

Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd

LANDASAN BIMBINGAN & KONSELING

Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd

LANDASAN BIMBINGAN & KONSELING



Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd lahir pada tanggal 30 Juli 1969 di Simpur, Kabupaten Hulu Sungai Selatan (HSS), Kalimantan Selatan. Sekolah Dasar ditempuhnya di SD Negeri Gerilya Kabupaten HSS tamat tahun 1981, melanjutkan ke MTs Negeri Sungai Paring Kabupaten HSS tamat tahun 1984, dan MA Negeri Sungai Paring Kabupaten HSS tamat tahun 1988. Pada tahun 1988 melanjutkan studi S.1 pada Fakultas Tarbiyah IAIN Antasari Banjarmasin, jurusan PAI tamat tahun 1993. Pada tahun 1995 diangkat menjadi dosen (PNS) pada Fakultas

Tarbiyah IAIN Antasari Banjarmasin, tiga tahun berikutnya yaitu pada tahun 1998 melanjutkan studinya ke jenjang S.2 di Universitas Negeri Malang prodi Bimbingan Konseling (BK) tamat tahun 2001.

Pada tahun 2007 kembali melanjutkan studinya pada program S.3 di Univeritas Negeri Malang prodi Bimbingan Konseling (BK). Pada tahun 2008 mengikuti program Doctoral Sandwich di Ohio State University (OSU), Columbus Amerika Serikat untuk mengambil beberapa mata kuliah dan berkonsentrasi menyelesaikan proposal disertasi. Mata kuliah yang sempat diikuti selama di Amerika Serikat yaitu: Social Emotional Assessment, Cultural Diversity, Educational Psychology, dan Counseling Children. Juga mengikuti seminar-seminar metodologi penelitian yaitu: Mixed Methodologies, Qualitative Research, Case Study Research, Discourse Analysis, Classroom Action Research, Experimental and Quasi Experimental Research. Pada tahun 2009 kembali ke Indonesia (Universitas Negeri Malang) dan menyelesaikan program doktor pada tahun 2011.

LANDASAN
BIMBINGAN & KONSELING

Perspektif Islam dan
Filsafat Eksistensial-Humanistik
SEBUAH KOMPARASI

Penerbit:

CV. ASWAJA PRESSINDO

Anggota IKAPI No.071 / DIV / 2011

Jl. Plosokuning V No. 73, Minomartani, Yogyakarta

Telp (0274) 4462377

Email: aswajapressindo@gmail.com

Website: www.aswajapressindo.co.id



@Dr. Hidayat Ma'ruf, M. Pd

**LANDASAN BIMBINGAN DAN
KONSELING**

(Perspektif Islam dan Filsafat Eksistensial-
Humanistik; sebuah komparasi)

2015

Perpustakaan Nasional RI Data Katalog Dalam Terbitan (KDT)

**LANDASAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(Perspektif Islam dan Filsafat Eksistensial-Humanistik;
sebuah komparasi)**

@Dr. Hidayat Ma'ruf. M. Pd

14.5 x 21 cm; vi + 108 halaman

Cetakan I: Juni 2014

Desain Cover: Agung Istiadi
Layout: Iqbal Novian

ISBN-10: 602-14838-2-0
ISBN-13: 978-602-14838-2-47

Dilarang memproduksi atau memperbanyak seluruh maupun sebagian dari buku ini dalam bentuk atau cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis.

Penerbit & Percetakan:

Aswaja Pressindo
Jl. Plosokuning V, No 73 Minomartani
Sleman, Yogyakarta
Email: aswajapressindo@gmail.com
Web: www.aswajapressiondo.co.id
Telp. 0274-4462377

KATA PENGANTAR

Dalam proses konseling, nilai-nilai yang dianut oleh klien penting untuk dipertimbangkan, sebab konseling adalah pengertian dan praktek yang tidak semata-mata teknis sifatnya, ia bermuatan nilai. Nilai-nilai yang dimaksudkan di sini adalah nilai-nilai sosial, nilai-nilai budaya, nilai-nilai moral, dan termasuk pula nilai-nilai agama (*religious values*).

Belief system (nilai-nilai keyakinan) mesti dipertimbangkan agar intervensi terapeutik berlangsung efektif. Oleh karena itu, agar pemberian bantuan oleh konselor kepada klien dapat berjalan dengan lebih efektif, maka seorang konselor harus mempertimbangkan keyakinan, pandangan, dan sikap klien terhadap agamanya, sebab keyakinan agama seseorang dapat mempengaruhi seluruh aspek perkembangan dan interaksi kehidupan seseorang.

Didasarkan pada pendapat bahwa persepsi dan konsepsi hidup orang yang beragama amat dipengaruhi oleh ajaran agamanya, dan bahwa proses konseling akan berjalan dan berhasil lebih efektif dengan mempertimbangkan nilai-nilai dan keyakinan agama klien, maka dibutuhkan adanya layanan bantuan konseling yang bernafaskan agama.

Sebagai negara yang penduduknya mayoritas beragama Islam, dan sehubungan dengan dibutuhkannya layanan bantuan konseling yang bernafaskan agama, maka diperlukan adanya sebuah landasan konseling yang berwawasan dan bermuatan nilai-nilai agama Islam.

Dalam berbagai buku tentang teori dan praktek konseling dari dunia Barat, sistematika uraiannya secara umum minimal terdiri dari: Hakekat manusia, pandangan tentang pribadi sehat dan tidak sehat atau bermasalah, dan teknik mengatasi masalah. Oleh karena itu, sistematika penyajian dalam buku ini juga mengikuti pola tersebut.

Terdapat tiga teori konseling besar yang menjadi induk dari seluruh teori konseling yang berkembang saat ini, yaitu psikoanalisa, behaviorisme, dan eksistensial-humanistik. Dari ketiga induk teori konseling tersebut, penulis memilih teori konseling eksistensial-humanistik -- filsafatnya -- digunakan sebagai bahan perbandingan terhadap konsep konseling yang berwawasan Islam. Pilihan ini

didasarkan atas pertimbangan bahwa dari ketiga teori konseling di atas, yaitu psikoanalisa, behaviorisme, dan eksistensial-humanistik, pandangan eksistensial-humanistik -- filsafatnya tentang manusia sebagai dasar untuk memberikan layanan bantuan konseling -- lebih banyak mempunyai kesesuaian dengan pandangan Islam dibandingkan pandangan psikoanalisa dan behaviorisme.

Banjarmasin, 2 April 2014
Penulis,

HIDAYAT MA'RUF

LANDASAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(Perspektif Islam dan Filsafat Eksistensial-Humanistik;
sebuah komparasi)

BAB I.	PENDAHULUAN: Urgensi Nilai-Nilai Agama dalam Bimbingan dan Konseling	1
BAB II.	KONSELING BERWAWASAN ISLAM	
	A. Hakekat manusia	11
	1. <i>Ruh</i>	16
	2. <i>Nafs</i>	20
	a. <i>Qalb</i>	23
	b. <i>'Aql</i>	28
	c. <i>Hawa</i>	31
	B. Pribadi sehat	39
	1. <i>Ash-Shabr</i> (sabar)	46
	2. <i>Al-Hilm</i> (lapang hati)	49
	3. <i>Al-'Afw</i> (pemaaf)	51
	C. Pribadi tidak sehat/bermasalah	53
	1. <i>Al-Jaza'</i> (berkeluh kesah)	54
	2. <i>Al-ghadlab</i> (pemarah)	56
	D. Teknik mengatasi masalah	59
	1. <i>Taubah</i>	59
	2. <i>Puasa</i>	62
	3. <i>Muhasabah</i>	65
	4. <i>Dzikrullah</i>	67
BAB. III	KONSELING MENURUT EKSISTENSIAL- HUMANISTIK	
	A. Hakekat Manusia	73
	1. Kebebasan dan tanggung jawab	75
	2. Keinginan untuk hidup bermakna	76
	B. Pribadi sehat	77
	C. Pribadi tidak sehat/bermasalah	79
	D. Teknik mengatasi masalah	81

BAB IV.	SEBUAH KOMPARASI	
	A. Hakekat Manusia	84
	B. Pribadi yang sehat	88
	C. Pribadi yang tidak sehat/bermasalah	89
	D. Teknik mengatasi masalah	93
BAB V.	PENUTUP	95
DAFTAR PUSTAKA	99

Judul Buku:

LANDASAN BIMBINGAN DAN KONSELING

**(Perspektif Islam dan Filsafat Eksistensial-Humanistik;
sebuah komparasi)**

BAB I.

PENDAHULUAN:

Urgensi Nilai-Nilai Agama dalam Bimbingan dan Konseling

Agama bagi sebagian orang adalah urusan yang hanya berkepentingan dengan soal-soal kehidupan di akhirat. Islam adalah agama yang tidak hanya berkepentingan dengan kehidupan di akhirat tetapi juga dengan soal-soal keduniawian. Kehidupan akhirat bukan soal nanti, namun soal sekarang yang berbarengan dengan kehidupan duniawi (Munandir, 1989).

Kehidupan duniawi menuntut seseorang untuk berpikir, menggunakan akal dan nalar untuk mencapai kehidupan yang bahagia. Al-Qur'an pun menyuruh manusia untuk menggunakan pikirannya. Al-Qur'an (*surah Ali Imran* ayat 190 dan 191; *surah Yunus* ayat 5 dan 6; *surah Ar-Ra'du* ayat 3 dan 4; *surah An-Nahl* ayat 11; dan *surah Al-Isra'* ayat 12) menyuruh agar orang mengejar ilmu, mencari penjelasan dan pemahaman atas gejala alam, termasuk suruhan agar menyelidiki dirinya sendiri.

"Islam dalam sejarahnya memiliki tradisi ilmiah" (Munandir, 1989: 9) Pendapat Munandir ini menyiratkan bahwa agama Islam sangat menghargai pengetahuan dan penggunaan akal. Kata-kata yang sering dijumpai di dalam al-Qur'an seperti *tadabbaru* (memperhatikan), *ta'qilun* (menggunakan akal), dan *tafakkur* (berpikir) mengandung makna perintah kepada manusia untuk mempelajari,

mendalami, merenungkan dan memahami ayat-ayat al-Qur'an (agama), alam semesta, dan termasuk dirinya sendiri.

Menurut Bastaman (1997), Islam adalah agama yang menghargai rasio, agama Islam memberikan peluang yang seluas-luasnya kepada umat manusia untuk menggunakan akal dan nalarnya. Pernyataan Bastaman tersebut sesuai dengan hadits Rasulullah saw yang diriwayatkan oleh Abdurrahman bin Sakhar (dalam kitab: *حلية الأولياء لأبي نعيم* ditulis oleh *أبو نعيم الأصبهاني*) sebagai berikut:

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ أَحْمَدَ بْنِ عَلِيٍّ الْمِصْبِصِيُّ ، حَدَّثَنَا أَيُّوبُ بْنُ سُلَيْمَانَ الْمِصْبِصِيُّ ، حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ زِيَادٍ الْمُقْرِيُّ ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ أَبِي حَازِمٍ ، حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ عُبَيْدَةَ ، عَنِ الْقُرْظِيِّ ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " لَا إِيمَانَ لِمَنْ لَا أَمَانَةَ لَهُ ، وَلَا دِينَ لِمَنْ لَا عَقْلَ لَهُ "

Artinya: “Tidak ada keimanan bagi orang yang tidak mempunyai/ melaksanakan amanah, dan tidak ada agama bagi orang yang tidak mempunyai akal”.

Agama Islam memberikan kebebasan yang sebesar-besarnya bagi penggunaan akal dan nalar, namun karena kemampuan akal dan nalar manusia terbatas maka kebebasan tersebut mempunyai batasan. Kebebasan berpikir yang tanpa batas akan menimbulkan kerancuan berpikir, kekacauan dan kehancuran dalam kehidupan, oleh sebab itu agama Islam membimbing dan membatasi kebebasan berpikir dengan *'aqidah* (iman) dan *syari'ah* (hukum agama), dengan

ketentuan-ketentuan Ilahi yang telah digariskan di dalam al-Qur'an dan Hadits.

Karena keterbatasan kemampuan akal manusia, misalnya untuk memikirkan bagaimana bentuk zat Allah, maka agama Islam memberi batasan agar manusia tidak memikirkan bentuk zat Allah sebagaimana sabda Rasulullah saw yang diriwayatkan oleh Abdullah bin Abbas (dalam kitab: العظمة ditulis oleh أبو الشيخ الأصبهاني

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى الْمَرْوَزِيُّ ، أَنَا عَاصِمُ بْنُ عَلِيٍّ ، أَنَا أَبِي ، عَنْ
عَطَاءِ بْنِ السَّائِبِ ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ جُبَيْرٍ ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ
عَنْهُمَا ، قَالَ : " تَفَكَّرُوا فِي كُلِّ شَيْءٍ ، وَلَا تَفَكَّرُوا فِي اللَّهِ ، ... "

Artinya: "Berpikirlah kamu tentang apa saja, tetapi janganlah kamu berpikir tentang zat Allah ..."

Sehubungan dengan perlunya penguasaan ilmu, agama Islam selalu mendorong dan bahkan mewajibkan setiap umat Islam baik laki-laki maupun perempuan untuk selalu mengejar ilmu sepanjang hayatnya dan di manapun ilmu itu berada. Rasulullah saw, sebagaimana yang diriwayatkan oleh Anas bin Malik (dalam kitab: ماجه ابن مسعود ditulis oleh ابن ماجه القزويني), telah bersabda:

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَمَّارٍ ، حَدَّثَنَا حَفْصُ بْنُ سُلَيْمَانَ ، حَدَّثَنَا كَثِيرُ بْنُ
شَنْظِيرٍ ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ سِيرِينَ ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ ، ... "

Artinya: "Menuntut ilmu itu wajib bagi setiap kaum muslim ..."

Dewasa ini, kiblat ilmu dan teknologi adalah Barat (Eropa dan Amerika). Supaya umat Islam menjadi umat yang maju dan kompetitif, maka umat Islam harus menuntut, menyerap, mempelajari, dan menguasai ilmu dan teknologi tersebut kepada bangsa Barat.

Psikologi adalah salah satu disiplin ilmu yang dewasa ini sedang berkembang pesat di dunia Barat. Psikologi telah memperlihatkan berbagai sumbangannya dalam membantu manusia untuk memecahkan berbagai problema dan menyimak misteri hidup dan kehidupannya. Melihat sumbangan psikologi yang demikian besar, maka psikologi adalah disiplin ilmu yang harus dikuasai oleh umat Islam. Tetapi sebagai ilmu yang dibangun dan dikembangkan dalam budaya Barat yang sebagian berbeda dengan budaya Islam, maka sangat mungkin kerangka pikir (*mode of thought*) psikologi dipenuhi oleh pandangan-pandangan atau nilai-nilai hidup masyarakat Barat yang sebagian berbeda dengan nilai-nilai Islam, juga besar kemungkinan ada yang tidak sesuai dengan pandangan-pandangan atau nilai-nilai Islam.

Demikian pula halnya dengan teori-teori konseling Barat yang didukung oleh psikologi sebagai ilmu pendukungnya yang paling pokok, belum tentu pas benar dengan nilai-nilai budaya kita, terutama nilai-nilai agama Islam. Menurut Munandir (1989), terkadang terdapat perbedaan besar antara nilai-nilai setempat, di Indonesia, dengan nilai-nilai di Barat tempat dikembangkannya teori-

teori konseling. Oleh sebab itu perlu pertimbangan-pertimbangan dalam menggunakannya. Lebih lanjut Munandir menyatakan:

Sarjana dan pekerja bimbingan yang sadar profesi selalu terusik hatinya dan bertanya-tanya apakah teori-teori konseling yang dipelajarinya, paham pusat klien C. Rogers misalnya, apakah pas benar dipakai untuk menangani kliennya. Ia akan mendapati bahwa ilmu-ilmu perilaku terapan itu memerlukan pertimbangan-pertimbangan dari sudut budaya, karena tugas yang sedang dihadapi sarat dengan muatan budayanya, ... (Munandir, 1989: 4).

Usaha untuk membantu mengatasi problem kejiwaan berkembang sangat pesat di kalangan ahli psikologi dan psikiatri. Sebagai bukti dari perkembangan usaha tersebut adalah berkembangnya bermacam-macam teknik psikoterapi atau konseling (Corsini, 1973).

Para ahli psikologi dan psikiatri adalah tenaga profesional yang sering didatangi dan diminta bantuannya untuk mengatasi gangguan kejiwaan. Di samping para ahli psikologi dan psikiatri, juga adalah para agamawan seperti kiai, pendeta, dan pastor, yang berusaha membantu mengatasi problem kejiwaan dengan didasarkan pada ajaran agama (Ancok & Suroso, 1995). Hasil penelitian Chalfant dan Heller pada tahun 1990, sebagaimana yang dikutip oleh Genia (1994), menyatakan bahwa sekitar 40 persen orang yang mengalami kegelisahan jiwa lebih suka pergi meminta bantuan kepada agamawan. Worthington, dalam Miller (1992), menyatakan bahwa kebanyakan rakyat Amerika menyatakan dirinya beragama, oleh sebab itu perlu integrasi perspektif agama di dalam psikologi dan dalam cara memandang tingkah laku manusia dan perubahannya.

Dari segi konsep dan praktik, sebagian para pakar psikologi dan psikiatri ada yang tidak mengakui eksistensi agama sebagai salah satu pendekatan di dalam penyembuhan gangguan kejiwaan. Mengutip pendapat Bergin dan Lovinger, Genia dalam sebuah jurnal menyatakan:

Secular psychotherapists are trained in traditional counseling and clinical psychology programs and use psychodynamic, client-centered, and behavioral interventions in treating psychological distress. The theory and practice of traditional, secular psychoterapy when not openly antagonistic toward religious values (e.g., Ellis, 1980; Freud, 1927) has, for the most part, excluded the religious dimensions (Genia, 1994: 395).

Senada dengan pernyataan Genia di atas, dengan mengutip pendapat Russo, Sperry, Spilka, dan Theodore, Bishop (1992) menyebutkan:

Although religious values are a part of the global elements of culture, and are an important aspect of a person's psychological development and functioning, they are often not assessed or considered important from a psychological perspective (Bishop, 1992: 181).

Pernyataan-pernyataan seperti yang dikemukakan oleh Genia dan Bishop di atas menunjukkan bahwa kebanyakan konselor sering mengabaikan nilai-nilai agama dalam proses konseling, seharusnya, agar proses konseling dapat berjalan dan berhasil dengan lebih efektif, maka seorang konselor hendaknya mempertimbangkan nilai-nilai agama (*religious values*) yang dianut oleh klien.

Nilai-nilai yang dianut oleh klien penting untuk dipertimbangkan dalam proses konseling, sebab konseling bermuatan

nilai sebagaimana yang dinyatakan Munandir (1989: 4): “Konseling adalah pengertian dan praktek yang tidak semata-mata teknis sifatnya, ia bermuatan nilai”. Nilai-nilai yang dimaksudkan di sini adalah nilai-nilai sosial, nilai-nilai budaya, nilai-nilai moral, dan termasuk pula nilai-nilai agama (*religious values*).

Sejalan dengan pendapat Munandir di atas, Triandis (Bishop, 1992) menyatakan bahwa *belief system* (nilai-nilai keyakinan) mesti dipertimbangkan agar intervensi terapeutik berlangsung efektif. Pernyataan ini menyiratkan, agar pemberian bantuan oleh konselor kepada klien dapat berjalan dengan lebih efektif, maka seorang konselor harus mempertimbangkan keyakinan, pandangan, dan sikap klien terhadap agamanya, sebab keyakinan agama seseorang dapat mempengaruhi seluruh aspek perkembangan dan interaksi kehidupan seseorang.

Setiap umat beragama, terutama umat yang memiliki sifat religius yang kuat, persepsi dan konsepsi hidupnya amat dipengaruhi oleh keyakinan dan ajaran agamanya. Agar proses konseling dapat berjalan efektif, seorang konselor harus mempertimbangkan bagaimana keyakinan, pandangan dan sikap keagamaan klien dalam proses konseling.

Berdasarkan pendapat bahwa persepsi dan konsepsi hidup orang yang beragama amat dipengaruhi oleh ajaran agamanya, dan pendapat bahwa proses konseling akan berjalan dan berhasil lebih efektif dengan mempertimbangkan nilai-nilai dan keyakinan agama klien, maka dibutuhkan adanya layanan bantuan konseling yang bernafas agama.

Sebagai negara yang penduduknya mayoritas beragama Islam, dan sehubungan dengan dibutuhkannya layanan bantuan konseling yang bernafaskan agama, maka diperlukan adanya sebuah landasan konseling yang berwawasan dan bermuatan nilai-nilai agama Islam.

Dalam penyusunan landasan konseling yang bernafas, berwawasan dan bermuatan nilai-nilai agama Islam perlu memperhatikan pernyataan Munandir sebagai berikut:

Layanan bantuan konseling bertolak dari pertanyaan dasar tentang hakekat manusia. Dua hal yang selanjutnya perlu diperjelas konsepsinya adalah penyesuaian pribadi dan pribadi malasuai (Munandir, 1989: 9).

Berdasarkan pernyataan Munandir di atas, maka tulisan berikut akan menguraikan tentang hal-hal sebagai berikut:

- Hakekat manusia menurut pandangan Islam.
- Pandangan Islam tentang pribadi sehat.
- Pandangan Islam tentang pribadi tidak sehat atau bermasalah.
- Teknik mengatasi masalah menurut pandangan Islam ?.

Sebagai bahan perbandingan terhadap konsep konseling yang berwawasan Islam, diperlukan teori konseling lain yang sudah diakui. Tinjauan diperlukan untuk mengetahui persamaan dan perbedaan antara konsep konseling yang berwawasan Islam dengan teori konseling yang sudah diakui tersebut.

Allport (1962) membagi tiga besar teori konseling yang menjadi induk dari seluruh teori konseling yang berkembang hingga saat ini, yaitu psikoanalisa, behaviorisme, dan eksistensial-humanistik. Dari

ketiga induk teori konseling tersebut, penulis memilih teori konseling eksistensial-humanistik -- filsafatnya -- digunakan untuk sebagai bahan perbandingan terhadap konsep konseling yang berwawasan Islam. Pilihan ini didasarkan atas pertimbangan bahwa dari ketiga teori konseling di atas, yaitu psikoanalisa, behaviorisme, dan eksistensial-humanistik, pandangan eksistensial-humanistik -- filsafatnya tentang manusia sebagai dasar untuk memberikan layanan bantuan konseling -- lebih banyak mempunyai kesesuaian dengan pandangan Islam dibandingkan pandangan psikoanalisa dan behaviorisme. Sebagai contoh, eksistensial-humanistik mengakui bahwa pada manusia terdapat dimensi spiritual atau rohaniah, di samping dimensi mental atau psikis dan dimensi somatik atau fisik (Frankl, 1968). Pandangan eksistensial-humanistik tentang keberadaan ketiga dimensi tersebut sesuai dengan pandangan Islam.

BAB II.

KONSELING BERWAWASAN ISLAM

Layanan bantuan konseling bertolak dari pertanyaan dasar tentang hakekat manusia (Munandir, 1989). Setiap teori dalam ilmu-ilmu sosial manapun, demikian pula halnya dengan psikologi yang menjadi ilmu pokok pendukung bagi layanan bantuan konseling, senantiasa mengakar pada sebuah pandangan filsafat tentang hakekat manusia (Bastaman, 1997). Berdasarkan pernyataan Munandir dan Bastaman tersebut, maka usaha menyusun konseling yang berwawasan Islam pun dimulai dari pandangan mengenai hakekat manusia menurut wawasan Islam.

Islam, melalui al-Qur'an dan Hadits banyak membicarakan tentang manusia. Kalau umat Islam ingin membahas tentang hakekat manusia, maka al-Qur'an dan Hadits, serta ditambah pula oleh khazanah pemikiran para ulama dan para cendekiawan muslim merupakan sumber yang seharusnya dijadikan sebagai acuan utama.

A. Hakekat manusia

Kata hakekat secara harfiah berarti “kebenaran; kenyataan; yang sebenarnya“ (Pusat pembinaan dan pengembangan bahasa, 1989: 509). Berdasarkan arti kata hakekat secara harfiah tersebut, dapat diambil pemahaman bahwa hakekat manusia berarti kenyataan yang sebenarnya tentang manusia. Dari sudut pandang psikologi, pandangan tentang hakekat manusia mengarah pada sifat-sifat manusia (*human nature*), yaitu sifat-sifat khas (karakteristik) segenap umat manusia (Chaplin, 1997: 231). Hakekat manusia yang

dimaksud dalam kajian ini ialah sesuatu yang esensial dan merupakan ciri khas manusia sebagai makhluk yang dapat menjadikan manusia berbeda dengan makhluk-makhluk lainnya.

Di dalam al-Qur'an, kata yang mengandung makna manusia adalah kata *al-insaan* (الانسان), bentuk kata *jamaknya* adalah *an-naas* (الناس). Kata *al-insaan* ditemukan di dalam al-Qur'an sebanyak 65 kali, dan kata *an-naas* terdapat sebanyak 241 kali. Kata *al-insaan* pada umumnya digunakan untuk menjelaskan berbagai sifat dan potensi manusia baik yang positif maupun yang negatif, sifat dan potensi tersebut dapat berbeda antara seseorang dengan yang lainnya (Shihab, 1997).

Di samping kata *al-insaan*, kata yang juga mengandung makna manusia adalah kata *basyar* (بشر). Berbeda dengan kata *al-insaan*, kata *basyar* maknanya mengacu kepada manusia dari segi fisik serta nalurinya yang tidak berbeda antara seseorang dengan yang lainnya selama mereka dinamakan manusia. Contoh penggunaan kata *basyar* dapat dilihat di dalam al-Qur'an surah *al-Kahfi* ayat 110 yang memerintahkan Rasulullah saw untuk menyatakan bahwa diri beliau sebagai manusia sama seperti manusia pada umumnya.

قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَىٰ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهٌُ وَاحِدٌ ۚ فَمَن كَانَ
يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ ۚ أَحَدًا



Artinya: Katakanlah: Sesungguhnya aku ini manusia biasa seperti kamu, yang diwahyukan kepadaku: "Bahwa Sesungguhnya Tuhan kamu itu adalah Tuhan yang Esa". Barangsiapa mengharap perjumpaan dengan Tuhannya,

Maka hendaklah ia mengerjakan amal yang saleh dan janganlah ia mempersekutukan seorangpun dalam beribadat kepada Tuhannya".

Menurut Shihab (1997), penggunaan kata *basyar* pada ayat 110 surah *al-Kahfi* di atas adalah untuk menyatakan bahwa diri Rasulullah saw sebagai seorang manusia mempunyai persamaan dengan manusia pada umumnya dari segi fisik dan naluri kemanusiaannya, tetapi bukan dari segi sifat-sifat manusia pada umumnya yang berbeda antara satu dengan yang lainnya.

Para pemikir Islam seperti Al-Farabi, Al-Ghazali, dan Ibnu Rusyd (Muhaimin & Mujib, 1993) menyatakan bahwa manusia merupakan rangkaian utuh antara dua unsur, yaitu unsur yang bersifat materi (jasmani) dan unsur yang bersifat immateri (rohani). Pernyataan bahwa manusia merupakan rangkaian utuh antara dua unsur mengandung makna bahwa unsur-unsur tersebut merupakan satu totalitas yang tidak bisa dipisah-pisahkan, atau dengan kata lain tidak bisa dikatakan sebagai manusia jika salah satu diantara dua unsur tersebut tidak ada.

Menurut pandangan Islam, unsur manusia yang bersifat jasmani hakekatnya berasal dari tanah, sedangkan unsur manusia yang bersifat rohani, yang dinamakan *ruh* atau *nafs*, berasal dari ciptaan Allah yang tidak diketahui hakekatnya, hanya dapat diketahui melalui sifat-sifatnya. Keterangan bahwa unsur manusia yang bersifat jasmani diciptakan berasal dari unsur tanah dapat ditemukan antara lain dalam surah *Ali Imran* ayat 59 sebagai berikut:

إِنَّ مَثَلَ عِيسَىٰ عِنْدَ اللَّهِ كَمَثَلِ آدَمَ ۖ خَلَقَهُ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ قَالَ لَهُ
كُنْ فَيَكُونُ ﴿٥١﴾

Artinya: Sesungguhnya misal (penciptaan) Isa di sisi Allah, adalah seperti (penciptaan) Adam. Allah menciptakan Adam dari tanah, kemudian Allah berfirman kepadanya: "Jadilah" (seorang manusia), Maka jadilah Dia.

Unsur jasmani/tubuh manusia berasal tanah dapat dibuktikan secara ilmiah. Sabiq (1982) menulis, jika diambil segenggam tanah dari bumi yang subur kemudian diuraikan dengan penguraian secara kimia, maka akan ditemukan pada tanah tersebut berbagai unsur antara lain karbon, fosfor, zat besi, zat kapur, posatium, garam, magnesium, gula, dan balerang. Selanjutnya, andaikata diambil sepotong daging dari tubuh manusia kemudian diuraikan pula secara kimia, maka akan ditemukan suatu kesimpulan bahwa tubuh manusia tersusun dari unsur-unsur yang sama dengan unsur-unsur yang ada dalam tanah. Selanjutnya dengan mengutip pendapat para sarjana kimia, Sabiq menyebutkan:

Dalam tubuh manusia itu terdapat karbon yang cukup untuk membuat sebanyak 9000 buah tangkai pena, juga terdapat fosfor yang cukup untuk membuat 2000 kepala tangkai korek api, didalamnya terdapat pula zat-zat lain yaitu besi, kapur, posatium, garam, magnesium, gula dan balerang (Sabiq, 1982: 365)

Menurut ajaran Islam, manusia yang langsung diciptakan berasal dari tanah adalah Nabi Adam. Selanjutnya setelah Nabi Adam (dan Hawa), penciptaan manusia dalam bentuk jasmani bertahap

melalui proses seperti yang tergambar pada surah *al-Mu'minun* ayat 12-14:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّن طِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ
مَّكِينٍ ﴿١٣﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا
الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ
اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴿١٤﴾

Artinya: Dan Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah. kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. kemudian Kami jadikan Dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha sucilah Allah, Pencipta yang paling baik.

Disamping terdiri dari unsur yang bersifat materi (jasmani/jasad) yang hakekatnya berasal dari tanah, manusia juga terdiri dari unsur yang bersifat immateri (rohani/jiwa) yang dinamakan *ruh/nafs*. Tanah dan *ruh/nafs*, secara falsafati mengandung makna yang sangat dalam dan menunjukkan karakteristik manusia. Mengutip pendapat Shari'ati, Bastaman (1997) menyatakan bahwa kedua unsur tersebut merupakan kutub-kutub yang berlawanan, tanah adalah unsur yang bersifat fisik, statis, mati, dan letaknya "rendah" di bawah, sedangkan *ruh* bersifat metafisik, dinamis, menghidupkan, dan "luhur" di atas. Unsur tanah dan *ruh* melambangkan pada diri manusia terdapat dua

kemungkinan, manusia dapat meraih derajat yang tinggi, namun juga dapat terjerumus pada derajat yang sangat rendah, hal ini tergantung pada manusia itu sendiri untuk mampu mengarahkan dirinya secara sadar menuju derajat ruhani yang luhur, atau mengikuti dorongan-dorongan hawa nafsunya yang rendah.

Istilah-istilah yang digunakan oleh al-Qur'an untuk menggambarkan unsur manusia yang bersifat rohani adalah *ruh* dan *nafs*.

1. *Ruh*

Dalam surah *al-Hijr* ayat 28-29 Allah berfirman:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَلِيقٌ بَشَرًا مِّنْ صَلْصَلٍ مِّنْ حَمَإٍ مَّسْنُونٍ

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ﴿٢٩﴾

Artinya: Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu berfirman kepada Para Malaikat: "Sesungguhnya aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk. Maka apabila aku telah menyempurnakan kejadiannya, dan telah meniupkan kedalamnya ruh (ciptaan)-Ku, Maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud. (Catatan: Dimaksud dengan sujud di sini bukan menyembah, tetapi sebagai penghormatan)

Sebagaimana yang digambarkan di dalam ayat 28-29 surah *al-Hijr* di atas, *ruh* adalah unsur terakhir yang dimasukkan ke dalam tubuh manusia, dengan demikian dapat diambil pemahaman bahwa *ruh* adalah unsur yang sangat penting karena merupakan unsur terakhir yang menyempurnakan proses

penciptaan manusia. *Ruh* juga dikatakan sebagai bagian unsur yang mulia, hal ini tersirat dari perintah Allah kepada para malaikat (termasuk pula iblis) untuk sujud kepada manusia sebagai tanda penghormatan setelah dimasukkannya unsur.

Apakah *ruh* itu?. Pertanyaan ini pernah diajukan kepada Rasulullah saw sebagaimana yang tergambar dalam surah *al-Isra'* ayat 85 sebagai berikut:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ ۖ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ
إِلَّا قَلِيلًا

Artinya: Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: "Roh itu Termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit".

Ayat 85 surah *al-Isra'* di atas menyiratkan bahwa pengetahuan manusia tentang *ruh* sangat terbatas sehingga tidak mungkin dapat mengetahui hakekat *ruh* secara detail. Sekalipun ayat di atas menyatakan bahwa pengetahuan manusia tidak akan mencapai pemahaman yang rinci tentang hakekat *ruh*, tetapi tidak satupun terdapat ayat al-Qur'an yang menghalangi atau melarang para ulama atau cendikiawan muslim untuk berusaha memahami hakekatnya (Syaltout, 1972). Pintu untuk menyelidiki tentang hakekat *ruh* masih terbuka dengan selebar-lebarnya (Surin, 1978).

Mempelajari proses penciptaan manusia sebagaimana yang digambarkan dalam al-Qur'an, paling tidak akan memberikan sedikit pemahaman tentang sifat-sifat *ruh* sebagaimana yang dinyatakan oleh Ansari sebagai berikut:

Thus obvious that a direct and detail understanding of the nature of the *ruh* is not available. However, if we look at other relevant sections of the Qur'an which describe the process of creation, we might be able to obtain at least some understanding of its nature. (Ansari, 1992: 3)

Dalam memahami sifat-sifat *ruh*, ada beberapa ulama dan para sarjana muslim yang mencoba memahaminya dengan berpijak pada disiplin ilmunya masing-masing, mereka di antaranya sebagai berikut:

Al-Qayyim (1991), dan Al-Razy (Ash-Shiddieqy, 1969 dan Hadi, 1981), berpendapat bahwa *ruh* adalah suatu *jisim* (benda) yang sifatnya sangat halus dan tidak dapat diraba. *Ruh* merupakan *jisim* nurani yang tinggi dan ringan, hidup dan selalu bergerak menembus dan menjalar ke dalam setiap anggota tubuh bagaikan menjalarnya air dalam bunga mawar. *Jisim* tersebut berjalan dan memberi bekas-bekas seperti gerak, merasa, dan berkehendak. Jika anggota tubuh tersebut sakit dan rusak, serta tidak mampu lagi menerima bekas-bekas itu, maka *ruh* akan bercerai dengan tubuh dan pergi ke alam arwah.

Al-Ghazali (1989) membagi *ruh* dalam dua pengertian. Pertama, *ruh* yang bersifat jasmani yang merupakan bagian dari tubuh manusia, yaitu zat yang amat halus yang bersumber dari relung hati (jantung), yang menjadi pusat semua urat (pembuluh darah), yang mampu menjadikan manusia hidup dan bergerak, serta merasakan berbagai rasa. *Ruh* ini dapat diibaratkan sebuah lampu yang mampu menerangi setiap sudut ruangan (organ tubuh). *Ruh* ini sering pula diistilahkan dengan *nafs* (nyawa).

Kedua, *ruh* yang bersifat rohani yang merupakan bagian dari rohani manusia yang sifatnya halus dan gaib. *Ruh* ini memberikan kemampuan kepada manusia untuk mengenal dirinya sendiri, mengenal Tuhannya, dan memperoleh serta menguasai ilmu yang bermacam-macam. *Ruh* ini pula yang menyebabkan manusia berperikemanusiaan dan mempunyai akhlak yang baik sehingga dapat memjadikannya berbeda dengan binatang.

Syaltout (1972) berpendapat bahwa *ruh* adalah suatu kekuatan yang dapat menyebabkan adanya kehidupan pada makhluk seperti tumbuh-tumbuhan, hewan dan manusia. *Ruh* pada diri manusia disamping dapat memberikan kehidupan juga memberikan kemampuan kepada manusia untuk merasa dan berpikir. Hakekat *ruh* sulit ditangkap tetapi keberadaannya dapat dirasakan.

Ansari (1992) menyatakan, salah satu kapasitas khusus yang hanya dimiliki oleh manusia -- tidak dimiliki oleh makhluk lain -- disebabkan karena adanya *ruh* adalah kemampuannya untuk memperoleh pengetahuan yang luas. Pernyataan Ansari tersebut didasarkan pada al-Qur'an surah *al-Baqarah* ayat 31 sebagai berikut:

وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَٰؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ﴿٣١﴾

Artinya: Dan Dia mengajarkan kepada Adam Nama-nama (benda-benda) seluruhnya, kemudian mengemukakannya kepada Para Malaikat lalu berfirman: "Sebutkanlah kepada-Ku nama benda-benda itu jika kamu mamang benar orang-orang yang benar!"

Adam diajarkan oleh Allah swt berbagai nama-nama benda setelah unsur *ruh* ditiupkan kedalam tubuhnya, hal ini menyiratkan bahwa keberadaan unsur *ruh* menyebabkan manusia mempunyai kemampuan untuk menerima dan memperoleh pengetahuan yang luas.

Pulungan (1984) menyatakan bahwa *ruh* adalah sumber kemanusiaan. Manusia merasa senang, cinta, benci, marah, bahagia, gembira, bermoral, berakhlak, mempunyai rasa malu dan beradab, semuanya adalah akibat dari adanya *ruh* yang ditiupkan Allah pada tubuh manusia.

Menurut Arifin (1994), keberadaan *ruh* pada diri manusia dapat menyebabkan tumbuh dan berkembangnya daging, tulang, darah, kulit, dan bulu, *ruh* pula yang menyebabkan tubuh manusia dapat bergerak, berketurunan, dan berkembangbiak. Di samping itu *ruh* pula yang membuat manusia dapat melihat, mendengar, merasa, berpikir, berkesadaran, dan berpengertian.

Di samping *ruh*, istilah lain yang dijumpai dalam al-Qur'an untuk menamakan unsur rohani manusia ialah *nafs*. *Ruh* dan *nafs* adalah dua buah istilah yang pada hakekatnya sama.

2. *Nafs*

Ruh dan *nafs* hakekatnya sama, diberi istilah yang berbeda adalah untuk membedakan sifat dan fungsinya masing-masing. Menurut Amjad (1992), istilah *ruh* hanya digunakan untuk menunjukkan unsur rohani manusia pada tingkatan yang lebih tinggi dari *nafs*, *ruh* dipandang sebagai dimensi khas insani yang

merupakan sarana gaib untuk menerima petunjuk dan bimbingan Tuhan, serta mempunyai kesadaran tentang adanya Tuhan, sedangkan istilah *nafs* digunakan untuk menggambarkan unsur rohani manusia yang mengandung kualitas-kualitas *insaniyah* atau kemanusiaan.

Dalam al-Qur'an ditemukan tiga buah istilah yang dikaitkan dengan kata *nafs*, yaitu *al-nafs al-mutma'innah* (النفس المطمئنة) seperti yang terdapat dalam surah *al-Fajr* ayat 27, *al-nafs al-lawwamah* (النفس اللوامة) seperti yang terdapat dalam surah *al-Qiyaamah* ayat 2, dan *al-nafs laammaratun bi al-su'* (النفس لامارة بالسوء) seperti yang terdapat dalam surah *Yusuf* ayat 53. Ketiga buah istilah yang dikaitkan dengan kata *nafs* tersebut menyiratkan adanya tiga buah pembagian kualitas unsur rohani yang terdapat pada manusia.

Al-nafs al-mutma'innah (النفس المطمئنة) secara etimologi berarti jiwa yang tenang, dinamakan jiwa yang tenang karena dimensi jiwa ini selalu berusaha untuk meninggalkan sifat-sifat tercela dan menumbuhkan sifat-sifat yang baik sehingga memperoleh ketenangan. Dimensi jiwa ini secara umum juga dinamakan *qalb* atau hati (Ahmad, 1992; Mujib, 1999).

Al-nafs al-lawwamah (النفس اللوامة) secara literlik berarti jiwa yang amat menyesali dirinya sendiri, maksudnya bila ia telah berbuat kejahatan maka ia menyesal telah melakukan perbuatan tersebut, dan bila ia berbuat kebaikan maka ia juga menyesal kenapa tidak berbuat lebih banyak (Departemen Agama RI, 1978; Surin, 1978). Dimensi jiwa ini dinamakan oleh para filosof Islam sebagai '*aql* atau akal (Ahmad, 1992; Mujib, 1999).

Al-nafs laammaratun bi al-su' (النفس لامارة بالسوء) secara harfiah berarti jiwa yang memerintah kepada kejahatan, yaitu aspek jiwa yang menggerakkan manusia untuk berbuat jahat dan selalu mengejar kenikmatan. Menurut para kaum sufi, dimensi jiwa ini dinamakan sebagai *hawa* atau nafsu (Sudewo, 1968; Ahmad, 1992; dan Mujib, 1999).

Ahmad (1992) menyebutkan, meskipun unsur rohani manusia yang diistilahkan dengan *nafs* disebut dengan tiga buah istilah yang berbeda-beda sehingga seolah-olah ketiganya berdiri sendiri-sendiri, namun hakekat ketiganya merupakan satu kesatuan. Ketiga buah istilah tersebut menggambarkan bahwa secara garis besar terdapat tiga buah fungsi dan sifat yang dimainkan oleh unsur rohani manusia.

Senada dengan pendapat Ahmad yang menyimpulkan bahwa unsur rohani manusia hakekatnya satu, Arifin menyatakan:

Dinamai ruh (jiwa), atau *nafs* (nyawa) dalam fungsinya menghidupkan, menumbuhkan dan memperkembangkan. Dinamai akal dalam fungsinya memikirkan (menyelidiki), mencari sebab akibat, mengingat dan menghayal. Dinamai hati atau kalbu dalam fungsinya merasa dinamai nafsu dalam fungsinya berkeinginan, berkehendak, berkemauan. (Arifin, 1994: 37)

Pendapat Ahmad dan Arifin yang menyimpulkan bahwa unsur rohani manusia hakekatnya satu, diperkuat pula oleh pendapat Amjad sebagai berikut: “..... *can be concluded that ruh is seen as a unity in all experience which is manifested in different ways in the human self*” (Amjad, 1992: 44).

Dari pendapat beberapa ulama dan sarjana muslim di atas, dapat diambil simpulan bahwa meskipun al-Qur'an menggunakan istilah yang berbeda-beda dalam menggambarkan unsur rohani manusia, yaitu *ruh* dan *nafs*, namun unsur-unsur rohani tersebut hakekatnya satu, disebut dengan istilah yang berbeda adalah untuk membedakan sifat-sifat rohani manusia. Keberadaan unsur rohani tersebut menyebabkan manusia dapat hidup dan bergerak, berpikir, merasa dan menyadari keberadaan dirinya, dan bahkan menyadari akan keberadaan sesuatu yang menciptakan dirinya, yaitu Tuhan.

a. *Qalb*

Qalb adalah sebuah istilah lain di samping istilah *al-nafs al-mutma'innah* (النفس المطمئنة) yang digunakan di dalam al-Qur'an untuk menggambarkan salah satu unsur potensi rohani yang dimiliki oleh manusia. Istilah *qalb* dapat dijumpai antara lain di dalam al-Qur'an surah *al-Hajj* ayat 46 sebagai berikut:

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ
يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي
فِي الصُّدُورِ ﴿٤٦﴾

Artinya: Maka Apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? karena Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada.

Di samping al-Qur'an surah *al-Hajj* ayat 46 di atas dapat pula dijumpai pada Hadits Rasulullah saw sebagaimana yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari (1979) sebagai berikut:

حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ، حَدَّثَنَا زَكَرِيَّا، عَنْ عَامِرٍ، قَالَ سَمِعْتُ النُّعْمَانَ
بْنَ بَشِيرٍ، يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ :
"... وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضَغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا
فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ. أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ".

Artinya: "... Sesungguhnya di dalam tubuh manusia terdapat segumpal daging, jika ia baik maka baik pula semua tubuhnya, dan jika ia rusak maka rusak pula semua tubuhnya, ingatlah! itulah yang dinamakan hati/*qalb*".

Berdasarkan keterangan al-Qur'an surah *al-Hajj* ayat 46 dan Hadits Rasulullah saw tersebut di atas, dapat diambil pemahaman bahwa *qalb* mempunyai arti fisik dan arti metafisik. Al-Ghazali (1984) dan Noersyam (1984) menyatakan, pengertian *qalb* menurut arti fisik adalah segumpal daging berbentuk lonjong yang terletak di dalam rongga dada sebelah kiri yang terus menerus berdetak selama manusia masih hidup. *Qalb* dalam pengertian fisik ini berfungsi untuk mengatur jalannya peredaran darah ke dalam seluruh tubuh. *Qalb* seperti ini terdapat pada manusia dan juga pada binatang. Adapun pengertian *qalb* secara metafisik, menurut Bastaman (1997), menunjuk kepada hati nurani atau suara hati.

Memahami fungsi *qalb* dalam arti fisik sebagaimana yang digambarkan oleh Al-Ghazali dan Noersyam di atas, dapat diambil simpulan bahwa yang dimaksud *qalb* tersebut adalah organ tubuh yang disebut jantung (*heart*) dan bukan menunjuk kepada organ tubuh yang disebut hati (*liver*).

Haq (1992) menyatakan bahwa *qalb* dalam arti fisik (jantung) merupakan titik tempat interaksi antara tubuh dengan *qalb* dalam arti metafisik (hati nurani). Interaksi tersebut secara psikologis dapat dirasakan, ketika kondisi psikologis seseorang dalam keadaan normal maka *qalb* (jantung) berdetak secara teratur, namun ketika kondisi psikologis seseorang sangat senang atau terlalu cemas maka detak *qalb* (jantung) menjadi cepat.

Pembahasan tentang *qalb* dalam tulisan selanjutnya lebih mengarah kepada istilah *qalb* dalam pengertian metafisik, yaitu hati nurani atau suara hati.

Kata *Qalb* ditransfer kedalam bahasa Indonesia menjadi kalbu yang berarti hati nurani. Kata *qalb* secara harfiah berarti berubah-ubah atau berbolak-balik, disebut demikian karena ia berpotensi untuk berbolak-balik, umpamanya dari perasaan senang menjadi susah, cinta menjadi benci, dari menerima menjadi menolak, dan sebagainya (Shihab, 1997). *Qalb* mempunyai nama-nama lain sesuai dengan aktivitasnya (Umary, 1989), ia dinamakan pula sebagai *dhomir* karena sifatnya yang tersembunyi, dinamakan *fu'ad* karena merupakan tumpuan tanggung jawab manusia, dan

dinamakan *siir* karena bertempat pada tempat yang rahasia dan sebagai muara bagi rahasia manusia.

Hati nurani tidak akan mendustakan apa yang dilihatnya, ia selalu cenderung pada kebenaran. Pernyataan ini didasarkan atas firman Allah swt dalam surah *an-Najm* ayat 11 sebagai berikut:

مَا كَذَبَ الْفُؤَادُ مَا رَأَى

Artinya: Hatinya tidak mendustakan apa yang telah dilihatnya.

Menurut Zamakhsyariy (Mujib, 1999), hati nurani diciptakan oleh Allah sesuai dengan fitrah manusia yaitu baik dan suci, dan berkecenderungan menerima kebenaran dari Tuhannya. Jika hati nurani berfungsi secara normal, maka kehidupan manusia menjadi sesuai dengan fitrah aslinya, yaitu baik dan suci, dan dengan demikian manusia akan beriman kepada Allah swt.

Iman adalah masalah gaib yang tidak dapat dijangkau oleh dunia nyata atau pengalaman empiris semata, iman hanya dapat dijangkau dengan dunia rasa. Dunia rasa hanya dapat dijangkau melalui hati nurani yang terdapat dalam dada manusia, bukan dengan rasio atau otak yang terdapat di kepala manusia karena rasio atau otak manusia tidak mampu menjangkau hal-hal yang gaib, keterangan ini dapat dilihat di dalam al-Qur'an surah *al-Hujurat* ayat 14:

قَالَتِ الْأَعْرَابُ ءَامَنَّا ۗ قُلْ لَمْ تُؤْمِنُوا وَلَكِنْ قُولُوا أَسْلَمْنَا وَلَمَّا
يَدْخُلِ الْإِيمَانُ فِي قُلُوبِكُمْ ۗ وَإِنْ تُطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ لَا يَلِتْكُمْ
مِّنْ أَعْمَالِكُمْ شَيْئًا ۗ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١٤٠﴾

Artinya: Orang-orang Arab Badui itu berkata: "Kami telah beriman". Katakanlah: "Kamu belum beriman, tapi Katakanlah 'kami telah tunduk', karena iman itu belum masuk ke dalam hatimu; dan jika kamu taat kepada Allah dan Rasul-Nya, Dia tidak akan mengurangi sedikitpun pahala amalanmu; Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

Hati nurani merupakan unsur rohani manusia yang sangat penting dan dipandang sebagai inti kemanusiaan yang dapat menjadikan manusia berbeda dengan binatang. Jika manusia tidak dapat menggunakan hati nuraninya maka dia tidak ada bedanya dengan binatang, bahkan bisa lebih sesat dari binatang sebagaimana yang dinyatakan dalam al-Qur'an surah *al-A'raf* ayat 179.

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ ۗ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا
يَفْقَهُونَ ۖ هِيَ وَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ ۖ هِيَ وَهُمْ ءَاذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ
ۖ هِيَ أُولَئِكَ كَالْأَنْعَمِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ ۗ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ ﴿١٧٩﴾

Artinya: Dan Sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah)

dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. mereka Itulah orang-orang yang lalai.

Hati nurani dapat dikategorikan sebagai intuisi atau pandangan yang dalam yang mampu membawa manusia kepada kebenaran, dan sebagai sarana untuk mengenal kebenaran ketika penginderaan manusia tidak mampu memainkan peranannya (Iqbal, 1981). Senada dengan Iqbal, Al-Ghazali (1984), Noersyam (1984), dan Raharjo (1987) menyatakan bahwa hati nurani manusia dapat menangkap rasa, mengetahui dan mengenal sesuatu, serta memperoleh ilmu *mukasyafah*, yaitu ilmu yang diperoleh melalui intuisi atau ilham, oleh karena itu, ketika memutuskan sesuatu (membentuk pendapat), hati nurani langsung menetapkannya tanpa proses panjang seolah-olah keputusan itu dilhamkan kepadanya.

Memahami fungsi *qalb* seperti yang diuraikan di atas, istilah *qalb* dalam pengertian metafisik (hati nurani) nampaknya mirip dengan istilah *conscience* yang digunakan dalam istilah psikologi, yaitu sistem nilai moral seseorang, atau kesadaran akan benar dan salah dalam tingkah laku (Chaplin, 1997), atau dalam istilah Psikoanalisa dinamakan *superego*, yaitu kumpulan moral nilai etis yang diintroyeksikan, yang telah diperoleh seseorang dari kedua orangtuanya. Tetapi

berbeda dengan *conscience* dan *superego*, *qalb* di samping mengandung sistem nilai moral seseorang juga mengandung sistem nilai spiritual sehingga seseorang mampu merasakan keberadaan Tuhan, beriman dan dapat menerima kebenaran dariNya.

b. 'Aql

Secara etimologi 'aql berarti mengikat/*al-ribath*, menahan/*al-imsak*, melarang/*al-nahy*, dan mencegah/*man'u* (Rasyidi & Cawidu, 1984). Berdasarkan makna bahasa ini, Mujib (1999) berpendapat bahwa yang disebut orang yang berakal (*al-'aqil*) adalah orang yang mampu menahan dan mengikat dorongan-dorongan nafsunya, jika nafsunya terikat maka jiwa rasionalitasnya mampu bereksistensi sehingga manusia dapat menghindari perbuatan buruk atau jahat.

'Aql, ditransfer kedalam bahasa Indonesia menjadi akal dengan arti yang umum yaitu pikiran. Akal adalah substansi yang bisa berpikir, dengan kata lain, berpikir adalah cara kerja dari akal, sehingga dapat dikatakan bahwa akal identik dengan pikiran, atau *ratio* dalam bahasa Latin, atau *budi* dalam bahasa Sansekerta, atau *reason* dalam bahasa Inggris.

Mengutip pendapat al-Husain, Mujib (1999) menyatakan bahwa akal mempunyai dua makna, yaitu: (1) akal jasmani, yaitu salah satu organ tubuh yang terletak di kepala. Akal ini yang biasanya disebut dengan otak (*al-dimagh*), (2) akal ruhani, yaitu suatu kemampuan jiwa yang dipersiapkan dan diberi

kemampuan untuk memperoleh pengetahuan (*al-ma'rifah*) dan kognisi (*al-mudrikat*).

Al-Ghazali (Basil, tanpa tahun) menyebutkan beberapa aktivitas akal, yaitu *al-nazhar* (melihat), *al-tadabbur* (memperhatikan), *al-ta'ammul* (merenungkan), *al-i'tibar* (menginterpretasikan), *al-tafkir* (memikirkan) dan *al-tadakkur* (mengingat). Apa yang dinyatakan oleh al-Ghazali mengenai aktivitas akal tersebut, dalam psikologi dikenal dengan istilah *cognition* (kognisi), yaitu sebuah konsep umum yang mencakup semua pengenalan, termasuk di dalamnya ialah mengamati, melihat, memperhatikan, menyangka, membayangkan, memperkirakan, mempertimbangkan, berpikir, menduga dan menilai (Chaplin, 1997).

Kalau kerja *qalb* (hati nurani) dalam memutuskan sesuatu tanpa proses panjang seolah-olah keputusan itu dilhamkan kepadanya, dengan memperhatikan beberapa aktivitas akal di atas, maka dapat dipahami bahwa kerja akal dalam memutuskan sesuatu melalui jalan yang berliku-liku lewat proses yang disebut berfikir.

Dalam Islam, akal diakui sebagai salah satu sarana yang sangat penting bagi manusia, bahkan diakui merupakan sumber hukum Islam yang ketiga setelah al-Qur'an dan Hadits yang diistilahkan dengan *ijtihad*. Begitu pentingnya kedudukan dan peranan akal dalam Islam sehingga Rasulullah saw sebagaimana Rasulullah saw yang diriwayatkan oleh Abdurrahman bin Sakhar (dalam kitab: *حلية الأولياء لأبي نعيم* ditulis oleh *أبو نعيم الأصبهاني*) bersabda:

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ أَحْمَدَ بْنِ عَلِيٍّ الْمِصِّيصِيُّ ، حَدَّثَنَا أَيُّوبُ بْنُ سُلَيْمَانَ
الْمِصِّيصِيُّ ، حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ زِيَادٍ الْمُقْرِيُّ ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ أَبِي
حَازِمٍ ، حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ عُبَيْدَةَ ، عَنِ الْقُرْظِيِّ ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، قَالَ :
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "لَا إِيمَانَ لِمَنْ لَا أَمَانَةَ لَهُ ، وَلَا
دِينَ لِمَنْ لَا عَقْلَ لَهُ"

Artinya: “Tidak ada keimanan bagi orang yang tidak mempunyai/melaksanakan amanah, dan tidak ada agama bagi orang yang tidak mempunyai akal”.

Meskipun akal mempunyai kedudukan dan posisi yang sangat penting, namun akal bukan merupakan faktor utama yang dapat menjadikan manusia menjadi makhluk yang paling baik dan mulia, sebab akal tidak dapat menentukan dan menetapkan kebenaran tanpa adanya bimbingan *syari'at* (hukum agama) dan iman yang bersumber dari hati (*qalb*). Akal mampu untuk mengetahui bahwa Tuhan itu ada, namun akal tidak mampu mengantar manusia untuk merasa dekat dengan Tuhannya, yang mampu mendekati Tuhan adalah rasa yang menggunakan *qalb* sebagai sarannya. Di samping itu, kebenaran yang diperoleh dari akal bersifat nisbi atau relatif sebagaimana yang diakui oleh para ilmuwan dan filosof.

c. *Hawa*

Secara literlik *hawa* (هاوى/الهوى) berarti menuruti kehendak. *Hawa* sering pula diistilahkan dengan *syahwat* (الشهوة) yang berarti nafsu, selera, atau keinginan (Munawwir, 1984: 801). Dalam bahasa Indonesia, *hawa/syahwat* diistilahkan dengan nafsu atau hawa nafsu.

Nafsu merupakan karunia Tuhan yang diberikan kepada manusia, dengan nafsu manusia bisa menikmati segala keindahan dan kenikmatan yang terdapat di alam ini, nafsu mendorong akal manusia untuk memikirkan cara-cara hidup yang lebih baik, dan nafsu pula yang mendorong manusia untuk hidup berkeluarga dan berketurunan. Dalam surah *Ali Imran* ayat 14 Allah swt berfirman:

زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ
الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ
وَالْحَرَثِ ۗ ذَٰلِكَ مَتَعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ

الْمَعَابِ ﴿١٤﴾

Artinya: Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, Yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga).

Berdasarkan surah *Ali Imran* ayat 14 di atas, Al-Falimbani (1995) dan Muhammad (tanpa tahun) membagi nafsu menjadi dua macam, yaitu nafsu seksual (*syahwatul faraj*) dan nafsu perut (*syahwatul bathni*). Nafsu seksual mendorong dan menyebabkan umat manusia berkembang dan berketurunan, sedang nafsu perut mendorong akal manusia untuk memikirkan cara-cara hidupnya yang lebih layak.

Disamping nafsu seksual dan nafsu perut, Al-Ghazali (Sholeh, 1993) menyebutkan bahwa terdapat pula nafsu marah/angkara murka (*ghadlab*). Nafsu marah mendorong manusia untuk melakukan apa saja atau menentang apa saja yang dianggap mengancam dan merugikan dirinya.

Manusia diperingatkan untuk selalu waspada terhadap sifat dan kekuatan nafsu yang selalu cenderung pada keburukan, jika tidak dikendalikan maka akan membuat manusia sesat. Dalam surah *al-Jaatsiyah* ayat 23 Allah swt berfirman:

أَفْرَأَيْتَ مَنْ آتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوْنَهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ
سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ
أَفَلَا تَذَكَّرُونَ ﴿٢٣﴾

Artinya: Maka pernahkah kamu melihat orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai Tuhannya dan Allah membiarkannya berdasarkan ilmu-Nya dan Allah telah mengunci mati pendengaran dan hatinya dan meletakkan tutupan atas penglihatannya? Maka siapakah yang akan memberinya petunjuk sesudah

Allah (membiarkannya sesat). Maka mengapa kamu tidak mengambil pelajaran?

Keterangan lain yang menyatakan bahwa nafsu cenderung membawa dan mendorong manusia kedalam kesesatan dapat dilihat antara lain pada surah *Maryam* ayat 59, surah *Thaha* ayat 16, surah *al-Qashash* ayat 50, dan surah *Shaad* ayat 26.

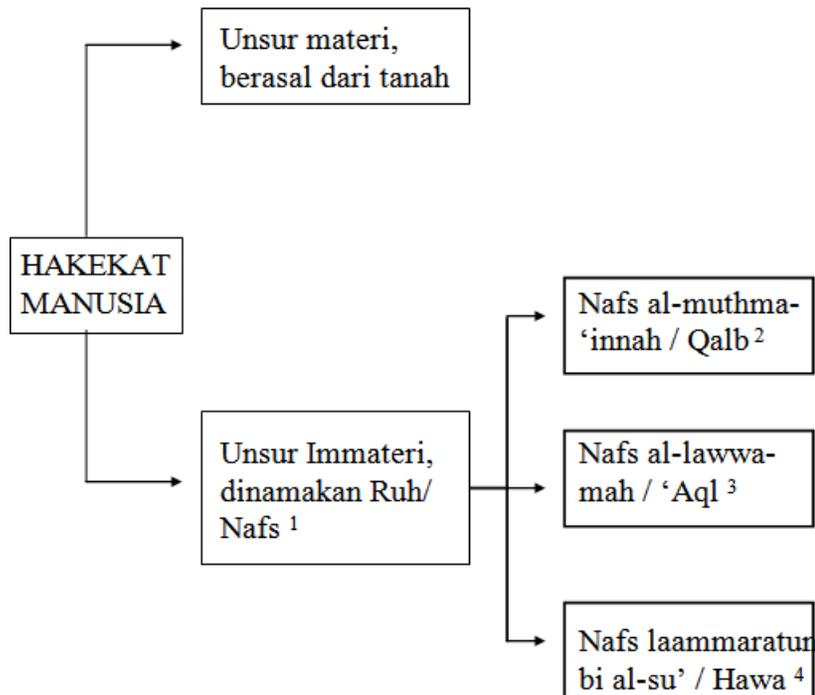
Surah *al-Jaatsiyah* ayat 23 di atas menjelaskan bahwa jika seseorang selalu memperturutkan hawa nafsunya, maka mata hatinya (*qalb*) serta penglihatannya (*'aql*) akan tertutup, orang tersebut akan tersesat karena tidak mampu lagi membedakan antara yang baik dan yang buruk, atau antara yang benar dan yang salah.

Secara psikologis, jika seorang manusia sekali melakukan kebaikan atau kejahatan, maka kesempatannya untuk mengulangi perbuatan yang serupa semakin bertambah, sebaliknya, untuk melakukan perbuatan yang berlawanan semakin berkurang, dengan terus menerus melakukan kebaikan atau kejahatan, maka seorang manusia hampir tidak dapat melakukan perbuatan yang berlawanan, bahkan untuk sekedar memikirkannya (Fazlurrahman, 1996), dengan demikian, jika manusia selalu memperturutkan hawa nafsunya yang selalu mendorong kepada perbuatan jahat, maka hati nurani (*qalb*) serta penglihatannya (*'aql*) akan “tertutup”

Uraian tentang nafsu di atas menyiratkan bahwa apabila nafsu bekerja di bawah kontrol dan kendali hati dan akal,

maka nafsu akan memberikan manfaat dan kebahagiaan kepada manusia, sebaliknya jika dorongan-dorongan nafsu terlalu kuat menguasai manusia sehingga hati dan akal tidak mampu mengontrol dan mengendalikannya, maka manusia akan tersesat dan celaka, nafsu seksual dan nafsu perut yang tidak terkendali akan menimbulkan “kerakusan”, sedang nafsu marah yang tidak terkendali akan menimbulkan “kebuasan”.

Uraian tentang hakekat manusia berdasarkan wawasan Islam Penulis simpulkan melalui gambar sebagai berikut:



Gambar: Hakekat manusia berdasarkan wawasan Islam

Keterangan:

- ¹ Nampaknya tidak ada satupun istilah dalam psikologi yang dapat dipadankan dengan istilah *ruh/nafs*, sebab istilah *ruh/nafs* sekaligus mencakup beberapa istilah dalam psikologi tentang unsur internal (subyektif) manusia seperti *soul*, *spirit*, *psyche*, *conscience*, *ratio*, dan *appetite*.
- ² Memahami fungsi yang dijalankan oleh *qalb* (hati nurani), istilah *qalb* agak mirip dengan istilah *conscience* dalam psikologi, yaitu sistem nilai moral seseorang yang berisi kesadaran akan benar dan salah, atau salah satu sistem kepribadian yang disebut *superego* dalam psikoanalisa. Tetapi sedikit berbeda dengan *conscience* dan *superego*, *qalb* di samping mengandung sistem nilai moral juga mengandung sistem nilai spiritual seseorang sehingga seseorang mampu merasakan keberadaan Tuhan, beriman dan menerima kebenaran dariNya.
- ³ '*Aql* ditransfer kedalam bahasa Indonesia menjadi akal dengan arti yang umum yaitu pikiran. Akal adalah substansi yang bisa berpikir. Dengan kata lain, berpikir adalah cara kerja dari akal, sehingga dapat dikatakan bahwa akal identik dengan pikiran/*ratio/budi/reason*, atau salah satu sistem kepribadian manusia yang disebut *ego* dalam istilah psikoanalisa.
- ⁴ Istilah *Hawa* mencakup sekaligus nafsu seksual (*syahwatul faraj*), nafsu perut (*syahwatul bathni*), dan nafsu marah (*ghadlab*). Jika dipadankan dengan istilah dalam psikologi, istilah *hawa* nampaknya sekaligus mencakup dua buah istilah, yaitu *appetite* dan *aggression*, atau jika dipadankan dengan istilah yang terdapat dalam psikoanalisa, maka istilah *hawa* agaknya mirip dengan istilah *id*, yaitu bagian jiwa atau psikis yang seluruhnya dikuasai oleh prinsip untuk memenuhi kepuasan dan kesenangan, dan berusaha untuk memenuhi keinginan-keinginan tersebut tanpa mempertimbangkan konsekuensinya.

Berbeda dengan binatang dan makhluk lainnya, manusia merupakan makhluk yang khas, makhluk yang dibekali dengan daya-daya rohani seperti hati nurani, akal, dan nafsu. Melalui hati nurani, akal, dan nafsunya, manusia mampu memilih dan memilah jalan yang baik atau jalan buruk. Dengan daya-daya rohani yang dimilikinya tersebut, manusia diberi kebebasan oleh Allah untuk

mematuhi atau mengingkari perintah Allah menurut kehendaknya sendiri, bebas menentukan sikap dan kehendaknya, serta bebas memilih dan menentukan tujuan hidupnya.

Sehubungan dengan kebebasan yang dimiliki manusia, perlu penulis kemukakan bahwa dalam wacana Islam pembicaraan tentang kebebasan manusia masih merupakan pembicaraan yang hangat dan belum ada kata sepakat di antara para ulama. Perbedaan dalam memandang apakah manusia memiliki kebebasan atau tidak, atau apakah makna kebebasan tersebut disebabkan karena masing-masing para ulama menyimpulkan arti kebebasan dengan berpegang pada dalil atau ayat al-Qur'an yang berbeda. Sebagai contoh, penganut aliran *Jabariyah* berpendapat bahwa manusia tidak punya kebebasan sama sekali, manusia bagaikan bulu yang dihempas ke kiri atau ke kanan sesuai dengan arah angin, atau bagaikan sebuah wayang yang melakoni sebuah peran sesuai kehendak dalangnya. Sebaliknya, penganut aliran *Qadariyah* berpendapat bahwa manusia mempunyai kebebasan mutlak, tidak ada takdir Allah swt yang membatasi kebebasan manusia.

Menurut Shihab (1997), perbedaan dalam menyimpulkan arti kebebasan manusia disebabkan karena masing-masing pendapat didasarkan atas pemahaman satu atau dua ayat saja, atau memahami ayat secara parsial, atau mempersamakan ayat-ayat yang berbeda konteksnya. Pendapat Shihab ini menyiratkan, sesungguhnya Islam mempunyai konsep tunggal tentang arti kebebasan manusia, namun konsep tersebut bisa menjadi banyak dan berbeda disebabkan perbedaan penafsiran terhadap ayat al-

Qur'an, kemudian masing-masing pendapat memberi label Islam pada konsep "kebebasan manusia" tersebut.

Dalam memahami arti kebebasan manusia, penulis mengikuti pendapat Shihab. Menurut Shihab (1997), ayat-ayat al-Qur'an yang berbicara tentang kebebasan manusia agaknya berkaitan dengan kebebasan manusia dalam memilih dan memilah jalan yang dikehendaki, yakni jalan kebaikan atau jalan keburukan, sedangkan ayat-ayat yang melukiskan keterbatasan kehendak manusia dan atau keterkaitan kehendak manusia dengan kehendak Allah swt, maka ia harus dipahami bahwa Allah swt telah menetapkan hukum-hukum yang berlaku di alam raya ini (menetapkan takdir), di mana manusia tidak dapat mengelak dari hukum-hukum alam tersebut (*sunnatullah*).

Pernyataan Shihab di atas menunjukkan, meskipun Allah swt telah menetapkan takdir-Nya terhadap alam semesta beserta seluruh isi dan penghuninya, termasuk pula ketetapan takdir-Nya pada diri manusia atas kondisi fisik/biologis, psikologis, dan sosiologisnya, namun Allah swt masih memberikan kebebasan pada manusia untuk menentukan sikap dan kehendaknya.

Di dalam al-Qur'an, misalnya pada surah *Ali 'Imran* ayat 83, disebutkan bahwa keseluruhan alam dikatakan muslim, atau menyerah dan mematuhi perintah Allah, ini disebabkan alam tidak akan dan tidak dapat melanggar kehendak Allah, juga tidak ada satu pun ayat al-Qur'an yang menerangkan bahwa alam akan diminta pertanggung jawabannya. Berbeda dengan alam, manusia merupakan makhluk yang khas, makhluk yang dibekali dengan daya-daya rohani seperti hati nurani, akal, dan nafsu yang mampu

memilih dan memilah jalan yang baik atau jalan buruk. Dengan daya-daya rohani yang dimilikinya tersebut, manusia diberi kebebasan oleh Allah untuk mematuhi atau mengingkari perintah Allah menurut kehendaknya sendiri, namun sekaligus manusia juga dibebani pertanggung jawaban atas segala yang diperbuatnya.

Pernyataan bahwa manusia dibebani tanggung jawab tersirat dari surah al-Qiyamah ayat 36:

أَحْسَبُ إِلَّا نَسْنُ أَنْ يُتْرَكَ سُدًى ﴿٣٦﴾

Artinya: Apakah manusia mengira, bahwa ia akan dibiarkan begitu saja (tanpa pertanggung jawaban)?

dan surah al-Israa' ayat 36:

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ

كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا ﴿٣٦﴾

Artinya: Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggungan jawabnya.

Menurut pandangan Islam, tujuan diciptakannya manusia adalah untuk *'ibadah* atau mengabdikan kepada Allah swt (surah adz-Dzaariyaat ayat 59), oleh sebab itu motivasi hidup manusia, menurut fitrahnya, didasarkan atas pengabdian kepada Allah. Mengabdikan kepada Allah tidak terbatas pada hal-hal yang diungkapkan dalam hukum Islam (fiqh) seperti salat, puasa, zakat, dan haji, tetapi mengandung pengertian yang luas, yaitu mencakup segala bentuk

aktivitas manusia, baik yang aktif maupun yang pasif, sepanjang aktivitas tersebut bernilai positif dan ditujukan atau diniatkan kepada Allah swt sebagaimana yang tercermin dalam surah al-An'aam ayat 162:

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٢﴾

Artinya: Katakanlah: Sesungguhnya sembahyangku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam.

Uraian mengenai tujuan diciptakannya manusia di atas menunjukkan bahwa motivasi hidup manusia menurut fitrahnya adalah untuk ibadah, hidup manusia dianggap mempunyai makna atau nilai apabila semua aktivitasnya diniatkan atau ditujukan sebagai ibadah atau pengabdian kepada Allah swt. Namun demikian, sehubungan dengan kebebasan berkehendak yang diberikan Tuhan kepada manusia, maka manusia dalam hidupnya bisa saja melakukan aktivitasnya bukan untuk ibadah, melainkan misalnya untuk memenuhi ambisinya dalam menduduki kekuasaan atau jabatan tertentu, untuk memperoleh kekayaan semata, untuk dihormati oleh orang lain, dan sebagainya.

B. Pribadi sehat

Berdasarkan konsep hakekat manusia yang sudah diuraikan sebelumnya, di mana unsur rohani manusia dapat dibedakan berdasarkan sifatnya menjadi tiga yaitu hati nurani, akal, dan nafsu, dan ketiga unsur tersebut yang menentukan karakter dan tingkah laku manusia, maka yang dimaksud penulis dengan pribadi, atau

kepribadian pada pembahasan ini adalah kesatuan antara sistem hati nurani, akal, dan nafsu yang menimbulkan karakter dan tingkah laku seseorang.

Definisi kepribadian yang Penulis ajukan di atas, di samping didasarkan atas fungsi-fungsi yang dijalankan oleh hati nurani, akal, dan nafsu, juga merupakan hasil adaptasi dari definisi kepribadian yang dikemukakan oleh Freud dan yang dikemukakan oleh Adler. Menurut Freud, kepribadian adalah integrasi dari id, ego, dan superego, sedangkan menurut Adler, kepribadian adalah gaya hidup individu, atau karakteristik seseorang dalam mereaksi masalah-masalah hidup, termasuk tujuan-tujuan hidupnya (Chaplin, 1997)

Konsep tentang pribadi yang sehat dalam Islam selalu dikaitkan dengan kualitas keimanan atau 'aqidah seseorang (Musnamar, dkk., 1992). Rasulullah saw menyatakan bahwa iman itu tumbuh dalam hati, oleh sebab itu dapat diambil pemahaman bahwa hati -- sebagai tempat tumbuhnya iman -- merupakan faktor yang sangat menentukan bagi sehat atau tidak sehatnya pribadi seseorang.

Selanjutnya, manusia dapat dikatakan baik atau buruk tidak dinilai dari penampilan fisiknya, tetapi dinilai dari isi hati nuraninya. Pernyataan ini ditegaskan oleh sabda Rasulullah saw (Shahih Muslim, *bab tahrim zhulm al-muslim wa khazluhu*, nomor hadis 4751) sebagai berikut:

حَدَّثَنَا عَمْرُو النَّاقِدُ حَدَّثَنَا كَثِيرُ بْنُ هِشَامٍ حَدَّثَنَا جَعْفَرُ بْنُ بُرْقَانَ عَنْ
يَزِيدَ بْنِ الْأَصَمِّ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ

وَسَلَّمَ: "إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَأَمْوَالِكُمْ وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ
وَأَعْمَالِكُمْ"

Artinya: "Sesungguhnya Allah tidak memandang bentuk rupa dan tubuh serta harta kamu, tetapi Allah memandang kepada hati dan amal perbuatanmu".

Hati nurani merupakan alat sensori yang dapat berfungsi membedakan antara yang baik dan yang buruk, antara yang benar dan yang salah, disamping itu hati cenderung kepada kebaikan dan menolak kejahatan, serta merupakan tempat tumbuhnya iman. Bila hati bersih maka iman dapat tumbuh dengan baik, dan bila iman dapat tumbuh dengan baik maka manusia akan selalu cenderung untuk melakukan hal-hal yang baik dan benar. Sebaliknya jika hati kotor, maka iman tidak dapat tumbuh dengan baik dan hati tidak dapat melakukan fungsinya untuk membimbing manusia kepada kebenaran.

Mengutip pendapat Al-Ghazali, Ahmad (1992) mengibaratkan hati nurani sebagai sebuah cermin yang bersih tak bernoda, namun ketika manusia melakukan perbuatan dosa maka terdapat titik noda pada cermin tersebut, semakin banyak manusia berbuat dosa maka semakin banyak pula titik-titik noda yang mengotori cermin tersebut, sampai akhirnya cermin tersebut tertutup sama sekali oleh titik-titik noda. Bila hati nurani yang diibaratkan sebuah cermin sudah tertutup noda, maka hati tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya, yaitu membimbing manusia menuju jalan kebenaran..

Iman yang tumbuh dalam hati nurani seseorang tidak akan sempurna sebelum ia memiliki akal yang sempurna, hal ini

dinyatakan oleh Rasulullah saw sebagaimana yang diriwayatkan oleh Sayyidina Umar r.a (dalam kitab: إتحاف الخيرة المهرة بزوائد المسانيد العشرة) ditulis oleh لبوصيري no. hadits 4712) sebagai berikut:

قَالَ الْحَارِثُ : وَثَنَا دَاوُدُ بْنُ الْمُحَبَّرِ ، ثَنَا عَبَّادٌ ، عَنْ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ ،
عَنْ أَسْلَمَ ، عَنْ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
قَالَ : " مَا اكْتَسَبَ رَجُلٌ مَا اكْتَسَبَ مِثْلَ فَضْلِ عَقْلِ يَهْدِي صَاحِبَهُ إِلَى
هُدًى وَيُرُدُّهُ عَنْ رَدًى ، وَمَا تَمَّ إِيمَانُ عَبْدٍ وَلَا اسْتَقَامَ دِينُهُ حَتَّى يَكْتَمِلَ
عَقْلُهُ " .

Artinya : "Tidak adalah usaha seseorang seperti keutamaan akal, yang memberi petunjuk kepada yang empunya akal itu kepada petunjuk dan menarikannya dari jalan yang hina. Tidak sempurnalah iman seseorang dan tidak berdiri tegak agamanya sebelum akalnya itu sempurna".

Menurut Shihab (1997), iman dalam arti kepercayaan atau pembenaran hati nurani terhadap ajaran agama meskipun diambil dari akar kata yang berarti aman atau tenteram, namun iman -- khususnya dalam tahap-tahap awal -- tidak selalu menghasilkan ketenteraman. Selanjutnya, dengan mengutip pendapat Dr. 'Abdul Karim Al-Khatib, seorang ulama pengarang kitab *Qadhiyyat al-Uluhiyyat*, Shihab (1997: 301-302) menyebutkan:

Iman adalah kerinduan yang mendorong seseorang membuka tabir kebenaran mutlak, serta usaha terus menerus untuk mencapainya disertai dengan rasa cemas yang mencekam, di tengah-tengah keputusasaan dan harapan serta tanda tanya yang timbul di tengah-tengah keraguan dan keyakinan.

Memperhatikan pendapat Shihab dan Al-Khatib di atas, maka orang yang beriman di samping harus selalu mengasah dan mengasuh hati nuraninya, akalnya pun harus selalu diarahkan untuk menemukan argumentasi-argumentasi baru yang berhubungan dengan objek keimanannya. Dengan bantuan akal untuk menemukan argumentasi-argumentasi baru yang berhubungan dengan objek keimanannya, maka keimanan seseorang akan selalu bertambah dari waktu ke waktu sampai akhirnya ia mencapai suatu tingkatan di mana ia merasakan ketenteraman dan ketenangan dalam jiwanya.

Paparan di atas mengandung makna bahwa seseorang yang dikatakan mempunyai pribadi yang sehat ialah seseorang yang memiliki hati nurani dan akal yang berfungsi dengan baik dan seimbang. Fungsi hati nurani dan akal harus seimbang, sebab jika hati nurani sebagai sumber rasa dan tempat tumbuhnya iman berfungsi tanpa diimbangi oleh akal, maka manusia hanyut dalam dunia spiritual-rohaniah belaka sehingga melupakan tugas dan kewajiban hidupnya di dunia, sebaliknya, jika akal sebagai sumber ilmu pengetahuan berkembang tanpa dibimbing oleh hati nurani, maka manusia mempunyai kemajuan yang pesat dalam kehidupan duniawi namun cenderung lupa terhadap kewajibannya untuk mempersiapkan kehidupan ukhrawi. Dengan kata lain, ilmu tanpa iman menyebabkan kebutaan, sedangkan iman tanpa ilmu menyebabkan kelumpuhan.

Menurut ajaran Islam, kehidupan manusia di dunia merupakan rangkaian yang tidak terputus dari kehidupannya di akhirat, kebahagiaan hidup manusia di akhirat kelak sangat

tergantung bagaimana kehidupannya di dunia. Manusia diperintahkan untuk mengisi dan tidak melupakan kehidupan duniawi, tetapi kehidupan duniawi harus diniatkan sebagai bagian dari ibadah untuk menyongsong kehidupan di akhirat. Allah swt memerintahkan umat manusia untuk selalu berdoa demi kebahagiaan hidupnya di dunia dan di akhirat sebagaimana yang terdapat dalam surah *al-Baqarah* ayat 201:

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا

عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾

Artinya: Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: "Ya Tuhan Kami, berilah Kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah Kami dari siksa neraka"

Senada dengan surah *al-Baqarah* ayat 201 di atas, sahabat Rasulullah saw, yaitu Abdullah bin Amr ibnul Ash (dalam Ibnu Abdi Rabbih, *Al 'Aqdul Farid*, 2/469. *Mawqi' Al Warraq*) dan Abdullah bin Umar (dalam Ibnu Asy Syajari, *Al Amali*, 1/386. *Mawqi' Al Warraq*), mengatakan:

اعمل لدنياك كأنك تعيش ابدا واعمل لآخرتك كأنك تموت غدا

Artinya: "Bekerjalah untuk kepentingan duniamu seolah-olah kamu akan hidup abadi, dan bekerjalah untuk akhiratmu seolah-olah kamu akan mati esok hari".

Unsur rohani manusia yang sering dikaitkan dengan kehidupan duniawi adalah *hawa* atau nafsu. Pada pembahasan tentang *hawa* atau nafsu disebutkan bahwa nafsu mendorong akal manusia untuk memikirkan cara-cara hidup di dunia yang lebih

baik, nafsu yang mendorong manusia untuk hidup berkeluarga dan berketurunan, nafsu yang membuat hidup manusia di dunia ini menjadi dinamis. Jika manusia tidak mempunyai nafsu, maka tidak ada yang mendorong akal manusia untuk memikirkan bagaimana cara hidup di dunia yang lebih baik, manusia tidak punya keinginan untuk hidup berkeluarga, tidak punya keinginan untuk memiliki keturunan. Oleh sebab itu, di samping disuruh untuk mempersiapkan kebahagiaan hidup diakhirat, manusia disuruh pula untuk tidak lupa memikirkan kebahagiaan hidupnya di dunia sebagaimana firman Allah swt dalam surah *al-Qashash* ayat 77 sebagai berikut:

وَأَتَّبِعْ فِي مَآءِ آتَنَّاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۗ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ
 الدُّنْيَا ۗ وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۗ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ ۗ
 إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

Artinya: Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.

Manusia dapat menikmati kehidupan di dunia, merasakan kebahagiaan, dan melahirkan keturunan karena memiliki nafsu. Oleh sebab itu nafsu merupakan unsur penting yang perlu disyukuri, dijaga dan dipelihara keberadaannya. Tetapi karena dorongan-dorongan nafsu lebih cenderung kepada kejahatan, maka nafsu

harus selalu berada di bawah pengawasan dan kendali hati nurani dan akal yang dilandasi iman, sehingga dorongan-dorongan nafsu tetap berjalan pada batas-batas yang wajar, baik dan benar.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil simpulan tentang pribadi yang sehat. Pribadi yang sehat ialah pribadi yang memiliki hati nurani dan akal yang berfungsi dengan baik dan seimbang sehingga dapat mengendalikan nafsu, memiliki keimanan dan mempunyai tujuan untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Pribadi yang sehat akan melahirkan sifat dan perilaku yang mulia atau *akhlaq al-karimah* (Al-Hufy, 1978). Sifat dan perilaku mulia tersebut antara lain seperti *ash-shabr* (sabar), *al-hilm* (lapang hati), dan *al-'afw* (pemaaf).

2. Ash-Shabr (sabar)

Allah swt menyatakan bahwa orang-orang yang beriman akan diuji dengan berbagai cobaan, sehingga akan terbukti apakah mereka benar-benar beriman atau tidak, keterangan ini antara lain dapat dilihat pada al-Qur'an surah *al-Ankabut* ayat 2-3 sebagai berikut:

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ﴿٢﴾ وَلَقَدْ
فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ ۗ فَلْيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلْيَعْلَمَنَّ
الْكٰذِبِينَ ﴿٣﴾

Artinya: Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: "Kami telah beriman",

sedang mereka tidak diuji lagi? dan Sesungguhnya Kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, Maka Sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan Sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang dusta.

Ujian yang diberikan kepada manusia secara umum terbagi dua, yaitu yang menyenangkan dan yang menyakitkan. Ujian yang menyenangkan dapat berupa kesehatan, kekayaan, jabatan, mempunyai keturunan dan sebagainya sebagaimana yang tersirat dari surah *at-Taghaabun* ayat 15 sebagai berikut:

إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ ﴿١٥﴾

Artinya: Sesungguhnya hartamu dan anak-anakmu hanyalah cobaan (bagimu), dan di sisi Allah-lah pahala yang besar.

Orang yang mempunyai kepribadian yang sehat tidak akan terlena dan terperdaya oleh kenikmatan yang diperolehnya. Melalui tuntunan iman, hati dan akal nya akan berfungsi dengan baik sehingga ia dapat menguasai dan mengendalikan dorongan hawa nafsunya yang selalu tidak puas dengan segala kenikmatan yang sudah diperolehnya. Sifat orang yang tidak tenggelam atau tidak melupakan Tuhannya atas berbagai karunia-Nya yang menyenangkan tersebut dinamakan syukur.

Disamping diuji dengan berbagai kenikmatan, manusia diuji pula dengan berbagai ujian yang menyakitkan berupa musibah, seperti bencana alam, kelaparan, kemiskinan, kematian dan

sebagainya sebagaimana yang tersirat dari surah *al-Baqarah* ayat 155 sebagai berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِّرَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

Sifat orang yang tahan dalam menghadapi berbagai ujian yang tidak menyenangkan tersebut dinamakan sabar/tabah.

Dalam beberapa kamus bahasa Arab-Indonesia, secara etimologi, disebutkan bahwa kata sabar (*ash-shabr*) mempunyai arti menahan baik dalam pengertian fisik seperti menahan seseorang dalam kurungan atau tahanan, maupun dalam pengertian non fisik seperti menahan diri atau jiwa dalam menghadapi sesuatu yang diinginkan, sedangkan secara terminologi, menurut Al-Ghazali (1984), sabar berarti menahan diri dari segala gangguan dan penderitaan yang tidak menyenangkan.

Secara umum sabar dapat dibagi dalam dua macam (Shihab, 1997), yaitu sabar jasmani dan sabar rohani. Sabar jasmani adalah kesabaran dalam menerima dan melaksanakan perintah-perintah agama yang melibatkan anggota tubuh, seperti sabar dalam melaksanakan ibadah haji yang mengakibatkan kelelahan fisik, atau sabar dalam peperangan dalam membela kebenaran.

Termasuk pula dalam kategori sabar jasmani, yaitu sabar dalam menerima cobaan-cobaan yang menimpa jasmani, seperti penyakit, penganiayaan, dan sebagainya, namun tidak berarti pasrah dan tidak berusaha mengatasinya, sedangkan sabar rohani menyangkut kemampuan menahan kehendak hawa nafsu yang mengantar kepada kejelekan, seperti sabar menahan marah, menahan nafsu seksual yang tidak pada tempatnya, dan sebagainya.

Sifat sabar hanya tumbuh dari pribadi yang sehat, yaitu pribadi yang mampu mengendalikan nafsunya di bawah petunjuk hati dan akal, serta dilandasi oleh keimanannya kepada Tuhan. Selanjutnya, sifat sabar melahirkan beberapa sifat dan perilaku lain yang mulia, antara lain seperti *al-hilm* (lapang hati), dan *al-'afw* (pemaaf).

2. *Al-Hilm* (lapang hati)

Salah satu sifat manusia yang dimiliki manusia ialah marah, yaitu kecenderungan yang ada dalam diri manusia untuk melakukan apa saja atau menentang apa saja yang dianggap merugikan dirinya. Menurut Al-Qasimi (1975) dan Al-Ghazali (1989), manusia dikaitkan dengan marah terbagi dalam tiga tingkatan, *pertama*, tingkat yang paling lemah, diistilahkan dengan *tafrith* (kekurangan), yaitu seseorang yang dirangsang marahnya -- misalnya, agamanya dihina orang lain -- namun dia tidak marah. Orang yang demikian diibaratkan oleh Imam Syafi'i bagaikan "keledai" (Al-Hufy, 1978: 233). *Kedua*, tingkat yang melewati batas, diistilahkan dengan *ifrath* (berlebihan), yaitu marah yang

keluar dari bimbingan akal dan iman (agama) nya sehingga ia membabi buta dalam melampiaskan marahnya. *Ketiga*, tingkat yang mulia, disitilahkan dengan *I'tidal* (seimbang), yaitu marah yang mengikuti petunjuk akal dan iman (agama) nya, misalnya marah ketika ada orang lain berbuat jahat terhadap dirinya, ia mempertahankan diri namun tidak membalas perbuatan jahat tersebut dengan membabi buta meskipun ia mampu melakukannya, dan marahnya reda saat orang tersebut menyesali perbuatan munkarnya, inilah yang disebut dengan *al-hilm* atau lapang hati.

Al-Hilm (lapang hati) merupakan bagian dari sifat sabar. Kalau sabar mempunyai pengertian yang luas, yaitu dapat menahan diri dari segala gangguan dan penderitaan yang tidak menyenangkan, maka lapang hati mempunyai pengertian yang lebih khusus, yaitu menahan marah untuk tidak melakukan balas dendam meskipun saat itu ia mampu untuk melakukan pembalasan (Al-Hufy, 1978).

Orang yang mempunyai sifat lapang hati bukan berarti harus menghilangkan sama sekali perasaan marah dalam dirinya, marah tetap diperlukan, namun perasaan marah harus tetap dalam bimbingan akal dan iman (agama) nya, sehingga perasaan marah tidak melahirkan perbuatan yang melebihi batas-batas kewajaran.

Perintah untuk berlapang hati tersirat dari firman Allah swt dalam surah *an-Nahl* ayat 126 sebagai berikut:

وَأَنْ عَاقِبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ ۗ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ

لِلصَّابِرِينَ ﴿١٢٦﴾

Artinya: Dan jika kamu memberikan balasan, Maka balaslah dengan Balasan yang sama dengan siksaan yang ditimpakan kepadamu. akan tetapi jika kamu bersabar, Sesungguhnya Itulah yang lebih baik bagi orang-orang yang sabar.

Menurut Al-Hufy (1978), kalimat “akan tetapi jika kamu bersabar” dalam ayat 126 surah *an-Nahl* tersebut di atas menyiratkan perintah kepada umat Islam untuk berbuat lapang hati (*al-hilm*), yaitu tidak melakukan pembalasan terhadap orang yang pernah menyiksa/menyakiti dirinya.

Sifat lapang hati (*al-hilm*) hanya dimiliki oleh seseorang yang mempunyai kepribadian yang sehat, yaitu orang yang hati dan akal nya dapat menguasai hawa nafsunya untuk tidak melakukan pembalasan, dan dapat menyadari bahwa perbuatan membalas dendam adalah perbuatan yang tidak mempunyai manfaat.

3. *Al-'Afw* (pemaaf)

Ketika seseorang dianiaya atau disakiti oleh orang lain, maka timbul rasa marah dari orang yang dianiaya kepada orang yang menganiayanya. Jika orang yang teraniaya menahan marahnya dan tidak melakukan pembalasan meskipun ia mampu membalas, maka sifat orang yang demikian dinamakan *al-hilm* (lapang dada). Selanjutnya, jika orang yang teraniaya tersebut menahan marahnya, tidak melakukan pembalasan meskipun ia

berhak membalas dan mampu melakukan, kemudian tidak menyimpan perasaan benci terhadap orang yang menganiaya dirinya, maka orang yang demikian dinamakan pemaaf (Al-Qasimi, 1975; Al-Hufy, 1978).

Sifat orang yang suka memaafkan mempunyai daya menyembuhkan, baik secara psikologis maupun secara jasmani. Mengutip pendapat Growald, Luks, dan Fleming, Munandir (1989) menyebutkan bahwa orang yang berbuat baik bagi sesamanya dan suka memaafkan orang lain, dapat meningkatkan daya kebal tubuh, mengurangi resiko terkena sakit jantung, dan meningkatkan usia harapan, sedangkan yang tidak bisa memaafkan orang lain bisa mengakibatkan susah tidur, gangguan pencernaan, dan naiknya tekanan darah.

Dalam Islam, anjuran untuk memberi maaf antara lain dapat dilihat dalam al-Qur'an surah *asy-Syuura* ayat 39-40 sebagai berikut:

وَالَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمُ الْبَغْيُ هُمْ يَنْتَصِرُونَ ﴿٣٩﴾ وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا
فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ ﴿٤٠﴾

Artinya: Dan (bagi) orang-orang yang apabila mereka diperlakukan dengan zalim mereka membela diri. Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang serupa, Maka barang siapa memaafkan dan berbuat baik maka pahalanya atas (tanggungan) Allah. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang zalim.

juga sebagaimana sabda Rasulullah saw yang diriwayatkan oleh Abdurrahman bin Sakhar (dalam kitab: *كشف الأستار* karangan نور الدين الهيثمي), sebagai berikut:

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنِ أَبَانَ بْنِ سَعِيدٍ ، ثنا الْقَاسِمُ بْنُ الْحَكَمِ ،
 ثنا سُلَيْمَانُ بْنُ دَاوُدَ الْيَمَامِيُّ ، عَنْ يَحْيَى بْنِ أَبِي كَثِيرٍ ، عَنْ أَبِي
 سَلَمَةَ ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، فَذَكَرَ حَدِيثًا بِهَذَا ، ثُمَّ قَالَ : وَبِهِ قَالَ : قَالَ
 رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : "ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ حَاسِبُهُ اللَّهُ
 حِسَابًا يَسِيرًا وَأَدْخَلَهُ الْجَنَّةَ بِرَحْمَتِهِ " . قَالُوا : وَمَا هُنَّ يَا نَبِيَّ اللَّهِ بِأَبِي
 أَنْتَ وَأُمِّي ؟ قَالَ : "تُعْطِي مَنْ حَرَمَكَ ، وَتَصِلُ مَنْ قَطَعَكَ ، وَتَعْفُو
 عَمَّنْ ظَلَمَكَ ، فَإِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ فَإِنَّهُ يُدْخِلُكَ الْجَنَّةَ بِرَحْمَتِهِ "

Artinya: "Ada tiga hal, apabila dilakukan, maka Allah akan memudahkan perhitungan amalnya kelak dan Allah akan memasukkannya ke dalam surga dengan kasih sayangNya". Para sahabat bertanya: "Apakah di yang tiga hal itu ya Rasulullah?" Rasululah saw menjawab: "Kamu berbuat baik kepada orang yang jahat kepadamu, menghubungkan silaturahmi kepada orang yang memutuskan silaturahmi denganmu, dan kamu memaafkan orang yang berbuat jahat (aniaya) kepadamu. Apabila kamu melakukan hal itu, maka kamu akan masuk surga dengan kasih sayangNya".

Disamping tercermin dalam sifat dan perilaku *ash-shabr* (sabar), *al-hilm* (lapang hati), dan *al-'afw* (pemaaf), pribadi yang sehat tampak pula pada sifat dan perilaku mulia atau *akhlaq al-karimah* lainnya seperti *tawakkal* (menyerahkan diri setelah berusaha), *al-qana'ah* (rela dengan apa yang ada), *az-zuhd* (menahan diri dari hidup berlebih-lebihan), *al-'iffah* (memelihara kehormatan diri), *at-tawadhu*; (rendah hati), *al-hadu'* (tenang), *al-*

haya' (malu berbuat dosa), dan sebagainya (Al-Ghazali, 1989; Al-Hufy, 1978).

C. Pribadi tidak sehat/bermasalah

Hawa atau nafsu merupakan salah satu karunia Tuhan yang diberikan kepada manusia, dengan adanya nafsu manusia dapat menikmati kehidupan, merasakan kebahagiaan, punya keinginan untuk hidup berkeluarga dan memiliki keturunan (al-Qur'an surah *Ali Imran* ayat 14). Manusia wajib mensyukuri keberadaan nafsunya, tetapi di samping itu manusia wajib pula untuk selalu waspada terhadap sifat dan kekuatan nafsu yang selalu mendorongnya kepada kejahatan (al-Qur'an surah *Yusuf* ayat 53). Jika manusia selalu menuruti kehendak nafsunya maka hati nurani dan akalannya akan tertutup sehingga manusia akan terjerumus dalam kesesatan, kejahatan dan kesengsaraan (al-Qur'an surah *al-Jaatsiyah* ayat 23).

Nafsu akan membawa manusia kepada kebahagiaan jika nafsu berjalan di bawah pengawasan serta bimbingan hati nurani dan akal yang dilandasi iman. Sebaliknya, jika dorongan-dorongan nafsu mengalahkan hati nurani dan akal, maka manusia akan tersesat dalam kejahatan dan kesengsaraan, manusia tidak akan memperoleh ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya.

Dari simpulan tentang pribadi sehat seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya, dapat diambil pemahaman terbalik untuk merumuskan konsep pribadi yang tidak sehat. Pribadi yang tidak sehat ialah pribadi yang hati dan akalannya tidak dapat berfungsi dengan baik, sehingga dirinya dikuasai oleh kekuatan nafsunya yang

selalu mendorong kepada kejahatan, mengejar kenikmatan duniawi dan melupakan kehidupan ukhrawi.

Pribadi yang tidak sehat akan melahirkan sifat dan perilaku yang buruk (*akhlaq al-sayyi'ah*). Sifat dan perilaku yang buruk (*akhlaq al-sayyi'ah*) antara lain seperti *al-Jaza'* (berkeluh kesah) dan *al-ghadlab* (pemarah)

1. *Al-Jaza'* (berkeluh kesah)

Salah satu sifat manusia, sebagai cerminan dari pribadi yang tidak sehat, adalah suka berkeluh kesah, sifat ini tersebut pada surah *al-Ma'aarij* ayat 19-20 sebagai berikut:

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ ﴾

Artinya: Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah.

Terhadap ujian yang tidak menyenangkan atau menyusahkan, ada dua kemungkinan sifat manusia dalam menghadapinya. *Pertama*, manusia akan sabar menghadapi ujian tersebut -- namun tetap berusaha untuk keluar dari kesusahan, tidak berdiam diri/pasrah -- sebab ia mempunyai keyakinan bahwa kesusahan tersebut merupakan bagian dari ujian yang diberikan Tuhan kepadanya. Sifat ini hanya dimiliki oleh orang yang mempunyai kepribadian yang sehat. *Kedua*, manusia akan berkeluh kesah terhadap musibah atau ujian tersebut sebab ia tidak menyadari bahwa kesusahan yang sedang dialaminya merupakan bagian dari ujian Tuhan yang diberikan kepadanya.

Berkeluh kesah dalam menghadapi kesusahan tidak akan membantu keluar dari kesusahan, bahkan sebaliknya akan menambah kesusahan dalam jiwa seseorang, akalnya semakin kalut sehingga tidak dapat berpikir jernih untuk mencari jalan keluar dari kesusahan yang sedang dialaminya.

Orang yang berkeluh kesah biasanya tidak punya usaha yang cukup untuk mengatasi kesusahannya, ia hanya bisa berdiam diri sambil mengutuk dirinya sendiri dengan kata-kata yang buruk, atau menyalahkan orang lain yang dia anggap sebagai penyebab dirinya tertimpa kesusahan dengan mengeluarkan kata-kata yang buruk. Ancok (1995: 99) menyebutkan, “ditinjau dari teori hipnosis yang menjadi landasan dari salah satu teknik terapi kejiwaan, pengucapan kata-kata itu berisikan suatu proses *auto-sugesti*”, dengan demikian, kata-kata buruk yang keluar dari ucapan seseorang yang sedang berkeluh kesah dapat memberikan sugesti terhadap dirinya sendiri, sehingga ia merasa bahwa dirinya selalu dalam keadaan susah.

2. *Al-ghadlab* (pemarah)

Pada uraian mengenai *al-hilm* (lapang hati), disebutkan bahwa manusia dihubungkan dengan marah terbagi dalam tiga tingkatan, yaitu *tafrith*, *ifrath*, dan *i'tidal*. Marah yang dimaksud sebagai cerminan sifat dan perilaku manusia yang tidak sehat adalah marah pada tingkatan *ifrath* (berlebihan), yaitu marah yang keluar dari bimbingan akal dan iman (agama) nya sehingga ia membabi buta dalam melampiaskan marahnya.

Menurut Al-Qasimi (1975) dan Al-Ghazali (1989), tanda-tanda orang yang marah dalam tingkatan *ifrath* diantaranya warna muka dan matanya berubah menjadi merah, anggota tubuhnya gemetar, gerakan tubuhnya tidak terkontrol, mulutnya mengeluarkan kata-kata kotor, mencaki maki dan mencerca seenaknya. Dari tanda-tanda marah tersebut, tersirat bahwa orang yang marah tidak dapat merasa dan berpikir dengan jernih, hati dan akalnya dikuasai oleh nafsu marahnya sehingga diri dan perbuatannya tidak dapat terkendali dengan baik.

Islam mencela sifat marah, khususnya marah pada tingkatan *ifrath*. Tercelanya sifat ini tergambar dari Hadits Rasulullah saw sebagaimana yang diriwayatkan oleh Sa'ad bin Malik (dalam kitab: *مسند أبي يعلى الموصلي* no. 1086 oleh *أبو يعلى الموصلي*), sebagai berikut:

حَدَّثَنَا هُدْبَةُ ، حَدَّثَنَا حَمَّادُ بْنُ سَلَمَةَ ، عَنْ عَلِيِّ بْنِ زَيْدٍ ، عَنْ أَبِي نَضْرَةَ ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ ، قَالَ : خَطَبَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "... أَلَا إِنَّ خَيْرَ الرَّجَالِ مَنْ كَانَ بَطِيءَ الْغَضَبِ ، سَرِيعَ الْفَيْءِ ، وَشَرَّ الرَّجَالِ مَنْ كَانَ سَرِيعَ الْغَضَبِ ، بَطِيءَ الْفَيْءِ..."

Artinya: "Ketahui sesungguhnya laki-laki yang terbaik ialah yang lambat (tidak segera) marah dan yang segera reda marahnya, sedang yang terjelek ialah yang segera marah dan lambat reda marahnya".

Rasa marah yang berlebihan dan meluap-luap, jika tidak dapat dilenyapkan dengan segera maka ia akan masuk kedalam

batin dan terus bergejolak dalam hati sehingga menimbulkan rasa dendam terhadap subjek yang dimarahi, dengan kata lain, marah yang berlebihan dan tidak dapat dilenyapkan dengan segera akan membuahkan rasa dendam.

Dendam adalah perasaan benci yang timbul dari rasa marah yang terpendam (Al-Qasimi, 1975). Dendam adalah salah satu sifat yang bertentangan dengan sifat seorang mukmin, oleh sebab itu seorang yang mengaku beriman kepada Allah dan Rasul-Nya hendaknya melatih diri untuk membuang jauh-jauh sifat dendam, sifat dendam bukan merupakan cerminan sifat orang mukmin sebagaimana sabda Rasulullah saw (Al-Qasimi, 1975: 626) sebagai berikut:

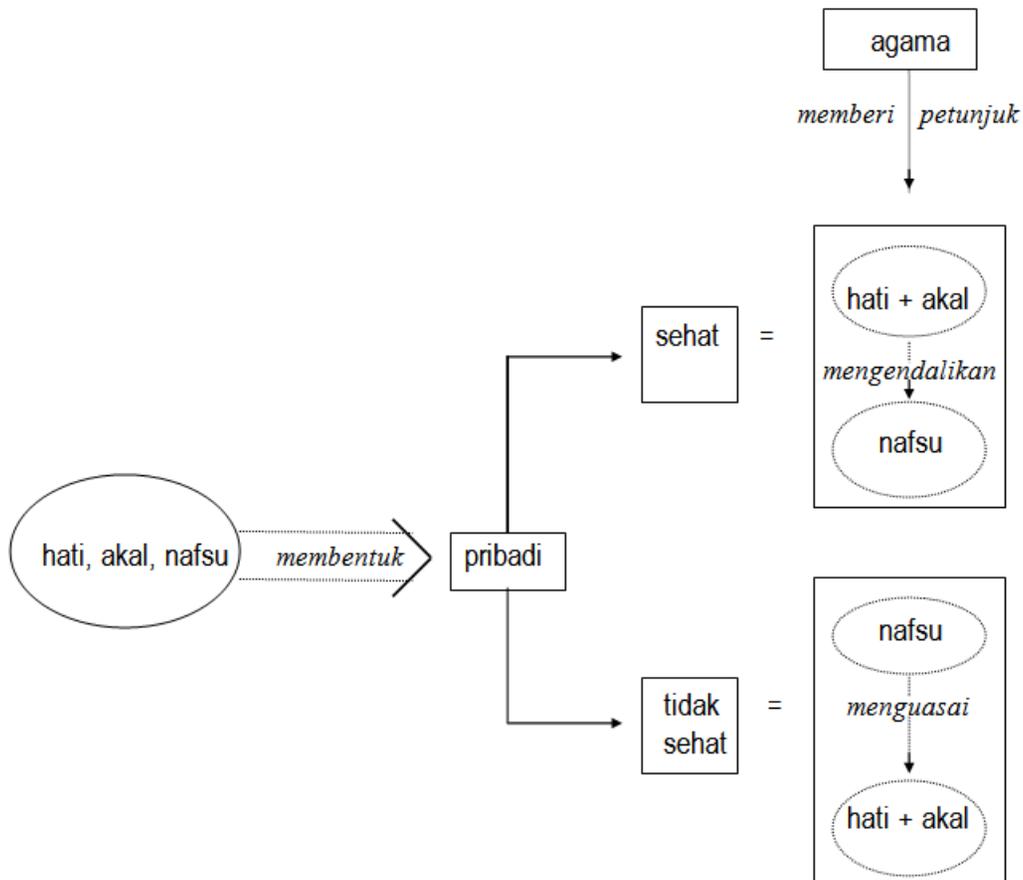
المؤمن ليس بحقد

Artinya: “Orang mukmin bukanlah orang yang pendendam”.

Perasaan orang yang dendam akan menimbulkan berbagai sifat dan perbuatan buruk lainnya terhadap orang yang ia dendami seperti *hasad* (dengki), *su’u al-zhan* (buruk sangka), *ghibah* (menggunjing), memutuskan silaturrahi (hubungan persahabatan), dan lain sebagainya.

Di samping melahirkan sifat dan perilaku buruk (*akhlaq al-sayyi’ah*) seperti yang sudah disebut di atas, pribadi yang tidak sehat juga melahirkan sifat dan perilaku buruk lainnya seperti *takabbur* (sombong), *riya’* (pamer), *bakhil* (rakus), *syukh* (pelit), *‘ajlat* (tergesa-gesa), *jubun* (penakut), dan lain sebagainya.

Uraian tentang pribadi yang sehat dan pribadi yang tidak sehat/bermasalah berdasarkan wawasan Islam Penulis simpulkan melalui gambar sebagai berikut :



Gambar: Pribadi sehat dan pribadi tidak sehat/bermasalah berdasarkan wawasan Islam

keterangan:

Pribadi merupakan kesatuan antara sistem hati nurani, akal, dan nafsu yang menimbulkan karakter dan tingkah laku seseorang. Jika dorongan-dorongan nafsu dapat dikendalikan oleh hati nurani dan akal dengan bimbingan dan petunjuk agama, maka akan lahir pribadi yang sehat, namun jika dorongan-dorongan nafsu selalu

diperturutkan sehingga hati dan akal tidak mampu mengendalikannya lagi, maka akan lahir pribadi yang tidak sehat/bermasalah.

D. Teknik mengatasi masalah

Dari berbagai macam teori konseling yang ada, banyak metode dan teknik yang dapat digunakan dalam membantu seseorang untuk menangani dan memecahkan masalah. Agama Islam membolehkan metode dan teknik apapun yang digunakan untuk membantu menangani dan memecahkan masalah seseorang selama metode dan teknik tersebut tidak bertentangan dengan nilai-nilai dan ajaran Islam.

Berdasarkan jaran Islam sendiri, terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan untuk menangani masalah, antara lain sebagai berikut:

1. Taubah

Ellis dan Narramore, sebagaimana yang dikutip oleh Faiver, dkk. (2000) menyatakan bahwa kesalahan atau dosa yang telah diperbuat oleh seseorang akan menimbulkan berbagai problem kejiwaan seperti perasaan takut akan hukuman, kehilangan rasa harga diri, dan takut ditolak. Selanjutnya Faiver, dkk. (2000) menyebutkan bahwa pengakuan (*confession*) dan pertobatan (*atone* atau *forgiveness*) terhadap dosa-dosa yang telah diperbuat efektif untuk mengurangi problem kejiwaan tersebut, terutama perasaan takut akan hukuman dan perasaan takut akan ditolak. Sebaliknya, jika pengakuan dan pertobatan tidak dilakukan, maka kesalahan atau dosa tersebut akan terus menimbulkan perasaan-perasaan

negatif lainnya dan menjadi sesuatu perasaan yang dapat terus menerus menghukum dirinya sendiri (*self-punishment*).

Agama Islam memandang penyakit kejiwaan berasal dari dosa. Dosa dapat dihapus dengan cara bertobat, dengan demikian tobat dapat dipandang sebagai sebuah cara untuk mengobati penyakit kejiwaan, sebagaimana hadits Rasulullah saw yang diriwayatkan oleh Anas bin Malik r.a (dalam kitab: شعب الإيمان للبيهقي oleh البيهقي no. hadits 6644) sebagai berikut:

خَبَرَنَا عَلِيُّ بْنُ بَشْرَانَ ، أَنَا عَلِيُّ بْنُ مُحَمَّدٍ الْمِصْرِيُّ ، نَا يَحْيَى بْنُ
عُثْمَانَ ، نَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ هِلَالٍ الْعَطَّارُ ، حَدَّثَنِي الرَّبِيعُ بْنُ بَجَّاحِ بْنِ
يَسَارٍ ، عَنْ أَبِيهِ بَجَّاحِ بْنِ يَسَارٍ ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ ، قَالَ : قَالَ
رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "أَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى دَائِكُمْ وَدَوَائِكُمْ ،
أَلَا إِنَّ دَاءَكُمْ الذُّنُوبُ ، وَدَوَائِكُمْ الْإِسْتِغْفَارُ"

Artinya: "Bukankah aku telah mengajarimu apa yang disebut obat (psikoterapi) dan penyakit (psikopatologi)". Ketahuilah sesungguhnya penyakit itu adalah dosa dan obatnya adalah tobat".

Dalam agama Islam, pengakuan seseorang yang kemudian diteruskan dengan penyesalan terhadap kesalahan-kesalahan atau dosa-dosa yang pernah diperbuatnya dinamakan *taubah* atau tobat. Sebagaimana yang diriwayatkan oleh Abdullah bin Mas'ud (dalam kitab مسند أحمد بن حنبل oleh أحمد بن حنبل no. hadits 3437), Rasulullah saw bersabda:

حَدَّثَنَا سُفْيَانُ ، عَنْ عَبْدِ الْكَرِيمِ ، قَالَ : أَخْبَرَنِي زِيَادُ بْنُ أَبِي مَرْيَمَ ،
عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَعْقِلِ بْنِ مُقَرِّنٍ ، قَالَ : دَخَلْتُ مَعَ أَبِي عَلِيٍّ عَبْدِ
اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ ، فَقَالَ : أَنْتَ سَمِعْتَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ،
يَقُولُ : "النَّدَمُ تَوْبَةٌ"؟ قَالَ : نَعَمْ ، وَقَالَ مَرَّةً ، سَمِعْتُهُ يَقُولُ : "النَّدَمُ
تَوْبَةٌ"

Artinya: "Menyesal adalah tobat".

Dari Hadits Rasulullah saw di atas, Sahel bin Abdullah mengatakan bahwa *taubah* atau tobat ialah menyesali atau menarik diri dari segala perbuatan tercela dan mengubah ke arah perbuatan-perbuatan terpuji (Fathah, 1995: 2). Dalam melakukan tobat, seseorang dianjurkan mengingat semua kesalahan atau dosa-dosa yang pernah dilakukannya, mengungkapkan dan mengakuinya secara jujur dan tulus kepada Allah swt, menyesali dengan penyesalan yang dalam serta berniat dengan sungguh-sungguh untuk tidak mengulangi kesalahan-kesalahan atau dosa-dosa yang pernah dilakukannya, kemudian menggantinya dengan perbuatan-perbuatan yang baik dan terpuji.

Pertobatan akan mendatangkan perasaan lega dalam dada, apalagi jika pertobatan tersebut dilakukan dengan *khusyu'* dan diiringi dengan curahan air mata. Pertobatan sebagai sebuah cara untuk menangani masalah mirip dengan teknik terapi yang disebut dengan *catharsis* atau *abreaction* dalam Psikoanalisa (Chaplin, 1997). Pada teknik *catharsis* atau *abreaction*, klien mengungkapkan kepada konselor perasaan-perasaan bersalah

atau berdosanya, sedangkan konselor berusaha dengan baik untuk mendengarkan, memperhatikan, memahami, dan menerima ungkapan perasaan klien. Dengan cara demikian maka ketegangan-ketegangan yang ada dalam jiwa klien akan berkurang, sebab perasaan yang selama ini ditekan atau dipendam sudah terungkap atau tersalurkan.

2. Puasa

Manusia dikategorikan mempunyai pribadi yang tidak sehat dan akan mengalami berbagai masalah apabila hati dan akalnya kurang berfungsi sehingga tidak mampu mengontrol dan mengendalikan kekuatan nafsunya yang selalu mendorong kepada kejahatan. Menurut pandangan Islam, kurang berfungsinya hati dan akal antara lain disebabkan oleh karena terlalu banyak makan dan minum, pandangan ini didasarkan pada perkataan Saidina Ali bin Abi Thalib r.a (dalam شبكة العوالي الثقافية, alawale.com/vb/show-thread.php?t=2310) sebagai berikut:

وقال أمير المؤمنين الإمام علي عليه السلام: "كثرة الطعام تميمت القلب، كما تميمت كثرة الماء الزرع"

Artinya: "Banyak makan memadamkan hati (pikiran), sebagaimana matinya tanaman jika terlalu banyak air".

Senada dengan hadits di atas, Luqman Al Hakim, seorang *waliullah* yang namanya diabadikan dalam al-Qura'n (Muhammad, tt: 145) pernah menasihati anaknya dengan mengatakan:

يا بني اذا امتلأت المعدة نامت الفكرة وخرست الحكمة وقعدت
الاعضاء عن العبادة

Artinya: “Wahai anakku! Apabila perut besarmu terlalu penuh, maka pikiran menjadi beku, hikmah akan membisu dan anggota badan akan malas mengerjakan ibadah”.

Berdasarkan Hadits dan nasihat Luqman Al Hakim di atas, dapat diambil pemahaman bahwa untuk mengembalikan fungsi serta kekuatan hati dan akal agar dapat mengontrol dan mengendalikan dorongan-dorongan nafsu dapat dilakukan dengan cara mengurangi makan dan minum, sekalipun makanan dan minuman tersebut halal.

Mengurangi makan dan minum bukan berarti sekedar mengurangi jumlah makanan dan minuman yang dimakan atau diminum, tetapi dapat dilakukan dengan cara yang mengandung unsur ibadah, yaitu ibadah puasa, baik puasa wajib maupun puasa sunat -- misalnya puasa sunat pada setiap hari Senin dan hari Kamis -- yang dilakukan sesuai dengan tuntunan agama Islam.

Puasa merupakan salah satu amalan batin yang tidak perlu diketahui oleh orang lain. Saat melaksanakan puasa, seseorang harus mampu menahan keinginan-keinginannya, seperti keinginan untuk makan, minum, marah, keinginan nafsu seksual, dan sebagainya. Orang yang melaksanakan ibadah puasa berarti melatih dirinya untuk membimbing atau mengendalikan hawa

nafsu dan menahan diri dari dorongan-dorongan naluri yang bersifat negatif, atau dalam istilah psikologi disebut *self-control*.

Rasulullah saw sebagaimana yang diriwayatkan oleh Abdurrahman bin Sakhar (dalam kitab: المعجم الأوسط للطبراني oleh أحمد أبي الطبراني no. hadits 8531), bersabda:

حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ زَكَرِيَّا ، نا جَعْفَرُ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنِ فُضَيْلِ الْجَزْرِيِّ ، نا مُحَمَّدُ بْنُ سُلَيْمَانَ بْنِ أَبِي دَاوُدَ ، نا زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ ، عَنِ سُهَيْلِ بْنِ أَبِي صَالِحٍ ، عَنِ أَبِيهِ ، عَنِ أَبِي هُرَيْرَةَ ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "اغزوا تغنموا ، وصوموا تصحوا ، وسافروا تستغنوا"

Artinya: “Berperanglah, kalian akan mendapatkan ghanimah. Puasalah, kalian akan sehat. Dan bepergianlah, kalian akan merasa cukup.”

Pengertian sehat sebagai hikmah dari ibadah puasa yang dinyatakan oleh Rasulullah saw bukan sekedar mengandung pengertian sehat secara fisik/jasmani, tetapi juga mengandung pengertian sehat secara psikis/rohani.

Hasil penelitian Wahjoetomo (1997) dan Najib (1990) menyimpulkan bahwa ibadah puasa bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik atau jasmani. Pada saat seseorang melaksanakan ibadah puasa, maka terjadi pengurangan jumlah makanan yang masuk ke dalam tubuhnya sehingga kerja beberapa organ tubuh seperti hati, ginjal, dan lambung berkurang. Puasa memberikan kesempatan kepada metabolisme (pencernaan) untuk

beristirahat beberapa jam sehingga efektivitas fungsionalnya akan selalu normal dan semakin terjamin. Di samping memberikan kesempatan kepada metabolisme (pencernaan) untuk beristirahat beberapa jam, puasa juga memberikan kesempatan kepada otot jantung untuk memperbaiki vitalitas dan kekuatan sel-selnya.

Disamping bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik atau jasmani, puasa bermanfaat pula bagi kesehatan psikis. Cott (Ancok & Suroso, 1995), seorang ahli jiwa bangsa Amerika, menyebutkan bahwa pernah dilakukan eksperimen untuk menyembuhkan gangguan kejiwaan dengan cara berpuasa. Eksperimen tersebut dilakukan oleh Dr. Nicolayev, seorang guru besar pada *The Moscow Psychiatric Institute*. Subyek penelitian dibagi menjadi dua kelompok yang sama besar baik usia maupun berat ringannya penyakit yang diderita. Kelompok pertama diberi pengobatan dengan ramuan obat-obatan, sedangkan kelompok kedua diperintahkan untuk berpuasa selama 30 hari. Hasil eksperimen tersebut menyimpulkan bahwa pasien-pasien yang tidak bisa disembuhkan dengan terapi medik ternyata bisa disembuhkan dengan cara berpuasa, selain itu kemungkinan pasien untuk tidak kambuh lagi setelah 6 tahun kemudian ternyata tinggi dengan terapi melalui puasa. Cott juga menyebutkan bahwa penyakit susah tidur (*insomnia*), dan rasa rendah diri juga dapat disembuhkan dengan cara melakukan puasa.

Dari hasil penelitian tentang manfaat puasa di atas, terbukti bahwa ibadah puasa disamping bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik, juga terbukti bermanfaat bagi kesehatan psikis.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa puasa adalah salah satu ajaran dalam Islam yang dapat digunakan untuk membantu seseorang mengatasi masalah, terutama masalah psikis seperti susah tidur (*insomnia*) dan rasa rendah diri.

3. *Muhasabah*

Muhasabah adalah salah satu ajaran Islam yang dapat digunakan untuk membantu seseorang dalam menangani masalah. Ajaran Islam seperti yang termuat dalam al-Qur'an dan Hadits Rasulullah saw memerintahkan supaya umat Islam selalu melakukan introspeksi dan evaluasi terhadap dirinya sendiri. Allah swt sebagaimana yang tercantum dalam surah *al-Hasyr* ayat 18 berfirman:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اتَّقُوا اللّٰهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۗ وَاتَّقُوا
اللّٰهَ ۚ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ ﴿١٨﴾

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah Setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Dalam sebuah riwayat, Umar bin Khattab r.a mengatakan:

عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ قَالَ حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا وَتَزَيَّنُّوا
لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ وَإِنَّمَا يَخْفَى الْحِسَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى مَنْ حَاسَبَ
نَفْسَهُ فِي الدُّنْيَا

Artinya: Umar bin Khatab ra berkata, 'hisablah (evaluasilah) diri kalian sebelum kalian dihisab, dan berhiaslah (bersiaplah) kalian untuk hari aradh akbar (yaumul hisab). Dan bahwasanya hisab itu akan menjadi ringan pada hari kiamat bagi orang yang menghisab (evaluasi) dirinya di dunia.

Berdasarkan ayat 18 surah *al-Hasyr* dan perkataan Umar bin Khattab r.a di atas, maka setiap orang muslim dituntut untuk selalu melakukan *muhasabah*. *Muhasabah* artinya mengadakan perhitungan dan kritik, atau evaluasi oleh dirinya sendiri terhadap apa yang sudah, sedang, dan akan dikerjakannya (Jaelani, 2000). Evaluasi terhadap diri sendiri meliputi evaluasi terhadap pemanfaatan umurnya dari waktu ke waktu dan hal-hal yang telah dilakukan oleh anggota tubuhnya, termasuk oleh fikirannya, kata-katanya, dan sebagainya.

Muhasabah dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain sebagaimana yang dianjurkan oleh Al-Ghazali (1989: 430) yang menyatakan bahwa *muhasabah* dapat dilakukan setiap menjelang tidur di tempat pembaringan dengan posisi terlentang. Sambil berbaring terlentang di tempat tidur, seseorang dianjurkan untuk mengenali dan memahami keterbatasan-keterbatasan yang terdapat pada dirinya sendiri, juga mengevaluasi hal-hal yang pernah ia dilakukan, apa kesalahan dan kekurangannya, dan mengapa ia berbuat begitu. Jika hal-hal yang telah diperbuatnya ditemukan kekurangan-kekurangan dan kesalahan-kesalahan, maka seharusnya ia berusaha memperbaiki kekurangan-kekurangan dan kesalahan-kesalahan tersebut untuk diperbaiki di masa yang akan datang.

Muhasabah seperti yang dianjurkan oleh agama Islam di atas agaknya mirip dengan teknik *self-observation*, teknik *self-evaluation*, atau teknik *self-criticism* dalam istilah psikologi, atau teknik *self-analysis* dalam Psikoanalisa, yaitu suatu usaha individu untuk memahami diri sendiri, serta mengenali kelemahan atau keterbatasan dirinya (Chaplin, 1997).

4. *Dzikirullah*

Orang yang terganggu jiwanya, perasaannya tidak tenang, selalu gelisah, cemas, dan diliputi berbagai perasaan lain yang tidak menyenangkan. Menurut pandangan Islam, berbagai perasaan yang tidak menyenangkan tersebut dapat dihilangkan dengan cara menghadirkan rasa *tuma'ninah*, yaitu perasaan tenang dan tenteram yang mendalam sebagai anugerah Allah. Rasa *tuma'ninah* dapat dihadirkan ke dalam jiwa manusia dengan cara melakukan *dzikirullah* sebagaimana firman-Nya dalam surah *ar-Ra'du* ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Makna teks dari kata *dzikirullah* adalah menyebut Allah, atau mengucap nama Allah (Munawwir, 1984: 483). Dalam pengertian khusus, *dzikirullah* adalah memuji atau menyebut nama Allah

sebanyak-banyaknya, sedangkan dalam pengertian umum, *dzikrullah* adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya yang diwujudkan dengan berbagai cara yang meliputi hampir semua bentuk ibadah seperti *shalat*, puasa, membaca al-Qur'an, berdoa, dan sebagainya (Ash-Shiddiqy, 1977). *Dzikrullah* yang dimaksud dalam tulisan ini adalah *dzikrullah* dalam pengertian khusus, yaitu menyebut "Allah" (atau nama-nama Allah yang lain/*asma'ul husna*), atau mengucapkan *kalimah tayyibah* (kalimat yang baik) seperti kalimat *tahlil* yaitu لا اله الا الله (*laa ilaaha illallah*), kalimat tasbih yaitu سبحان الله (*subhanallah*), kalimat *tahmid* yaitu الحمد لله (*alhamdulillah*), kalimat *takbir* yaitu الله اكبر (*Allahu akbar*), dan sebagainya dengan sebanyak-banyaknya.

Dalam al-Qur'an surah *al-A'raaf* ayat 205 Allah swt berfirman:

وَأَذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ
بِالْعُدُوِّ وَالْأَصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ ﴿٢٠٥﴾

Artinya: Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu Termasuk orang-orang yang lalai.

Surah *al-A'raaf* ayat 205 di atas memberikan petunjuk bagaimana seharusnya *dzikrullah* dilakukan. Agar perasaan tenang (*tuma'ninah*) dapat hadir dalam jiwa seseorang, maka seseorang dianjurkan untuk melakukan *dzikrullah* setiap pagi dan petang, *dzikrullah* diucapkan dengan suara yang lembut-halus, diresapkan dalam hati dan dihayati maknanya. *Dzikrullah* yang dilakukan

seseorang secara terus-menerus dan dengan penuh penghayatan secara psikologis perlahan-lahan akan menimbulkan rasa cinta yang mendalam kepada Allah swt, dalam alam kesadaran orang yang mengamalkan *dzikrullah* akan berkembang penghayatan rasa dekat dengan Allah swt, ia seolah-olah merasakan kehadiran Allah swt dihadapannya, sehingga orang yang mengamalkan *dzikrullah* tidak akan merasa hidup sendirian di dunia ini karena keyakinannya bahwa ada yang Maha Mendengar segala keluh kesahnya yang mungkin saja tidak bisa diungkapkan kepada orang lain.

Sikap rendah hati dan suara lembut saat melakukan *dzikrullah* akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan bagi orang yang mengamalkannya. Penelitian empiris mengenai dampak relaksasi dan ketenangan dari *dzikrullah*, telah dilakukan oleh Effa Naila Hady, seorang psikolog, dan juga oleh Ratna Juwita (Bastaman, 1997) seperti yang disebutkan berikut ini.

Effa Naila Hadi melakukan serangkaian wawancara mendalam mengenai motivasi, penghayatan dan manfaat melakukan *dzikrullah* pada sekelompok pengamal *dzikrullah* di Alkah Baitul Amin, Cilandak, Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para responden umumnya menghayati perasaan tenang dan merasakan bahwa kehidupan mereka lebih tenteram dan bermakna setelah mereka membiasakan diri mengamalkan *dzikrullah*.

Peneliti lain, Ratna Juwita, melakukan wawancara mendalam pada responden pengamal *dzikrullah* di tempat yang sama dan sekaligus meneliti pengaruh ber-*dzikir* terhadap

ketenangan yang dirasakan oleh para pengamal *dzikrullah* dengan mengukur denyut jantung mereka sebelum dan sesudah melakukan *dzikir*. Alat yang digunakan adalah Sanyo Pulse Meter model HRM-200E yang dikenal cukup akurat untuk mengukur denyut jantung. Hasil wawancara Ratna Juwita hampir sama dengan hasil wawancara yang pernah dilakukan oleh Effa Naila Hadi, di mana para responden umumnya menghayati perasaan tenang dan merasakan bahwa kehidupan mereka lebih tenteram dan bermakna setelah mereka membiasakan diri mengamalkan *dzikrullah*, adapun hasil pengukuran jantung menunjukkan terdapat penurunan frekuensi denyut jantung sesudah melakukan *dzikrullah*.

Dari dua buah hasil penelitian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa *dzikrullah* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap ketenangan perasaan orang yang mengamalkannya, dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *dzikrullah* adalah salah satu ajaran Islam yang bermanfaat dan dapat digunakan sebagai teknik untuk membantu seseorang dalam mengatasi masalahnya, terutama masalah yang berhubungan dengan perasaan seperti tidak tenang, gelisah, cemas, dan berbagai perasaan lain yang tidak menyenangkan.

BAB. III

KONSELING MENURUT EKSISTENSIAL-HUMANISTIK

Layanan bantuan konseling senantiasa mengakar pada sebuah pandangan filsafat tentang hakekat manusia (Munandir, 1989; Bastaman, 1997). Demikian pula halnya konseling eksistensial-humanistik pun berakar dari pandangan filsafatnya tentang hakekat manusia.

A. Hakekat Manusia

Victor E. Frankl, salah seorang tokoh teori konseling eksistensial-humanistik, menyatakan:

Man lives in three dimensions: the somatic, the mental, and the spiritual. The spiritual dimension cannot be ignored, for it is what makes us human. (Frankl, 1968: x)

Pada diri manusia, di samping terdapat dimensi *somatic* (raga) dan dimensi *mental* (psikis), terdapat pula dimensi lain yaitu dimensi *spiritual* (rohani). Diantara ketiga dimensi tersebut, menurut Frankl, dimensi *spiritual* merupakan dimensi yang dapat menjadikan manusia sebagai “seorang manusia”. Senada dengan Frankl, Patterson (1980) menyatakan bahwa dimensi *spiritual* merupakan ciri pokok eksistensi manusia. Adanya dimensi *spiritual* secara fenomenologi dapat dilihat melalui adanya kesadaran diri pada manusia, dimensi *spiritual* ini yang menimbulkan suara hati, rasa cinta, dan estetika.

Pernyataan Frankl dan Patterson di atas menyiratkan bahwa dimensi *spiritual* (rohani) merupakan dimensi terpenting yang dimiliki oleh manusia, karena keberadaan dimensi *spiritual* ini yang dapat menjadikan manusia berbeda dengan binatang atau dengan makhluk lainnya. Oleh sebab itu fungsi dan eksistensi dimensi *spiritual* harus dirawat dan dipelihara, sebab tanpa adanya dimensi *spiritual* manusia akan kehilangan identitas kemanusiaannya, manusia tidak ada bedanya dengan binatang, bahkan mungkin lebih buruk dari binatang.

Istilah *spiritual* dalam pandangan eksistensial-humanistik sama sekali tidak mengan-dung konotasi agama, tetapi semata-mata merupakan penghayatan maknawi manusia akibat adanya kemampuan transendensi terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya (Bastaman, 1997). Meskipun demikian, kaum eksistensial-humanistik tidak menutup diri terhadap agama, bahkan memberikan peluang sepenuhnya kepada setiap pribadi untuk merealisasikan nilai-nilai keagamaan sebagai sumber makna hidup (Bastaman, 1996).

Pandangan filsafat eksistensial-humanistik mengenai hakekat manusia sebagaimana yang diuraikan di atas lebih mengarah pada hakekat manusia dari aspek struktur atau wujud keberadaan manusia. Pada bagian lain, filsafat eksistensial-humanistik berpandangan bahwa dimensi dasar manusia meliputi: kebebasan, tanggung jawab, dan keinginan untuk hidup bermakna (Frankl, 1967; Corey, 1986).

1. Kebebasan dan tanggung jawab

Menurut pandangan filsafat eksistensial-humanistik, meskipun manusia tidak punya pilihan untuk dilahirkan atau tidak, namun manusia dapat menentukan dan memilih arah hidup dan cara-cara hidupnya (Frankl, 1967; Corey, 1986). Meskipun kebebasan manusia terbatas pada kebebasan dalam batas-batas, sebab bagaimanapun juga manusia tidak bisa bebas dari kondisi-kondisi biologis, psikologis, dan sosiologis, namun demikian manusia masih punya kebebasan untuk menerima maupun menolak kondisi-kondisi tersebut (Frankl, 1967; Koeswara, 1992).

Pandangan filsafat eksistensial-humanistik di atas menyiratkan bahwa manusia mempunyai otoritas dan kebebasan untuk menentukan kehidupannya sendiri, bebas untuk menentukan tujuan-tujuan yang paling diinginkannya, dan bebas pula menentukan cara-cara untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut. Sekalipun demikian, kebebasan manusia sifatnya tidak mutlak dan bukan tak terbatas, kebebasan manusia juga bukan merupakan kebebasan dari (*freedom from*) kondisi-kondisi biologis, psikologis, dan sosio-kultural serta kesejarahannya (Frankl, 1967 dan 1968), yang dimaksud dengan kebebasan manusia, menurut pandangan filsafat eksistensial-humanistik ialah kebebasan untuk menentukan sikap terhadap kondisi-kondisi tersebut

Sehubungan dengan kebebasan manusia, Frankl (dalam Koeswara, 1992) menyatakan bahwa kebebasan adalah aspek subjektif manusia yang harus dilengkapi oleh aspek objektifnya, yaitu tanggung jawab, kebebasan yang tidak disertai dengan tanggung jawab akan melahirkan kesewenang-wenangan. Manusia memiliki kebebasan sekaligus memikul tanggung jawab, manusia

bertanggung jawab atas kehidupan mereka dalam melaksanakan perbuatan-perbuatannya. Selanjutnya Frankl (1967) menyatakan, manusia bertanggung jawab atas dan di hadapan sesuatu, terhadap masyarakat, terhadap umat manusia, dan terhadap hati nuraninya sendiri, dan bagi sebagian orang, manusia juga bertanggung jawab atas dan dihadapan “sesuatu” yang lain yang dinamakan Tuhan.

2. Keinginan untuk hidup bermakna

Frankl (1967: 183) berpendapat bahwa keinginan untuk hidup bermakna merupakan motivasi utama pada diri manusia. Pendapatnya tersebut ia buktikan dengan menyebutkan sejumlah penelitian di beberapa negara maju, hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pada diri manusia terdapat korelasi positif antara orientasi kepada makna dengan kesehatan mentalnya.

Menurut Frankl (1967), meskipun hidup manusia diatur dan diarahkan melalui orientasinya kepada makna, namun manusia bebas menentukan dan memutuskan apakah hidupnya disusun melalui pemenuhan makna atau tidak. Makna dan nilai-nilai hidup tidak mendorong (*to push, to drive*), tetapi seakan-akan menarik (*to pull*) dan menawarkan (*to offer*) manusia untuk memenuhinya. Alasan ini yang menyebabkan Frankl sengaja menyebut istilah *the will to meaning* (keinginan akan makna), bukan *the drive for meaning* (dorongan atau kebutuhan akan makna).

Pendapat Frankl di atas menunjukkan bahwa setiap manusia, khususnya manusia normal, senantiasa menginginkan dirinya menjadi orang yang berguna, berharga, dan bermakna

dalam hidupnya, keinginan inilah yang memotivasi setiap orang untuk bekerja, berkarya, dan melakukan kegiatan-kegiatan penting lainnya. Sebagai contoh, seorang ayah tentu ingin menjadi ayah yang disayang dan dihormati oleh seluruh anggota keluarganya, serta dapat menjalankan fungsinya sebagai kepala keluarga, demikian pula halnya seorang anak, tentu ia ingin menjadi anak yang berbakti dan dikasihi serta menjadi kebanggaan orang tuanya. Keinginan-keinginan tersebut menunjukkan adanya hasrat/keinginan yang paling mendasar dalam setiap diri manusia, yaitu keinginan untuk hidup bermakna.

B. Pribadi sehat.

Menurut Rosjidan (1988), tidak ada satu pun dari tulisan kaum eksistensial-humanistik yang membahas secara khusus tentang pribadi manusia yang sehat. Pernyataan Rosjidan tersebut tidak mengandung makna bahwa kaum eksistensial-humanistik tidak pernah sama sekali membicarakan tentang konsep pribadi manusia yang sehat, dan tidak pula mengandung makna bahwa tidak ada satu pun dari tulisan mereka yang dapat dijadikan sebagai simpulan dari pandangan mereka mengenai pribadi manusia yang sehat, dengan memahami beberapa tulisan kaum eksistensial-humanistik tentang manusia, dapat diperoleh simpulan mengenai pandangan mereka tentang pribadi manusia yang sehat.

Menurut Frankl (Patterson, 1980), hasrat yang paling mendasar pada diri manusia adalah keinginannya untuk hidup bermakna (*the will to meaning*). Pada bagian lain Frankl (Bastaman, 1996) menyatakan, manusia dikaitkan dengan makna hidupnya,

terbagi atas dua kelompok; *pertama*, adalah kelompok yang masih mencari-cari makna hidupnya, *kedua*, adalah mereka yang sudah menemukan makna hidupnya melalui pemenuhan sistem nilai pribadi masing-masing.

Kelompok kedua, yakni mereka yang sudah menemukan makna hidupnya melalui pemenuhan sistem nilai pribadi masing-masing, oleh Kratochvil (Bastaman, 1996) dibedakan lagi menjadi dua bagian, yaitu: (1) mereka yang menemukan makna hidupnya melalui sistem nilai yang bercorak paralel, dan (2) mereka yang menemukan makna hidupnya melalui sistem nilai yang bercorak piramid.

Orang yang menemukan makna hidupnya melalui sistem nilai yang bercorak paralel, seperti yang dicontohkan Bastaman (1996), adalah seseorang yang sekaligus mencintai pekerjaan dan keluarganya, mempunyai pergaulan yang menyenangkan, ia pun tidak melupakan hobi-hobinya serta mendapatkan rasa keimanan dalam agama yang diyakininya. Semua itu merupakan nilai-nilai yang bobotnya setara dan sejalan, serta pada waktu bersamaan mengorientasikan dirinya untuk memenuhi makna hidupnya. Adapun orang yang menemukan makna hidupnya melalui sistem nilai yang bercorak piramid, adalah seseorang yang semata-mata mengorientasikan diri pada nilai tunggal yang dianggapnya tertinggi, dan menempatkan nilai-nilai lainnya pada urutan yang jauh lebih rendah atau bahkan mengabaikannya, misalnya seorang ibu yang membaktikan seluruh hidupnya untuk suami dan anak-anaknya, tetapi mengabaikan kepentingannya sendiri dan hal-hal lainnya.

Dua kelompok manusia di atas sama-sama merasakan hidup bermakna, bahagia serta bebas dari perasaan hampa. Namun

menurut pengamatan Kratochvil (Bastaman, 1996), mereka yang menemukan makna hidupnya melalui sistem nilai yang bercorak paralel akan lebih sehat dan mantap kehidupannya dibandingkan dengan mereka yang menemukan makna hidupnya melalui sistem nilai yang bercorak piramid. Alasannya, mereka yang menemukan makna hidupnya melalui sistem nilai yang bercorak paralel jika kehilangan atau tidak terpenuhinya satu nilai tertentu, maka akan lebih mudah digantikan oleh nilai lainnya yang setara, sehingga tidak kehilangan orientasi dalam hidupnya, adapun mereka yang menemukan makna hidupnya melalui sistem nilai yang bercorak piramid, jika nilai utama atau tertinggi tidak terpenuhi, maka nilai-nilai lainnya tidak dapat mengantikannya dan seakan-akan tidak lagi bermakna.

Dari uraian di atas, yakni uraian mengenai makna hidup dan usaha manusia dalam menemukannya, dapat diambil pengertian bahwa pribadi yang sehat menurut pandangan filsafat eksistensial-humanistik adalah pribadi yang telah terpenuhi hasratnya yang paling mendasar, yaitu menemukan makna dalam hidupnya, atau pribadi yang dapat merasakan bahwa semua aktivitasnya mempunyai arti, nilai, atau makna bagi hidup dan kehidupannya.

C. Pribadi tidak sehat/bermasalah.

Sebagaimana dikemukakan di atas, pribadi yang sehat menurut pandangan filsafat Eksistensial-Humanistik adalah pribadi yang telah terpenuhi hasratnya yang paling mendasar, yaitu menemukan makna dalam hidupnya. Berdasarkan pandangan filsafat Eksistensial-Humanistik tentang pribadi yang sehat tersebut,

dapat diambil pemahaman sebaliknya bahwa pribadi yang tidak sehat adalah pribadi yang tidak berhasil memenuhi hasratnya yang paling mendasar, tidak menemukan makna dalam hidupnya.

Simpulan penulis mengenai pandangan filsafat eksistensial-humanistik terhadap pribadi yang tidak sehat, sejalan dengan pernyataan Frankl sebagai berikut: “*The essence of human motivation is the will to meaning; when meaning is not found, the individual becomes existentially frustrated*” (Frankl, 1967: 183-184). Pada bagian lain Frankl menyatakan sebagai berikut:

with no instincts to guide their behavior and with the disappearance of tradition to guide their choices but faced with the necessity of making choices, people do not know what to do or what they want to do (Patterson, 1980: 524)

Pernyataan Frankl di atas menyiratkan bahwa insting dapat memberi petunjuk pada manusia tentang apa yang diinginkannya, sedangkan tradisi (dan agama) menunjukkan apa yang sepatasnya dilakukan manusia. Jika insting tidak berfungsi dan nilai-nilai tradisi (dan agama) memudar, maka manusia seakan-akan tidak mengetahui lagi apa yang sesungguhnya mereka inginkan dan apa yang seharusnya mereka lakukan. Manusia yang tidak tahu apa yang ia inginkan dan tidak tahu apa yang akan dilakukannya dapat dikatakan sebagai manusia yang tidak mempunyai motivasi hidup, tidak mempunyai motivasi hidup menyebabkan hilangnya makna hidup, kehilangan atau tidak ditemukannya makna hidup menyebabkan timbulnya frustrasi yang disebut *existential frustration* (frustrasi eksistensial) atau *existential vacuum* (kehampaan eksistensial).

Frustrasi eksistensial dapat dikatakan identik dengan kehampaan eksistensial (Bastaman, 1996: 26). Orang yang mengalami frustrasi eksistensial merasakan kehidupan yang gersang, kehidupan yang tak berarti, kehidupan yang tak memiliki tujuan, hampa, dan bosan. Meskipun frustrasi eksistensial bukan suatu penyakit dalam pengertian klinis, melainkan suatu penderitaan batin, namun bila dibiarkan dalam keadaan berlarut-larut tanpa penyelesaian tuntas, besar kemungkinan hal itu akan menjelma menjadi sejenis gangguan neurosis yang disebut *noogenic neurosis*, yaitu gangguan neurosis yang bersumber dari kondisi hidup tak bermakna.

Uraian pribadi yang sehat dan pribadi yang tidak sehat menurut pandangan filsafat eksistensial-humanistik Penulis simpulkan melalui gambar sebagai berikut:



Gambar: Pribadi sehat dan pribadi tidak sehat/bermasalah menurut filsafat eksistensial-humanistik

D. Teknik mengatasi masalah

Menurut Corey (1986), konseling eksistensial-humanistik tidak mempunyai seperangkat teknik yang siap pakai. Senada dengan Corey, Fischer dan Fischer (1983) menyatakan bahwa konseling eksistensial-humanistik tidak mempunyai seperangkat teknik khusus, para terapisnya diberikan ruang gerak yang luas untuk menggunakan berbagai metode dan teknik konseling.

Berdasarkan pernyataan Corey, Fischer dan Fischer di atas, dapat dipahami bahwa penganut eksistensial-humanistik tidak

fanatik terhadap metode atau teknik konseling tertentu, mereka dapat menggunakan berbagai teknik dari berbagai aliran konseling lain. Eklektismenya dalam penggunaan teknik konseling memberikan kesempatan kepada para terapisnya untuk menggunakan berbagai teknik, umpamanya teknik yang berasal dari Psikoanalisa, juga teknik-teknik yang digunakan oleh para terapis kognitif dan behavioral.

BAB IV.

SEBUAH KOMPARASI

Perbandingan dimaksudkan untuk mengetahui sisi persamaan dan perbedaan antara konsep konseling yang berwawasan Islam dengan filsafat eksistensial-humanistik.

Penulis menyadari, meskipun tidak dilakukan perbandingan sudah dapat diduga kuat terdapat perbedaan antara konsep konseling yang berwawasan Islam dengan filsafat eksistensial-humanistik disebabkan perbedaan landasan berpijak masing-masing. Konsep konseling berwawasan Islam berpijak pada al-Qur'an dan Hadits -- beserta penafsiran atas keduanya -- serta khasanah pemikiran para ulama dan atau para cendekiawan muslim, sedangkan filsafat eksistensial-humanistik berpijak dari pengalaman, pengamatan, penelitian, dan pemikiran subyektif para pembangun teorinya. Namun demikian tidak berarti usaha perbandingan ini sia-sia, dengan mengetahui persamaan dan perbedaannya akan diketahui pula kelebihan dan kekhasannya masing-masing, sehingga usaha untuk terus menyempurnakan konsep konseling yang berwawasan Islam akan lebih mudah dilakukan.

Hal-hal yang diperbandingkan disesuaikan dengan ruang lingkup masalah yang sudah ditetapkan, yaitu hakekat manusia, pribadi manusia yang sehat, pribadi manusia yang tidak sehat atau bermasalah, dan teknik mengatasi masalah.

A. Hakekat Manusia

Islam memandang bahwa wujud/keberadaan manusia merupakan sebuah totalitas yang terdiri dari dua buah dimensi, yaitu dimensi *jasad* dan dimensi *ruh/nafs*, dimana dimensi *ruh/nafs* dapat dibedakan lagi menjadi *qalb*, *'aql*, dan *hawa*. Adapun menurut filsafat eksistensial-humanistik bahwa manusia terdiri dari tiga buah dimensi, yaitu dimensi *somatic*, dimensi *mental*, dan dimensi *spiritual*.

Meskipun terdapat perbedaan antara pandangan Islam dengan kaum eksistensial-humanistik dalam hal pembagian jumlah dimensi manusia, tetapi pada prinsipnya terdapat persamaan dalam memandang fungsi dimensi-dimensi manusia. Dimensi *jasad* dalam istilah Islam nampaknya punya arti dan maksud yang sama dengan dimensi *somatic* dalam istilah filsafat eksistensial-humanistik, yakni mengacu kepada aspek organ biologis atau bentuk fisik manusia. Adapun istilah dimensi *ruh/nafs* menurut pandangan Islam nampaknya mencakup sekaligus istilah dimensi *mental* dan dimensi *spiritual* dalam pandangan filsafat eksistensial-humanistik, karena fungsi-fungsi yang dijalankan oleh dimensi *ruh/nafs* dalam pandangan Islam mencakup sekaligus fungsi-fungsi yang dijalankan oleh dimensi *mental* dan dimensi *spiritual* dalam pandangan filsafat eksistensial-humanistik.

Menurut pandangan filsafat eksistensial-humanistik bahwa dimensi *spiritual* manusia merupakan dimensi yang terpenting dibanding dimensi *somatic* dan dimensi *mental*, sebab dimensi *spiritual* dianggap sebagai inti kemanusiaan dan merupakan sumber makna hidup, fungsi dan eksistensi dimensi *spiritual* dapat

melahirkan suara hati, rasa cinta, dan estetika, dan yang dapat menjadikan manusia berbeda dengan binatang. Jika dibandingkan dengan pandangan Islam, fungsi-fungsi yang dijalankan oleh dimensi *spiritual* dalam pandangan kaum eksistensial-humanistik nampaknya punya persamaan dengan fungsi-fungsi yang dijalankan oleh *qalb* dalam pandangan Islam. Dalam al-Qur'an (surah *al-A'raf* ayat 179) dinyatakan bahwa manusia yang tidak dapat menggunakan *qalb* nya maka dia tidak ada bedanya dengan binatang, bahkan lebih sesat dari binatang. Pernyataan al-Qur'an tersebut menyiratkan bahwa *qalb* dipandang sebagai sesuatu yang dapat membedakan manusia dengan binatang.

Menurut ajaran Islam, meskipun Allah swt telah menetapkan takdir-Nya terhadap alam semesta beserta seluruh isi dan penghuninya, termasuk pula ketetapan takdir-Nya pada diri manusia atas kondisi fisik/biologis, psikologis, dan sosiologis-nya, namun Allah swt masih memberikan kebebasan pada manusia untuk menentukan sikap dan kehendaknya.

Berbeda dengan binatang dan makhluk lainnya, manusia merupakan makhluk yang khas, makhluk yang dibekali dengan daya-daya rohani seperti hati nurani, akal, dan nafsu. Melalui hati nurani, akal, dan nafsunya, manusia mampu memilih dan memilah jalan yang baik atau jalan buruk. Dengan daya-daya rohani yang dimilikinya tersebut, manusia diberi kebebasan oleh Allah untuk mematuhi atau mengingkari perintah Allah menurut kehendaknya sendiri, bebas menentukan sikap dan kehendaknya, serta bebas memilih dan menentukan tujuan hidupnya. Tetapi dengan kebebasan

yang dimilikinya, manusia dibebani pertanggung jawaban atas segala yang diperbuatnya.

Pandangan Islam mengenai kebebasan dan tanggung jawab manusia di atas jika diperbandingkan dengan pandangan filsafat eksistensial-humanistik maka ternyata mempunyai kesesuaian, dimana keduanya memandang bahwa manusia memiliki kebebasan untuk bersikap, untuk berkehendak, untuk menentukan tujuan-tujuan hidup yang diinginkannya, untuk memilih dan menentukan cara-cara dalam mencapai tujuan-tujuan hidupnya. Selanjutnya, agar kebebasan tersebut tidak menimbulkan kesewenang-wenangan, maka kepada manusia dibebankan tanggung jawab. Mengenai pandangan tentang tanggung jawab, baik filsafat eksistensial-humanistik maupun Islam memandang bahwa manusia bertanggung jawab atas dirinya sendiri, terhadap sesama manusia, dan terhadap Tuhannya.

Menurut pandangan Islam, tujuan diciptakannya manusia adalah untuk *'ibadah* atau mengabdikan kepada Allah swt (*surah ad-Dzaariyaat* ayat 59), oleh sebab itu motivasi hidup manusia, menurut *fitrahnya*, didasarkan atas pengabdianya kepada Allah. Mengabdikan kepada Allah tidak terbatas pada hal-hal yang diungkapkan dalam hukum Islam (*fiqh*) seperti salat, puasa, zakat, dan haji, tetapi mengandung pengertian yang luas, yaitu mencakup segala bentuk aktivitas manusia, baik yang aktif maupun yang pasif, sepanjang aktivitas tersebut bernilai positif dan ditujukan atau diniatkan kepada Allah swt sebagaimana yang tercermin dalam *surah al-An'aam* ayat 162:

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٢٢﴾

Artinya: Katakanlah: Sesungguhnya sembahyangku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam.

Uraian mengenai tujuan diciptakannya manusia di atas menunjukkan bahwa motivasi hidup manusia menurut *fitrahnya* adalah untuk ibadah, hidup manusia dianggap mempunyai makna atau nilai apabila semua aktivitasnya diniatkan atau ditujukan sebagai ibadah atau pengabdian kepada Allah swt. Namun demikian, sehubungan dengan kebebasan berkehendak yang diberikan Tuhan kepada manusia, maka manusia dalam hidupnya bisa saja melakukan aktivitasnya bukan untuk ibadah, melainkan misalnya untuk memenuhi ambisinya dalam menduduki kekuasaan atau jabatan tertentu, untuk memperoleh kekayaan semata, untuk dihormati oleh orang lain, dan sebagainya.

Pandangan Islam mengenai keinginan manusia untuk hidup bermakna mempunyai kesesuaian dengan pandangan filsafat eksistensial-humanistik, dimana keduanya memandang bahwa hidup manusia diatur dan diarahkan melalui orientasinya kepada makna, manusia dalam hidupnya senantiasa menginginkan dirinya menjadi orang yang berguna dan berharga. Perbedaannya, Islam memandang bahwa keinginan manusia untuk hidup bermakna semata-mata hanya untuk ibadah kepada Tuhannya, di mana ibadah itu pada akhirnya akan melahirkan kebahagiaan pada diri manusia itu sendiri. Sedangkan filsafat eksistensial-humanistik memandang

bahwa keinginan untuk hidup bermakna semata-mata untuk mencapai kebahagiaan dirinya sendiri.

B. Pribadi yang sehat.

Menurut pandangan Islam, pribadi yang sehat adalah pribadi yang sekaligus hati dan akalnya dapat berfungsi secara baik dan serasi sehingga dapat mengendalikan nafsu, memiliki keimanan dan bertujuan untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Ungkapan “bertujuan untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat” menyiratkan bahwa orientasi hidup manusia didasarkan pada tujuan untuk memperoleh kehidupan yang aman, nyaman, tenang dan bahagia, baik di dunia maupun di akhirat kelak.

Orang yang memiliki pribadi sehat akan merasakan hidup yang bahagia. Kebahagiaan yang hakiki, menurut ajaran Islam, dapat dicapai dengan cara menjalankan hidup sesuai dengan tujuan hidup itu sendiri, yakni beriman kepada Allah dan dibuktikan melalui ibadah (pengabdian) kepada-Nya. Pengertian ibadah tidak terbatas pada hal-hal seperti salat, puasa, zakat, dan haji, tetapi mengandung pengertian yang luas, yaitu mencakup segala bentuk aktivitas manusia, baik yang aktif maupun yang pasif, sepanjang aktivitas tersebut bernilai positif dan ditujukan atau diniatkan kepada Allah swt. Dengan demikian dapat disimpulkan, makna hidup dalam Islam adalah ibadah (pengabdian) kepada Allah, hidup seseorang dapat dikatakan bermakna jika seluruh aktivitas hidup dan kehidupannya ditujukan untuk ibadah kepada Allah.

Agaknya terdapat kesesuaian antara pandangan filsafat eksistensial-humanistik dengan pandangan Islam mengenai pribadi

yang sehat, di mana keduanya memandang bahwa pribadi yang sehat adalah pribadi yang dapat merasakan keba-hagiaan karena telah berhasil menemukan makna dalam hidup dan kehidupannya. Namun dalam hal memandang sistem pemenuhan makna hidup, terdapat perbedaan pandangan antara keduanya, kaum eksistensial-humanistik berpendapat bahwa makna hidup dapat diperoleh melalui pemenuhan berbagai sistem nilai pribadi masing-masing, sedangkan Islam menganggap bahwa makna hidup yang hakiki hanya dapat diperoleh dengan cara mengorientasikan hidup dan kehidupan ini hanya untuk ibadah kepada Allah.

C. Pribadi yang tidak sehat/bermasalah.

Pribadi yang sehat menurut pandangan kaum Eksistensial-Humanistik adalah pribadi yang telah terpenuhi hasratnya yang paling mendasar, yaitu menemukan makna dalam hidupnya. Berdasarkan pandangan kaum Eksistensial-Humanistik tentang pribadi yang sehat tersebut, dapat diambil pemahaman sebaliknya bahwa pribadi yang tidak sehat adalah pribadi yang tidak berhasil memenuhi hasratnya yang paling mendasar, tidak menemukan makna dalam hidupnya.

Simpulan penulis mengenai pandangan kaum Eksistensial-Humanistik terhadap pribadi yang tidak sehat, sejalan dengan pernyataan Frankl sebagai berikut: *“The essence of human motivation is the will to meaning; when meaning is not found, the individual becomes existentially frustrated”* (Frankl, 1967: 183-184). Pada bagian lain Frankl menyatakan sebagai berikut:

with no instincts to guide their behavior and with the disappearance of tradition to guide their choices but faced with the necessity of making choices, people do not know what to do or what they want to do (Patterson, 1980: 524)

Pernyataan Frankl di atas menyiratkan bahwa insting dapat memberi petunjuk pada manusia tentang apa yang diinginkannya, sedangkan tradisi (dan agama) menunjukkan apa yang sepantasnya dilakukan manusia. Jika insting tidak berfungsi dan nilai-nilai tradisi (dan agama) memudar, maka manusia seakan-akan tidak mengetahui lagi apa yang sesungguhnya mereka inginkan dan apa yang seharusnya mereka lakukan. Manusia yang tidak tahu apa yang ia inginkan dan tidak tahu apa yang akan dilakukannya dapat dikatakan sebagai manusia yang tidak mempunyai motivasi hidup, tidak mempunyai motivasi hidup menyebabkan hilangnya makna hidup, kehilangan atau tidak ditemukannya makna hidup menyebabkan timbulnya frustrasi yang disebut existential frustration (frustrasi eksistensial) atau existential vacuum (kehampaan eksistensial).

Frustrasi eksistensial dapat dikatakan identik dengan kehampaan eksistensial (Bastaman, 1996). Orang yang mengalami frustrasi eksistensial merasakan kehidupan yang gersang, kehidupan yang tak berarti, kehidupan yang tak memiliki tujuan, hampa, dan bosan. Meskipun frustrasi eksistensial bukan suatu penyakit dalam pengertian klinis, melainkan suatu penderitaan batin, namun bila dibiarkan dalam keadaan berlarut-larut tanpa penyelesaian tuntas, besar kemungkinan hal itu akan menjelma menjadi sejenis gangguan

neurosis yang disebut noogenic neurosis, yaitu gangguan neurosis yang bersumber dari kondisi hidup tak bermakna

Ditinjau dari sudut ajaran Islam, konsep frustrasi eksistensial atau kehampaan eksistensial nampaknya mirip dengan konsep Islam tentang “kekosongan jiwa” sebagaimana yang tersirat dalam *surah al-Hasyr* ayat 19 sebagai berikut:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ
الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾

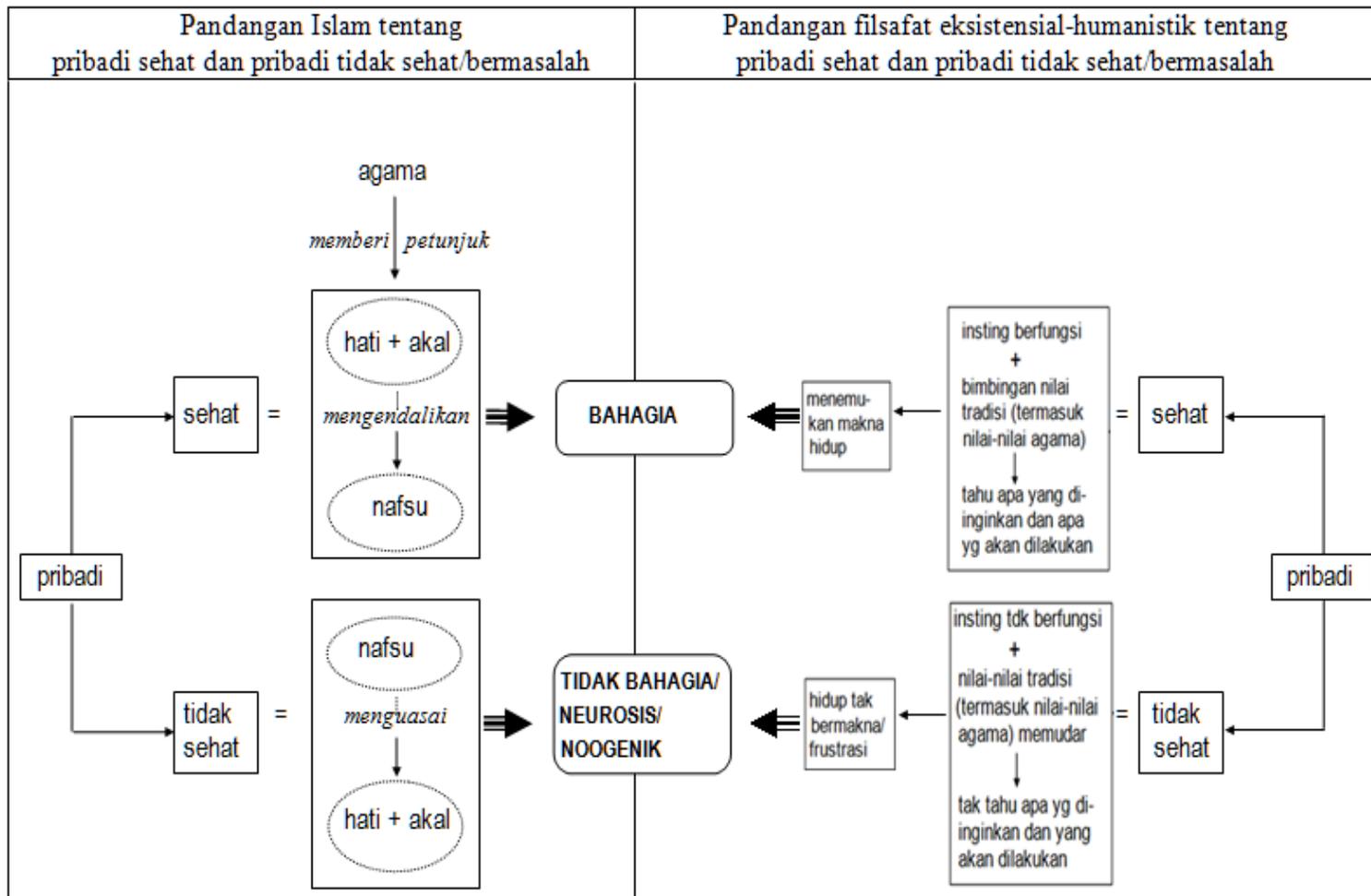
Artinya: Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. mereka Itulah orang-orang yang fasik.

Badri (1981) menyatakan, kalimat *فانساهم انفسهم* (mereka lupa kepada diri mereka sendiri) dalam *surah al-Hasyr* ayat 19 di atas mengandung pengertian bahwa mereka mengalami “kekosongan jiwa”, sehingga mereka merasakan kehilangan makna dalam hidupnya. *Surah al-Hasyr* ayat 19 tersebut menjelaskan pula bahwa kekosongan jiwa yang dirasakan manusia disebabkan karena manusia melupakan Tuhannya. Makna hidup yang sesungguhnya dan sesuatu yang mampu mendatangkan kebahagiaan yang hakiki menurut pandangan Islam adalah pengabdian manusia kepada Tuhannya.

Manusia melupakan Tuhan disebabkan karena manusia selalu menuruti kehendak nafsunya, sehingga hati dan akal tidak berfungsi dengan baik dan tidak mampu menerima petunjuk agama untuk menuju jalan yang baik dan benar. Hati dan akal yang tidak

berfungsi menyebabkan manusia tidak tahu apa yang sesungguhnya ia inginkan, dan menyebabkan mereka tidak mampu menerima petunjuk agama sehingga tidak tahu apa yang seharusnya dan sepantasnya mereka lakukan, dan akhirnya mereka tidak menemukan kebahagiaan hidup yang hakiki.

Perbandingan antara pandangan filsafat eksistensial-humanistik dengan pandangan Islam baik mengenai pribadi yang sehat maupun pribadi yang tidak sehat/bermasalah dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar: Perbandingan antara pandangan Islam dengan filsafat eksistensial-humanistik tentang pribadi sehat dan pribadi tidak sehat/bermasalah

D. Teknik mengatasi masalah

Konseling eksistensial-humanistik tidak mempunyai seperangkat teknik yang siap pakai untuk menangani masalah klien, (Corey, 1986). Senada dengan Corey, Fischer dan Fischer (1983) menyatakan bahwa konseling eksistensial-humanistik tidak mempunyai seperangkat teknik khusus, para terapisnya diberikan ruang gerak yang luas untuk menggunakan berbagai metode dan teknik konseling.

Berdasarkan pernyataan Corey, Fischer dan Fischer di atas, dapat dipahami bahwa penganut eksistensial-humanistik tidak fanatik terhadap metode atau teknik konseling tertentu, mereka dapat menggunakan berbagai teknik dari berbagai aliran konseling lain. Eklektismenya dalam penggunaan teknik konseling memberikan kesempatan kepada para terapisnya untuk menggunakan berbagai teknik, umpamanya teknik yang berasal dari psikoanalisa, juga teknik-teknik yang digunakan oleh para terapis kognitif dan behavioral.

Sama halnya dengan eksistensial-humanistik, agama Islam terbuka dengan berbagai metode dan teknik dari berbagai aliran konseling lain. Agama Islam membolehkan metode dan teknik apapun yang digunakan untuk membantu menangani dan memecahkan masalah seseorang selama teknik tersebut tidak bertentangan dengan nilai-nilai dan ajaran Islam. Meskipun Islam terbuka dengan berbagai metode dan teknik lain, tetapi Islam menekankan bahwa hal yang harus dilakukan lebih dahulu sebelum digunakannya metode dan teknik-teknik lainnya adalah pertobatan. Tobat merupakan langkah awal yang harus dilakukan oleh seseorang

yang ingin keluar dari masalah yang sedang dihadapinya (Jaelani, 2000).

Dari uraian tentang teknik mengatasi masalah di atas, dapat disimpulkan bahwa baik eksistensial-humanistik maupun Islam sama-sama terbuka terhadap penggunaan berbagai metode dan teknik dari berbagai aliran konseling lain. Perbedaannya, Islam mensyaratkan bahwa metode dan teknik apa pun boleh digunakan selama tidak bertentangan dengan nilai-nilai ajaran agama Islam, di samping itu terlebih dahulu harus dilakukan pertobatan sebelum metode dan teknik lain digunakan.

BAB V

PENUTUP

Meskipun terdapat perbedaan antara pandangan Islam dengan filsafat eksistensial-humanistik dalam penggolongan unsur manusia -- Islam memandang manusia secara garis besar terdiri dari dua unsur, yaitu *jasad* (fisik) dan *ruh/nafs* (non fisik), sedangkan filsafat eksistensial-humanistik memandang manusia terdiri dari tiga unsur, yaitu fisik, psikis (mental) dan rohaniah -- tetapi pada prinsipnya terdapat persamaan dalam memandang fungsi unsur-unsur manusia. Unsur *jasad* dalam istilah Islam dan unsur *somatic* dalam istilah eksistensial-humanistik sama-sama mengacu kepada bentuk tubuh/fisik manusia. Unsur *ruh/nafs* dalam pandangan Islam sudah mencakup sekaligus unsur mental dan spiritual/rohaniah dalam pandangan filsafat eksistensial-humanistik. Keduanya, Islam dan filsafat eksistensial-humanistik, juga punya pandangan yang sama, yaitu bahwa unsur spiritual/rohaniah merupakan inti kemanusiaan yang dapat membedakan manusia dengan binatang, jika unsur spiritual/rohaniah manusia tidak berfungsi dengan baik, maka manusia tidak ada bedanya dengan binatang, bahkan lebih buruk dari binatang. Unsur spiritual/rohaniah membuat manusia punya kebebasan untuk me-mentukan sikap dan kehendaknya, bertanggung jawab, dan punya keinginan hidup bermakna.

Dalam hal pandangan tentang pribadi yang sehat, terdapat kesesuaian antara pandangan Islam dengan pandangan filsafat

eksistensial-humanistik. Keduanya memandang bahwa pribadi yang sehat adalah pribadi yang dapat merasakan kebahagiaan karena ia telah menemukan dan memenuhi makna dalam hidup dan kehidupannya. Perbedaan antara keduanya terletak dalam hal memandang sistem pemenuhan makna hidup. Menurut pandangan filsafat eksistensial-humanistik, makna hidup dapat diperoleh melalui pemenuhan berbagai sistem nilai pribadi masing-masing, sedangkan menurut pandangan Islam bahwa makna hidup yang hakiki hanya dapat diperoleh dengan cara mengorientasikan hidup dan kehidupan ini hanya untuk ibadah kepada Allah.

Begitu pula halnya dalam pandangan tentang pribadi yang tidak sehat, terdapat kesesuaian pandangan antara Islam dengan filsafat eksistensial-humanistik. Menurut keduanya, pribadi yang tidak sehat adalah pribadi yang tidak berhasil menemukan dan memenuhi makna dalam hidupnya, sehingga akan terjadi kekosongan atau kehampaan eksistensial (*existential vacuum*) yang melahirkan ketidakbahagiaan.

Dalam hal penanganan masalah, baik Islam maupun eksistensial-humanistik Islam sama-sama terbuka terhadap penggunaan berbagai metode dan teknik dari berbagai aliran konseling lain. Perbedaannya, Islam mensyaratkan bahwa metode dan teknik apa pun boleh digunakan selama tidak bertentangan dengan nilai-nilai dan ajaran agama Islam, tetapi terlebih dahulu harus dilakukan pertobatan (*taubah*) sebelum metode dan teknik lain digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, I. (1991). *Musnad li al-Imam Ahmad ibnu Hanbal, juz II*. Beirut, Libanon: Dar al-Fikr.
- Ahmad, A. (1992). *Qur'anic concept of human psyche*. Islamabad: Islamic Research Institute Press.
- Alawy, A. H. (1992). *The Qur'anic concept of mental health*. Islamabad: Islamic Research Institute Press.
- Al-'Athar, S. M. J. (1991). *Faharis musnad al-Imam Ahmad, juz II*. Beirut, Libanon: Dar al-Fikr.
- Al-Banah, S. H. (1983). *Aqidah Islam*. Bandung: Al-Ma'arif.
- Al-Falimbani, S. A. S. (1995). *Sairu as-salikin, I*. Terjemahan Abu Hanifah. Jakarta: CV. Dewi Sri.
- Al-Ghazali. (1984). *Ihya Al-Ghazali*. Terjemahan Ismail Yakub. Jakarta: CV. Faizan.
- Al-Ghazali. (1989). *Ihya' 'ulumuddin*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Hufy, A.M. (1978). *Akhlak Nabi Muhammad saw: Keluhuran dan kemuliaannya*. Terjemahan H. Masdar Helmy & Abd. Khalik Anwar. Jakarta: Bulan Bintang.
- Al-Qasimi, M. J. (1975). *Mau'izhah al-mu'minin (Bimbingan untuk mencapai tingkat mukmin)*. Terjemahan Moh. Abdai Rathomy. Bandung: CV. Diponegoro.
- Al-Qayyim, I. (1991). *Ruh*. Terjemahan Syed Ahmad Semait. Singapore: Pustaka Nasional Ltd.
- Allport, G.W. (1962). *Psychology models for guidance*. Harvard: Educational Review.
- Amjad, N. (1992). *Psyche in Islamic gnostic and philosophical tradition..* Islamabad: Islamic Research Institute Press.

- Ancok, D., & Suroso, F. N. (1995). *Psikologi Islami : Solusi Islam atas problem psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ansharuddin. (1987). *Evolusi manusia dan konsepsi Islam*. Bandung: Gema Risalah Press.
- Ansari, Z. A. (1992). *Qur'an-psychology*. Islamabad: Islamic Research Institute Press.
- Arifin, B. (1994). *Hidup sesudah mati*. Jakarta: PT. Kinta
- Ash-Shiddieqy, TM. H. (1969). *Tafsir al-Qur'an al-majied: An-Nur (juz XV)*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Ash-Shiddieqy, TM. H. (1977). *Pedoman dzikir dan do'a*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Asyarie, S & Yusuf, R. (1996). *Indeks al-Qur'an*. Jakarta: Pustaka
- Asy Sya'rawi, M. M. (1993). *Esensi hidup dan mati*. Terjemahan Khalilullah Ahmas. Jakarta: Gema Insani Press.
- Aulia. (1979). *Agama dan kesehatan badan/jiwa*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Badri, M. B. (1981). *Psikologi Islam di lobang buaya*. Terjemahan Anas Mahyudin & Endi Hardi Mahyudin. Yogyakarta: Up. Karyono.
- Basil, V. S. (Tanpa tahun). *Manhaj al-bahs'an al-ma'rifat 'inda Al-Ghazali*. Beirut: Dar- al-kitab al-Libanany
- Bastaman, H. D. (1996). *Meraih hidup bermakna: Kisah pribadi dengan pengalaman tragis*. Jakarta: Penerbit Paramadina.
- Bastaman, H. D. (1997). *Integrasi psikologi dengan Islam: Menuju psikologi Islami*. Yogyakarta: Putaka Pelajar.
- Bishop, D. R. (1992). Religious values as cross-cultural issues in counseling. *Counseling and Values*, 36, 179-191.

- Bukhari. (1979). *Shahih Al-Bukhariy, Juz I*. Istambul, Turki: Al-Maktabah Al-Islami.
- Chaplin, J. P. (1997). *Kamus lengkap psikologi*. Terjemahan Kartini Kartono. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Corey, G. (1986). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (3rd ed.). Monterey, California: Brooks / Cole Publishing Company.
- Corey, G. (1995). *Teori dan praktek dari konseling dan psikoterapi*. Terjemahan Mulyarto. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Corsini, R. J. (1973). *Current psychotherapy*. Ithaca, Illinois: F. E. Peacock Publisher Inc.
- Daudy, A. (1989). *Kuliah filsafat Islam*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Departemen Agama RI., Proyek Pengadaan Kitab Suci Al-Qur'an (1978). *Al-Qur'an dan terjemahnya*. Jakarta: Bumi Restu.
- Departemen Agama RI., Proyek Pengadaan Kitab Suci Al-Qur'an. (1984). *Al-Qur'an dan tafsirnya, jilid V*. Jakarta: Bumi Restu.
- Faiver, C.M., O'Brien, E. M., dan Ingersoll R. E. (2000). Religion, guilt, and mental health. *Journal of Conseling and Development*, 78, 155-160.
- Fathah, F.A. (1995). *Kiat taubat melebur dosa-dosa besar*. Surabaya: Terbit Terang
- Fazlurrahman (1996). *Tema pokok al-Qur'an*. Terjemahan Anas Mahyudin. Bandung: Penerbit Pustaka.
- Frankl, V. E. (1967). *Psychotherapy and Existentialism*. New York: Washington Square Press.
- Frankl, V. E. (1968). *The doctor and the soul*. Toronto, Canada: Alfred A. Knopf, Inc.

- Fischer, C. T., & Fischer, W. F. (1983). *Phenomenological Existential Psychotherapy, Vol. 2*. New York: Pergamon Press.
- Genia, V. (1994). Secular psychotherapists and religious clients: Professional considerations and recommendations. *Journal of Counseling and Development, 72*, 395-398.
- Hadi, S. Q. (1981). *Membangun insan seutuhnya: Sebuah tinjauan antropologi*. Bandung: Al-Ma'arif.
- Haq, M. (1992). *Heart: the Locus of human psyche*. Islamabad: Islamic Research Institute Press.
- Imam Muslim bin Al-Hajjaj An-Naisaburi. (tt). *Shahih Muslim*. Darul Hadits, Qohirah
- Ingersoll, R. E. (1994). Spirituality, religion, and counseling: Dimensions and relationships. *Journal of Counseling and Values, 38*, 98-108.
- Iqbal, M. (1981). *The reconstruction of religious thought in Islam*. Delhi, India: Labqri Fine Art Press.
- Jaelani. A. F. (2000). *Penyucian jiwa (tazkiyat al-nafs) & kesehatan mental*. Jakarta: Amzah.
- Keating, A. M., & Fretz, B. R. (1990). Christians' anticipations about counselors in response to counselor descriptions. *Journal of Counseling Psychology, 37*, 293-296.
- Koeswara, E (1992). *Logoterapi: Psikoterapi Viktor Frankl*. Bandung: Penerbit Kanisius
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row Publisher.
- Masrur, H. A. (1999). *Memahami ajaran Islam untuk membentuk pribadi muslim*. Gresik: Pustaka Pelajar.

- Miller, G. A. (1992). Integrating religion and psychology in therapy : Issues and recommendations. *Journal of Counseling and Values*, 36, 112-122.
- Muhaimin, & Mujib, A. (1993). *Pemikiran pendidikan Islam: Kajian filosofik dan kerangka dasar operasionalisasinya*. Bandung : Trigenda Karya.
- Muhammad, A (Tanpa tahun). *Membangun manusia seutuhnya menurut al-Qur'an*. Surabaya: Al Ikhlas.
- Mujib, A. (1999). *Fitrah & kepribadian Islam: Sebuah pendekatan psikologis*. Jakarta: Darul Falah.
- Munandir. (1989). *Bimbingan sekolah di Indonesia: Corak yang bagaimana ?* (Pidato pengukuhan jabatan Guru Besar; IKIP Malang: tidak diterbitkan).
- Munawwir, A. W. (1984). *Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawwir.
- Musnamar, T., Abdurrahman, Z., Amirin, M. T., Akhwan, M., Sumitro, Zainuddin, M., Latief, Z. M., Suroyo, & Suseno, J. (1992). *Dasar-dasar konseptual bimbingan dan konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Najati, M. U. (1985). *Al-Qur'an dan ilmu jiwa*. Bandung: Pustaka.
- Najib, M. A. (1990). *Pemeliharaan kesehatan dalam Islam*. Terjemahan ETTY Arifin. Solo: Pustaka Mantiq.
- Nashiruddin, M. (1988). *Shahih al-jami' al-shagir wa ziyadatahu (al-fathu al-kabir), jilid 2*. Beirut: Al-Maktub al-Islamy.
- Noersyam, A. (1984). *Keajaiban hati*. Gresik: Bintang Pelajar.
- Patterson, C. H. (1980). *Theories of counseling and psychotherapy*. New York: Happer & Row Inc.

- Raharjo, D. (1987). *Insan kamil: Konsep manusia menurut Islam*. Jakarta: Temprint
- Rasyidi, & Cawidu, H. (1984). *Islam untuk disiplin ilmu filsafat*. Jakarta : CV. Kuning Mas
- Riaz, M. N. (1992). *Individual and society in the Qur'an*. Islamabad: Islamic Research Institute Press.
- Rosjidan (1988). *Pengantar teori-teori konseling*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Sabiq, S. (1982). *Aqidah Islam: Pola hidup manusia beriman*. Terjemahan Moh. Abdai Rathomy. Bandung: CV. Diponegoro.
- Sharif, M.M. (1963). *A history of muslim philosophy*. Lahore: Sohail Academy.
- Shihab, M. Q. (1997). *Tafsir al-Qur'anul al-Karim: Tafsir atas surat-surat pendek berdasarkan urutan turunnya wahyu*. Bandung: Puataka Hidayah
- Sholeh, M. (1993). *Telaah nilai-nilai ajaran Al-Ghazali sebagai satu alternatif pendekatan konseling*. Tesis PPS IKIP Malang. Tidak diterbitkan.
- Sudewo. (1968). *Islam dan ilmu pengetahuan*. Jakarta: Balai Buku Ikhtiar.
- Surin, B. (1978). *Terjemah & tafsir al-Qur'an*. Bandung: Firma Sumatra.
- Syaltout, M. (1972). *Islam sebagai akidah dan syari'ah*. Terjemahan Bustami Abdul Gani & Hamdany B. Ali. Jakarta: Bulan Bintang
- Syamsuddin. (1992). *Dimensions of muslim religiosity: Measurement considerations*. Islamabad: Islamic Research Institute Press.

Thoules, H. R. (1992). *Pengantar psikologi agama*. Terjemahan M. Husein. Jakarta: Rajawali.

Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. (1989). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Turmudzi. (1988). *Al-jami'u al-shahih sunan al-Turmudzi, juz IV*. Beirut, Libanon: Dar al-Fikr.

Umary, B. (1989). *Materia akhlak*. Solo: Ramadhani.

Wahjoetomo. 1997. *Puasa dan kesehatan*. Jakarta: Gema Insani Press.