

KONSTRUKSI
KECERDASAN
ADVERSITAS
ALA NABI SAW.

Dr. Sri Purwaningsih, M.Ag.

KONSTRUKSI
KECERDASAN
ADVERSITAS
ALA NABI SAW.

Konstruksi Kecerdasan Adversitas Ala Nabi SAW.

Dr. Sri Purwaningsih, M.Ag.

© Author, SeAP (Southeast Asian Publishing), 2023

Editor: Muhammad Aqil Luthfan, M.A.

ISBN 978-623-5794-66-2

Cetakan Pertama, Desember 2023

x + 128 hlm.; 20 cm

Diterbitkan oleh SeAP (Southeast Asian Publishing)

Jl. Purwoyoso Selatan B-21, Semarang, Indonesia

Anggota IKAPI No. 212/JTE/2021

contact@seapublication.com

www.seapublication.com

© 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau keseluruhan buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Buku ini kuhadiahkan kepada Ibunda Misri (almarhumah) dan ayahanda Asmawi (almarhum) sebagai jariah beliau berdua.

Buku ini kupersembahkan kepada suamiku tercinta

Drs. H. Mufid dan anak-anakku tersayang:

- Ahmad Fika Syauqiy, S.Akun, MM, dan istrinya Kasrotun Nikmah, S.Pd. Cucu tersayang Faticha Rizkiya Syauqiy

- Ahmad Fahris Kamal dan istrinya Wildatul Aini

- Mayu Maulida Salama

- Nada Lutfiya Salma

- Muhammad Kaisa AlRasyid

Semoga mereka semua menjadi orang-orang yang tangguh dan bejo, amin.

PENGANTAR PENULIS

Alhamdulillah *ahirabbil'aalamin*, puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan kepada penulis. Hanya berkat pertolongan-Nya juga, penulis bisa menyelesaikan penulisan buku ini untuk diterbitkan.

Buku berjudul *Konstruksi Kecerdasan Adversitas Ala Nabi Saw* ini telah hadir di hadapan para pembaca yang budiman. Buku ini merupakan hasil penelitian penulis terhadap hadis-hadis dan ayat-ayat Al-Qur'an yang terkait dengan Kecerdasan Adversitas. Juga teori-teori yang terkait, dan pengalaman hidup penulis maupun orang lain selama ini dalam merespons segala kesulitan dan tantangan hidup. Kecerdasan Adversitas (*Adversity Quotient*) merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat mengatasi kesulitan. Dengan kecerdasan ini, individu mampu mengontrol situasi sulit yang dihadapi, menganggap sumber – sumber kesulitan berasal dari luar diri, memiliki tanggung jawab dalam situasi sulit, mampu membatasi pengaruh situasi sulit dalam kehidupannya, dan ia juga memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi situasi atau keadaan yang sulit. Dengan kecerdasan ini juga, individu mampu mengubah kesulitan, tantangan dan hambatan yang dihadapi menjadi peluang yang besar. Individu akan selalu berusaha mencapai sesuatu yang paling tinggi menurut kemampuannya dan dilakukan secara terus-menerus. Pengetahuan ini penting di tengah-tengah krisis mental dan karakter khususnya yang terjadi pada gen Z sekarang. Terbukti semakin maraknya fenomena bunuh diri yang belakangan ini telah terjadi beberapa kali yang dilakukan oleh mahasiswa. Karena itu kami bersyukur buku ini akhirnya bisa penulis hadirkan di hadapan para pembaca. Semoga

bisa memberikan inspirasi kepada para pembaca budiman dan para pendidik dalam membangun mental dan karakter yang tangguh.

Penulis bersyukur dapat menyelesaikan penulisan secara tepat waktu. Ini tentu tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Bapak Rektor UIN Walisongo, Bapak Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) UIN Walisongo, Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, dan Bapak Wakil Dekan I Fuhum UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan kepercayaan kepada penulis untuk menulis dan menerbitkan buku ini.

Selain itu, tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian penulisan ini. Khususnya kepada editor buku ini, mas Aqil Luthfan disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya. Dengan ketekunan dan kerja keras luar biasa di tengah-tengah kesibukannya berkenan mengedit naskah buku ini sehingga bisa diterbitkan. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada pihak penerbit **SEAP Publishing** yang telah memproses dan mendistribusikan buku ini. Semoga semua amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dan keberkahan dari Allah SWT.

Semarang, Desember 2023

Penulis

DAFTAR ISI

PENGANTAR PENULIS	vii
DAFTAR ISI	ix
BAGIAN I	
PENDAHULUAN	1
BAGIAN 2	
ESENSI DAN EKSISTENSI MANUSIA	7
Manusia sebagai Makhluk, Abdun, dan Khalifah	8
Struktur Kepribadian Manusia	13
Qalbu dan Pusat Kepribadian	16
Motivasi	21
Kesadaran	31
Tiga Kesempurnaan Hidup Manusia (Estetika, Etika, dan Logika)	35
BAGIAN 3	
KECERDASAN ADVERSITAS (KETANGGUHAN)	39
Kegagalan dan Kesuksesan	47
BAGIAN 4	
HUBUNGAN ANTARA PIKIRAN, KEYAKINAN, SIKAP DAN PERILAKU	65
Ujian dan Cobaan merupakan Keniscayaan	70
BAGIAN 5	
COPING MECHANISM	75
<i>Work of God</i>	75
<i>The Power of Positive Thinking</i>	83

<i>The Power of Positive Feeling</i>	87
<i>The Power of Positive Motivation</i>	88
<i>Spiritual Mater dan Inner Journey</i>	89
BAGIAN 6	
KONSTRUKSI KECERDASAN ADVERSITAS ALA NABI	
SAW	91
Kritik Terhadap Kecerdasan Adversitas Sekuler	91
Konstruksi Kecerdasan Adversitas dalam Hadis	93
Nash-nash Al-Qur'an dan Hadis yang Terkait dengan Kecerdasan Adversitas	106
Hadis-hadis tentang Bagaimana Merespon Hasil Usaha (Kepuasan)	109
Agar bisa ikhlas	110
Cara Melihat dan Menghadapi Ujian, Kesulitan dan Kesuksesan	111
Larangan Berangan-angan Tanpa Usaha	112
Berharap kepada Allah harus dilandasi dengan kesucian hati dan perbuatan	113
Kemudahan bagi yang Beriman dan Bertaqwa kepada Allah	113
BAGIAN 7	
PENUTUP	119
Bagan Konstruksi Kecerdasan Adversitas Ala Nabi	121
DAFTAR PUSTAKA	123
BIODATA PENULIS	128

BAGIAN I

PENDAHULUAN

Kecerdasan merupakan sebuah misteri. Kecerdasan sebagai proses berfikir, cerdas berarti mampu memberikan definisi, makna, dan keputusan secara cepat, tepat dan akurat. Keputusannya sedemikian kokoh karena didasarkan pada kelengkapan pengetahuan, dalamnya pengalaman, dan runcingnya keyakinan (Utsman Najati, 2006). Dalam *Al-Jami' al Kabir* dari Ibn Umar bahwa ada seorang laki-laki yang bertanya kepada Rasulullah tentang siapakah *mukmin* yang cerdas? Maka Rasulullah menjawab: *ulaaika hum al-akyaasu dzahabuu bi syarafi al-dun-ya wa al-akhirati* (HR. Thabrani) (Hamzah al Husaini, 2005). Jadi mereka yang cerdas adalah yang berangkat dengan kemuliaan dunia dan akhirat.

Kecerdasan Adversitas merupakan kecerdasan mengubah kesulitan, tantangan dan hambatan menjadi peluang yang besar. Kecerdasan Adversitas (*Adversity Quotient*) merupakan pengetahuan baru untuk memahami dan meningkatkan kesuksesan. Intinya, Kecerdasan Adversitas membahas ketahanan individu untuk berusaha mencapai sesuatu yang paling tinggi menurut kemampuannya dan dilakukan dengan terus-menerus (Rafy Sapuri, 2009). Dalam QS. al-Najm ayat 40 Allah berfirman: “*Dan bahwasannya seseorang tidak memperoleh selain apa yang telah diusahakannya dan usaha itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya).*”

Kecerdasan adversitas (AQ) merupakan faktor penting dalam meraih kesuksesan (Stoltz, 2005). Kecerdasan adversitas (AQ) yang

dimiliki mahasiswa dapat membantu mengatasi masalah psikologis, lebih berani mengambil resiko dan peluang sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar (Alfiyah, 2012). AQ dapat diartikan kemampuan individu mengamati dan mengolah kesulitan dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk menyelesaikannya (Stoltz, 2005). Hasil penelitian menunjukkan bahwa AQ memiliki korelasi dengan prestasi belajar. Semakin tinggi AQ semakin tinggi prestasi belajar yang dimiliki (Setyaningtyas, 2011).

Ketangguhan individu berbeda-beda dalam menyelesaikan tugas dengan kesulitan yang sama. Karena ketangguhannya berbeda maka pencapaian prestasi menjadi berbeda. Demikian juga cara menghadapi masalah yang sama pun sering berbeda, ada yang ulet, lemah, dan cepat menyerah. Oleh karena itu dalam teori Stoltz dikenal dengan istilah *quitter* (pecundang), *camper* (pekemah), dan *climber* (pendaki). Orang kebanyakan berhenti berusaha sebelum tenaga dan batas kemampuan mereka benar-benar teruji (Stoltz, 2000). Ungkapan Stoltz tersebut mengindikasikan bahwa ketangguhan itu ada pada siapa pun yang mampu mengekspresikan segala potensi yang ada pada dirinya.

Kecerdasan Adversitas (*Adversity Quotient*) individu dipengaruhi oleh konsep dirinya. Kecerdasan Adversitas merupakan kemampuan dalam mengatasi situasi sulit. Sedangkan konsep diri merupakan kerangka acuan yang mempengaruhi manajemen kita terhadap situasi dan hubungan kita dengan orang lain. Oleh karena itu penting sekali memperhatikan konsep diri melalui *character building*.

Terkait dengan ketangguhan individu, Hamid (2016) memaparkan bahwa strategi perawat dalam menghadapi *Asian Economy Community* (AEC) adalah dengan menjadi perawat yang tangguh. Tangguh (*resilient*) adalah proses adaptasi terhadap kesulitan.

PENDAHULUAN

Ketangguhan adalah proses beradaptasi terhadap kesulitan yang dapat dikembangkan dan dipelajari. *Resilient* adalah kemampuan atau kapasitas yang dimiliki oleh individu yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan menghilangkan dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan. *Resilient* juga dapat diartikan sebagai kemampuan mengubah kondisi kehidupan yang menyenangkan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi (Everall, 2006).

Perawat yang tangguh dapat dibentuk sejak menjalani pendidikan melalui kegiatan proses pembelajaran. Proses pembelajaran merupakan kegiatan yang dijalani oleh mahasiswa dalam upaya mencapai tujuan pendidikan. Proses pembelajaran juga merupakan kegiatan yang dilakukan oleh pendidik agar kegiatan tersebut berlangsung dan bermanfaat sebesar-besarnya bagi pencapaian tujuan pendidikan oleh peserta didik (Prayitno, 2009).

Mahasiswa selama mengikuti proses pembelajaran tidak terlepas dari tuntutan dan masalah akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep diri yang positif yang dimiliki mahasiswa merupakan salah satu faktor yang berkontribusi bagi ketangguhan atau *resilient* mahasiswa (Djudiyah, 2011). Kecerdasan adversitas (AQ) adalah kemampuan individu mengubah hambatan menjadi peluang. Individu yang kecerdasan adversitasnya rendah tidak memiliki kemampuan untuk bertahan dalam kesulitan sehingga kecil kemungkinan untuk sukses. Sebaliknya, individu yang memiliki kecerdasan adversitas yang tinggi memiliki kemampuan untuk bertahan dalam kesulitan sehingga akan mampu meraih sukses (Kusuma, 2004).

Konsep diri adalah bagaimana individu berfikir tentang dirinya sendiri. Konsep diri mempengaruhi individu dalam bertingkah laku. Jika seseorang menganggap dirinya mampu melakukan sesuatu maka ia akan berusaha mencapai apa yang diinginkannya (Rola, 2006).

Konsep diri negatif akan memunculkan emosi negatif seperti kesedihan, tekanan, dan depresi. Emosi negatif dapat menjadi sumber harga diri negatif (Ubaydillah, 2007). Orang dengan konsep diri negatif sangat sedikit mengenal dirinya. Pengenalan diri mencakup diri ideal, citra diri, dan harga diri. Individu dengan konsep diri negatif akan mengakui dan memandang bahwa dirinya lemah.

Kenyataannya tidak ada sesuatu berharga yang diraih tanpa kesalahan dan kegagalan. Namun kebanyakan orang gentar menghadapi kegagalan. Untuk mengantisipasinya dengan perasaan cemas sekali, menganggap dirinya sial, Allah tidak adil, dan sebagainya. Orang seperti itu mudah stres dan depresi. Jika *stress* dan depresi berlarut-larut dan berkepanjangan bisa mengakibatkan penyakit fisik. Bahkan untuk menyelesaikannya ada yang menempuh jalan pintas dengan mengonsumsi narkoba, bunuh diri, dan mencuri.

Rasulullah sebagai teladan (model) kehidupan kita. Dalam menyebarkan misi Islamnya dia selalu memperhatikan keseimbangan antara kesehatan mental dan fisik. Hal ini penting karena Rasulullah dan sahabatnya harus menghadapi berbagai hambatan, tantangan bahkan teror fisik maupun psikis. Dalam masalah mental Rasulullah menjadikan iman sebagai energi *ruhani* yang tidak pernah habis dan kelelahan. Lebih dari itu energi *ruhani* dalam prosesnya menjadi stimulus bagi kehandalan fisik para sahabat. Rasulullah saw. menyatakan:

عن ابي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلعم : المؤمن القوي خير و احب الى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير احرص على ما ينفعك و استعن بالله و لا تعجز و ان اصابك شيء فلا تقل

PENDAHULUAN

لو اني فعلت كذا كان كذا و لكن قل قدر الله و ما شاء الله
فعل فان لو تفتح عمل الشيطان. (اخرجہ مسلم)¹

Artinya, dari Abu Hurairah ra. Dia berkata, Rasulullah saw bersabda: “mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah. Tergiur (bersemangatlah) pada setiap kebaikan yang bermanfaat, dan mohonlah pertolongan Allah, jangan melemah. Jika sesuatu (kesulitan, kegagalan dan semacamnya) menimpamu, maka janganlah kamu mengatakan “lau” (seandainya) aku begini maka begitu dan seterusnya (berlarut-larut). Akan tetapi katakanlah Allah telah menentukan itu dan Allah melakukan apa yang Dia kehendaki. Sesungguhnya perkataan “lau” akan membuka pintu setan” (HR. Muslim).

Setiap orang harus bersungguh-sungguh melakukan apa saja yang mendatangkan manfaat bagi dirinya dan menggunakan kesempatan hidup ini dengan sebaik-baiknya. Terlalu banyak berkata andaikan...andaikan...hanya akan memberi peluang kepada setan, pasif bekerja dan mengakibatkan kelemahan (al-Husaini, 56).

Jadi, Kecerdasan Adversitas adalah penting. Tinggi rendahnya kecerdasan tersebut dipengaruhi oleh mental dan karakter seseorang. Karakter dan mental merupakan hasil bentukan. Lemah dan kuatnya mental dan karakter antara lain dipengaruhi oleh pemahaman terhadap *nash* termasuk hadis dan penjelasannya, pendidikan, dan latihan serta pembiasaan diri. Kesalahan dalam memahami *nash* termasuk hadis dan penjelasannya, kemudian kesalahan dalam pendidikan bisa membentuk karakter dan mental menjadi lemah.

¹ Muhammad Abd. Al Aziz al Khuli, *Al Adab al Nabawi*, (Beirut: Dar al Kutub al Ilmiah, cet.2, 2005), hlm. 131

BAGIAN 2

ESENSI DAN EKSISTENSI MANUSIA

Pengetahuan tentang otak atau pengetahuan apa saja dari tubuh manusia akan membawa pada pengetahuan tentang diri. Berkenaan dengan diri, para sufi menegaskan: “*man ‘arafa nafsahu faqad ‘arafa rabbahu*” (siapa yang mengenal dirinya maka ia akan mengenal Tuhannya). Jadi, pengetahuan anatomi bisa menjadi salah satu perantara yang sangat jitu bagi pengetahuan tentang Tuhan. Apa yang ada pada diri manusia merupakan tanda (ayat). Ketika tanda atau ayat itu dibaca secara benar, maka akan bisa menambah keyakinan manusia pada Tuhan. Menurut al-Ghazali, “pengetahuan tentang anatomi menjadi alat sehingga kita bisa mengenal kehidupan makhluk hidup. Dengan mengetahui kehidupan makhluk hidup, kita dapat memperoleh pengetahuan tentang hati. Pengetahuan tentang hati merupakan kunci menuju pengetahuan tentang Tuhan.”

Di sisi lain, tubuh manusia sendiri adalah sumber pengetahuan dan sekaligus sumber bagi kehidupan spiritual. Oleh karena itu untuk menjadi manusia yang benar-benar beriman, maka ia tidak hanya cukup membaca Kitab Suci (*ayat-ayat qauliyah*). Namun juga membaca “Kitab Suci” di alam semesta (*ayat-ayat kauniyah*). Maka konsep Islam tentang manusia tidak hanya mencakup kajian hubungan manusia dengan dirinya. Tetapi juga hubungan manusia dengan manusia lain, hubungan manusia dengan lingkungannya, dan hubungan manusia dengan Sang *Khalik* (Pencipta) Allah SWT.

Tubuh manusia memang sedemikian sempurna. Kelengkapan dan kesempurnaan itu secara umum terletak pada keseimbangan sistem nalar, struktur fisik, dan keindahan sistem ruhani. Eksistensi manusia dapat ditinjau dari dua sudut pandang. Dua sudut pandang itu meliputi: manusia sebagai makhluk holistik dan manusia sebagai sistem. Sedangkan salah satu bekal yang diberikan dalam penciptaan manusia adalah sistem stimulus – *respons* yang memungkinkan seorang individu siap beradaptasi dengan lingkungan apa pun.

Manusia sebagai Makhluk, Abdun, dan Khalifah

Sebagai makhluk, manusia dapat ditinjau dari dua sudut pandang yaitu manusia sebagai makhluk *holistic* dan manusia sebagai *system*. *Pertama*, manusia dikatakan makhluk *holistic* karena ia merupakan makhluk yang utuh, paduan dari unsur biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Sebagai makhluk biologis, manusia tersusun atas sistem organ tubuh yang digunakan untuk mempertahankan hidupnya mulai dari lahir, tumbuh kembang, hingga meninggal. Sebagai makhluk psikologis, manusia memiliki struktur kepribadian, tingkahlaku sebagai manifestasi kejiwaan, dan kemampuan berfikir, serta kecerdasan. Sebagai makhluk sosial, manusia butuh hidup bersama orang lain, saling bekerja sama untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan hidup, mudah dipengaruhi kebudayaan, serta dituntut untuk bertingkah laku sesuai dengan harapan dan norma yang ada. Sebagai makhluk spiritual, manusia memiliki keyakinan, pandangan hidup, dan dorongan hidup yang sejalan dengan keyakinan yang dianutnya (Hidayat, 2008: 2).

Pemenuhan kebutuhan keempat unsur tersebut perlu dilakukan secara seimbang. Karena keempat unsur tersebut eksistensinya saling menopang dan saling bergantung dengan lainnya. Sehingga terbentuk kepribadian yang utuh dan kuat. Bukan sebaliknya kepribadian yang

pecah (*split personality*) yang lemah dan rapuh. Kepribadian yang rapuh akan mengganggu sistem adaptif seseorang.

Kedua, manusia sebagai sistem yang terdiri atas sistem adaptif, personal, interpersonal, dan sosial. Sistem adaptif merupakan proses perubahan individu sebagai respons terhadap perubahan lingkungan yang dapat mempengaruhi integritas atau keutuhan. Sebagai sistem personal, manusia memiliki proses persepsi dan bertumbuh kembang. Sebagai sistem interpersonal, manusia dapat berinteraksi, berperan, dan berkomunikasi dengan orang lain. Sedangkan sebagai sistem sosial, manusia memiliki kekuatan dan wewenang dalam pengambilan keputusan di lingkungannya. Baik keputusan dalam keluarga, masyarakat, maupun lingkungan pekerjaan (Hidayat, 2008: 2).

Sebagai sistem personal, manusia memiliki proses persepsi, bertumbuh kembang secara alamiah dan bersifat kumulatif. Maksudnya, setiap perkembangan baru yang dicapai atau dialami oleh individu merupakan penambahan dari perkembangan sebelumnya. Jadi, perkembangan manusia merupakan proses simultan dari aspek-aspek yang berhubungan. Hal ini berarti segala aspek perkembangan fisik, mental, sosial, emosional, dan moral tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya, masing-masing saling menguatkan. Hal ini berarti bahwa satu aspek dari perkembangan tidak dapat menunggu satu aspek lainnya berkembang penuh. Misalnya ketika seseorang mulai berkembang fisiknya, mental, dan spiritualnya, maka itu terjadi bersama-sama dengan perkembangan sosial, emosional, maupun moralnya.

Islam mengajarkan bahwa manusia adalah *khalifatullah fi al-ardh* yang mengemban tanggung jawab sosial yang berat. Terkait dengan tanggung jawab ini, Allah mengingatkan kepada Nabi Dawud as. sebagaimana dalam QS. al-Shad (38): 26: "*Wahai Dawud, sesungguhnya Kami menjadikan kamu khalifah di bumi, maka berilah*

keputusan di antara manusia dengan adil dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu, karena itu akan menyesatkan kamu dari jalan Allah. Sesungguhnya orang-orang yang sesat dari jalan Allah akan mendapat azab yang berat, karena mereka melupakan Hari Perhitungan.”

Ketika Allah hendak menciptakan Adam untuk menegakkan kekhalifahan di atas bumi, para malaikat mengajukan protes dan berkata sebagaimana yang dikisahkan dalam QS. Al-Baqarah (2): 30: *“Mengapa Engkau hendak menempatkan seseorang yang akan berbuat aniaya di atas bumi dan yang akan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau? Allah tidak menyangkal tuduhan mereka terhadap manusia itu, tetapi Dia menjawab: “Sesungguhnya Aku (Allah) mengetahui apa yang tidak kalian ketahui.”* Kemudian Dia membikin kompetisi di antara para malaikat tersebut dengan Adam, siapakah di antara mereka yang lebih luas pengetahuannya. Allah kemudian memerintahkan kepada para malaikat menyebutkan nama dari berbagai hal (menjelaskan sifat dari hal-hal tersebut). Para malaikat tidak sanggup, tetapi Adam sanggup (QS. Al-Baqarah (2): 31-33).

Keterangan tersebut menunjukkan bahwa Adam tidak seperti para malaikat, karena Adam dapat memiliki pengetahuan kreatif. Allah kemudian memerintahkan para malaikat bersujud untuk menghormati Adam. Semuanya mengakui keunggulan Adam, kecuali salah satu di antara mereka yakni dari bangsa jin. Dia beranggapan bahwa dirinya lebih mulia dari pada Adam. Ia menolak perintah Allah untuk menghormati kepada Adam. Oleh karena itu ia menjadi iblis. (QS. Al-Baqarah (2): 34, juga dalam QS al-Kahfi (18): 50.

Manusia pada dasarnya diciptakan oleh Allah dalam keadaan suci dan beriman. Karena manusia diciptakan Allah dengan membawa citra ketuhanan di dalam dirinya. Dalam QS. al-Sajdah (32): 9 dijelaskan: *“kemudian Dia menyempurnakan tubuhnya (manusia) dan meniupkan*

ke dalam (tubuhnya) ruh-Nya, dan Dia adakan untukmu pendengaran, penglihatan, dan hati. Tetapi sedikit di antara kamu yang berterima kasih (kepada-Nya)." Dan manusia harus mempertanggungjawabkannya kepada Allah.

Manusia berbeda dengan makhluk Allah yang lain. Sebagai khalifah Allah manusia memiliki kebebasan berkehendak di bawah ketentuan Allah. Walaupun pada saat yang sama manusia memiliki kebebasan terbatas untuk memilih jalan yang hendak dilaluinya. Sebagaimana dalam QS. al-Syams (91): 7-10 dinyatakan: "*... demi diri (manusia) dan yang menyempurnakannya (Allah), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa manusia (jalan) kefasikan dan ketaqwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwanya dan merugilah orang yang mengotorinya.*" Jadi, pilihan yang dilakukan manusia turut menentukan bagaimana perkembangan psikologis dan kepribadian yang dimilikinya.

Sebagai khalifah Allah, manusia merupakan makhluk sosial yang multi interaksi, yang memiliki tanggung jawab baik kepada Allah maupun kepada sesama manusia. Kegagalan mengemban tugas mulia ini dianggap sebagai kehinaan. "*Mereka diliputi kehinaan di mana saja mereka berada, kecuali jika mereka berpegang pada tali Allah (habl min Allah) dan tali dengan manusia (habl min al-nas).*" (QS. Ali Imran (3): 113). Hubungan dengan Allah merupakan hubungan yang harus dibina manusia di mana saja ia berada. Mereka yang beriman dapat merasakan adanya wajah Allah di segala arah (Baca QS. Al-Baqarah (2): 115). Sedangkan hubungan dengan sesama manusia merupakan hal yang harus dibina dengan baik dalam jalan Allah. Manusia yang terbaik adalah manusia yang paling bermanfaat bagi sesamanya (Baca QS. al-Maidah (5): 2). Hubungan antar manusia yang ideal dibangun atas dasar saling menghargai atau menghormati. Di samping itu, sebagai khalifah manusia juga memiliki kewajiban untuk

memperhatikan alam semesta dan memanfaatkannya dengan aturan yang benar.

Pada awal penciptaannya, *ruh* tahu akan Allah dan menyatakan kesediaannya untuk mengabdikan dan beribadat kepadanya. Namun setelah penyatuannya dengan tubuh, maka datang sifat keterasingan. Kondisi demikian menjadikan pengetahuan dan penghambaan manusia kepada Allah lenyap.

Tipe khalifah yang dijadikan Allah di muka bumi merujuk pada surat al-Baqarah ayat 30 adalah tipe perusak (*mufsid*) dan suka membunuh (*musfik*). Para calon khalifah memiliki karakter senang melihat darah mengalir di tubuh lawan yang dijadikan saingan. Seorang perusak memiliki kemampuan membangun yang tinggi jika didasari oleh kemampuan daya cipta yang tinggi. Tak ada satu bangunan yang didirikan di atas tanah tanpa harus merusak sesuatu yang sebelumnya telah ada. Mengalirkan darah adalah suatu yang indah bagi para khalifah, hidup harus didudukkan pada fondasi siap mati dan hanya Allah SWT Yang Maha Hidup.

Tuhan adalah Sang Pencipta. Manusia adalah ciptaan Tuhan di antara sekian banyak ciptaan-Nya. Manusia adalah makhluk, sedangkan Tuhan adalah *Khalik*. Kedudukan manusia sebagai makhluk dan relasi antara ciptaan dengan Pencipta ini memberi corak khusus pada eksistensi manusia. Maksudnya, manusia tidak sendirian dalam menjalani hidupnya. Ia ada dalam kaitannya dengan makhluk-makhluk lain dan juga dengan Tuhan sebagai penciptanya. Maka makna hidup manusia harus dicari dalam relasinya dengan Sang Pencipta, yaitu Allah SWT. Manusia sebagai makhluk memiliki misi hidup menaati suruhnya dan menghindari tegahnya. Sedangkan sebagai *'abdun* (hamba), manusia memiliki kewajiban pokok menyembah Tuhannya. Dalam QS. al-Dzariyat (51): 56 Allah berfirman: "*Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan*

supaya mereka menyembah-Ku.” Dalam ajaran Islam Allah adalah pusat segalanya, tumpuan harapan dan tujuan segala sembah, puja dan puji. Semua ciptaan-Nya, khususnya manusia akan kembali kepada-Nya.

Manusia adalah makhluk yang berdimensi ragawi, psikis, dan sosio-kultural. Oleh karena itu manusia memiliki hubungan dengan dirinya, sesama, dan alam sekitar. Sebagai makhluk, manusia juga berdimensi *ruh*. Karena itu ia juga memiliki hubungan dengan Allah SWT. Dalam sistem psiko-fisik, *ruh* yang dimiliki manusia secara potensial diakui mampu melakukan komunikasi dengan Allah melalui cara-cara beribadah sebagaimana yang diajarkan-Nya untuk mendapatkan bimbingan dan karunia-Nya. Sehingga secara potensial manusia dapat menjalankan fungsinya sebagai khalifah di bumi.

Struktur Kepribadian Manusia

Siapa dan apa hakekat manusia merupakan misteri yang sulit diungkap. Sederetan disiplin ilmu seperti biologi, psikologi, antropologi, kedokteran, ekonomi, politik, teologi mencoba memahami hakekat manusia melalui pendekatan dan tujuannya masing-masing. Meskipun objek materialnya sama yaitu manusia, tetapi kesimpulan mereka sangat beragam.

Struktur kepribadian manusia menggambarkan totalitas manusia yang mencakup watak (*character*), sifat-sifat (*traits*), temperamen, bakat dan vitalitas atau motivasi tingkah laku. Oleh karena itu untuk mengetahui unsur-unsur pokok pembentukan tingkah laku individu memerlukan pemahaman atas aspek-aspek atau elemen-elemen tersebut.

Secara umum, diri manusia dipetakan dalam tiga entitas: *jism*, *ruh*, dan *nafs*. Walaupun dari beberapa tradisi ada perincian yang lebih lanjut sehingga skema diri manusia bisa saja berjumlah lima, tujuh, atau dua belas, tetapi tetap dapat diperas dan disederhanakan ke dalam entitas tersebut.

Menurut Rafy Sapuri dalam bukunya *Psikologi Islam*, Struktur kepribadian dibagi menjadi tiga. *Pertama*, *qalb* (struktur terdalam manusia yang dikendalikan oleh *ruh*, dan rekan kerjanya adalah wahyu dan *ilham*). Kedua, *jism* (struktur terluar pada manusia yang dikendalikan oleh fisik/ badan, rekan kerjanya adalah *hawa nafsu* dan *nafsu syahwat*). Ketiga, *nafs* (unsur yang menjadi perpaduan *qalb* dan *jism* yang dikendalikan oleh rasio *qalbani* dan rasio *nafsani*, rekan kerjanya adalah *qalb* dan bala tentaranya, serta panca indera dan seluruh anggota tubuh (Sapuri, 2009: 159-160).

Ruh merupakan salah satu dimensi yang ada pada manusia di samping dimensi ragawi dan kejiwaan, yang ada sebelum dan sesudah masa kehidupan manusia. Tasawuf Islam mengajarkan metode dan teknik *munajat* dan *shalat khusus* untuk meningkatkan derajat *Ruh* sehingga bisa mencapai taraf *al-nafs al-muthmainnah* atau lebih tinggi lagi. Sehingga diharapkan manusia dapat mengembangkan diri mencapai kualitas *Insan Kamil*.

Menurut Hanna Djumhana Bastaman, ada beberapa karakteristik *Ruh*, antara lain: a) *Ruh* berasal dari Tuhan, dan bukan berasal dari tanah atau bumi; 2) *Ruh* adalah unik, tak sama dengan akal budi, jasmani dan jiwa manusia. *Ruh* yang berasal dari Allah itu merupakan sarana pokok untuk *munajat* ke hadirat-Nya; 3) *Ruh* tetap hidup sekalipun kita tidur atau tak sadar; 4) *Ruh* dapat menjadi kotor karena dosa dan noda, tetapi dapat pula dibersihkan dan menjadi suci; 5) Karena *Ruh* sangat lembut dan halus mengambil “wujud” serupa “wadah”nya, paralel dengan zat cair, gas dan cahaya yang bentuknya serupa tempat ia berada; 6) tasawuf mengikutsertakan *Ruh* kita beribadah pada Tuhan; 7) Tasawuf melatih untuk menyebut kalimah Allah tidak saja sampai pada taraf kesadaran *lahiriyah*, tetapi juga lembut ke dalam alam *ruhaniyah*. Kalimah Allah yang termuat dalam

Ruh itu pada gilirannya dapat membawa *Ruh* itu sendiri ke alam Ketuhanan (Bastaman, 2005: 95).

Secara garis besar, Allah menciptakan manusia dari dua unsur yang berasal dari bahan yang sama sekali berbeda, yaitu *visible* (tubuh kasar) dan *invisible* (tubuh halus) atau *jasadiyah* dan *rohaniyah* (Sholeh, 2009: 4). *Jasadiyah* adalah tubuh kasar yang berbentuk, terlihat, dan teraba. Sebaliknya *rohaniyah* merupakan tubuh halus yang tidak berbentuk, tidak terlihat, dan tidak teraba.

Tubuh jasadiyah tersusun dari materi yang tersedia di alam raya dan diolah oleh sinar matahari. Bahan dasar tubuh manusia tidak kurang dari 22 unsur yang terbagi dalam bentuk air lebih kurang 65-70% dari berat badan, yang detilnya bisa diklasifikasikan: 1) Carbon (C), hydrogen (H), oksigen (O₂), dan membentuk unsur pokok dari zat-zat gula, lemak, protein, vitamin, hormone, dan enzim. 2) Zat-zat kering: a. tujuh zat pertama antara lain Klorin (Cl), sulfur (S), fosfor (P), magnesium (Mg), kapur (Ca), potassium (K), sodium (Na), bahan ini terdiri dari 60-80% zat-zat kering. b. tujuh zat lain yang relatif lebih kecil, zat besi (Fe), tembaga (Cu), yodium (I), mangan (Mn), cobalt (Co), seng (Zn), dan molybdenum (Mo), Dan c. Enam zat yang terakhir masing-masing fluorin (F), alumunium (Al), boron (B), selenium (Se), cadmium (Cd), dan Kromium (Cr) (Sholeh, 2009: 6-7).

Jadi, air merupakan bahan pokok terbentuknya manusia dan semua bahan dasar terbentuknya manusia di jagat raya ini. Oleh karena itu *jasadiyah* tersusun dari materi. Maka untuk memenuhi proses pertumbuhan dan kesehatan jasmani membutuhkan alat atau bahan yang tersusun dari materi juga. Sedangkan tubuh rohani tidak tersusun dari materi, maka nutrisinya bukan dari bahan yang bersifat materi, akan tetapi dari *energy* yang tersusun dari bion-bion abstrak yang memiliki sinar gelombang pendek yaitu *metaenergi*. Jadi makanan yang

dibutuhkan tubuh rohani bukan materi yang diolah oleh sinar matahari, tetapi *energy* yang berwujud *Nur* dari pancaran Yang Maha Abstrak, yaitu *Nur Ilahiyah* (Sholeh, 2009: 8).

Qalbu dan Pusat Kepribadian

Hati dalam bahasa Arab disebut *qalb*. Secara luas, hati berbicara mengenai hal-hal yang disebut dengan: *heart* (suara hati, perasaan), *mind* (pikiran, ingatan), *soul* (jiwa, tenaga), *understanding* (pengetahuan), *intellect* (kemampuan memahami dan berfikir), *kernel* (sistem yang mengelola memori), *marrow* (bagian terpenting, inti), *center* (pusat suatu kegiatan), *the chickest part* (bagian yang terpenting), *core* (poros), *genuine* (asli, sejati), dan *pure* (murni, suci). Kata *qalb* juga berarti *permuting* (merubah), *transmuting* (perubahan bentuk), atau *turning* (kecenderungan). Oleh karena itu bagi Sufi hati merupakan tempat terjadinya transformasi kesadaran (Chishti, 1994: 28).

Terdapat empat karakteristik qalbu manusia, yakni: 1) hati yang bersih sebagaimana cahaya lampu, 2) hati yang tertutup atau terkunci, 3) hati yang berlawanan atau bertentangan, 4) hati yang berlapis *iman* dan *nifaaq*. Hati yang bersih sebagaimana cahaya lampu merupakan hati seorang mukmin yang diibaratkan tanaman yang daun dan akarnya bermanfaat untuk obat yang selalu dialiri air yang baik. Sedangkan hati yang tertutup atau terkunci merupakan orang-orang *kafir*. Hati orang *munafiq* merupakan hati yang senantiasa bertentangan, hatinya seperti halnya borok yang selalu dialiri nanah dan darah.

Faridi menyebut *qalb* sebagai *intelligent self*, yang berarti *qalb* merupakan tempat pertanggungjawaban manusia (*qalb is the seat of human responsibility*). Sifat *qalb* yang seperti inilah yang kemudian disebut dengan istilah *rasio qalbani* yang ada dalam *nafs*, sebagai penjelmaan *selfish self*, yaitu tempat mengaktualisasikan segala potensi yang ada pada *qalb*. Berupa kekuatan *rohani* sehingga berdampak pada

tindakan atau perilaku (budi pekerti (Sapuri, 2009: 159-160). Jadi tindakan kreatif fisik adalah mengekspresikan *spirit rohani*.

Kondisi budi pekerti terkait dengan kesehatan mental. Tanpa mental yang sehat mustahil perilaku budi pekerti dapat terwujud. Sedangkan yang dimaksud kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta memiliki kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Contoh perilaku terganggunya kesehatan mental antara lain adalah perilaku anti sosial, cemas tanpa diketahui sebabnya, malas, tidak ada kegairahan untuk bekerja, badan lesu, rasa iri hati, sedih, rendah diri dan hilang rasa kepercayaan diri, pemarah, mudah putus asa, hysteria, kepribadian ganda, dan lainnya.

Menurut al-Ghazali, *qalbu* dapat dilihat dari dua aspek, yakni: 1) *qalbu jasmani*, yaitu daging sanubari yang berbentuk seperti jantung pisang yang terletak di dalam dada sebelah kiri; 2) *qalbu ruhani*, yaitu suatu yang bersifat halus (*lathif*), *Rabbani*, dan *ruhani* yang berhubungan dengan *qalbu* jasmani. Bagian kedua ini merupakan esensi manusia (Al-Ghazali, *Ihya'*: 4-5).

Qalbu merupakan bagian dari *nafsani*. Setiap *nafsani* memiliki komponen fisik dan psikis. Komponen fisik tercermin di dalam *qalbu jasmani*, sedang komponen psikis tercermin di dalam *qalbu ruhani*. *Qalbu* jasmani merupakan jantung (*heart*) yang menjadi pusat jasmani manusia. Ia berfungsi sebagai pusat peredaran dan pengaturan darah. Apabila fungsi ini berhenti maka *ajal* (batas) kehidupan manusia habis dan terjadilah apa yang disebut dengan kematian. *Qalbu jasmani* tidak hanya dimiliki manusia, tetapi dimiliki oleh semua makhluk bernyawa seperti binatang. Seding *qalbu ruhani* hanya dimiliki manusia, yang menjadi pusat kepribadiannya. Sekalipun jantung bersifat fisik, tetapi berkaitan erat dengan kondisi psikologisnya. Apabila kondisi

psikologis normal, maka ia berdenyut atau berdetak secara teratur. Tetapi bila kondisi psikologisnya terlalu senang atau terlalu resah, maka frekwensi denyutnya lebih cepat atau bahkan lebih lambat dari batas normalitas (Mujib, 2006: 86-87).

Rasulullah saw memberikan teknik dalam menghadapi kesuksesan maupun kegagalan: “Mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah. Bersegeralah dan bersemangatlah dalam setiap hal yang bermanfaat. (Iringilah) dengan mohon pertolongan Allah dan janganlah anda lemah. Jika sesuatu (yang kurang baik) menimpa anda (tidak perlu anda larut dalam penyesalan), jangan sampai anda mengatakan “seandainya begini maka akan begitu, akan tetapi katakanlah (pada diri anda) bahwa semua ini adalah yang terbaik sesuai dengan yang dikehendaki Allah (pasti ada hikmahnya). Karena berfikir dan berkata “seandainya” akan membuka pekerjaan syetan (syetan akan mengacaukan pikiran orang itu).” HR. Muslim (Al-Khuli, 2005: 131).

Qalbu ruhani merupakan bagian esensi dari nafsani yang berfungsi sebagai pemandu, pengontrol, dan pengendali semua tingkah laku manusia, karena *qalbu* ini memiliki karakteristik khusus, yakni ia memiliki *insting* yang disebut dengan *al-Nur al-Ilahi* (Cahaya Ketuhanan) dan *al-bashirah al-batinah* (mata batin) yang memancarkan keimanan dan keyakinan (Mujib, 2006: 87).

Qalbu ruhani diciptakan oleh Allah sesuai fitrah asalnya yang memiliki kecenderungan untuk menerima kebenaran dari-Nya. Oleh karena itu jika *qalbu* ini berfungsi secara normal maka kehidupan manusia menjadi baik dan sesuai fitrah aslinya, karena *qalbu* ini memiliki natur *Ilahiyah* atau *Rabbaniyah*.

Menurut Abdul Mujib, *natur Ilahiyah* merupakan aspek *supra kesadaran* (bawah sadar) manusia yang dipancarkan dari Tuhan. Seperti beragama, tidak setiap keberagaman seseorang didasarkan

atas ketidak-sadaran atau kebawah-sadaran yang berkonotasi negative. Klaim itu tentu tidak bisa diterima oleh kaum religius. Beragama dan keberagaman bagi kaum religius menempati ruang *supra-kesadaran* atau keatas-sadaran, karena istilah ini memiliki konotasi yang positif. Karena keberagaman tidak semata-mata pilihan sadar manusia, tetapi juga karena hidayah Allah SWT sehingga pencapaiannya merupakan anugerah di luar kesadaran manusia. Oleh karena itu dengan natur ini maka manusia tidak sekedar mengenal lingkungan fisik dan sosialnya, melainkan mampu mengenal lingkungan spiritual, ketuhanan, dan keagamaan. Sebab natur inilah maka *qalbu* disebut fitrah ilahiyah atau *fitrah Rabbaniyyah nuraniyyah*.

Walhasil, fitrah Ilahiyah dapat berfungsi manakala individu mampu mengintegrasikan lingkungan-lingkungan tersebut secara harmonis, sehingga terwujud keseimbangan antara *jism, qalb, dan nafs*.

Namun fungsi *qalbu* tersebut tidak selamanya teraktualisasi menjadi tingkah laku yang baik. Karena baik buruknya tingkah laku manusia sangat tergantung pilihan manusia itu sendiri.

الا ان في الجسد مضغة اذا صلحت صلح الجسد كله واذا فسدت
فسد الجسد كله الا وهي القلب (رواه البخارى ومسلم وغيرهما)

“Sesungguhnya di dalam tubuh itu terdapat segumpal daging. Apabila ia baik maka baiklah semuanya (bagian tubuh yang lain). Akan tetapi apabila ia rusak maka rusaklah semua bagian tubuh yang lain. Ingatlah bahwa ia adalah qalbu.”

Menurut Al-Khuli, *qalb* dalam hadis tersebut adalah *aql* yang kebaikannya dalam menciptakan prestasi, pemikiran, dan pertimbangan yang matang untuk kebaikan seluruh anggotanya tidak diragukan. Ia juga sebagai hakim dan *rais* bagi yang lain. Sehingga ketika *rais*-nya baik maka baiklah rakyatnya. Rusaknya seluruh anggota tubuh manusia yang lain karena *aql* dikuasai oleh hawa nafsu (keinginan) yang selalu menginspirasi kejelekan, kejahatan, dan

permusuhan dengan yang lain. Sehingga menyebabkan integritas kepribadian seseorang terganggu karena ada mata rantai yang hilang. Dampaknya: berfikirnya menjadi timpang, lemah, dan tidak memuaskan. Dalam kondisi demikian maka imunitas menjadi turun sehingga fisik menjadi lemah (Al-Khuli, 2005: 17).

Hati yang menghubungkan kita dengan Tuhan merupakan proses hubungan yang suci. Aktifnya kehidupan spiritual dan terbentuknya manusia yang sehat adalah karena kuatnya hubungan dengan yang lain. Hal ini bisa terwujud karena pribadi mendapat inspirasi spiritual dari kekuatan Tuhan, sehingga hubungan dengan sesama menjadi makmur. Sebaliknya kecintaan kita terhadap sesama inilah yang juga akan memacu kekuatan spiritualitas kita. Tanpa dorongan dan interaksi antar *person*, maka kehidupan pribadi tidak akan berkembang. Di arena sosial kita saling memberi dan menerima sehingga kita dapat mengintegrasikan hasrat kita dan hasrat pribadi yang lain di sekitar kita. Dan hasilnya adalah pencapaian pengetahuan yang baru dari jiwa kita (Gawryn, 1980: 49-55).

Menurut al-Ghazali dalam kitab *Kimya' al-Sa'adah, qalbu* diciptakan untuk memperoleh kebahagiaan akhirat, sangat tergantung atas ma'rifat kepada Allah. Ma'rifat kepada Allah sangat tergantung pada perenungan terhadap ciptaan-Nya. Pengetahuan tentang ciptaan-Nya hanya dapat diperoleh melalui bantuan indera. Uraian Ghazali tersebut menurut Mujib dapat dipahami bahwa indera harus bersumber dari *qalbu*. Tanpa *qalbu* maka indera manusia tidak akan memperoleh puncak persepsi, terutama persepsi spiritual. Daya persepsi manusia akan terwujud apabila terjadi interelasi antara daya-daya qalbiyah dengan daya-daya indera. Qalbu memiliki beberapa daya insani: 1) Daya inderawi, seperti: penglihatan dan pendengaran. 2) daya psikologis, seperti: kognisi, emosi, dan konasi, akan tetapi di sini daya emosi lebih dominan. Hewan memiliki daya indera, tetapi

inderanya tidak mampu mempersepsikan sesuatu karena ia tidak memiliki daya qalbu (Mujib: 89).

Manusia yang tidak memahami atau mencoba memahami tujuan moral jangka panjang dari perjuangannya, maka mereka cukup puas untuk hidup hari demi hari, bahkan jam demi jam. Mereka bagaikan hewan, bahkan lebih buruk lagi. “... mereka memiliki hati tetapi tidak dapat memahami, mereka memiliki mata tetapi tidak dapat memilat, dan mereka memiliki telinga, tetapi tidak dapat mendengar ...” (QS. al-A'raf (7): Manusia yang tidak bermoral sebagaimana kerbau dan sapi bahkan lebih hina (sesat).

Motivasi

Motivasi atau motif berasal dari bahasa Latin *movere, to move* yang berarti bergerak. Beberapa hal yang biasanya terkandung dalam definisi motivasi antara lain: keinginan, harapan, kebutuhan, tujuan, sasaran, dorongan dan insentif. Oleh karena itu motif diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri organisme yang mendorong untuk berbuat atau merupakan *driving force*.

Sebagai pendorong, motif tidak berdiri sendiri tetapi saling kait-mengait dengan faktor-faktor lain. Hal-hal yang dapat mempengaruhi motif disebut motivasi, yaitu yang terkait dengan mengapa orang berbuat atau berperilaku ke arah sesuatu seperti yang dikerjakan (*motivated behavior*). Dalam istilah psikologi, *motivation* berarti *a general term referring to the regulation of need satisfying and goal-seeking behavior*. Motivasi merupakan dorongan yang menyebabkan seseorang melakukan suatu tingkah laku. Definisi motivasi banyak ragamnya, tetapi kesemuanya sama mengandung tiga komponen yaitu: kebutuhan, dorongan, dan tujuan (Walgito, 2004: 220).

Kebutuhan merupakan komponen utama motivasi, timbul dalam diri seseorang apabila ia merasa adanya kekurangan dalam dirinya. Dalam pengertian *homeostasis*, kebutuhan timbul atau diciptakan

apabila dirasakan adanya ketidakseimbangan antara apa yang dimiliki dengan apa yang menurut persepsi yang bersangkutan seyogyanya dimilikinya, baik dalam arti fisiologis maupun psikologis.

Usaha untuk mengatasi ketidakseimbangan biasanya menimbulkan dorongan, yang merupakan usaha pemenuhan kekurangan secara terarah. Dorongan juga merupakan kekuatan penggerak yang membangkitkan kegiatan dalam diri makhluk hidup dan memotori tingkah laku serta mengarahkannya pada satu atau beberapa tujuan. Dorongan-dorongan itulah yang mendorong makhluk untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan utama dan primer bagi kelangsungan hidupnya. Dorongan-dorongan itu juga mendorong makhluk untuk melakukan banyak tindakan penting yang bermanfaat lainnya dalam usahanya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan hidupnya.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dorongan sebagai komponen kedua motivasi, berorientasi pada tindakan tertentu yang secara sadar dilakukan oleh seseorang. Dorongan dapat bersumber dari dalam diri seseorang, juga dapat bersumber dari luar diri seseorang. Dorongan yang berorientasi pada tindakan itulah yang sesungguhnya menjadi inti motivasi. Sebab jika tidak ada tindakan maka situasi ketidakseimbangan yang dihadapi seseorang tidak akan pernah teratasi.

Menurut ahli ilmu jiwa modern, ada dua kategori dorongan. *Pertama*, dorongan-dorongan fisiologis, yaitu dorongan yang berhubungan dengan kebutuhan-kebutuhan tubuh dan kekurangan atau hilangnya keseimbangan yang terjadi dalam jaringan-jaringan tubuh. Dorongan-dorongan ini mengarahkan tingkah laku individu pada tujuan-tujuan yang bisa memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Atau menutup kekurangan yang terjadi pada jaringan tubuh dan mengembalikannya pada keseimbangan yang ada sebelumnya. *Kedua*,

dorongan-dorongan psikis, yaitu dorongan-dorongan ini diperoleh melalui belajar selama proses sosialisasi yang dialami seseorang (Najati, 2000: 10).

Komponen motivasi ketiga adalah tujuan. Dalam teori motivasi, tujuan adalah segala sesuatu yang menghilangkan kebutuhan dan mengurangi dorongan. Dengan kata lain, mencapai tujuan berarti mengembalikan keseimbangan dalam diri seseorang baik yang bersifat fisiologis maupun psikologis (Siagian, 2004: 142-143).

Dorongan yang menyebabkan munculnya perilaku adalah dorongan yang muncul dari tujuan dan kebutuhan. Manusia merupakan makhluk dua dimensi, badan kasar (jasmani dan badan halus (*ruhani*)). Jasmani membutuhkan makanan, sedangkan ruhani butuh akan rasa keindahan, kebaikan, dan kebenaran sebagai makanannya. Berdasarkan munculnya, maka ada motivasi yang muncul dari dalam diri yang disebut *motivasi intrinsik* yang bersifat batin. Adapula yang berasal dari luar diri seseorang yang disebut *motivasi ekstrinsik*. Motivasi yang datang dari luar diri ini dapat bersifat batin juga dapat bersifat materi. Motivasi yang bersifat batin contohnya: dorongan untuk memperoleh rasa penghormatan, pujian, kepuasan, kenikmatan, dan lain-lain. Sedangkan motivasi yang bersifat fisik atau materi, contohnya: untuk mendapatkan hadiah berupa materi, untuk mendapatkan uang, dan lain-lain.

Berdasarkan sifatnya yang intrinsik, motivasi muncul sebagai akibat adanya tiga hal pokok, yaitu: kebutuhan, pengetahuan, dan aspirasi cita-cita. Demikian juga motivasi ekstrinsik yang muncul sebagai akibat adanya tiga hal pokok, yaitu: ganjaran, hukuman, persaingan (kompetisi). Ini semua memberikan dorongan dalam jiwa seseorang untuk melakukan perbuatan.

Tingkah laku atau perbuatan manusia ada yang termasuk kategori perbuatan sadar dan kategori perbuatan tidak sadar. Perbuatan sadar

merupakan tindakan yang benar-benar dikehendaki oleh pelakunya, yaitu tindakan yang telah dipilihnya berdasarkan atas kemauannya sendiri, kemauan bebasnya. Jadi perbuatan ini merupakan tindakan yang dilakukan tanpa tekanan dan ancaman. Charles T. Tart mengkategorikan kesadaran (*consciousness*) menjadi dua bentuk, yaitu: *discrete state of consciousness* (d-SOC) yang bersifat particular dan *discrete altered state of consciousness* (d-ASC) adalah merupakan pengalaman pribadi seseorang melewati batas-batas kesadaran biasa. Misalnya: pengalaman alih dimensi, memasuki alam kebatinan, kesatuan mistik, komunikasi batiniah, serta pengalaman meditasi. Kesemuanya merupakan perubahan yang nampak dalam kandungan yang particular dengan pekerjaan mereka, tetapi susunan secara menyeluruh membekas secara sama (Tart, 1975: 13-14).

Sedangkan perbuatan tak sadar adalah tindakan yang terjadi begitu saja di luar control sukmanya, tanpa tekanan atau paksaan. Perbuatan tak sadar ini bisa terjadi pada saat subjek dalam keadaan sadar, maka perbuatan tersebut dinamakan gerak *refleks* (Sangkan, 2006: 47-48). Setiap perbuatan manusia yang dilakukan tanpa kesadaran adalah sia-sia. Rasulullah saw menegaskan *innama al-a'malu bi al-niyyat, wainnama likullimri-in ma nawa* (Al-Khuli, 2005: 5). Semua perbuatan tergantung niatnya, dan seseorang memperoleh sesuatu sesuai dengan niatnya. Konsekwensinya, Psikologi Islami hendaknya berangkat dari esensi sadar. Sedangkan perilaku manusia yang tak disadari memang harus diakui, tetapi ketidaksadaran bukan menjadi landasan pijak bagi pengembangan psikologi Islami yang harus berorientasi pada moral.

Motivasi berguna dan bermanfaat bagi manusia. Motivasi menggerakkan tingkah laku, mengarahkan, menjaga, dan menopang tingkah laku. Motivasi juga memiliki peran dan fungsi yang besar bagi manusia, yaitu: menolong manusia untuk berbuat atau bertingkah

laku, menentukan arah perbuatan manusia, dan menyeleksi perbuatan manusia.

Jadi, motivasi adalah dorongan yang sangat menentukan tingkah laku dan perbuatan manusia. Ia menjadi kunci utama dalam menafsirkan dan melahirkan perbuatan manusia. Peranan tersebut dalam konsep Islam disebut sebagai niat dan ibadah. Niat merupakan pendorong utama manusia untuk berbuat atau beramal. Sementara ibadah adalah tujuan manusia berbuat atau beramal. Maka bisa dikatakan bahwa perbuatan manusia berada pada lingkaran niat dan ibadah.

Walhasil, kata kunci dalam memahami motivasi adalah dorongan. Dorongan tersebut bisa bersifat psikis yang muncul dari dalam diri, yang merupakan akibat dari kebutuhan, pengetahuan, dan cita-cita dalam diri seseorang. Dorongan yang muncul karena kebutuhan bisa kebutuhan fisik, psikis, bahkan bisa kebutuhan spiritual *transcendental*. Kebutuhan tersebut memerlukan pemuasan. Maka dalam rangka pemuasan kebutuhan itulah manusia bertingkah laku.

Motivasi atau kesediaan individu akan mempengaruhi informasi yang dapat diserap. Baik disadari atau tidak, individu memiliki selektivitas untuk tidak mengolah informasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Selektivitas dalam pengolahan informasi ini telah digambarkan dalam Al-Qur'an surat Al-An'am (6) ayat 25. *"Dan di antara mereka ada yang mendengarkan (bacaanmu), padahal Kami telah meletakkan tutup di atas hati mereka (sehingga mereka tidak) memahaminya. Dan (Kami letakkan pula) sumbatan di telinganya. Dan jika pun mereka telah melihat segala tanda (kebenaran) mereka tetap tidak mau beriman kepadanya."*

Motivasi yang paling tinggi derajatnya adalah motivasi spiritual. Kemudian, apa yang dimaksud spiritualitas? Menurut Kamus Webster kata *"spirit"* berasal dari Bahasa Latin *"spiritus"* yang berarti nafas dan

kata kerjanya *spirare* yang berarti untuk bernafas. Melihat asal katanya, untuk hidup adalah untuk bernafas, dan memiliki nafas artinya memiliki spirit. Menjadi spiritual berarti memiliki ikatan yang lebih kepada hal yang bersifat kerohanian atau kejiwaan dibandingkan hal yang bersifat fisik atau material. Spiritualitas merupakan kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai tujuan dan makna hidup. Spiritualitas merupakan bagian esensial dari keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan seseorang.

Bagaimana kondisi spiritualitas yang baik itu? Murray dan Zentner mendefinisikan spiritualitas adalah: A quality that goes beyond religious affiliation, that stives for insspirations, reverence, awe, mening and purpose, even in those who do not believe in any god. The spiritual dimension tries to be in harmony with the universe, and strives for answers about the infinite, and comes into focus when the person faces emotional stress, physical illness or death.” Maksudnya, spiritualitas harus ditempatkan dalam konteks keseluruhan alam semesta dan keterkaitannya dengan isi dunia ini. Spiritualitas melampoi afiliasi terhadap agama tertentu. Spiritualitas merupakan suatu kualitas yang juga dapat dicapai bahkan oleh mereka yang tidak percaya pada Tuhan.

Pada prinsipnya, dimensi spiritual manusia selalu berusaha melakukan penyeselarasan dengan alam semesta dan menjawab pertanyaan tentang yang tak terbatas. Di samping itu, spiritualitas juga mencakup kemampuan memusatkan diri pada satu pemahaman totalitas semesta ketika berhadapan dengan stress emosional, penyakit fisik, dan kematian.

Menurut penelitian Martsof dan Mickley sebagaimana yang telah disarikan oleh Aliah dalam Psikologi Perkembangan Islami, bahwa untuk menggambarkan spiritualitas ada beberapa kata kunci yang perlu dipertimbangkan: makna (*meaning*), nilai-nilai (*value*), transendensi (*transcendence*), bersambungan (*connecting*), menjadi

(*becoming*). Maksudnya, makna merupakan sesuatu yang signifikan dalam kehidupan, merasakan situasi, memiliki dan mengarah pada satu tujuan. Rasulullah saw menyatakan: “*min husni islam al-mar’i tarkuhu ma la ya’nihi*” (Di antara kebaikan Islam seseorang adalah orang itu mampu meninggalkan segala yang tidak bermakna).

Nilai-nilai adalah kepercayaan maupun standar dan etika yang dihargai. Sedangkan transendensi adalah pengalaman, kesadaran dan penghargaan terhadap dimensi transendental pada kehidupan di atas diri seseorang. Bersambungan adalah meningkatkan kesadaran hubungan dengan diri sendiri, orang lain, Tuhan, dan alam. Menjadi adalah membuka kehidupan yang menuntut refleksi dan pengalaman, termasuk siapa seseorang dan bagaimana seseorang mengetahui.

Dalam pengertian yang lebih luas, spiritualitas merupakan hal yang berhubungan dengan spirit. Yaitu sesuatu yang spiritual yang memiliki kebenaran abadi yang berhubungan dengan tujuan hidup manusia, sering dibandingkan dengan sesuatu yang bersifat duniawi dan sementara. Di dalamnya mungkin terdapat kepercayaan terhadap kekuatan supernatural seperti dalam agama, tetapi memiliki penekanan terhadap pengalaman pribadi. Spiritualitas juga merupakan ekspresi dari kehidupan yang dipersepsikan lebih tinggi, lebih kompleks atau lebih terintegrasi dalam pandangan hidup seseorang, dan lebih dari pada hal yang bersifat inderawi.

Salah satu aspek menjadi spiritual adalah memiliki arah tujuan yang secara terus-menerus meningkatkan kebijaksanaan dan kekuatan berkehendak dari seseorang, mencapai hubungan yang lebih dekat dengan ketuhanan dan alam semesta, dan menghilangkan ilusi dari gagasan salah yang berasal dari alat indera, perasaan, dan pikiran.

Pihak lain mengatakan bahwa spiritualitas memiliki dua proses. *Pertama*, proses ke atas yang merupakan tumbuhnya kekuatan internal yang mengubah hubungan seseorang dengan Tuhan. Proses ke bawah

yang ditandai dengan peningkatan realitas fisik seseorang akibat perubahan internal. Sehingga perubahan akan timbul pada diri seseorang dengan meningkatnya kesadaran diri, di mana nilai-nilai ketuhanan di dalam akan termanifestasikan keluar melalui pengalaman dan kemajuan diri.

Ibn Qayyim al-Jauziyah dalam kitabnya *Al-Thib al-Nabawi* yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris oleh Jalal Abu al-Rub bahwa, "The hearts that are connected with the Lord of the Worlds. Whener the soul and the heart become stronger (spiritually), they will cooperate to defeat the illness." Ibn Qayyim juga menjelaskan bahwa "As for the remedies of the bodies, this is a part of the Prophet's Law that completes it and makes it whole. The remedies of the body should be used when needed. Other than that, it is better to spend the time and energy curing the ills of the heart and soul, preserving their health, and preventing any harm from touching them. This is the ultimate goal that the Prophet's mission seeks to achieve. It is a fact that curing the ills of the body without curing the heart does not work or benefit anyone. However, curing the heart while the body is ill does not cause extensive harm since soon sfter, this harm will be removed and will be replace with the ultimate, eternal benefit. All success comes from Allah (Al-Jauziyah, *Healing with the Medicine of the Prophet*, 2003: 24&25).

Sesungguhnya semua kesuksesan datangnya dari Allah. Mengapa? Karena Allah senantiasa bersama setiap sesuatu, Dia lah yang menyebabkan integritas dari setiap sesuatu. Dalam QS. al-Hasyr (59): 19, "*Janganlah engkau seperti orang-orang yang melupakan Allah sehingga (akhirnya) Allah membuat mereka lupa kepada diri mereka sendiri.*" Setiap sesuatu itu secara langsung berhubungan dengan Dia, maka setiap sesuatu itu **melalui** dan **di dalam** hubungannya dengan yang lain-lainnya berhubungan pula dengan Tuhan. Jadi Tuhan adalah

makna dari realitas, sebuah makna yang dimanifestasikan, dijelaskan, serta dibawakan oleh alam, dan selanjutnya oleh manusia (Rahman, 1983: 6-7).

Walhasil, kualitas spiritualitas yang baik ditandai oleh tingginya tiga hal, yaitu: 1) keselarasan dengan alam dan isinya; 2) pemahaman tentang kesatuan alam; dan 3) kemampuan menghadapi kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, seperti: *stress* emosional, sakit fisik, dan kematian dengan tetap terfokus pada pemahaman tentang kesatuan semesta.

Sebagaimana penjelasan sebelumnya, bahwa motivasi merupakan dorongan yang menyebabkan seseorang melakukan tingkah laku. Dorongan itu dapat muncul dari tujuan dan kebutuhan. Manusia adalah makhluk jasmani dan ruhani. Jasmani membutuhkan makanan, sedangkan ruhani membutuhkan rasa keindahan, kebaikan, dan kebenaran. Ruhani termasuk wilayah spiritual. Oleh karena itu, motivasi spiritual merupakan dorongan internal yang dapat melahirkan budi pekerti yang luhur, yang merupakan representasi dari kebenaran, kebaikan, dan keindahan. Oleh sebab itu, berbudi pekerti luhur sesungguhnya bukan sekedar kewajiban atau tuntutan masyarakat yang harus dipikul oleh setiap individu, akan tetapi berbudi pekerti luhur bagi setiap individu merupakan kebutuhan. Budi pekerti luhur merupakan panggilan dan kehausan manusia demi menggapai keutuhan dan kesejatan dirinya. Budi pekerti luhur yang dimiliki individu bukan merupakan faktor eksternal, namun ia lebih bersifat sebagai dorongan alamiah bagi manusia sendiri, lahir dari kerinduannya akan kesempurnaan hidup (Rachmawati, 2005: 60-62).

Di samping kebutuhan ber-Tuhan atau memiliki spiritualitas merupakan kebutuhan yang tak terelakkan bagi setiap orang. Kebutuhan tersebut terkait langsung dengan potensi ke-Tuhanan berupa *hardware* program Ketuhanan dalam otak manusia. Para

peneliti otak antara lain dari Universitas California San Diego menemukan bahwa dalam area *lobus temporal* terdapat titik yang berperan penting dalam perasaan mistis dan spiritual. Vilyanur Ramachandran merupakan salah seorang ahli otak yang menyebutkan adanya *God Spot* dalam otak manusia. Ramachandran melaporkan kasus melihat Tuhan yang dialami oleh Dr. Michael Persinger (*Neuro-Psikolog* dari Kanada) saat otaknya dipasang kabel-kabel magnetik perekam aktivitas bagian-bagian otak. Walaupun Persinger bukan seorang yang religius, namun dengan rangsangan magnetik pada *lobus temporal*-nya ia dapat melihat Tuhan. Persinger tentu tidak melihat Tuhan dalam pengertian obyektif bahwa Tuhan itu terinderai. Tetapi Persinger mengalami perasaan dalam dirinya (Pasiak, 2008: 363-369).

Motivasi merupakan ide yang kita gunakan saat kita melukiskan perbuatan yang menggerakkan pada atau bagian dalam organ untuk memulai dan mengarahkan tingkah laku. Ide tentang motivasi juga digunakan untuk menjelaskan perbedaan intensitas perilaku. Perilaku yang lebih *intens* dihasilkan oleh motivasi yang lebih tinggi. Munculnya tingkah laku disebabkan adanya dorongan khusus termasuk dari lingkungannya.

Motivasi sangat bermanfaat karena sebagai ukuran tentang perubahan tingkah laku. Oleh karena itu kita harus hati-hati dalam membuat kesimpulan tentang motivasi. Kita perlu mengumpulkan informasi yang banyak agar kesimpulan kita lebih akurat. Sehingga kesimpulan yang akurat itu bisa mengeliminir penjelasan-penjelasan alternatif dan menghindari dugaan maupun subjektivitas pribadi (Petri, 1985: 4).

Menurut Bernard dalam bukunya *Theories of Motivation*, ada dua kategori utama teori yang cenderung melihat motivasi bersifat mekanistik atau kognitif. Teori-teori kognitif menganggap bahwa berfikir tentang informasi yang akan masuk serta faktor lain yang akan

turut berpengaruh sebagai hal yang penting untuk menentukan respons tingkah laku terhadap stimulus. Sikap pribadi dan pengaruh sosial sangatlah penting dalam pengambilan keputusan, termasuk menyangkut motivasi.

Terdapat perbedaan teori yang menjelaskan tentang mekanisme motivasi. *Pertama*, motivasi merupakan rancangan yang dihasilkan oleh kebutuhan fisik. Contoh kebutuhan fisik adalah makan, minum, sex, dan lainnya yang mengarah pada perbuatan yang bersifat *insting*. Sebagaimana yang dipahami oleh teori-teori mekanik tentang motivasi. *Kedua*, motivasi yang dihasilkan oleh adanya pikiran, perasaan, dan sikap sebagaimana yang dipahami oleh teori-teori kognitif tentang motivasi. *Ketiga*, beberapa teori terkait dengan perbuatan yang dimotori oleh adanya interaksi seseorang dengan yang lain yaitu pendekatan sosial.

Kesadaran

Secara definitif, kesadaran (*consciousness*) adalah keadaan sadar bahwa kita sebagai perwujudan yang nyata, terpisah dari orang atau hal lain di dalam lingkungan kita. Charles T. Tart membagi dua bentuk kesadaran (*consciousness*), yaitu: *a discrete state of consciousness* (d-SOC) yang bersifat *particular* dan *discrete altered state of consciousness* (d-ASoC) adalah merupakan pengalaman pribadi seseorang melewati batas-batas kesadaran biasa. Misalnya: pengalaman alih dimensi, memasuki alam kebatinan, kesatuan mistik, komunikasi batiniyah, serta pengalaman meditasi, yang kesemuanya itu merupakan perubahan yang terlihat dalam kandungan yang *particular* dengan pekerjaan mereka. Tetapi susunan secara menyeluruh membekas secara sama (Tart, 1975: 13-14).

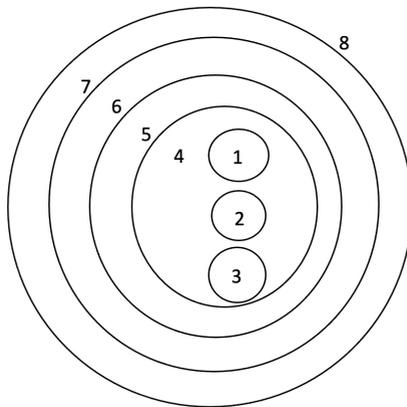
Kesadaran menjadi kunci sukses dalam mencapai tujuan, karena tanpa kesadaran impian tak akan pernah menjadi kenyataan. Setiap tingkah laku manusia yang dilakukan tanpa kesadaran adalah sia-sia (

انما الأعمال بالنيات). Manusia memiliki potensi luhur yang menghasilkan telaah-telaah, seperti: energi batin, *altered states of consciousness* (ASoC), *extra sensory perception* (ESP), alih dimensi, transendensi diri, keruhanian, potensi luhur, para normal, para psikologi, rasa kesatuan paripurna, dimensi di atas alam kesadaran, pengalaman mistik, religiusitas, pencerahan ruhani, kesatuan kosmis, ekstase, daya-daya batin, pengalaman spiritual dan praktik-praktik keagamaan dan kebatinan di dunia Timur dan belahan dunia lainnya.

Manusia juga memiliki potensi *nafs* yang cenderung mencari pemuasan selera badaniyah (fisik). Oleh karena itu pendayagunaan potensi-potensi tersebut sangat mempengaruhi tingkat fungsi dan kesadaran manusia. Barry MC. Waters dalam pandangannya tentang tingkat, fungsi dan kesadaran manusia disajikan dengan diagram sebagai berikut:

Personal:

1. Fisikal: berfungsinya panca indra
2. Emosional: kasih sayang, kemarahan, kesedihan, kegembiraan, dst
3. Intelek, berfikir diskursif



4. Pengintegrasian pribadi: kapasitas pencapaian kesempurnaan di dunia.

Transpersonal:

5. Intuisional: empati, khayalan
6. Fenomena-fenomena para psikologis
7. Penghayatan kesatuan universal
8. Penunggalan: penghayatan simultan semua dimensi.

Tiap tingkat menunjukkan tingkat fungsi dan tingkat kesadaran manusia. Tingkatan 1, 2, dan 3 berturut-turut mewakili aspek fisikal, aspek emosional, dan aspek intelektual dari energi (kekuatan batin) individu. Lingkaran 4 menggambarkan pengintegrasian menjadi satu dari lingkaran 1, 2, dan 3 yang memungkinkan individu berfungsi secara harmonis pada tingkat pribadi. Keempat lingkaran ini termasuk dalam kawasan personal manusia.

Tingkatan berikutnya termasuk dalam kategori wilayah transpersonal manusia. Lingkaran 5 mewakili aspek intuisi. Pada aspek ini individu mulai secara samar-samar menyadari bahwa ia bisa mempersepsi tanpa perantara panca indera (*extra sensory perception*). Lingkaran 6 mewakili aspek energi psikis (kekuatan batiniyah) dimana individu secara jelas menghayati dirinya sebagai telah mentrandir/melewati kesadaran sensoris. Pada saat yang sama individu menyadari pengintegrasian dirinya dengan medan-medan energi yang lebih besar. Fenomena-fenomena para psikologi dapat dialami pada tingkat kesadaran ini. Lingkaran 7 mewakili bentuk penghayatan paling tinggi – penyatuan mistis atau pencerahan. Pada lingkaran 7 ini diri seseorang mentransendkir dualitas dan menyatu dengan segala yang ada.

Dari pandangan ini nampak bahwa psikologi transpersonal berusaha memperluas bidang telaah psikologi dari kawasan ragawi dan kejiwaan menjadi kawasan **raga-jiwa-ruhani**. Dengan kata lain,

psikologi transpersonal memperluas kesatuan psikofisik manusia menjadi kesatuan psikofisik-spiritual (Bastman, 1994: 178).

Dilihat dari tingkat fungsi dan kesadaran manusia, intuisi ada di wilayah transpersonal. Menurut GE. More, intuisi merupakan bagian dari diri manusia yang dianugerahkan Tuhan kepada setiap individu. Intuisi dapat mempengaruhi segala keputusan moral individu. Baik yang menyangkut diri sendiri maupun orang lain. Secara definitif, intuisi merupakan tindakan moral yang spontan dan tiba-tiba (*undefinable*) yang dalam prosesnya terbentuk dari hal-hal yang kompleks. Hal-hal yang kompleks itu terdiri dari: emosi, irrasional, *filling will*, inspirasi, dan keyakinan. Intuisi dalam proses keputusannya selalu membutuhkan pertimbangan (*choice*). Oleh karena itu intuisi terkadang bisa salah (*mistake*). Maka untuk menjaga stabilitas, intuisi membutuhkan analisa rasional. Baik analisa dari dalam maupun dari luar diri individu (Hudson, 1970: 65-105).

Intuisi terkadang bisa salah, kesalahan intuisi merupakan implikasi dari cara pemahaman bahasa yang *particular*. Sedangkan bahasa sendiri dianggap memiliki nilai atau etik (Tart, 1975: 105). Ilmuwan Barat lebih menitikberatkan fungsi *discrete state of consciousness* (d-SoC) yang *particular*. Salah satu tokohnya Thomas Kuhn (1962). Menurut Thomas Kuhn, bahwa pandangan hidup seseorang akan berpengaruh pada pengamatan, pemberian makna, dan fakta (realitas).

Ilmu yang paling bermanfaat adalah memakrifati Allah, sifat-sifat-Nya dan asma-Nya. Karena makrifat kepada Allah menjadikan seseorang tahu bagaimana menjadi hamba Allah yang memiliki sopan-santun di hadapan-Nya. Ilmu semacam itu cahayanya akan memancar di dalam hati hingga dada menjadi lapang. Kondisi demikian menjadikan seseorang siap menjalankan perintah-Nya. Makrifat

kepada Allah juga bisa membuka berbagai penutup hati. Terbukanya penutup hati bisa melenyapkan segala keraguan dan imajinasi yang liar.

Imam Malik bin Anas berkata, “Ilmu bukanlah karena banyaknya referensi. Ilmu adalah cahaya yang diletakkan oleh Allah ke dalam hati hamba-Nya. Ilmu yang bermanfaat adalah ilmu yang dapat mendekatkan pemiliknya pada Allah serta menjauhkannya dari memandang diri sendiri. Dekat kepada Allah adalah puncak kebahagiaan bagi seorang hamba.”

Tiga Kesempurnaan Hidup Manusia (Estetika, Etika, dan Logika)

Menurut pendapat para filosof pra-modern, ada tiga kesempurnaan hidup manusia di dunia sebagaimana, yaitu kebenaran, kebaikan, dan keindahan. Ketiga kesempurnaan ini merupakan atribut Ilahiyah yang ditarik dan disematkan kepada diri manusia. Setiap manusia menurut tradisi hikmah harus berupaya agar jiwanya bisa memahami atribut Tuhan (*Homoeisis Theo*), sebagai yang Maha Baik, Maha Indah, dan Maha Benar (Rachmawati, 2005: 6).

Manusia merupakan makhluk dua dimensi. Manusia terdiri dari badan kasar (*jasmani*) dan badan halus (*ruhani*). Kedua dimensi ini memiliki kebutuhan masing-masing. Jasmani membutuhkan makanan, sedangkan kebutuhan ruhani adalah keindahan, kebaikan, dan kebenaran sebagai makanannya. Setiap jiwa manusia akan selalu mencari dan merindukan ketiga kesempurnaan hidup ini. Jika satu dari ketiganya tidak dimiliki, ia akan merasakan kehampaan. Sebagaimana lapar dan lemahnya jasmani yang tidak memperoleh makanan.

Kebenaran adalah kesempurnaan yang ditangkap intelek melalui proses inteleksi. Kebaikan adalah kesempurnaan dalam moralitas yaitu pertimbangan baik-buruk. Sedangkan keindahan adalah kesempurnaan yang dapat kita tangkap melalui perangkat inderawi. Ketiga aspek kesempurnaan ini senantiasa saling terkait secara

hierarkis. Manusia belajar menghayati dan memahami keindahan terlebih dahulu untuk dapat memahami kebaikan, karena keindahan merupakan hal yang paling mendasar bagi manusia. Memahami kebaikan terlebih dahulu sebagai dasar untuk memahami kebenaran. Ketidakmampuan menghayati salah satunya akan menyulitkan dalam memahami tahapan di atasnya (Rachmawati, 2005: 8).

Dalam kamus filsafat, keindahan dijelaskan sebagai kualitas atau sejumlah kualitas yang menyenangkan salah satu indera (mata atau telinga) dan atau menyenangkan intelek melalui keseimbangan, kesatuan, keragaman, simetri, kesederhanaan, keanggunan, kebugaran, kerumitan, kesempurnaan, dan keunggulan.

Menurut Plato dan Plotinus, jiwa manusia selalu berupaya keras untuk memiliki dan memahami keindahan, seperti halnya jiwa yang merindukan kebenaran, cinta, kebaikan, keadilan, dan kualitas lainnya. Keindahan adalah satu daya dan energi aktif di alam semesta, yang menarik dan mendorong pergerakan spiritual semua ciptaan menuju pusatnya, Wujud Yang Absolut (Rachmawati, 2005: 8). Oleh karena itu para filosof Yunani merumuskan tahapan pendidikan anak diawali dengan pengenalan estetika.

Estetika adalah upaya pengenalan objek melalui pencerapan dan penghayatan inderawi, dengan menempatkan keindahan sebagai objek utama. Hal yang paling kompleks dalam sebuah pencerapan objek inderawi adalah keindahan. Dalam sebuah keindahan terkandung penghayatan batiniyah tentang kekuatan di balik sesuatu. Sebuah penghayatan dan rasa yang mendalam. Pencerapan akan keindahan adalah pengalaman yang kehadirannya diintuisi atau ditangkap secara langsung oleh indera. Keindahan adalah suatu yang nyata, sebuah realitas yang kompleks, tidak bisa kita analisis dan kita buktikan secara empiris melalui pengujian ilmiah. Dia ada tetapi tidak bisa dilogikakan (Rachmawati, 2005: 9).

Penghayatan terhadap keindahan akan menjadi dasar bagi penghayatan yang lebih tinggi, seperti halnya penghayatan spiritual. Keindahan yang immaterial dapat menjadi dasar keyakinan atas keberadaan jiwa, dunia ide, dan konsepsi Tuhan. Ini merupakan dasar pendidikan yang harus tertanam pada manusia. Sementara itu, beriman itu sebenarnya dapat dilihat dari bagaimana dia sebagai anggota masyarakat.

BAGIAN 3

KECERDASAN ADVERSITAS (KETANGGUHAN)

Kecerdasan merupakan bagian dari bakat, ada beberapa jenis kecerdasan: 1) kecerdasan linguistik, 2) kecerdasan logismatematis, 3) kecerdasan spasial, 4) kecerdasan musikal, 5) kecerdasan kinestetik jasmani, 6) kecerdasan antarpribadi dan 7) Kecerdasan intrapribadi. Bakat sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi: unsur genetic, latihan, dan stuktur tubuh.

Terdapat beberapa pola hubungan bakat & kreativitas: *Pertama*, anak yang berbakat tetapi tidak kreatif. *Kedua*, anak yang berbakat & kreatif. *Ketiga*, anak yang kreatif tetapi tidak berbakat. *Keempat*, anak yang kreatif & berbakat.

Untuk bisa mengembangkan bakat anak, maka diperlukan pengetahuan mengenai bakat dan cara mengembangkannya. Pengetahuan mengenai bakat mencakup: pengetahuan tentang potensi diri dan pengetahuan tentang bagaimana merencanakan masa depan menentukan tugas dan kegiatan. Juga pengetahuan tentang bagaimana memahami hambatan-hambatan dalam proses pengembangan bakat dan cara mengatasinya. Pengetahuan tersebut merupakan bagian dari kecerdasan adversitas. Cara mengembangkan bakat perlu adanya keberanian, dukungan latihan, dan dukungan lingkungan.

Adversity merupakan keteguhan, semangat, ketekunan, dan kemampuan seseorang dalam mencapai tujuan. Kecerdasan Adversitas (*Adversity Quotient*) merupakan kecerdasan yang dapat mengubah kesulitan, tantangan dan hambatan menjadi peluang yang besar. Dalam objek kajian psikologi, Kecerdasan Adversitas (*Adversity Quotient*) termasuk pengetahuan yang baru untuk memahami dan meningkatkan kesuksesan. Intinya, Kecerdasan Adversitas membahas ketahanan individu untuk berusaha mencapai sesuatu yang paling tinggi menurut kemampuannya dan dilakukan secara terus-menerus (Rafy Sapuri, 2009).

Terdapat tiga tipe kecerdasan adversitas yang meliputi: *quitter*, *camper*, dan *climber*. Mengevaluasi diri dengan menggunakan *Adversity Response Profile* (ARP). Kemudian mengenali aspek spiritualitas berhubungan dengan kehidupan manusia sebagai makhluk beriman. Hal ini penting untuk lebih memahami konsekuensi hidup keagamaannya dalam kehidupan nyata. Introspeksi atas kualitas spiritual dengan *form* penghayatan hidup keagamaan. Mengembangkan kekuatan dan mengatasi kelemahan diri sendiri melalui: introspeksi diri, mengendalikan diri, membangun kepercayaan diri, mengenal dan mengambil inspirasi dari tokoh-tokoh teladan dan berpikir positif serta optimis tentang diri sendiri.

Di samping mengembangkan bakat, manusia juga perlu mengembangkan diri. Yang dimaksud mengembangkan diri adalah suatu usaha secara sengaja dan terus menerus tanpa henti, yang dilakukan dengan berbagai cara dan bentuk untuk membuat daya potensi diri baik jasmani maupun rohani dapat terwujud secara baik dan optimal. Sehingga akan mengantarkan seseorang pada taraf kedewasaan yang sesungguhnya. Usaha besar ini merupakan konsekuensi dari kedudukannya sebagai manusia, yang diberi akal budi.

Tujuan pengembangan diri adalah realitas optimal ke arah yang baik. Terkait dengan potensi yang dimiliki baik jasmani maupun rohani yang akan mengantar seseorang pada tingkat kedewasaan dan kematangan. Sehingga dia mampu membangun relasi yang semakin baik dengan dirinya, dunia, sesama dan Tuhan. Usaha ini melibatkan diri manusia sepenuhnya dan menggunakan daya dukung yang tersedia baginya.

Ada beberapa cara untuk mengembangkan diri: 1) mengenal dan menerima diri, 2) memiliki kemauan kuat untuk mengembangkan diri, 3) memanfaatkan kemungkinan yang terbuka dan 4) belajar dari kesalahan.

Dalam pengembangan diri ada hal-hal penting yang perlu dikembangkan sebagai bentuk konkrit pengembangan diri sendiri yang meliputi: 1) mental yang sehat, 2) integritas diri, 3) mandiri, kreatif, dan inovatif, dan 4) motivasi diri.

Setelah 19 Tahun melewati penelitian yang panjang dan mengkaji lebih dari 500 referensi, Paul G Stoltz mengemukakan satu kecerdasan baru selain IQ, EQ, SQ yakni AQ. Menurut Stoltz, AQ adalah kecerdasan untuk mengatasi kesulitan. Bagaimana mengubah hambatan menjadi peluang, atau dengan kata lain seseorang yang memiliki AQ tinggi akan lebih mampu mewujudkan cita-citanya dibandingkan orang yang AQ-nya rendah. Stoltz menggambarkan tinggi rendahnya AQ seseorang dengan menggunakan *terminology* para pendaki gunung. Stoltz membagi para pendaki gunung menjadi 3 bagian: 1) *quitter* (yang menyerah). Para *quitter* adalah mereka yang hanya sekedar bertahan hidup. Mereka mudah putus asa dan menyerah di tengah jalan. 2) *Camper* (berkemah di tengah perjalanan). Maksudnya, mereka berani melakukan pekerjaan yang berisiko, tetapi resiko yang aman dan terukur. Cepat puas dan berhenti di tengah jalan. 3) *Climber* (pendaki yang mencapai puncak).

Maksudnya, berani menghadapi resiko dan menuntaskan pekerjaannya.

Dalam dunia pekerjaan dan kehidupan, banyak pekerja yang intelektualnya (IQ) rendah bisa mengalahkan mereka yang ber-IQ tinggi tetapi tidak punya semangat dan keberanian untuk menghadapi masalah dan tidak punya keberanian untuk bertindak. Dengan AQ dapat dianalisis bagaimana para karyawan / pekerja mampu mengubah tantangan menjadi sebuah peluang yang akan meningkatkan produktivitas dan keuntungan perusahaan. *Winner never quits and quitter never wins* (pemenang tidak pernah menyerah dan seorang yang gampang menyerah tidak akan menang). Menurut David Cambell Ph.D menyatakan bahwa kreativitas adalah kegiatan yang mendatangkan hasil dengan ciri-ciri: inovatif, berguna dan dapat dimengerti.

Kecerdasan Adversitas sangat dipengaruhi **motivasi, sikap** dan **perilaku sosial**. Motivasi merupakan kekuatan atau daya dorong yang menggerakkan sekaligus mengarahkan kehendak dan perilaku seseorang dengan segala kekuatannya untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Yang muncul dari keinginan untuk memenuhi kebutuhannya. Menurut Maslow, terdapat beberapa hirarki kebutuhan manusia: a) kebutuhan fisiologis, b) kebutuhan keamanan dan keselamatan, c) kebutuhan rasa memiliki, d) kebutuhan akan penghargaan e) kebutuhan aktualisasi diri.

Ada beberapa cara untuk memotivasi diri: 1) memotivasi diri melalui rasa percaya diri. Caranya: menghindari mencari-cari alasan, gunakan daya imajinasi, jangan takut gagal, dan perhatikan penampilan. 2) Memotivasi diri bisa dilakukan dalam rangka menentukan sasaran. 3) Memotivasi diri juga bisa menggunakan catatan sukses yang pernah diraihinya.

Sementara itu, orang yang cerdas adalah orang yang selalu berusaha menundukkan hawa nafsunya dan mengerjakan segala yang bermanfaat untuk kehidupan setelah mati. Sedangkan pecundang (orang yang lemah) biasanya akan cenderung menghambakan dirinya pada hawa nafsunya. Kemudian ia berangan-angan kepada Allah dengan berbagai macam keinginan. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

الكيس من دان نفسه و عمل لما بعد الموت , و العاجز من اتبع نفسه هواها و تمنى على الله الاماني . (رواه الترمذي و احمد و الحاكم و ابن ماجه)¹

Seorang yang bersedia menjalani dan menerima anugerah-Nya yang saat ini, di sini, dan begini, tentu saja akan menemukan hakekat-Nya. Pribadi yang demikian tidak lagi dipenjara angan-angan muluk, apalagi khayalan yang tidak semestinya. Pribadi yang hadir secara total dan menyeluruh di sini, saat ini, dan begini, juga dapat disebut sebagai diri yang mengalir yang tidak terjebak oleh khayalan “seharusnya bagaimana” dan impian “semestinya bagaimana.” Padahal ketika kita hadir dan mengalir dalam keutuhan sekarang, di sini, dan begini, dengan sendirinya kita sedang melakukan karya-karya unggulan lagi luhur secara total dan menyeluruh. Menurut Ki Ageng Suryomentaram menyatakan bahwa hadir dan mengalir, menerima dan bersedia, adalah kenyataan yang tak bisa dibantah keberadaannya oleh siapa pun (Wong, Beyond, 61).

Pribadi yang menerima dalam kekinian juga tidak akan dipusingkan dengan persoalan eskatologis. Maksudnya, segala hal yang berkaitan dengan alam akhirat (*ukhrawi*). Ia tak pernah pusing tentang bagaimana surga dan neraka. Ia juga tak pernah repot mengenai zaman

¹ Muhammad Abd al Aziz al Khuli, *Al Adab al Nabawi*, (Beirut: Dar al Kutub al Ilmiah, cet.2, 2005), hlm. 130.

azali atau zaman sebelum dirinya ada. Pada kenyataannya semua itu mutlak hanya Allah semata yang benar-benar mengetahui segala yang telah lalu dan yang akan datang nanti. Sementara kita jelas ada pada saat ini, di sini, dan begini. Jadi apa untungnya bagi kita menolak hidup ini? Itulah prinsip dasar dari aku menerima.

Keridlaan itu sesungguhnya timbal balik antara Allah dan kita. Secara logis kita bisa berkata bahwa Allah akan rela kepada seorang hamba, jika hamba itu rela kepada-Nya (البينة) ... رضى الله عنهم ورضوا عنه (^ :). Sementara, kerelaan seorang hamba kepada Allah tak lain adalah wujud kepasrahan (Islam) hamba kepada Allah SWT.

Masih ingatkah cerita Thomas Alva Edison (1847 – 1931) ??? Ia akhirnya berhasil menemukan bolam lampu setelah melewati sekitar 50.000 percobaan dan bekerja selama 20 tahun. Tak heran kalau ada yang bertanya, “Mr. Edison, anda telah gagal 50.000 kali, lalu apa yang membuat anda yakin bahwa akhirnya anda akan berhasil?” Secara spontan Edison langsung menjawab, “Berhasil? Bukan hanya berhasil, saya telah mendapatkan banyak hasil. Sekarang saya tahu 50.000 cara yang tidak berfungsi!” *Wow*, sebuah pernyataan yang sangat luar biasa. Kegagalan menurut orang lain dianggapnya sebagai sebuah keberhasilan.

Adversity menurut kamus berarti kemalangan, kesulitan, dan penderitaan. Kecerdasan Adversitas (*Adversity Quotient*) adalah kecerdasan pada saat menghadapi segala kesulitan. Dalam menghadapi kesulitan, sebagian orang mencoba untuk tetap bertahan menghadapinya, tetapi sebagian lagi mudah takluk dan menyerah. Dengan demikian kecerdasan adversitas (AQ) merupakan sebuah daya kecerdasan **budi – akhlak – iman** manusia untuk menundukkan tantangan-tantangan yang ada, menekuk kesulitan-kesulitan, dan meringkus masalah-masalah yang ada sekaligus mengambil keuntungan dari kemenangan-kemenangan itu.

Kecerdasan adversitas pertama kali diperkenalkan oleh Paul G. Stoltz yang disusun berdasarkan hasil riset lebih dari 500 kajian di seluruh dunia. Kecerdasan Adversitas ini merupakan terobosan penting dalam pemahaman tentang apa yang dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan. Stoltz (2000) mengatakan bahwa sukses tidaknya seorang individu dalam pekerjaan maupun kehidupannya ditentukan oleh kecerdasan adversitas. Dengan melihat dan mengetahui kecerdasan adversitas yang dimiliki seseorang, maka dapat diketahui:

1. Seberapa jauh individu mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk mengatasinya.
2. Siapa yang akan mampu mengatasi kesulitan dan siapa yang akan hancur.
3. Siapa yang akan melampoi harapan atas kinerja dan potensi mereka serta siapa yang akan gagal.
4. Siapa yang akan menyerah dan siapa yang akan bertahan.

Ada tiga bentuk kecerdasan adversitas. *Pertama*, kecerdasan adversitas sebagai suatu kerangka kerja konseptual yang baru dalam memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan. Melalui riset-riset yang telah dilakukan kecerdasan adversitas menawarkan suatu pengetahuan baru dan praktis dalam merumuskan apa saja yang diperlukan dalam meraih keberhasilan. *Kedua*, kecerdasan adversitas sebagai suatu ukuran untuk mengetahui *respons* individu terhadap kesulitan. Melalui kecerdasan adversitas pola-pola *respons* terhadap kesulitan tersebut untuk pertama kalinya dapat diukur, dipahami dan diubah. *Ketiga*, kecerdasan adversitas sebagai serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki *respons* individu terhadap kesulitan yang akan mengakibatkan perbaikan efektivitas pribadi dan profesional individu secara keseluruhan (Stoltz, 2000).

Setelah 19 tahun melewati penelitian yang panjang dan mengkaji lebih dari 500 referensi, Paul G. Stoltz mengemukakan satu kecerdasan baru selain IQ, EQ, SQ yakni AQ. Menurutnya, AQ adalah kecerdasan untuk mengatasi kesulitan. Bagaimana mengubah hambatan menjadi peluang. Atau dengan kata lain, seseorang yang memiliki AQ tinggi akan lebih mampu mewujudkan cita-citanya dibandingkan orang yang AQ-nya rendah.

Sebagai gambaran, Stoltz memakai terminologi para pendaki gunung. Stoltz membagi para pendaki gunung menjadi tiga bagian: (1) *quitter (yang menyerah)*. Para *quitter* adalah mereka yang sekedar bertahan hidup. Mereka mudah putus asa dan menyerah di tengah jalan. (2) *Camper (berkemah di tengah perjalanan)*, mereka berani melakukan pekerjaan yang beresiko, tetapi resiko yang aman dan terukur. Para *camper* cepat puas dan berhenti di tengah jalan. (3) *Climber (pendaki yang mencapai puncak)*. Para *climber* berani menghadapi resiko dan menuntaskan pekerjaannya. Sehingga mereka bisa sampai dan berada di puncak.

Menurut Stoltz (2000), kecerdasan adversitas merupakan suatu kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi suatu peluang keberhasilan untuk mencapai tujuan. Kecerdasan adversitas mempengaruhi pengetahuan, kreativitas, produktivitas, kinerja, usia, motivasi, pengambilan resiko, perbaikan, energi, vitalitas, stamina, kesehatan, dan kesuksesan dalam pekerjaan yang dihadapi.

Beberapa ahli lain menyebut istilah kecerdasan adversitas dengan *resilience*. *Resilience* berasal dari bahasa Latin *resilire* yang artinya melompat atau mundur. *Resilience* merupakan konsep yang berhubungan dengan adaptasi positif dalam menghadapi tantangan. Dalam ilmu perkembangan manusia, *resilience* memiliki makna yang luas dan beragam. Makna tersebut mencakup kepulihan dari masa traumatis, mengatasi kegagalan dalam hidup, dan menahan *stress* agar

dapat berfungsi dengan baik dalam mengerjakan tugas sehari – hari. Dengan kata lain, *resilience* merupakan pola adaptasi yang positif atau yang mengarah pada perkembangan dalam situasi sulit (Masten & Gewirtz, 2006). Menurut Jackson (2002) *resilience* merupakan kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan baik meskipun ia dihadapkan pada keadaan yang sulit. Menurut Papalia & Olds (1998) *resilience* adalah sikap ulet dan tahan banting yang dimiliki seseorang ketika ia dihadapkan dengan keadaan yang sulit.

Dari uraian atau definisi beberapa tokoh tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan adversitas adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat mengatasi suatu kesulitan. Dengan ciri-ciri berikut: ia mampu mengontrol situasi sulit, menganggap sumber – sumber kesulitan berasal dari luar diri, memiliki tanggung jawab dalam situasi sulit, mampu membatasi pengaruh situasi sulit dalam aspek kehidupannya, dan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi situasi atau keadaan yang sulit.

Kegagalan dan Kesuksesan

Kesulitan, hambatan, ujian dan kesuksesan senantiasa mewarnai kehidupan setiap orang. Namun, setiap orang berbeda cara memahami dan merespons kesulitan, hambatan maupun kesuksesan yang dialaminya. Cara seseorang berfikir dan memahami apa yang dialaminya baik berupa kesusahan ataupun kesenangan merupakan stimulasi dirinya yang akan direspons dalam hati (perasaan) dan sikap serta perilakunya. Maka cara berfikir yang negatif akan memicu munculnya perasaan, sikap dan perilaku yang negatif. Sebaliknya, berfikir positif maka perasaan menjadi senang dan tenang. Berfikir positif juga bisa mendorong munculnya kreatifitas-kreatifitas positif seseorang. Salah satu contoh sikap positif adalah sabar dalam menghadapi kesulitan. Karena itu Allah SWT menjanjikan kegembiraan bagi orang-orang yang mau bersabar.

ولنبلونكم بشيءٍ من الخوف و الجوع ونقص من الاموال و الانفس
و الثمرات و بشر الصابرين (البقرة : ١٥٥)

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”. (QS. al-Baqarah (2): 155)

Allah memberikan kabar gembira bagi mereka yang menerima ujian dengan kesabaran. Bagaimana bisa? Logikanya, menurut hasil penelitian bahwa penyebab anatomi kematian bukanlah jantung, melainkan otaknya. James Skinner dari Fakultas Kedokteran *Bay Lor University* menegaskan bahwa hubungan genting (ketegangan) dan tidaknya antara otak dan jantung dipengaruhi oleh cara dalam menanggulangi *stress*. Cara menanggulangi *stress* dikenal dengan istilah *coping mechanism*. Skinner yakin bahwa sistem pertahanan otak ini diaktifkan oleh *stress*. Kemudian menurut hasil penelitian Peter Pressman bahwa komitmen religius yang konsisten akan memperkecil gangguan psikologis. Oleh karena itu maka Islam menganjurkan kaum yang beriman untuk selalu *husnu zhan* (*positive thinking*) dengan cara menghiasi diri dengan *takwa, tawakal, tawadlu', qana'ah, sabar dan ikhlas*. Karena sifat yang positif akan menyehatkan fisik maupun psikis. Sebaliknya, Allah melarang *takabur, pemaarah, syahwat, serakah, ria, dengki dan tama'*. Karena sifat-sifat tersebut dapat merugikan diri sendiri bahkan orang lain (Sholeh, 2009: 163-165).

Setiap orang berbeda cara melihat dan memahami kesulitan. Mereka juga berbeda cara merespons kesulitan, hambatan maupun ujian (cobaan). Perbedaan tersebut akan membedakan kesuksesan seseorang. Itu semua disebabkan karena **ilmu, keimanan, motivasi, mental dan karakter** seseorang. Ada beberapa cara agar individu bisa mengembangkan diri: 1) mengenal dan menerima diri, 2) memiliki kemauan kuat untuk mengembangkan diri, 3)

memanfaatkan kemungkinan yang terbuka dan 4) belajar dari kesalahan.

Terdapat beberapa penyakit yang bisa membunuh karakter diri sendiri. Seperti: membenci, marah-marah, berburuk sangka, menindas, mengeruk keuntungan, menfitnah, dengki, dan lainnya yang senada.

Hakekatnya, ujian dalam kehidupan ini merupakan *tarbiyah* dari Allah. Setiap liku-liku dalam hidup merupakan pelajaran. Baik di sekolah, universitas, keluarga, dan sebagainya. Ketika ujian itu datang, kita sering merasa kecewa, sedih dan putus asa. Kita merasa seakan tidak ada jalan keluar dan harapan lagi. Kita merasa bahwa Allah tidak mendengar doa yang kita panjatkan setiap hari. Padahal yang sebenarnya adalah karena kelemahan dan keterbatasan kita sebagai manusia. Sehingga kita *jahil* (bodoh atau tidak tahu) dalam menafsirkan bagaimana Allah mengabulkan doa yang pernah kita *lafazkan*. Indahnnya *tarbiyah* dari Allah. Yang jauh Allah dekatkan, yang lalai Allah ingatkan.

Ketika aku memohon kekuatan, Allah memberikan aku kesulitan sehingga aku kuat. Ketika aku memohon kebijaksanaan, Allah memberikan aku masalah untuk aku pecahkan. Ketika aku memohon kesejahteraan, Allah memberikan aku akal untuk berfikir. Ketika aku memohon keberanian, Allah memberikan aku bahaya untuk aku atasi. Ketika aku memerlukan cinta, Allah memberikan aku orang bermasalah untuk aku tolong. Ketika aku memohon bantuan, Allah memberikan aku kesempatan. Ketika aku tidak pernah menerima apa yang aku minta, tapi aku menerima apa yang aku perlukan. Betapa nikmat dan manisnya *tarbiah* dari Allah. Setiap kali diriku hampir tersesat ditarik kembali dalam *tarbiah*-Nya sehingga diri ku kuat untuk menghadapi segalanya. Cukuplah Allah bagiku, tidak ada Tuhan selain

Dia. Hanya kepada Allah aku bertawakkal, dan Dia adalah Tuhan yang memiliki 'Arasy yang Agung.

Sabar adalah sifat yang harus dimiliki setiap *insan*. Karena tanpa jalan kesabaran tidak mungkin ujian kesulitan dan bencana dapat terlewati. Sehingga mustahil juga cita-cita dan tujuan hidup dapat tercapai. Selama hayat masih dikandung badan, ujian dan cobaan tidak akan pernah sepi dari kehidupan manusia. Tak peduli itu tua, muda, laki-laki, perempuan, miskin ataupun kaya. Semuanya tidak akan pernah luput dari segala macam ujian sebelum ajal menjemput. Untuk itu dibutuhkan kesabaran jiwa dalam menghadapinya. Seperti orang miskin yang diuji dengan sulitnya mencari rejeki. Apakah dengan kesulitan tersebut dia tetap sabar menjalani hidup dan selalu mengingat Sang *Kholiq*? Sebaliknya orang kaya diuji dengan banyaknya harta. Apakah dia sabar dalam membelanjakan hartanya di jalan Allah dan kebaikan lainnya. Sebagai santri apakah lepas dari segala macam ujian? Tentu tidak, karena tak seorang pun yang mengatakan dirinya beriman kepada Allah dan Rasul-Nya kecuali ujian dan cobaan menghadapinya. Hal itu tak lain untuk menguji kadar keimanan dan kesabaran manusia. Semakin tinggi derajat keimanan seseorang semakin tinggi pula ujian dan cobaan yang melintang.

Sabar merupakan sifat-sifat yang dibutuhkan di setiap aspek kehidupan. Bagaimana mungkin seseorang yang hidup di dunia penuh cobaan ini bisa bertahan hidup tanpa secuil pun kasabaran. Termasuk sabar dalam menghadapi orang-orang di sekelilingnya. Ketidaksabaran hanya akan membuat kita *nggrundel* dan membuat hati kita semakin payah. Sabar yang demikian hanya tampak dari *dhahir* saja, sedang hati kita berontak. Bibir kita komat-kamit dengan keluh-kesah seolah hati kita tidak *ridha* dengan apa yang digariskan oleh Allah kepada kita. Sehingga bukan pahala yang bertambah malah dosa yang melimpah. Sebaliknya, sabar *liwajhillah* membuat sengsara jadi nikmat dan

menjadikan kita semakin matang dengan kedewasaan. Setiap jengkal langkah kita bernilai ibadah untuk menggapai *ridha* Allah semata. Maka tidak ada yang tidak mungkin di dunia ini untuk mencapai tujuan dan cita-cita yang dimaksud. Sehingga lautan dan samudra ilmu bisa diarungi dengan mudah, bahkan ombak dan badai menjadi sebuah tantangan dan menyenangkan.

Lalu di manakah kita **memposisikan kesabaran** dalam urusan kehidupan kita? Di awal, di akhir, atau di tengah-tengah? Seringkali kita tidak menyadari dan lupa bahwa **sabar** mempunyai **dua unsur pendukung** yang harus selalu melekat yaitu **ikhlas** dan **prasangka baik**. Jika kita membiarkan hati kita kosong dari dua unsur tersebut, bisa jadi di tengah-tengah situasi yang rumit dan pelan-pelan memburuk, kita tidak siap menjadi diri kita seperti pada awalnya. Sehingga mengubah wajah kita menjadi orang lain, bahkan situasi yang kacau dan menghimpit kadang membuat kita tidak sanggup untuk sekedar mengidentifikasi diri dan masalah kita.

Sebaiknya kesabaran kita desain sejak awal dalam urusan kehidupan kita, sehingga kesabaran menjadi senjata yang melekat erat dalam genggaman jiwa kita. Itulah yang ditunjukkan oleh orang-orang yang berada di balik peran tokoh sejarah kehidupan ini, ibunda Nabi Musa misalnya. Dia tidak pernah manyangka bahwa akan melahirkan bayi laki-laki sosok yang paling dicari untuk dimusnahkan oleh Fir'aun. Tetapi ibunda Nabi Musa tahu betul bagaimana menghadapi angkara murka. *Pertama*, berprasangka baik, kemudian ikhlas diri dengan perintah Allah untuk menghanyutkan anaknya di sungai Nil. Itu juga yang dilakukan oleh Nabi Ibrahim ketika berkali-kali diperintah oleh Allah lewat mimpinya untuk menyembelih anak kesayangannya. Baik ibunda Nabi Musa atau Nabi Ibrahim akhirnya tahu buah apa yang mereka petik dari kesabaran yang mereka posisikan di awal kehidupan mereka.

Sabar merupakan usaha jiwa untuk memikul beban yang berat, memaksakan sesuatu yang tidak disukai, meninggalkan sesuatu yang disukai dan dicintai, tetapi akhirnya tidak memberi kebaikan atau dapat membawa kerusakan dan menghilangkan suatu kebaikan yang besar. Sabar dengan pengertian tersebut termasuk salah satu dari tentara akal yang dapat mengukur gerak-gerik manusia dan timbangan kesadaran manusia dapat tegak. Sehingga seseorang bisa meninggalkan sifat egoisnya. Sifat ini termasuk sifat sempurna yang bisa membawa kepada hakikat keimanan kepada Allah dan percaya atas risalah Rasulullah SAW.

Sabar itu karena dua perkara:

1. *Sabar* dalam *Wusul* (bisa sampai) pada ibadah dan mencapai tujuan. *Sabar* sendiri termasuk dasarnya ibadah. Juga sabar menahan kesengsaraan. Barang siapa yang tidak mau bersabar dalam urusannya, maka segala bentuk tujuan dan cita-cita tidak akan pernah tercapai. Sesungguhnya orang yang benar-benar mengharapkan ibadah kepada Allah pastilah akan mengalami kesulitan, ujian dan cobaan dari tiga arah.
 - a) Tidak ada satu ibadah pun kecuali di dalamnya terdapat *masyaqaat* (kesulitan). Karena melakukan ibadah bukanlah hal mudah kecuali dengan memaksa hawa nafsu yang tak akan pernah rela dengan kebaikan. Perjuangan terbesar manusia adalah melawan hawa nafsu yang selalu merengek dan mengajak pada kesenangan dunia. Ibarat anak kecil yang selalu merengek minta jajan. Jika kita menurutinya dia akan meminta yang lebih banyak. Itulah nafsu yang telah mendarah daging dalam jiwa kita dan selalu mengajak pada kejelekan.
 - b) Seorang hamba bila melakukan kebaikan yang disertai kesulitan maka ia harus hati-hati. Sehingga kebaikan tersebut tidak merusak (membahayakan) dirinya. Karena memaksa

untuk melakukan pekerjaan baik lebih berat dari pada bentuk pekerjaan itu sendiri.

- c) Sesungguhnya semua tempat di dunia ini adalah tempatnya cobaan dan ujian. Barang siapa yang hidup di alam dunia pastilah dia dicoba dan diuji dengan berbagai kesulitan hidup dan bencana dunia. Ujian dan cobaan dunia itu ada beberapa macam cobaan dalam rumah tangga, seperti terjadi perselisihan antara suami istri, anak yang susah diatur, sulitnya mencari rezeki. Semuanya jika tidak dihadapi dengan penuh kesabaran akan mengganggu kerukunan dan keutuhan rumah tangga. Cobaan dalam kerabat juga sering terjadi. Kadang kala mereka salah mengartikan sikap kita. Cobaan dalam persaudaraan atau teman, sering kali kita direpotkan dan dibuat jengkel dengan sikap seorang teman. Walaupun kita tidak sabar untuk selalu memelihara tali persahabatan dan menjaga *ukhuwwah islamiyyah* sesuai ajaran agama, mustahil tali persahabatan bisa terjalin. Cobaan dalam menerima musibah baik kematian maupun penyakit.

2. Sabar untuk memperoleh dua kebaikan yaitu kebaikan dunia dan akhirat. Jika kita mengharap keberuntungan dunia dan selamat di akhirat maka **sabar** dan **ikhlas** harus selalu menghiasi jiwa kita. Terkadang seorang hamba yang bertakwa malah diuji Allah dengan berbagai cobaan yang berat. Hal itu karena Allah sangat mencintai kesabaran dan ketabahan, kemudian Allah menempatkan mereka dengan derajat kemuliaan di sisi Allah.

Sabar sendiri merupakan obat yang pahit dan minuman yang dibenci. Namun sabar bisa mendatangkan manfaat dan menolak penyakit. Ketika kita mengetahui bahwa sabar adalah merupakan obat dari segala macam penyakit, maka kita akan memaksa diri kita untuk meminumnya. Meskipun hal itu sangat dibenci karena kita tahu

pahit sesaat akan memberikan efek yang luar biasa nikmat pada kesembuhan tubuh kita.

Sabar itu ada empat macam:

1. Sabar dalam menjalani ketaatan pada Allah. Kalau kita berfikir tentang keagungan nikmat Allah dengan segala fasilitas yang sempurna, semua diciptakan oleh Allah untuk kemudahan hidup kita. Kemudian kita diciptakan sebagai makhluk paling sempurna bentuk dan kejadiannya. Akal yang dianugerahkan kepada kita manusia bisa membedakan mana yang *haq* dan yang *batil*. Dengan mata kita bisa melihat keindahan dunia, tumbuh-tumbuhan dan hewan yang bisa diambil manfaatnya. Kaki untuk berjalan, dan masih banyak lagi nikmat Allah yang dianugerahkan kepada kita sebagai *rahmatan lil'alam*. Nikmat Allah tidak terhitung jumlahnya. Baik nikmat yang diberikan kepada hamba yang taat maupun yang durhaka. Semuanya mendapatkan nikmat dari Allah. Karena sesungguhnya Allah sama sekali tidak membutuhkan ketaatan kita. Seandainya di dunia ini tidak ada hamba yang taat kepada Allah, Allah tidak akan pernah pensiun menjadi Tuhan. Namun, kita sendiri yang membutuhkan ketaatan itu sebagai rasa syukur kita atas keagungan nikmat Allah. Ditambah lagi surga yang diciptakan oleh Allah SWT sebagai balasan bagi hamba yang bersyukur dan taat kepada-Nya. Sungguh menakjubkan keindahan dan kelezatannya. Semua itu tidak sebanding dengan pengorbanan kita bersabar di dalam taat kepada Allah. Kalau kita selalu mengingat hal-hal tersebut, rasa sabar menjalankan perintah Allah dan meninggalkan larangan-Nya tidak akan terasa berat bagi kita. Bahkan menjadi kebutuhan dan tujuan hidup yang harus kita penuhi.

2. Sabar dalam meninggalkan maksiat. Karena setan dan nafsu akan selalu menjerumuskan kita dalam lembah kemaksiatan dan dosa. Selamanya setan tidak akan membiarkan kita menjadi seorang hamba (*abid*) yang taat. Maka melalui tipu muslihatnya, setan selalu mengajak kita durhaka kepada Allah agar menjadi temannya kelak di neraka. Padahal neraka adalah tempat berbagai macam siksa yang amat sangat pedih dan menyakitkan. Bayangkan saja, satu kerikil yang terinjak oleh kaki mampu membakar ujung kaki sampai otak kita. *Masyaallah* betapa panasnya api neraka. Lalu, masihkah kita berani untuk durhaka dan berbuat maksiat kepada Allah? Kalau saja kita tidak membentengi diri kita untuk selalu bersabar meninggalkan maksiat dan memohon pertolongan serta perlindungan Allah dari godaan setan, tentu kita menjadi hamba yang paling merugi. Sehingga kita mudah tergelincir dalam jurang kemaksiatan. Seperti berbohong dan mencuri yang terkadang kita anggap remeh dosanya.
3. Sabar atas kelebihan dunia. Dengan kelebihan tersebut kita bisa mentasyarufkannya di jalan Allah tanpa pamrih. Rasa sabar yang kita tanamkan harus menjadi pondasi yang kokoh dan tidak akan membutuhkan mata batin kita. Karena *hub al-dunya* (mencintai dunia) merupakan sumber dari segala bencana.
4. Sabar menerima cobaan dan bencana. Di era globalisasi ini keadaan memang serba sulit. Musibah dan bencana tidak mengenal waktu dan tempat. Bencana yang terjadi hanya menyisakan isak tangis dan penyesalan. Kalau kita cermati bencana dan musibah adalah Kehendak Allah. Kita hanyalah wayang yang berjalan menurut ketentuan dalang kehidupan. Maka dengan sifat sabar menerima cobaan dan bencana akan mencerahkan jiwa kita. Sehingga kita bisa memberikan solusi atas bencana yang menimpa diri maupun keluarga kita. Bencana tetap

terjadi meskipun bibir kita mengucapkan sumpah serapah, mengeluh dan merintih. Jika sifat sabar sudah mendarah daging dalam jiwa kita, maka kita akan menjadi pribadi yang tangguh. Tidak mudah terombang-ambing oleh kehidupan dan selalu siap menerima setiap keadaan.

Semoga dalam kehidupan sehari-hari kita senantiasa mampu menerapkan kesabaran yang tercermin dari jiwa yang **taqwa** atas dasar **ketulusan** dan **ikhlas** karena Allah. Sehingga kita tidak perlu bersusah payah dengan hati yang dongkol untuk berteriak ketika ustad memberikan tambahan pelajaran. Karena kesabaran merupakan kunci untuk meraih cita-cita, keberuntungan, kesuksesan dunia dan akhirat.

Ada beberapa solusi sukses: 1) tidak bosan untuk terus meminta kepada Allah. 2) Meminta yang banyak. 3) Sinergikan antara meminta dengan memberi. Maksudnya tidak hanya meminta namun juga senang memberi kepada yang lain baik shadaqah maupun jariah. 4) Memberi yang berani pula. 5) Gabungkan dengan kekuatan bersyukur dan bergembira dalam menjalani hidup anda. Sistem ini tidak bisa berjalan maksimal bila hanya dijalankan satu langkah satu langkah saja, tanpa digabungkan kekuatan seluruh langkahnya. Kekuatan maksimal ada dalam sinergi semua langkah-langkahnya. Inilah singkatnya solusi sukses paling manjur itu. Strategi sukses yang bisa kita tempuh ketika menghadapi masalah dan musibah, cobaan dan ujian hidup. Allah SWT berfirman:

فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى فَسَنِيْرَهُ لِيْسِرَى . وَأَمَّا
مَنْ بَخِلَ وَاسْتَغْنَى وَكَذَبَ بِالْحُسْنَى فَسَنِيْرَهُ لِيْعْسِرَى . وَمَا يَغْنَى
عَنْهُ مَالُهُ إِذَا تَرَدَّى (سورة الليل : ٥ - ١٠)

“Maka barang siapa memberikan (hartanya di jalan Allah) dan bertaqwa, dan membenarkan (adanya pahala) yang terbaik (surga). Maka akan kami mudahkan baginya jalan menuju kemudahan (kebahagiaan). Dan adapun orang yang kikir dan merasa dirinya cukup (tidak perlu

pertolongan Allah), serta mendustakan (pahala) yang terbaik, maka akan Kami mudahkan baginya jalan menuju kesukaran (kesengsaraan). Dan hartanya tidak bermanfaat baginya apabila dia telah binasa (QS. al-Lail (92): 5-11).

Setiap muslim atau pun kafir, ahli ibadah atau pun ahli maksiat, orang saleh atau pun tidak, pasti mengharapkan kesuksesan dalam hidupnya. Namun, makna kesuksesan yang mereka definisikan berbeda-beda sesuai kadar pengetahuan dan cita-cita yang dimiliki.

Sudah menjadi kewajiban bagi setiap orang yang memeluk agama Islam, terlebih lagi yang mengaku *ahlus sunnah wal jama'ah*, agar menanamkan satu prinsip agung dalam keyakinannya bahwa kesuksesan mutlak adalah keselamatan diri di dunia dan akhirat. Ketika di dunia, ia selamat dari kebodohan tentang ilmu agama, malapetaka, kesyirikan, kebid'ahan dan kemaksiatan. Kelak di akhirat ia selamat dari neraka dan siksa Allah. Inilah kesuksesan yang hakiki. Kesuksesan hakiki berbeda dengan anggapan orang-orang yang ditipu setan. Setan menipu bahwa kesuksesan adalah keberhasilan seseorang dalam meraih dan menikmati gemerlap dan mewahnya dunia.

Seseorang tidak mungkin bisa mendapatkan kesuksesan yang sebenarnya. Kecuali jika dia benar-benar memahami ilmu agama Islam, kemudian dia beribadah kepada Allah di atas metode yang benar menurut Al-Qur'an dan al-Sunnah.

Jika kita mau memperhatikan *Kalam Allah* Al-Qur'an yang mulia dan suci. Maka kita akan menemui makna kesuksesan sebagaimana yang dijelaskan oleh Allah dalam Al-Qur'an secara gamblang:

- Orang sukses adalah orang yang beriman terhadap perkara gaib, mengerjakan salat, menunaikan zakat, dan bersedekah dari apa-apa yang Allah karuniakan kepadanya.
- Orang sukses adalah orang yang beriman terhadap apa-apa yang Allah turunkan kepada nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wa sallam* dan para nabi sebelumnya. Yakin dengan kehidupan alam

akhirat, dan senantiasa berada di atas hidayah serta petunjuk Allah Sang Pemberi Rahmat.

- Orang sukses adalah orang yang tidak bosan melakukan *amar ma'ruf nahi munkar*, yaitu memerintahkan kepada segala kebaikan dan melarang dari semua kejelekan.
- Orang sukses adalah orang yang berat timbangan amal saleh dan kebaikannya di akhirat kelak.
- Orang sukses adalah orang yang beriman terhadap nabi Muhammad. Selalu memuliakan, menolong, mengikuti cahayanya, dan menerima segala yang dibawanya, serta meneladani semua contoh serta sunnah yang diwariskannya.
- Orang sukses adalah orang yang berjihad di jalan Allah dengan harta dan jiwa-raganya.
- Orang sukses adalah orang yang apabila diseru oleh Allah dan Rasul-Nya untuk menjalankan hukum yang telah ditentukan oleh keduanya. Dia berkata: "Kami mendengar dan Kami taat".
- Orang sukses adalah orang yang menyisihkan sebagian hartanya untuk diberikan kepada keluarga, kerabat, orang fakir, miskin, ibnu sabil dan para yatim dengan mengharap pahala serta keridlaan Allah. Mereka senantiasa bercita-cita bisa melihat wajah Allah di akhirat nanti.
- Orang sukses adalah orang yang di dalam hatinya ada iman. Senantiasa bersikap *ridla* dan rela terhadap Allah. Dan dengan bangga mengikrarkan bahwa dia termasuk golongan hamba-hamba Allah yang saleh.
- Orang sukses adalah orang yang mencintai Islam dan para pemeluknya, mencintai sunnah dan para pemegangnya, dan selalu menyembunyikan penyakit-penyakit hati terhadap kaum muslimin. Ia menghindari *ghibah*, *namimah* (adu domba), dusta, menipu, dengki, dan penyakit hati lainnya.

- Orang sukses adalah yang selalu bertakwa kepada Allah, mendengar serta menaati perintahNya, dan menyibukkan diri untuk menanam pahala ibadah yang akan dipanen hasilnya di akhirat kelak.

Inilah kesuksesan yang disebutkan oleh Allah dalam Al Qur`an. Maka tidak benar jika ada seseorang yang menyangka bahwa kesuksesan hidup adalah berhasilnya ia dalam mengumpulkan harta kemewahan dunia, menikmati indahnya alam semesta, meraih titel yang tinggi dalam studi akademis, dan perhiasan-perhiasan duniawi lainnya. Padahal telah kita maklumi bahwa dunia ini hanyalah panggung *kefanaan*. Allah berfirman:

كُلُّ مَنْ عَلَّمَهَا فَإِنِ (الرحمن : ٢٦)

"Segala yang ada diatas muka bumi ini pasti binasa (QS. Al-Rahman (55): 26).

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ (ال عمران : ١٨٥)

"Kehidupan dunia ini hanyalah perhiasan yang menipu" (QS. Ali Imran (3) :185).

Bahkan masih dalam ayat yang sama dari surat Ali Imran ini, Allah menyatakan:

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ (ال عمران : ١٨٥)

"Tiap-tiap jiwa akan dijemput kematian, dan pada hari kiamat nanti ganjaran untuk kalian akan ditunaikan. Maka siapa saja yang dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam *jannah*, sungguh dia telah meraih kemenangan ..." (QS. Ali Imran (3): 185)

Itulah hakikat dunia, hidup dan kesuksesan. Orang yang sukses di akhirat adalah yang selamat dari neraka dan berhasil memasuki *jannah* (surga). Ini tergantung pada amalan-amalannya dalam kehidupan di

dunia. Orang yang sukses di dunia adalah orang yang mau berfikir tentang kehidupan akhirat. Dia berusaha semaksimal mungkin bersiap-siap untuk meraih kesuksesan akhirat. Kesuksesan menurut pandangan Al-Qur'an berbeda dengan kesuksesan menurut *faham sekularisme, pluralisme, hedonisme* dan *ateisme*. Isme-isme tersebut justru akan menyeret manusia pada jurang kerugian, kebinasaan dan kesengsaraan.

Orang cerdas akan selalu berusaha menundukkan hawa nafsunya dan mengerjakan segala yang bermanfaat untuk kehidupan setelah mati. Sedangkan orang pandir atau lemah (pecundang) akan selalu menghambakan dirinya pada hawa nafsunya. Kemudian ia berangan-angan kepada Allah dengan berbagai macam keinginan. Sebagaimana penjelasan Nabi saw dalam hadis:

عن شداد بن اوس رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلعم : الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت , والعاجز من اتبع نفسه هواها وتمنى على الله الاماني . (رواه الترمذي و احمد و الحاكم و ابن ماجه)²

Dapat mencapai surga Allah adalah kesuksesan yang hakiki. Orang yang berakal sehat akan terus mengejar kesempatan untuk memasuki surga Allah. Walaupun dia harus mengorbankan segalanya, merasakan kelelahan, mencururkan keringat, atau bahkan meneteskan air matanya. Dia selalu giat beramal saleh karena yakin dengan janji-janji indah dari Allah.

... وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ يُدْخِلْهُ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا ذَلِكَ الْقَوْمُ الْعَظِيمُ . وَمَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَتَعَدَّ حُدُودَهُ يُدْخِلْهُ نَارًا خَالِدًا فِيهَا وَلَهُ عَذَابٌ مُهِينٌ (النساء : ١٣-١٤)

² Muhammad Abd al Aziz al Khuli, *Al Adab al Nabawi*, (Beirut: Dar al Kutub al Ilmiah, cet.2, 2005), hlm. 130.

“Dan siapa saja yang menaati Allah dan RasulNya, maka akan dimasukkan ke dalam surga yang mengalir sungai-sungai dibawahnya, dia akan hidup kekal di dalamnya, dan ini adalah keberuntungan yang besar. Dan siapa saja yang maksiat kepada Allah dan RasulNya serta melanggar batas-batas aturan Allah, maka akan dimasukkan ke dalam neraka, dia kekal di dalamnya dan baginya siksa yang menghinakan.” (QS. al-Nisa’ (4) :13-14).

Kaum **mukmin** adalah orang-orang yang mendapatkan kesuksesan dan ampunan dosa dari Allah karena ketakwaan yang ada pada mereka. **Ketakwaan** adalah satu faktor utama yang akan mengantarkan seorang hamba Allah menuju gerbang kesuksesan. Dengan takwa seorang hamba akan mendapatkan solusi atas segala problem dan rezeki yang tak diduga, Allah SWT telah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا . يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا (الأحزاب : ٧٠-٧١)

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar, niscaya Allah akan memperbaiki amalan-amalan kalian dan mengampuni dosa-dosa kalian. Dan siapa saja yang mau taat kepada Allah dan Rasul Nya, sungguh ia telah meraih keberuntungan yang besar”. (QS. al-Ahzab:70-71)

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ (الطلاق : ٢)

“Dan siapa saja yang bertakwa kepada Allah, maka akan diberi jalan keluar olehNya dan diberi rezeki dari arah yang tak disangka-sangka.” (QS. al-Thalaq: 2)

Dengan takwa, seorang hamba akan mendapatkan kemudahan dalam segala urusannya.

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا (الطلاق : ٤)

“Dan siapa saja yang bertakwa kepada Allah, niscaya segala urusannya akan dipermudah oleh Nya” (QS. al-Thalaq: 4).

Dengan takwa orang akan terhapus dosa-dosanya, mendapatkan pahala yang melimpah dan akan dijauhkan dari kebatilan, firman Allah SWT:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ (الأنفال : ٢٩)

“Wahai orang-orang yang beriman, jika kalian **bertakwa** kepada Allah, niscaya Allah akan memberikan *furqan* (pembeda antara hak dan batil) untuk kalian, dan Dia akan menghapus serta mengampuni kesalahan-kesalahan kalian, dan Allah adalah Sang Pemilik Keutamaan yang besar.” (QS. al-Anfal: 29)

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَكْفِرْ عَنْهُ سَيِّئَاتِهِ وَيُعْظِمْ لَهُ أَجْرًا (الطلاق : ٥)

“Dan siapa saja yang bertakwa kepada Allah, maka dosa-dosanya akan dihapus oleh Nya dan akan dilipat-gandakan pahala untuknya” (QS. al-Thalaq: 5)ز

Dengan **takwa** dan **kesabaran**, segala kebajikan yang dilakukan oleh seseorang tidak akan menjadi sia-sia.

إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ (يونس : ٩٠)

“Sesungguhnya siapa saja yang bertakwa dan bersabar, maka Allah tidak akan menyalakan pahala untuk orang-orang yang berbuat kebajikan” (QS. Yusuf: 90).

Dan dengan takwa pula, segala perbuatan baik dan amalan ibadah seorang manusia akan diterima oleh Allah.

إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ (المائدة : ٢٧)

“Sesungguhnya, Allah hanya akan menerima amalan dari orang-orang yang bertakwa” (QS. al-Maidah: 27).

Definisi taqwa menurut ulama *Ahlus Sunnah wal Jama'ah* yaitu mengerjakan segala ketaatan kepada Allah di atas ilmu dan dalil dalam keadaan mengharapkan pahala dari Nya. Dan meninggalkan semua kemaksiatan kepada Allah karena tahu ilmu dan dalil dalam kondisi takut dari azab Nya. Inilah esensi takwa yang sebenarnya, yang akan mengantarkan seorang hamba menuju kesuksesan hakiki dan mutlak. Lebih dari itu, ketaqwaan juga menyebabkan kita berstatus mulia.

إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ (الحجرات : ١٣)

“Orang yang paling mulia diantara kalian, adalah yang paling bertakwa”
(QS. al-Hujurat: 13).

Definisi sukses yang lain menurut Brian Tracy: success is the ability to live your life the way you want to live it, doing what you most enjoy, surrounded by people who you admire and respect. Maksudnya: sukses adalah kemampuan untuk menjalani hidup anda sesuai dengan keinginan anda, melakukan apa yang paling dinikmati, dikelilingi oleh orang yang anda senangi dan hormati. Menurut Earl Nightingale, success is the progressive realization of the worthy ideal. Earl Nightingale, *The Strangest Secret*. Artinya sukses adalah realisasi progresif dari ideal anda yang bernilai.

Sukses itu bukan suatu tujuan akhir dengan kualitas seadanya dan menghalalkan segala cara untuk mencapainya, tetapi sebagai suatu proses yang harus dilakukan setahap demi setahap, dan hari demi hari.

Beberapa definisi sukses tersebut dapat ditarik benang merah. sukses adalah tercapainya tujuan yang anda inginkan atau harapkan? Jika keinginan dan harapan anda tercapai, maka jadilah anda orang sukses. Jadi pengertian sukses secara umum sama. Akan tetapi tujuan sukses masing-masing orang berbeda. Hal itu karena masing-masing orang memiliki tujuan hidup yang berbeda-beda.

BAGIAN 4

HUBUNGAN ANTARA PIKIRAN, KEYAKINAN, SIKAP DAN PERILAKU

Melalui temuan Masaru Emoto, maka sebuah jembatan kembali berdiri. Maksudnya, jembatan yang menghubungkan antara sains dan spiritualitas. Menyeberangi jembatan itu kita disadarkan bahwa segalanya adalah satu. Tidak ada yang lebih signifikan ataupun *superior*. Kita saling mempengaruhi satu sama lain melalui setiap gerak, pikir, tubuh dan jiwa. **Sumber utama kekuatan tubuh adalah perilaku positif**. Orang yang suka berfikir negatif cenderung mudah sakit. Banyak orang yang telah kehilangan keseimbangan karena pikiran yang negatif (Emoto, 2006: 103).

Menurut Psikologi harapan, mempercayai orang dan menyadari bahwa dalam diri setiap orang termasuk diri sendiri terdapat kekuatan untuk berubah. Adanya harapan berarti mempercayai orang untuk tumbuh dalam keindahan, kreatifitas, kepekaan dan semangat hidup. Dasar kehidupan seseorang adalah harapan. Jika sudah tidak ada harapan untuk masa depan, maka tidak akan ada kekuatan untuk saat ini (Olson, 2005: 343).

Harapan merupakan keputusan pribadi, yang tidak dicapai pada saat dunia kita berjalan dengan baik, merasa ceria dan gembira atas yang terjadi. Harapan tidak dibutuhkan saat hidup berjalan dalam rutinitas yang sama. Harapan merupakan keputusan yang dibuat

dalam kegelapan hidup, ketika ada rasa sakit dan keputusasaan, dan seringkali dalam bayangan kematian (Olson, 2005: 348).

Harapan adalah keputusan ketika hanya ada sedikit bukti yang mendukung keputusan itu. Kenyataan mungkin lebih berat menunjukkan arah sebaliknya, yang mungkin membuat seseorang memutuskan, “Aku berhenti”. “Aku menyerah”. “Aku tidak dapat pergi lebih jauh lagi.”

Kata Habib Umar bin Hafidz: “Tak ada penyakit yang membunuh tubuhmu lebih dari kesedihan dan pikiran yang berlebihan.” Maulana Jalaludin Rumi: “Lindungi dirimu dari pikiran sendiri.”

Kecerdasan adversitas dapat diimplementasikan dalam dunia pendidikan. AQ dalam dunia pendidikan dapat digunakan untuk menganalisis perbedaan para siswa yang manja dengan para siswa yang semangat dan terus-menerus berjuang. Para siswa yang malas dalam belajar dengan mereka yang gigih dalam belajar. Para siswa yang suka menggunakan cara-cara curang dan *instant* untuk meraih nilai tinggi dan memastikan kelulusan dengan mereka yang tidak kenal lelah untuk terus mencoba dan terus bertahan. Walaupun mungkin nilai mereka jelek dan tidak lulus, namun mereka terus mencoba dan terus mencoba lagi. Tentang bagaimana cara siswa dalam menetapkan tujuan, mengambil resiko, perjuangan meraih cita-cita, serta persaingan dalam seleksi masuk Perguruan Tinggi.

Pada kenyataannya dalam dunia pekerjaan dan kehidupan, banyak pekerja yang intelektual (IQ)-nya rendah bisa mengalahkan mereka yang ber-IQ tinggi tetapi tidak punya semangat dan keberanian untuk menghadapi masalah dan bertindak. Dengan AQ dapat dianalisis bagaimana para karyawan atau pekerja mampu mengubah tantangan menjadi sebuah peluang yang akan meningkatkan produktifitas dan keuntungan perusahaan. *winner never quit and quitter*

never win (pemenang tidak pernah menyerah dan orang yang menyerah tidak pernah menang).

Dalam kehidupan nyata, hanya para *climbers* lah yang akan mendapatkan kesuksesan dan kebahagiaan sejati. Hasil penelitian *Charles Handy* terhadap ratusan orang sukses di Inggris memperlihatkan bahwa mereka memiliki tiga karakter yang sama. *Pertama*, mereka berdedikasi tinggi terhadap apa yang tengah dijalankannya. *Dedikasi* itu bisa berupa *komitmen, passion (kegempuran), kecintaan atau ambisi* untuk melaksanakan pekerjaan dengan baik. *Kedua*, mereka memiliki determinasi (tekad). Kemauan untuk mencapai tujuan, bekerja keras, berkeyakinan, pantang menyerah dan kemauan untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. *Ketiga*, selalu berbeda dengan orang lain. Orang sukses memakai jalan, cara atau sistem bekerja yang berbeda dengan orang pada umumnya. Dari ciri-ciri tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa dua dari tiga karakter orang sukses tersebut erat kaitannya dengan **kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan.**

Hasil penelitian Thomas J. Stanley (2003) yang kemudian ditulis dalam sebuah buku yang berjudul *The Millionaire Mind* menjelaskan hal yang sama. Yaitu mereka yang berhasil menjadi *millioner* di dunia ini adalah mereka yang prestasi akademiknya biasa-biasa saja (rata-rata S1). Namun mereka yang prestasi akademiknya biasa saja itu merupakan sosok pekerja keras, ulet, penuh dedikasi, dan bertanggung jawab. Termasuk tanggung jawab yang sangat besar terhadap keluarganya.¹

Sesungguhnya kecerdasan adversitas merupakan perilaku, sikap mental dalam menghadapi berbagai persolan kehidupan. Persoalannya sekarang adalah mengapa orang itu lemah dan mengapa

¹ <http://nafismudrika.wordpress.com/2010/04/22/adversity-quotient-by-paul-g-stoltz/>

orang itu kuat dalam menghadapi persoalan? Ada beberapa teori tentang terbentuknya perilaku maupun sikap mental dan karakter. Menurut *Teori Humanistik Rogers*, perilaku lebih ditentukan dan dibentuk oleh konsep diri, termasuk keyakinan dan cara berfikir seseorang dalam menghadapi segala macam persoalan kehidupan. Keyakinan dan cara berfikir merupakan rangsangan (*stimulus*) yang akan direspons diri dalam bentuk perilaku. Jika perilaku seseorang itu terus-menerus diulang, maka akan membentuk mental dan karakternya.

Masih berkaitan dengan *proses kognitif* yang terlibat dalam pembentukan dan perubahan sikap. McGuire (1960) mengemukakan konsep *information processing paradigm*. Konsep tersebut merupakan sikap yang dapat terbentuk melalui 6 langkah. Meliputi: (a) *Presentation* terlebih dahulu kepada individu. Apabila presentasi dilakukan dengan tepat dan menarik maka individu akan tertarik. (b) *Attention* terhadap objek sikap. Objek sikap yang disajikan dengan baik, menyebabkan individu bersedia secara sukarela mencurahkan perhatiannya. (c) *Comprehension* terhadap isi pesan akan lebih mudah dilakukan. Dalam belajar juga dikenalkan prinsip *fun learning* yang mampu melipatgandakan hasil belajar. Apabila isi pesan terkait objek sikap tersebut dipahami, maka tidak ada alasan bagi individu untuk menolak. (d) *Yielding*, saat ini benih sikap potensial terbentuk pada individu. Satu proses lagi yang dibutuhkan yaitu memperkuat dan memelihara agar pemahaman itu bertahan. (e) *Retention* sebelum akhirnya terwujud dalam perilaku, dan (f) *behavior*.

McGuire dengan *Cognitive Consistency Theory*, ia mulai dengan ide adanya hubungan antara pemikiran, keyakinan, sikap dan tingkahlaku yang dapat membangkitkan motivasi. Bangkitnya motivasi karena ada rangsangan yang sering menimbulkan *tensi* (ketegangan). Untuk mengurangi ketegangan adalah melalui aktivitas. Sedangkan untuk

menetralisirnya membutuhkan sikap seimbang (*homeostasis*). Orang akan selalu berusaha meminimalisir *inconsistensi internal* yang dapat mengganggu *homeostasis*. Yaitu dengan mengoptimalkan hubungan antara pemikiran, keyakinan, sikap dan tingkahlaku secara konsisten antara satu dengan yang lain (Petri, 1981: 233). Sedangkan untuk membangun jiwa sosial adalah melalui spiritualitas dan religiusitas, pikiran dan perasaan, dan kecenderungan optimistik dalam menghadapi stressor (Vedhara & Irwin, 2005: 173).

Kesulitan dan hambatan akan senantiasa mewarnai kehidupan manusia. Itu merupakan ujian bagi orang yang beriman. Keimanan dan kepasrahan yang kuat kepada Allah dapat memberikan seseorang kemampuan untuk berfikir positif. Berfikir positif akan memberikan nilai dasar dan pengaman bagi individu. Sehingga terwujud keseimbangan dalam dirinya dan keseimbangan alam (Pargament, 1997: 223).

Dalam surat al-Thalaq ayat 2 dan 3 Allah berfirman:

و من يتق الله يجعل له مخرجا . و يرزق من حيث لا يحتسب . و
من يتوكل على الله فهو حسبه (الطلاق : ٢ - ٣) .

“Dan barangsiapa bertakwa kepada Allah, maka Dia menjadikan jalan keluar (segala persoalan) untuknya. Dan Dia akan memberikan rizki dari arah yang tidak disangka-sangka. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah, maka Dia mencukupinya” (QS. al-Thalaq: 2-3).

Kekurangtepatan dalam pendidikan dan kurangnya latihan serta pembiasaan diri, bisa membentuk karakter dan mental yang lemah. Sebagaimana pernyataan John Holt, sesungguhnya anak kecil itu belajar dari pengalaman langsung. Ia selalu ingin tahu dan membuat segalanya masuk akal, mengetahui bagaimana cara kerjanya, mendapatkan kemampuan dan kepercayaan atas dirinya sendiri dan lingkungannya, dan melakukan apa yang ia lihat orang lain melakukannya. Anak bersifat terbuka, reseptif dan perspektif. Ia tidak menutup

dirinya dari sesuatu yang aneh, membingungkan, dan dari dunia yang kompleks di sekitarnya. Anak adalah seorang eksperimentalis. Ia tidak sekedar mengamati dunia di sekitarnya. Tetapi ia mencoba, menyentuh, menguatkan, melipat dan mematahkannya. Untuk menemukan bagaimana realitas, maka ia sendiri melakukannya. Ia seorang pemberani, tidak takut melakukan kesalahan dan sabar. Ia dapat bertahan dalam sejumlah hal yang luar biasa tidak pasti, dan membingungkan, mengabaikan, dan menegangkan. Ia tidak perlu memiliki makna yang *instan* dalam situasi baru. Ia menginginkan dan mampu menunggu hadirnya suatu makna pada dirinya bahkan dalam waktu yang sangat lambat.

Sesungguhnya anak-anak secara alamiah mereka belajar. Kita mengirim anak-anak sekolah sehingga mendapatkan pengajaran bagaimana berpikir secara baik. Namun terkadang karena metodenya kurang tepat, justru telah mengajarkan mereka berpikir secara buruk. Anak-anak gagal karena mereka diajarkan tidak berani mempercayai memorinya sendiri. Sehingga mereka benar, tapi mereka merasa salah. Tidak mempercayai dugaannya sendiri. Mereka berfikir dugaannya pasti salah. Holt menganjurkan kita tidak membenarkan anak, tetapi hanya melakukan dan mengatakan yang benar di depan mereka. Maka anak-anak akan memahaminya. Pembeneran tidak diperlukan dan tidak penting. Pengalaman individual sebelumnya merupakan landasan bagi belajar selanjutnya (Wilcox, 2006: 140-142).

Ujian dan Cobaan merupakan Keniscayaan

Allah menciptakan segala sesuatu berpasang-pasangan. Misalnya perasaan sedih merupakan pasangan gembira. Sedih dan gembira merupakan suatu yang abstrak. Tidak termasuk orang yang beriman kecuali dia bersabar dalam menghadapi ujian. Terutama sabar dari ego, marah atau sakit hati, rasa cinta dan rasa benci. Itu semua merupakan ujian yang jauh lebih berat. Ujian perasaan ini jauh lebih berat dari pada

ujian fisik maupun ujian harta. Mengapa itu semua dianggap ujian? Karena perasaan demikian seringkali menjadikan kita tidak lagi logis dan realistis. Mengapa berat? karena ujian ini terkadang menjadikan kita sampai mengabaikan hal-hal dan nilai-nilai yang selama ini kita pegang sebagai satu kebenaran. Termasuk mengabaikan batasan-batasan syari'at yang selama ini kita pegang.

Setiap manusia yang hidup kerap dipenuhi dengan keinginan. Semua keinginan memiliki sifat yang mengembang-menyempit dan memanjang-memendek. Sifat keinginan yang demikian membuat hidup rasanya susah-senang, sedih-gembira, terus-menerus bergantian. Sejak dari bayi hingga manula. Perasaan demikian dialami oleh siapa saja dan dimana saja ia hidup. Jadi, setiap manusia tidak akan lepas dari siklus susah-senang, sedih-gembira yang dialami secara berkelanjutan terkait berbagai keinginan yang ada dalam dirinya.

Rasa sedih datang setelah adanya rasa kecewa. Kecewa merupakan rasa yang datang karena harapan seseorang tidak sesuai dengan kenyataan yang ada atau yang terjadi. Rasa kecewa wajar terjadi, bahkan rasa kecewa itu merupakan ciri manusia normal. Justru seseorang yang tidak memiliki rasa kecewa terhadap sesuatu yang menimpa dirinya, itu secara psikologis merupakan sikap yang tidak normal. Akan tetapi kekecewaan tersebut harus dalam ambang batas kewajaran, bernilai positif, dan masih bisa dikendalikan oleh akal sehat. Bukan rasa kecewa yang diliputi hawa nafsu yang tak terkendali.

Rasa kecewa itu merupakan bukti nyata bahwa manusia itu memiliki "impian" (keinginan). Akan tetapi keinginan tersebut berbeda dengan Kehendak Allah Yang Maha Kuasa. Kekecewaan itu manusiawi. Rasa kecewa itu merupakan bukti kelemahan manusia di hadapan Tuhannya. Manusia menyadari bahwa segala sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya dan berpotensi membuatnya kecewa, merupakan tanda-tanda adanya kekuatan (kekuasaan) Allah SWT. Tidak

sepantasnya manusia sebagai hamba kecewa terhadap Kehendak Tuhannya.

Ada dua kategori kesedihan. *Pertama*, kesedihan yang negatif, yaitu kesedihan yang hadir dengan keputus-asaan (*frustasi*). Kesedihan ini mendorong ke arah perilaku yang tidak sesuai dengan ajaran Islam. Yaitu perilaku yang membawa pada kehilangan semangat hidup yang dilarang.

Kedua, kesedihan yang diridloi Allah SWT. Yaitu kesedihan yang hadir dalam diri seorang yang beriman. Karena kemampuannya mengontrol diri untuk menempatkan makna kesedihan sesuai dengan ketentuan Allah SWT. Kesedihan tidak membuatnya terpuruk pada keputus-asaan dan *frustasi*. Sebaliknya, kesedihan bisa mengantarkan dirinya pada kesadaran diri selaku hamba Allah SWT.

Kesedihan tidak selamanya dianggap jelek atau negatif. Islam adil dalam memandang kesedihan. Kesedihan yang diikuti dengan perenungan mendalam membuat kesedihan tersebut memiliki makna. Jenis kesedihan yang kedua ini merupakan kesedihan karena merasa kehilangan atau tidak tercapainya sesuatu yang diinginkan. Ketika menyadari ada sesuatu yang hilang, lalu bersedih. Dengan cara ini kita memahami pentingnya sesuatu yang hilang. Kesedihan seperti ini boleh saja, asal tidak berlarut-larut hingga seseorang yang mengalami kesedihan menjadi lupa diri.

Berduka, menangis, atau bersedih merupakan emosi yang alamiah. Semua itu bisa menjadi obat penyeimbang rasa, hingga membawa pada efek ketenangan. Menangislah bila itu bisa menghadirkan ketenangan hati. Itulah kesedihan yang sehat.

Bila kesedihan yang datang disikapi dengan ketenangan jiwa, niscaya akan lahir rasa syukur. Kekurangan, kehilangan, ataupun musibah yang menimpa manusia memiliki makna yang dalam dan hikmah yang tersembunyi. Kesedihan yang bisa menggiring pada rasa

syukur itulah yang diharapkan dalam ajaran Islam. Rasa dukacita seperti ini melembutkan jiwa dan menyadarkan kita. Maka secara tidak langsung kita mengakui bahwa sebagai manusia kita memiliki kelemahan dan keterbatasan kemampuan. Hanya Allah yang memiliki kekuasaan yang absolut. Oleh karena itu dengan kesedihan seperti ini, maka akan semakin mendekatkan diri kita pada Allah SWT.

و لنبلونكم بشئ من الخوف و الجوع و نقص من الاموال و الانفوس
و الثمرات ... (البقرة : ١٥٥)

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan ...”. (QS. Al-Baqarah: 155)

Fakta dalam sebuah penelitian membuktikan bahwa ketenangan dapat meningkatkan ketahanan tubuh imonologik, mengurangi resiko terkena penyakit jantung, dan meningkatkan usia harapan (Sholeh, 2010: 2).

Perkataan Imam Ibrahim bin Adham berkata pada Imam Sibli: mengapa kamu berhenti berdagang sukses hanya karena melihat burung. Rizki bukan karena ikhtiar anda, tetapi sudah ditentukan oleh Allah SWT. Wahai sahabat tidak ada yang salah seorang dari kalian, kecuali sudah di tempatkan di surga dan lainnya di neraka. Sahabat kemudian bertanya: “Wahai Rasulullah apakah kita terus diam saja karena sudah ditentukan Allah. “Berusahalah! Setiap orang akan diberikan kemudahan oleh Allah untuk mencapai taqdirnya. Orang yang ditentukan Allah menjadi bahagia, maka Allah akan memudahkan amal-amal yang menjadikan dirinya bahagia. Sebaliknya orang yang ditentukan Allah menjadi orang yang celaka, maka Allah akan memudahkan amal-amal yang dilakukannya itu menjadikan ia celaka.

Kalau kita ingin menjadi orang yang sukses maka: *pertama*, kita harus mau dan suka memberi (ringan tangan). Jadi, kalau ingin sukses maka kita jangan pelit. Sebagaimana sabda Nabi saw.

والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه

“orang itu akan ditolong Allah, kalau ia suka menolong sesamanya.”

Kedua, bertaqwa kepada Allah. Yaitu senantiasa melaksanakan perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya. *Ketiga*, membenarkan janji Allah. Ketiga syarat tersebut dijelaskan secara eksplisit dalam Al-Qur’an surat al-Lail ayat 5 sampai 7 yang berbunyi:

فَأَمَّا مَنْ آعطى واتقى . وصدق بالحسنى . فسنيسره لليسرى
(سورة الليل : ٥-٧)

“Maka barang siapa memberikan (hartanya di jalan Allah) dan bertaqwa, dan membenarkan (adanya pahala) yang terbaik (surga), maka akan Kami mudahkan baginya jalan menuju kemudahan (kebahagiaan).”
(QS.al-Lail: 5-7)

BAGIAN 5

COPING MECHANISM

Work of God

Apa yang dimaksud *coping mechanism*? *Coping mechanism* adalah penggunaan strategi penanggulangan adaptif oleh individu dalam merespons *stress*. Pengertian lain, *coping mechanism* adalah proses adaptasi individu untuk mengembalikan keseimbangan. *Coping* juga didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perubahan sikap untuk mengatasi dan mengendalikan kondisi yang dimiliki sebagai *stressor*. Sistem imun merupakan bagian dari fungsi integral tubuh yang harusnya berinteraksi dengan sistem tubuh lain dalam mempertahankan *homeostasis* (keseimbangan) dengan mediator biokimia untuk berkomunikasi (Sholeh, 2010: 143-144).

Proses adaptif yang dilakukan oleh individu dalam merespons *stressor* tidak semuanya berhasil. Memperhatikan sukses dan gagalnya adaptasi seseorang, maka *coping* dapat dibedakan menjadi dua: 1) *Coping mechanism* yang positif dan efektif dapat menghilangkan atau meredakan *stress*. 2) *Coping mechanism* yang negatif dan tidak efektif bisa memperburuk kesehatan dan memperbesar potensi sakit (Sholeh, 2010: 5). Efektivitas *coping* memiliki kedudukan yang amat sentral dalam ketahanan tubuh dan daya penolakan tubuh terhadap gangguan maupun serangan suatu penyakit, baik penyakit fisik maupun psikis.

Coping mechanism merupakan suatu mekanisme dalam mengatasi perubahan yang dihadapi atau beban yang diterima. Apabila *coping*

mechanism ini berhasil, maka seseorang dapat beradaptasi terhadap perubahan yang dihadapinya. Sehingga beban berat yang ia tanggung atau pikul terasa ringan. Ketika *coping mechanism* seseorang tidak *powerfull*, maka seseorang bisa gagal dalam beradaptasi. Kegagalan seseorang dalam beradaptasi bisa menurunkan imunnya dan jatuh sakit. Bahkan bisa depresi yang terkadang bisa memicu seseorang menempuh jalan pintas yang melanggar norma agama. Ada juga yang bunuh diri karena depresi, seperti kasus mahasiswi cantik di salah satu Perguruan Tinggi Negeri di Semarang baru-baru ini.

Sesungguhnya *coping mechanism* itu dapat dipelajari sejak awal timbulnya *stressor* dan orang menyadari dampak dari *stressor* tersebut. Kemampuan *coping mechanism* setiap orang tergantung dari temperamen individu dan persepsi serta kognisi atau cara berfikir seseorang terhadap *stressor* yang diterima (Sholeh, 2010: 40). Cara berfikir seseorang terhadap *stressor* dipengaruhi oleh motivasi seseorang. Sedangkan cara berfikir terhadap *stressor* akan berdampak pada perasaannya.

Shalat tahajud dan amal saleh lainnya di samping bernilai ibadah juga sarat dengan muatan psikologis. Shalat tahajud dapat mempengaruhi kontrol kognisi dengan cara memperbaiki persepsi dan motivasi positif yaitu *ikhlas*, dan *coping* yang efektif. Emosional positif dapat menghindarkan reaksi *stress*. Karena *respons* emosional positif merupakan *coping* yang efektif yang dapat menghambat *kortisol* secara berlebihan.

Pertama, memperkuat *iman* (*taqwiyah al-iman*). Kita menyadari bahwa apa pun yang terjadi sudah sesuai dengan yang dikehendaki oleh Allah SWT.

... وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو
شر لكم (البقرة: ٢١٦)

Boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu padahal itu baik bagimu. Dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu (QS. al-Baqarah (2): 216).

لا يكلف الله نفسا الا وسعها . لها ما كسبت وعليها ما اكتسبت ...
(البقرة : ٢٨٦)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya, dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya ... (QS. al-Baqarah (2): 286).

Allah tidak pernah menaruh tanggung jawab di pundak yang salah. Kamu yang terpilih itu berarti kamu mampu.

Perkembangan ilmu psikologi modern sudah mengarah pada analisis *transcendental* yaitu eksistensi jiwa, yang dipelopori oleh Carl Gustav Jung (Sholeh, 2010: xxxiii). Aliran ini merupakan kekuatan keempat dalam aliran psikologi setelah psikoanalisa, behaviorisme dan psikohumanistik. Para ahli menemukan bahwa timbulnya penyakit sesungguhnya diawali akibat *stress*. *Stress* banyak melanda orang-orang modern. Sesungguhnya semua persoalan bisa diselesaikan dengan beriman kepada Allah kemudian berserah diri. Karena dengan mendekatkan diri kepada Allah, hati (jiwa) menjadi tentram dan tenang. Dengan ketenangan batin, hormon-hormon dalam tubuh akan mempengaruhi metabolisme serta menyebabkan imunitas terhadap serangan penyakit.

Kondisi psikis seseorang ketika mengerjakan sesuatu secara tidak *ikhlas*, maka akan menyebabkan terjadinya gangguan adaptasi terhadap irama sirkadian, *vis-a-vis* mendatangkan kesakitan (Sholeh, 2010: 4).

“Mereka hendak menipu Allah dan orang-orang yang beriman, padahal mereka hanya menipu dirinya sendiri sedang mereka tidak sadar.

Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya.”
(QS-Baqarah (2): 9-10)

“Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri, dan jika kamu berbuat jahat maka kejahatan itu (kembali) pada dirimu sendiri.” (QS. Al-Isra’ (17): 7)

Jadi, semua persoalan hati akan terpulang lagi pada kita. Kalau kita tidak berbuat *ikhlas* atau bersikap hipokrit (*munafiq*), maka gejala ini menunjukkan kita terkena penyakit jiwa. Dan karena adanya penyakit jiwa akan menyebabkan munculnya penyakit-penyakit lainnya (fisik). Sebagaimana temuan Sholeh pada kasus shalat tahajud, tetapi dapat juga digunakan sebagai indicator ikhlas untuk bidang amal sholeh lainnya.

Temuan dan penggabungan antara nalar normatif deduktif kesadaran religius dengan fakta sains ini juga memperlebar kemungkinan yang lebih besar tentang makna dan manfaat praktis shalat tahajud dalam kancah pengembangan teknologi medis.

Syukur adalah manifestasi dari rasa terima kasih atas pemberian Allah kepada hamba-Nya. “Bersyukurlah kepada Allah! Siapa yang bersyukur sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri. Siapa yang kufur (tidak bersyukur), sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji (QS. Luqman: 12).

Selalu akan ada hati yang tidak akan membencimu mesti kamu abaikan, dan hati yang tidak akan mencintaimu walau kamu muliakan. Jadilah orang yang bermanfaat buat orang lain dan lingkungannya. Kalau tidak bisa, jadilah orang yang menyenangkan orang lain. Kalau tidak bisa, jadilah orang yang tidak merugikan orang lain. Pada akhirnya kamu akan pergi (mati) dan yang tersisa hanya kata-katamu, karyamu, tulisanmu, postinganmu, statusmu, dan lainnya. Maka jangan berbicara (menulis, memosting) kecuali kebaikan.

Ada lima kaedah hidup bahagia: berbuat baik, jangan menyakiti siapa pun, selalu memaafkan, bersikap positif, dan percaya diri. Saat kita menulis “cinta”, pikiran orang hanya tertuju pada ikatan antara laki-laki dan perempuan. Seakan mereka melupakan cinta kepada teman dekat dan orang yang berharga.

Kalau hari ini gagal, setidaknya besok masih ada yang bisa diperjuangkan. Kebaikan dunia dan akhirat terdapat dalam lima perkara: jiwa yang merasa cukup, tidak menyakiti orang, mencari rizki yang halal, selalu bertaqwa dan selalu percaya dan bergantung kepada Allah dalam semua hal (Imam Syafi’i).

... ومن يتق الله يجعل له مخرجا (الطلاق : ٢)

“ ...Barang siapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya (QS. al-Thalaq: 2)

Janganlah berubah karena ingin menyenangkan orang. Jangan berubah demi mendapatkan kekaguman mereka. Jangan berganti jati diri karena kegagalan. Jangan sombong karena keberhasilan.

Rasulullah bersabda:

خير الناس أنفعهم للناس

Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lainnya (HR. Al-Thabraniy, Al-Ausath no. 5787).

Bersyukur bisa membawa kita pada kedamaian hati, juga bisa membebaskan diri dan hati kita dari belenggu rasa cemas dan kesalahan. Gunakanlah syukur ketika anda dicintai dan gunakan sabar ketika anda dibenci. Dunia itu seperti bayangan, jika anda mengejanya maka bayangan itu semakin menjauh. Tapi jika anda berjalan membelakangi bayangan (zuhud) maka bayangan itu akan mengikuti anda.

Uang berkata: “kejar aku dan lupakan segalanya.” Waktu berkata: “kejar aku dan lupakan segalanya.” Masa depan berkata: “perjuangkan

aku dan lupakan segalanya.” Tapi Allah berkata: dekati Aku, maka Aku akan berikan segalanya.”

Kesulitan, hambatan, kegagalan bahkan kesuksesan seringkali menimbulkan tensi (ketegangan) maupun *stress*. Untuk merespons ketegangan maupun *stress* dibutuhkan *coping mechanism* yang *powerful*. *Coping mechanism* yang *powerful* dihasilkan dari nilai-nilai spiritualitas dan religiusitas. Yaitu dengan cara menjaga integritas atau hubungan baik antara Allah – diri sendiri – alam. Dengan integritas ini, maka individu akan mampu mendefinisikan kembali situasi yang negatif lebih secara positif. Dengan begitu individu akan dapat mewujudkan keseimbangan diri maupun alam (Pargament, 1997: 223). Sebagaimana kata orang bijak: “*Change your feel by the changing the way you think.*” Melalui keseimbangan yang dimilikinya itu, maka orang bisa mewujudkan keadilan, kesejahteraan dan kesuksesan. Keseimbangan itu terwujud karena antara dimensi satu dengan yang lain dalam diri manusia mau menyatu bekerjasama secara harmonis. Melalui keseimbangan dalam dirinya, maka orang juga akan bisa melahirkan ide-ide kreatif. Ide-ide kreatif ini bisa memberikan solusi dari berbagai persoalan yang ada baik di tingkat mikro-kosmos maupun makro-kosmos. Spiritualitas adalah semangat memaknai hidup dengan nilai-nilai normatif Islam yang terkandung dalam Al-Qur’an dan Sunnah Rasul-Nya.

Memisahkan etos spiritualitas dengan alam ciptaan Allah SWT bisa menghancurkan keutuhan diri atau dalam istilah Freud disebut *narsisme*. Yaitu kesendirian dan rasa takut di tengah keramaian. Oleh karena itu sebaiknya kita menyatu dengan Allah dan alam semesta yang diciptakan-Nya. Jadikanlah Allah sebagai *Ilah* (Tuhan) dalam keyakinan kita. Dengan demikian kita akan membangun pola hubungan antara *makhluk* dan *Khalik*. Usaha manusia untuk memisahkan diri dari Sang Pencipta akan melahirkan kegelisahan dan

kecemasan. Karena manusia memang tergolong makhluk yang bergantung. (Nasution, 2005: 57-59).

Setiap manusia yang hidup harus siap menghadapi kesulitan, hambatan, ujian dan kesuksesan. Namun, setiap orang berbeda cara memahami dan merespon kesulitan, hambatan maupun kesuksesan yang dialaminya. Cara seseorang berfikir dan memahami apa yang dialaminya baik kesusahan ataupun kesenangan merupakan stimulasi dirinya yang akan direspons dalam hati (perasaan) dan sikap serta perilakunya. Maka cara berfikir yang negatif akan memicu munculnya perasaan, sikap dan perilaku yang negatif. Sebaliknya, berfikir positif maka perasaan menjadi senang dan tenang juga mendorong munculnya kreatifitas-kreatifitas positif. Contoh sikap positif adalah bersabar dalam menghadapi kesulitan. Allah SWT menjanjikan kegembiraan bagi orang-orang yang mau bersabar.

ولنبلونكم بشئ من الخوف والجوع ونقص من الاموال والانفس
والثمرات وبشر الصابرين (البقرة : ١٥٥)

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”. (QS. Al-Baqarah: 155)

Kabar gembira berupa kesuksesan, keberhasilan, kesehatan dan semacamnya berhak diterima oleh mereka yang menerima ujian dengan kesabaran. Mengapa demikian? Logikanya, menurut hasil penelitian bahwa penyebab anatomi kematian bukanlah jantung, melainkan otak. James Skinner dari Fakultas Kedokteran Bay Lor University menegaskan bahwa hubungan genting (ketegangan) dan tidaknya antara otak dan jantung dipengaruhi oleh cara dalam menanggulangi *stress*, yang dikenal dengan istilah *coping mechanism*. Skinner yakin bahwa sistem pertahanan otak ini diaktifkan oleh *stress*. Kemudian menurut hasil penelitian Peter Pressman bahwa komitmen religius yang konsisten akan memperkecil gangguan psikologis. Oleh

karena itu maka Islam menganjurkan orang yang beriman untuk selalu *husnu zhan* (*positive thinking*). Yaitu dengan cara menghiasi diri dengan *takwa, tawakal, tawadlu', qana'ah, sabar dan ikhlas*. Karena itu sifat yang positif bisa menyehatkan fisik dan psikis. Kesehatan fisik dan psikis menjadi penopang dalam meraih kesuksesan dunia dan akhirat. Sebaliknya, Allah melarang takabur, pemaarah, syahwat, serakah, ria, dengki dan tama'. Karena sifat-sifat tersebut dapat merugikan diri sendiri bahkan orang lain (Sholeh, 2009: 163-165).

Dalam konsep psikoterapi Islam, penyembuhan yang paling utama dan mendasar adalah pada eksistensi dan esensi mental dan spiritual manusia. Itu sebabnya Rasulullah saw selama lebih dari 20 tahun mengajarkan akidah dan ketauhidan. Objek ilmu akidah tauhid adalah pendidikan, pengembangan dan pembudayaan eksistensi dan esensi mental dan spiritual. Jika keduanya telah benar-benar kokoh, sehat, dan suci maka dalam kondisi apapun eksistensi emosional akan trampil, cerdas, brilliant, dan bijaksana.

Sejarah telah membuktikan akan kehebatan dan kekuatan iman pada Allah dalam penyembuhan jiwa dari berbagai penyakit. Dalam QS. al-Taubah ayat 14 Allah menegaskan: *"Perangilah mereka itu, niscaya Allah menyiksa mereka dengan tanganmu, dan menghinakan mereka, serta menolong kamu mengalahkan mereka, juga menyembuhkan hati kaum yang beriman"*. Dalam hadis Qudsyi Allah menyatakan: *Ana 'inda dzanni 'abdi bi* (Aku (Allah) sesuai dengan prasangka (keyakinan) hamba kepada-Ku. Pesan Allah dalam teks tersebut terkait dengan eksistensi Allah yang merupakan Dzat yang Pasti, yang Maha Memberi, Menolong, Kaya, Mencukupi, dan sebagainya. Oleh karena itu iman mampu menjadi energi pendorong yang luar biasa dalam mewujudkan tingkah laku.

Jika seseorang berpegang pada yang pasti, maka ia akan merasa aman, tenang, dan tentram. Dengan kesadarannya ia mampu

menyatukan pikiran, hati, dan perbuatan sehingga terwujud kerjasama yang baik dan harmonis. Maka terwujudlah keseimbangan dan kestabilan dalam hidupnya. Iman yang kuat dapat menumbuhkan semangat, sehingga orang mampu menjaga dan mengeliminir keresahan dan penyakit jiwa yang terkadang muncul. Seperti: pengecut, ragu-ragu, takut, syirik, menyakiti (berbuat zalim), senang akan dunia (*hub al-dun-ya*), sombong, bermegah-megah dan lupa, *su'uzh-zhan* (berburuk sangka pada Allah).

Sifat manusia yang mementingkan diri sendiri pada kenyataannya akan merugikan dirinya. Ketamakan yang senantiasa dimilikinya, tingkah lakunya yang ceroboh dan mudah panik, kurang percaya pada diri sendiri, dan terus-menerus dihantui kekhawatiran merupakan akibat dari pikiran yang sempit. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an: "Sesungguhnya manusia memiliki sifat goyah. Saat orang mendapat kemalangan, ia pun berkeluh-kesah. Tetapi saat ia mendapatkan kebaikan, ia berusaha agar kebaikan itu tidak sampai pada orang lain (70: 19-21). Hal ini nampaknya cocok dengan teori evolusi kognitif yang intinya: apabila faktor-faktor motivasional yang bersifat ekstrinsik diperkenalkan, maka faktor-faktor motivasional yang bersifat intrinsik cenderung berkurang (Siagian, 2004: x).

Iman juga melahirkan harapan. Hal ini senada dengan *learned optimism* Martin Seligman. Jika seseorang dihadapkan dengan stress dan masalah yang cukup berat dalam hidupnya, namun ia tetap menunjukkan sikap yang optimis (memiliki harapan), maka mereka cenderung berfungsi dengan lebih baik secara psikologis maupun fisik. Jadi ketika kita berfikir positif, maka kesehatan kita akan meningkat.

The Power of Positive Thinking

Pikiran adalah alat atau perangkat untuk menemukan pengetahuan. Pikiran adalah sarana untuk berfikir. Yang dipikirkan oleh pikiran ada dua macam, yaitu: memikirkan pengetahuan, dan

berfikir bagaimana caranya agar sebuah ide, rencana, atau keinginan dapat terlaksana. Jadi, pikiran bisa menjadi sarana untuk mendapatkan pengetahuan, yang kedua pikiran juga bisa menjadi alat untuk menemukan cara dalam memenuhi keinginan.

Ketika pikiran hanya menjadi alat dari keinginan, maka ia tidak dapat dipergunakan untuk merespons secara objektif atas tindakan tahu seseorang terhadap Barang Asal maupun barang jadi yang telah benar-benar diketahuinya. Antara *Wujud* dan *maujud* atau antara Barang Asal dan barang jadi akan dipersepsikan sama dan tidak dipilah-pilah. Cara memikirkan *Wujud* yang bercampur dengan cara memikirkan *maujud* akan menggunakan pertanyaan: berapa, bagaimana, di mana, kapan? Mempersepsikan Wujud tak berbeda dengan *maujud* semacam itu menunjukkan bahwa pikiran itu belum dewasa.

Sesungguhnya akal kita berfikir 60.000 pikiran setiap hari tentang semua hal. Setiap pikiran itu energi listrik yang terpancar ke alam. Sekali energi itu terpancar, maka energi itu tidak bisa hilang, tercatat dalam catatan yang sangat rapi di sisi Allah. Karena setiap pikiran kita adalah doa.

Persoalannya adalah energi pikiran itu ada yang positif yang biasanya disebut *positive thinking*. Juga ada yang negatif yang biasanya disebut *negative thinking*. Energi itu bersaing dalam kehidupan kita. Apakah kita lebih banyak berpikir positif atautkah lebih banyak berpikir negatif. Tentunya diri kita sendiri yang tahu. Padahal setiap pikiran kita adalah doa. Semuanya akan dikabulkan oleh Allah. Baik itu pikiran yang positif, juga yang negatif. Oleh karena itu kita hendaknya membiasakan berpikir positif. Sehingga yang terjadi juga positif. Sebagaimana sabda Nabi saw:

أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه حيث يذكرني (حديث قدسي)

“Aku (Allah) sebagaimana keyakinan atau prasangka hamba kepada-Ku. Aku (Allah) menyertainya ketika hamba itu mengingat-Ku.

Nasib kita adalah proyeksi pikiran kita. Otak kita menerima dua juta informasi per detik. Informasi itu diterima dengan kecepatan yang sangat tinggi dari cahaya yang ada di sekeliling kita. Suara yang beredar dan gelombang halus yang menyebar diserap oleh otak dengan sangat akurat, dengan sistem yang canggih. Otak kita merekam semuanya dengan kecepatan yang sangat mengagumkan.

Setelah diproses dalam pikiran, otak kita memancarkan 60.000 energi berupa pikiran setiap harinya. Maka nasib kita diibaratkan proyektor. Apa yang terjadi nasib kita sebagaimana yang ada dalam pikiran kita. Ketika pikiran kita memasukkan informasi yang sangat bagus dengan energi yang sangat berkualitas. Maka otomatis itulah yang dipancarkan pikiran yang berujung pada nasib kita.

Sebaliknya, ketika kita berpikir yang negatif maka yang terjadi sebagaimana yang kita pikirkan. Pikiran yang negatif semacam ini pernah dialami penulis. Saat mengendarai mobil di jalan tol, penulis berpikir negatif “jika aku nabrak bagaimana ya.” Maka saat itu juga keluar tol yang terjadi penulis menabrak mobil kijang. Maka berhati-hatilah dengan pikiran yang negatif. Seandainya dalam pikiran ada lintasan *negative thinking*, maka segera luruskan dengan *positive thinking*.

Alam pikiran atau alam bawah sadar kita tidak memancarkan keinginan, tapi memancarkan energy yang kita fokuskan. Yang menjadi doa bukan keinginannya, melainkan yang difokuskan. Yang dikabulkan bukan keinginan, melainkan apa saja yang difokuskan, itulah yang terjadi. Fokus pikiran kita yang akan naik ke atas langit menjadi doa.

Pikiran juga tidak mengenal diri sendiri atau orang lain. Ketika kita berpikir negative untuk orang lain, maka sesungguhnya yang negatif itu

kembali kepada diri kita sendiri. Di alam quantum, di alam pikiran, kita adalah satu dan terhubung. Orang lain adalah kita, kita ya adalah orang lain. Energi adalah satu dan terhubung. Kebaikan maupun kezaliman yang kita lakukan untuk orang lain, maka kebaikan dan kezaliman itu akan kembali pada diri kita sendiri. Allah tidak menciptakan miskin. Kita lah yang menciptakan miskin dalam pikiran kita. Maka *su'udzan* itu sesungguhnya merusak takdir.

Hans Wilhelm menyebutkan bahwa apa yang ada dalam pikiran kita disebut *Primary Reality*. Sedangkan dunia yang ada di hadapan kita adalah *Secondary Reality*. Ketika kita berpikir “baik” maka nasib kita menjadi baik.

Pada prinsipnya setiap pikiran adalah doa. Setiap doa dikabulkan oleh Allah, baik itu positif maupun negative. Terdapat perbedaan antara keinginan dan focus. Keinginan tidak otomatis menjadi focus yang ada di pikiran. Fokus tidak mengenal kata “tidak” dan tidak membedakan orang lain atau diri sendiri. Dengan melatih focus yang baik-baik saja, maka akan membuat frekwensi pikiran kita memancarkan energy positif sesuai dengan ilmu *law of projection*. Maka apa yang ada dalam pikiran otomatis mewujudkan menjadi nasib kita. Fakta sudah tidak penting bagi kita. Yang terpenting adalah respons terhadap fakta. Fakta apapun baik itu positif maupun tidak positif, maka respons pikiran harus tetap berada di positif. Katakan “bagus itu” atas setiap fakta yang ada. Maka ke-bagus-an itulah yang akan terjadi. Dampak *su'udzan* pada kehidupan pribadi akan memudahkan kita bersyukur. Caranya: melihat dari sisi yang positif, mengenal hakekat, dan mengundang keberuntungan. Dampak *husnudzan* pada kehidupan sosial akan meningkatkan rasa percaya, saling mendukung, saling bekerja sama, saling terbuka, dan tercipta performa terbaik. Ketika focus kita baik, maka harapan yang tumbuh di atasnya bisa

dengan mudah terwujud. Terkadang harapan yang tak terpikirkan sekalipun bisa terwujud. Itu sering disebut sebagai “keajaiban”.

The Power of Positive Feeling

Bukan karena hari ini indah maka aku bahagia, tetapi karena aku bahagia maka hari ini indah. Bukan karena tak ada rintangan maka aku optimis, tetapi karena aku optimis maka rintangan tak terasa. Bukan karena mudah maka aku yakin bisa, tetapi karena aku yakin bisa maka semua menjadi mudah. Bukan karena semua baik maka aku tersenyum, tetapi karena aku tersenyum maka semua menjadi baik. *Inna ma'al 'ushri yusran* (QS. Al-Insyirah: 5-6).

Terdapat beberapa prinsip *positive feeling*: 1) Kekayaan bukanlah harta secara fisik yang kita miliki, melainkan kekayaan terbesar ada pada jiwa kita yang senantiasa bersyukur kepada Allah dan sesama. Maka ketenangan hati yang perlu diperjuangkan secara maksimal. 2) Semua hidup sudah sempurna, tidak ada cacat dalam kehidupan kita. Kejadian tidak mengenakkan yang menimpa kita hanya menjadi inspirasi untuk bangkit dan berjuang. 3) Musibah adalah anugerah, musibah seperti bungkus permen. Saat kita menerima musibah itu dengan bahagia di kesempatan pertama. Maka Allah akan memberikan rizki yang besar sebagai hikmahnya. 4) Apapun fakta dalam kehidupan kita tidak penting. Yang paling penting adalah hati kita yang tenang. 5) Ketika musibah begitu berat, bukan berarti solusi tidak ada. Kita hanya butuh sahabat dan pandangan yang jernih atas musibah tersebut agar mampu mensyukurinya dengan baik. 6) Untuk menghadapi musibah yang sangat berat, kita tidak bisa menghadapinya sendiri. Kita butuh alat “*positive feeling*”. 7) Saat kita sudah mampu *positive feeling*, maka perasaan nyaman akan membimbing pikiran kita untuk bisa berpikir jernih dan mudah. Sehingga mudah memancarkan energi positif di sekelilingnya.

لا تخافوا ولا تزنوا وأبشروا بالجنة التي كنتم توعدون (فصلت :
٣).

“Janganlah kamu takut dan janganlah bersedih hati, bergembiralah kamu dengan balasan surga yang dijanjikan (QS. Fushshilat (41): 30).

Ada ungkapan bijak: “*change your feeling by the changing the way you think*”. Maksudnya, rubahlah perasaanmu dengan cara merubah jalan pikiranmu!

The Power of Positive Motivation

Positive motivation adalah niat yang baik. Allah tidak melihat amal dari bentuk lahirnya. Sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh Umar bin Khattab:

انما الأعمال بالنيات وانما لكل امرئ ما نوى

“Sesungguhnya segala amal perbuatan itu bergantung pada niatnya. Dan sesungguhnya setiap orang memperoleh sesuai dengan apa yang telah diniatkan.”

Menurut Dalton, yang mempengaruhi besarnya dorongan untuk berprestasi di samping besarnya harapan adalah kuatnya potensi yang menimbulkan motivasi berusaha. Dan besarnya usaha akan mempengaruhi prestasi yang didapat. Prestasi dan usaha inilah yang dijadikan tolok ukur pencapaian kepuasan dalam dirinya (Sapuri, 2009: 194).

Kecerdasan Adversitas juga dipengaruhi motivasi, sikap dan perilaku sosial. Motivasi merupakan kekuatan atau daya dorong yang menggerakkan sekaligus mengarahkan kehendak dan perilaku seseorang dan segala kekuatannya untuk mencapai tujuan yang diinginkannya, yang muncul dari keinginan memenuhi kebutuhannya. Ada beberapa hirarki kebutuhan Maslow: a) kebutuhan fisiologis, b) kebutuhan keamanan dan keselamatan, c) kebutuhan rasa memiliki, d) kebutuhan akan penghargaan e) kebutuhan aktualisasi diri.

Motivasi tidak selamanya positif, ada juga motivasi yang negatif (*negative motivation*). Motivasi negatif adalah sebuah kondisi ketika seluruh energi jiwa akan terisap keluar. Energi kebahagiaan berupa rizki dan lainnya yang dibutuhkan untuk hidup perlahan hilang. Sehingga hidupnya tidak pernah merasa bahagia. Seseorang yang berada di zona nafsu ini tidak pernah bisa ber-*positif thinking* dan *positif feeling*.

Energi jiwa negatif ini sebenarnya bisa dinaikkan dengan kesadaran jiwa yang tinggi untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Tetapi pada banyak kasus mayoritas orang cenderung memilih memperturutkan hawa nafsunya. Kalau kondisi ini dibiarkan berlarut-larut, maka akhirnya semakin lama energi negatif itu semakin dalam menguasai dirinya. Hal ini antara lain disebabkan karena ia tidak mengetahui ilmu energi jiwa ini.

Spiritual Mater dan Inner Journey

Bertahun-tahun Danah Zohar dan Ian Marshall melakukan penelitian terhadap ratusan kliennya untuk meneliti jiwa manusia. Zohar dan Marshall mengukur “kebahagiaan” kliennya. Berdasarkan hasil penelitian ilmiah mereka, sebagian besar manusia tidak bahagia. Sebagian besar manusia berada dalam kondisi yang tidak puas akan hidupnya. Oleh karena itu seseorang perlu mengontrol dirinya untuk mengetahui ukuran jiwanya. Zohar dan Marshall menyebutnya dengan istilah *spiritual-mater*. Ary Ginanjar Agustian menyebutnya dengan istilah *inner journey*.

Jiwa kita diibaratkan sebuah kendaraan. Kendaraan apa saja sangat membutuhkan speedometer. Dengan alat ukur tersebut, kita bisa membuat perjalanan menjadi lebih terkontrol dan memiliki tingkat keselamatan yang tinggi. Maka ketika speedometer kendaraan kita tidak berfungsi, kita menjadi tidak berani mengendarainya dengan kecepatan tinggi dan jarak yang jauh.

Begitu juga dengan kendaraan jiwa kita. Sebaiknya kita mengetahui ukurannya agar bisa mengendarai jiwa kita untuk mengarungi kehidupan yang lebih baik. *Spiritual-mater* berfungsi untuk menjawab beberapa pertanyaan mendasar tentang diri sendiri dalam rangka *inner journey*.

- Mengapa diriku tidak bahagia?
- Bagaimana aku bisa memanfaatkan *positive thinking* dan *positive feeling* sehingga bisa berada dalam keseimbangan (homeostasis)?
- Mengapa diriku telah berusaha *positive thinking* dan *positive feeling*, namun yang terjadi belum sesuai dengan yang diharapkan?
- Bagaimana menghadapi kehidupan ketika berhubungan dengan orang lain?
- Apakah boleh ibadah, shalat, sedekah untuk tujuan duniawi?
- Mengapa orang meninggalkan dunia untuk akhirat?
- Apakah aku sudah memberikan hak suamiku, anak-anakku, saudaraku dan orang-orang di sekitarku?
- Apakah aku sudah menunaikan semua kewajibanku sebagai hamba Allah?
- Apakah aku sudah mensyukuri semua nikmat Allah padaku?
- Dan masih banyak pertanyaan lain yang ditujukan untuk diri sendiri sebagai kontrol diri.

BAGIAN 6

KONSTRUKSI KECERDASAN ADVERSITAS ALA NABI SAW

Kritik Terhadap Kecerdasan Adversitas Sekuler

Hakekat kecerdasan adversitas Sekuler (Barat) berbeda dengan kecerdasan adversitas dalam Hadis. Cerdas menurut pandangan Sekuler ditentukan oleh nilai formal, penghargaan materi, jabatan maupun posisi yang telah diraih oleh seseorang. Jadi tolak ukurnya adalah apa yang telah dicapai saat sekarang. Sehingga banyak orang yang telah sukses secara materi dan jabatan, namun mereka tidak bahagia. Hal itu disebabkan karena mereka hanya memenuhi kebutuhan jasmani, sedangkan kebutuhan ruhani dan sosial tidak mereka anggap penting sehingga mereka mengabaikannya. Ini adalah hasil penyelidikan yang dilakukan oleh Daniel Goleman dalam bukunya *Working with Emotional Intelligence*. Dalam bukunya yang telah disarikan oleh Ary Ginanjar, Daniel Goleman menulis kisah nyata dari salah seorang penduduk Amerika sebagai *managing partner*, yaitu biro hukum yang sangat sukses dan kaya. Namun ketika usianya mencapai 50 tahun, ia merasa sesuatu telah menggerogoti hidupnya. Ia memandang dirinya telah menjadi budak waktu, bekerja hanya untuk memenuhi tuntutan para mitra serta kliennya. Keberhasilan baginya adalah sebuah “penjara”. Sedangkan orang yang cerdas dalam hadis lebih *visioner* dan memiliki kepribadian utuh. Karena kecerdasan ketangguhannya itu mampu mendorong dan mengarahkan seseorang

untuk senantiasa menundukkan hawa nafsunya dan mengerjakan segala yang bermanfaat untuk kehidupan setelah mati. Sedangkan orang pandir, akan selalu menghambakan dirinya untuk hawa-nafsunya, lalu berangan-angan kepada Allah dengan berbagai macam keinginan tanpa diiringi usaha.

Kemudian adversitas merupakan keteguhan, semangat, ketekunan, dan kemampuan seseorang dalam mencapai tujuan. Jadi kecerdasan adversitas merupakan kecerdasan mengubah kesulitan, tantangan dan hambatan menjadi peluang yang besar.

Kecerdasan adversitas sekuler, pencapaian kesuksesannya diukur dari uang, harta, kehormatan, dan kedudukan. Oleh karena itu banyak orang yang sukses, namun ia tidak bahagia. Bahkan seringkali kesuksesannya melalui *medlalimi* yang lain dan menghalalkan segala cara. Jiwanya terasa hampa dan kosong. Ia telah kehilangan kekuatan spiritual-religiusnya, dan kepribadiannya menjadi pecah (*split personality*). Oleh karena itu dibutuhkan rekonstruksi kecerdasan adversitas yang *powerful* karena dorongan spiritual, mengapa? Karena kesulitan, hambatan, ujian maupun kesuksesan pasti selalu mewarnai kehidupan manusia yang akan menimbulkan stres, tensi (ketegangan). Untuk menghadapinya dibutuhkan integritas baik vertikal maupun horisontal. Oleh karena itu dibutuhkan pemikiran yang positif dengan menjaga integritas hubungan yang harmonis dan seimbang antara Tuhan (Allah) – diri sendiri – alam (termasuk orang lain). Inilah *coping mechanism* yang akan menentukan genting dan tidaknya antara otak dan jantung. Komitmen religius yang konsisten akan memperkecil gangguan psikologis. Oleh karena itu maka Islam menganjurkan kaum mukmin untuk selalu *husnu zhan* (*positive thinking*) dengan cara menghiasi diri dengan *takwa, tawakal, tawadlu', qana'ah, sabar dan ikhlas*. Karena sifat yang positif akan menyelamatkan fisik maupun psikis. Sebaliknya, Sekularisme,

hedonisme dan materialisme akan memperbesar tensi (ketegangan) baik ketegangan pada level mikro kosmos maupun makro kosmos.

Sekularisme, hedonisme dan materialisme menjadikan orang egois dan menghalalkan segala cara yang bisa menyakiti alam dan orang lain. Oleh karena itu kecerdasan adversitas ala sekuler menyebabkan kehancuran. Maka Allah melarang takabur, pemaarah, syahwat, serakah, ria, dengki dan tama'. Karena sifat-sifat tersebut dapat merugikan diri sendiri bahkan orang lain.

Kesulitan, hambatan, kegagalan bahkan kesuksesan sering menimbulkan tensi (ketegangan) maupun stress. Untuk itu dibutuhkan *coping mechanism* yang bingkainya spiritualitas dan religiusitas. Spiritualitas adalah semangat memaknai hidup dengan nilai-nilai normatif Islam yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Sunnah Rasul-Nya.

Memisahkan etos spiritualitas dengan alam ciptaan Allah SWT bisa menghancurkan keutuhan diri, atau dalam istilah Freud disebut *narsisme*, yaitu kesendirian dan rasa takut di tengah keramaian. Untuk itu, sebaiknya kita menyatu dengan Allah dan alam semesta yang diciptakan-Nya. Jadikanlah Allah sebagai *Ilah* (Tuhan) dalam keyakinan kita. Dengan demikian kita akan membangun pola hubungan antara *makhluk* dan *Khalik*. Karena usaha manusia memisahkan diri dari Sang Pencipta akan melahirkan kegelisahan dan kecemasan karena manusia tergolong makhluk yang bergantung (Nasution, 2005: 57-59).

Konstruksi Kecerdasan Adversitas dalam Hadis

Tolok ukur kecerdasan dalam perspektif hadis berbeda dengan tolok ukur Barat yang lebih menekankan pada prestasi atau nilai yang bisa dilihat dan diukur dengan menggunakan rumus-rumus. Sedangkan tolok ukur cerdas dalam hadis tidak hanya aspek lahiriah

namun melibatkan kondisi batin seseorang, sebagaimana pengertian yang tersurat dalam hadis Nabi SAW yang diriwayatkan oleh Tirmidzi, Ahmad, Hakim dan Ibn Majah yang berbunyi:

عن شداد بن اوس رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلعم :
الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت , والعاجز من اتبع
نفسه هواها وتمنى على الله الاماني (رواه الترمذي و احمد و
الحاكم و ابن ماجه)¹

Dari Syadad bin Uas r.a, dia berkata: Rasulullah saw bersabda: “Orang yang cerdas adalah orang yang selalu berusaha menundukkan hawa-nafsunya dan mengerjakan segala yang bermanfaat untuk kehidupan setelah mati. Sedangkan orang pandir, akan selalu menghambakan dirinya untuk hawa-nafsunya, lalu berangan-angan kepada Allah dengan berbagai macam keinginan”.

Orang yang berakal pada hakekatnya orang yang menundukkan dirinya dan menyerahkannya pada kebijaksanaan akal dan hukum-hukum Tuhannya. Maka dia akan memperhitungkan setiap yang akan datang dan yang akan menghancurkan. Maka jika dia ada kesempatan akan selalu berusaha menambah kebaikan dan memuji Allah.

Selama manusia hidup maka kesulitan, hambatan dan ujian akan senantiasa ada. Besar kecilnya ujian adalah sesuai dengan kadar iman dan kemampuan seseorang.

لا يكلف الله نفسا الا وسعها . لها ما كسبت و عليها ما اكتسبت ...
(البقرة : ٢٨٦)

“Allah tidak akan membebani manusia melainkan sesuai dengan kesanggupannya” (qs. Al-Baqarah: 286)

¹ Muhammad Abd al-Aziz al-Khuli, *Al-Adab al-Nabawi* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, cet. 2, 2005), hlm. 130

ولنبلونكم بشيءٍ من الخوف و الجوع و نقص من الاموال و الانفس
و الثمرات و بشر الصابرين (البقرة : ١٥٥)

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar” (QS. Al-Baqarah: 155).

Jadi, pada prinsipnya realitas *aqli* maupun *naqli* menegaskan bahwa masalah pasti selalu ada dalam kehidupan yang selalu mengiringi dan mengantarkan kita pada kesuksesan yang kita inginkan. Persoalannya, masalah tersebut akan selalu menimbulkan *tensi* (ketegangan) dan *stres* ketika seseorang secara teori tidak memiliki *coping mechanism* yang merupakan *powerful* (kekuatan/ ketangguhan). Kemudian *coping mechanism*nya berupa apa? Menurut teori Kenneth dalam bukunya *The Psychology of Religion and Coping* adalah nilai-nilai spiritual. Yaitu dengan mendefinisikan kembali situasi yang negatif lebih dipandang (dipahami) secara positif, dengan menjaga integritas hubungan baik antara Tuhan (Allah) - diri sendiri – alam dalam keseimbangan (Pargament, 1997: 223). Hal ini berbeda dengan kecerdasan adversitas sekuler yang kering dari nilai-nilai spiritual. Sehingga tidak heran banyak orang yang sukses karena ketangguhannya, namun mereka tidak bahagia, kemampuan kecerdasan adversitas sekulernya mampu menjadikannya tangguh namun tidak memiliki hati nurani. Karena di dalam nilai-nilai spiritual ada lima hal yang mampu dihasilkan, yaitu: 1) integritas (kejujuran), 2) energi (semangat) yang konsisten, 3) inspirasi atau ide dan inisiatif, 4) wisdom (bijaksana), serta 5) keberanian dalam mengambil keputusan (Agustian, 2003: 4-5).

Keseimbangan (*homeostasis*) yang dihasilkan oleh nilai-nilai spiritualitas dan religiusitas tersebut dalam bahasa *nash Al-Qur'an* maupun *Hadis* disebut *taqwa*. Integritas yang dihasilkan oleh

spiritualitas dan religiusitas itu tersurat dan tersirat dalam hadis Nabi SAW:

اتق الله حيثما كنت و اتبع السيئة الحسنة تمحها و خالق الناس
بخلق حسن (الحديث)

“Bertaqwalah kepada Allah di manapun kamu berada. Ikuti kejelekan dengan kebaikan, niscaya kejelekan itu terhapus dengan kebaikan itu, dan pergaulilah orang lain dengan akhlak yang baik”.

Hal ini sesuai dengan firman Allah:

ضربت عليهم الذلة اينما ثقفوا الا بحبل من الله و حبل من الناس
و بائوا بغضب من الله و ضربت عليهم المسكنة

“Telah ditimpa kehinaan dimanapun mereka berada kecuali menjaga hubungan baik dengan Allah dan hubungan baik dengan orang lain. Dan mereka mendapatkan murka Allah dan ditimpa kemiskinan”.

Tanda penghubung dalam kedua *nash* Hadis dan Al-Qur'an tersebut di atas memakai *huruf 'athaf wawu*. Yang artinya ketiganya harus selalu ada secara seimbang, berintegritas dan bersinergi antara Tuhan (Allah) – diri sendiri (pribadi) – alam (termasuk orang lain). Memisahkan etos spiritualitas dengan alam ciptaan Allah SWT bisa menghancurkan keutuhan diri, atau dalam istilah Freud disebut *narsisme*, yaitu kesendirian dan rasa takut di tengah keramaian. Untuk itu, sebaiknya kita menyatu dengan Allah dan alam semesta yang diciptakan-Nya. Jadikanlah Allah sebagai *Ilah* (Tuhan) dalam keyakinan kita. Dengan demikian kita akan membangun pola hubungan antara *makhluk* dan *Khalik*. Karena usaha manusia memisahkan diri dari Sang Pencipta akan melahirkan kegelisahan dan kecemasan karena manusia tergolong makhluk yang bergantung (Nasution, 2005: 57-59). Ini akan terwujud jika ada kesadaran diri (mengetahui diri sendiri).

من عرف نفسه فقد عرف ربه

“Orang yang mau mengenal dirinya, maka dia akan dapat mengenal Tuhannya”.

ولا تكونوا كالذين نسوا الله فانسهم انفسهم التكم هم الفسقون
(الحشر: ١٩)

“Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, sehingga Allah menjadikan mereka lupa akan diri sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik” (QS. Al-Hasyr: 19).

Membangun kesadaran diri melalui penelusuran ke dalam dirinya sendiri (*inner journey*) (Ginanjar, 2003: 4-5). Allah SWT berfirman:

وابتغ فيما اتك الله الدار الاخرة ولا تنس نصيبك من الدنيا و احسن كما احسن الله اليك ولا تبغ الفساد في الارض ان الله لا يحب المفسدين (القصص : ٧٧)

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada yang 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. Al-Qashash: 77).

Di samping menjadi mukmin tangguh dengan mengenal diri sendiri sendiri, maka yang kedua untuk menjadi tangguh (*powerful*) perlu pikiran, sikap, prilaku dan ucapan yang positif. McGuire dengan *Cognitive Consistency Theory*, menjelaskan adanya hubungan antara pikiran, keyakinan, sikap dan tingkahlaku yang akan membangkitkan motivasi. Hal ini disebabkan karena adanya rangsangan yang sering menimbulkan *tensi* (ketegangan). Aktivitas adalah untuk mengurangi ketegangan, untuk menetralsirnya membutuhkan sikap seimbang (*homeostasis*). Orang akan selalu berusaha meminimalisir *inconsistensi internal* yang dapat mengganggu *homeostasis*. Yaitu dengan mengoptimalkan hubungan antara pemikiran, keyakinan, sikap dan tingkahlaku secara konsisten antara satu dengan yang lain (Petri, 1981:

233). Dalam referensi yang lain dijelaskan bahwa pentingnya membangun jiwa sosial melalui spiritualitas dan religiusitas, pikiran dan perasaan, dan kecenderungan optimistik dalam menghadapi stressor (Vedhara & Irwin, 2005: 173).

قل امننت بالله ثم استقم (الحديث)

Katakanlah, “aku beriman kepada Allah kemudian *istiqamahlah* (konsistenlah)”.

Hubungan antara pemikiran, keyakinan, sikap dan tingkahlaku agar bisa optimal dan *konsisten* atau *istiqamah* (seperti dalam Hadis tersebut) perlu ditopang dengan kepribadian yang utuh. Sebaliknya kepribadian yang utuh akan mampu menopang terwujudnya hubungan pemikiran, keyakinan, sikap dan tingkahlaku yang *istiqamah* (*konsisten*). Oleh karena itu *kecerdasan adversitas sekuler* yang tidak memiliki *powerful spiritual-religius* itu tentunya tidak akan mampu mewujudkan keseimbangan (*homeostasis*) dirinya karena dia hanya mengejar materi ataupun kenikmatan dunia yang sifatnya sementara dan bergantung dengan yang lain, dan gampang memicu seseorang untuk egois dan menghalalkan segala cara. Orang seperti ini akan mudah jatuh karena tidak memiliki daya tahan yang *powerful* berupa nilai-nilai spiritual-religius.

Di samping itu, kesulitan dan hambatan yang mewarnai kehidupan manusia merupakan ujian bagi orang yang beriman. **Keimanan dan kepasrahan yang kuat kepada Allah** dapat memberikan seseorang kemampuan untuk **berfikir positif**. Hal itu akan memberikan nilai dasar dan pengaman bagi individu, sehingga terwujud keseimbangan dalam dirinya dan keseimbangan alam (Pargament, 1997: 223). Dengan berfikir positif maka seseorang dapat bersabar dan ikhlas dalam menghadapi cobaan maupun ujian yang ada. Dia tidak akan mudah menyerah dengan keadaan namun dari cobaan itu dia berhasil mengambil pelajaran yang merupakan tarbiyah dari

Allah untuk bekal kesuksesannya. Seseorang tidak akan mampu demikian kalau tidak memiliki iman yang kuat, kepasrahan kepada Allah dan karakter yang tangguh.

Untuk membentuk karakter tangguh tidak hanya cukup cobaan satu kali dalam hidup, namun biasanya Allah memberikan cobaan di setiap langkahnya yang bisa membuat seseorang semakin dewasa dan matang serta tahan *banting* dan lebih siap menghadapi kesuksesan yang diinginkannya. Keseimbangan dalam bahasa Al-Qur'an adalah ketaqwaan.

Dalam surat Al-Thalaq ayat 2 dan 3 Allah berfirman:

و من يتق الله يجعل له مخرجا . ويرزق من حيث لا يحتسب . و
من يتوكل على الله فهو حسبه (الطلاق : ٢ , ٣) .

“Dan barangsiapa bertakwa kepada Allah, maka Dia menjadikan jalan keluar (segala persoalan) untuknya. Dan Dia akan memberikan rizki dari arah yang tidak disangka-sangka. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah, maka Dia mencukupinya (QS. Al-Thalaq: 2, 3).

Bagaimana agar mukmin menjadi tangguh (mukmin qawi)?
Sabda Rasulullah SAW:

عن ابي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلعم : المؤمن
القوي خير و احب الى الله من المؤمن الضعيف و في كل خير .
احرص على ما ينفعك , و استعن بالله و لا تعجز , و ان اصابك شئ
فلا تقل لو اني فعلت كذا كان كذا و كذا و لكن قل قدر الله و ما
شاء الله فعل فان لو تفتح عمل الشيطان (اخرجه مسلم)²

Dari Abu Hurairah r.a dia berkata: Rasulullah saw bersabda: Mukmin yang kuat itu baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah. Dan bersemangatlah dalam setiap kebaikan yang bermanfaat bagimu. Dan mohonlah pertolongan Allah, janganlah kamu lemah. Jika sesuatu menimpamu, maka janganlah kamu mengatakan “seandainya” aku begini

² *Ibid.*, hlm. 131.

maka begitu dan begitu. Tetapi katakanlah Allah telah menentukan dan Dia berbuat sesuai dengan apa yang dikehendaki-Nya. Karena sesungguhnya “*Lau/ seandainya*” itu akan membuka pekerjaan syetan” (HR. Muslim)

Agar mukmin memiliki ketangguhan (*powerful*), Rasulullah SAW mendorong pada tiga hal, yaitu:

- 1) *taqwiyyatul iman* (memperkuat iman). Iman yang membawa kebahagiaan dunia dan akhirat adalah iman yang senantiasa diikuti amal shalih. Allah SWT berfirman:

من عمل صالحا من ذكرا أو انثى وهو مؤمن فلنجزيه حيوته طيبة و
لنجزيهم اجرهم باحسن ما كانوا يعملون (النحل : ٩٧)

“Orang yang beramal salih baik laki-laki atau perempuan dan dia beriman, maka Kami memberikan penghidupan yang baik dan membalas mereka dengan balasan yang lebih baik dari apa yang mereka kerjakan” (QS. Al-Nahl: 97)

Orang yang beriman adalah orang yang selalu memiliki harapan. Ada beberapa hadis yang terkait dengan harapan:

انا عند ظن عبدي بي . وانا معه حيث يذكروني³

“Aku (Allah) sesuai keyakinan atau prasangka hamba. Dan Aku (Allah) akan menyertainya ketika hamba mau mengingat-Ku”

Sikap dan karakter pribadi yang optimistik juga merupakan *powerfull* dalam menetralkan ketegangan (tensi) termasuk stress. Dalam kondisi bagaimanapun pribadi demikian akan selalu memiliki **harapan positif** dari tekanan hidup dengan **berfikir dan menilainya secara positif**. Ia mampu beradaptasi dalam kondisi apapun sehingga dia dapat mencapai *homeostasis*, imunitas yang tinggi dan kesehatan (Vedhara & Irwin, 2005: 183). Sehingga kita diperintahkan oleh Rasulullah SAW untuk selalu **bersemangat dalam setiap kebaikan**

³ *Al-Lu' Lu' wa al-Marjan*

yang mendatangkan manfaat (bermakna) baik diri sendiri juga bermanfaat bagi yang lain.

(و في كل خير احرص على ما ينفعك), Rasul menyadari kelemahan manusia, oleh karena itu dia mengajarkan doa untuk mohon pertolongan Allah dalam setiap langkah. Karena Allah-lah Yang Maha Kuat dan Maha Penentu juga Maha Mengetahui Yang Akan Terjadi.

- 2) Jadi pesan Rasul yang kedua, **bersemangat terhadap setiap kebaikan** yang bermanfaat dan tidak merugikan yang lainnya. Mukmin selalu mengambil kesempatan yang baik selama ia mampu. Baik terkait dengan harta maupun ilmu yang bermanfaat bagi kehidupan. Baik kehidupan di dunia maupun akhirat sesuai dengan nilai-nilai Islam.
- 3) Dan pesan yang ketiga, Dalam setiap langkah dan usaha selalu diiringi **mohon pertolongan Allah**. Doa yang diajarkan oleh Rasul SAW sebagaimana yang diriwayatkan oleh Abu Dawud adalah:

عن ابي سعيد الخدري رضي الله عنه قال : دخل رسول الله صلعم ذات يوم المسجد فاذا هو برجل من الانصار يقال له ابو امامة جالس فيه , فقال : يا ابا امامة ما لي اراك جالسا في غير وقت صلاة ؟ قال : هموم لزمتمني وديون يا رسول الله . فقال : الا اعلمك كلاما اذا قلته اذهب الله عز وجل همك وقضى دينك ؟ فقال : بلى يا رسول الله. قال : قل اذا اصبحت و اذا امسيت : اللهم اني اعوذ بك من الهم والحزن و اعوذ بك من العجز والكسل و اعوذ بك من البخل و الجبن و اعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال . قال : فقلت ذلك فاذهب الله همي وقضى عني ديني . (رواه ابو داود)⁴

⁴ Al-Adab Al-Nabawi, *Ibid.*, hlm. 136

Dari Abu Said al Khudri r.a, dia berkata: “Pada suatu hari Rasulullah masuk masjid, ketika itu dia (mendapati) seorang laki-laki dari kalangan anshar yang bernama Abu Umamah yang duduk di dalamnya. Kemudian Rasulullah berkata: “Wahai Abu Umamah, mengapa aku melihatmu duduk di luar waktu shalat? Abu Umamah menjawab: kegelisahan dan hutang-hutangku wahai Rasulullah. Rasul berkata: “Ingatlah aku akan mengajarkanmu satu ucapan (doa), apabila kamu telah mengucapkannya, maka Allah *Azza wa Jalla* menghilangkan kegelisahanmu dan Dia menunaikan hutangmu.” Kemudian dia berkata: tentu wahai Rasulullah. Dia berkata: “Ucapkan ketika kamu berada di pagi dan sore hari: “Ya Allah sesungguhnya aku berlindung kepadamu dari kegelisahan dan kekhawatiran, dan aku berlindung kepadamu dari kelemahan dan kemalasan, dan aku berlindung kepadamu dari kebakhilan dan kepengecutan, dan dari jeratan hutang dan jeratan dari orang-orang”. Dia berkata: kemudian aku mengucapkan kalimat itu, maka Allah menghilangkan kegelisahanku dan mengangkat hutangku (HR. Abu Dawud).

Seperti yang telah saya jelaskan di atas, bahwa *powerful spiritualitas* dan *religiusitas* sebagai penopang *homeostasis* adalah melalui menjaga integritas hubungan yang baik antara Tuhan (Allah) – diri sendiri – alam. Hubungan ini merupakan hubungan dua arah yang saling menguatkan. Maksudnya, kuatnya hubungan diri sendiri dengan Allah tergantung kuatnya hubungan diri sendiri dengan orang lain dan alam sekitar. Dan sebaliknya, Kuatnya hubungan diri sendiri dengan alam akan memperkuat hubungan kita dengan Allah SWT. Termasuk dikabulkannya doa kita karena amal shalih kita dan doa serta dukungan orang lain. Oleh karena itu secara *naqli* Rasul senantiasa mendorong umatnya untuk menjalin hubungan *silaturrahim* dengan yang lain sehingga bisa memperoleh wawasan dan peluang dalam rizki. Sabda Rasul SAW:

عن ابي هريرة رضي الله عنه انه قال : سمعت رسول الله صلعم يقول : من سره ان يبسط له في رزقه وان ينسا له في اثره فليصل

رحمه . (رواه البخاري و مسلم) و رواه الترمذي بلفظ : ان صلة
الرحم محبة في الاهل , مثرة في المال , منساة في الاثر .⁵

Dari Abu Hurairah r.a, bahwasannya dia berkata: aku mendengar Rasulullah saw bersabda: “Barangsiapa yang senang untuk diluaskan rizkinya dan dipanjangkan umurnya. Maka sambunglah tali silaturrahim kepada yang lain. (HR. Bukhari dan Muslim). Tirmidzi juga meriwayatkan dengan lafal: “Sesungguhnya silaturrahim itu (menumbuhkan) kasih sayang di dalam keluarga, keberhasilan di dalam harta, dan panjang dalam umurnya.

Secara logika (*aqli*), ketika seseorang banyak teman maupun banyak koneksi maka wawasan dan peluang serta kesempatan rizki lebih besar. Karena banyak teman dan koneksi, maka akan lebih banyak mendapatkan informasi tentang peluang rizki yang kita terima dan ilmu yang kita dapatkan lebih banyak. Integritas diri dengan alam dan orang lain akan baik hubungannya, jika pertemanan kita dilandasi kejujuran dan kasih-sayang tanpa pamrih. Integritas hubungan baik tidak akan terwujud kalau di antaranya saling egois, sombong, serakah bahkan *medlalimi* (menipu) temannya sendiri. Namun tidak setiap yang kita anggap teman memiliki i'tikad baik kepada kita. Terkadang berteman karena ada pamrih menipu dan sebagainya. Sehingga suatu ketika jati dirinya kelihatan, dia telah medlalimi (menipu) kita, sehingga menjadikan kita marah. Orang yang tangguh akan cepat menetralsir tensi tersebut karena *powerful iman, kepasrahan, positif thinking, ikhlas* dan *sabar*. Powerful seperti ini sesuai yang tersirat dalam hadis Nabi SAW:

⁵ Al-Adab Al-Nabawi, *Ibid.*, hlm. 70

عن ابي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلعم : ليس الشديد بالصرعة , انما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب . (رواه البخاري و مسلم و ابو داود)⁶

Kuat itu bukan sebab ototnya, namun kuat itu adalah orang yang mampu menguasai dirinya ketika marah.

Tidak selamanya apa yang kita pikirkan sesuai kenyataan. Tak selamanya apa yang kita usahakan hasilnya sesuai harapan dan keinginan. Ini merupakan *stresor* yang jika direspon secara positif diiringi keyakinan, usaha yang sungguh-sungguh dan kepasrahan serta pemikiran yang positif, maka seseorang akan cepat mengembalikan dirinya pada *homeostasis*. Sehingga dia tidak akan sakit atau berkata “seandainya”, namun dia bisa **ikhlas** kepada Allah dan **bersabar**. Itu semua dianggap bagian dari **pembelajaran Allah**, agar lebih siap menghadapi kesuksesan yang akan datang.

Jadi ada dua hal yang dipesankan oleh Rasul SAW agar mukmin mau mencegahnya untuk menjaga *powerful* dirinya, yaitu:

- a) **Tidak gampang menyerah dan putus asa** terhadap keadaan (ولا تعجز) (namun harus tetap berusaha dan berdoa. Kuatnya iman karena kuatnya kemauan dan kesungguhan beramal shalih. Yakin kepada Allah akan memperkuat jiwa, sehingga mampu menunjukkan mana yang *haq* dan yang *bathil*. Dan selalu berfikir positif serta berkata yang baik terhadap karunia Allah.
- b) **Tak menyesali kegagalan, tidak berkata “seandainya”** (و لا تقل) (لو اني فعلت كذا كان) . Tetapi harus **sabar** dan **ikhlas** serta **berfikir positif** terhadap *taqdir* Allah dan **mengambil tarbiah** dari kegagalan yang ada sebagai bekal meraih kesuksesan yang diinginkannya.

⁶ Al-Adab Al-Nabawi, *Ibid*, hlm., 93

Walhasil, dalam hadis tersebut di atas menjelaskan kepada kita agar senantiasa memperkuat iman. Kemudian dibarengi dengan bersungguh-sungguh melakukan amal shalih. Senantiasa menegakkan (melaksanakan) perintah Allah, dan meninggalkan sikap, perilaku dan ucapan-ucapan mengkhayal yang bathil. Di samping itu, mengambil setiap yang berfaedah untuk kehidupan dunia dan akhirat.⁷ Pesan Nabi saw ini cocok dengan teori McGuire tentang *Konsistensi Kognitif*, yaitu tentang adanya hubungan antara pikiran, keyakinan, sikap dan tingkahlaku dapat membangkitkan motivasi.

Sesungguhnya semua yang hidup pasti memiliki masalah. Masalah apa saja akan bisa menstimulasi jiwa sehingga menimbulkan *tensi* (ketegangan). Untuk mengurangi ketegangan maka seseorang hendaknya beraktifitas. Sedangkan untuk menetralsirnya dibutuhkan sikap seimbang (*homeostasis*). Orang akan selalu berusaha meminimalisir *inconsistensi internal* yang dapat mengganggu *homeostasis*. Yaitu dengan **mengoptimalkan hubungan antara pikiran, keyakinan, sikap dan tingkahlaku secara konsisten (*istiqamah*) antara satu dengan yang lain** (Petri, 1981: 233). Dalam referensi yang lain dijelaskan bahwa pentingnya membangun jiwa sosial melalui spiritualitas dan religiusitas, pikiran dan perasaan, dan kecenderungan optimis dalam menghadapi *stressor* (Vedhara & Irwin, 2005: 173).

Kesulitan dan hambatan akan senantiasa mewarnai kehidupan manusia. Itu merupakan ujian bagi orang yang beriman. **Keimanan** dan **kepasrahan** yang kuat kepada Allah dapat memberikan seseorang **kemampuan untuk berfikir positif**. Hal itu akan memberikan nilai dasar dan pengaman bagi individu. Sehingga terwujud keseimbangan dalam dirinya dan keseimbangan alam (Pargament, 1997: 223). **Keseimbangan** unik yang terjadi karena aksi-aksi moral yang integral

⁷ Al-Adab al-Nabawi, *ibid.*, hlm. 131-133

inilah yang dikatakan Al-Qur'an sebagai **taqwa**. Pada tingkatan tertinggi taqwa menunjukkan **kepribadian manusia yang benar-benar utuh dan integral**. Sehingga dengan taqwa akan mampu melindungi diri dari akibat-akibat perbuatan sendiri yang buruk dan jahat. Menurut Fazlur Rahman, konsep **taqwa** dapat dijelaskan dengan istilah **hati nurani** (Rahman: 42).

Taqwa menurut Ensiklopedi Islam sebagaimana yang disarikan oleh Moh. Sholeh, bahwa *taqwa* merupakan fase kematangan yang sempurna. *Taqwa* merupakan hasil interaksi antara islam, iman, dan ihsan. *Taqwa* adalah ilmu, amal, naluri, hati dan etika. *Taqwa* merupakan kondisi ketika antara *qalbu*, pikiran dan anggota tubuh berinteraksi secara harmonis. Di dalam *taqwa* terkandung makna melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. *Taqwa* juga mengandung pengertian pengendalian manusia akan dorongan emosinya dan penguasaan atas kecenderungan negatif hawa nafsunya. Hal ini berarti ia memenuhi dorongan hawa nafsu dalam batas yang diperkenankan oleh ajaran Islam (Sholeh, 2010: 84).

Dalam surat al-Thalaq ayat 2 dan 3 Allah berfirman:

و من يتق الله يجعل له مخرجا . و يرزق من حيث لا يحتسب . و
من يتوكل على الله فهو حسبه (الطلاق : ٢ , ٣) .

“Dan barangsiapa bertakwa kepada Allah, maka Dia menjadikan jalan keluar (segala persoalan) untuknya. Dan Dia akan memberikan rizki dari arah yang tidak disangka-sangka. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah, maka Dia mencukupinya (QS. Al-Thalaq: 2, 3).

Nash-nash Al-Qur'an dan Hadis yang Terkait dengan Kecerdasan Adversitas

- Hadis-hadis tentang Bagaimana Memanfaatkan Potensi dan Usaha Menejemen Motivasi

عن شداد بن اوس رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلعم : الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت , والعاجز من اتبع نفسه هواها وتمنى على الله الاماني (رواه الترمذي واحمد الحاكم وابن ماجه)⁸

Dari Sydad bin Uas r.a, dia berkata: Rasulullah saw bersabda: “Orang yang cerdas adalah orang yang selalu berusaha menundukkan hawa-nafsunya dan mengerjakan segala yang bermanfaat untuk kehidupan setelah mati. Sedangkan orang pandir, akan selalu menghambakan dirinya untuk hawa-nafsunya, lalu berangan-angan kepada Allah dengan berbagai macam keinginan”.

Dalam surat al-Thalaq ayat 2 dan 3 Allah berfirman:

و من يتق الله يجعل له مخرجا . ويرزق من حيث لا يحتسب . و من يتوكل على الله فهو حسبه (الطلاق : ٢ , ٣) .

“Dan barangsiapa bertakwa kepada Allah, maka Dia menjadikan jalan keluar (segala persoalan) untuknya. Dan Dia akan memberikan rizki dari arah yang tidak disangka-sangka. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah, maka Dia mencukupinya (QS. al-Thalaq: 2, 3).

عن ابي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلعم : المؤمن القوي خير و احب الى الله من المؤمن الضعيف و في كل خير . احرص على ما ينفعك , و استعن بالله و لا تعجز , و ان اصابك شئ فلا تقل لو اني فعلت كذا كان كذا و كذا و لكن قل قدر الله و ما شاء الله فعل فان لو تفتح عمل الشيطان (اخرجه مسلم)⁹

Dari Abu Hurairah r.a dia berkata: Rasulullah saw bersabda: Mukmin yang kuat itu baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah. Dan bersemangatlah dalam setiap kebaikan yang bermanfaat bagimu. Dan mohonlah pertolongan Allah, janganlah kamu lemah. Jika sesuatu

⁸ Muhammad Abd al-Aziz al-Khuli, *Al-Adab al-Nabawi* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, cet. 2, 2005), hlm. 130

⁹ *Al-Adab al-Nabawi*, hlm. 131.

menimpamu, maka janganlah kamu mengatakan “seandainya” aku begini maka begitu dan begitu. Tetapi katakanlah Allah telah menentukan dan Dia berbuat sesuai dengan apa yang dikehendaki-Nya. Karena sesungguhnya “*Lau/ seandainya*” itu akan membuka pekerjaan syetan” (HR. Muslim)

عن ابي سعيد الخدري رضي الله عنه قال : دخل رسول الله صلعم ذات يوم المسجد فاذا هو برجل من الانصار يقال له ابو امامة جالسا فيه , فقال : يا ابا امامة ما لي اراك جالسا في غير وقت صلاة ؟ قال : هموم لزمتمني وديون يا رسول الله . فقال : الا اعلمك كلاما اذا قلته اذهب الله عز و جل همك وقضى دينك ؟ فقال : بلى يا رسول الله. قال : قل اذا اصبحت واذا امسيت : اللهم اني اعوذ بك من الهم والحزن و اعوذ بك من العجز والكسل و اعوذ بك من البخل و الجبن و اعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال . قال : فقلت ذلك فاذهب الله همي وقضى عني ديني . (رواه ابو داود)¹⁰

Dari Abu Said al Khudri r.a, dia berkata: “Pada suatu hari Rasulullah masuk masjid, ketika itu dia (mendapati) seorang laki-laki dari kalangan anshar yang bernama Abu Umamah duduk di masjid. Kemudian Rasulullah berkata kepadanya: “Wahai Abu Umamah, mengapa aku melihatmu duduk di luar waktu shalat? Abu Umamah menjawab: kegelisahan dan hutang-hutangku wahai Rasulullah. Rasul bersabda: “Ingatlah aku akan mengajarkanmu satu ucapan (doa), apabila kamu telah mengucapkannya, maka Allah Azza wa Jalla menghilangkan kegelisahanmu dan Dia menunaikan hutangmu?” Kemudian dia berkata: tentu wahai Rasulullah. Dia berkata: “Ucapkan apabila kamu berada di pagi dan sore hari: “Ya Allah sesungguhnya aku berlindung kepadamu dari kegelisahan dan kekhawatiran, dan aku berlindung kepadamu dari kelemahan dan kemalasan, dan aku berlindung kepadamu dari kebakhilan dan kepengecutan, dan dari jeratan hutang dan jeratan dari orang-orang”. Dia berkata: kemudian aku mengucapkan kalimat itu,

¹⁰ Al-Adab Al-Nabawi, *Ibid.*, hlm. 136

maka Allah menghilangkan kegelisahanku dan mengangkat hutangku.
(HR. Abu Dawud).

Hadis-hadis tentang Bagaimana Merespon Hasil Usaha (Kepuasan)

Untuk Mewujudkan *Homeostasis* (Keseimbangan):

قل امنت بالله ثم استقم

“Katakanlah, aku beriman kepada Allah dan beristiqamahlah!

Dalam surat Al-Thalaq ayat 2 dan 3 Allah berfirman:

و من يتق الله يجعل له مخرجا . و يرزق من حيث لا يحتسب . و
من يتوكل على الله فهو حسبه (الطلاق : ٢ , ٣) .

“Dan barangsiapa bertakwa kepada Allah, maka Dia menjadikan jalan keluar (segala persoalan) untuknya. Dan Dia akan memberikan rizki dari arah yang tidak disangka-sangka. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah, maka Dia mencukupinya (QS. Al-Thalaq: 2, 3).

عن ابي هريرة عن النبي صلعم قال : ليس الغنى عن كثرة العرض ,
ولكن الغنى غنى النفس (رواه البخاري و مسلم و غيرهما)¹¹

Dari Abu Hurairah dari Nabi saw, dia bersabda: “Kaya itu bukan (diukur) dari banyaknya harta, tetapi kaya itu adalah kaya jiwa” (HR. Bukhari, Muslim, dan selain keduanya)

عن ابي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلعم : المؤمن
القوي خير و احب الى الله من المؤمن الضعيف و في كل خير .
احرص على ما ينفعك , و استعن بالله و لا تعجز , و ان اصابك شئ
فلا تقل لو اني فعلت كذا كان كذا و كذا و لكن قل قدر الله و ما
شاء الله فعل فان لو تفتح عمل الشيطان (اخرجه مسلم)¹²

¹¹ Al-Adab Al-Nabawi, *Ibid.*, hlm. 109

¹² *Ibid.*, hlm. 131

Dari Abu Hurairah r.a dia berkata: Rasulullah saw bersabda: “Mukmin yang kuat itu baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah. Dan bersemangatlah dalam setiap kebaikan yang bermanfaat bagimu. Dan mohonlah pertolongan Allah, janganlah kamu lemah. Jika sesuatu menimpamu, maka janganlah kamu mengatakan “seandainya” aku begini maka begitu dan begitu. Tetapi katakanlah Allah telah menentukan dan Dia berbuat sesuai dengan apa yang dikehendaki-Nya. Karena sesungguhnya “*Lau/ seandainya*” itu akan membuka pekerjaan syetan” (HR. Muslim).

Agar bisa ikhlas

عن ابي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلعم : انظروا الى من هو اسفل منكم ولا تنظروا الى من هو فوقكم فهو اجدر الا تزدروا نعمة الله عليكم . (رواه مسلم) و لفظ البخاري : اذا نظر احدكم الى من فضل عليه في المال و الخلق فلينظر الى من هو اسفل منه ممن فضل عليه ٢١٣

Dari Abu Hurairah r.a dia berkata: Rasulullah saw bersabda: “Melihatlah kalian kepada orang yang lebih di bawah kalian. Janganlah kalian semua melihat kepada orang yang di atas kalian. Maka demikian itu lebih bermanfaat, janganlah kalian semua meremehkan (merendahkan) nikmat Allah atas kalian”. (HR. Muslim) Sedangkan lafal Bukhari: “Apabila salah satu dari kalian melihat kepada orang yang dilebihkan dalam harta dan penciptaan, maka lihatlah kepada orang yang lebih di bawah dia daripada orang yang dilebihkan atas dia”.

... و الله يرزق من يشاء بغير حساب (البقرة : ٢١٢)

“Dan Allah memberikan rizki kepada orang yang Dia Kehendaki tanpa perhitungan (QS. al-Baqarah (2): 212).

الا بذكر الله تطمئن القلوب

Iman itu merupakan poros kebahagiaan di dunia dan akhirat, ketika iman diikuti dengan amal salih:

¹³ Al-Adab Al-Nabawi, *Ibid.*, hlm. 135

من عمل صالحا من ذكرا او انثى وهو مؤمن فلنجزيه حيوه طيبه و
لنجزيهم اجرهم باحسن ما كانوا يعملون (النحل : ٩٧)

“Orang yang beramal salih baik laki-laki atau perempuan dan dia beriman, maka Kami memberikan penghidupan yang baik dan membalas mereka dengan balasan yang lebih baik dari apa yang mereka kerjakan” (QS. Al-Nahl: 97)

و من ياتيه مؤمنا قد عمل الصالحات فالتك لهم الدرجات العلى
طه : ٧٥)

“Dan orang yang mendatangi-Nya karena iman juga sungguh-sungguh beramal salih, maka bagi mereka beberapa derajat yang tinggi” (QS. Thaha: 75)

ومن اضل ممن اتبع هواه بغير هدى من الله (القصص : ٥٠)

“Dan orang yang lebih sesat di antaranya orang yang mengikuti hawa nafsunya, sebab ia tidak mendapatkan petunjuk dari Allah” (QS. Al-Qashash: 50).

Cara Melihat dan Menghadapi Ujian, Kesulitan dan Kesuksesan

Mengenal Potensi Diri:

لا يكلف الله نفسا الا وسعها . لها ما كسبت و عليها ما اكتسبت ...
(البقرة : ٢٨٦)

... ربنا لا تؤاخذنا ان نسينا او اخطانا . ربنا ولا تحمل علينا اصرنا
كما حملته على الذين من قبلنا . ربنا ولا تحملنا ما لا طاقة لنا به
. و اعف عنا . و اغفر لنا . و ارحمنا . انت مولنا فانصرنا على القوم
الكافرين (البقرة : ٢٨٦)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya. Dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hokum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan

kami, janganlah Engkau hokum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkau lah Pelindung kami. Maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir (QS. al-Baqarah (2): 186).

Positive Thinking:

عسى ان تكرهوا شيئاً فهو خير لكم عسى ان تحبوا شيئاً فهو شر
لكم ...

Allah menciptakan segala sesuatu bukan tanpa sebab, baik itu sebab iman, spiritual, material, dan sebab-sebab yang lain.

Iman dan amal saleh tidak bisa dipisahkan

و من ياتيه مؤمناً قد عمل الصالحات فإلئك لهم الدرجات العلى (طه : ٧٥)

“Dan orang yang mendatangi-Nya itu beriman juga sungguh-sungguh beramal saleh, maka bagi mereka beberapa derajat yang tinggi” (QS. 75)

Larangan Berangan-angan Tanpa Usaha

لا تتكلموا على الاماني فانها بضائع النوكى¹⁴

“Janganlah kalian mengucapkan angan-angan, karena sesungguhnya angan-angan itu merupakan barang dagangan ...

Orang yang berakal tidak akan mengharapkan *reward* (penghargaan) kecuali yang sesuai dengan perbuatan yang telah dilakukannya, surga baginya karena iman dan amal salih.¹⁵

و من ياتيه مؤمناً قد عمل الصالحات فاولئك لهم الدرجات العلى
(طه : ٧٥)

¹⁴ Al-Adab al Nabawi, hlm. 131

¹⁵ Al Adab al Nabawi, hlm 131

“Dan orang yang mendatangi-Nya karena iman juga sungguh-sungguh beramal salih, maka bagi mereka beberapa derajat yang tinggi” (QS. Thaha: 75).

Berharap kepada Allah harus dilandasi dengan kesucian hati dan perbuatan

انه من ياتي ربه مجرما فان له جهنم لا يموت فيها ولا يحيى (طه : ٧٤)

“Sesungguhnya orang yang mendatangi Tuhannya, sementara dia berbuat dosa, maka baginya neraka Jahanam, di dalamnya dia tidak mati dan tidak hidup” (QS. Toha: 74).

Kemudahan bagi yang Beriman dan Bertaqwa kepada Allah

ومن يتق الله يجعل له من امره يسرا (الطلاق : ٤)

“Dan barangsiapa bertaqwa kepada Allah, dia akan menjadikan baginya kemudahan jalan keluar” (QS. Al-Thalaq: 4).

ولو ان اهل القرى ءامنوا و اتقوا لفتحنا عليهم بركات من السماء والارض ولكن كذبوا فاخذناهم بما كانوا يكسبون (الاعرف : ٩٦)

“Seandainya sungguh penduduk negeri itu beriman dan bertaqwa, sungguh telah Kami bukakan atas mereka keberkahan dari langit dan bumi, akan tetapi mereka telah berdusta. Maka Kami siksa mereka sebab apa yang telah mereka usahakan” (QS. Al-A’raf : 96)

ليس على الذين ءامنوا و عملوا الصالحات جناح فيما طعموا اذا ما اتقوا و ءامنوا و عملوا الصالحات (المائدة : ٩٣)

“Bukanlah dosa (pelanggaran hukum) itu atas orang yang beriman dan beramal soleh, di dalamnya mereka bertaqwa, beriman, dan beramal soleh” (QS. Al-Maidah: 93)

- Untuk Apa Sukses?

... و ما تنفقون الا ابتغاء وجه الله ... (البقرة : ٢٧٢)

“...Dan janganlah kamu berinfak, melainkan karena mencari ridla Allah ...” (QS. al-Baqarah (2): 272.

زين للذين كفروا الحياة الدنيا ويسخرون من الذين امنوا والذين
اتقوا فوقهم يوم القيمة

Di dalam Al-Qur'an surat Al-Syu'ara' ayat 88-89 Allah berfirman:

يوم لا ينفع مال ولا بنون . الا من اتى الله بقلب سليم (الشعراء)
(٨٨ و ٨٩)

“Pada hari itu harta dan anak-anak tidak bisa memberikan manfaat. Kecuali orang yang datang kepada Allah dengan hati yang pasrah (QS. 88 & 89).

Beberapa petunjuk teknis:

Untuk mengembangkan bakat maka perlu mengetahui bakat dan cara mengembangkan bakat. Dengan mengetahui bakat berarti mengetahui potensi diri, merencanakan masa depan dan untuk menentukan tugas dan kegiatan. Adapun cara mengembangkan bakat diperlukan: 1) keberanian, 2) dukungan latihan, 3) dukungan lingkungan dan 4) perlu memahami hambatan-hambatan pengembangan bakat dan cara mengatasinya. Hal ini merupakan bagian dari kecerdasan adversitas.

Di samping mengembangkan bakat, manusia juga perlu mengembangkan diri. Yaitu suatu usaha sengaja dan terus menerus tanpa henti, yang dilakukan dengan berbagai cara dan bentuk untuk membuat daya potensi diri (jasmani-rohani) dapat terwujud secara baik dan optimal, yang menghantar seseorang pada taraf kedewasaan sesungguhnya. Usaha besar ini merupakan konsekuensi dari kedudukannya sebagai manusia, yang diberi akal budi.

Tujuan yang ingin dicapai dengan usaha pengembangan diri adalah realitas optimal ke arah yang baik dari daya potensi yang dimiliki diri sendiri (jasmani-rohani), yang menghantar seseorang pada tingkat

matang dewasa, yang membuat dia sanggup membangun relasi yang semakin baik dengan dirinya, dunia, sesama dan Tuhan. Usaha ini melibatkan diri manusia sepenuhnya dan menggunakan daya dukung yang tersedia baginya.

Ada beberapa cara untuk mengembangkan diri: 1) mengenal dan menerima diri, 2) memiliki kemauan kuat untuk mengembangkan diri, 3) memanfaatkan kemungkinan yang terbuka dan 4) belajar dari kesalahan.

Dalam pengembangan diri ada hal-hal penting yang perlu dikembangkan sebagai bentuk konkrit pengembangan diri sendiri meliputi: 1) mental yang sehat, 2) integritas diri, 3) mandiri, kreatif, dan inovatif, dan 4) motivasi diri.

Memanfaatkan potensi diri dengan cara: (1) membuka potensi diri *Jarrib Wa Lahidz Takun 'Arifan* (coba dan perhatikan niscaya engkau akan mengerti). Maksudnya, mengamati dan merasakan secara langsung hal-hal apa yang membuat kita senang untuk melakukannya. Menyadari potensi diri dan jangan sampai kita merasa puas dengan potensi yang kita miliki untuk saat ini. Tetapi tetap mencari hal-hal baru dan mengembangkannya lebih kreatif. Pastinya dibarengi dengan meluaskan *network* (jaringan kerja) kepada orang yang lebih ahli.

(2) Kenali kelebihan dan kekurangan *La tahtaqir man dunaka fa li kulli syai-in maziyyat* (Janganlah engkau menghina orang lain karena setiap orang mempunyai kemampuan masing-masing). Maksudnya, setiap orang mempunyai kemampuan dan kelebihan yang berbeda-beda. Maka hendaklah kita fokus pada bagaimana meningkatkan kelebihan yang kita miliki. Jadikan kelebihan tersebut sebagai **sumber keunggulan bersaing**. Ada kelemahan yang bisa ditutupi, ada juga yang sulit untuk dibenahi, ataupun tidak bisa karena sudah “pemberian Tuhan”. Kelemahan jika tidak terlalu prinsip akan tertutup oleh

kelebihan yang dimiliki. Tuliskan nikmat Tuhan apa yang telah kita dapatkan hingga hari ini?

(3) Cobalah berfikir positif, *Wa'ain al-ridha 'an kulli 'aibin kalilatun, kama anna 'aina al-sukhti tubdi al-masawiya* (Jika kita melihat sesuatu dengan positif, maka semuanya akan terlihat baik. Sebaliknya jika kita melihat sesuatu dengan negatif, maka semuanya yang tampak adalah kejelekan). Yakni memandang hidup sebagai keindahan yang luar biasa. Setiap sesuatu baik peristiwa atau orang mempunyai sisi positif dan negatif, pandanglah dari sisi positifnya. Jangan berprasangka negatif terlebih dahulu terhadap suatu hal, jangan sampai pikiran negatif menutup mata hati kita.

(4) *The Miracle is you "al-Jaddu bi al-jiddi wa al-hirmanu bi al-kasali, fanshab tushib 'an qaribin ghayatul amali"* (Kesuksesan akan didapatkan dengan kerja keras dan kegagalan terjadi karena kemalasan, bersungguh-sungguhlah maka engkau akan mendapatkan dengan segera apa yang dicita-citakan). Maksudnya, jangan menunggu keajaiban. Keajaiban itu ada pada diri kita, *The Miracle is you*. Mulailah bekerja memanfaatkan keajaiban kita.

(5) Lupakan masa lalu, *lan tarji' al-ayyamu llati madhat* (hari-hari yang sudah berlalu itu tidak akan kembali). Maksudnya, masa lalu biarlah menjadi catatan dalam hidup kita. Jika kita pernah melakukan suatu kesalahan. Biarlah itu menjadi pelajaran agar kita tidak melakukan kesalahan yang sama. Semua orang pernah melakukan kesalahan dan kebodohan. Hilangkan dendam dan maafkanlah.

(6) Membangun impian, *Idza shadaq al-'azmu wadhaha al-sabilu* (jika keinginan sudah terbentang, akan terbuka jalan untuk mencapainya). Maksudnya, punya cita-cita dan tujuan hidup yang lebih jelas akan membantu menunjukkan arah hidup kita. Menunjukkan jalan kalau kita sedang bingung mau mengerjakan apa.

Agar kita mempunyai fokus terhadap satu tujuan yang jelas, tidak berbelok-belok.

(7) Percaya dengan kemampuan diri sendiri, *Inna al-fata man yaqulu hadza ana, wa laisa al-fata man yaqulu kana abi* (sesungguhnya seorang pemuda sejati adalah pemuda yang menyeru: “INILAH SAYA”, bukan yang sekedar membangga-banggakan orang tuanya). Yakni semua orang mempunyai kekurangan, nikmatilah! Fokus pada meningkatkan kelebihan, bukan menutupi kekurangan. Yakin dengan kemampuan yang kita miliki dan jangan ragu untuk melangkah.

BAGIAN 7

PENUTUP

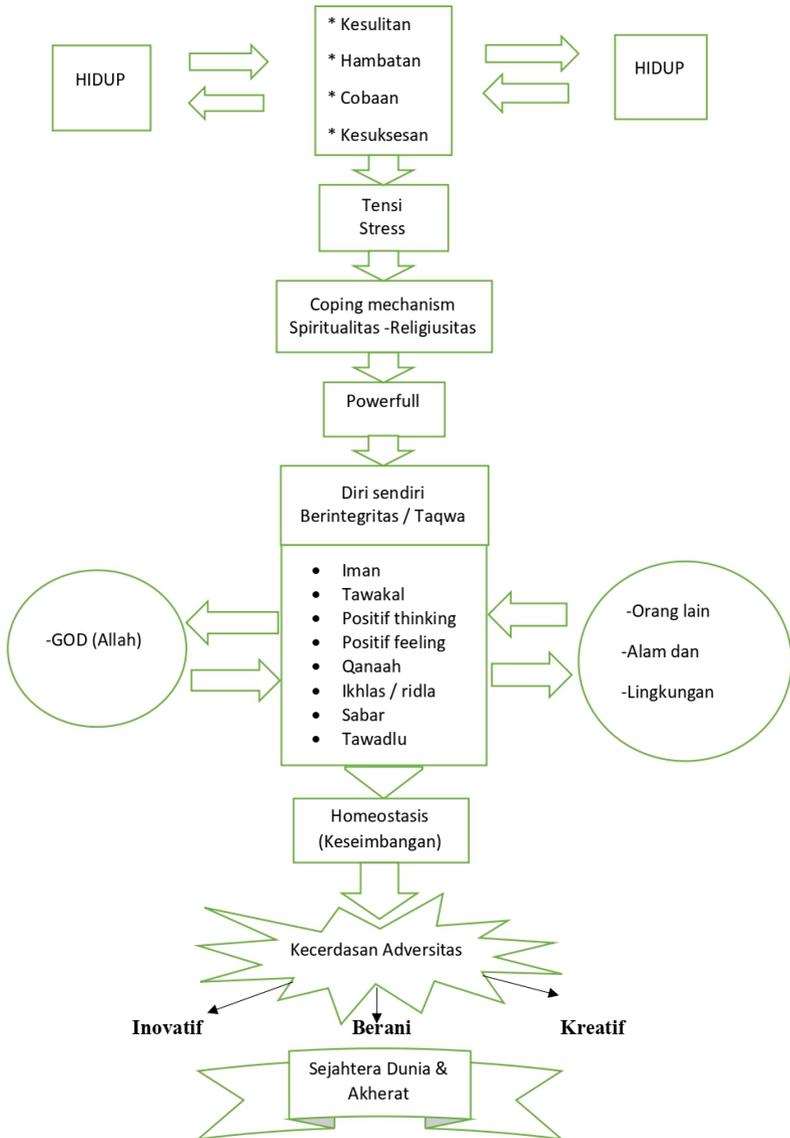
Kecerdasan Adversitas (*Adversity Quotient*) sekuler atau Barat dengan Kecerdasan Adversitas yang diajarkan Nabi saw berbeda. Perbedaan bisa dilihat dari tolok ukur AQ. Cerdas Menurut pandangan sekuler, tolok ukur cerdas itu diukur dari nilai formal. Baik berupa materi, jabatan maupun posisi yang telah diraih oleh seseorang. Jadi, tolok ukurnya adalah apa yang telah dicapai saat sekarang yang sifatnya *materialistis* dan *hedonistis*. Karena *materialistis* dan *hedonistis*, maka Kecerdasan Adversitas sekuler secara teoritis dan praktis lemah atau tidak *powerfull*. Kelemahan itu disebabkan karena yang namanya materi memiliki sifat bergantung dan sesaat. Bergantung dengan *causa prima* yaitu Allah SWT. Sehingga suatu saat orang yang sebelumnya dikatakan cerdas atau tangguh itu bisa jatuh. Bisa stress, depresi, bosan, tidak semangat, dan kelemahan-kelemahan lainnya.

Sedangkan orang yang cerdas dalam hadis lebih *visioner* dan memiliki kepribadian utuh dan tangguh. Karena apa yang dilakukan itu motivasi atau tujuannya bukan hanya untuk kebahagiaan dunia saja, melainkan juga untuk kebahagiaan abadi di *akhirat*. Sehingga kecerdasan ketangguhannya itu mampu mendorong dan mengarahkan seseorang untuk senantiasa menundukkan hawa nafsunya dan mengerjakan segala yang bermanfaat untuk kehidupan setelah mati. Sedangkan jika amal perbuatan itu untuk tujuan kebahagiaan kehidupan akhirat, maka Allah menjamin kebahagiaan dunianya juga.

Kecerdasan adversitas sebagaimana yang diajarkan Nabi saw memiliki *powerfull* dalam menghadapi *stressor* juga tensi (ketegangan). Karena kecerdasan ini didasarkan pada nilai-nilai spiritualitas dan religiusitas. Sehingga dalam menghadapi *stress* dan *tensi* (ketegangan) seseorang tidak sendirian. Tetapi dia menjalin *integritas* hubungan yang harmonis dan seimbang (*homeostasis*) dengan Allah, orang lain dan alam. Sikap dan mental demikian dalam *nash* dikenal dengan *taqwa*. Komitmen religius yang konsisten (*istiqamah*) akan memperkecil gangguan psikologis. Oleh karena itu Islam menganjurkan kaum beriman untuk selalu *husnu zhan* (*positive thinking*), *positif feeling* dan motivasinya *ikhlas*. Ia juga selalu *sabar*, *takwa*, *tawakal*, *tawadlu'*, dan *qana'ah*. Sifat yang positif akan menyehatkan fisik maupun psikis yang dibutuhkan dalam mencapai kesuksesan. Sebaliknya, Allah melarang takabur, pemaarah, syahwat, serakah, ria, dengki dan *tama'*. Karena itu merupakan dorongan hawa nafsu yang dapat merugikan diri sendiri bahkan orang lain dan alam sekitarnya.

Berdasarkan pengamatan tim ESQ mengenai ramalan Gay Hendricks dan Kate Ludeman yang mendekati kebenaran. Menurut temuan mereka bahwa para spiritualis itu justru ada di perusahaan besar. Bukan di tempat peribadatan resmi (Ginanjari: 2010). Padahal peneliti mendapati bahwa kecerdasan adversitas dalam hadis (termasuk Al-Qur'an) lebih *powerful* dan handal. Sedangkan kecerdasan adversitas sekuler justru lemah atau tidak *powerfull*. Tetapi mengapa realitasnya spiritualis justru dimiliki mereka yang kurang memahami agama, mengapa demikian? Kesalahannya di mana? Untuk menjawab realitas ini dibutuhkan penelitian yang mendalam dalam rangka membangun generasi umat yang tangguh sesuai harapan agama, yaitu Al-Qur'an dan Hadis.

Bagan Konstruksi Kecerdasan Adversitas Ala Nabi



DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, Djameludin, Psikologi Islam; Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet.7, 2008.
- Al-Ahwani, Ahmad Fuad, Filsafat Islam, Jakarta: Pustaka Firdaus, cet. 3, 1991.
- Agustian, Ary Ginanjar, Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power; Sebuah Inner Journey Melalui Ihsan, Jakarta: Arga, cet. 11, 2007.
- Bastaman, Hanna Djumhana, Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet. 4, 2005.
- Budiardjo, A, dkk., Kamus Psikologi, Semarang, 1987.
- Chishti, Shaykh Hakim Moinuddin, The Book of Sufi Healing, New York: Inner Tradition International, LDT, cet. 3, 1994.
- Al-Damsyiqi, Ibn Hamzah al Husaini al Hanafi, Al Bayan wa al Ta'rif fi Asbab Wurud al Hadis al Syarif, terj. Asbabul Wurud 1; Latar Belakang Historis Timbulnya Hadis-Hadis Rasul, Jakarta: Kalam Mulia, cet.8, 2005.
- Emoto, Masaru, The True Power of Water; Hikmah Air dalam Olah Jiwa, Bandung: MQ Publishing, cet. 6, 2006.
- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad, Ihya' Ulum al-Din, Beirut: Dar al-Fikr, tt, j. 3.
- Gawryn, Marvin, Reaching High: The Psychology of Spiritual, California: Spiritual Renaissance Press, 1980.

- Hidayat, A. Aziz Alimul, Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia; Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan, Jakarta: Salemba Medika, cet. 5, 2008.
- Hasan, Aliah B. Purwakanta, Psikologi Perkembangan: Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran hingga Pascakematian, Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2006.
- Hawwa, Sa'id, Tarbiyatuna al-Ruhiyyah, tt: Dar al-Salam, cet. 5, 1997.
- Al-Jauziyah, Ibn Qayyim, Al-Thib al-Nabawi, Terj. Healing with the Medicine of the Prophet, Riyadh: Maktabah Dar al-Salam, cet. 2, 2003.
- Al-Jawabi, Muhammad Thahir, Juhud al Muhadditsiin fi Naqd Matr al Hadits al Nabawi al Syariif, 1986.
- Jensen, Eric, Brain-Based Learning; The New Science of Teaching & Training, terj. Brain-Based Learning; Pembelajaran Berbasis Kemampuan Otak, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet.1, 2008.
- Al Khuli, Muhammad Abd al Aziz al Khuli, Al Adab al Nabawi, Beirut: Dar al Kutub al Ilmiah, cet.2, 2005.
- Mujib, Abdul, Kepribadian dalam Psikologi Islam, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006.
- Muhadjir, Noeng, Filsafat Ilmu, Yogyakarta: Rake Sarasin, cet. 2, 1998.
- Michener, H Andrew dan Delamater, John D, Social Psychology, Amerika: Earl McPeek, 1986.
- Najati, M. Utsman, Al-Qur'an wa Ilmu al-Nafs, Terj. Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa, Bandung: Pustaka, cet. 3. 2000.

DAFTAR PUSTAKA

- Najati, M. Utsman, *Al Hadis al Nabawi wa Ilmu al Nafs*, terj. Belajar EQ dan SQ dari Sunnah Nabi, Jakarta: Hikmah, cet.9, 2006.
- Nasution, Ahmad Taufik, *Metode Menjernihkan Hati; Melejitkan Kecerdasan Emosi dan Spiritual Melalui Rukun Iman*, Bandung: Al-Bayan Mizan, cet. 1, 2005.
- Olson, Ken, *Can You Wait Till Friday? The Psychology of Hope*, terj. Psikologi Harapan: Bangkit dari Keputusanasaan Meraih Kesuksesan, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet.1, 2005.
- Pasiak, Taufiq, *Revolusi IQ/ EQ/ SQ: Menyingkap Rahasia Kecerdasan Berdasarkan al-Qur'an dan Neurosains Mutakhir*, Bandung: Mizan, cet. 1, 2008.
- Petri, Herbert L, *Motivation: Theory and Research*, Amerika: PT Indira, 1985.
- Peck, M. Scott, *The Road Less Traveled; Psikologi Baru Pengembangan Diri; Meretas Jalan Baru Pertumbuhan Spiritual*, Terj. Yuke Haris Setiowati, Yogyakarta-Surabaya: Pstaka Baca, 2003.
- Pargament, Kenneth I, *The Psychology Of Religion and Coping; Theory, Research, Practice*, New York: The Guilford Press, cet. 9, 1997.
- Rachmawati, Yeni, *Musik sebagai Pembentuk Budi Pekerti: Sebuah Panduan untuk Pendidikan*, Yogyakarta: Panduan, cet. 1, 2005.
- Rahman, Fazlur, *Major Themes of the Qur'an*, Terj. Tema Pokok al-Qur'an, Bandung: Pustaka, cet. 1, 1983.
- Sapuri, Rafy, *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, Jakarta: Rajawali Pers, 2009.

- Sholeh, Moh., Pelatihan Shalat Tahajud: Solusi Praktis Menyembuhkan Berbagai Penyakit, Bandung: Mizan, cet. 4, 2009.
- Siagian, Sondang P, Teori Motivasi dan Aplikasinya, Jakarta: Rineka Cipta, cet. 3. 2004.
- Sangkan, Abu, Pelatihan Shalat Khusyu': Shalat sebagai Meditasi Tertinggi dalam Islam, Jakarta: Kerjasama Shalat Centre dan Baitul Ihsan, cet. 8, 2006.
- Suwar, Marwan, Mukhtashar Tafsir al-Thabari bi Hamisyi al-Qur'an al-Karim Mudzayyalan bi Kitabi Asbab al-Nuzul li al-Naisaburi, Beirut: Dar al-Fajr al-Islami, cet. 2, 1991.
- Suryadi, Metode Kontemporer Pemahaman Hdis Nabi; Perspektif Muhammad al-Ghazali dan Yusuf al-Qardhawi, Penerbit Teras, t.t.
- Sapuri, Rafy, Psikologi Islam; Tuntunan Jiwa Manusia Modern, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2009.
- Sholeh, Moh, Terapi Shalat Tahajud; Menyembuhkan Berbagai Penyakit, Bandung: Hikmah, cet. xxii, 2010.
- Tim Penulis Rosda, Kamus Filsafat, Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 1995.
- Tart, Charles T, Transpersonal Psychologies, New York: Harper & Row, 1975.
- Vedhara, Kavita, Michael R. Irwin, Human Psychoneuroimmunology, USA: Oxford University Press, cet. 1, 2005.
- Walgito, Bimo, Pengantar Psikologi Umum, Yogyakarta: Andi Offset, cet. 4, 2004.

DAFTAR PUSTAKA

Wehr, Hans, A Dictionary of Modern Written Arabic, London: Otto Harrassowitz, cet. 3, 1971.

Wilcox, Lynn, Criticism of Islam Psychology, terj. Personality Psychotherapy: Perbandingan dan Praktik Bimbingan dan Konseling, Yogyakarta: IRCiSoD, cet.1, 2006.



BIODATA PENULIS

Nama : Dr. Hj. Sri Purwaningsih, M.Ag
Tempat/ Tanggal Lahir : Jepara, 24 Mei 1970
Alamat Rumah : Jl Untung Suropati Dk. Jamalsari RT.05
RW.02 Kel Kedungpane Kec. Mijen
Semarang Jawa Tengah.
Nomor HP : 085290533256
E-mail : sripurwaningsih@walisongo.ac.id

Pendidikan Formal :

1. SDN Pecangaan Wetan I Jepara. Lulus tahun 1983.
2. MTs Walisongo Jepara. Lulus tahun 1986.
3. PGAN Kudus. Lulus tahun 1989.
4. S.1 Tafsir dan Hadis Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo. Lulus tahun 1994.
5. S.2 Program Pascasarjana IAIN Walisongo. Lulus tahun 2004.
6. S.3 Pascasarjana UIN Waisongo Semarang. Lulus tahun 2022.

Pengalaman Kerja & Organisasi:

- Sebagai dosen Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) UIN Walisongo mulai tahun 1998 sampai sekarang
- Sebagai Pengasuh Ponpes Tahfidz Anak Al Junnah Kedungpane Mijen Semarang.
- Sebagai Ketua Muslimat Ranting Kedungpane Mijen Semarang.