

# KESADARAN DAN KECERDASAN SPIRITULITAS

**Fathur Rahman**

Dosen UIN Sunnan Kalijaga Yogyakarta

**Abstract:** *Spiritual intelligence is the internal factors that can affect a person's mental high and low resistance. The spiritual intelligence is the ability of character and positive character. Spiritual intelligence is useful, because it enables people to realize who the real man and how people give meaning to life. The spiritual intelligence as a trigger for human to do everything that related with human values. Thus, there is a relationship between ownership spiritual intelligence and mental endurance. Someone who has a spiritual intelligence have low mental endurance is low. Low mental endurance, they indicated a potential for inappropriate behavior. Not to perform deviant behavior, then someone needs to find true happiness. They require a search for meaning, vision and value of life becomes an important aspect of human existence, (The search for meaning, vision and value is the most important aspect of being human). Although the spiritual is not identical with religiosity (religiosity), but spiritual intelligence as a human guide in life can be achieved through awareness and appreciation of true religiousness. This is to encourage people to do more humane, so it can reach the noble values that may not have been touched by the mind. Consciousness is aware of us holistically. That awareness includes awareness of human existence in the presence of the creator of universe, human beings and other creatures, awareness of human potential, awareness of human weakness that human life requires illahiyyah instructions.*

**Keywords:** *Awareness, Self, Religion and Spirituality.*

## Pendahuluan

Dalam era teknologi informasi pada saat ini semakin banyak individu yang mementingkan dirinya sendiri atau berkurangnya rasa toleransi, bersikap santun dan tolong menolong antara sesama. Era ini juga berperan membuat hubungan antar sesama manusia menjadi semakin rumit bersamaan dengan berkembangnya aktivitas pada setiap orang, maka akan semakin sibuk dengan urusannya sendiri, yang memunculkan sifat atau sikap individualis yang menjadi ciri manusia modern. Individualis ini merupakan karakter yang bertitik tolak dari sikap egoisme, mementingkan dirinya sendiri, sehingga mengorbankan orang lain demi kepentingan dirinya sendiri. Atas dasar kesatuan asal-usul dan kesamaan derajat manusia dihadapan Allah SWT, tiap-tiap individu harus menyadari tanggung jawab yang telah ditentukan Allah. Tanggung jawab dapat diartikan berbagai macam, tapi yang paling penting adalah upaya untuk menciptakan kebahagiaan diri dan kesejahteraan bersama dalam lingkungan masyarakat.

Konsep ini mengandung dua pola perilaku, yaitu: 1) *ri'āyah*, pengelolaan yang bersifat memelihara, merawat dengan baik dan mengembangkan<sup>1</sup>; 2) *mas`ūliyyah*—rasa dan perilaku bertanggungjawab dalam setiap upaya pengolahan. Martabat manusia sebagai khalifah Allah di bumi merupakan martabat yang paling tinggi di antara makhluk hidup lainnya. Martabat inilah yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya karena manusia telah diberikan potensi berupa potensi illahiyah atau spiritual. Martabat itu berkaitan dengan nilai kemampuan universal. Dalam rangka untuk melaksanakan tugasnya sebagai khalifah Allah, manusia juga dilengkapi dengan ilmu pengetahuan. Kelengkapan lain martabat manusia adalah kebebasan, namun tetap mengenal batas.<sup>2</sup> Kebebasan yang dimanfaatkan oleh manusia rupanya semakin melanggar batas. Manusia sekarang hidup

---

1 QS. Al-Ahzab, Ayat 72, lihat Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-qur`an, *Al-qur`an dan Terjemahannya*, (Jakarta: PT. Bumi Restu, 1975), h. 680.

2 Jalaluddin Abdurrahman As-Suyuthi, *Al-Jami' al-Shaghir*, (Beirut: Dar al-Fikr, t.th.), Juz II, h. 95.

dalam sebuah kebudayaan yang mengalami kegersangan spiritual atau bahkan ketulian rohani (*spiritual dumbness*)<sup>3</sup> Fenomena ini terjadi karena dunia diwarnai oleh sifat egois (*selfishness*), materialisme, hilangnya moral, dan terkikisnya rasa kebersamaan. Para ahli hanya memikirkan tentang kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional tanpa memperdulikan kecerdasan spiritual. Pelanggaran terhadap batas seperti itulah yang sebenarnya membuat manusia jatuh tidak terhormat. Dorongan untuk melanggar batas itu adalah nafsu serakah, yaitu perasaan tidak pernah puas dengan anugerah Allah. Karena kelengkapan ilmu saja tidak menjamin manusia terhindar dari kejahatan, maka manusia memerlukan petunjuk Ilahi. Dengan mengikuti petunjuk Ilahi itu, manusia dapat memperoleh kembali kebahagiaan surgawinya yang telah hilang.

Manusia mempunyai proses pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun psikis. Perkembangan psikis mengikuti pertumbuhan fisik seseorang. Remaja dengan batasan usia 10-19 tahun (menurut ketentuan WHO) merupakan bagian dari generasi muda. Remaja merupakan kelompok terbesar dari struktur penduduk Indonesia dan merupakan titik intervensi strategis bagi pembangunan sumber daya manusia. Kehidupan masa remaja merupakan suatu periode yang unik, sebab pada saat itu terjadi perubahan fisik, emosi, kognisi, perubahan pertumbuhan dan perkembangan social yang menjembatani antara masa anak-anak dan dewasa. Perubahan fisik dan psikososial yang sangat pesat itu sering menimbulkan berbagai permasalahan dan merupakan perilaku awal yang beresiko tinggi untuk masa yang akan datang. Oleh karena itu, tinggi-rendahnya ketahanan mental remaja pada masa transisi tersebut dapat mempengaruhi rentan tidaknya remaja menghadapi gejala kehidupan pada masa mendatang.

Tidak ada suatu kejadian yang tanpa sebab, dan tidak ada suatu kejadian tanpa upaya penanggulungannya. Oleh karena itu, rentannya

---

<sup>3</sup> Ahmad Najib Burhani, *Sufisme Kota*, Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2001), h. 112

ketahanan mental seseorang, perlu terus dicari faktor-faktor penyebabnya dan diupayakan cara penanggulangannya. Kendatipun demikian, rentannya ketahanan seseorang tidak mudah dan tidak ringan ditanggulangi, penanggulannya harus dilihat dari berbagai aspek dan melibatkan semua pihak, seperti orang tua, sekolah, masyarakat, dan pemerintah. Pertanyaannya adalah mengapa para remaja khususnya peserta didik rentan melakukan perilaku menyimpang dan faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhinya? Secara umum ketahanan mental seseorang dipengaruhi oleh faktor intern dan ekstern. Faktor intern adalah segala faktor yang datang dari dalam, sedangkan faktor ekstern adalah segala faktor yang datang dari luar diri orang. Faktor intern dapat berupa sifat-sifat umum kepribadian dalam bentuk tipe dan *trait* (ciri).<sup>4</sup> Kepribadian adalah keseluruhan pola tingkah laku aktual dan potensial dari organisme, sebagaimana ditentukan oleh keturunan dan lingkungan. Pola tingkah laku itu berasal dan dikembangkan melalui interaksi fungsional dari empat sektor utama yang mengorganisasi tingkah laku yaitu ranah kognitif (*intelligence*), ranah konatif (*konatif*), ranah afektif (*temperament*), dan ranah somatik (*constitution*).

Karakter biologis merujuk pada keadaan ciri atau sifat-sifat yang berkaitan dengan ilmu tentang keadaan dan sifat makhluk hidup dengan perwatakan sesuai kondisinya, karakter biologis mendasari pemikiran bahwa perilaku manusia sepenuhnya bergantung pada pengaruh biologis yang ada dalam dirinya.<sup>5</sup> Karakter biologis yang mencakupi jenis kelamin, urutan kelahiran, unsur sakit dan tipe biologis meliputi ekstraversi, neurotisme dan tipe psikotisme adalah faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan manusia.<sup>6</sup> Dengan demikian jenis kelamin, urutan kelahiran, penyakit yang diderita saat lahir atau pada masa kanak-kanak, ekstra versi-introversi (pandangan

---

4 Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2005), h. 65.

5 Santoso, dkk. *Kriminologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), h. 101

6 Alwisol, *l Psikologi Kepribadian*, h. 23.

terbuka-tertutup), neurotisme-stabiliti (kendali syaraf), dan psikotisme-superego berkecenderungan mempengaruhi ketahanan mental seseorang. Kecerdasan spiritual, dengan tidak mengabaikan adanya campur tangan dari luar, merupakan faktor intern yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya ketahanan mental seseorang. Kecerdasan spritual merupakan kemampuan yang berkarakter dan berwatak positif. Kecerdasan spiritual berguna karena membuat manusia mampu menyadari siapa manusia sesungguhnya dan bagaimana manusia memberikan arti terhadap kehidupan. Kecerdasan spiritual menjadi pendorong manusia memasuki jantung segala sesuatu, nilai-nilai kemanusiaan, kegembiraan, rasa humor, daya cipta, kecantikan dan kejujuran.<sup>7</sup> Dengan demikian ada hubungan antara pemilikan kecerdasan spiritual dan ketahanan mental. Seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual rendah memiliki ketahanan mental yang rendah. Karena ketahanan mentalnya rendah, mereka berindikasi potensial untuk berperilaku menyimpang. Agar tidak melakukan perilaku menyimpang, maka seseorang perlu menemukan kebahagiaan sejati. Mereka memerlukan pencarian makna, visi dan nilai kehidupan yang merupakan aspek yang jauh penting bagi keberadaan manusia- *the search for meaning, vision and value is the most important aspect of being human*”, kata Danah Zohar (*Observer*, 16/1). Viktor Frankl (1905-1997), seorang neurologis dan psikiater, penemu *Logotherapy*<sup>8</sup> dan *Existential Analysis*, menuliskan bahwa motivasi utama dari kehidupan manusia bukanlah *the will to power* (kehendak untuk berkuasa) sebagaimana diungkapkan oleh Friedrich Nietzsche (1844-1900), tetapi pencarian makna (*the will to meaning*). Hanya orang yang bisa

---

7 Satiadharma, dkk. *Mendidik Kecerdasan*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), h. 45

8 *Logotherapy* adalah gerakan psikologi humanistik yang menjelaskan kondisi manusia yang mengakui adanya dimensi kerohanian, disamping dimensi ragawi dan kejiwaan (termasuk dimensi sosial), sehingga manusia merupakan kesatuan jiwa-raga-rohani. Lihat, Rifaat Syauqi Nawawi, dkk. *Metodologi Psikologi Islam*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), h. 67-80

menemukan makna hidupnya sajalah yang akan merasa bahagia dengan kehidupan ini<sup>9</sup>

Zohar-Marshall menuturkan bahwa *spiritual intelligence* adalah *intelligencinya jiwa (The soul's intellegence)*. Kecerdasan ini merupakan *intelligence* yang dapat menyehatkan diri manusia dan dapat menjadikan diri kita sebagai sebuah totalitas (*it is the intelligence with which we heal ourselves and with which we make ourselves whole*). Kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan yang berada pada satu bagian di dalam diri manusia yang berhubungan dengan kebijaksanaan (*wisdom*). Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang tidak hanya bisa mengikuti nilai-nilai yang ada tetapi juga secara kreatif mampu menciptakan berbagai kemungkinan lahirnya nilai baru. Kecerdasan spiritual tidak bergantung pada budaya atau terikat nilai. Kecerdasan spiritual mampu menjadi kan manusia sebagai *insan kāmīl* secara intelektual, emosional dan spiritual. Karena berbagai fungsi dan peran strategisnya itulah maka *spiritual quotient* disebut sebagai *the ultimate intelligence* (puncak kecerdasan). Kecerdasan spiritual merupakan salah satu bentuk potensi yang diberikan Allah kepada hambaNya. Kecerdasan ini meliputi kemampuan berinteraksi, beradaptasi, dan berintegrasi dengan lingkungan ruhaniyahnya. Kecerdasan spritual merupakan kesadaran dalam diri manusia yang membuat manusia menemukan dan mengembangkan bakat-bakat bawaan, intuisi, otoritas batin, kemampuan membeda kan yang salah dan benar, serta kebijaksanaan.<sup>10</sup> Jalaluddin Rahmat menyatakan bahwa kecerdasan spiritual itu merupakan kemampuan seseorang untuk menyelaraskan hati dan budi sehingga ia mampu menjadi orang yang berkarakter dan berwatak positif.<sup>11</sup>

---

9 *Ibid*, h. 113

10 Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*. Terjemahan.

11 Jalaluddin Rahmat, "Dibutuhkan Kecerdasan Spiritual untuk Jadi Pemimpin yang Unggul", (<http://kompas.com/kompas-cetak/0205/31/nasional/dibu06.htm>), 2002.

Meskipun spiritual tidak identik dengan keberagamaan atau *religiusitas*, namun kecerdasan spiritual sebagai petunjuk manusia dalam menjalani kehidupan dapat diraih melalui kesadaran dan penghayatan keberagamaan yang benar. Inilah yang dapat mendorong manusia untuk berbuat lebih manusiawi sehingga dapat menjangkau nilai-nilai luhur yang mungkin belum tersentuh oleh akal pikiran. Kesadaran adalah menyadari diri secara holistik. Kesadaran itu meliputi kesadaran akan keberadaan manusia di hadapan sang khalik, sesama manusia dan makhluk lain, kesadaran akan potensi manusia, kesadaran akan kelemahan manusia bahwa manusia hidup membutuhkan petunjuk *illahiyyah*. Tentu kesadaran itu harus dimulai dari menyadari diri sendiri sehingga diri akan lebih bisa memantau dan mengendalikan tingkah lakunya secara lebih optimal. Langkah awal menyadari diri adalah melalui cara mengenal diri. Di bagian itu terdapat proses bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri bukan melalui kacamata sosial yang berupa pendapat, persepsi dan paradigma masyarakat melainkan melalui dirinya sendiri. Stephen R. Covey dalam bukunya yang berjudul *Principle Centered Leadership* menyatakan: *When the basic source of a person's definition of himself is the social mirror, he may confuse the mirror reflection with his real self; in fact, he may begin to believe and accept the image in the mirror even rejecting other, more positive views of himself unless they show the distortions he has come to accept.*<sup>12</sup> Artinya: Apabila sumber utama definisi seseorang akan dirinya adalah cermin sosial, dia mungkin akan mengacaukan refleksi cermin dengan dirinya sendiri. Pada kenyataannya, dia mungkin mulai percaya dan menerima bayangan dalam cermin, bahkan menolak pandangan-pandangan lain yang lebih positif mengenai dirinya kecuali pandangan-pandangan itu menunjukkan distorsi yang telah dapat diterimanya.

Oleh karena itu penting artinya seseorang mengenal dan memahami diri melalui diri sendiri. Dengan cara tersebut, maka akan memperkuat

---

<sup>12</sup> Stephen R. Covey, *Principle Centered Leadership*, The New York Times, New York, 1996, h. 59

kepribadian luhur manusia. Diri erat kaitannya dengan kepribadian seseorang. Untuk dapat mengembangkan kepribadian menjadi lebih baik, seseorang memerlukan pedoman yang benar. Karena pada dasarnya seseorang dalam dirinya sudah terdapat potensi untuk menciptakan kepribadian yang lebih baik. Hanya persoalannya seseorang sanggup atau tidak untuk mengembangkan potensi tersebut. Pedoman dimaksud adalah *al-`asmā`al-husnā*, yang merupakan sifat-sifat Allah yang dapat dimanifestasikan ke dalam kepribadian seseorang. *Al-`asmā`al-husnā* adalah merupakan sumber dari suara hati manusia yang menjadi dasar pengenalan dan alat untuk memahami bagian terdalam dari suara hati kita sendiri, juga perasaan serta suara hati orang lain. *Al-`asmā`al-husnā* adalah dasar dan kunci dari kecerdasan spiritual dalam rangka membangun ketangguhan pribadi dan ketangguhan sosial.

Secara praktis *al-`asmā`al-husnā* adalah 99 nama Allah yang tersingkap dalam untaian-untaian bait dzikir. Nama-nama Allah yang termaktub itu menunjukkan sifat-sifat Allah. Sedangkan manusia adalah *copy paste* dari Allah. Hal ini mengindikasikan bahwa sifat-sifat agung Allah (*al-`asmā`al-husnā*) tersebut juga dimiliki oleh manusia. Manusia, jauh di lubuk dirinya juga menyimpan berbagai potensi keillahian. Jika ia mampu mencermati setiap nama-nama Allah (*al-`asmā`al-husnā*) sifat-sifat tersebut menunjukkan indikator kecerdasan spiritual. Potensi spiritual yang ada dalam diri manusia perlu dikembangkan sehingga potensi tersebut bermanfaat bagi kehidupan. Dengan mewujudkan sifat-sifat Allah dalam *al-`asmā`al-husnā* sesuai dengan kadar kemampuan manusia, maka kecerdasan spiritual akan terbentuk. Namun, mewujudkan potensi *illahiyyah* (spiritual) melalui *al-`asmā`al-husnā* tidak akan mencapai hasil yang maksimal apabila manusia tidak menyadari siapa dirinya. Sebab kesadaran diri merupakan langkah awal menuju penghayatan *al-`asmā`al-husnā* yang dapat mengembangkan kecerdasan spiritual. Oleh karena itu, faktor-faktor yang diduga mempunyai hubungan yang erat dengan kecerdasan spiritual adalah kesadaran diri,

dan penghayatan *al-`asmā`al-husnā*. Kesadaran diri menyangkut perhatian pada pikiran dan perasaan sendiri, serta perhatian pada kesan dari orang lain. Sedangkan penghayatan *al-`asmā`al-husnā* adalah pengharapan akan nilai-nilai dan keyakinan seseorang mengenai kebenaran *al-`asmā`al-husnā*.

Madrasah Aliyah NU Banat Kudus merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang mengajarkan dua bidang keilmuan yakni keilmuan umum dan keilmuan Islam. Madrasah ini diakui sebagai madrasah swasta yang mampu bersaing dengan sekolah-sekolah baik negeri maupun swasta lainnya yang ada di kabupaten Kudus. Madrasah ini menurut peneliti merupakan Madrasah yang mempunyai keunikan tersendiri yang membuat madrasah tersebut berbeda dan mempunyai karakteristik dibanding sekolah-sekolah yang lain. Karakteristik tersebut, di samping pembelajaran mengenai pelajaran begitu lengkap, juga mempunyai ritual pembacaan *al-`asmā`al-husnā* yang harus dibaca oleh peserta didik setiap hari setelah proses belajar mengajar berakhir. Selain itu, Madrasah ini juga menjunjung tinggi nilai dan moral-moral yang terkandung dalam *al-`asmā`al-husnā* tersebut, misalnya nilai kedisiplinan, keindahan dan lain sebagainya yang kemudian dibentuk sebagai sebuah peraturan Madrasah. Dengan demikian upaya meningkatkan kualitas sumber daya peserta didik Madrasah Aliyah NU Banat Kudus tidak hanya dititikberatkan pada pendidikan umumnya saja, akan tetapi kualitas sumber daya peserta didik yang bersifat *inner* juga diperhatikan. Untuk itulah peraturan-peraturan yang menjunjung nilai-nilai agama yang bersumber dari Al-qur`an dan Hadits bahkan dari *al-`asmā`al-husnā* turut mewarnai aktifitas pembelajaran di Madrasah tersebut. Seperti diketahui siswi Madrasah Aliyah NU Banat Kudus dalam perspektif psikologi perkembangan termasuk kategori remaja. Masa remaja menurut Sarlito Wirawan Sarwono dikenal dengan masa kesukaran baik pada individu yang

bersangkutan maupun lingkungannya. Masa ini seringkali menghadapi siswi yang bersangkutan kepada situasi yang membingungkan, bahkan kalau tidak dikontrol menjadi suatu kenakalan.<sup>13</sup> Karena itu untuk menghadapi tantangan masa depan diperlukan pembinaan berupa pembentukan kesadaran diri (*self awarness*), identitas diri (*self identification*) dan pengembangan diri (*self development*). Pembentukan ini bisa dilakukan melalui pendidikan di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat.

Berangkat dari kompleksnya permasalahan yang sudah dikemukakan di atas, maka paradigma yang akan digunakan adalah paradigma kuantitatif dengan metode statistik parametrik (inferensial) yang kegunaannya untuk menganalisis ukuran-ukuran yang majemuk, yaitu mengkaji akibat dan besarnya akibat dari konstruk variabel yang dibangun. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh kesadaran diri dan penghayatan *al-`asmā`al-husnā* terhadap kecerdasan spiritual. Jadi, dalam penelitian ini akan dilakukan verifikasi atau uji teori, dengan harapan dapat dijadikan dasar kebijaksanaan dalam pembinaan dan pengembangan Madrasah sebagai pusat pembudayaan nilai-nilai ke-Islaman.

### Kesadaran Diri

Apa itu kesadaran (*consciousness*)? Ahli psikologi lama menyamakan “kesadaran” dengan pikiran (*mind*). Mereka mendefinisikan psikologi sebagai ilmu yang mempelajari pikiran dan kesadaran dan menggunakan metoda instropektif untuk mempelajari kesadaran. Selanjutnya kesadaran menjadi kontribusi yang sangat berguna untuk memahami bagaimana pikiran bekerja. Banyak buku teks hanya mendefinisikan kesadaran sebagai tingkat kesiagaan individu pada saat ini terhadap stimuli eksternal dan internal artinya terhadap peristiwa-peristiwa lingkungan dan sensasi tubuh, memori dan pikiran. Definisi ini hanya mengidentifikasikan satu

---

13 Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), h. 37-39

aspek kesadaran dan mengabaikan fakta bahwa individu juga sadar saat mencoba memecahkan suatu masalah atau secara sengaja memilih salah satu tindakan sebagai respon terhadap lingkungan dan tujuan pribadi. Jadi individu sadar jika mampu memantau lingkungan (internal dan eksternal), tetapi individu sadar jika mencoba mengendalikan dirinya sendiri dan lingkungan. Singkatnya, kesadaran melibatkan (a) *pemantauan* diri sendiri dan lingkungan sehingga persepsi, memori dan proses berfikir direpresentasikan dalam kesadaran; dan (b) *mengendalikan* diri sendiri dan lingkungan sehingga individu mampu memulai dan mengakhiri aktifitas perilaku dan kognitif<sup>14</sup>

Pemantauan sebagai proses informasi dari lingkungan adalah fungsi utama sistem sensorik tubuh, yang menyebabkan kesadaran tentang apa yang terjadi di sekitar individu dan juga di dalam tubuh individu. Tetapi individu tidak mungkin memperhatikan semua stimuli yang sampai ke sistem indranya sebab hal ini akan menyebabkan rangsangan yang berlebih. Kesadaran individu memfokuskan pada beberapa stimuli dan mengabaikan stimuli yang lainnya. Seringkali informasi yang dipilih berkaitan dengan dunia internal atau eksternal. Misalnya, saat seseorang berkonsentrasi membaca paragraf, ia mungkin tidak menyadari banyak stimuli latar. Tetapi jika terjadi perubahan cahaya lampu mendadak mati, udara mulai berasap, atau pendingin udara berhenti secara mendadak ia baru menyadari stimuli tersebut. Perhatian (*attention*) seseorang adalah selektif; sebagian peristiwa lebih diutamakan dibandingkan peristiwa lain dalam mencapai kesadaran dan dalam memulai suatu tindakan. Peristiwa yang penting bagi kelangsungan hidup biasanya memiliki prioritas tinggi. Jika seseorang lapar, sulit untuk berkonsentrasi belajar; jika seseorang mengalami nyeri, mendorong semua pikiran lain keluar dari kesadaran sampai melakukan sesuatu untuk mengatasi nyeri itu. Pengendalian yang merupakan fungsi lain dari kesadaran adalah untuk merencanakan, memulai, dan membimbing

---

14 Kusuma Widjaja, *Pengantar Psikologi*, (Batam: Interaksara, t.th.), h. 343.

tindakan. Apakah rencana itu sederhana dan mudah diselesaikan (seperti bertemu dengan seorang kawan saat makan siang) atau kompleks dan jangka panjang (seperti mempersiapkan karir hidup), tindakan individu harus berpedoman dan disusun agar berkoordinasi dengan peristiwa-peristiwa di sekitar dirinya. Dalam membuat rencana, peristiwa-peristiwa yang masih belum terjadi dapat direpresentasikan dalam kesadaran sebagai kemungkinan di masa depan; individu mungkin melihat skenario lain, membuat pilihan-pilihan dan memulai aktifitas yang tepat.

Tidak semua tindakan dibimbing oleh keputusan sadar dan juga tidak semua pemecahan terhadap masalah dibawa ke tingkat kesadaran. Salah satu pendapat psikologi modern adalah bahwa peristiwa mental melibatkan proses sadar-tak sadar dan banyak keputusan dan tindakan dilakukan sepenuhnya di luar rentang kesadaran. Pemecahan terhadap suatu masalah mungkin terjadi begitu saja tanpa individu menyadari bahwa dirinya telah memikirkannya. Dan jika individu telah mendapatkan pemecahan, mungkin tidak mampu menceritakan secara introspektif bagaimana pemecahan itu didapatkan. Banyak contoh pengambilan keputusan dan pemecahan masalah yang terjadi pada tingkat tak-sadar, tetapi bukan berarti bahwa perilaku semua itu terjadi tanpa refleksi kesadaran. Kesadaran bukan hanya suatu pemantau perilaku yang sedang terjadi, tetapi memiliki peranan dalam mengarahkan dan mengendalikan perilaku tersebut.

Diri (*self*) didefinisikan sebagai susunan hipotetik yang mengacu pada seperangkat proses. Proses ini merupakan ciri-ciri individu dan meliputi proses fisik, perilaku dan psikologis. Banyak aspek yang terdapat pada diri yang meliputi: 1) *diri-fisik*, yaitu tubuh dan proses-proses di dalamnya, 2) *diri sebagai proses*, berupa arus pikiran, emosi, dan tingkah laku yang konstan, 3) *segi diri sosial* yaitu pikiran-pikiran dan tingkah laku yang diadopsi saat merespon terhadap orang lain dan masyarakat sebagai suatu kebulatan, 4) *konsep diri* yaitu gambaran mental dari sendiri, dan 5) *cita-cita diri*, suatu

angan-angan tentang apa yang diinginkan dari diri’<sup>15</sup> Berbagai aspek tentang diri saling tergantung satu dengan yang lainnya. Secara bersama mereka menampilkan suatu kesatuan utuh. Meski seseorang berubah dari situasi yang satu ke situasi yang lain, diri tampak memiliki semacam kontinuitas. Hal ini disebabkan diri merupakan sesuatu yang dinamis artinya ia berubah terus-menerus. Konsep diri adalah gambaran mental diri seseorang yang terdiri dari pengetahuan tentang diri, pengharapan bagi diri sendiri, dan penilaian terhadap diri. Pengetahuan tentang diri adalah informasi yang dimiliki seseorang tentang diri, umur, jenis kelamin, penampilan dsb. Pengharapan diri sendiri adalah gagasan seseorang tentang kemungkinan menjadi apa kelak. Penilaian seseorang tentang keadaan diri sendiri adalah pengukuran seseorang tentang keadaan diri sendiri dibandingkan dengan apa yang menurutnya dapat dan seharusnya terjadi pada dirinya. Penilaian ini menentukan tingkat harga diri seseorang.<sup>16</sup>

Ki Ageng Suryomentaram menyebut diri tertentu manusia dengan istilah “*kramadangsa*”. *Kramadangsa* adalah rasa keakuan manusia. Rasa itu melekat setiap hari pada setiap orang, yang berbeda antara satu dengan yang lainnya’<sup>17</sup> Rasa keakuan manusia ini mempunyai sifat-sifat tertentu yang menentukan gerak rasa manusia. *Kramadangsa* adalah manusia dengan ciri-ciri yang menandai identitas, misalnya laki-laki, perempuan, tua, muda, kaya, miskin, pangkat tinggi rendah, dan sebagainya. Namun *kradamangsa* bukan merupakan diri sesungguhnya manusia (inti pribadi manusia). Ki Ageng Suryomentaram menamai inti pribadi manusia dengan “manusia baru”. Pada manusia baru itu terdapat kesadaran yang me ngawasi gerak rasa keakuan *kramadangsa* dengan segala rasa tanggapan,

---

15 James F. Calhoun, dan Joan Ross Acocella, *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*, Terj. Retno Sriningsih Satmoko, (Semarang: IKIP Press, 1995), h. 60.

16 *Ibid.* h. 90

17 Ki Ageng Suryomentaram, *Ilmu Jiwa Kramadangsa*, Terj. Ki Oto Suastika, (Jakarta: Yayasan Idayu, 1978), h. 5

dan gagasan. Pada akhirnya terwujudlah manusia yang bisa hidup secara benar, sehat, bertanggung jawab, kreatif dan dengan demikian hidupnya menjadi bahagia<sup>18</sup>. Menurut Carl Rogers (1902-1987), manusia mempunyai “daya hidup” yang dia sebut kecenderungan aktualitasasi. Ini dapat diartikan sebagai motivasi yang menyatu dalam setiap diri makhluk hidup yang bertujuan mengembangkan seluruh potensi-potensi sebaik mungkin. Dalam konteks ini bukan hanya bicara tentang bagaimana bertahan hidup. Rogers yakin bahwa seluruh makhluk pasti ingin berbuat atau memperoleh yang terbaik bagi keberadaannya. Jika mereka gagal memperolehnya bukan berarti mereka tidak memiliki hasrat.

Manusia menciptakan masyarakat dan kebudayaan guna mengaktualisasikan potensi-potensi yang mereka miliki. Di dalam dan demi diri sendiri, masyarakat tidaklah menjadi persoalan bagi diri pribadi. Setiap orang pada hakikatnya adalah makhluk sosial. Akan tetapi, ketika mereka menciptakan kebudayaan, ia berkembang dan memiliki kehidupan sendiri. Kebudayaan tidak akan selalu selaras dengan aspek alamiah manusia, bahkan di dalam dirinya, kebudayaan dapat saja berlawanan dengan kecenderungan alamiah. Kalau dalam perbenturan ini kebudayaan yang menghalangi aktualitasasi diri dapat dimusnahkan, maka mereka pun dengan sendirinya juga akan ikut punah bersamanya. Rogers memandang bahwa setiap makhluk hidup tahu apa yang terbaik baginya. Evolusi telah melengkapi manusia dengan panca indra, selera dan kemampuan untuk memilih apa yang dibutuhkan. Saat manusia lapar akan mencari makanan bukan sembarang makanan tetapi makanan yang rasanya enak.

Makanan yang rasanya tidak enak biasanya membawa penyakit. Sedangkan apa yang enak dan apa yang tidak enak telah ditunjukkan dengan baik oleh proses evolusi. Inilah yang disebut Rogers dengan proses penilaian organismik. Di antara berbagai hal yang dinilai berdasarkan

---

18 Ki Ageng Suryomentaram, *Wejangan Pokok Ilmu Bahagia*, Terj. Ki Oto Suastika, (Jakarta: Yayasan Idayu, 1976), h. 3233-.

insting adalah perhatian positif. Yang dimaksud Rogers dengan istilah ini adalah perasaan-perasaan seperti cinta, senang, atensi, kepedulian dan lain sebagainya. Bayi, misalnya tentu sangat memerlukan cinta dan perhatian, bahkan besar kemungkinan bayi itu akan tewas kalau ini tidak ada cinta dan perhatian. Mereka akan gagal tumbuh dan berkembang artinya menjadi apa yang seharusnya. Hal lain yang kenali secara instingtif dan ini hanya dimiliki manusia adalah perhatian positif terhadap diri sendiri, yaitu kehormatan, rasa bangga, citraan yang baik pada diri sendiri, dan lain sebagainya. Manusia memperoleh perhatian positif terhadap diri sendiri dengan merasakan perhatian positif diberikan orang lain kepada kita selama masa-masa pertumbuhan. Tanpa adanya perhatian terhadap diri sendiri, ia akan merasa kecil tak berdaya dan tak berguna dan sekali lagi ia akan gagal menjadi apa yang seharusnya.

Masyarakat juga mengajarkan seseorang untuk selalu berada dalam syarat-syarat yang diperlukan. Dalam masa pertumbuhan, orangtua, guru, teman, media dan lain-lain hanya mau mengabdikan keinginan, kalau seseorang mampu menunjukkan bahwa ia “baik dan patuh”. Mereka memberikannya bukan karena ia memang membutuhkannya. Ia baru boleh minum es kalau sudah selesai mengerjakan PR, ia boleh makan permen atau coklat setelah buah-buahan yang ia makan, dan yang paling penting sekali ia akan memperoleh cinta dan kasih sayang kalau ia memperlihatkan rasa ‘patuh’. Perhatian positif yang tertuju pada “syarat-syarat” ini disebut Rogers dengan perhatian positif kondisional. Karena seseorang memang memerlukan perhatian positif, maka syarat-syarat ini sangat penting dan ia berusaha untuk selalu terikat padanya, bukan karena penilaian organismik atau kecenderungan aktualisasi yang ada dalam dirinya akan tetapi karena masyarakat, terlepas apakah seseorang memang memiliki kepentingan terhadapnya atau tidak. Seorang anak yang patuh belum tentu seorang yang bahagia atau memiliki kesehatan mental yang baik.

Seiring dengan penambahan usia, “syarat-syarat” ini kemudian mengarahkan seseorang pada perhatian positif terhadap syarat-syarat yang diinginkan diri sendiri. Ia mulai menilai diri sendiri dengan memakai standar-standar yang diberikan orang kepada dirinya, bukannya berusaha sekuat tenaga mengaktualisasikan potensi-potensi yang ia miliki. Karena standar-standar ini dibuat tanpa mempertimbangkan keanekaragaman diri individual, bahkan seseorang sering tidak pernah merasa sepakat dengan standar-standar tersebut. Ia jadinya tidak dapat menegaskan rasa harga dirinya secara pribadi.<sup>19</sup>

Aspek keberadaan seseorang yang didasarkan pada kecenderungan aktualisasi, yang mengikuti penilaian organismik, kebutuhan dan penerimaan akan pertimbangan positif dan pertimbangan terhadap diri sendiri disebut Rogers dengan diri riil (*real self*). Diri riil ini adalah diri seseorang sebagaimana adanya jika segala sesuatunya berjalan dengan baik. Masih mengenai penjelasan Rogers<sup>20</sup> yang mengatakan bahwa “*the key healthy adjustment and happiness is a consistency or congruence between ourself and our experiences*” (kunci sehat dan bahagiannya seseorang adalah adanya konsistensi atau kecocokan antara dirinya dengan pengalaman yang ada atau kenyataan.” Di lain pihak karena keinginan masyarakat, hal itu sering tidak selaras dengan kecenderungan aktualisasi seseorang dan didesak hidup dengan syarat-syarat kepatuhan yang berada diluar penilaian organismik diri sendiri serta hanya menerima pertimbangan positif kondisional dan pertimbangan terhadap diri sendiri, maka diri seseorang akan berkembang menjadi diri ideal (*ideal self*). Diri ideal adalah sesuatu yang tidak riil, sesuatu yang tidak akan pernah dicapai, standar-standar yang tidak akan pernah ia penuhi.<sup>21</sup>

---

19 C. George Boeree, *Personality Theories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*, Terj. Inyik Ridwan Muzir, (Yogyakarta: Prismsophie, 2004), h. 321-322

20 Robert L. Crooks, *Psychology: Science, Behaviour and Life*, Holt, Rinehart and Winston Inc., h. 536-537.

21 *Ibid*, h. 323.

Lebih lanjut George Boeree<sup>22</sup> menyatakan, bahwa kepribadian yang berfungsi baik yang sehat meliputi:

**Terbuka terhadap pengalaman.** Kualitas ini adalah kebalikan dari sikap bertahan. Orang yang memiliki kualitas ini memiliki persepsi yang akurat mengenai pengalamannya tentang dunia, termasuk perasaannya sendiri. Perasaan merupakan bagian terpenting dari keterbukaan, karena akan menunjukkan penilai organismik. Kalau anda tidak bisa terbuka dengan perasaan sendiri anda pun tidak akan bisa membuka diri untuk aktualisasi. Tentu bagian tersulit di sini adalah membedakan perasaan riil dari kecemasan-kecamasan yang disebabkan oleh syarat-syarat kepatuhan.

**Kehidupan eksistensial.** Yaitu kehidupan di sini dan sekarang. Rogers yang sangat ingin menyatu dengan realitas menegaskan bahwa seseorang tidak hidup di masa lalu atau masa yang akan datang, yang pertama telah berlalu sementara yang kedua belum terjadi. Masa sekarang adalah satu-satunya realitas yang ia miliki. Ini bukan berarti ia tidak seharusnya mengenang atau belajar dari masa lalu. Bukan pula berarti ia tidak bisa merencanakan atau bahkan berangan-angan tentang masa yang akan datang. Di sini yang dimaksud Rogers adalah seseorang seharusnya memandang sesuatu sebagaimana adanya, kenangan dan angan-angan adalah sesuatu yang dialami di sini dan sekarang.

**Keyakinan organismik.** Seseorang harus membiarkan dirinya di tuntun oleh proses penilaian organismik. Ia harus yakin pada diri sendiri, melakukan apa yang menurut ia benar, wajar, dan alamiah. Memang orang mengatakan lakukanlah apa yang menurutmu wajar dan alamiah, kalau anda seorang yang sadis, maka sakitilah orang lain, kalau anda seorang masokis, maka sakitilah diri sendiri, kalau narkoba dapat membuat anda senang, pakailah, kalau anda sedang depresi bunuhlah diri anda. Tentu saja ini bukan nasehat yang baik. Kejadian di era 60-an dan 70-an adalah

---

22 *Ibid*, h. 328-329.

dampak buruk dari sikap seperti ini. Tapi anda harus ingat bahwa yang menurut Rogers harus dipercayai adalah diri anda yang sebenarnya, dan anda hanya bisa mengenali apa yang dikatakan diri anda yang sebenarnya jika anda bisa terbuka dengan pengalaman dan hidup secara eksistensial. Dengan kata lain, keyakinan organismik mengandaikan keterikatan anda dengan kecenderungan aktualisasi.

**Kebebasan Eksistensial.** Rogers menganggap persoalan apakah manusia bebas atau tidak sebagai sesuatu yang tidak relevan. Merasa memiliki kebebasan seolah-olah benar-benar memilikinya. Ini bukan pula berarti ia bebas melakukan apa pun. Ia dikelilingi oleh alam semesta yang membatasi. Saya tidak akan bisa terbang seperti superman walau telah mengepakkan tangan secepat mungkin. Artinya seseorang hanya bisa merasa bebas kalau ada pilihan yang ditawarkan padanya. Rogers mengatakan bahwa hanya orang-orang yang kepribadiannya berfungsi dengan baiklah yang dapat merasakan kebebasan dan bertanggung jawab atas apa yang jadi pilihannya.

**Kreativitas.** Jika anda merasa bebas dan bertanggung jawab, anda baru bisa bertindak menurut kewajaran dan dapat berpartisipasi dalam kehidupan. Orang yang kepribadiannya berfungsi baik, selalu terikat dengan aktualisasi, dengan sendirinya merasa bertanggungjawab untuk ikut serta dalam aktualisasi orang lain, termasuk kehidupan itu sendiri. Hal ini dapat dilakukan melalui ilmu pengetahuan atau seni, melalui kepedulian sosial atau tugas sebagai orangtua, bahkan hanya dengan melakukan yang terbaik sesuai dengan kemampuannya. Sedangkan menurut Iqbal memiliki ciri-ciri kepribadian yang mampu menjadikan seseorang menjadi manusia ideal, antara lain:

1. Cinta yang mendalam kepada Tuhan Illahi Rabbi sehingga selalu terbayang sifat-sifat Tuhan dalam dirinya, kemudian terdorong mengarahkan segala kesanggupan, sifat dan fitrahnya kepada yang dicintai agar mendapatkan keridloanNya.
2. Menghormati diri sendiri dan orang lain.

3. Hidup dengan usaha dan nafkah yang halal
4. Memiliki kreativitas yang didasarkan pada daya cipta dari dalam diri sendiri.<sup>23</sup>

Manusia ideal tersebut tidak lain adalah insan kamil, yang dari sisi psikologi, sebenarnya merupakan proses pengembangan diri, dimana manusia mencoba dan berusaha mewujudkan kembali akhlak Illahi sebagai prototipenya, sehingga semakin sempurna dan makin sadar mengubah situasi hidupnya ke arah hidup yang bermakna<sup>24</sup> Hasrat untuk hidup bermakna adalah motivasi utama manusia yang senantiasa meraih makna hidup dan mendambakan hidup bermakna. Tujuannya adalah agar manusia mampu mengatasi secara efektif berbagai kendala dan hambatan pribadi. Untuk meraih hidup bermakna dapat diperoleh dengan cara menyadari dan memahami serta merealisasikan berbagai potensi yang dimiliki setiap orang.

### **Kesadaran Diri dan Keinsafan**

Kebanyakan manusia sangat sadar akan diri mereka sendiri, terus menerus memikirkan dengan seksama pikiran dan perasaan mereka, terus menerus bertanya-tanya bagaimana mereka dapat bertemu dengan orang-orang yang memperharikan mereka. Sementara orang lain ada yang memandang diri masing- masing seperti sesuatu yang biasa saja, kurang memperhatikan apa yang terjadi pada proses mentalnya juga bagaimana reaksi orang lain terhadap dirinya. Allan Fenigstein, Michael F. Scheier dan Arnold H. Buss<sup>25</sup> menyatakan bahwa ciri umum orang berkesadaran diri dapat dibagi menjadi tiga karakteristik yang lebih khusus: (1) *kesadaran diri privat*; perhatian pada pikiran dan perasaan sendiri, (2) *kesadaran diri*

---

23 Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: RaSAIL, 2005), h. 97

24 *Ibid*, h. 98

25 James F. Calhoun, dan Joan Ross Acocella, *Psikologi tentang Penyesuaian*, h. 62.

*publik*, perhatian pada kesan dari orang lain, (3) *kecemasan sosial*, perasaan tidak santai jika ada orang lain. Kesadaran diri yang berarti menyadari diri adalah salah satu kriteria tertinggi dari kecerdasan spiritual yang tinggi namun menjadi prioritas yang paling rendah di kebudayaan kita saat ini. Dari saat mulai bersekolah, seseorang dilatih untuk melihat keluar dan bukannya ke dalam, untuk memusatkan perhatian pada fakta dan masalah praktis di dunia lahiriah untuk berorientasi pada tujuan.

Sebenarnya, dorongan untuk merenungkan diri sendiri, kehidupan batin, dan motif berbuat sesuatu harus dilakukan dalam upaya untuk menyadari diri sehingga imajinasi seseorang dapat mengalir. Hal ini dikarenakan seseorang mengisi waktu dengan aktivitas terus-menerus apalagi ditambah dengan kegiatan yang bertujuan materiil atau hanya menonton televisi, dan seseorang mengisi kesunyiannya dengan keributan<sup>26</sup>. Mengembangkan kesadaran diri yang lebih besar merupakan prioritas utama untuk meningkatkan kecerdasan spiritual. Seperti yang ditulis Danah Zohar, dan Ian Marshall, langkah pertama, adalah menyadari masalah itu, menyadari betapa sedikitnya yang saya ketahui tentang “saya”. Oleh karena itu, saya harus bertekad untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang sederhana yang dapat meningkatkan komunikasi saya dengan diri saya sendiri. Kegiatan itu adalah:

1. Meditasi yang bisa dipelajari dari banyak sumber yang mudah didapat
2. Membaca puisi, atau beberapa halaman dari buku yang berarti bagi saya, dan memikirkan mengapa bisa demikian
3. “Berjalan-jalan ke hutan” melepaskan benak saya dari aktifitas yang sibuk dan berorientasi pada cita-cita, dengan memanfaatkan semacam ‘waktu istirahat’ yang memberi saya ruang untuk berfikir.

---

<sup>26</sup> Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Kecerdasan Spiritual*, (Bandung: Mizan, 2007), h. 22

4. Dengan sungguh-sungguh mendengarkan alunan musik dan menyelami asosiasi mental dan emosional yang dihasilkannya
5. Dengan sungguh-sungguh memperhatikan suatu kejadian atau peristiwa pada hari itu dan memikirkannya kembali untuk mencari nuansa dan asosiasi yang lebih penting
6. Menyimpan buku harian yang saya tulisi bukan hanya dengan peristiwa hari itu, melainkan juga tanggapa saya terhadap peristiwa tersebut dan mengapa
7. Menyimpan buku harian berisi mimpi dan selanjutnya merenungkan mimpi-mimpi tersebut.<sup>27</sup>
8. Setiap malam menggali kembali dari yang baru lalu. Hal-hal apakah yang paling memukau dan mempengaruhi saya? Apa yang saya nikmati pada hari itu? Apa yang saya sesali? Andai hari ini bisa diulang, apa yang mungkin membuat hari berlangsung dengan cara lain? Bagaimana saya bisa merasa atau berbuat dengan cara lain, dan pengaruh apa yang bisa ditimbulkannya?

Bagian terpenting dari kesadaran diri mencakup usaha untuk mengetahui batas wilayah yang nyaman untuk “saya”. Ini merupakan cara lain untuk bertanya: di mana ujung saya? Tempat apakah yang ada di ujung hubungan atau aktifitas pribadi dan pekerjaan saya ketika saya harus mengerahkan seluruh tenaga dan pikiran ketika saya dapat mengubah diri.<sup>28</sup> Dalam konteks beragama, kesadaran diri adalah bagian dari segi agama yang hadir dalam pikiran dan dapat diuji melalui introspeksi atau dapat dikatakan bahwa ia merupakan aspek mental dari aktifitas beragama.<sup>29</sup> Oleh karena itu, menanggapi diri itu adalah bagian terpenting dari kesadaran diri. Hati nurani harus senantiasa dilatih secara sungguh-sungguh dengan cara: membaca dan merenungkan literatur tentang kebijaksanaan,

---

27 *Ibid*, h. 252

28 *Ibid*, h. 253

29 Zakiyah Darajat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1978), h. 14

mengamati pengalaman orang lain, meluangkan waktu untuk tenang dan mendengarkan suara kedalaman batin lalu menanggapi suara tersebut. Tidaklah cukup hanya mendengarkan hati nurani, seseorang juga harus menanggapi<sup>30</sup>

Dengan meminjam nomenklatur Lawrence Kohlberg, sebagaimana yang dikutip Eka Darmaputera yang menggunakan istilah kesadaran etis menyatakan bahwa kesadaran etis itu tumbuh dengan tiga kategori melalui enam jenjang.<sup>31</sup> Kategori pertama, pra-konvensional adalah kesadaran yang diatur oleh kesepakatan umum mengenai apa yang boleh dan apa yang tidak boleh. Kategori ini terdiri dari *jenjang pertama* yang berorientasi kepada hukum dan *jenjang kedua* yang berorientasi pada perhitungan untung rugi. Kategori kedua disebut moralitas konvensional. Pada tahapan ini seseorang sudah memperhitungkan pertimbangan orang lain atau memenuhi harapan masyarakat di sekitarnya. Kategori ini terdiri dari *jenjang ketiga* adalah kesadaran yang berorientasi kepada bagaimana menyenangkan orang lain, yang ada adalah melakukan yang benar dan baik walaupun tidak menyenangkan. Sedangkan *jenjang keempat* yang berorientasi pada hukum secara universal. Dalam jenjang ini seseorang melaksanakan sesuatu bukan karena pertimbangan orang lain tetapi sadar bahwa itu adalah sebuah kewajiban.

Kategori ketiga disebut moralitas purna konvensional yang merupakan puncak perkembangan kesadaran etis seseorang atau disebut dengan moralitas dewasa (moralitas yang tidak bergantung pada faktor dari luar melainkan dari dirinya sendiri). Kategori ini mencakup *jenjang kelima* adalah kesadaran yang berorientasi kepada pertimbangan akal dan terbuka untuk menerima atau toleransi kepada pikiran orang lain yang lebih baik.

---

30 Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah*, (Jakarta: Gema Insani, 2001), h. 5

31 Eka Darmaputera, *Perkenalan Pertama*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1988), h. 2634-

Sedangkan *jenjang keenam* yaitu kesadaran diri yang pantang mengkhianati hati nurani dan keyakinan terhadap yang baik dan benar.

Teori Kohlberg tersebut dapat digunakan untuk menganalisis keberadaan kesadaran diri seseorang sekaligus dapat melihat sikap seseorang yang semakin terbuka terhadap lingkungan sekitarnya. Semakin dewasa pertumbuhan kesadaran diri seseorang semakin terbuka ia kepada orang lain. Selanjutnya Nico Syukur menyatakan bahwa kesadaran diri dan semua kecenderungan manusia itu berakar pada tiga faktor yaitu faktor keakuan, faktor naluri dan faktor lingkungan. Ia menulis:

*...akulah yang melakukan perbuatan tertentu untuk melaksanakan rencanaku (faktor keakuan), tetapi rencana itu kuterima tidak hanya dari dorongan-dorongan spontan yang ada pada diriku (faktor naluri), tetapi juga dari perangsang-perangsang yang berasal dari dunia sekitarku (faktor lingkungan).<sup>32</sup>*

Selanjutnya, James W. Fowler mengatakan bahwa munculnya kesadaran diri itu diakibatkan oleh perwujudan kemampuan seseorang yang yakin bahwa setiap diri pasti dipandang oleh orang lain. Pada saat itu, muncullah krisis identitas. Krisis identitas adalah berasal dari ketidakseuaian antara gambaran diri dan nilai tentang diri yang dipantulkan oleh orang lain. Intinya bahwa lingkungan sangat menjadi faktor determinan seseorang sadar akan eksistensi dirinya.<sup>33</sup> Dengan mengikuti teori Watson<sup>34</sup> dapat disimpulkan bahwa kesadaran diri itu timbul akibat adanya stimulus baik yang datang dari dalam atau luar diri seseorang. Perbuatan sadar disebabkan adanya tiga faktor yaitu: 1) adanya stimulus (rangsangan), 2) stimulus tersebut menimbulkan respon (jawaban) yang berupa perbuatan, dan 3) keterikatan

---

32 Nico Syukur Dister, *Pengalaman dan Motivasi Beragama*, (Jakarta: Leppenas, 1982), h. 80

33 James W. Fowler, *Teori Perkembangan Kepercayaan*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995), h. 195.

34 HM Arifin, *Psikologi dan Beberapa Aspek Kehidupan Rohaniyah Manusia*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), h. 166

antara stimulus dengan respon. Dari sekian banyak teori tentang diri dan kesadarannya yang dituangkan dalam penelitian ini, peneliti mengarah pada teori Feningstein dkk untuk mengukur kesadaran diri. Berangkat dari teori tersebut dalam penelitian ini, kesadaran diri diukur melalui indikator (1) *kesadaran diri privat*; perhatian pada pikiran dan perasaan sendiri, (2) *kesadaran diri publik*, perhatian pada kesan dari orang lain, (3) *kecemasan sosial*, perasaan tidak santai jika ada orang lain.

### **Penghayatan *Al-`asmā`al-husnā***

Ary Ginanjar<sup>35</sup> menerangkan bahwa banyak orang-orang besar memiliki sifat-sifat mulia Allah. Dalam hal ini misalnya Konosuke Matsuhita seorang pendiri group bisnis Matsuhita, yang bergerak di berbagai bidang usaha di seluruh dunia. Matsuhita menjelaskan bahwa setiap pagi, seluruh karyawan-karyawannya melakukan senam taisho dilanjutkan dengan membaca 7 prinsip usaha Matsuhita, yaitu:

1. Berbakti kepada negara
2. Jujur dan adil
3. Kerja sama dan keselarasan
4. Berjuang untuk perbaikan
5. Ramah tamah dan ksatria
6. Menyesuaikan diri dengan kemajuan zaman
7. Beryukur dan berterima kasih.

Sifat-sifat diatas adalah sebuah kekuatan yang misterius dan sangat luar biasa. Bagi siapapun yang memanfaatkan sifat-sifat tersebut, maka akan memasuki pusat orbit atau *spiritual space* yang bisa mengantarkan manusia menuju kekuatan yang luar biasa. Keadilan, kejujuran, kasih sayang, sabar dan teguh adalah sifat yang begitu diidam-idamkan

---

35 Ginanjar Ary, *ESQ Power*, (Jakarta: Arga, 2003), h. 256268-.

oleh semua orang, begitu dirindukan dan begitu dinantikan oleh manusia. Manusia terus menerus mengalami pergantian (kematian-kelahiran) namun sifat-sifat itu tetap kekal dan akan selalu eksis sepanjang masa.

Disamping pembacaan tersebut, penanaman nilai-nilai *Al-`asmā`al-husnā* tertuang secara eksplisit di dalam ketatnya setiap peraturan madrasah. Misalnya, pembelajaran untuk disiplin dalam segala hal (waktu, seragam dll), peraturan untuk menjaga keindahan Madrasah (dikenakan denda bagi siswi yang tidak mengambil sikap ketika melihat sampah tidak pada tempatnya), disiplin sholat berjama'ah duhur pada jam istirahat kedua dan lain sebagainya.

*Al-`asmā`al-husnā* berasal dari bahasa arab. *`Asmā`un* jamak dari kata *`ismun* yang berarti nama, *`asmā`un* berarti nama-nama, yang dimaksud di sini adalah nama-nama Allah. *Husnā* berarti baik atau bagus. Jadi, *Al-`asmā`al-husnā* berarti nama-nama Allah yang bagus-bagus<sup>36</sup>

*Al-`asmā`al-husnā* dapat dijadikan dzikir karena fungsinya yaitu sebagai alat untuk berdo'a. *Al-`asmā`al-husnā* adalah nama-nama Allah yang diperintahkan untuk dibaca dalam berdo'a. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat Al-a'rāf ayat 180.

**Artinya:**

*“Hanya milik Allah asma-ul husna, maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut asma-ul husna itu dan tinggalkanlah orang-orang yang menyimpang dari kebenaran dalam (menyebut) nama-nama-Nya. Nanti mereka akan mendapat balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan”*<sup>37</sup>

Nama-nama Allah lah kunci dari ihsan, rukun iman dan rukun islam itu. Alam semesta beserta isinya tercipta karena kehendak nama-nama

---

36 Amdjad Al-Hafidz, *Mujahadah Al-Asmaul Husna dan Nadzom Asmaa-un Nabi Muhammad Saw*, (Semarang: Yayasan Majelis Khidmah Al-Asma a-Husna, t.th.), h. 1.

37 Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Quran, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...* h. 252

Allah tersebut. Hukum-hukum fisika dan hukum sosial pun terbentuk karena kehendak suara hati Allah itu. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi baik sosial maupun eksakta tercipta karena suara hati Allah. Menghayati *Al-`asmā`al-husnā* memuat kriteria membaca, mengetahui makna-makna yang terkandung dalam *Al-`asmā`al-husnā* kemudian memanifestasi kan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan penghayatan merupakan bagian dari kesadaran beragama berupa unsur perasaan yang membawa kepada keyakinan yang dihasilkan oleh tindakan (*'amāliyyah*)<sup>38</sup> Sifat-sifat Allah yang merupakan cerminan dari *Al-`asmā`al-husnā*, harus dimanifestasikan dalam bentuk peralihan dan perwujudan kembali sifat-sifat Illahi dalam kehidupan manusia sesuai dengan batas kemampuan manusia. Memanifestasikan sifat Allah mempunyai tujuan sebagai prinsip atau pola kehidupan moral manusia. Apabila manusia mampu mengimplementasikan *Al-`asmā`al-husnā* menjadi prinsip hidup dan lebih diberdayakan, maka tingkah laku lahiriah yang muncul cenderung berkembang ke arah cinta kebaikan, kemaslahatan, keadilan, kedamaian dan kebenaran sehingga akan membawa implikasi yang positif bagi pembentukan kepribadian yang lebih bermoral. Namun jika tingkah laku seseorang tidak mempunyai prinsip hidup yang benar, dan cenderung bertingkah bebas tanpa pengendalian yang tepat maka perilaku yang sama sekali jauh dari nilai-nilai kemanusiaan.

*Al-`asmā`al-husnā* adalah merupakan sumber dari suara hati manusia yang menjadi dasar pengenalan dan alat untuk memahami bagian terdalam dari suara hati sendiri, juga perasaan serta suara hati orang lain. Namun meski demikian, suara hati manusia memerlukan didikan yang benar, sehingga manusia dapat mematuhi suara hati yang merupakan *“that unique human endowment that sense congruence or disparity with correct principles and lifts us toward them”* (kemampuan unik manusia untuk mengetahui keselarasan dengan atau penyimpangan dari prinsip-prinsip yang benar dan

---

38 Zakiyah Darajat, *Psikologi*, h. 56.

yang membuat manusia berprinsip).<sup>39</sup> Oleh karena itu, hadirilah *al-`asmā`al-husnā* sebagai media dzikir yang mampu melatih suara hati seseorang. Sebab *al-`asmā`al-husnā* adalah dasar dan kunci dari *spiritual intelligence* dalam rangka membangun ketangguhan pribadi dan ketangguhan sosial. Seperti halnya dzikir yang lain, *al-`asmā`al-husnā* ini juga bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. *Al-`asmā`al-husnā* ini mempunyai keistimewaan tersendiri karena bacaannya merupakan doa yang efektif dan efisien karena mudah di baca, pendek, ringan, tetapi sudah komplit, menyeluruh, menyangkut urusan dunia, dan akhirat, serta memperoleh jaminan surga.

Zikir sering disamakan dengan rekoleksi (*recollection*), hampir mirip dengan menyebut (*mentioning*), mengingat (*remembering*) atau singkatnya ingat akan Tuhan.<sup>40</sup> Zikir merupakan salah satu bentuk ibadah makhluk kepada Allah Swt. dengan cara mengingatnya. Salah satu manfaat berdzikir adalah untuk menarik energi positif dan atau energi yang bertebaran di udara agar energi dzikir dapat masuk tersirkulasi ke seluruh bagian tubuh pelaku dzikir. Manfaat utama dzikir pada tubuh adalah untuk menjaga keseimbangan suhu tubuh, agar tercipta suasana kejiwaan yang tenang, damai, dan terkendali.<sup>41</sup> Pembacaan *al-`asmā`al-husnā* dapat memberikan keutamaan tersendiri terhadap pembacanya. Seperti yang telah diuraikan sebelumnya, bahwa *al-`asmā`al-husnā* merupakan perantara untuk mendekatkan diri kepada Allah dan juga media untuk berdo'a. Secara tidak langsung, hal ini menunjukkan titik sentral dari optimisme manusia akan pengharapan terhadap sesuatu yang baik. Makna-makna yang terkandung dalam *al-`asmā`al-husnā*, memberikan nilai plus terhadap pencerahan diri manusia. Karena pada dasarnya manusia terdiri dari diri baik (kutub

---

39 Stephen R. Covey, *Seven*, h. 64

40 A. Reynold Nicholson, *The Mystics of Islam*, (London & Boston: Routledge and Kegan Paul, 1983). h. 45

41 M. Amin Syukur, *Zikir Menyembuhkan Kankerku*, (Bandung: Hikmah PT Mizan Publika, 2007), h. 93-94

positif) dan diri buruk (kutub negatif). Ketika makna *al-`asmā`al-husnā* dihayati oleh pembaca secara tidak langsung memberikan kontak pencerahan terhadap diri pembaca.

Ketenangan jiwa, merupakan salah satu hasiat dari pembacaan *al-`asmā`al-husnā*. Ketika jiwa dalam keadaan tenang, maka otak akan bekerja dalam keadaan maksimal dan mampu menyerap informasi bagus supaya direalisasikan menjadi sesuatu yang bagus. Sedangkan informasi yang jelek akan diolahnya menjadi sesuatu yang bagus. Ini secara kasar yang penulis sebut merupakan kecerdasan. Dzikir membentuk akselerasi mulai dari renungan sikap, aktualisasi sampai kepada kegiatan memproses alam. Semua itu menghendaki terlibatnya dzikir tanpa boleh alpa sedikit pun, dan merupakan jaminan berakarnya ketenangan dalam diri. Kalau diri selalu terhubung dalam ikatan ketuhanan, maka akan tertanamlah dalam diri seseorang sifat-sifat ketuhanan yang berupa ilmu, hikmah dan iman.<sup>42</sup> Menurut Amin Syukur, manfaat dzikir adalah *pertama*, dzikir akan memantapkan iman. Ingat kepada Allah berarti lupa kepada yang lain. Ingat yang lain berarti lupa kepada Allah. Melupakan Nya akan mempunyai dampak yang luas dalam kehidupan manusia. Kemajuan yang telah dicapai manusia, khususnya dalam bidang teknologi telah membawa mereka ke berbagai kemudahan, namun di sisi lain menimbulkan berbagai dampak yang tidak sesuai dengan nilai-nilai kemanusiaan. Dengan itu timbul sikap ingin serba cepat, enak dan mudah. Yang menjadi ukuran dan pandangannya lebih banyak bersifat materialistik. Pada saat yang demikian diperlukan usaha keseimbangan hidup dan pembimbing ke arah jalan yang lurus. Ketika seseorang berdzikir berarti ia ingat akan kekuasaan Nya.<sup>43</sup>

*Kedua*, dzikir merupakan energi bagi akhlak. Kehidupan modern ditandai penurunan moral, akibat berbagai rangsangan dari luar, terutama melalui media masa. Pada saat seperti itu, maka dzikir (sebagaimana yang dapat

---

42 *Ibid*, h. 94

43 *Ibid*, h. 97-99

menumbuhkan iman tadi) mampu menjadi sumber energi akhlak. Dzikir demikian ini, tidak hanya dzikir substansial namun dzikir fungsional. Dzikir kedua ini bisa dipahami dari hadis Nabi Saw yang intinya “tumbuhkan dalam dirimu sifat-sifat (akhlak) Allah sesuai dengan kemampuan manusia”.

Dengan demikian betapa penting mengetahui (ma’rifāt) dan mengingat (zikr) Allah, baik terhadap namanya maupun sifat-sifatNya, kemudian maknanya ditumbuhkan dalam diri secara aktif. Karena sesungguhnya iman adalah keyakinan dalam hati, diucapkan dengan lisan dan direalisasikan dalam amal perbuatan. Seorang muslim yang mampu menginternalisasikan sifat-sifat dan nama-nama Tuhan ke dalam dirinya. Kemudian mengkespresikannya dalam perilaku sehari-hari, jadilah orang itu manusia yang baik dan dijamin masuk surga, seperti dalam sabda Nabi Muhammad SAW: yang artinya: “*sesungguhnya Allah mempunyai 99 nama (Al-`asmā `al-husnā) barang siapa yang hafal atau menjaganya maka akan masuk surga*”.

**Tabel: 1 Sifat-sifat Allah (sebagian)**

No.	Sifat	Bersumber dari sifat
1.	Kreatif	<i>Al-Khāliq (Yang Maha Mencipta)</i>
2.	Teguh	<i>Al-Qawīyy (Yang Maha Kokoh)</i>
3.	Kasih	<i>Ar-Rahmān (Yang Maha Mengasihi)</i>
4.	Kebersamaan	<i>Al-Jāmi' (Yang Maha Menghimpun)</i>
5.	Berwawasan luas	<i>Al-Wāsi' (Yang Maha berwawasan luas)</i>
6.	Mandiri	<i>Al-Qayyūm (Yang Maha Tegar dan Mandiri)</i>
7.	Semangat belajar	<i>Al-'Alīm (Yang Maha Mengetahui dan Berilmu)</i>
8.	Jujur	<i>Al-Haqq (Yang Maha Benar)</i>

No.	Sifat	Bersumber dari sifat
9.	Bermanfaat	<i>An-Nāfi'</i> (Yang Maha Memiliki Manfaat)
10.	Semangat mencipta	<i>Al-Mushawwir</i> (Yang Maha Melukis)
11.	Empati	<i>As-Sāmi'</i> (Yang Maha Mendengar)
12.	Kerjasama	<i>Al-Jāmi'</i> (Yang Maha Menghimpun)
13.	Berterimakasih	<i>Asy-Syakūr</i> (Yang Maha Berterimakasih)
14.	Disiplin	<i>Al-Matīn</i> (Yang Maha Teguh dan Kokoh)
15.	Suka memberi	<i>Al-Wahhāb</i> (Yang Maha Memberi)
16.	Mau mendengar	<i>As-Sāmi'</i> (Yang Maha Mendengar)
17.	Teliti	<i>Ar-Raqīb</i> (Yang Maha Mengawasi dengan teliti)
18.	Adil	<i>Al-'Adl</i> (Yang Maha Adil)
19.	Mengenal diri	<i>Al-'Alīm</i> (Yang Maha Mengetahui)
20.	Fokus pada kontribusi	<i>Ar-Razzāq</i> (Yang Maha Memberi)
21.	Efisien	<i>Al-Muhsiy</i> (Yang Maha Menghitung)
22.	Membangkitkan	<i>Al-Bā'its</i> (Yang Maha Membangkitkan)
23.	Terbuka	<i>Al-Wāsi'</i> (Yang Maha Luas)
24.	Visi ke depan	<i>Al-Ākhir</i> (Yang Maha Mengakhiri)
25.	Keseimbangan	<i>Al-Muqsith</i> (Yang Maha Menyeimbangkan)
26.	Semangat yang kuat	<i>Al-Qahhar</i> (Yang Maha Memiliki Kemampuan)
27.	Loyal	<i>Al-Waliyy</i> (Yang Maha Memiliki Kesetiaan)
28.	Penghargaan	<i>Al-Karīm</i> (Yang Maha Mulia)

Dalam teologi Islam, kedudukan *al-`asmā`al-husnā* sangat penting. Dalam kesatuan tauhid, yaitu Allah yang Esa zat-Nya, Esa sifat-sifatNya dan Esa perbuatanNya. Penyebutan nama-nama yang baik milik Allah itu, sesungguhnya merupakan dimensi pemaknaan akan kehadiranNya, yang menjadi dasar motif tertinggi manusia. Apabila dalam bahasa Freud disebut *super ego*, menurut Viktor Frankl adalah *the will to meaning*, maka dalam Maslow-isme dikenal dengan nama aktualisasi diri.<sup>44</sup>

Berangkat dari teori-teori tersebut dalam penelitian ini maka penghayatan *Al-`asmā`al-husnā* akan diukur melalui indikator penghayatan nilai-nilai dan keyakinan akan kebenaran *al-`asmā`al-husnā*. Sebuah ikhtiar untuk menunjukkan kebaikan dari kebenaran, kebenaran dari kebenaran, dan keindahan dari kebenaran Allah, lewat asma-asma Allah tersebut.

### **Kecerdasan Spiritual**

Kecerdasan manusia sebagai khalifah di bumi merupakan potensi handal yang diberikan Allah kepada manusia sebagai sarana untuk mengemban tugasnya sebagai khalifah tersebut. Kecerdasan-kecerdasan yang merupakan potensi manusia telah diberikan Allah sejak manusia dilahirkan ke dunia. Namun, perkembangan dari masing-masing kecerdasan sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berada baik internal maupun eksternal individu.

Sejarah penemuan manusia secara berurutan menjadi perbincangan yang mengesankan. Apalagi setelah ditemukannya kecerdasan spiritual sebagai kecerdasan yang dimiliki manusia yang merupakan bagian terpenting dan terdalam manusia. Kecerdasan ini mula-mula diperkenalkan oleh Wilhel Stern dan berpengaruh kurang lebih 200 tahun, serta kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual yang ditemukan oleh Joseph deLoux dan kemudian dipopulerkan oleh Daniel Goleman.

---

<sup>44</sup> Jalaluddin Abdurrahman As-Suyuthi, *Al-Jami' al-Shaghīr*, (Beirut: Dar al-Fikr, t.th.), h. 93

Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang berkaitan dengan hal-hal transenden, hal-hal yang mengatasi waktu. Ia melampui kekinian dan pengalaman manusia. Dan sains terutama *neuroanatomi* dan *neokimia* membuktikan bahwa SQ (*Spiritual Quotient*) berbasis pada otak manusia. Basis itu adalah : (1) *osilasi 40Hz*, (2) *Penanda Somatik*, (3) *Bawah Sadar Kognitif* dan (4) “*God Spot*”. Secara sederhana, keempat penanda itu melukiskan kesatuan kerja jaringan syaraf yang menyatukan kepingan-kepingan pengalaman menjadi sesuatu yang utuh. Mereka menjadi substrat penting kehadiran Tuhan<sup>45</sup>

Kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual menjadi media pengembangan diri. Keduanya menjadi *inner potensial* atau merupakan potensi terdalam manusia. Kecerdasan emosional dapat menimbulkan daya dorong untuk bertindak secara hati-hati dan tenang. Sedangkan kecerdasan spiritual mendorong seseorang untuk berbuat lebih manusiawi sehingga dapat menjangkau nilai-nilai luhur yang mungkin belum tersentuh oleh alam pikiran.<sup>46</sup> Zohar dan Marshall memperkenalkan *spiritual quotient* atau kecerdasan spiritual yang disebutkan sebagai puncak kecerdasan (*the ultimate intelligence*). Istilah spiritual dipakai sebagai penggerak atau prinsip hidup yang memberi hidup pada organisme fisik, artinya prinsip hidup yang menggerakkan hal yang material menjadi hidup. Dalam diri manusia, menurut Rotzack (dalam Satiadrama dan Waruwu)<sup>47</sup> ada “ruang spiritual”, yang jika tidak diisi dengan hal-hal yang lebih tinggi, maka ruang itu secara otomatis akan terisi oleh hal-hal yang lebih rendah, yang ada dalam setiap diri manusia. Dalam konteks ini, kecerdasan spiritual hendak membawa ruang spiritual dalam diri manusia itu menjadi cerdas. Dengan demikian, kecerdasan spritual merupakan kesadaran dalam diri

---

45 Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ: Antara Neurosains dan Al-qur'an*, (Bandung: Mizan, 2005), h.137.

46 Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Sufistik dan Humanistik*, h. 95

47 Monty P. Satiadarma dan Waruwu, Fidelis E, *Mendidik Kecerdasan*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), h. 98.

manusia yang membuat manusia menemukan dan mengembangkan bakat-bakat bawaan, intuisi, otoritas batin, kemampuan membedakan yang salah dan benar, serta kebijaksanaan.<sup>48</sup>

Sementara itu, Jalaluddin Rahmat<sup>49</sup> menyatakan bahwa kecerdasan spiritual itu merupakan kemampuan seseorang untuk menyelaraskan hati dan budi sehingga ia mampu menjadi orang yang berkarakter dan berwatak positif. Spiritual berbeda religiutas atau keberagaman. Dikatakan Rahmat bahwa ukuran keduanya berbeda. Kecerdasan bersifat eksistensial dan memiliki *sense of mission*. Oleh karena itu, kemunculan spiritualitas di Barat merupakan wujud protes masyarakat pada organisasi agama. Kecerdasan spiritualitas bukan sebuah ajaran teologis. Kecerdasan spiritual tidak secara langsung berkaitan dengan agama.

Kegunaan kecerdasan spiritual adalah membuat manusia mampu menyadari siapa manusia sesungguhnya dan bagaimana manusia memberikan makna terhadap kehidupan. Kecerdasan spiritual menjadi sumber yang mengarahkan hidup manusia untuk selalu berhubungan dengan kebermaknaan hidup agar hidup ini menjadi lebih bermakna. Dengan demikian, manusia membutuhkan perkembangan kecerdasan spiritual untuk mencapai perkembangan diri yang lebih utuh. Oleh karena itu, Satiadarma menyatakan, bahwa dengan kecerdasan spiritual manusia memasuki jantung segala sesuatu, nilai-nilai kemanusiaan, kegembiraan, rasa humor, daya cipta, kecantikan dan kejujuran.

Sementara itu, Zohar dan Marshall<sup>50</sup> menggambarkan bahwa orang yang memiliki kecerdasan spiritual sebagai orang yang mampu bersikap

---

48 Marsha Sinetar, *Spiritual Intelligence: Kecerdasan Spiritual*, Terj. Soesanto Boedidarmo, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2002), h. 66.

49 Jalaluddin Rahmat, *Dibutuhkan Kecerdasan Spiritual untuk Jadi Pemimpin yang Unggul*, (<http://kompas.com/kompas-cetak/020531//nasional/dibu06.htm>), 2002.

50 Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*. Terj. Rahmani Astuti dkk, (Bandung: Mizan Media Utama, 2002), h. 43.

fleksibel, mampu beradaptasi secara spontan dan aktif, mempunyai kesadaran diri yang tinggi, mampu menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, rasa sakit, memiliki visi dan prinsip nilai, mempunyai komitmen dan bertindak penuh tanggung jawab. Sinetar menyatakan bahwa seorang pribadi yang berkecerdasan spiritual berkesadaran diri yang mendalam, intuisi dan kekuatan “keakuan” atau “otoritas” bawaan. Mereka, biasanya memiliki standar moral yang tinggi, kecenderungan merasakan “pengalaman puncak” dan bakat-bakat “estetis”. Kendatipun kecerdasan spiritual sebagai “*the animating or vital principle*” dimiliki oleh setiap manusia, tidak berarti manusia tidak memiliki hambatan dalam pengembangannya. Hambatan itu ada dan terjadi seperti apa yang disebut oleh Freud sebagai psikopatologi. Dalam hal ini, *psikhe* manusia kehilangan keseimbangan atau menderita kerusakan akibat kemarahan, ketakutan, obsesi, tekanan, paksaan dan sebagainya. Hambatan ini karena 3 hal: *pertama* Manusia tidak mengembangkan beberapa bagian dari dirinya sama sekali. *Kedua*, 2. Telah mengembangkan bagian yang lainnya tetapi tidak proporsional. *Ketiga*, Adanya pertentangan atau buruknya hubungan antara bagian-bagian yang lain

Zohar dan Marshall<sup>51</sup> mengemukakan enam jalan untuk mengembangkan kecerdasan spiritual baik untuk lingkungan sekolah maupun keluarga. Yaitu melalui jalan tugas, jalan pengasuhan, jalan pengetahuan, jalan perubahan pribadi, jalan persaudaraan, jalan kepemimpinan yang penuh pengabdian.

Barometer untuk mengetahui kepemilikan kecerdasan spiritual seseorang, Zohar dan Marshall<sup>52</sup> memberikan delapan elemen untuk menguji secara awal sejauh mana kualitas kecerdasan spiritual manusia.

1. kapasitas diri untuk bersikap fleksibel seperti aktif dan adaptif secara spontan (*flexibility*)
2. level kesadaran diri yang tinggi (*self-awareness*)

---

51 Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual*, h. 45

52 *Ibid*, h. 47.

3. kapasitas diri untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan (*suffering*).
4. kualitas hidup yang terinspirasi dengan visi dan nilai-nilai (*vissioner*)
5. Keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu (*unnecessary harm*).
6. memiliki cara pandang yang holistik dengan memiliki kecenderungan untuk melihat keterkaitan di antara segala sesuatu yang berbeda (*holistic*).
7. memiliki kecenderungan nyata untuk bertanya (mengapa atau bagaimana) dan cenderung mencari jawaban-jawaban yang fundamental (*curriosity*).
8. memiliki kemudahan untuk bekerja melawan konvensi (*field-independent*)

Kecerdasan spiritual berbeda dengan kesehatan mental, meski seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual bisa dikatakan orang yang sehat mentalnya akan tetapi orang yang sehat mentalnya belum tentu cerdas secara spiritual.

Perilaku manusia dalam kehidupan sehari-hari terlihat bermacam-macam. Ada yang selalu gembira dan bahagia, disenangi orang banyak, optimis, dan bekerja dengan semangat, serta tahan menghadapi problema hidup yang menghadangnya. Sebaliknya, ada orang selalu bersedih hati, murung, bekerja tidak semangat, frustrasi, tidak sanggup menahan problema hidup yang menghadangnya sehingga dalam kehidupannya tidak pernah merasakan ada kebahagiaan dan kesenangan.

Di samping itu, ada orang yang hidupnya suka mengganggu orang, melanggar ketentuan norma masyarakat, suka mengadu domba, memfitnah, menganiaya, menipu dan sebagainya. Akan tetapi sebaliknya, ada orang

yang suka menolong, mematuhi peraturan yang disepakati bersama, toleran, dan menjaga aib orang lain. Peristiwa dan gejala seperti itu menunjukkan ada tidaknya atau dimiliki tidaknya kesehatan mental pada diri sendiri pada diri seseorang<sup>53</sup>

Lebih lanjut, Kartono mengilustrasikan bahwa pada rasa nyeri, pusing- pusing sesak nafas, dan sakit-sakit di lambung merupakan pertanda permulaan dari penyakit jasmani. Penyakit mental itupun ditandai oleh fenomena ketakutan, hambar hati, apathis, cemburu, iri hati, dengki, marah-marah, ketenangan batin terganggu. Dengan demikian, sakit mental itu merupakan bentuk gangguan pada ketenangan batin dan ketentraman jiwa. Oleh karena itu, orang yang sehat jasmaninya ditandai oleh energi yang cukup, stamina yang bagus, kekuatan untuk bekerja dan badan terasa nyaman. Sementara itu, orang yang memiliki mental yang sehat ditandai oleh kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan hidup, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi dan integrasi kepribadian, selalu tenang batinnya, aktif berpartisipasi, mudah beradaptasi dan menikmati kepuasan atas kebutuhannya.<sup>54</sup>

Sesungguhnya ketenangan batin dan ketentraman jiwa atau kebahagiaan batin tidak banyak tergantung faktor-faktor luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat istiadat dan sebagainya. Ketenangan hidup dan ketentraman jiwa lebih bergantung pada cara dan sikap menghadapi faktor luar tersebut. Dalam hal ini, tidak berarti dalam melihat kesehatan mental itu seseorang meniadakan faktor- faktor luar karena memang semua ada pengaruhnya. Pernyataan tersebut dapat diambil ilustrasi sebagai berikut.

Dengan terjadinya krisis ekonomi, orang menjadi panik, bingung dan gelisah yang mengakibatkan fenomena kehidupan masyarakat menjadi kacau. Kegelisahan, kekacauan dan kemerosotan keadaan bukan oleh

---

53 Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1985), h. 88

54 Kartini Kartono, *Mental Hygiene (Kesehatan Mental)*, (Bandung: Alumni, 1983), h. 45

karena krisis ekonomi itu secara langsung melainkan oleh ketidakmampuan manusia menghadapi faktor itu dengan wajar atau dengan sehat, sehingga tidak mampu memikirkan apa yang harus diperbuat dalam menghadapi perubahan ekonomi tersebut. Dengan demikian, yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental. Kesehatan mental itulah yang menentukan tanggapan seseorang terhadap suatu persoalan dan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Kesehatan mental pulalah yang menentukan apakah orang mempunyai kegairahan untuk hidup atau pasrah kepada keadaan sehingga tidak bersemangat dalam menghadapi hidup dengan segala problemnya.

Pengembangan kesehatan mental, selain sangat bergantung pada cara dan sikap menghadapi faktor-faktor luar sangat bergantung unsur keluarga. Unsur keluarga memiliki pengaruh yang sangat berarti terhadap pengembangan kesehatan mental anak. Unsur-unsur keluarga itu adalah keberfungsian dan pola hubungan orang tua anak melalui prinsip *effective parenting* yaitu aturan perilaku, perhatian, rasionalitas, dorongan, penegakkan aturan<sup>55</sup>

Dalam arti sempit kesehatan mental berarti terhindarnya orang dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala-gejala penyakit jiwa. Secara luas dan umum kesehatan mental adalah keadaan yang menunjukkan terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema hidup yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.<sup>56</sup> Selanjutnya, Glandstone<sup>57</sup> mengartikan bahwa kesehatan mental menunjuk pada kondisi seseorang yang menyangkut penyesuaian diri yang aktif dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan dengan

---

55 Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001), h. 120

56 W. Gladstone, *Apakah Mental Anda Sehat: Tes Sendiri*. Terj. Jeanette Lesmana, dkk, (Jakarta: Sinar Harapan, 1986), h. 23

57 Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, h. 89

mempertahankan stabilitas diri, juga bila hadapkan pada kondisi baru serta mempunyai penilaian nyata tentang kehidupan maupun diri sendiri. Sementara itu, Vailant, Clausen, Michael dan Frank<sup>58</sup> mengemukakan beberapa cara dalam memberikan pengertian mental yang sehat, yaitu tidak mengalami gangguan mental, tidak sakit akibat adanya *stressor*, jika sejalan dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya dan karena tumbuh dan berkembang secara positif.

Adapun karakteristik atau tanda-tanda kesehatan mental seperti mampu menerima kenyataan dan menghadapi problema secara konstruktif, beradaptasi secara masuk akal terhadap tuntutan perubahan; memiliki tingkat otonomi yang realistis, yaitu mengerti dan menerima diri mereka sendiri seperti keterbatasan-keterbatasannya secara realistis; bebas konflik dalam diri karena mampu mengatasi stress secara efektif; tidak terhambat dalam afeksinya dalam kapasitasnya untuk membuat dan meningkatkan hubungan lawan jenis; mampu mencintai lawan jenis; mampu bekerja sama secara produktif dalam mengembangkan potensi fisik, intelektual dan sosial; masuk akal dan memiliki keseimbangan antara pikiran, tubuh dan jiwa; memiliki perasaan harga diri dan konsep diri positif sehingga mampu menilai dirinya secara positif dan melihat dirinya mampu menghadapi tantangan dari lingkungan, mengalami tingkat ketenangan diri dan pemenuhan diri sehingga cukup membuat sikap menghargai hidup atas usaha-usaha yang dilakukan; memiliki kesadaran yang menyeluruh terhadap realita dan lingkungan; mampu mengembangkan potensi fisik, intelektual, dan sosial dalam dirinya; memiliki kepercayaan diri dan kesadaran akan apa yang diinginkan dalam hidup dan memiliki perkembangan ke arah pemenuhan diri.<sup>59</sup> Dengan demikian kesehatan mental mengisyaratkan perlunya fungsi jiwa (perasaan, pikiran, sikap

---

58 Moeljono Notoedirdjo dan Latipun. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2005), h. 65

59 Aquilina Tanti Arini, "Pusat Kesehatan Mental Komunitas", *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*, Vol. 2 No. 2:7382-

jiwa, pandangan dan keyakinan hidup), saling membantu dan bekerjasama satu sama lain sehingga terjadi keharmonisan.

Pertanyaannya adalah apakah kesehatan mental ada hubungannya dengan agama? Banyak psikolog yang mengajukan pendapatnya tentang peranan agama dalam kesehatan mental. Menurut laporan dari Najati William James<sup>60</sup> seorang ahli psikologi dari Amerika Serikat mengatakan tidak ragu lagi bahwa terapi yang terbaik bagi kesehatan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan. Keimanan kepada Tuhan adalah salah satu kekuatan yang tidak boleh tidak, harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup ini. Selanjutnya dia berkata bahwa antara manusia dan Tuhan terdapat ikatan yang tidak terputus. Apabila manusia menundukkan diri di bawah pengarahan-Nya, cita-cita dan keinginan manusia akan tercapai. Manusia yang benar-benar religius akan terlindung dari keresahan, selalu terjaga keseimbangannya dan selalu siap untuk menghadapi segala malapetaka yang terjadi.

## Penutup

Studi dan penelitian tentang kecerdasan dalam psikologi modern pada dasarnya termotivasi untuk memenuhi keperluan-keperluan praktis yang terkait dengan dunia pendidikan/ pekerjaan/kehidupan sehari-hari; yakni untuk memahami, mengukur, mengklasifikasi, mengelola serta memanfaatkan aspek-aspek kecerdasan individu dalam kehidupannya sehari-hari. Dalam konteks ini, kecerdasan dimaknai-sama seperti maknanya dalam bahasa sehari-hari sebagai kemampuan untuk menyelesaikan persoalan-persoalan praktis (*problem-solving capacity*). Seperti yang akan diuraikan berikut ini, dalam perkembangannya kemudian pemaknaan tersebut terpaksa harus diperluas untuk dapat diletakkan dalam konteks yang lebih fundamental, karena pada dasarnya kecerdasan dan aspek kognisi tak terpisahkan

---

60 MU Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Terj. (Bandung: Pustaka, 1985), h. 287

dari aktivitas pikiran/kesadaran manusia secara utuh dan hubungannya dengan aspek-aspek kedirian manusia seutuhnya yang belum terjamah, serta interaksinya dengan lingkungan di sekelilingnya. Hanya melalui konteks yang lebih substansial dan integral inilah peneliti dapat mendekati fenomena kecerdasan (sekaligus juga pikiran/aktivitas kesadaran) secara lebih komprehensif. Dalam konteks yang lebih fundamental dan ekstensif ini, pada akhirnya secara tak terelakkan peneliti berhadapan dengan isu-isu dan pertanyaan-pertanyaan fundamental yang saling terkait erat, misalnya apakah kecerdasan itu?, apa peran kecerdasan dalam eksistensi manusia?, apa kaitannya dengan spiritual?, bagaimana hubungan antara kesadaran dengan kecerdasan spiritual?.

Isu dan pertanyaan yang selalu aktual dan penting tersebut telah menjadi sumber khazanah berbagai ikhtiar manusia yang termanifestasi dalam berbagai bidang kajian dan penyelidikan yang saling terkait erat satu sama lain dan tak terpisahkan, hanya terbedakan melalui abstraksi formal, mulai dari filsafat, kalam, tasawuf, psikologi dan ilmu-ilmu lain. Semua isu tadi didekati dengan berbagai motivasi, dimensi, kerangka kerja serta nuansa berbeda yang mewarnai masing-masing ikhtiar keilmuan yang beragam.

Ahli psikologi lain yang berpendapat serupa adalah A.A Brill dan Henry Link, dia mengatakan bahwa orang-orang yang benar-benar religius tidak akan pernah menderita sakit jiwa. Orang-orang yang religius adalah orang-orang yang berkepribadian kuat. Selain ahli psikologi, seorang sejawahan bangsa Inggris Arnold Toynbee, berpendapat tentang pentingnya agama bagi kehidupan. Menurut Toynbee krisis yang dialami oleh orang-orang Eropa pada zaman moderen ini disebabkan oleh karena kemiskinan spiritual yang jalan untuk menyembuhkannya tiada lain kecuali kembali pada agama.<sup>61</sup>

---

61 *Ibid*, h. 288.

Dari uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan spiritual adalah kondisi psikis dan fisik yang dirasakan seseorang setelah melakukan suatu kegiatan yang positif bagi dirinya. Kegiatan positif itu tidak lain adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk sadar akan dirinya dan melakukan aktivitas berupa penghayatan agama. Penghayatan agama yang dimaksud disini adalah penghayatan *al-asmā`al-husnā*.

Dengan demikian, dalam penelitian ini, kecerdasan spiritual akan diukur melalui indikator bersikap fleksibel, mampu beradaptasi spontan dan aktif, mempunyai kesadaran diri yang tinggi, mampu menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, rasa sakit, memiliki visi dan prinsip nilai, mempunyai komitmen dan bertindak penuh tanggung jawab.

#### DAFTAR PUSTAKA

- A. Reynold Nicholson, *The Mystics of Islam*, (London & Boston: Routledge and Kegan Paul, 1983).
- Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: RaSAIL, 2005).
- Ahmad Najib Burhani, *Sufisme Kota*, Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2001).
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2005).
- Amdjad Al-Hafidz, *Mujahadah Al-Asmaul Husna dan Nadzom Asmaa-un Nabi Muhammad Saw*, (Semarang: Yayasan Majelis Khidmah Al-Asma a-Husna, t.th.).
- Aquilina Tanti Arini, “Pusat Kesehatan Mental Komunitas”, *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*, Vol. 2 No. 2:73-82
- C. George Boeree, *Personality Theories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*, Terj. Inyiak Ridwan Muzir, (Yogyakarta: Prismsophie, 2004).

- Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Kecerdasan Spiritual*, (Bandung: Mizan, 2007).
- Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*. Terj. Rahmani Astuti dkk, (Bandung: Mizan Media Utama, 2002).
- Eka Darmaputera, *Perkenalan Pertama*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1988).
- Ginancar Ary, *ESQ Power*, (Jakarta: Arga, 2003).
- HM Arifin, *Psikologi dan Beberapa Aspek Kehidupan Rohaniyah Manusia*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976).
- Jalaluddin Abdurrahman As-Suyuthi, *Al-Jami' al-Shaghir*, (Beirut: Dar al-Fikr, t.th.).
- Jalaluddin Abdurrahman As-Suyuthi, *Al-Jami' al-Shaghir*, (Beirut: Dar al-Fikr, t.th.).
- Jalaluddin Rahmat, *Dibutuhkan Kecerdasan Spiritual untuk Jadi Pemimpin yang Unggul*, (<http://kompas.com/kompas-cetak/0205/31/nasional/dibu06.htm>), 2002.
- James F. Calhoun, dan Joan Ross Acocella, *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*, Terj. Retno Sriningsih Satmoko, (Semarang: IKIP Press, 1995).
- James W. Fowler, *Teori Perkembangan Kepercayaan*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995).
- Kartini Kartono, *Mental Hygiene (Kesehatan Mental)*, (Bandung: Alumni, 1983).
- Ki Ageng Suryomentaram, *Ilmu Jiwa Kramadangsa*, Terj. Ki Oto Suastika, (Jakarta: Yayasan Idayu, 1978).
- Ki Ageng Suryomentaram, *Wejangan Pokok Ilmu Bahagia*, Terj. Ki Oto Suastika, (Jakarta: Yayasan Idayu, 1976).
- Kusuma Widjaja, *Pengantar Psikologi*, (Batam: Interaksara, t.th.).
- M. Amin Syukur, *Zikir Menyembuhkan Kankerku*, (Bandung: Hikmah PT Mizan Publika, 2007).

- Marsha Sinetar, *Spiritual Intelligence: Kecerdasan Spiritual*, Terj. Soesanto Boedidarmo, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2002).
- Moeljono Notoesoedirdjo dan Latipun. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2005).
- Monty P. Satiadarma dan Waruwu, Fidelis E, *Mendidik Kecerdasan*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003).
- MU Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Terj. (Bandung: Pustaka, 1985).
- Nico Syukur Dister, *Pengalaman dan Motivasi Beragama*, (Jakarta: Leppenas, 1982).
- Rifaat Syauqi Nawawi, dkk. *Metodologi Psikologi Islam*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000).
- Robert L. Crooks, *Psychology: Science, Behaviour and Life*, Holt, Rinehar and Winston Inc.,
- Santoso, dkk. *Kriminologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001).
- Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982).
- Satiadharma, dkk. *Mendidik Kecerdasan*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003).
- Stephen R. Covey, *Principle Centered Leadership*, The New York Times, New York, 1996.
- Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001).
- Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ: Antara Neurosains dan Al-qur'an*, (Bandung: Mizan, 2005).
- Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah*, (Jakarta: Gema Insani, 2001).
- W. Gladstone, *Apakah Mental Anda Sehat: Tes Sendiri*. Terj. Jeanette Lesmana, dkk, (Jakarta: Sinar Harapan, 1986).
- Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-qur'an, *Al-qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: PT. Bumi Restu, 1975).

Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1985).

Zakiah Darajat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1978).