

NILAI-NILAI PSIKOLOGI PENDIDIKAN DALAM AL-QUR'AN

Moh. Irmawan Jauhari⁽¹⁾ & M. Luqman Hakim⁽²⁾

⁽¹⁾ Dosen STAI-MAARIF Kendal Ngawi

⁽²⁾ Dosen Institut Agama Islam (IAI) Pangeran Diponegoro Nganjuk

Email : irmawanj@gmail.com

Email: hakim_mochlukman@yahoo.com

Abstract

Humans in the era of globalization have a level of mental vulnerability that is easily cracked and destroyed. To much competition and the influence of information technology presents more complex problems. It is not uncommon for modern humans to flee to actions which are detrimental to themselves and society. Because they feel that their psychological burden is so heavy and cannot be borne by themselves. The Qur'an provides an understanding of human beings complete with their potential. In this case also includes the psychological potential given by God so that humans are able to manage the universe. Understanding of the psychic potential of humans is important so that humans do not always hunt for what appears, but also provide inner satisfaction so that physical and psychological balance occurs.

Abstrak

Manusia dalam era globalisasi memiliki tingkat kerentanan jiwa yang mudah retak dan hancur. Persaingan yang sedemikian hebat serta pengaruh teknologi informatika menghadirkan persoalan yang lebih kompleks. Tidak jarang kemudian manusia modern melarikan diri kepada perbuatan-perbuatan yang justru merugikan dirinya sendiri serta masyarakat. Sebab mereka merasa bahwa apa yang menjadi beban psikisnya sedemikian berat dan tidak bisa ditanggung sendiri. Al-Qur'an memberikan pemahaman mengenai manusia lengkap dengan potensi yang dimiliki. Dalam hal ini juga termasuk potensi psikis yang diberikan Allah agar manusia mampu mengelola alam semesta. Pemahaman potensi psikis manusia ini penting agar manusia tidak selalu memburu apa yang nampak, akan tetapi juga memberikan kepuasan batin agar terjadi keseimbangan jasmani dan psikisnya.

Kata Kunci: *Psikologi Pendidikan, Al-Qur'an*

A. Pendahuluan

Era informasi dan komunikasi global dewasa ini membuat segala sesuatunya menjadi mudah dan mampu menyentuh setiap segi kehidupan manusia. Sisi positifnya adalah, sebaran informasi dan teknologi yang merata. Sementara sisi negatifnya adalah tumpang tindihnya kebutuhan dan keinginan sebagai bias dari arus informasi tersebut. Tidak jarang kemudian, banyak manusia merasakan tekanan psikologi sebagai akibat intensnya hubungan mereka dengan orang lain melalui media sosial dan aplikasi teknologi informatika. Sikap mengunggah konten yang berisi dan bermuatan pamer, menonjolkan potensi diri, dan hal yang semisal, mengarah pada tumbuhnya berbagai tekanan-tekanan dari aspek psikologi.

Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw untuk disampaikan kepada umatnya sebagai pedoman hidup bagi manusia agar bahagia dunia dan akhirat. Sebagai pedoman hidup (*way of life*), Al-Qur'an berisi konsep-konsep ajaran dan sistem hidup yang sangat luar biasa. Segala aspek kehidupan manusia dapat diatur dan diarahkan oleh Al-Qur'an, termasuk watak, karakteristik, dan kepribadian manusia, serta penggolongannya. Dalam Al-Qur'an terdapat penjelasan tentang kepribadian manusia dan karakteristik umum yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya. Selain itu, juga terdapat model atau pola umum kepribadian manusia yang dibedakan dengan beberapa cirri utama. Salah satu keistimewaan yang diberikan Tuhan kepada manusia adalah bahwa manusia merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang paling sempurna di muka bumi. Manusia diberikan amanah sebagai khalifah Tuhan di muka bumi karena manusia mempunyai kecenderungan dengan Tuhan.

Psikologi sebagai alat potret dalam dunia pendidikan terdapat kesesuaian dengan kitab suci Al-Qur'an. Mengingat beberapa ayat dalam Al-Qur'an memberikan penegasan akan pentingnya memahami keadaan psikis manusia agar dapat dikembangkan dan didorong pada tujuan diciptakannya manusia di muka bumi. Artikel ini mengupas nilai-nilai psikologi pendidikan dalam Al-Qur'an dengan fokus masalah, pengertian dan teori psikologi, manusia menurut psikologi Islam, dan nilai pendidikan berbasis psikologi dalam Al-Qur'an

B. PEMBAHASAN

1) Pengertian dan Teori Psikologi

Psikologi secara etimologi, berasal dari Bahasa Yunani, yaitu dari kata *psyche* yang berarti "jiwa", dan *logos* yang berarti "ilmu". jadi, secara harfiah, psikologi berarti ilmu jiwa, atau ilmu yang mempelajari tentang gejala-gejala kejiwaan.¹ Paul Mussen dan Mark R. Rosenzweig dalam Abu Hanafi menyatakan, psikologi diartikan sebagai ilmu yang mempelajari *mind* (pikiran), namun dalam perkembangannya, kata *mind* berubah menjadi behavior (tingkah laku), sehingga psikologi didefinisikan sebagai ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia.² Plato dapat disebut orang pertama yang memulai studi tentang objek yang lebih khusus ini.³ Ia mulai dengan membedakan antara jiwa dan raga sedemikian rupa sehingga orang memperoleh pengertian mengenai adanya konsep dualisme jiwa-raga. Dalam teorinya tentang "Pengingatan-Kembali", Plato menggabungkan dua proposisi.⁴ *Pertama*, jiwa sudah ada sebelum adanya badan di alam yang lebih tinggi daripada alam materi. *Kedua*, pengetahuan rasional tidak lain adalah pengetahuan tentang realitas-realitas yang tetap di alam yang lebih tinggi, yang oleh Plato disebut dengan *archetypes*. Plato, dengan dua proposisi di atas, jelas menekankan lebih pentingnya jiwa daripada raga dalam kehidupan manusia. Dengan kata lain, tubuh mempunyai nilai yang lebih rendah dari jiwa. Akan tetapi, jiwa pun bisa rusak juga, dan kerusakan itu berasal dari badan.

Behaviorisme⁵ (Aliran Perilaku) yang disponsori oleh Ivan Pavlov (1849-1936), mendasarkan diri pada konsep stimulus respons. Mereka memandang bahwa ketika dilahirkan pada dasarnya manusia tidak membawa bakat apa-apa. Manusia akan berkembang berdasarkan stimulasi yang diterimanya dari lingkungan sekitarnya. Lingkungan yang buruk akan menghasilkan manusia buruk. Lingkungan yang baik akan menghasilkan manusia yang baik. Pandangan semacam ini memberi penekanan yang sangat besar pada aspek stimulasi lingkungan untuk mengembangkan manusia dan kurang menghargai faktor bakat atau potensi alami manusia.

¹ Alex Sobur, *Psikologi Umum, Bandung* : Pustaka Setia, 2003, hal. 19

² Abu Hanafi, *Psikologi Umum*, Jakarta : Reneka Cipta, 1992, hal.4

³ Dawam Raharjo, *Intelektual, Intelgensi, dan Perilaku Politik*, Rahardjo, Bandung :Al-Mizan, 1996, hal. 261

⁴ Muhammad Ash-Shadr, *Pandangan Bagir ash-Shadr terhadap Pelbagai Aliran Filsafat Dunia* (terjemah), Bandung : al-Mizan, 1993, hal. 27-28

⁵ Loren Bagus, *Kamus Filsafat*, Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2002, cet., ke-3, hal. 122

Pandangan ini beranggapan bahwa apa pun jadinya seseorang, maka satu-satunya yang menentukan adalah lingkungannya.⁶

Psikologi Humanistik Aliran yang dipelopori Abraham H. Maslow (1908-1970) dan Carl Ransom Rogers (1902-1987) ini mempunyai pandangan bahwa pada dasarnya manusia adalah baik dan bahwa potensi manusia adalah tidak terbatas. Pandangan ini tidak menekankan atau mendewakan masalah kuantitatif, mencoba tidak terpenjara oleh dualisme subyek-obyek, dan mengakui kesamaan antar manusia. Akan tetapi kalau ditelaah lebih lanjut, akan kita temui begitu banyak kejanggalan. Pandangan ini sangat optimistik dan bahkan terlampau optimisti terhadap upaya pengembangan sumber daya manusia, sehingga manusia dipandang sebagai penentu tunggal yang mampu melakukan *play-God*(peran Tuhan).⁷

Jiwa alam Islam memiliki padanan dengan kata *nafs*, meski ada juga yang menyamakan dengan istilah *ruh*. Namun begitu, istilah *nafs* lebih populer penggunaannya daripada istilah *ruh*. Dan dengan demikian, psikologi dapat diterjemahkan ke dalam bahasa Arab menjadi *ilmu al nafs* atau *ilmu al ruh*. Selanjutnya, istilah *ilmu al nafs* banyak dipakai dalam literatur psikologi Islam, meskipun sebenarnya term *al nafs* tidak dapat disamakan dengan istilah-istilah psikologi kontemporer seperti *soul* atau *psyche*. Hal demikian dikarenakan *al-nafs* merupakan gabungan substansi jasmani dan ruhani, sedangkan *soul* dan *psyche* hanya berkaitan dengan aspek psikis manusia.⁸ Sebagai sebuah disiplin ilmu yang relatif baru, psikologi baru dikenal pada akhir abad ke-18 M, meskipun akarnya telah menghujam jauh ke dalam kehidupan primitive umat manusia sejak zaman dahulu kala. Plato sudah mengatakan bahwa manusia adalah jiwanya, sedangkan badannya hanyalah sekedar alat saja. Aristoteles, berbeda dengan Plato, juga pernah mengatakan bahwa jiwa adalah fungsi dari badan seperti halnya penglihatan adalah fungsi dari mata.⁹

⁶ Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1994, hal. 66; Sarlito, W. Sarwono, *Perkenalan Dengan Aliran-Aliran dan Tokoh Psikologi*, Jakarta : Bulan Bintang, 2002, Cet., ke-3., hal. 107-117

⁷ Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami*, Yogyakarta :Pustaka Pelajar, 1994., hal.69; Sarlito W. Sarwono, Jakarta : Bulan Bintang, 2002, Cet., ke-3., hal. 174-178; Loren, 295-296

⁸ Abdul Mujib, *et.al.*, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001, hal. 3

⁹ Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern; Jiwa dalam Al Qur'an*, Jakarta: Paramadina, 2000, hal. 261

Kajian *nafs* ternyata bukan psikologi seperti yang dikenal saat ini, tetapi dalam ilmu tasawuf dan akhlak. Tasawuf menyatakan bila *nafs* sebagai sifat yang tercela yang perlu disucikan (*tazkiyah al nafs*) agar menjadi *nafs* yang sehat (*nafs al muthma'innah*). Terlepas dari itu semua, ilmu psikologi seharusnya dilihat sebagai upaya manusia untuk membuka rahasia *sunnatullah* yang bekerja pada diri manusia (ayat-ayat *nafsaniyah*) dalam arti menemukan berbagai asas, unsur, proses, fungsi, dan hukum-hukum di seputar kejiwaan manusia.

Psikologi Islami juga harus mengkaji amalan-amalan yang telah dilaksanakan umat Islam yang disinyalir memiliki pijakan psikologis. Dalam bidang konseling misalnya, meski para Ulama' tidak mengenal teori Bimbingan dan Konseling modern, tetapi terapi psikologi bukanlah sesuatu yang asing bagi para kiai. Boleh jadi paradigma yang digunakan oleh para kiai tersebut berbeda dengan paradigma psikologi modern, melainkan paradigma tasawuf dan akhlak, tetapi tidak bisa dibantah bahwa tujuan *tausiyah* para kiai tersebut adalah memberikan solusi atas problem-problem psikologi yang dihadapi. Jika ruang lingkup psikologi modern terbatas pada tiga dimensi yaitu, fisik-biologi, kejiwaan dan sosio-kultural, maka ruang lingkup psikologi Islami di samping tiga dimensi tersebut juga mencakup dimensi keruhanian, dimensi spiritual, suatu wilayah yang tidak pernah disentuh oleh psikologi Barat karena perbedaan pijakan.

2) Manusia Menurut Psikologi Islam

Abdurrahman An-Nahlawi, mengatakan bahwa manusia menurut pandangan Islam meliputi :

- a) Manusia sebagai makhluk yang dimuliakan, artinya Islam tidak memosisikan manusia dalam kehinaan, kerendahan atau tidak berharga seperti binatang, benda mati atau makhluk lainnya (Q.S Al-Isro: 70 dan Al-Hajj : 65).
- b) Manusia sebagai makhluk istimewa dan terpilih. Salah satu anugrah Allah yang diberikan kepada manusia adalah menjadikan manusia mampu membedakan kebaikan dan kejahatan atau kedurhakaan dari ketakwaan. Ke dalam naluri manusia, Allah menanamkan kesiapan dan kehendak untuk melakukan kebaikan atau keburukan sehingga manusia mampu memilih jalan yang menjerumuskannya pada kebinasaan. Dengan jelas Allah menyebutkan bahwa dalam hidupnya, manusia harus berupaya menyucikan, mengembangkan dan

meninggalkan diri agar manusia terangkat dalam keutamaan (Q.S As-Syam: 7-10).

- c) Manusia sebagai makhluk yang dapat dididik. Allah telah melengkapi manusia dengan kemampuan untuk belajar, dalam surat Al-Alaq : 3 dan 5, Allah telah menganugerahi manusia sarana untuk belajar, seperti penglihatan, pendengaran dan hati. Dengan kelengkapan sarana belajar tersebut, Allah selalu bertanya kepada manusia dalam firman-Nya "*afala ta'kilun*", "*afala tatafakkarun*", dan lain-lain pertanyaan Allah kepada manusia yang menunjukkan manusia mempunyai potensi untuk belajar. Al-Qur'an menggambarkan manusia sebagai makhluk pilihan Tuhan, sebagai khalifah-Nya di muka bumi, serta sebagai makhluk semi-samawi dan semi duniawi, yang di dalam dirinya ditanamkan sifat-sifat : mengakui Tuhan, bebas, terpercaya, rasa tanggungjawab terhadap dirinya maupun alam semesta; serta karunia keunggulan atas alam semesta, langit dan bumi. Manusia dipusakai dengan kecenderungan jiwa ke arah kebaikan maupun kejahatan. Kemaujudan mereka dimulai dari kelemahan dan ketidakmampuan, yang kemudian bergerak ke arah kekuatan. Tetapi itu tidak akan menghapuskan kegelisahan psikis mereka, kecuali jika mereka dekat dengan Tuhan dan selalu mengingat-Nya.¹⁰

Al-Qur'an juga menyebutkan sifat-sifat kelemahan dari manusia seperti memiliki banyak dicela, luar biasa keji dan juga bodoh, lalai akan kemanusiaannya, kesalahan manusia dalam mempersepsi dirinya, dan kebodohan manusia dalam memanfaatkan potensi fitrahnya sebagai khalifah Allah di muka bumi ini. Manusia dicela karena kebanyakan dari mereka tidak mau melihat kebelakang (*al-'aqiba*), tidak mau memahami atau tidak mencoba untuk memahami tujuan hidup jangka panjang sebagai makhluk yang diberi dan bersedia menerima amanah. Manusia tidak mampu memikul amanah yang diberikan Allah kepadanya, maka manusia bisa tak lebih berarti dibandingkan dengan setan dan binatang buas.¹¹ Firman Allah QS. al-Ahzab : 72

¹⁰ Rifat Syauqi Nawawi, "*Konsep Manusia Menurut Al-Qur'an*", dalam Rendra K (Penyunting), *Metodologi Psikologi Islam*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2000, hal. 11

¹¹ Hujair AHAL. Sanaky, "*Konsep Manusia Berkualitas Menurut Al-Qur'an dan Upaya Pendidikan*", http://www.sanaky.com/materi/konsep_manusia_berkualitas_menurut_al.pdf

إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا
الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا

Artinya: *Sesungguhnya Kami telah mengemukakan amanat kepada langit, bumi dan gunung-gunung, maka semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatiran mengkhianatinya, dan dipukullah amanat itu oleh manusia. Sesungguhnya manusia itu amat zalim dan amat bodoh.*

Selain itu, Al-Qur'an juga mengingatkan manusia yang tidak menggunakan potensi hati, potensi mata, potensi telinga, untuk melihat dan mengamati tanda-tanda kekuasaan Allah. Pernyataan ini ditegaskan dalam firman Allah QS. al-A'raf: 179 sebagai berikut:

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنَّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ
بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

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.*

Kepribadian atau *personality*, kerap diketahui dalam wacana psikologi modern. Eksistensialisme, behaviorisme, dan psikoanalisa serta psikologi humanistik menjelaskan teori kepribadian yang berbeda satu sama lain. Kendati berbeda pandangan, namun mereka sama-sama mengandalkan panca-indra untuk mengamati, mengevaluasi, dan menentukan tipe kepribadian seseorang. Dalam terminologi Qur'aniyah, struktur manusia dirancang sesuai dengan tujuan penciptaan itu sendiri, dimana jiwa (*soul*) yang dalam istilah Al-Quran disebut *nafs* menjadi target pendidikan Ilahi. Istilah *nafs* didalam Islam sering dikacaukan dengan apa yang dalam bahasa Indonesia disebut *hawa nafsu*, padahal istilah *hawa* dalam konteks Qur'ani memiliki wujud dan hakekat tersendiri. Aspek *hawa* dalam diri manusia berpasangan dengan apa yang disebut sebagai *syahwat*. Sedangkan apa yang dimaksud dengan *an-nafs*

amara bissu' dalam surat (Yusuf: 53) adalah *nafs* (jiwa) yang belum dirahmati Allah SWT:

وَمَا أُبْرِي نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: Dan aku tidak membebaskan nafsku, sesungguhnya nafs itu cenderung mengarah kepada kejahatan, kecuali yang dirahmati oleh Rabb-ku.

Hawa merupakan kecenderungan kepada yang lebih bersifat non-material, yang berkaitan dengan eksistensi dan harga diri, persoalan-persoalan yang wujudnya lebih abstrak. *Hawa* merupakan entitas, produk persentuhan antara *nafs* dan *jasad*.

Sedangkan *syahwat* merupakan kecenderungan manusia pada aspek-aspek material (Ali Imran: 14), dan ini bersumber pada jasad insan yang wujudnya memang disusun berdasarkan unsur-unsur material bumi (*air, tanah, udara, api*).

Nafs manusia diuji bolak-balik di antara dua kutub, *kutub jasmaniah* yang berpusat di jasad dan *kutub ruhaniyah* yang berpusat di *Ruh al-Quds*. *Ar-Ruh* ini beserta tiupan dayanya (*nafakh ruh*) merupakan wujud yang nisbatnya ke *Martabat Ilahi* dan mengikuti hukum-hukum alam *Jabarut*. Aspek *ruh* ini (jamak *arwah*) tetap suci dan tidak tersentuh oleh kelemahan-kelemahan material dan dosa, spektrum ruh merupakan sumber dari segala yang maujud di alam *syahadah* ini, maka tak ada istilah *tazkiyyatur-ruhiyyah* atau *mi'raj ruhani*.¹² Menurut al-Ghazali, pada diri manusia terkumpul sekaligus empat dimensi kejiwaan, yaitu: dimensi ragawi (*al-jism*), dimensi nabati (*an-natiyyah*), dimensi hewani (*al-hayawaniyyun*), dan dimensi insani (*al-insaniyyah*).

Dimensi tetumbuhan memiliki fungsi nutrisi (*al-qhaadiyyah*), fungsi pertumbuhan (*an-naamiyyah*), dan fungsi reproduksi (*al-muwallidah*). Sedangkan dimensi hewani ada dua fungsi yaitu: motivasi (*al-muharrikah*) dan persepsi (*al-mudrikah*). Semua itu disebut al-Ghazali sebagai "pasukan hati" (*junud al-qalb*) yang jenisnya sangat beragam dan jumlahnya pun tak diketahui dengan pasti. Fungsi motivasi misalnya terdiri dari dua daya, yaitu daya

¹² Zamzam A. Jamaluddin T & Tri Boedi Hermawan, "Struktur Insan dalam Al-Qur'an: Apa yang Tersentuh Oleh Psikologi Analitik, dan Status Kecerdasan Spiritual (SQ)", <http://suluk.blogspot.com/2005/6/21/struktur-insan-dalam-al-quran-apa-yang-tersentuh-oleh-psikologi-analitik-dan-status-kecerdasan-spiritual-sq/>

pembangkit dan pendorong (*syahwat* dan kemarahan), serta penggerak tubuh dan aktifitas (daya dan kekuatan). Keduanya mencerminkan kemauan dan kemampuan. Sedangkan persepsi adalah kemampuan untuk mengetahui segala sesuatu yang pada taraf pertama biasanya diperoleh melalui proses penginderaan.¹³

3) Nilai Pendidikan Berbasis Psikologi dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an menegaskan bahwa manusia berpotensi positif dan negatif. Potensi positif manusia lebih kuat daripada potensi negatifnya, hanya saja daya tarik keburukan lebih kuat dibanding daya tarik kebaikan.¹⁴ Karakter tersebut membawa pergulatan antara kebaikan dan keburukan, keutamaan dan kehinaan, dan lain sebagainya. Untuk mengatasi pergulatan antara aspek material dan aspek spiritual pada manusia tersebut dibutuhkan solusi yang baik, yakni dengan menciptakan keselarasan di antara dua wilayah, jasmani dan rohani, psikologis manusia dengan fisiknya.

Potensi positif dan negatif manusia ini banyak diungkap oleh Al-Qur'an. Di antaranya ada dua ayat yang menyebutkan potensi positif manusia, yaitu Surah at-Tin ayat 5 (manusia diciptakan dalam bentuk dan keadaan yang sebaik-baiknya) dan Surah al-Isra' ayat 70 (manusia dimuliakan oleh Allah dibandingkan dengan kebanyakan makhluk-makhluk yang lain). Di samping itu, banyak juga ayat Al-Qur'an yang mencela manusia dan memberikan cap negatif terhadap manusia. Di antaranya adalah manusia amat aniaya serta mengingkari nikmat (Q.S. Ibrahim : 34), manusia sangat banyak membantah (Q.S. al-Kahfi : 54), dan manusia bersifat keluh kesah lagi kikir (Q.S. al-Ma'arij: 19).

Potensi manusia yang saling bertolak belakang ini dari sisi psikologi Islam dengan berbasis disiplin tasawuf, diakibatkan oleh perseteruan di antara tiga macam nafsu. Yaitu *nafsu ammarah bi as-su'u'* (jiwa yang selalu menyuruh kepada keburukan), lihat Surah Yusuf ayat 53; *nafsu lawwamah* (jiwa yang amat mencela), lihat Surah al-Qiyamah ayat 1-2; dan *nafsu muthma'innah* (jiwa yang tenteram), lihat Surah al-Fajr ayat 27-30. Konsepsi dari ketiga nafsu tersebut merupakan beberapa kondisi yang berbeda yang menjadi sifat suatu

¹³ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil, bekerja sama dengan Pustaka Pelajar, 2005, hal. 79-80.

¹⁴ Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2006. hlm. 378

jiwa di tengah-tengah pergulatan psikologis antara aspek material dan aspek spiritual.¹⁵

Membicarakan tentang berbagai permasalahan tentang psikologi manusia, tentu banyak hal yang harus diselesaikan, terutama memperbaiki mental manusia yang kian bergejolak dan tidak terarah. Melihat kondisi ini perlu ada solusi, agar manusia bisa tetap survive dalam melaksanakan proses kehidupannya. Dalam hal ini, Prof Darwis memberikan konsep dan beberapa solusi tentang pentingnya kesehatan mental bagi manusia dalam menangkal problem kehidupan. Adapun rincian konsep sehat mental dalam mengatasi permasalahan dari dampak globalisasi tersebut, sebagai berikut :¹⁶

- a) Memiliki Iman yang Menjadi Landasan Semua Sikap & Tingkah Laku

Di antara problematika dalam kehidupan modern saat ini adalah masalah sosial, budaya dan ekonomi yang bercampur baur. Kerumitan masalah bisa diurai dengan keimanan yang kuat dan tertancap dalam sanubari. Allah berfirman dalam al-Qur'an di dalam surat ar-Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

- b) Mampu Membebaskan dirinya dari Penyakit-penyakit Hati

Di era modern saat ini, banyak dijumpai berbagai persaingan di semua sektor kehidupan manusia, tanpa terkecuali. Kondisi ini mudah memicu persaingan yang tidak sehat, berbagai persaingan yang terjadi menimbulkan dampak psikologi yang negatif, tumbuhnya penyakit-penyakit hati yang di antaranya adalah iri dan dengki. Dalam hal ini Allah memberikan isyarat di dalam al-Qur'an surat al-Hujurat ayat 12 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُّبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

¹⁵ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an*, hlm. 377

¹⁶ Darwis Hude, *Logika al-Qur'an*, Jakarta : PT Nagakusuma Media Kreatif, 2015. hal. 65-79

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu adalah dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah sebahagian kamu menggunjing sebahagian yang lain. Sukakah salah seorang di antara kamu memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.

- c) Mampu Beradaptasi terhadap Kenyataan (Kesuksesan dan Kegagalan)

Di era globalisasi saat ini, setiap individu manusia selalu dituntut untuk berubah dan berkembang serta meningkatkan taraf hidup yang memiliki standar tertentu. Kondisi ini membuat manusia mudah lelah dan tertekan, sebab situasi yang demikian itu akan terjadi berbagai persaingan yang memicu manusia harus memiliki kesuksesan tertentu, bahkan sampai menembus batas-batas ukuran yang sewajarnya. Segala situasi dan kondisi yang menimpa manusia di jagat ini merupakan sunatullah, hal ini sudah Allah gambarkan di dalam surat al-Baqarah ayat 155-157 :

وَلْتَبْلُوْكُمْ بَشِيْرًا مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَلْيَبْسُرِ الصَّابِرِيْنَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِيْنَ اِذَا اَصَابَتْهُمُ مُّصِيْبَةٌ قَالُوْا اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ
رٰجِعُوْنَ . اُولٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلٰوٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُوْنَ .

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. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, "Innaa lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"(sesungguhnya kami milik Allah dan kepada Allah akan kembali). Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.

- d) Mampu Memperoleh Kepuasan dari Upaya Perjuangan Hidupnya

Di zaman sekarang ini, tingkat kebutuhan hidup semakin tinggi. Hal ini mamaksa manusia untuk senantiasa bekerja keras dalam memperoleh hajat hidupnya. Dalam memperjuangkan hidup, masyarakat di era modern saat ini berupaya semaksimal mungkin dengan melalui berbagai cara dan bidang

garapan. Bahkan, sebagian masyarakat walau sudah tergolong tinggi status sosial dan ekonominya tetap tidak pernah puas dengan apa yang ia miliki. Kenyataan ini membuat masyarakat sakit jiwa, sebab tidak pernah merasa puas dan cukup dari apa yang ia dapatkan dan miliki.¹⁷ Allah menegaskan di dalam al-Qur'an surat an-Nisa ayat 32 :

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ
نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya: Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagian daripada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.

e) Lebih Senang Memberi daripada Menerima

Pergolakan ekonomi global yang tajam juga ikut andil dalam menciptakan karakter miskin pada individu manusia, sebab mereka bersaing antara satu dengan yang lain terhadap apa yang mereka dimiliki, akhirnya mereka terjebak pada dimensi kemiskinan jiwa yang kronis dan mengakar bahkan kadang ditularkan pada generasi selanjutnya. Untuk mencapai ketengangan batin di era sekarang ini, al-Qur'an menawarkan solusi, di antaranya dengan berbagai (memberikan sesuatu) pada orang lain yang lebih membutuhkan, sebab memberi (sedekah) memiliki manfaat yang langsung dirasakan di dunia. Hal ini Allah isyaratkan di dalam al-Qur'an pada surat al-Baqarah ayat 174 :

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُم بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ
عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: Orang-orang yang menafkahkan hartanya di malam dan di siang hari secara tersembunyi dan terang-terangan, maka mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.

f) Mampu Menjalin Hubungan dengan Orang Lain dan Saling Menguntungkan

¹⁷ Darwis Hude, *Logika al-Qur'an*, Jakarta : PT Nagakusuma Media Kreatif, 2015. hal. 65-79

Hubungan yang baik adalah hubungan yang saling menguntungkan. Saya yakin anda tidak suka di rugikan demikian sebaliknya orang lain juga tidak suka kita rugikan. Dari itulah salah satu dasar pergaulan sehat yang lain adalah *simbiosis mutualisme*. Jangan sampai kita berpikir untuk merugikan orang lain, berpikir saja kita tidak di berbolehkan apalagi kita melakukannya. Ketika seseorang hidup dengan penuh rasa respek dan saling menguntungkan maka hubungan yang harmonis akan lebih mudah terjalin antara. Allah menjelaskan di dalam al-Qur'an surat al-Hujurat ayat 13 :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.

g) Bebas dari Kecemasan atau Ketegangan

Tekanan hidup dari arus globalisasi membuat masalah yang tidak pernah berakhir, selalu datang dan hadir silih berganti. Mulai dari problem keluarga, anak-anak, keuangan, pekerjaan, kesehatan, lingkungan dan masih banyak yang lain. Jika kita tidak dapat mengatasi masalah-masalah ini, pasti akan muncul ketegangan dan kecemasan. Sampai batas tertentu ketegangan dan kecemasan ini baik, karena akan memberikan dorongan yang positif, namun bila ketegangan dan kecemasan ini sudah sangat berlebihan dan terus menerus, akan mengganggu memori dan efisiensi diri kita dalam segala hal. Dampaknya pikiran akan membentuk penghabat. Hubungan pikiran sadar dan bawah sadar akan terputus, sehingga kita tidak dapat mengakses informasi yang kita butuhkan dari bawah sadar. Dan kejernihan pikiran kita akan terganggu. Sebaliknya emosi negatif dan amarah akan senantiasa muncul meluap-luap mencari sasaran. Allah sampaikan dalam surat Fushshilat ayat 30 :

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا
وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu".

h) Mampu Mengarahkan Permasalahan Menjadi Penyelesaian Konstruktif

Hidup di era globalisasi saat ini, hampir secara keseluruhan manusia ingin memiliki taraf hidup yang tinggi, status sosial di atas rata-rata dan lingkungan keluarga yang berkecukupan materi (kemewahan). Dalam melaksanakan aktifitas tentu akan menemui berbagai permasalahan, baik yang bersumber dari intern maupun ekstern. Masalah merupakan bagian dari kehidupan manusia, bahkan dalam istilah umum dikatakan bahwa, orang hidup pasti memiliki masalah, jika tidak mau memiliki masalah tidak usah hidup. Allah menuturkan dalam surat al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا
إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا
وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا
عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdo'a): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang yang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".

i) Memiliki Rasa Setia Kawan terhadap Sesama

Umat manusia itu adalah bersaudara, selama kita tinggal satu atap, hidup di bawah langit yang sama, menghirup udara yang sama kita harus bisa hidup berdampingan, toh kita sama-sama ciptaan Tuhan. Bahkan, jika kita mengingat bahwa kita ciptaan Tuhan, kita pun harus menghargai hak hidup makhluk lainnya, seperti hewan dan tumbuhan. Jika saja di muka bumi ini terjalin perasaan setia kawan yang erat, bukan tidak mungkin akan terjalin rasa persaudaraan yang kuat. Bahkan jika rasa cinta kasih terhadap sesama terpupuk dengan subur, jangan akan terhadap sesama manusia, sesama makhluk lainnya pun akan berlaku sama. Pada akhirnya bumi ini tidak akan sekarat seperti sekarang ini. Kedengarannya memang gombal, melangkolis, atau lebay. tapi, mau diakui atau tidak itulah kenyataannya. Itulah kunci sukses perdamaian dan ketenangan dunia. Allah menegaskan di dalam al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 148 :

وَلِكُلِّ وُجْهَةٍ هُوَ مُوَلِّيْهَا فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ أَيْنَ مَا تَكُونُوا يَأْتِ بِكُمْ اللَّهُ جَمِيعًا إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Artinya: Dan bagi tiap-tiap umat ada kiblatnya (sendiri) yang ia menghadap kepadanya. Maka berlomba-lombalah kamu (dalam berbuat) kebaikan. Di mana saja kamu berada pasti Allah akan mengumpulkan kamu sekalian (pada hari kiamat). Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.

C. PENUTUP

Globalisasi nampaknya akan menjadi salah satu kekuatan perubahan yang dominan di dalam pengembangan psikologis orang-orang abad 21 itu. Berbagai kultur akan menyatu dansaling berkompetisi untuk mempertahankan identitas mereka masing-masing. Tentunya ini menimbulkan permasalahan di wilayah psikologi dan segera membutuhkan penyelesaian agar manusia bisa bertahan dalam menghadapi dampak negative globalisasi yang ada.

Manusia dalam mengatasi persoalan dan isu yang terjadi di lingkungannya perlu tuntunan dan solusi jitu. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam menawarkan beberapa nilai pendidikan berbasis pengembangan dan pemanfaatan psikis manusia agar manusia bisa menyelesaikan tantangan zamannya serta tidak selalu menjadi budak nafsu. Tidak dapat dipungkiri apabila terjadinya anomali psikologi dan maraknya

kegoncangan kejiwaan manusia diawali oleh komposisi manusia yang tidak memiliki dasar pijakan dan keseimbangan jiwa. Untuk mendapatkan kebahagiaan dan ketenangan tersebut, tawaran nilai-nilai pendidikan psikologi dalam Al Qur'an perlu dikaji ulang serta diterapkan dalam kehidupan bermasyarakat.

Sembilan nilai tersebut apabila diejawantahkan dalam dunia pendidikan, entah formal maupun non formal, akan menjadi sebuah tambahan nilai dari sisi psikis orang-orang yang terlibat dalam pendidikan. Mengingat Sembilan nilai yang ada mengedepankan kematangan psikis seseorang untuk menghadapi apa yang terjadi pada diri mereka dan lingkungan. Murid, guru, orang tua, pengelola lembaga pendidikan, dan masyarakat, dalam posisinya masing-masing berkontribusi untuk memberikan sumbangsih implementasi sembilan nilai yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, Jamaluddin, *Psikologi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2006.
- Ancok, Djameludin & Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Bastaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta:
- Bandura, Albert. *The Changing Face of Psychology at the Dawning of a Globalization Era*. 2011. Jurnal Vol.547
- Hanafi, Abu. *Psikologi Umum*, Jakarta : Reneka Cipta, 1992
- J.P.Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (terjemah), Jakarta : PT Grafindo Persada, Cet., ke-7
- Muhammad Ash-Shadr, *Pandangan Bagir ash-Shadr terhadap Pelbagai Aliran Filsafat Dunia* (terjemah), Bandung : al-Mizan, 1993
- Muhammad Izzudin, *at-Ta'silu al-Islami li Dirosat an-Nafsiyyah* (Risalah Doktor), Kairo: Daar as-Salam, 2002
- Mubarok, Achmad, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern; Jiwa dalam Al Qur'an*, Jakarta: Paramadina, 2000
- Mujib, Abdul, *et.al., Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001

Nashori, Fuad, ***Potensi-Potensi Manusia (Seri Psikologi Islami)***, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.

Nawawi, Rif'at Syauqi, "Konsep Manusia Menurut Al-Qur'an", dalam Rendra K (Penyunting), ***Metodologi Psikologi Islam***, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2000.

Quraish Shihab, ***Wawasan Al-Qur'an***, Jakarta: Lentera Hati, 2006.

Raharjo, Dawam ***Intelektual, Intelgensi, dan Perilaku Politik***, Bandung :Al-Mizan, 1996

Sobur, Alex. ***Psikologi Umum, Bandung*** : Pustaka Setia, 2003

Soerjono Soekanto, ***Sosiologi "Suatu Pengantar"***(Jakarta : PTRaja Grafindo Persada, 1990), cet., ke-19