



Mendayagunakan Potensi Manusia Melalui Manajemen Qalbu Perspektif Psikologi Islam

¹Sukarman

Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara
Email : 1pakar@unisnu.ac.id

^{*)}Coresponden Author

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history

Received: 16-9-2022

Revised: 15-10-2022

Accepted: 20-10-2022

Keywords

Hearti concept;

Islamic psychology;

Qolbu management.

This research is a library research using a qualitative descriptive approach. This research examines how to utilize human potential bestowed by Allah through heart management. This study examines the concept of heart management from a psychological point of view, then brings together the relevance or meeting point (convergence) between heart management and Islamic psychology. The analysis of data is conducted through reduction, presentation, verification, and conclusion. The findings from this study are that the concept of heart management has relevance or convergence with Islamic psychology.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Pendahuluan

Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan dalam bentuk yang paling sempurna. Secara fisik manusia diciptakan dengan anggota badan yang sempurna dengan segala ragam fungsinya. Manusia dianugerahi jasmani, rohani, akal, pikiran dan hati. Manusia diciptakan oleh Tuhan dengan sebaik-baik penciptaan.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۝

“Sesungguhnya kami Telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya” (Q.S. At-Tiin: 4).

Dalam sigmund Freud -- pandangan seorang tokoh barat-- menyatakan bahwa dalam diri manusia terdapat tiga hal (Husin, 2017).

Pertama, Nafsu (Das Es)

Id adalah suatu kata yang sangat dominan dikenal dengan prinsip kesenangan (*Pleasure Principle*) karena selalu berusaha meredakan ketegangan dengan kepuasan. *Id* adalah salah satu komponen yang hadir sejak lahir. Untuk menghilangkan ketidakeuasan atau ketegangan itu dan mencapai kenikmatan maka *Id* mempunyai dua macam, yaitu : (1) refleks dan reaksi otomatis, seperti misalnya bersin, berkedip dan sebagainya. (2) Proses primer, seperti misalnya orang yang lapar membayangkan makanan.

Singkatnya *Id* adalah wilayah yang primitive, kacau balau yang tak terjangkau oleh alam sadar. *Id* tidak sudi diubah, amoral, tidak logis, tak bisa diatur dan penuh energi yang datang dari dorongan-dorongan dasar serta dicurahkan semata-mata untuk memuaskan prinsip kesenangan (Feist dan Feist, 2009).

Kedua, Ego (Das Ich)

Ego adalah suatu sistem yang bereaksi dengan proses sekunder, proses sekunder adalah merupakan proses berpikir yang realistis karena *Ego* memang dikendalikan oleh prinsip kenyataan. *Ego* inilah yang bertugas untuk merencanakan apakah *Id* akan dilakukan atau bahkan diabaikan saja. *Ego* merupakan sistem yang menjadi penengah antara *Id* dan *Super Ego*, jadi dengan kata lain *Ego* adalah merupakan perancang atau perencana yang mengontrol segala tindakan yang dilakukan manusia.

Ego (aku sadar), yang berfungsi untuk meredakan ketegangan dalam diri dengan cara melakukan aktivitas penyesuaian dorongan-dorongan yang ada dengan kenyataan objektif (realitas). *Ego* memiliki kesadaran untuk menyelaraskan dorongan yang baik dan buruk hingga tidak terjadi kegelisahan atau ketegangan batin (Jalaluddin, 2008).

Ego dapat pula dipandang sebagai aspek eksplisif kepribadian oleh karena *Ego* ini mengontrol jalan-jalan yang ditempuh, memilih kebutuhan-kebutuhan yang dapat dipenuhi dan cara-cara memenuhinya, serta memiliki obyek yang dapat memenuhi kebutuhan. Di dalam menjalankan fungsi ini sering kali *Ego* harus mempersatukan pertentangan antara *Id* dan *Super Ego* serta dunia luar. Namun haruslah selalu diingat bahwa *Ego* adalah *derivate* dari *Id* dan bukan untuk merintanginya. Peran utamanya adalah menjadi perantara antara kebutuhan-kebutuhan *instinktif* dengan keadaan lingkungan demi kepentingan adanya organisme (Suryabrata, 2008).

Sebagai contoh, ketika anak belajar dengan terbiasa diberikan imbalan atau penghargaan dari orang tua, maka merekapun akan berpikir untuk melakukan apa yang seharusnya mereka lakukan supaya mereka mendapatkan hadiah kembali dan tidak mendapatkan hukuman.

Dari contoh diatas sangat jelas *Ego* itu adalah sistem yang berfungsi untuk memikirkan tindakan yang akan dilakukan supaya kenikmatanlah yang akan menjadi hasil. Belajar memikirkan apa yang harus dan tidak dilakukan, inilah yang menjadi bibit atau asal-usul *Superego*.

Ketiga, Super Ego

Dalam psikologi Freudian, *Superego* atau saya yang lebih (*abive-I*), mewakili aspek-aspek moral dan ideal dari kepribadian serta dikendalikan oleh prinsip-prinsip moralitas dan idealis yang berbeda dengan prinsip kesenangan dari *id* dan prinsip realistik dari *Ego*. *Superego* berkembang dari *Ego* dan *Superego*, ia tidak punya sumber energinya sendiri akan tetapi *Superego* berbeda dari *Ego* dalam satu hal penting, *Superego* tidak punya kontak dengan dunia luar sehingga tuntutan *Superego* akan kesempurnaanpun menjadi tidak realistik (Feist & Feist, 2009).

Superego berisikan dua hal, yaitu : *Conscientia* yang berarti menghukum orang dengan memberikan rasa dosa dan *Ego* ideal yang menghadiahi seseorang dengan rasa bangga akan dirinya.

Untuk mudahnya *Superego* bisa kita pahami sebagai perwujudan internal dari nilai-nilai dan cita-cita tradisional masyarakat sebagaimana yang telah diajarkan orang tua kepada anaknya dengan cara memberikan hadiah atau hukuman. *Superego* selalu menuntut kepada kesempurnaan dari apa yang telah diajarkan kepadanya mekipun terkadang kesempurnaan itu tidak sejalan dengan keadaan yang nyata.

Superego dipergunakan untuk menyempurnakan dan membudayakan perilaku manusia. Maksudnya segala perilaku manusia itu akan dibuat untuk supaya tidak melanggar norma-norma, adat, serta budaya yang ada di masyarakat. *Superego* akan memberikan penilaian dan melakukan pilihan benar salah, baik buruk bermoral atau tidak. Pilihan ini adalah merupakan solusi bagi *Ego* dalam memberikan keputusan atas tuntutan *id*.

Fungsi-fungsi pokok *Superego* :

- a. Merintang impuls-impuls *Id*, terutama impuls-impuls seksual dan agresif.
- b. Mendorong *Ego* untuk memberikan tujuan-tujuan realistik dengan tujuan-tujuan moralistik.
- c. Mengejar kesempurnaan.

Sementara dalam pandangan Islam ketiga konsep pemikiran teori barat tersebut memiliki relevansi sebagai berikut:

Pertama, Nafsu (Id)

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia nafsu itu berarti keinginan (kecenderungan, dorongan) hati yang kuat. Dorongan yang kuat untuk berbuat kurang baik. Jadi nafsu itu cenderung mengantarkan manusia kepada hal tercela.

Diri atau *nafs* memiliki pemaknaan kata yang banyak. Menurut Mubarak, (2002:27) *nafs* memiliki arti (1) jiwa, (2) dorongan hati yang kuat untuk berbuat kurang baik, (3) perilaku yang melahirkan sifat tercela dan perilaku buruk, (4) sesuatu didalam diri manusia yang menggerakkan tingkah laku dan (5) sisi dalam manusia yang dicipta secara sempurna dimana didalamnya terkandung potensi yang baik dan buruk. Dari sekian pengertian tersebut dapat digaris bawahi *nafs* (jiwa) memiliki dua kecenderungan yaitu : (1) baik dan buruk, (2) dorongan dan tingkah laku (Sapuri, 2009).

Menurut Imam Syafi'i, *nafs* adalah *lathifah rabbaniyah*, yaitu roh sebelum bersatu (*ta'alluq*) dengan jasad. *Nafs* tersebut dibagi tujuh bagian, yaitu :

- a. *An-Nafs Ammarah*, yaitu *nafs* yang condong kearah *tabi'at badaniyah* dan menyeru kepada kenikmatan (*al-ladzat*) dan syahwat yang terlarang oleh syariat.
- b. *An-Nafs al-Lawwamah*, yaitu *nafs* yang mendapat cahaya dari *qalb* kemudian kadang-kadang mengikuti kekuatan akal dan terkadang menyimpang sehingga membuatnya menyesal. Ia adalah sumber penyesalan (*manba' an-nadamah*) karena merupakan awal munculnya hawa nafsu.
- c. *An-Nafs al-Muthmainnah*, yaitu *nafs* yang mendapat cahaya dari *qalb* dan terbebas dari sifat-sifat yang hina.
- d. *An-Nafs al-Mulahhimah*, yaitu *nafs* yang pendapat ilham berupa ilmu, *ketawadhu'an*, *qana'ah* dan kemurahan (*sakhawah*). Ia adalah sumber kesabaran dan syukur.
- e. *An-Nafs ar-Radhiyah*, yaitu *nafs* yang ridha kepada Allah SWT dan tempat (*sya'an*)nya adalah keselamatan.
- f. *An-Nafs al-Mardhiyah*, yaitu *nafs* yang diridhai oleh Allah SWT dan bekasnya berupa karomah, ikhlas dan zikir.
- g. *An-Nafs al-Kamilah*, yaitu *nafs* yang telah sempurna secara tabiat (*thab'an*) dan perangai (*syajiyatan*).

Nafsu pada hakikatnya memiliki dua kekuatan, yaitu *ghadabiyah* yaitu kekuatan yang berusaha menghindarkan manusia dari sifat tercela, dalam artian nafsu yang satu ini adalah sistem yang melindungi *Ego* dari kesalahan, sedangkan kekuatan yang kedua adalah *Al-*

Syahwat yang berarti daya yang berpotensi untuk mengarahkan *Ego* kepada hal yang menyenangkan.

Di atas telah dijelaskan bahwa nafsu itu adalah sumber dari segala kejelekan. Apabila manusia dikuasai oleh nafsu dan melayani semua dorongan dari nafsu maka hawa nafsu dalam dirinyalah yang akan menguat. Jika nafsu yang ada dalam diri manusia itu telah menguat maka dirinya akan tumbuh menjadi orang yang zalim.

Kedua, Akal (*Ego*).

Akal dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan daya fikir (untuk memahami sesuatu dan sebagainya), pikiran, ingatan.

Akal manusia, menurut Imam al-Ghazali sangat beragam dan dapat dikelompokkan atas : Akal praktis (*al-,amilat*) dan akal teoritis (*al-,alimat*). Sedangkan berdasarkan tinggi jangkauannya dapat dibedakan atas : akal material (*al-,aql-hayulani*), akal mungkin (*al-,aql al-malakat*), akal aktual (*al-,aql bi al-fi'il*) dan akal perolehan (*al-,aql al-mustafad*). Akan tetapi, ternyata kemampuan ini ada batasnya diatas akal ada ilham yang dimensinya lebih tinggi dan mendekati hakikat. Setelah tenggelam dalam tasawuf, Imam Al-Ghazali membagi akal menjadi akal (berpikir dan belajar) dan taklid (mengikuti) kepada Nabi (Sapuri, 2009).

Akal dapat berfungsi dengan baik apabila didukung oleh pendengaran, penglihatan dan hati sebagai alat yang membantu akal untuk bisa berfungsi sesuai dengan apa yang seharusnya ia lakukan.

Kekuatan akal dapat kita simpulkan menjadi dua yaitu akal yang terinderai (rasio nafsani) dan akal yang tak terinderai (rasio qalbani). Contoh dari rasio nafsani adalah ketika kita melihat sesuatu maka yang terekam adalah pemanfaatannya, ketika mendengar sesuatu maka yang terbayang adalah baik buruknya dan ketika merasa maka yang dialami adalah kesenangan dan ketidaksenangan. Rasio nafsani ini dapat ditingkatkan dengan membaca, buku diskusi, menulis dan lainnya yang berhubungan dengan penambahan pemikiran dan pengayaan wawasan.

Sedangkan kekuatan rasio qalbani adalah pemikiran yang mampu menembus alam metafisik, bahkan kekuatan ini tetap aktif disaat manusia tidur. Contoh dari kekuatan ini adalah ketika melihat maka makna dari apa yang dilihatnya itu adalah keagungan Tuhan. Ketika mendengar, maka yang terekam adalah nasihat dan pelajaran dan ketika manusia merasa maka yang dirasakannya adalah kasih sayang Tuhan. Kekuatan ini dapat ditingkatkan dengan memperbanyak zikir, I'tiqaf, muhasabah, berpuasa, membaca al-quran dan mengamalkan amalan sunnah.

Jadi akal ini adalah proses menuju kepada pintu tingkah laku, artinya segala tingkah laku yang dilakukan manusia itu akallah yang terlebih dahulu merencanakan, merancang perbuatan apa yang harus ia lakukan dan bagaimana ia melakukannya.

Jika akal itu sudah terdidik dengan ajaran Islam maka segala perilaku yang dilakukannya pasti didasari dengan aturan- aturan agama yang telah ia ketahui. Pendidikan agama sangatlah berpengaruh terhadap akal, agar akal dapat merencanakan dengan baik perilaku manusia dan tidak melenceng dari aturan agama.

Ketiga, Qalb (Superego)

Qalb adalah hati yang menurut istilah kata (terminologis) artinya sesuatu yang berbolak-balik, berasal dari kata *qalaba*, artinya membolak-balikkan. *Qalb* bisa diartikan hati sebagai daging sekepal (biologis) dan juga bisa berarti kehatian (nafsiologis) (Jalaluddin, 2008).

Oleh karena manusia manusia tidak hanya dikaruniai *qalb* (hati) tetapi juga akal dan nafsu yang dapat mempengaruhi hati maka perlu manajemen qolbu. Pada dasarnya manusia diilhami oleh 2 potensi yakni ; potensi baik (*taqwa*) dan potensi negative (*fajir*).

فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۖ

“ Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya.”
(QS. Al Ghosyyah: 8)

Senada dengan ayat tersebut hadis Nabi juga menuatkan bahwa pada dasarnya hati bisa mempengaruhi diri manusia, ketika hati itu baik maka akan menjadikan manusia menjadi baik demikian sebaliknya. Ketika hati itu kotor atau rusak maka kotor dan rusaklah pula manusia tersebut.

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ .

“Ingatlah bahwa di dalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baik pula seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusak pula seluruh jasad. Ketahuilah bahwa ia adalah qalb (hati)” (Asy Syamilah, t.t.).

Konsep Manajemen Qalbu

Organisasi yang terkecil dalam kehidupan ini adalah organisasi yang ada dalam diri kita sendiri. Yakni bagaimana manusia bisa mengatur dan mengontrol dirinya sendiri. Dengan hati sebagai rajanya sebagai penentu sebuah kebijakan. Manajemen qolbu merupakan proses menata qolbu agar selalu terjaga lurus dan dan ikhlas. Sehingga setiap perilaku yang muncul dapat dipertanggung jawabkan baik di dunia maupun di akhirat (Gymnastiar, 2002).

Dalam hal ini qolbu mempunyai kedudukan yang sentral bagi seluruh gerak manusia. Bahkan, kualitas kehidupan manusia juga diukur dengan optimalisasi fungsi qolbu. Dalam qolbu, iman menjadi pondasi dan landasan struktur seluruh gerak kehidupan. Tauhid dan keikhlasan yang menjadi ukuran atas kebenaran tertanam dalam qolbu. Demikian pula dengan taqwa yang merupakan puncak prestasi yang diraih oleh manusia, juga bersemayam di dalam qolbu.

Sebagaimana dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhori, yang artinya: “ingatlah, sesungguhnya dalam tubuh itu ada segumpal daging, apa bila daging itu bagus maka baguslah tubuh secara keseluruhan dan apabila rusak, maka rusaklah tubuh secara keseluruhan, ingatlah dia adalah hati (Qolbu) (Rahman, t.t.).

Secara garis besar, bisikan hati (qolbu) sebagaimana yang disebutkan diatas tidak selamanya benar. Terkadang ia merupakan *Lammah malakiyah* (bisikan malaikat), dan terkadang merupakan *Lammah Syaithoniyyah* (bisikan syaitan) yakni saat syaitan memeperdaya diri. Bahkan juga merupakan bisikan nafsu (Shihab, 2004). Bisikan yang datang dari syaitan, biasanya mengajak manusia untuk memenuhi panggilan syahwat, perut, seks, atau ambisi dalam berbagai ragamnya. Bisikan yang datang dari nafsu biasanya enggan berhenti sebelum keinginannya terpenuhi, dan tidak akan pernah puas kecuali meraih apa yang diinginkannya.

Sementara itu bisikan yang datang dari malaikat, merupakan ilham yang dicampakkan tuhan guna menerangi jalan manusia. Salah satu tanda bahwa bisikan itu adalah ilham adalah persesuaiannya dengan kitab suci al-Qur'an atau sunnah Nabi saw. Dimana dalam hal ini Allah sendiri telah memberikan dua jalan kepada manusia disertai dengan ilham. “ *Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaan*” (Departemen Agama RI, 1996).

Pengertian Manajemen Qolbu

Qolbu juga sering disebut sengan hati. Secara bahasa (etimologis), qolbu berasal dari kata bahasa arab, yang berakar pada kata kerja “*Qolaba*” yang artinya “membalik”, berpotensi untuk berolak-balik, yaitu disuatu saat merasa senang, di saat yang lain merasa susah. Suatu kali mau menerima dan suatu saat menolak. Menurut istilah (secara terminologis), qolbu berate sesuatu yang berbolak-balik atau sesuatu yang lebih. Menurut Qurassy Shihab, hati tidak konsisten. Kecuali yang mendapat bimbingan cahaya ilahi (Shihab, 2004). Secara biologis, qolbu dapat diartikan sekepal daging dan juga dapat berate kehatian (*nafsiologis*). Arti secara *nafsiologis* di sini adalah qolbu sebagai radar kehidupan.

Di dalam al-Qur'an dijelaskan, bahwa makna dasar dari kata qolbu adalah membalik kembali, pergi maju mundur, berubah naik turun, mengalami perubahan. Dalam hal ini alqur'an menggunakan istilah hati dalam berbagai pengertian yang kesemuanya merujuk pada sentralitas hati dalam diri manusia. Apabila istilah-istilah tersebut digabungkan maka secara etimologis

memiliki makna mengalihkan, membalik, mengubah tidak jauh dari latar belakangnya, sebab dalam hal ini hati adalah lokus daripada kebaikan dan kejahatan, kebenaran dan kesalahan.

Secara luas al-Qur'an menggambarkan hati sebagai lokus dari sesuatu yang dapat menjadikan manusia menjadi manusiawi. Juga pusat dari kepribadian manusia. Oleh karena itu manusia terikat dengan Tuhan. Pertemuan ini mempunyai dimensi kognitif dan dimensi moral.

Terkait dengan manajemen qolbu, secara etimologis (bahasa), istilah tersebut (manajemen qolbu) berasal dari kata manajemen dan qolbu. Secara sederhana manajemen berarti "pengelolaan". Artinya sekecil apapun potensi yang ada. Apabila dikelola dengan tepat akan terbaca, terduga, tertata dan berembang secara optimal misalnya seseorang yang pandai mengelola waktu, baginayatak ada satu setikpun yang sia-sia. Setiap waktu yang ia lalui banyak yang mendatangkan manfaat. Dibandingkan dengan waktu yang sama dilalui oleh mereka yang tidak pandai mengelolanya.

Sementara qolbu berarti hati nurani yang paling dalam. Yang merupakan sarana terpenting yang telah dikaruniakan Allah SWT pada manusia. Hati adalah tempat bersemayamnya niat, yang menentukan nilai perbuatan seseorang berharga atau sia-sia, mulia atau nista. Niat ini kemudian diproses oleh akal pikiran agar dapat direalisasikan dengan efektif dan efisien oleh jasad atau tubuh dalam bentuk amal perbuatan (Gymnastiar, 2002).

Istilah "manajemen qolbu" sering disebut dengan "*tazkiyatun nufus*". Menurut bahasa, tazkiyah berate suci atau penyucian sedangkan menurut istilah berate memperbaiki jiwa dan menyucikannya melalui jalan ilmu yang bermanfaat dan amal salih, mengerjakan segala yang diperintahkan Allah SWT dan menyingkalkan segala yang dilarang oleh-Nya. Menurut al-Ghozali, tubuh manusia diibaratkan sebagai sebuah kerajaan maka hati tak lain adalah "rajanya". Oleh karena itu hati harus senantiasa ditata dan dikelola agar mampu menghadapi berbagai fenomena kehidupan dengan sikap dan tindakan terbaik.

Dalam konsep manajemen qolbu, setiap keinginan, perasaan atau dorongan apapun yang keluar dari diri seseorang akan tersaring niatnya sehingga melahirkan suatu kebaikan dan kemuliaan serta penuh dengan manfaat. Tidak hanya bagi kehidupan dunia tetapi juga untuk nanti kehidupan di akhirat. Lebih dari itu, pengelolaan hati yang baik, maka seseorang juga dapat merespon segala bentuk aksi atau tindakan di luar dirinya. Baik itu positif maupun negative secara positif maupun negative secara proporsional. Respon yang terkelola dengan baik akan menjadikan reaksi yang dikeluarkannya menjadi positif dan jauh dari hal-hal madharat /negatif.

1. Metode manajemen qolbu

Hati adalah amanah yang harus dijaga dengan penuh dengan kesungguhan. Seseorang tidak bisa mengatur dan menata hati, kecuali dengan pertolongan Allah SWT agar selalu menjaga hati setiap orang. Hati adalah pangkal kehidupan. Jika Allah SWT memberikan

sesorang hati yang bening maka ia akan mendapat banyak keuntungan dan dapat mencapai sesuatu sesuai dengan keinginan. Menjadi apapun bisa terwujud jika dengan hak mulia di sisi Allah. Kuncinya adalah menjaga hati, namun perlu diingat bahwa Allah swt maha kuasa, dapat membolak-balikkan hati dengan mudah, dari bersih menjadi kotor. Semua tidak lepas dari upaya menjaga perilaku

Oleh karena itu ada beberapa metode dalam manajemen qolbu untuk mencapai *qolbu salim* (hati yang selamat). Antara lain:

- a. Pengenalan diri, ikhtiar pembersihan hati harus dimulai dengan upaya memahami diri dan orang lain. Tanpa pemaahan dan pengenalan yang mendalam, mustahil seseorang terhindar dari kotoran hati. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa sumber dari kiat mengelola qolbu adalah dengan pengenalan diri (Gymnastiar, 2002).
- b. Hati, kesuksesan dalam pembersihan hati yang dilakukan secara istiqomah sepanjang hidup. Di sisi lain kebersihan hati merupakan kunci keberhasilan untuk bisa bertemu dengan Allah swt. dengan demikian puncak kesuksesan bermuara pada kebersihan hati (Gymnastiar, 2002). Seseorang bisa membersihkan hati bila ia terus-menerus memperbaiki keadaan dirinya yang dirasakan banyak memiliki kekurangan.
- c. Pengendalian diri, Pengendalian diri merupakan fardlu ain, jihadun nafs yang merupakan prioritas utama. Bahkan hal ini ditegaskan oleh Rasulullah saw di akhir perang badar. Rasulullah saw berkata “ *kita baru saja berperangan yang berate dan berperangan yang sangat berat adalah perang melawan hawa nafsu*”. Perang inilah yang dihadapi umat Islam sekarang, yakni perang melawan diri sendiri (Gymnastiar, 2002).
- d. Diri, pengembangan diri tetaplh dari hati. Siapapun orang yang berniat mengembangkan diri terlebih dulu harus memlalui proses pengenalan diri dan pembersihan hati. Pengembangan diri merupakan sebuah prestasi yang akan membuat hidup lebih berarti.
- e. Ma’rifatullah, adapapun tahapan langkah terakhir dalam manajemen qolbu kecenderungan diri kepada Allah swt. qolbu yang bersih dan terjaga akan senantiasa terfokus hanya kepada Allah swt. demikian uga langkah pertama dalam manajemen qolbu adalah dimulai dengan upaya mengenal Allah swt. bisa mengenal Allah adalah murora yang paling berharga dalam hidup. Apalagi tergolong orang-orang yang dikasihi oleh Allah. Pengelolaan hati yang dilakukan

secara istiqomah, akan senantiasa terjaga dengan disertai berfikir dan berikhtiar, serta melakukan szkrullah yang semata-mata hanya untuk mendekatkan diri kepada Allah swt (Gymnastiar, 2002).

2. Urgensi manajemen qolbu

Diantara halhal yang menunjukkan bahwa manajwemen qolbu sanagat penti ng ialah:

- a. Allah bersumpah dengan sumpah yang banyak dan berurutan , bahwa keshalihan dan keberunungan hambaitu tergantung pad *tazkiyatun nufus*. QS. Al-a'la :14-15.
- b. *Tazkiyatun nufus* merupakan salah satu misi pokok pengutusan Nabi Muhammad saw.yang mana hal ini merupakan sesuatu yang sangat penting dilakukan Rasulullah baik secara ucapan , perbuatan, maupun dakwah.
- c. *tazkiyatun nufus* menjadi syarat untuk meraih derajat yang tinggi dan kenikmatan abadi. QS. Thoha: 18-19
- d. *tazkiyatun nufus* merupakan salah satu hajat utama yang diminta Rasulullah. "Ya Allah berikanlah ketaqwaan pada diriku dan sucikanlah ia, karena engkaulah sebaik-baik Robbi yang menyucikannya, Engkau dalah pelindung dan pemeliharanya (Al-Hilali, 2005).

Kesimpulan

Manusia adalah organisasi yang terdiri atas jasmani, rohani dan hati hati adalah sebuah sub dari organisasi dalam pribadi manuia yang memiliki peran sentral sehingga perlu untuk dilakukan manajemn qolbu (*Tazkiyatun nufus*). Manajemen qolbu dibutuhkan untuk menghindari supaya hati tidak menjadi keras.

Adapun ciri-cirihati yang keras antara lain: 1) Tidak tergugah untuk mengambil pelajaran dari ayat-ayat kauniah, dan peristiwa sekitar. 2) Cinta terhadap dunia, hingga terjebak pada sifat egoistic dan bakhil. 3) Berlambat-lambat melakukan kebaikan, dan sembrono dalam ibadah.4) Sering bermaksiat. dll

Hati yang keras terjadi karena beberapa sebab: 1) Melupakan kematian, sakaratul maut, alam kubur dan siksa kubur yang merupakan realitas transcendental. 2) Terlalu mencintai dunia dan tenggelam di dalamnya. 3) Lupa mengingat Allah (dzikrullah). 4) Suaka bergaul dengan orang-orang yang banyak bergurau dan tertawa. Sehingga luoa akan kematian dan alam kubur. 5) Terlalu banyak dosa dan maksiat.

dapun cara memanaj hati antar lain: 1) Mau mengambil pelajaran/I'tibar dari peristiwa kematian. 2) Menyaksiakn peristiwa sakaratul maut. 3) Ziarah kubur. 4) Berpikir bahwa dunia

hanyalah persinggahan sementara dan nada tempat yang lebih kekal yaitu akhirat. 5) Delalu mengingagt Allah dengan lidah, akal, dan hati. 6) Memperbanyak istighfar.

Daftar Pustaka

- Al-Hilali, Syaikh Salim bin 'Ied. *Manajemen Qolbu Menurut Al_Qur'an Dab As-Sunnah*. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2005.
- Asy Syamilah, Ibnu Batthol. *Syarh Al Bukhari (HR. Bukhari No. 52 Dan Muslim No. 1599)*. Maktabah Asy Syamilah, n.d.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*. Semarang: CV Toha Putra, 1996.
- Diana, R. Rachmy *Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam*. Jurnal UNISIA, Vol. XXXVII No. 82 Januari 2015
- Feist, Jess, and Gregory J Feist. *Theories of Personality Diterjemahkan Oleh Hadriatno Dengan Judul Teori Kepribadian*. New York: 1221 Avenue Of the American, 2009.
- Gymnastiar, Abdullah. *Memperbaiki Diri Lewat Manajemen Qolbu*. Bandung: Mizan, 2002.
- Hude, M. Darwis. 2002. *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia didalam Al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga
- Husin, Husin. "Id, Ego Dan Superego Dalam Pendidikan Islam." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 11, no. 23 (2017).
- Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2008.
- Mashar, Riana. 2011. *Emosi Anak usia dini dan strategi pengembangannya*, Jakarta: Kencana
- Moeslim, Mulia. 2006. *Psikologi Populer: Membangun Keluarga Bahagia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Mulyandasari, Vista dan Hernawati, Lucia. 2013. *Psikodimensia; kajian ilmiah Psikologi*. jurnal Fak Psi. Univ. Katolik Soegijapranata, vol. 12 No.1 Januari-Juni, ISSN 1411-6073
- Najati, M. Utsman. 2000. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Penerbit Aras Pustaka
- Rahman, M. Thohir. *Terjemah Hadits Arbain An-Nawawiyah*. Surabaya: Al-Hidayah, n.d.
- Sapuri, Rafi. *Psikologi Islam*. Jakarta: Rajawali Pers, 2009.
- Shihab, M. Quraisy. *Lentera Hati*. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2004.
- Suryabrata, Sumadi. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2008.
- Yusuf, Syamsu. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya