

**URGENSI DOA, IKHTIAR DAN KESADARAN BERAGAMA
DALAM KEHIDUPAN MANUSIA**
(Suatu Tinjauan Psikologis)

Edi Saffan¹

Email: edi_saffan@yahoo.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Dipublikasi Januari 2016

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi suatu permasalahan yang berkenaan dengan abad 21 dijuluki dengan abad kecemasan (*the of anxiety*) yang ditandai dengan berbagai bencana dan kemelut yang meresahkan hampir di semua lini kehidupan, baik pribadi maupun masyarakat, sehingga manusia dilanda oleh rasa kegelisahan dan ketakutan. Karena itu, kita sebagai manusia, sangat mengharapkan kehidupan yang bermakna (*the will to meaning*) yang merupakan dambaan bagi setiap manusia. Untuk meraih kebahagiaan tersebut, perlu adanya kerja sama yang baik antara doa, ikhtiar dan kesadaran beragama, sebab dengan kesadaran agama, maka doa yang kita mohon kepada Allah Swt semakin timbul rasa keyakinan dan keikhlasan, sehingga apapun yang dikerjakan atau diusahakan (*ikhtiar*) menimbulkan rasa optimis dan semangat dalam kehidupan. Dengan kata lain, untuk mencapai tingkatan kebahagiaan (*mutmainnah*), perlu adanya kerja sama yang baik antara kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EQ) dan kecerdasan spiritual (SQ) sebagai penggerakannya.

Kata Kunci : *Doa, Ikhtiar dan Kesadaran Beragama*

p-ISSN: 2442-725X • e-2621-7201

Alamat Korespondensi:

Kampus STAI Tapaktuan, Jalan T. Ben Mahmud, Lhok Keutapang, Aceh Selatan,
Email: jurnal.staitapaktuan@gmail.com

¹Edi Saffan, MA, merupakan Dosen Tetap pada Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Tapaktuan, Aceh Selatan.

PENDAHULUAN

Awal abad 21 ini ditandai dengan perkembangan sains dan teknologi yang pesat. Perkembangan Iptek ini berhasil menciptakan peradaban modern, yang menjanjikan berbagai kemajuan dan kemudahan bagi mereka yang berhasil memenuhi segala tuntutan modernisasi.² Sebuah peluang dan sekaligus tantangan bagi kita di awal abad ini, untuk dapat meningkatkan taraf kehidupan yang dapat dipenuhi hanya dengan berusaha (*ikhtiar*) yang disertai dengan doa dan bukan dengan goyang kaki atau bersantai-santai.

Di lain pihak, abad ini dijuluki dengan abad kecemasan (*the of anxiety*)³ yang ditandai dengan berbagai bencana dan kemelut yang meresahkan hampir di semua lini kehidupan, baik pribadi maupun masyarakat. Kondisi meresahkan saat ini dapat disaksikan langsung, di antaranya terjadinya perang antar bangsa, krisis ekonomi, ledakan penduduk, membanjirnya para pengungsi, pencemaran alam akibat industri, mendangkalnya penghayatan agama, munculnya berbagai penyakit yang sulit diatasi, pola kerja yang semakin canggih dan sebagainya.⁴

Dari statemen yang di kemukakan di atas, jelas keadaan yang sedang kita alami sekarang merupakan beban psikologis yang sedang melanda manusia pada umumnya, akibatnya, wabah kegelisahan seakan-akan sedang menghantui. Karena itu, kita sebagai manusia, sangat mengharapkan kehidupan yang bermakna (*the will to meaning*)⁵ yang

merupakan dambaan bagi setiap manusia untuk dapat meraihnya.

Untuk meraih kebahagiaan tersebut, kita sebagai seorang muslim, harus berusaha (*ikhtiar*) dengan menggunakan segala kemampuan dan pikiran untuk dapat meraihnya, hal ini tentu saja dibaringi dengan *doa* yang merupakan harapan dan permohonan kepada Allah Swt yang selalu kita harapkan dalam kehidupan ini. Bila kedua hal ini (*doa dan ikhtiar*) dapat berjalan secara seimbang, ditambah dengan kesadaran agama seseorang yang begitu mantap, maka segala kegelisahan yang sedang melanda kehidupan masyarakat modern sekarang ini dapat teratasi dengan segera, sehingga manusia tersebut mampu mencapai tingkatan *muṭmainnah* yang merupakan idaman bagi setiap muslim.

KAJIAN KONSEPTUAL

Urgensi Doa dalam Kehidupan

Dari segi bahasa doa adalah “permohonan atau harapan”.⁶ Kata-kata doa yang terdapat dalam al-Qur’ān menurut Abdul Qasim al-Naqsyabandy sebagaimana yang dikutip oleh Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqi, memiliki beberapa makna, seperti: ibadah, *istighatsah* (memohon bantuan dengan pertolongan), permintaan atau permohonan, memanggil dan memuji.⁷

Sementara ditinjau dari segi istilah para ahli berbeda dalam memberikan pengertian. Dalam kaitan ini, Quraish Shihāb, mengartikan bahwa doa adalah “Suatu gejala keagamaan yang paling agung bagi manusia, karena pada saat itu, jiwa manusia terbang menuju Tuhannya”.⁸ Sementara Hamzah

²Hanna Djumhana Bustamam, “Makna Hidup Bagi Manusia Modern,” dalam *Rekonstruksi dan Renungan Relegius Islam*, editor Muhammad Wahyu Nafis (Bandung: Mizan, 1996), hal. 143.

³Hanna Djumhana Bustamam, *Integrasi Psikologi dengan Islam*. (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 1995), hal. 155.

⁴Dadang Hawari, *al-Qur’ān: Ilmu Kesehatan Jiwa dan Kesehatan Mental*. cet. III, (Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1997), hal. 2.

⁵Kehidupan yang bermakna (*the will to meaning*) dimaksud adalah kehidupan yang dipandang penting, dirasakan berharga, terhindar dari segala beban psikologis serta dapat dijadikan sebagai tujuan hidupnya. Pada gilirannya akan menimbulkan kebahagiaan (*happiness*). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kebahagiaan adalah akibat samping dari keberhasilan

seseorang dalam memenuhi arti kehidupannya. Dan sebaliknya, orang yang tidak berhasil menemui hidupnya ia akan menghayati hidupnya tanpa bermakna (*meaningless*) yang biasanya merupakan gerbang ke arah penderitaan. Bustamam, *Makna Hidup ...* hal. 147.

⁶Muhammad Hasbi ash-Ṣiddiqī, *Pedoman Zikir dan Do’a*. Cet. II, (Yogyakarta: Pustaka Rizki Putra, 1997), hal. 95-97.

⁷Syeikh Abubakar al-Jazairi, *Akidah Mukmin*. cet. I., terj. Asmuni Halimah Zamakhsyari, (Jakarta: Pustaka al-Kausar, 2002), hal. 97.

⁸M. Quraish Shihab, “Amalan Keagamaan dalam Keseharian: Do’a, Istiqfār dan Syukur,”

Ya'qub, mengatakan doa merupakan suatu "Aspek atau jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt (*taqarrub*), yakni dengan melalui seruan, permohonan ataupun permintaan yang semata-mata ditujukan kepada Allah Swt dalam berbagai kebutuhan".⁹

Dalam kehidupan manusia, disukai atau tidak, mengandung penderitaan, kesedihan dan kegagalan, sebagaimana mereka yang diliputi oleh rasa kegembiraan, prestasi dan keberhasilan. Memang, banyak kepedihan dapat dicegah melalui usaha sungguh-sungguh serta ketabahan dalam menanggulanginya, tetapi walaupun demikian beberapa kejadian tidak dapat dicegah atau dihapus walau dengan upaya apapun, kecuali dengan bantuan Allah Swt semata.¹⁰ Menurut hemat saya, mungkin di sinilah terasa betapa bermanfaatnya doa itu, dan harus diingat walaupun apa yang dimohonkan tidak segera tercapai, namun dengan doa tersebut seseorang telah hidup dalam suasana optimis, sebab harapan yang diharapkan tidak ada yang diragukan (*syak*) lagi dan hal ini mempunyai dampak yang sangat baik dalam kehidupan.

Doa dapat memberikan dampak yang sangat besar dalam mengujudkan harapan seseorang. Dr. A. Carrel, seorang ahli bedah Prancis (1873-1941 M) yang pernah meraih hadiah Nobel dalam bidang kedokteran, menulis dalam bukunya "doa". Pengalaman-pengalamannya dalam mengobati pasiennya, sebagaimana yang dikutip oleh M. Quraish Shihab, mengatakan bahwa, "Banyak di antara mereka yang memperoleh kesembuhan dengan jalan berdoa".¹¹

Dalam al-Qur'an, secara tegas Allah Swt berfirman:

dalam *Rekonstruksi dan Renungan Relegius Islam*, editor Muhammad Wahyu Nafis (Bandung: Mizan, 1996), hal. 158.

⁹Hamzah Ya'qub, *Tingkat Ketenangan dan kebahagiaan Muslim*. cet. IV, (Jakarta: Atisa, 1992), hal. 322.

¹⁰Shihab, *Amalan ...* hal. 158.

¹¹*Ibid.*,

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً ... ١٢

Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah hati dan suara yang lembut. (Q.S. Al-'A'rāf: 55)

Dalam ayat lain:

ادْعُونِي استجب لكم

Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Ku perkenankan bagimu." (Q.S. al-Mūkmīn: 60)¹³

Sementara dalam ḥadīṡ Rasulullah Saw, bersabda:

الدَّعَاءُ مَخَّ الْعِبَادَةِ

*Doa itu adalah otak ibadah.*¹⁴

Dari keterangan dalil-dalil di atas, dapat dipahami bahwa ada beberapa syarat yang harus dipenuhi, sehingga doa diterima oleh Allah Swt. Salah satu di antaranya adalah mengerjakan perintah Allah Swt, percaya kepada-Nya dan pada janji-janjiNya, termasuk janji mengabulkan doa dengan cara dengan rendah hati dan suara yang lembut. Jadi, dalam berdoa yang terpenting adalah ketulusan dan keyakinan kepada Allah Swt (doa letaknya di hati yang merupakan kecerdasan emosional)¹⁵ tanpa adanya *syak*

¹²Departemen Agama R.I, *al-Qur'ān dan Terjemahannya*. (Jakarta: Bumi Restu, 1976), hal. 230.

¹³*Ibid*, hal. 533.

¹⁴Hadist ini dikutip dari buku Abū Qasīm 'Abdūl Karīm Hawazīn al-Qusyairī an-Naishaburī, *Risālah Qusyairīyah*. cet. I, terj. 'Umār Farūq, (Jakarta: Pustaka Amani, 1998), hal. 389.

¹⁵Para pakar sepakat bahwa kecerdasan emosional (EQ) berpangkal pada hati. (*Emotional intelligence emerges not from musings of rarefied intellect, but from the working of human heart*). Lihat, Robert K. Cooper dan Ayman Sawaf, dengan Artikelnya, "What is emotional Intelligence?" nexus EQ Conference: [Http://www. NexusEQ.com](http://www.NexusEQ.com). Sejalan dengan pandangan tersebut, Safwan Idris Menyebutkan bahwa, "Kecerdasan yang berpangkal pada hati ini" dengan istilah "Kecerdasan Hati" untuk maksud yang tidak jauh berbeda istilah EQ. Kecerdasan hati yang dimaksud oleh Safwan Idris adalah merujuk pada kemampuan untuk mengembangkan silaturahmi

sedikitpun bahwa Allah Swt akan mengabulkan doanya.

Doa, yang kita panjatkan kepada Allah Swt didasarkan kepada rasa keikhlasan dan ketulusan hati, menurut para ulama akan dikabulkan oleh Allah Swt, jika (1) dikabulkan sesuai dengan permintaannya; (2) dikabulkannya dengan menggantikan dengan sesuatu yang lain yang lebih bermanfaat bagi si pemohon dan (3) ditanggguhkan pada hari kiamat, untuk diberi ganjarannya.¹⁶ Dengan demikian, maka perbanyaklah doa kepada Allah Swt dengan cara berendah hati dan suara yang lembut, semoga kita menjadi orang-orang beruntung.

Urgensi Ikhtiar dalam Kehidupan

Ikhtiar dari segi bahasa adalah “usaha atau bekerja”.¹⁷ Sedangkan ditinjau dari segi istilah, usaha (*ikhtiar*) adalah suatu upaya sungguh-sungguh dengan mengupayakan seluruh pemikiran dan zikir untuk dapat mengaktualisasikannya atau menampakkan arti dirinya sebagai hamba Allah Swt dan juga menempatkan dirinya bagian dari masyarakat yang terbaik (*khaira ummah*).¹⁸ Dengan kata lain, dengan berikhtiar manusia dapat memanusiaikan dirinya.

Pada dasarnya, hampir di setiap sudut kehidupan, kita akan menyaksikan betapa banyaknya orang yang bekerja, baik sebagai guru yang mengajar di depan kelas, pegawai yang bekerja di kantor, petani yang bekerja di sawah, polisi yang mengatur lalu lintas, salesmen yang hilir mudik mendatangi toko dan rumah, buruh yang bekerja di pabrik dan segudang profesi lainnya. Mereka dalam melakukan pekerjaannya, tentu saja, ada sesuatu yang dikejar, ada tujuan serta usaha

(*ikhtiar*) yang sungguh-sungguh untuk mengujudkan aktivitasnya tersebut agar mempunyai arti atau bermakna dalam kehidupannya. Namun demikian, perlu diketahui tidak semua pekerjaan dapat dikategorikan sebagai pekerjaan, sebab di dalam pekerjaan tersebut ada terkandung tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: (1) Pekerjaan itu hendaklah dilakukan karena adanya dorongan (motivasi) dan tanggung jawab; (2) Apa yang dilakukan tersebut hendaklah dilakukan dengan sengaja, sesuatu yang direncanakan dan (3) Apa yang dilakukan itu hendaklah ada sesuatu arah dan tujuan yang luhur, yang secara dinamis memberi makna bagi dirinya maupun bagi orang lain.¹⁹

Bagi seorang muslim, dalam berusaha haruslah mempunyai visi dan misi yang jelas, yakni tidak bekerja asal-asalan. Tapi pandangan seperti tersebut sungguh sangat jelas tertanam dengan sangat kokohnya ia akan membuat suatu perencanaan bahwa setiap pekerjaan harus dilaksanakan dengan penuh semangat dan antusias. Sejalan dengan pandangan tersebut, Toha Tohara, mengatakan bahwa “Hidup mengukir rencana tanpa tujuan hanyalah membuang waktu”.²⁰ Karena itu, untuk memulai suatu pekerjaan, hendaklah terlebih dahulu kita mempunyai rencana yang matang, sehingga pekerjaan kita tidak akan sia-sia.

Dalam al-Qur’ān, banyak ayat yang mengisyaratkan agar manusia berusaha (*ikhtiar*) dalam kehidupannya. Sebagaimana firman Allah Swt, berbunyi:

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا
مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَذَكِّرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تَفْلَحُونَ²¹

Apabila telah ditunaikan sembahyang, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah Swt dan ingatlah Allah Swt banyak-banyak supaya kamu beruntung (Q.S., al-Jum’āh: 10)

Dari keterangan ayat di atas, dapat dipahami bahwa Allah Swt menyuruh manusia untuk tampil berusaha (*ikhtiar*)

dan memperoleh kepercayaan dari sesama manusia. Kecerdasan hati ini diperoleh dari pengalaman dan penghayatan nilai-nilai etis serta melalui latihan kesabaran dan kedekatan dengan Tuhan salah satunya dengan melalui do’a. Safwan Idris, *Laporan Sarjana S2, S1 Semester Ganjil Tahun Akademik 1997/1998*, hal. 4.

¹⁶Quraish Shihab, *Amalan ...* hal. 159.

¹⁷Toha Tahara, *Etos Kerja Pribadi Muslim*. cet. II, (Yogyakarta: Dana Bakti Wakaf, 1995), hal. 27.

¹⁸*Ibid*, hal. 27.

¹⁹*Ibid*, hal. 28.

²⁰*Ibid*, hal. 147.

²¹*Ibid*, hal. 933.

sebagai pekerja dalam rangka menggapai keberuntungan hidup di dunia ini, di samping tidak meninggalkan atau mengabaikan amalan untuk kesiapan hidup di akhirat nantinya, salah satunya dengan cara mendekatkan diri kepada-Nya.

Urgensi Kesadaran Beragama dalam Kehidupan

Pada hakikatnya, setiap manusia yang ada di dunia ini, hampir semuanya memerlukan agama sebagai kebutuhan hidupnya. Tanpa adanya agama tidak mungkin orang dapat merasakan kebahagiaan dan ketenangan jiwa dalam hidupnya.²² Karena itu, pembicaraan tentang agama merupakan pembicaraan tentang kehidupan batin seseorang. Oleh karenanya kesadaran dan pengalaman agama seseorang lebih menggambarkan pada sisi-sisi batin dalam kehidupan yang ada kaitannya dengan sesuatu yang sakral dan dunia gaib.²³ Dari kesadaran dan pengalaman agama ini pula kemudian munculnya sikap keagamaan yang ditampilkan oleh seseorang.

Sikap keagamaan merupakan suatu keadaan yang ada dalam diri seseorang yang mendorong untuk bertingkah laku sesuai dengan kadar ketaatannya terhadap agama yang dianutnya. Timbulnya sikap keagamaan tersebut karena adanya konsistensi antara kepercayaan terhadap agama sebagai unsur kognitif, perasaan terhadap agama sebagai unsur afektif dan perilaku terhadap agama sebagai unsur konasi.²⁴ Komponen *kognisi* yang berkaitan dengan kecerdasan intelektual (IQ)²⁵ akan menjawab tentang apa yang dipikirkan atau dipersepsikan tentang sesuatu objek, sedangkan komponen *afeksi*

yang berkaitan dengan kecerdasan emosional (EQ)²⁶ dikaitkan dengan apa yang dirasakan terhadap objek (senang atau tidak senang), sementara konasi yang berkaitan dengan kecerdasan spiritual (SQ)²⁷ berhubungan dengan kesediaan atau kesiapan untuk bertindak terhadap suatu objek dan kecerdasan ini merupakan sebagai penggerak dari kecerdasan IQ dan EQ. Jadi, sikap agama merupakan integrasi secara kompleks dari ketiga unsur tersebut, yakni pengetahuan agama (IQ), perasaan agama (EQ) dan tindakan keagamaan (SQ) dalam diri seseorang.

Sikap keagamaan yang ada dalam diri seseorang sangat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor dalam (intern) dan luar (ekstern). Pada dasarnya, teori yang mengatakan bahwa sumber jiwa keagamaan pada diri seseorang berasal dari faktor intern yang menyatakan bahwa manusia adalah *homo religius* (makhluk beragama).²⁸ Sementara teori yang mengatakan bahwa jiwa keagamaan pada manusia bersumber pada faktor ekstern. Pada dasarnya, manusia terdorong untuk beragama karena adanya pengaruh dari luar dirinya, seperti rasa takut,

²²Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dan Kesehatan Mental*. cet. VI, (Jakarta: Haji Masagung, 1994), hal. 52.

²³Jalaluddin, *Psikologi Agama*. cet. II, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997), hal. 185.

²⁴*Ibid*, hal. 185.

²⁵Kecerdasan intelektual (IQ) merupakan kecerdasan yang berhubungan dengan proses kognitif seperti berpikir, daya menghubungkan dan daya menilai sesuatu. Atau, kecerdasan yang berhubungan dengan pemecahan masalah dengan menggunakan rasio. Lihat, Abdul Mujib dan Yusuf Mudhakhir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), hal. 319.

²⁶Kecerdasan emosional (EQ) pertama sekali dilontarkan pada tahun 1990-an oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional. Kemudian berkat buku *best-seller* karya Daniel Goleman yang laris pada tahun 1995, *Emotional Intelligence*, akhirnya konsep EQ ini menyebar luas di kalangan masyarakat, bahkan dijadikan sebagai judul utama pada sampul majalah *Time* dan dijadikan pokok pembicaraan dari kelas-kelas hingga ruang rapat. Lihat, Shapiro E. Lawrence, *Mengajar Emosional Intelektensi Pada Anak*, terj. Alex Try Kantjono, (Jakarta: Gramedia, 1997), hal. 5; lihat juga, Maurice J. Elies, dkk., *Cara-cara Efektif Mengasuh Anak dengan EQ*, cet. I, terj. M. Jauharul Fuad, (Bandung: Kaifa, 2000), hal. 11;

²⁷Kecerdasan Spiritual (SQ) masih merupakan konsep baru dalam dunia psikologi dan pertama sekali dipopulerkan Danah Zohar dan Ian Marshall yang psikolog dari Harvard University dan Oxford University yang merupakan temuan terkini secara ilmiah. Lihat, Ari Ginanjar Agustian, *ESQ: Berdasarkan Rukun Iman dan Islam*. cet. IV, (Jakarta: Arga, 2001), hal. xxxvii.

²⁸*Ibid*, hal. 186.

rasa ketergantungan ataupun rasa bersalah (*sense of guilt*).²⁹ Faktor-faktor inilah yang mendorong manusia untuk menciptakan suatu tata cara pemujaan yang kemudian dikenal dengan agama.

Hal ini sesuai dengan firman Allah Swt yang terdapat dalam surat Ar-Rûm ayat 30 berbunyi:

فَأَقْمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ... ٣٠

Maka hadapkanlah wajahmu kepada agama dengan selurus-lurusnya, itulah fīṭrah Allah Swt, yang Allah Swt telah menciptakan manusia sesuai dengan fīṭrah itu ... (Q.S., al-Rûm: 30)

Demikian pula dalam sebuah ḥadīṡ Rasulullah Saw:

كُلُّ مَوْلُودٍ يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَأَبْوَاهُ يَهُودِيَّةٍ أَوْ نَصْرَانِيَّةٍ أَوْ يَمَجْسَانِيَّةٍ (رواه بخاري عن أبي هريرة)

Dari Abū Hurairah r.a. Bahwa Rasūlullāh Saw bersabda: Setiap anak yang dilahirkan dalam keadaan fīṭrah. Maka kedua orang tuannya ialah yang menjadikan ia beragama Yahūdī, Nasrānī atau Majusī. (H.R. Bukhārī)

Dari ayat dan hadis tersebut jelaslah bahwa pada dasarnya manusia semenjak lahir telah membawa berbagai macam potensi salah satunya termasuk potensi keagamaan. Pada dasarnya, potensi tersebut dalam perkembangannya sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal, terutama pengaruh dari lingkungan pendidikan, baik itu dari rumah tangga, sekolah maupun masyarakat. Dengan kata lain, kesadaran dan pengalaman agama pada diri seseorang terbentuk sangat tergantung pada sejauh mana optimalisasi dan interaksi antara faktor eksternal dan internal itu dapat berperan.

Dalam pembentukan kesadaran agama, maka orang tua memegang peranan

penting. Dalam hal ini, Daradjat, mengatakan bahwa pengenalan agama pada anak sejak usia dini, bagaimanapun akan berpengaruh pada pembentukan kesadaran dan pengalaman agama pada dirinya anak.³² Pendapat senada juga di kemukakan oleh Jamaluddin 'Alī Mahfūd bahwa orang tua memegang peranan penting dalam pembentukan jiwa agama pada anak-anak, karena dalam jiwanya telah membawa semacam bekal keagamaan. Andaikata didikan agama yang diterimanya dari orang tuanya sudah mantap, maka ketika ia dewasa akan membawa dasar agama yang mantap pula. Dan sebaliknya, jika orang tua bersikap acuh tak acuh atau kurang perhatian terhadap pendidikan agama pada anaknya, maka setelah dewasa anak tersebut dalam keadaan bimbang.³³

Telaah psikologi dan psikologi agama tampaknya sudah mulai menyadari bahwa potensi-potensi manusia yang berkaitan dengan kehidupan spiritual. Kemudian menempatkan potensi tersebut sebagai sesuatu yang penting dalam kehidupan manusia. Selain itu, mulai tumbuh suatu kesadaran baru mengenai hubungan antara potensi tersebut dengan sikap dan pola tingkah laku manusia.³⁴

Berangkat dari telaah dan pandangan tersebut akan membawa kepada kesimpulan bahwa jiwa keagamaan sebenarnya merupakan bagian dari komponen internal manusia itu sendiri. Jadi, pembentukan kesadaran agama pada diri seseorang pada hakikatnya tak lebih dari usaha untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi keagamaan (*fīṭrah*) manusia itu sendiri. Konsekuensi logisnya, untuk membentuk sikap dan tingkah laku keagamaan manusia dapat dilakukan sejalan dengan *fīṭrah* tersebut.

Aplikasi Doa, Ikhtiar & Kesadaran Beragama dalam Kehidupan

³²Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*. cet. 15, (Jakarta: Bulan Bintang, 1996), hal. 56.

³³Jamaluddin 'Alī Mahfuz, *Psikologi Anak dan Remaja Muslim*. terj. 'Abdūl Rasyad Sidīq dan Ahmad Fatīr Zaman, Jakarta: Pustaka al-Kausar, 2001. hal. 156.

³⁴Jalaluddin, *Psikologi ...* hal. 190.

²⁹*Ibid.*

³⁰*Ibid*, hal. 645.

³¹Imām Bukharī, *Ṣaḥīḥ Bukharī*. Juz. II, (Kairo: Darul Matabī' Aby-Sya'bi, t.t), hal. 118.

Dalam kehidupan manusia, disukai atau tidak, tentu saja mengandung penderitaan, kesedihan dan kegagalan, sebagaimana mereka diliputi oleh rasa kegembiraan, prestasi dan keberhasilan, hal ini semuanya merupakan bagian dari emosional manusia. Dalam hal ini, tentu saja, setiap manusia menginginkan kehidupan yang bermakna, yang merupakan dambaan bagi manusia untuk meraihnya.

Untuk meraih kebahagiaan tersebut, kita sebagai seorang muslim, tentu saja, kita terus berusaha (*ikhtiar*) dengan menggunakan segala kemampuan dan pemikiran untuk dapat meraihnya yakni dengan melalui IQ yang letaknya di kepala, hal ini tentu saja dibarengi dengan doa yang merupakan harapan dan permohonan kepada Allah Swt yang selalu kita harapkan dengan rasa penuh keyakinan dan keikhlasan dalam hidup ini, hal ini tentu saja merupakan hasil dari EQ dan SQ manusia itu yang letaknya di hati (*qalb*) yang dijadikan sebagai penggerakannya.

Bila kedua hal tersebut (*doa & ikhtiar*) dapat berjalan secara seimbang dan ditambah dengan kesadaran keagamaan dari seseorang yang begitu tinggi, maka segala kegelisahan yang sedang melanda kehidupan masyarakat modern sekarang ini dapat teratasi dengan segera, sehingga manusia tersebut mampu mencapai tingkatan *mutmainnah* yang merupakan idaman bagi setiap muslim. Sebagaimana firman Allah Swt berbunyi:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ . إِرْجَى إِلَى رَبِّكَ رَاضِيَةً
مَرْضِيَّةً . فَادْخُلِي فِي عِبَادِي .

Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi di ridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah

hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku. (Q.S., al-Jum'ah: 10).

Untuk mencapai tingkatan *mutmainnah* tersebut, maka perlu adanya kerja sama yang baik antara antara doa, ikhtiar dan kesadaran agama, karena dengan kesadaran agama yang tinggi dari seseorang, maka doa yang kita mohon kepada Allah Swt semakin timbul rasa keyakinan dan keikhlasan dalam diri seseorang, sehingga apapun yang dikerjakan atau diusahakan (*ikhtiar*) menimbulkan rasa optimis dalam kehidupan. Dengan kata lain, untuk mencapai tingkatan *mutmainnah*, maka perlu adanya kerja sama yang baik antara IQ, EQ dan SQ.

KESIMPULAN

Dari penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai kebahagiaan hidup atau mencapai tingkatan *mutmainnah* yang merupakan dambaan bagi setiap muslim, maka perlu adanya kerja sama yang baik antara doa, ikhtiar dan kesadaran beragama, sebab dengan kesadaran agama, maka doa yang kita mohon kepada Allah Swt, semakin timbul rasa keyakinan dan keikhlasan, sehingga apapun yang dikerjakan atau diusahakan (*ikhtiar*) menimbulkan rasa optimis dan semangat dalam kehidupan.

SARAN-SARAN

Berdasarkan hasil kajian, ada beberapa saran yang dapat diajukan sebagai tindak lanjut, yaitu: perlu adanya usaha lalu berjalan seimbang, yang dibarengi kesadaran keagamaan, maka segala kegelisahan yang sedang melanda kehidupan masyarakat modern saat ini akan dapat teratasi dengan segera, sehingga manusia tersebut mampu mencapai ketenangan dalam hidupnya.

DAFTAR BACAAN

- Agustian, Ari Ginanjar. (2001). *ESQ; Berdasarkan Rukun Iman dan Islam*. cet. IV, Jakarta: Arga.
- Al-Jazairi, Syeik Abubakar. (2002). *'Akidah Mukmīn*. cet. I, terj. Asmuni Halihah Zamakhsyari, Jakarta: Pustaka al-Kausar.
- An-Naishaburi, Abū Qasīm 'Abdūl Karīm Hawazin al-Qussyairi. (1998). *Risalah Qusyairiyah*. cet. I, terj. Umar Faruq, Jakarta: Pustaka Amani, 1998.
- Ash-Shiddiqi, Muḥammad Hasbī. (1997). *Pedoman Dzikir dan Do'a*. Cet. II, Yogyakarta: Pustaka Rizki Putra.
- Bukhari, Imam. (tt). *Shahih Bukhari*. Juz. II, Kairo: Darul Matabi' aby-Sya'by, t.t.
- Bustamam, Hanna Djumhana. (1995). *Integrasi Psikologi dengan Islam*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- (1996). "Makna Hidup Bagi Manusia Modern," dalam *Rekonstruksi dan Renungan Relegius Islam*, editor Muhammad Wahyu Nafis, Bandung: Mizan.
- Daradjat, Zakiah. (1994). *Peranan Agama dan Kesehatan Mental*. cet. VI, Jakarta: Haji Masagung.
- (1996). *Ilmu Jiwa Agama*. cet. 15, Jakarta: Bulan Bintang.
- Departemen Agama R.I. (1979). *Al-Qur'ān dan Terjemahannya*. Jakarta: Bumi Restu.
- Elies, J. Maurice, dkk. (2000). *Cara-cara Efektif Mengasuh Anak dengan EQ*, cet. I, terj. M. Jauharul 'Fuād, Bandung: Kaifa.
- Hawari, Dadang. (1997). *al-Qur'ān: Ilmu Kesehatan Jiwa dan Kesehatan Mental*. cet. III, Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1997.
- Idris, Safwan. (1998). *Laporan Sarjana S2, S1 Semester Ganjil Tahun Akademik 1997/1998*
- Jalaluddin. (1997). *Psikologi Agama*. cet. II, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Lawrence, E. Shapiro. (1997). *Mengajar Emosional Intelegensi Pada Anak*, terj. Alex Try Kantjono, Jakarta: Gramedia, 1997.
- Mahfuz, Jamaluddin 'Alī. (2001). *Psikologi Anak dan Remaja Muslim*. terj. 'Abdūl Rasyād Sidiq dan 'Ahmād Fatīr Zaman, Jakarta: Pustaka al-Kausar.
- Mujīb, 'Abdūl dan Yūsūf Muḍakīr. (2001). *Nuansa-nuasa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001.
- Robert K. Cooper dan Ayman Sawaf, dengan Artikelnya, "What is emotional Intellegence?" nexus EQ Conference: [Http://www. NexusEQ.com](http://www.NexusEQ.com).
- Shihab, M. Quraish, (1996). "Amalan Keagamaan dalam Keseharain: Do'a, Istiqfār dan Syukur", dalam *Rekonstruksi dan Renungan Relegius Islam*, editor Muhammad Wahyu Nafis, Bandung: Mizan.
- Tahara, Toha. (1995). *Etos Kerja Pribadi Muslim*. cet. II, Yogyakarta: Dana Bakti Wakaf
- Ya'qub, Hamzah. (1992). *Tingkat Ketenangan dan kebahagiaan Muslim*. cet. IV, Jakarta: Atisa.