, 73, 83, 84, 85, 86,  
191, 193, 217, 235, 252, 312,  
315, 316, 333, 337  
optimisme, 44, 64, 83, 84, 85, 86,  
95, 175, 182, 193, 217, 218,  
315, 316, 319, 325

## P

pemaafan, 10, 25, 227, 228, 229,  
231, 232, 233, 316  
penyesuaian diri, 13, 31, 52, 80,  
128, 141, 164, 200, 305, 311,  
316, 324, 336  
psikis, 3, 8, 15, 16, 28, 33, 41, 49,  
52, 54, 55, 61, 63, 89, 101, 121,  
122, 126, 127, 174, 182, 199,  
239, 305, 306, 323, 330  
Psikoanalisa, 9, 57, 303, 340  
psikoanalisis, 57, 153  
psikologi, 1, 5, 7, 8, 9, 12, 21, 26,  
31, 37, 52, 53, 58, 61, 63, 64,  
68, 74, 84, 89, 114, 115, 116,  
118, 123, 126, 127, 128, 130,  
131, 133, 146, 155, 157, 162,  
163, 173, 174, 192, 198, 209,  
210, 219, 233, 239, 242, 249,  
251, 252, 262, 275, 277, 279,  
297, 299, 303, 304, 305, 306,  
307, 308, 310, 311, 312, 318,  
320, 327, 332, 334  
psikologis, 2, 3, 7, 11, 14, 15, 16,  
18, 21, 25, 29, 30, 31, 32, 45,  
46, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57,  
60, 61, 63, 64, 74, 75, 76, 77,  
81, 88, 90, 94, 102, 115, 119,  
126, 127, 129, 131, 133, 153,  
156, 163, 164, 175, 176, 209,  
224, 225, 226, 232, 234, 240,  
242, 250, 261, 263, 270, 297,  
299, 302, 303, 306, 310, 312,  
313, 316, 317, 318, 320, 321,  
322, 323, 324, 331, 332, 333,  
335, 336, 337, 338

punk, 5, 6, 7, 12, 14, 15, 16, 17,  
20, 24, 25, 52, 96, 97, 98, 99,  
100, 101, 102, 104, 105, 106,  
109, 110, 111, 112, 113, 114,  
115, 116, 117, 118, 119, 120,  
121, 122, 124, 125, 290, 291,  
292, 293, 295, 296, 297, 298,  
299, 300, 301, 302, 303, 306,  
307, 308, 309, 310, 311, 312,  
313, 314, 315, 316, 319, 320,  
321, 322, 324, 325, 328, 329,  
330, 331, 333, 334, 336, 337,  
338

## Q

*qalb*, 50, 51, 82, 133, 257, 332,  
333, 335, 336  
*qana'ah*, 25, 256, 257, 258, 259,  
260, 261, 262, 319

## R

*regresi*, 11, 25, 147, 263, 329  
regulasi emosi, 2, 3, 4, 11, 12, 13,  
14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 24, 25  
remaja, 3, 4, 5, 6, 7, 15, 20, 52, 53,  
54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 62,  
86, 87, 88, 89, 90, 92, 93, 95,  
102, 110, 111, 112, 113, 114,  
115, 116, 117, 118, 119, 290,  
297, 299, 306, 322, 324

## S

sabar, 11, 25, 70, 82, 154, 155,  
156, 157, 158, 159, 160, 161,

162, 163, 164, 182, 183, 184,  
197

*self control*, 25, 76, 77, 78, 79, 83,  
86

*self image*, 61, 62, 64, 65, 240, 241

shalat, 19, 25, 82, 83, 154, 156,  
176, 177, 178, 179, 180, 181,  
182, 183, 184, 185, 235, 280,  
291, 298, 300, 303, 307, 328,  
330, 334

syukur, 70, 167, 201, 202, 203,  
204, 205, 206, 207, 208, 209,  
210, 260, 261, 313, 314

## T

*tasawuf underground*, 12, 14, 15,  
16, 25, 290, 291, 292, 293, 294,  
295, 296, 297, 298, 299, 300,  
301, 302, 303, 306, 307, 310,  
311, 313, 314, 315, 319, 320,  
322, 324, 325, 328, 329, 330,  
331, 333, 334, 337, 338

taubat, 11, 25, 147, 148, 149, 150,  
151, 235, 263, 264, 265, 266,  
267, 268, 269, 270, 293, 325,  
326, 329, 330, 336, 337

*tawadu'*, 14, 132, 226

*tawakal*, 14, 25, 70, 71, 142, 143,  
144, 145, 146, 147, 217, 243,  
250, 251, 252, 253, 256, 320,  
336

toleransi, 25, 67, 81, 87, 89, 102,  
184, 220, 228, 232, 238, 243,  
263, 281, 282, 285, 286, 288,  
326, 329, 333

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Ahmad Kamaluddin  
 Tempat, tanggal lahir : Jakarta, 5 Juni 1969  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Alamat : Pancoran Barat VII RT13/06. No. 19 G. Jak-Sel  
 Email : [akamaludinfa@gmail.com](mailto:akamaludinfa@gmail.com)

### **Riwayat Pendidikan:**

1. Madrasah Ibtidaiyah Nurul Hidayah, Jakarta, lulus tahun 1981
2. Madrasah Tsanawiyah Al-Khairiyah, Jakarta, lulus tahun 1984
3. Pondok Modern Darussalam, Gontor, Jawa Timur, lulus tahun 1991
4. S1 IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Tafsir Hadits, lulus tahun 1997
5. S2 IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Tafsir Hadits, lulus tahun 2001

### **Riwayat Pekerjaan:**

1. Dosen Universitas Islam Attahiriyah, Jakarta, 1997 – 2020
2. Wakil Dekan FAI Universitas Islam Attahiriyah 2015-2019
3. Dekan FAI Universitas Islam Attahiriyah 2019-2024
4. Dosen Universitas Gunadarma, Jakarta, 2004 – 2014
5. Dosen Universitas Suryadarma, Jakarta, 2016 – sekarang
6. Dosen Universitas Ibnu Chaldun, Jakarta, 2021– sekarang

### **Daftar Karya Tulis Ilmiah:**

1. Buku Kehidupan Sosial Muslim Perspektif Surat al-Ahzab, (Gemala, 2019)
2. Buku Hadits-Hadits Sosial (Gemla, 2019)
3. Dialektika Al-Qur'an Terhadap Tradisi Bangsa Arab
4. Wawasan Al-Qur'an Tentang Pakaian
5. Al-Wafi: Syarh Arbain Imam an-Nawawi (terjemah buku, Keira, 2018).
6. Maraqqi Al-Ubudiyyah, Syeh Imam Nawawi (terjemah buku, Keira, 2018).

### **Daftar Kegiatan Ilmiah:**

1. Bedah Buku “Ensiklopedia Muslimah Reformis”, Fakultas Adab IAIN Pontianak
2. Seminar “Research Methodology for Dissertation”, Universitas Utara Malaysia – Uniat. Jakarta
3. Seminar “Respon Al-Qur'an Terhadap Kaum Minoritas”, PTIQ Jakarta
4. Seminar “Konsep Dasar Ekonomi Islam Zakat dan Wakaf”, Bimas Islam, Jakarta
5. Seminar “Hijrah Dalam Berbagai Perspektif”, Litbang Makassar