

KESADARAN DIRI PROSES PEMBENTUKAN KARAKTER ISLAM

Malikah

Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo
(malikalika72@yahoo.co.id)

Tulisan ini membahas tentang kesadaran diri, proses pembentukan karakter Islam. Dalam kesadaran diri, manusia dihadapkan pada dua sisi yang saling bertolak belakang, yakni mengenal kekuatan yang dimiliki dan pengetahuan kelemahan yang ada pada diri. Di antara keduanya terhadap suatu sinergi, yang apabila suatu pribadi dapat menggunakannya secara proporsional dan optimal, maka puncak keberhasilan pribadi akan mungkin dapat dicapai. Untuk menumbuhkan kesadaran diri diperlukan pembentukan karakter yang dimulai dari adanya nilai yang diserap dari berbagai sumber, kemudian nilai tersebut membentuk pola pikir seseorang secara keseluruhan keluar dalam bentuk rumusan visi. Visi turun ke wilayah hati dan membentuk sesuana jiwa, yang secara keseluruhan keluar dalam bentuk mentalisasi, mengalir memasuki wilayah fisik dan melahirkan tindakan yang secara keseluruhan disebut sikap.

This paper elaborates about self-awareness that is a process of forming the Islam character. In the self-awareness, human is faced on opposite side; that is, they are to know the power of strength and the weakness of ourselves. Both of them there is synergy, when the man can use them optimally and proportionally, the success of his/her can be gained. To grow the self-awareness is needed character forming which is started from the values is found from many kind of resources, then the values form thought pattern of someone totally and bear as vision. The vision turn into the mind area and form mind nuance, then totally come out as mentality, flow through physic area and bear action as attitude form.

Kata Kunci: pribadi, kesadaran diri, karakter Islam

A. Pendahuluan

Aspek utama yang mendorong unsur kesadaran diri dalam pribadi manusia adalah aspek ruhani. Secara bahasa kesadaran diri diartikan dengan ingat, merasa dan insaf terhadap diri sendiri.¹ Dalam bahasa Arab, kesadaran diri disebut ma'rifat al-nafs. Dari pengertian secara bahasa dapat diambil sebuah gambaran umum tentang kesadaran diri diawali dengan melihat terminology istilah pribadi yang berarti : sendiri atau mandiri. Dengan akal budi yang dimiliki, manusia mengetahui apa yang dilakukan dan mengapa ia melakukannya.

Antonius Atosokni Gea mendefinisikan kesadaran diri sebagai pemahaman terhadap kekhasan fisik, kepribadian, watak dan temperamennya : mengenal bakat-bakat alamiah yang dimilikinya dan punya gambaran atau konsep yang jelas tentang diri sendiri dengan segala kekuatan dan kelemahannya.² Soemarno Soedarsono menjelaskan bahwa kesadaran diri merupakan perwujudan jati diri pribadi seseorang dapat disebut sebagai pribadi yang berjati diri tatkala dalam pribadi orang yang bersangkutan tercermin penampilan, rasa cipta dan karsa, sistem nilai (*value system*), cara pandang (*attitude*) dan perilaku (*behavior*) yang ia miliki.³

Dalam psikologi, kesadaran diri dikaji melalui suatu aliran yang dinamakan psikoanalisis yaitu aliran psikologi yang menekankan analisis struktur kejiwaan manusia yang relatif stabil dan menetap dipelopori oleh Sigmund Freud. Ciri utama aliran psikoanalisis yaitu :

1. Penentuan aktivitas manusia yang didasarkan pada struktur jiwa yang terdiri atas id, ego dan superego.
2. Memiliki prinsip bahwa penggerak utama struktur manusia adalah libido, sedang libido yang terkuat adalah libido seksual.
3. Membagi tingkat kesadaran manusia atas tiga lam yaitu alam prasadar (*the preconscious*), alam bawah sadar (*the unconscious*) dan alam sadar (*the conscious*).

Mengenai aliran psikoanalisis, Freud membagi aspek struktur kepribadian atas lima

¹ Pius A. Partanto dan M. Dhalan, *Kamus Ilmiah Populer* (Surabaya : arkola, t.t), h. 624 & 685

² Antonius Atosokni Gea, dkk, *Relasi Dengan Diri Sendiri*, (Jakarta : Elek Media Komputindo, 2002), h.7

³ Soemarno Soedarsono, *Penyemaian Jati Diri*, (Jakarta : Elek Media Komputindo, 2000), h. 96

kategori : biologis (id)⁴, psikologis (ego)⁵, sosiologis (superego)⁶, ideal ego⁷ dan suara batin.⁸ From menerangkan bahwa Freud menganggap kepercayaan terhadap suatu agama merupakan suatu delusi, ilusi (menyucikan suatu lembaga kemanusiaan yang buruk), perasaan yang menggoda pikiran (obsessional neurosis) dan berasal dari ketidakmampuan manusia (helplessness) dalam menghadapi kekuatan alam diluar dirinya dan juga kekuatan insting yang ada dalam dirinya.⁹

Muhammad Ali Shomali memaparkan manfaat kesadaran diri yang terangkum dalam enam bagian yaitu :¹⁰

Pertama, kesadaran diri adalah alat kontrol kehidupan. Yang paling penting dalam konteks ini adalah seorang Mukmin bisa tahu bahwa ia adalah ciptaan Tuhan yang sangat berharga dan tidak melihat dirinya sama seperti hewan lain yang hanya memiliki kebutuhan dasar untuk dipuaskan dan diperjuangkan.

Kedua, mengenal berbagai karakteristik fitrah eksklusif yang memungkinkan orang melihat dengan siapa mereka.

Ketiga, mengetahui aspek ruhani dari wujud kita,. Ruh kita bukan saja dipengaruhi oleh amal perbuatan kita, tetapi juga oleh gagasan-gagasan kita.

Keempat, memahami bahwa kita tidak diciptakan secara kebetulan. Dalam memahami manfaatnya, mekanisme proses alami manusia yang senantiasa mencari alasan bagi keberadaan hidupnya. Melalui kesadaran diri, perenungan dan tujuan penciptaan, orang akan sadar bahwa pribadi masing-masing itu unik (berbeda satu sama lain) dengan satu misi dalam kehidupan.

⁴ Id (es) adalah dorongan, naluri dan kebutuhan yang keluar dari manusia secara spontan.

⁵ Ego (ich) atau aku manusia yang berhadapan dengan id dan superego

⁶ Superego adalah hakim yang memasang norma atau tuntutan yang dengannya kelakuan manusia harus sesuai dengan norma atau tuntutan tersebut. Superego digambarkan sebagai aku diatas aku. Karena itu, ia berfungsi sebagai pengawasan batin. Efek kerjanya menimbulkan rasa malu, takut cemas dan seterusnya.

⁷ Ideal ego adalah interelasi dari gambar-gambar seseorang yang dikagumi.dengan pengertian lain sesuatu bagi si ego sangat dicita-citakan untuk ditiru.

⁸ Suara batin adalah semacam keinsafan ego tentang adanya kewajiban.

⁹ Erich From, *To Have and To Be*, Penerj. Fu'ad Kamil, dari al-Dîn wa al-Taḥlîl al-Nafs (Kairo, Maktabah Al-Garbiyah, t.t), h. 15-17

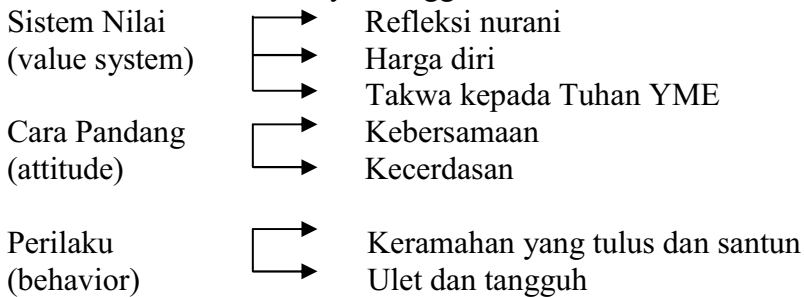
¹⁰ Ali Shomali M, *Mengenal Diri*, (Jakarta : Lentera, 2002), h. 26-39

Kelima, manusia akan memperoleh bantuan besar dalam menghargai unsur kesadaran dengan benar dan kritis terhadap proses perkembangan dan penyucian ruhani.

Unsur terpenting dalam mekanisme kesadaran diri adalah nilai ruhani dari pengenalan diri. Menurut Ali Shomali, antara diri pribadi dengan Tuhan itu berhubungan erat, maka seseorang akan lebih bias menilai diri secara objektif dalam mengatasi kelemahan dan kekuatan dirinya, bersyukur dan bersabar terhadap cobaan-Nya.

B. Faktor-faktor Pembentuk Kesadaran Diri

Membahas pembentuk kesadaran, Soemarmo Soedarsono dalam model visualisasinya menggambarkan¹¹ :



1. Sistem Nilai (*value system*)

Prinsip awal yang dibangun adalah manusia itu berfokus pada faktor-faktor non-material dan hanya bersifat normatif semata. Artinya dalam prinsip pertama ini, unsur pembentukan kesadaran diri lebih mengarah kepada unsur kejiwaan (ruhani). Sistem nilai terdapat 3 komponen yaitu :

1.1 Refleksi hati nurani dalam psikologi identik dengan intropeksi diri atau evaluasi diri yaitu menganalisis dan menilai diri lewat data-data dan sumber-sumber yang diperoleh dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar pribadi, sehingga didapatkan gambaran pribadi.

Antonius Atosoi Gera, memaparkan mekanisme refleksi hati nurani (intropeksi diri) melakukan beberapa metode, diantaranya¹² :

1. Merefleksikan diri pada saat-saat tertentu.

¹¹ Antonius Atosokhi Gea, dkk, *Op.Cit*, h. 60

¹² Soemarno, Sudarsono, *Op.Cit*, h. 97

2. Mengikuti tafakur, muhasabah, rekoleksi, retreat, camping ruhani, semadi, maupun kegiatan lain yang sejenis.
3. Meminta bantuan orang lain untuk memberikan gambaran diri.
4. Belajar dari pengalaman

Harga Diri

Mengutip definisi yang disebutkan dalam kamus ilmiah populer, kata harga diri dimaknai sebagai martabat, derajat, pangkat, prestise, gengsi yang dimiliki seorang pribadi dan diakui oleh orang lain (masyarakat) terhadap status dan kedudukan seseorang yang diwujudkan dalam bentuk penghargaan diri dan penghormatan.

Teori kepribadian humanistic, pelopornya Abraham H. Maslow menyatakan bahwa kebutuhan manusia itu tersusun secara hierarki (bertingkat) dan diperinci kedalam lima tingkat kebutuhan :

- Kebutuhan-kebutuhan dasar fisiologis.
- Kebutuhan akan rasa aman.
- Kebutuhan akan cinta dan memiliki.
- Kebutuhan rasa harga diri.
- Kebutuhan akan aktualisasi diri.

1.1. Takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa

Takwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa merupakan jalan ruhani yang ditempuh manusia untuk mencapai kesadaran terhadap diri. Menurut M. Iqbal, takwa terhadap Tuhan diartikan dengan taat kepada hukum yang dibawah oleh Nabi Muhammad Saw, artinya, pribadi bersifat hidmat (bijaksana dalam bertindak), nikmat (kerja keras), istiqbal (kuat dan terpadu) dan sabar (menjalankan perintah-Nya, menjauhib larangan-Nya dalam menghadapi cobaan yang ada.¹³

Dari sistem nilai yang tergabung, pribadi akan menentukan sebuah kepercayaan diri yang kuat dalam berkehendak dan berbuat, sehingga manusia, sebagai kesatuan jiwa-badan, mampu menangkap seluruh realitas, materi dan non-materi, karena

didalam sistem nilai terdapat potensi epistemologis berupa serapan pancaindra, kekuatan akal dan intuisi yang akan melahirkan kesadaran diri pada diri manusia.

2. Cara Pandang (*attitude*)

Attitude menjadi salah satu unsur pembentuk kesadaran diri. Didalamnya terdapat dua komponen pembentuk berupa : kebersamaan dan kecerdasan.

2.1.Kebersamaan

Sebagai makhluk sosial, unsur kebersamaan dan bermasyarakat harus ada dan tertanam pada setiap individu. Dalam upaya pembentukan kesadaran diri, unsur kebersamaan dengan membangun relasi yang baik dengan diri sendiri.¹⁴ Didalam kebersamaan yang dilakukan oleh pribadi, didapatkan dua buah unsur pembentu kesadaran diri berupa : penilaian orang lain terhadap diri (kelebihan dan kekurangan diri) dan keteladanan dari orang lain. Unsur interaksi sosial yang terjalin di masyarakat dan penilaian orang lain terhadap diri sangat mempengaruhi pembentukan kesadaran diri pada manusia.¹⁵

2.2 Kecerdasan

Dalam upaya pembentukan pribadi yang berkualitas, terdapat landasan diri yang harus dilalui oleh manusia untuk mencapai esensi ketahanan pribadi atau karakter yang kuat yaitu kecerdasan hidup. Indikasi adanya kecerdasan hidup pada diri manusia itu berupa : rasa percaya diri dalam memegang prinsip hidup yang diiringi dengan kemandirian yang kuat dan mempunyai visi untuk lebih mengedepankan kepentingan umum daripada kepentingan pribadi.

Unsur kebersamaan dan kecerdasan yang terdapat dalam faktor cara pandang (*anittude*) menumbuhkan sebuah gambaran diri yang baik dalam tatanan sosial (kemasyarakatan). Dari sikap pandang baik yang terdapat dalam diri manusia maka masyarakat akan melihat diri sebagai sosok pribadi yang dapat menjalankan fungsi sebenarnya dari hakikat penciptaan manusia di bumi, yaitu makhluk sosial yang memiliki akal budi, naluri dan intuisi yang khas.

¹⁴ Antonius Atosokhi Gea, dkk, *Op.Cit*, h. 7

¹⁵ *Ibid*, h. 10

3. Perilaku (*behavior*)

3.1 Keramahan yang Tulus dan Santun adalah penghormatan dan penghargaan terhadap orang lain. Artinya, orang lain mendapat tempat di hati kita yang termasuk kategori pribadi yang sadar terhadap diri pribadi adalah jika individu bersikap baik (ramah) terhadap orang lain. Dengan keramahan yang tulus dan santun, ulet dan tangguh, kreatifitas dan kelincahan dalam bertindak, ditambah dengan kepemilikan jiwa yang pantang menyerah.

3.2. Keramahan yang tulus dan santun

Pengertiannya adalah penghormatan dan penghargaan terhadap orang lain. Artinya, orang lain mendapat tempat dihati kita dan memasukkannya dalam pertimbangan baik kita sebelum melakukan tindakan yang memengaruhi mereka.

Yang termasuk kategori pribadi yang sadar terhadap diri pribadi adalah jika individu bersikap baik (ramah) terhadap orang lain. Dengan keramahan yang tulus dan santun, individu akan merasakan suatu kedamaian dalam hati, rasa empati dan sikap hormat serta penghargaan dari orang lain dan kedekatan psikologis dengan orang lain.

3.3 Ulet dan Tangguh

Merupakan salah satu unsur pembentuk kesadarandiri berwujud pada suatu sikap diri, yakni ulet dan tangguh. Secara bahasa dimaknai dengan sikap pantang menyerah dalam berusaha, tangkas lincah dan cekatan. Mengutip pendapat Daniel Goleman memaparkan bahwa untuk dapat mempertahankan derajat kesadaran diri dan daya keberagamaan (*Spiritual Quotient*) maka manusia (pribadi) harus¹⁶ :

1. Mampu bersikap Fleksibel.
2. Memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi.
3. Mampu menghadapi dan memanfaatkan (mengambil hikmah) dari sebuah penderitaan.
4. Hidup berkualitas yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai.
5. Mampu melihat keterkaitan antara berbagai hal yang berbeda.
6. Senantiasa mempertanyakan hal-hal mendasar seperti siapakah saya...? Apa makna kehidupan saya...? Dan apa tujuan hidup ini...?

¹⁶ SQ, *Membuat Hidup Jadi Bermakna*, www.wanita.com

Adanya kaitan yang kuat antara kesadaran diri dengan SQ dan Qolbu Quotient (QQ) memunculkan suatu gambaran seakan-akan diantara mereka ada satu kesatuan utuh yang sulit dipisahkan. Untuk mendapatkan kesadaran diri, seseorang harus memiliki Qolbu yang tertata, sebaliknya tetkala seseorang ingin mendapatkan QQ yang tinggi, maka ia harus melewati tahapan kesadaran diri terlebih dahulu.

C. Faktor Penghambat Kesadaran Diri

kesadaran diri seseorang dapat diketahui melalui kesadaran jiwanya, yaitu dengan melihat sikap, prilaku atau penampilannya. Dengan fenomena seperti itu seseorang akan dapat dinilai atau ditafsirkan apakah kesadaran dirinya dalam keadaan baik, sehat dan benar atautkah tidak.

Adapun faktor yang menjadi penghambatnya bagi seseorang untuk memperoleh kesadaran diri ialah akhlak mazmumah (buruk) diantaranya adalah :

1. Marah
2. Dendam
3. Dengki
4. Takabur
5. Riya'
6. Dusta
7. Serakah/rakus
8. Buruk sangka
9. Malas
10. Kikir
11. Was-was
12. Hilang rasa malu
13. Zalim dan bodoh
14. Melanggar batas
15. Syubhat
16. Syahwad

D. Tipe Kepribadian

Dalam pembagian tipe wataknya Kretchmer mendasar pada bentuk tubuh seseorang yaitu¹⁷ :

1. Tipe Astenis atau Liptosome, yaitu tipe orang yang memiliki tubuh tinggi, kurus, dada sempit dan tangan kecil.

¹⁷ Ramayulis, *Psikologis Agama* (Jakarta : Kalam Mulia, 2002), h. 109

2. Tipe Piknis, yaitu tipe orang yang memiliki bentuk yang gemuk, bulat. Sifat-sifat yang dimiliki antara lain : periang, mudah bergaul, dan suka humor.
3. Tipe Atletis yaitu tipe orang yang memiliki bentuk tubuh atlet tinggi kekar dan berotot. Sifat-sifat yang dimiliki antara lain mudah terombang-ambing oleh situasi oleh situasi sekelilingnya.

Sheldon membagi tipe kepribadian berdasarkan dominasi lapisan yang berada dalam tubuh seseorang. Berdasarkan aspek ini ia membagi tipe kepribadian menjadi:

1. Tipe Ektomorph, yaitu tipe orang yang berbadan kurus tinggi karena lapisan tengah yang dominan. Sifatnya suka menyendiri dan kurang bergaul dengan masyarakat.
2. Tipe mesomorph, yaitu tipe orang yang berbadan sedang dikarenakan lapisan tengah yang dominan. Sifat orang tipe ini giat bekerja dan mampu mengatasi sifat agresif.
3. Tipe Endomorph, yaitu tipe orang yang memiliki bentuk badan gemuk, bulat dan anggota badan yang pendek karena lapisan dalam tubuhnya yang dominan. Sifat yang dimiliki adalah kurang cerdas, senang makan, suka dengan kemudahan yang tidak banyak membawa resiko dalam kehidupan.

Maslow mengemukakan sejumlah asumsi yang menakjubkan tentang kodrat manusia. Orang-orang memiliki kodrat bawaan yang pada hakikatnya adalah baik dan sekurang-kurangnya netral. Kodrat manusia menurut pembawaanya tidak jahat. Pandangan ini menjadi suatu kosepsi baru karena banyak teoritikus beranggapan bahwa beberapa insting adalah buruk atau antisocial yang harus dijinakkan dengan latihan dan sosialisasi.¹⁸

Banyak orang takut akan nasib dirinya dan mengundurkan diri dari menjadi manusia sepenuhnya (diri yang teraktualisasikan). Sifat destruktif dan ke kerasan bukan merupakan sifat asli manusia. Manusia menjadi destruktif apabila kodrat batinnya dibelokkan atau di sangkal atau dikecewakan.

Menurut Allport¹⁹ ada 7 kriteria kematangan yang bias teramati dari seseorang yang memiliki kepribadian sehat yaitu : 1).

¹⁸ Mif Baihaqi, Psikologi *Pertumbuhan, Kepribadian Sehat untuk Mengembangkan Optimisme* (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2008) h. 184

¹⁹ Allport, *Becoming* (New Haven : Yale University Press, 1955), h. 67

Adanya perluasan perasaan diri, 2). Memiliki hubungan diri yang hangat dengan orang-orang lain, 3). Terjadinya keamanan emosional, 4). Memiliki persepsi realistis, 5). Memiliki ketrampilan-ketrampilan dan tugas-tugas, 6). Memiliki pemahaman diri, 7). Memiliki filsafat hidup yang mempersatukan.

Ketika diri berkembang, maka diri akan meluas menjangkau banyak orang dan benda. Mula-mula diri berpusat hanya pada individu. Kemudian ketika lingkaran pengalaman bertumbuh maka diri bertambah luas meliputi nilai-nilai dan cita-cita yang abstrak. Dengan kata lain ketika orang menjadi matang, dia mengembangkan perhatian-perhatian diluar diri. Akan tetapi, pertumbuhan itu tidak cukup hanya berinteraksi dengan sesuatu benda atau dengan seseorang diluar diri seperti terhadap mainan atau terhadap pekerjaan. orang harus menjadi partisipan yang langsung dan penuh orang harus meluaskan diri ke dalam aktivitas. Allport menanamkan hal ini sebagai partisipasi otentik yang dilakukan oleh orang dalam beberapa suasana yang penting dari usaha manusia.

Hubungan diri yang hangat dengan orang lain dapat dibedakan menjadi 2 macam yaitu kapasitas untuk krintiman dan kapasitas untuk persaaan terharu. Yaitu suatu pemahaman tentang kondisi dasar manusia dan perasaan kekeluargaan denga semua bangsa. Orang yang sehat memiliki kapasitas untuk memahami kesakitan-kesakitan, penderitaan-penderitaan, kekuatan-kekuatan dan kegagalan-kegagalan yang semua itu merupakan ciri kehidupan manusia. Empati ini timbul melalui pengembaraan rasa dan perluasan imajenatif dari perasaan orang sendiri terhadap kemanusiaan paad umumnya.

Keamanan emosional seseorang yang memiliki kepribadian sehat oleh tiga kualitas yaitu penerimaan diri, menerima emosi-emosi manusia sabar terhadap kekekcewaan. Orang-orang yang memiliki kepribadian sehat memandang dunia mereka secaa objektif. Jika mereka mencapai keberhasilan, itu sebuah kewajaran atas hasil kerja yang ditekuninya. Jika mereka mendapat kegagalan, itu sebuah pengalaman biasa-biasa saja yang tidak harus di sesali dengan bermuram-muram. Mereka pantang menyalahkan dunia luar dan mereka mampu menilai sukses atau gagal sebagai sesuatu yang wajar , yang objektif.

Allport menekankan pentingnya pekerjaan dan perlunya menenggelamkan diri sendiri didalamnya. Keberhasilan dalam pekerjaan menunjukkan perkembangan keterampilan-keterampilan dan bakat-bakat tertentu. Tetapi tidaklah cukup hanya memiliki

keterampilan-keterampilan itu secara ikhlas, antusias, melibatkan dan menempatkan diri sepenuhnya dalam pekerjaan kita.

Seseorang yang memiliki kepribadian sehat senantiasa dapat memahami diri. Siapa dirinya ? kriteria ini sering kita dengar dari perkataan orang bijak. “kenalilah dirimu” dan ini ternyata menjadi tugas yang sulit bagi individu yang belum matang.

Mengapa demikian ? karena mengenali diri merupakan usaha untuk mengetahui secara objektif mulai dari awal kehidupan dan tidak akan pernah berhenti, tetapi ada kemungkinan mencapai suatu tingkat pemahaman diri (*self objectification*) tertentu yang berguna dalam setiap usia. Kepribadian yang sehat mencapai suatu tingkat pemahaman diri yang lebih tinggi dari pada orang-orang yang neurotis.

Orang yang berkepribadian sehat terdapat suatu kolerasi yang tinggi antara tingkat wawasan dirinya dan perasaan humor, yakni tipemor yang menyangkut persepsi tentang hal-hal yang mustahil, serta kemampuan untuk menertawakan diri sendiri. Namun Allport juga memberikan rambu-rambu bahwa yang dimaksud tidaklah sembarang humor. Menurutnya, humor ini bukanlah humor komik kasar yang menyangkut seks dan agresif, tetapi lebih pada humor-humor yang kasar yang mengajak orang berfikir lebih beda dari kelaziman yang umum.

Orang-orang yang sehat melihat kedepan, didorong oleh tujuan dan rencana jangka panjang. Orang-orang ini mempunyai suatu perasaan yang kuat dalam menetapkan suatu tujuan, dalam memilih suatu tugas untuk dikerjakan sampai selesai baik penetapan tujuan maupun penyelesaian pekerjaan, merupakan batu sendi kehidupan mereka dan ini memberi kontinuitas bagi kepribadian mereka.

Allport menyebut dorongan yang memersatukan ini sebagai “arah” (*directness*) dan lebih kelihatan pada kepribadian-kepribadian yang sehat dari pada orang-orang yang neurotis. Arah itu membimbing semua segi kehidupan seseorang menuju kesuatu tujuan dan memberikan orang itu suatu alasan untuk hidup. Kita membutuhkan tarikan yang tetap (atau semacam lokomotif yang kuat dan selalu siap bergerak maju) dari tujuan yang berarti, sebab tanpa tujuan-tujuan itu kita mungkin akan mengalami masalah-masalah kepribadian. Jadi seseorang mustahil memiliki suatu kepribadian yang sehat kalau dia tak didukung adanya inspirasi-inspirasi dan arah kemasa depan

Hal ini yang juga berperan dalam suatu filsafat hidup yang mempersatukan adalah suara hati. Allport mengemukakan perbedaan antara suara hati yang matang dan suara hati yang tidak matang atau neorotis. Suara hati yang tidak matang sama seperti suara hati kanak-kanak yang hanya patuh pada suruhan, penuh dengan pembatasan-pembatasan dan larangan-larangan yang dibawah dari masa kanak-kanak kedalam masa dewasa. Suara hati yang tidak matang bercirikan perasaan “harus” dan bukan “sebaliknya”. Jika diumpamakan, orang yang tidak matang mungkin berkata, “saya harus bertingkah laku begini”, sedangkan orang yang sehat berkata, “saya sebaiknya bertingkah laku begini”, jadi suara hati yang matang adalah suatu perasaan kewajiban dan tanggung jawab kepada diri sendiri dan kepada orang-orang lain dimana semuanya itu mungkin berakar dalam nilai-nilai agama atau nilai etis.

Dapatan disarikh bahwa apa yang memberikan kegembiraan dan semangat dalam kehidupan orang yang berkepribadian sehat adalah lebih pada pengejaran daripada penangkapan pada “pencapaian” daripada prestasi pada perjuangan daripada keberhasilan dan pada proses daripada hasil.

E. Kesadaran Diri, Proses Pembentukan Karakteristik Islam.

Dalam proses kesadaran diri menuju pengembangan potensi sangat diperlukan usaha terus menerus yang dilakukan dengan berbagai cara bentuk untuk membuat daya potensi diri (jasmani dan ruhani) dapat terwujud secara baik dan optimal. Hal itulah yang akan membawa seseorang kepada pencapaian taraf kedewasaan yang sesungguhnya.

Dalam proses mengetahui hadirnya kesadaran diri pada diri pribadi, terlebih dahulu dibutuhkan pemahaman yang mendalam dan khusus tentang kepribadian (karakter). M. Anis Matta dalam bukunya berjudul “Membentuk karakter cara Islam “ Merumuskan sifat perkembangan pembentukan kepribadian (karakter) sebagai berikut :

1. Unsur-unsur kepribadian tumbuh dan berkembang secara bersamaan (simultan), termasuk didalamnya unsur awal yang sangat berpengaruh yaitu kesadaran diri.
2. Pertumbuhan dan perkembangan unsur-unsur kepribadian saling mempengaruhi.
3. Usia merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi perkembangan unsur-unsur kepribadian.
4. Perkembangan tidak selalu berlangsung pada deret ukur yang lurus, tetapi bias fluktuatif dan bahkan mungkin berhenti

sebelum sampai pada perkembangan terakhir yang diasumsikan.

5. Unsur-unsur kepribadian saling mempengaruhi, tetapi pertumbuhan dan perkembangan unsur-unsur itu tidak berlangsung dengan tingkat kecepatan yang sama.
6. Kepribadian atau karakter adalah hasil akhir dari akumulasi perkembangan semua unsur-unsur kepribadian.

Dengan pemahaman awal tentang sifat perkembangan karakter (kepribadian) manusia, maka analisis tentang proses pembentukan karakter secara Islam dapat diketahui. Proses pembentukan karakter dalam sudut pandang keislaman oleh Anis Matta dirumuskan sebagai berikut :

“Dimulai dari adanya nilai yang diserap seseorang dari berbagai sumber, kemudian nilai tersebut membentuk pola pikir seseorang yang secara keseluruhan keluar dalam bentuk rumusan visi. Selanjutnya visi turun ke wilayah hati dan membentuk suasana jiwa yang secara keseluruhan keluar dalam bentuk mentalitas, kemudian mengalir memasuki wilayah fisik dan melahirkan sikap-sikap yang dominan terdapat dalam diri seseorang dan secara akumulatif mencitrai dirinya, maka itulah yang disebut sebagai kepribadiannya.”

Karena seluruh proses pembentukan karakter itu terjadi dalam dinamika keislaman, maka hasil yang dimunculkan adalah dominasi dari tindakan-tindakan yang dilakukan manusia setiap hari, yakni berupa akhlak.

E. 1. Manusia : Otak vs Hati Nurani

Orang menjadi jahat karena mengandalkan otak dan bukan hati nurani. Otaklah pusat dari pemikiran kita. Otaklah yang membuat semua rencana hidup kita atas apa yang kita inginkan dari hidup kita ini. Bukankah otak hanyalah terdiri dari darah dan daging ? sebagai darah dan daging, sebagai bagian dari tubuh fisik kita. Kemanakah akhirnya perjalanan dari otak ? tentu saja dengan tubuh fisik kita, yaitu kembali menjadi debu dan tanah.

Sebenarnya manusia mempunyai dua pusat kendali, yaitu otak dan hati nurani. Pada kebanyakan manusia, otaklah yang memegang peranan penting. Pada kebanyakan manusia, otak merekalah yang berfungsi saat mereka melakukan berbagai hal. Tetapi suatu hal yang tidak disadari manusia ialah bahwa otak biasanya lebih banyak bekerja untuk menjauhkan manusia dari Tuhan tanpa disadarinya.

Untuk lebih dekat dan dapat kembali kepada Tuhan, kita seharusnya mendengarkan dan mengikuti hati nurani sebagai nahkoda dari diri kitalah kita dapat menjadi lebih dekat dan kembali kepadanya.²⁰ Marilah kita dulu perbedaan antara otak dan hati nuarni :

OTAK	HATI NURANI
<ul style="list-style-type: none">- Selalu berusaha mendominasi dan menutupi / mengalahkan hati nurani.- Keraguan / kebimbangan- Lemah / keras tidak pada tempatnya	<ul style="list-style-type: none">- Menahkodai kita untuk mengarahkan dan membawa kepada Tuhan- Semua jelas- Tegas menolak semua hal yang menjauhkan kita dari Tuhan
<ul style="list-style-type: none">- Benar / salah mengikuti “arus”- Kegelisahan dan masalah lainnya	<ul style="list-style-type: none">- Kebenaran selalu jelas- Ketenangan dan kedamaian
<ul style="list-style-type: none">- Mempunyai banyak ide-ide bagus yang kebanyakan sebenarnya menjauhkan dari Tuhan	<ul style="list-style-type: none">- Memberikan kesadaran demi kesadaran untuk lebih membuka hati dan pasrah kepada Tuhan untuk lebih dekat lagi denganNya.
<ul style="list-style-type: none">- Terlalu disibukkan oleh banyak hal yang sebenarnya tidak berarti.	<ul style="list-style-type: none">- Selalu mengarahkan kepada Tuhan
<ul style="list-style-type: none">- Kegembiraan semu.	<ul style="list-style-type: none">- Kebahagiaan sejati

Karena otak sangat terbatas dan dengan mudah terpengaruh, banyak sekali hal-hal yang dilakukan oleh otak dapat dikatakan sebagai hal-hal yang tidak bermanfaat dan merugikan secara spiritual, karena hal-hal yang kita lakukan berdasarkan keputusan dari otak biasanya menjauhkan kita dari Tuhan, walaupun bagi otak kita kelihatannya apa yang kita lakukan adalah hal-hal baik dan bagus dan mendekatkan kita kepada Tuhan.

Hati nurani pada kebanyakan manusia memang pasif dan terkurung di dalam hati yang mempunyai banyak kotoran. Tetapi sebenarnya hati nurani masih tetap berusaha untuk bekerja. Hati nurani pada setiap manusia pasti pernah bekerja setidak-tidaknya untuk beberapa kali dalam hidupnya, khususnya apabila seseorang

²⁰ Irmansyah Effendi, *Hati Nurani* (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2002), h. 16-18

sedang berhadapan dengan sesuatu yang sangat penting dimana godaan yang menjauhkan dirinya dari Tuhan, hati nurani tidak mau membiarkan kita terjerumus dan menjauh dari Tuhan.

Bagi manusia yang mementingkan diri sendiri, otak akan menutup hati nurani dengan mudah. Betapa mudahnya otak membenarkan diri sendiri dengan memanipulasi informasi yang ada. Betapa orang mudahnya otak memilah-milah informasi dengan hanya mengambil informasi-informasi yang diinginkan untuk membela kepentingan dirinya sendiri.

Karena terlalu mementingkan diri sendiri, banyak manusia tidak menghiraukan hati nuraninya. Oleh otaknya, hati nuraninya ditekan hingga semakin sulit untuk berperan. Setiap kali otak berhasil mengalahkan hati nurani, hati nurani menjadi semakin lemah, lama kelamaan hati nurani menjadi sangat aktif gara-gara seorang hanya mementingkan dirinya sendiri. Ada 3 tingkat pemahaman yaitu “tahu, mengerti dan sadar”.

Dalam setiap kali melakukan sebuah perbuatan baik, kita masih mengharapkan balasan walaupun balasan yang diharapkan adalah balasan yang akan diterima “nanti di sana”. Cara berpikir begini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman kita baru mencapai tahu saja, sama sekali tidak menyadari arti dari “Maha Pengasih dan Penyayang”.

Bila tingkat pemahaman sudah lebih mendalam yaitu mengerti, maka tidak lagi mengharapkan balasan apa pun dari apa-apa yang diperbuat. Kita sepenuhnya yakin dan percaya bahwa Tuhan akan memberikan yang terbaik bagi kita untuk setiap hal yang kita lakukan dengan tulus ikhlas. Kita berharap bahwa kita dapat kembali kepadaNya tanpa mengaitkan dengan perbuatan-perbuatan baik kita.

Bila tingkat pemahaman sudah mencapai tingkat sadar, persepsi akan berubah lagi. Tujuan kodrati semua makhluk adalah untuk kembali ke pangkuanNya. Karena kita sadar dan yakin bahwa Tuhan akan selalu memberi yang terbaik. Kita akan melakukan ibadah, amal, bakti dan semua perbuatan dengan penuh ikhlas tanpa mengharap balasan apa pun dan dapat membuka hati dan memasrahkan diri kepadaNya.

M. Iqbal memaparkan konsep Islam tentang proses pembentukan karakter manusia yaitu dimulai dengan kesadaran diri pribadi, kemudian dilanjutkan dengan proses takhalli dan tahalli atau

yang disebut dengan pembersihan diri dari sifat-sifat tercela dan menciptakan sifat-sifat keutamaan pada diri.²¹

Pendapat serupa juga dikemukakan Anis Matta yang mengatakan bahwa proses membentuk karakter manusia adalah melewati beberapa langkah :

1. Perbaikan dan pengembangan pada cara berpikir
2. Perbaikan dan pengembangan pada cara merasa
3. Perbaikan dan pengembangan pada cara berperilaku

Teori lain dikemukakan oleh tim Character Building Development Center dari Universitas Bina Nusantara yang memaparkan 3 prinsip teori pembentukan karakter yaitu melalui upaya : mengenal diri sendiri, menerima diri dan mengembangkan diri.

Dari teori psikologi dan Islam tentang proses pembentukan karakter di atas, ada benang merah yang dapat diambil. Benang merah tersebut dipetakan atas tiga tahapan yaitu perpaduan prinsip pembentukan karakter yang dimulai dengan berpikir dan mengamati diri, “ penilaian diri”, dan diakhiri dengan menyempurnakan dan mempertahankan diri.

E.2. Hati : Fondasi Karakter Islam

Setiap organ tubuh manusia memiliki fungsinya masing-masing begitu pula dengan hati. Fungsi hati adalah hikmah dan ma'rifat yang merupakan keistimewaan jiwa yang dimiliki manusia. Fungsi itulah yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya.

Secara umum, manusia memiliki tiga potensi penting yaitu potensi fisik, potensi akal dan potensi hati (Qolbu). Potensi hati inilah yang dapat menjadikan otak cerdas dan badan kuat menjadi mulia. Bila hati tidak dijaga dan dibimbing, tidak menutup kemungkinan dia harus mengalami perawatan karena hati terkena penyakit.

Apa dan dimanakah letaknya hati ?, tentu orang akan menjawab bahwa hati ada di dalam dada. Dan jawaban itu tidaklah salah. Ada pusat saraf di dalam dada manusia yang begitu sensitif terhadap perasaan, sehingga dianggap sebagai hati. Bila seseorang merasakan kenikmatan yang hebat, maka kenikmatan itu berada pada pusat saraf tersebut.

Hati merupakan watak primordial suci dan kecenderungan batin yang beragam, yakni kecenderungan berunsur cinta atau kebencian, sarang hidayah iman, pengetahuan, kehendak dan kendali.

²¹ Inayat Khan, *Dimensi Spiritual Psikologi*, Penerj. Andi Haryadi, (Bandung : Pustaka Hidayah, 2000), h. 94

Hati menurut bahasa memiliki dua makna : pertama, intisari dan puncak sesuatu. Sementara intisari dan bagian termulia dari manusia adalah hatinya.²²

Hati merupakan kelenjar terbesar dalam dalam tubuh. Ia mempunyai banyak fungsi yang kompleks, diantaranya membentuk empedu, penyimpanan karbohidrat, pembentukan zat-zat keton, pengaturan metabolisme karbohidrat, reduksi dan konjugasi hormon steroid adrenal dan kelenjar kelamin, menetralkan berbagai obat-obatan dan racun, membentuk protein-protein plasma dan masih banyak lagi fungsi-fungsi penting lainnya dalam metabolisme lemak..²³

Menurut Rizal Ibrahim, al-Qalb mengandung pengertian yang terbagi dalam :²⁴

1. Jantung, berupa segumpal daging berbentuk bulat memanjang, yang terletak di pinggir dada sebelah kiri, yaitu segumpal daging dengan tugas khusus yang di dalamnya ada rongga-rongga yang mengandung darah hitam sebagai sumber ruh. Hati serupa juga dengan yang ada pada hewan, bahkan pada orang yang telah mati. Bila disebut al-Qalb sesungguhnya bukan termasuk alam nyata, seperti alam yang dapat ditangkap dengan pancaindra kita.
2. Hati berupa sesuatu yang halus (*latifah*) yang bersifat ketuhanan (*rabbaniyah*) dan ruhani yang ada hubungannya dengan hati jasmani. Hati (*al-Qalb*) yang halus itulah hakikat manusia yang dapat menangkap segala rasa serta mampu mengetahui dan mengenal segala sesuatu.

Hati memang kecil bentuknya, namun peran yang diberikan sangat penting bagi kehidupan manusia. Bila manusia mampu mengenali hatinya, manusia itu akan dapat mengenal dirinya. Sebaliknya jika tidak mengenal akan keberadaan dirinya, dia tidak akan mengenal Tuhannya. Kalau seseorang tidak dapat mengenal hatinya, maka kepada yang lainnya juga tidak akan mampu mengenalnya. Bahkan diakui atau tidak, kebanyakan dari kita belum mampu mengenal hati dan diri kita sendiri.

Jika itu terjadi, hati telah terkena penyakit. Penyakit hati atau jiwa, sebagaimana pendapat Ibnu Al-Qayyim merupakan kerusakan

²² Anis Ibrahim, dkk, *Mu'jam Al-Wasith*, Juz 1 (Beirut : t.p 1960), h. 87

²³ Muhammad Utsman Najati, *Jiwa Dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, Penerj. Gazi Saloom, (Bandung : Pustaka Hidayah, 2002), h. 379

²⁴ Munirul Amin, dkk. *Psikologi Kesempurnaan*, (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2005), h. 187

yang dapat merusak konsepsi dan keinginan manusia kepada kebenaran, sehingga ia tidak dapat melihat kebenaran sebagai suatu kebenaran atau melihat sesuatu yang bertentangan dengan yang seharusnya atau persepsinya terhadap kebenaran berkurang serta dapat merusak keinginannya terhadap kebenaran.

Seseorang yang hatinya sehat atau bersih (*Qolbun Salim*), yaitu yang berhasil merawat, memelihara dan memperindah hatinya sendiri, mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Hatinya bebas dari jeratan memperturutkan hawa nafsu untuk menyalahi perintah Allah SWT.
- b. Hidupnya selalu diselimuti mahabbah dan tawakal kepada Allah SWT.
- c. Dalam hal beribadah, segenap cita-cita dan perhatiannya hanya tertuju pada satu hal, yakni harus menjadi ladang ibadah dan amal saleh.
- d. Sungguh-sungguh merasakan lezatnya bekerja dalam ikhtiar.
- e. Syukur, tidak licik, tidak jahat dan tidak lazim.

E.3. Karakter Islam

Manusia yang mempunyai kesadaran diri, hatinya bisa membuat manusia memperoleh kehormatan yang besar dan hak untuk mendekatkan yang besar dan hak untuk mendekatkan diri kepada Allah Taala, dan itu membuat manusia menjadi istimewa, keistimewaan itu antara lain :

1. Ilmu, yakni segala urusan duniawi dan ukhrawi serta hakikat (kenyataan) yang berhubungan dengan akal. Sesungguhnya ilmu itu termasuk urusan yang ada di balik perasaan yang tidak dimiliki binatang. Semua ilmu merupakan keistimewaan yang khusus bagi akal, karena manusia telah menetapkan bahwa seseorang tidak mungkin berada di dua tempat dalam satu keadaan dan ketetapan. Ini berlaku bagi setiap orang. Diketahui pula bahwa yang dapat ditangkap indra hanya sebagian dari beberapa orang saja. Oleh karena itu, kesimpulan yang ditunjukkan kepada semua orang melebihi apa yang dapat diketahui indra. Apabila dapat dipahami bahwa ilmu itu sangat penting, maka dalam segala teori hal ini akan lebih jelas.
2. Iradah (kemauan). Apabila akal mengetahui akibat dari sesuatu yang juga mengetahui jalan untuk memperbaikinya, maka akan tergeraklah akal itu dengan satu keinginan ke arah kemaslahatan dengan mencari sebab-musababnya dan

berkehendak kepadanya. Allah menjadikan akal agar bisa mengetahui akibat dari segala urusan andaikan tidak disertai dengan menjadikan suatu pendorong yang bisa menggerakkan semua anggota badan menurut keputusan akal, karena hal itu akan membuat keputusan akal tersebut menjadi sia-sia. Oleh karena itu, hati manusia diistimewakan dengan adanya ilmu dan iradah (kemauan), yang keduanya tidak terdapat dalam makhluk lainnya. Hal ini juga tidak terdapat pada anak di permulaan fitrah dan baru ada apabila anak menginjak dewasa.

Untuk membina dan meningkatkan potensi hati sehingga mendapatkan hati cerdas seperti yang diharapkan, maka perlu upaya menjauhkan diri dari penyakit-penyakit hati dan penyakit hati tersebut adalah akhlak tercela (akhlak mazmumah). Hal ini akan menjadi penghambat kesadaran diri manusia.

F. Kesadaran Diri dalam Karakter Insan Kamil

Beragam sifat, kepribadian dan karakter akan terbentuk dengan baik jika konsep awal yang digunakan dalam pembinaannya (pembentukannya) adalah kesadaran diri. Manusia dianggap sadar terhadap dirinya jika ia mengerti, memahami, dan mampu mengoptimalkan potensi-potensi diri sesuai dengan kehendak bebas yang ia miliki. Kondisi manusia sebagai makhluk social dengan tingkat dinamisnya berupaya menggunakan unsur kesadaran diri guna memahami orang lain, artinya, littaurer mengatakan bahwa cara atau mekanisme memahami orang lain adalah dengan terlebih dahulu memahami diri sendiri.

Cara struktural dan skematis, gambaran mengenai peran kesadaran diri dalam pembentukan karakter insan kami dapat diketahui melalui skema berikut :



Secara deskriptif dapat digambarkan bahwa peran kesadaran diri dalam proses pembentukan karakter insan kamil adalah sebagai "the mother of change" atau induk perubahan, yakni sebagai pembentuk atau pengubah karakter manusia menuju insan kamil.

Dimulai dari mekanisme dasar, yakni penyadaran manusia terhadap diri pribadi, lalu merambah ke dataran akal – rasio, maka kemudian akan terbentuk konsep ide / gagasan hingga mengakar dan menjadikannya sebagai keyakinan (*faith*). Dari keyakinan yang mendalam, secara naluriah akan muncul potensi (usaha). Pengaktualisasian potensi terwujud pada kemauan atau kehendak dan merambah dengan kuat menjadi suatu tekad. Tahapan inilah yang menurut Anis Matta dimasukkan ke dalam wilayah hati.

Kesadaran pikiran dan hati telah tampak pada diri pribadi manusia, namun untuk mengarah pada pembentukan karakter insan kamil harus ada campur tangan aspek ruhani. Dari sinilah karakter manusia harus diisi dengan sifat-sifat ketauhidan (akhlak yang baik), dengan cara menjalankan semua perintah-Nya, menjauhi larangan-Nya dan tabah (sabar) dalam menghadapi cobaan-Nya.

Masuknya unsur ketuhanan pada diri menjadi faktor awal proses pembentukan karakter. Hal ini diawali dengan munculnya tindakan, sebagai cermin pengaktualisasian nilai-nilai luhur kesempurnaan Islam. Dengan pelaksanaan tindakan yang berulang-ulang, maka jadilah ia suatu kebiasaan yang jika berlangsung lama akan terbentuk sebuah karakter.

Dengan pemaparan skema kesadaran diri dalam proses pembentukan karakter insan kamil, di dapatkan sebuah konklusi atas posisi kesadaran diri terhadap pembentukan insan kamil. Skema diatas menunjukkan posisi kesadaran diri sebagai *the top of mechanism* (mekanisme awal) dari proses pembentukan karakter insan kamil. Walaupun menjadi titik awal, namun kesadaran diri belum dapat

menjamin proses pembentukan karakter manusia akan menjadi sempurna, yang disebabkan karena kompleksitas dan pluralitas unsur-unsur pembentuk manusia.

G. Kesimpulan

Kesadaran diri dapat diartikan positif tatkala proses penemuan kesadaran diri tersebut membawa manusia menuju kearah kesempurnaan karakter Islam. Kesadaran diri dalam arti positif adalah kesadaran diri yang mampu menemukan konsep diri yang dibarengi dengan penyempurnaan dan perbaikan diri serta secara aktif menggunakan unsur-unsur keagamaan (religius) dan selalu mampu memperbaiki karakter menuju kesempurnaan pribadi (*insan kamil*).

Kesadaran diri dalam artian negatif adalah kesadaran diri yang tidak membawa kepribadian manusia menuju kearah kesempurnaan karakter. Kesadaran diri ini hanyalah penemuan sebuah konsep diri secara utuh, yang tidak dibarengi (tidak diteruskan) dengan mekanisme perbaikan dan penyempurnaan pribadi sejalan dengan adanya potensi-potensi dan kekurangan-kekurangan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Atosokhi Gea, Antonius, dkk, 2002, *Relasi dengan Diri Sendiri* Jakarta : Elek Media Komputindo.
- Amin, Manirul, 2005, *Psikologi Kesempurnaan* Yogyakarta : Ar Ruzz Media.
- Allport, 1955, *Becoming*, New Haven : Yale University Press.
- Baihaqi, MIF, 2008, *Psikologi Pertumbuha, Kepribadian Sehat Untuk Mengembangkan Optimisme* Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Erich From, *To Have and To Be*, Penerj. Fuat Kamil, dari al-Din Wa al-Tahlily al-Nafs Kairo, Maktabah al-Gharbiyah, tt
- Effendi, Irmansyah, 2002, *Hati Nuraini* (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Ibrahim, Anis, dkk, 1960, *Mu'jam al-Wasith*, Juz I, Beirut: t.p.,
- Iqbal, Muhammad, 1982, *Recontruction in Islam*, Jakarta :Tintamas.
- Khan, Inayat, 2002, *Dimensi Spiritual Psikolog*, Penerj. Andi Hariyadi, Bandung : Pustaka Hidayah.
- Partanto, Pius A dan M. Dahlan, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya : Arkola, tt.
- Ramayulis, 2002, *Psikologi Agama*, Jakarta : Kalam Mulia.
- Soedarsono, Soemarno, 2000, *Penyemaian Jati Diri*, Jakarta : Elek Media Komputindo.
- SQ, *Membuat Hidup Jadi Bermakna*, www.wanita.com
- Utsman Najati, Muhammad, 2002, *Jiwa dalam Pandangan para Filosof Muslim*, Penerj. Gazi Saloom, Bandung: Pustaka Hidayah.