

MENGAJI DAN MENGANALISIS QUANTUM IKHLAS OLEH ERBE SENTANU

Husin

Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Alquran (STIQ) Amuntai,
Kalimantan Selatan

Husin@stiq-amuntai.ac.id

ABSTRACT

Ikhlas becomes a powerful word that is often spoken when someone is no longer able to overcome all the problems of life. In addition, the word Ikhlas can also be the last words used by people who are not persistent in fighting for their destiny. Erbe Sentanu with the theory of Quantum Ikhlas tries to offer an applicable concept of an Ikhlas word that he mixes from various religious teachings, theories and thoughts of religious figures. Erbe Sentanu believes that when humans express everything (good or bad) that has happened, in fact, the person has activated extraordinary energy that can attract and influence positively and can even reverse any deadlock to unexpected solutions. Researchers tried to dissect the contents of Erbe Sentanu's book entitled Quantum Ikhlas The Power of Positive Feeling by using a type of research library research and content analysis. In addition, when analyzing the contents, researchers also tried to approach the Sufism approach so that it could enrich the contents of the book. The conclusions from this study are how to achieve happiness through unusual new intelligence, which is about the ability to rule over yourself and win a war against yourself while achieving ultimate happiness.

Keywords: *Ikhlas, Brainwave, Positive Thinking, Positive Feeling.*

ABSTRAK

Ikhlas menjadi suatu kata sakti yang sering diucapkan ketika seseorang tidak mampu lagi untuk mengatasi segala permasalahan hidup. Selain itu, kata Ikhlas pun bisa pula menjadi kata-kata terakhir yang dipergunakan oleh orang-orang yang tidak gigih dalam memperjuangkan nasibnya. Erbe Sentanu dengan teori Quantum Ikhlas mencoba menawarkan sebuah konsep aplikatif dari sebuah kata Ikhlas yang beliau ramu dari beragam ajaran agama, teori maupun pemikiran-pemikiran tokoh-tokoh agama. Erbe Sentanu meyakini ketika manusia mengikhlaskan segala sesuatu (baik ataupun buruk) yang telah terjadi, maka sebenarnya orang tersebut telah mengaktifkan energi yang luar biasa yang bisa menarik dan mempengaruhi secara positif bahkan bisa membalikkan segala kebuntuan kepada solusi yang tidak disangka-sangka. Peneliti mencoba membedah isi dari buku Erbe Sentanu yang berjudul *Quantum Ikhlas The Power of Positive Feeling* dengan menggunakan jenis penelitian *library research* dan *content analysis*. Selain itu ketika menganalisis isinya peneliti juga mencoba mendekati dengan pendekatan tasawuf sehingga bisa memperkaya isi dari buku tersebut. Simpulan dari penelitian ini adalah cara meraih kebahagiaan melalui kecerdasan baru yang tidak biasa, yaitu tentang kemampuan untuk berkuasa atas diri sendiri dan memenangkan perang melawan diri sendiri sekaligus meraih kebahagiaan hakiki.

Kata kunci : *Ikhlas, Brainwave, Positif Thinking, Positif Feeling*.

Pendahuluan

Tradisi Islam mengajarkan kepada umatnya bahwa akal tidak bisa dipisahkan dari hati sebagai substansi yang mengetahui

persoalan rasional, empiris maupun metafisik. Artinya dalam pandangan Islam, kebenaran tidak terbatas pada alam fisik namun juga metafisik. Oleh karenanya, pengetahuan yang dihasilkan oleh akal seyogyanya sangat terkait dengan hati.¹ Erbe Sentanu dalam bukunya yang *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivitas Kekuatan Hati (The Power of Positive Feeling)* mengungkapkan bahwa manusia sempurna adalah manusia yang seimbang dan utuh dengan segala kecerdasan yang Allah swt berikan. Kecerdasan intelektual (akal) umumnya didapatkan dari bangku pendidikan, kecerdasan emosional (hati) dari pergaulan dan kecerdasan spiritual dari kematangan pengalaman hidup.²

Biografi Erbe Sentanu

Erbe Sentanu adalah priyayi berdarah jawa yang lahir pada 22 Mei 1964. Beliau menempuh pendidikan di Carington Technical Institute Auckland New Zealand (setelah setahun kuliah di Fakultas Ekonomi Trisakti dan selesai di Akademi Wiraswasta Dewantara Mercubuana tahun 1984).

Pelopor Industri Kesadaran dan Teknologi Spiritual di Indonesia ini merupakan anggota dari Spiritual Computing Research Group dan HeartMath Institute yang berbasis di Amerika Serikat.

Dari pergaulannya dengan pemikiran-pemikiran progresif dan pengalamannya bertukar pikiran langsung dengan para master self-development seperti Deepak Chopra³, Brian Tracy⁴,

¹Ahmad Arisatul Cholik, "Relasi Akal dan Hati Menurut Al-Ghazali", Jurnal Kalimah no. 13, vol. 2 (2015), h. 287.

²Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas The Power of Positive Feeling cet. 42* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017), h. 22.

³Deepak Chopra lahir di New Delhi India pada 22 Oktober 1946. Dia merupakan seorang penulis, pembicara public, penggiat pengobatan alternatif. Chopra percaya bahwa seseorang dapat mencapai "kesehatan yang sempurna", suatu kondisi "yang bebas dari penyakit, yang tidak pernah terasa sakit", dan "yang tidak dapat usia atau mati". Melihat tubuh manusia sebagai yang

Maharishi Mahesh Yogi⁵, Sandy MacGregor⁶, Shri Shri Ravi Shankar⁷, Wayne Dyer⁸, Danah Zohar⁹ dan banyak lagi. Nunu -

ditopang oleh "tubuh mekanika kuantum" yang tersusun bukan dari materi tetapi dari energi dan informasi, ia percaya bahwa "penuaan manusia itu berubah-ubah dan berubah, ia dapat mempercepat, memperlambat, berhenti untuk sementara waktu, dan bahkan membalikkan dirinya sendiri, "sebagaimana ditentukan oleh keadaan pikiran seseorang. Diakses melalui https://en.wikipedia.org/wiki/Deepak_Chopra tanggal 23 Maret 2018.

⁴Brian Tracy (lahir 5 Januari 1944) adalah seorang pembicara publik, motivator dan pengembangan diri keturunan Kanada-Amerika. Dia juga aktif sebagai penulis dan sampai sekarang sudah lebih dari tujuh puluh buku yang telah beliau rampungkan dan telah diterjemahkan ke dalam lusinan bahasa. Buku-bukunya yang populer adalah *Earn What You Really Worth*, *Eat That Frog!*, dan *The Psychology of Achievement*. Lihat https://en.wikipedia.org/wiki/Brian_Tracy tanggal 23 Maret 2018.

⁵Nama kelahiran, tanggal lahir, dan kasta Maharishi Mahesh Yogi tidak diketahui dengan pasti, hal ini disebabkan karena tradisi pertapa dan biarawan untuk melepaskan diri dari semua hal yang berkaitan dengan keduniaan termasuk koneksi dengan keluarga. Akan tetapi berdasarkan beberapa penelusuran didapatkan bahwa Maharishi Mahesh Yogi lahir Mahesh Prasad Varma pada tanggal 12 Januari 1918 dan dikenal sebagai Maharishi (yang berarti "pelihat hebat") yang mengembangkan teknik Meditasi Transendental.. Pada tahun 1955, Maharishi mulai memperkenalkan Transendental Deep Meditation-nya (kemudian berganti nama menjadi Meditasi Transendental) ke India dan dunia. Lihat https://en.wikipedia.org/wiki/Maharishi_Mahesh_Yogi

⁶Kolonel Alexander Hugh "Sandy" MacGregor lahir pada tanggal 16 Maret 1940. Ia adalah seorang penulis berkebangsaan Australia dan merupakan mantan perwira militer. Dia sekarang melatih orang-orang di sektor publik, pendidikan dan swasta tentang cara "menggunakan kekuatan pikiran bawah sadar." Lihat https://en.wikipedia.org/wiki/Sandy_MacGregor

⁷Ravi Shankar lahir pada tanggal 13 Mei 1956 adalah pemimpin spiritual India. Dia sering disebut sebagai "Sri Sri" (kehormatan) atau sebagai Guruji atau Gurudev. Dia adalah seorang pemimpin spiritual dan pendiri Art of Living Foundation yang didirikan pada tahun 1981, yang bertujuan untuk menghilangkan stres individu, masalah sosial, dan kekerasan. Pada tahun 1997, ia mendirikan sebuah badan amal yang berbasis di Jenewa, Asosiasi Internasional untuk gerakan kemanusiaan, sebuah LSM yang terlibat dalam pekerjaan bantuan dan pembangunan pedesaan dan bertujuan untuk menumbuhkan nilai-nilai global bersama. Untuk segala kontribusinya, ia telah

begitu ia akrab dipanggil - akhirnya menemukan passion atau hasrat-cintanya yang mendalam pada dunia transformasi-diri.

Ia adalah Corporate Soul Consultant di sejumlah perusahaan seperti Bank Central Asia, Telkom, Bristol-Myers Squibb, Allianz, Hilton International, Sol Group Hotel, Bukopin, Tiga Raksa, Gramedia, Trakindo Utama, Infomedia Nusantara, Lowe Lintas, Sekertariat Jenderal DPR dll.

Ia juga merupakan Spiritual Motivation Coach bagi tokoh-tokoh nasional, pengusaha, seniman, olahragawan dan selebriti untuk optimalisasi potensi diri guna meningkatkan prestasi di tingkat nasional maupun internasional. Ia pun merupakan nara sumber yang banyak dicari untuk berbagai kegiatan pendidikan dan sosial kemasyarakatan.

Melalui Katahati Circle dan lembaga riset teknologi kesadaran seperti Hemy-sync Research Institute USA dan lainnya, ia menggerakkan bantuan pemulihan dalam berbagai bentuk software, kaset dan CD pada daerah-daerah yang terkena musibah bencana tsunami seperti di Aceh, Yogyakarta dan

menerima beberapa penghargaan tertinggi dari beberapa negara termasuk India, Peru, Kolombia, dan Paraguay. Pada Januari 2016, ia dianugerahi "Padma Vibhushan" oleh Pemerintah India. Lihat [https://en.wikipedia.org/wiki/Ravi_Shankar_\(spiritual_leader\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Ravi_Shankar_(spiritual_leader))

⁸Wayne Walter Dyer lahir pada tanggal 10 Mei 1940 adalah seorang filsuf Amerika. Dia adalah seorang penulis dan seorang pembicara motivasi. Buku pertamanya, *Your Erroneous Zones* (1976), adalah salah satu buku terlaris sepanjang masa, dengan sekitar 35 juta eksemplar terjual hingga saat ini. Lihat https://en.wikipedia.org/wiki/Wayne_Dyer

⁹Danah Zohar (lahir 1945) adalah seorang penulis dan pembicara Amerika-Inggris tentang fisika, filsafat, kompleksitas, dan manajemen. Dia mengusulkan kecerdasan spiritual sebagai aspek kecerdasan yang duduk di atas ukuran IQ tradisional dan berbagai pengertian kecerdasan emosional, pada tingkat kesadaran makna dan tujuan, dan itu berasal dari sifat-sifat sistem adaptif kompleks yang hidup. Dia menganjurkan fisika kuantum sebagai metafora panduan untuk psikologi pribadi dan organisasi perusahaan dan sosial. Lihat https://en.wikipedia.org/wiki/Danah_Zohar

Philipina. Ia juga ikut aktif menangani dampak musibah berbagai “Tsunami Hati” yang dewasa ini kerap terjadi di masyarakat.

Katahati Institute dan Digital Prayers Technologies adalah wujud hasrat cintanya yang mendalam untuk membantu sebanyak mungkin orang yang mendambakan perubahan. Lebih dari sekedar penutur beragam teori sukses, Erbe Sentanu adalah Spiritual Motivator, dan Personal Transformation Coach yang mengutamakan intuisi, kata hati dan direct experience (pen. Pancaran dari Tuhan). Karena rahasia suksesnya sudah berhasil mewujudkan ke dalam hidupnya dan anggota komunitas Katahati lainnya ia menjadi contoh dari apa yang bisa dicapai oleh seseorang yang mau berubah.¹⁰

Teori-Teori Quantum Ikhlas

Quantum Ikhlas Teknologi Aktivitas Kekuatan Hati (The Power of Positive Feeling) bukan hanya sekedar buku bacaan ataupun kajian literatur, akan tetapi merupakan solusi ampuh yang disuguhkan oleh Erbe Sentanu untuk bisa meng-*upgrade* diri sehingga bisa mendapatkan kebahagiaan sejati.

Buku ini terdiri atas 244 halaman yang didahului oleh kata-kata penghargaan dari 26 tokoh dan 23 dari berbagai media. Selanjutnya kata pengantar disampaikan oleh Sandy Macgregor, Carol Saito dan Guruh Soekarno Putra.

Buku tersebut mengetahkan teori-teori yang dibangun oleh Erbe Sentanu yang didahului Quantum Ikhlas, kemudian Manusia (seharusnya) Ciptaan yang Sempurna, *The Law of Attraction*, Upgrade Hardware Anda, Upgrade Software Anda, *The Power of Positive Feeling*, *Goal Praying*, *Digital Prayers*, Keajaiban Ikhlas dan ditutup dengan Mengajaibkan Hidup dengan Total Sukses Anda.

1. Quantum Ikhlas

¹⁰Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas ...*, h. 223-225.

Kesuksesan hidup yang kita raih dan sering digambarkan dalam bentuk rumah yang mewah, mobil baru, perhiasan mahal, status dan jabatan yang tinggi adalah “sesuatu yang terlihat”. Orang-orang beranggapan bahwa kesuksesan akan mendatangkan kebahagiaan. Anggapan tersebut sering dibenarkan dan menjadi rujukan orang-orang yang menginginkan kebahagiaan. Sebenarnya kita perlu keluar dari *comfort-Zone* pola pikir tersebut dan memasuki wilayah *quantum-zone* yang akan merevolusi cara pandang tentang arti dan cara meraih sukses dan kebahagiaan hidup.

Dalam dunia ilmu fisika secara umum terdapat dua pandangan, yaitu fisika klasik dan fisika quantum. *Newtonian* atau fisika klasik memulai obeservasinya dari benda solid yang “bisa dilihat” sehari-hari seperti jatuhnya buah apel hingga pergerakan planet.¹¹ Namun, di akhir abad ke-19 ketika para ilmuwan mulai membuat peralatan untuk menginvestigasi benda-benda atom yang sangat kecil, mereka menemukan sesuatu yang membingungkan, yaitu ilmu fisika Newton tidak lagi mampu menjelaskan atau memprediksi apa yang mereka temukan di laboratorium.

Sejak saat itu, penjelasan ilmiah yang baru mulai lahir untuk menjelaskan tingkah laku benda atom yang sangat kecil dan “tidak bisa dilihat” itu. Dan penelitian ilmiah itu membuka tabir adanya kenyataan dunia yang benar-benar baru yang dikenal sebagai *mekanika kuantum*, *fisika kuantum*, atau *teori kuantum*. Fisika kuantum menjelaskan bahwa seluruh isi alam pada intinya hanyalah getaran semata. Getaran gelombang vibrasi mempunyai beragam variasi dari yang paling lambat hingga yang paling cepat. Benda yang paling lambat getarannya adalah semua hal

¹¹Penemuan Newton yang dianggap paling penting ialah dalam bidang mekanika. Dikisahkan ketika dia sedang ada di kebunnya pada tahun 1665 ia melihat apel jatuh dari pohonnya. Peristiwa ini kemudian menimbulkan gagasan tentang gaya gravitasi bumi. Lihat Anna Poedjiadi, *Sains Teknologi Masyarakat* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010), h. 33.

yang bisa diraba, dilihat, dikecap, dicium dan di dengar. Sedangkan yang paling cepat adalah segala realitas ghaib dan hanya bisa dirasakan seperti kebahagiaan, cinta dan kasih sayang, pikiran dan perasaan.

Ilmu fisika baru ini tidak hadir untuk menggeser ilmu fisika Newton yang masih berjalan baik untuk menjelaskan benda-benda yang cukup besar dan “terlihat”. Ilmu fisika kuantum justru sengaja dimaksudkan untuk mengeksplorasi wilayah-wilayah kebendaan yang sangat kecil dan tidak mampu lagi digapai oleh “mata” fisika Newton, yaitu dunia *subatomic* yang begitu kecil.¹²

Subatomic yang sering disebut dengan *quanta* yang “tak Nampak” perwujudannya ternyata merupakan bahan baku atau merupakan dasar dari segala yang “wujud” yang bisa kita lihat.

Menurut Erbe Sentanu, ketika manusia benar-benar ikhlas, saat itulah doa dan niatnya “berjabat tangan” melakukan kolaborasi dengan energi vibrasi *quanta*. Dengan begitu, melalui mekanisme kuantum yang tak terlihat, kekuatan Tuhan lah yang sebenarnya sedang bekerja, itulah yang dimaksud dengan Quantum Ikhlas. Pengertian lain juga dinyatakan oleh Fadli Rahman bahwa yang dimaksud dengan *Teknologi quantum* adalah aplikasi ilmu pengetahuan quantum untuk memudahkan manusia di tingkat quantum, dan *Ikhlas* adalah keterampilan (*skill*) penyerahan diri secara total kepada Tuhan untuk meraih puncak sukses dan kebahagiaan hakiki, dunia dan akhirat. Dengan demikian, teknologi Quantum Ikhlas adalah suatu proses yang secara kualitatif dan kuantitatif mengukur, melatih, dan meningkatkan tingkat keikhlasan dari dasar hati untuk mengakses kekuatan dahsyat hati nurani menuju kejayaan yang seimbang.¹³

2. Manusia (seharusnya) Ciptaan yang Sempurna

¹²Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas ...*, h. 3-4.

¹³Fadli Rahman, “QUANTUM IKHLAS The Power of Positive Feeling (Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati)” *Jurnal Studi Agama dan Masyarakat STAIN Palangkarara*, Vol. 1. No.1 (2007), h. 98.

Sifat-sifat manusia sempurna sebagaimana yang dikutip oleh Erbe Sentanu dari Kabir Helminski adalah :

- a. Tingkat pengetahuan kita terhadap diri sendiri yang terdiri atas kelemahan, keterbatasan, karakteristik dan motivasi kita.
- b. Pengendalian diri. Kemampuan seseorang untuk mengendalikan dorongan-dorongan nafsu.
- c. Pengetahuan yang objektif. Pengetahuan yang berkesesuaian dengan realitas kehidupan yang ada dan didasarkan atas hati yang sadar dan suci.
- d. Pengetahuan batin. Kemampuan untuk dapat mengakses bimbingan dan makna dari dalam sendiri.
- e. Cinta tanpa pamrih. Mencintai Tuhan dan makhluk-Nya tanpa motif untuk kepentingan diri sendiri.
- f. Meningkatkan perspektif Ilahiah. Kemampuan untuk selalu melihat kejadian-kejadian dan manusia dari perspektif tertinggi (cinta dan Tauhid) dan tidak terperosok ke dalam penilaian dan pendapat yang egois.
- g. Intim dengan Tuhan (taat menjalankan segala yang diperintahkan).

Manusia sempurna adalah manusia yang hidup seimbang dan utuh dengan seluruh kecerdasannya yang terdiri atas kecerdasan fisikal, intelektual, emosional dan spiritual. Kecerdasan fisik dan intelektual umumnya didapat dari bangku pendidikan, kecerdasan emosional dari pergaulan, dan kecerdasan spiritual berasal dari kematangan pengalaman hidup.

Manusia dilahirkan dengan perasaan mampu melakukan segalanya sebelum kemudian dikacaukan oleh pesan-pesan ketidakmampuan yang datang dari lingkungannya. Perasaan mampu itu ditunjukkan dengan keberanian melakukan sesuatu. Anak-anak dalam tumbuh kembangnya selalu ingin mengeksplorasi lingkungan yang ada disekitarnya dengan penuh keberanian walaupun tubuhnya belum siap untuk itu, karena di kepalanya belum memiliki konsep bahwa dia tidak mampu.

Manusia pada fitrahnya mampu untuk menentukan dan merancang kehidupannya sendiri dengan segala “modal” yang diberikan oleh Tuhan. Terbukti setiap kali usahanya dikecilkan oleh orang lain, ia akan merasa tidak senang. Tetapi meskipun perasaan bisa itu merupakan fitrah kelahiran manusia, pada saat masuk ke dalam masyarakat ia akan “dipaksa” untuk menerima “kesepakatan bersama” bahwa ia akan berhasil jika : a. kalau punya uang banyak, b. kalau punya banyak pengetahuan, c. Kalau punya ijazah, d. Kalau punya koneksi orang dalam, kalau punya modal yang cukup dan lain sebagainya. Segala macam kata “kalau” sudah menjadi virus negative yang melemahkan statusnya sebagai makhluk yang sempurna. Efek yang dialami manusia akibat virus “kalau” tersebut nantinya akan menghasilkan fikiran negative, prasangka buruk, sampai perbuatan negative yang bisa merusak dirinya. Akibat lain dari virus prasangka dan fikiran negatif tersebut tanpa disadari merasuk ke dalam hatinya, manusia berangsur-angsur tidak yakin akan sifat kesempurnaan yang berupa kebaikan, kelebihan, kekuatan dan potensi dirinya.¹⁴

3. *The Law of Attraction*

Untuk memahami teknologi Quantum Ikhlas dengan baik, perlu adanya pemahaman tentang hukum daya tarik menarik (*The Law of attraction*). Tanpa memahami hukum ini, apa yang terjadi dengan kehidupan manusia akan menjadi sulit untuk dipahami dan cenderung misterius dan borpotensi menimbulkan rasa putus asa. Sebagaimana yang sudah dikemukakan sebelumnya bahwa pikiran dan perasaan manusia sangat menentukan nasibnya. Manusia tidak akan mendapatkan kemudahan jika dia berfikir tentang kesulitan, tidak bisa mendapatkan kekayaan jika dia berfikir kekurangan, tidak akan dikabulkan doanya jika dia berfikir bahwa doanya tidak akan terkabul. Maksud penting yang disampaikan oleh Erbe Sentanu adalah bahwa tindakan dan perbuatan manusia juga harus didasarkan atas fikiran dan

¹⁴Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas ...*, h. 16-43.

perasaan yang baik. Apabila dia berdoa maka pikiran dan perasaannya pun harus selaras bahwa doanya akan terkabul.

4. Upgrade Hardware Anda

Selain otak kiri dan otak kanan yang sudah cukup populer selama ini, sebenarnya sudah sejak lama Paul Maclean mencoba menjelaskan tentang otak *3 in 1*. Menurut Paul, manusia dikaruniai otak komplet yang mencakup tiga jenis evolusi, yaitu Otak Reptil, Otak Mamalia Tua, dan Otak Mamalia Baru (neokorteks). Inilah integrasi *hardware* terancang yang bisa berfikir sangat rumit namun sekaligus memiliki potensi “kekacauan” yang tinggi akibat berkumpulnya tiga jenis otak di kepala kita.

Otak reptil membuat manusia bisa memiliki rutinitas dan membentuk kebiasaan, tetapi juga bisa sangat menyulitkan karena kebiasaan buruk dan bersifat kaku dan sulit diubah pun tertanam di sini. Kemudian otak mamalia tua membuat manusia bisa merasakan kelembutan dan sifat ingin merawat, memelihara seperti makhluk mamalia lainnya. Namun otak ini juga yang menyebabkan keinginan manusia untuk melakukan agresi atau perlawanan untuk membela diri dan mendominasi. Bagian otak ini juga terekam rasa takut untuk melakukan sesuatu. Yang terakhir adalah otak mamalia baru atau neokorteks, yaitu tempat berlangsungnya analisis, logika, kreatifitas dan intuisi yang seharusnya digunakan untuk mengarahkan kecenderungan kedua otak lainnya.

Perjuangan manusia adalah untuk menggunakan ketiga otak ini **dengan sengaja**, untuk memutuskan menjadi manusia yang baik dan berguna sekaligus mengatasi sifat-sifat kebinatangan yang diwariskan oleh kedua otak terdahulu. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, teknologi *brainwave* yang terkandung dalam CD Digital Prayers mampu melakukan proses restrukturisasi sistem saraf dan hormonal otak di semua level otak *3 in 1* yaitu : a. dapat menenangkan dan menguatkan otak reptil (terampil menguasai diri), b. menumbuhkan kasih sayang di otak

mamalia tua (mudah mengerti perasaan diri dan orang lain), c. membuat otak neo korteks menjadi kreatif dan imajinatif. Perubahan yang terjadi di otak 3 in one ini secara subjektif juga bisa di rasakan dalam hati.

Menurut Erbe Sentanu, beberapa manfaat dari upgrade otak 3 in 1 :¹⁵

5. Upgrade Software Anda

Pikiran tidak hanya terkait pembagian otak secara fungsional, tetapi juga pembagian berdasarkan kesadarannya. Umumnya, manusia hanya memanfaatkan pikiran sadarnya yang



memiliki kekuatan hanya 12% dari keseluruhan kekuatan pikirannya. Pikiran sadar inilah yang biasa disebut dengan orang yang menggunakan “otak”nya, sedangkan 88% lainnya merupakan kekuatan bawah sadar yang secara umum hanya muncul dalam bentuk “perasaan”nya. Pikiran bawah sadar ini lah yang dimaksud dengan orang yang menggunakan “hati”nya. Selama ini pikiran bawah sadar hanya dibiarkan pasif menampung rekaman memori, kebiasaan, nilai-nilai sosial dan doktrin yang terakumulasi sejak kecil hingga sekarang yang tanpa pernah diperiksa apakah informasi tersebut benar atau tidak. Jadi berhati-hatilah ketika menakut-nakuti anak dengan konsep hatu

¹⁵Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas ...*, h. 57-82.

yang bergentayangan pada malam hari, konsep “masuk angin” dan sebagainya sehingga malam dan angin di anggap sebagai “musuh” yang harus dihindari.

Di perbatasan pikiran sadar dan bawah sadar ada filter yang disebut dengan Reticular Activating System (RAS). Filter ini sangat diperlukan baik untuk melindungi diri dari informasi yang tidak diperlukan maupun untuk pintu keluar/masuk ketika menyimpan dan menghapus rekaman informasi di bawah sadar. Untuk membuka RAS ini gelombang otak kita minimal harus di Alfa¹⁶, dan tanpa itu usaha kita untuk masuk ke pikiran bawah sadar (membuka pintu hati) akan sia-sia. Menurut Erbe Sentanu dengan CD Digital Prayer yang tersedia dalam bukunya tersebut dapat membantu kondisi seseorang dalam keadaan Alfa.¹⁷

6. *The Power of Positive Feeling*

Secara objektif, para ahli fisika kuantum juga menegaskan bahwa manusia bisa merubah realitas (susunan energy *quanta*) kehidupannya dengan cara merubah getaran vibrasi (perasaan/prasangkanya) - melalui perasaan di dasar hatinya yang ikhlas. Dan secara subjektif, ikhlas berarti menyerahkan seluruh hidup hanya kepada Tuhan semata. Karena segala urusan dan kepentingan sudah dikembalikan kepada-Nya, hanya kepentingan-Nya lah yang senantiasa memancar dan mengalir dari hati manusia. Dengan teknologi Quantum Ikhlas Erbe Sentanu mengajak dengan sengaja lebih memanfaatkan kekuatan perasaan yang merupakan “modal maya” manusia yang berkuatan paling besar. Selain itu Erbe Sentanu juga mengajak orang-orang agar tidak hanya menggunakan *positif thinking* saja dalam menjalankan kehidupan sehari-hari akan tetapi juga menerapkan

¹⁶Gelombang otak terbagi ke dalam empat kategori yaitu Beta (14-100 Hz), Alfa/Alpha (8-13,9 Hz), Theta (4-7,9 Hz), dan Delta (0,1-3,9 Hz). Lihat Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas ...*, h. 71.

¹⁷Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas ...*, h. 85-104.

positif feeling agar akal dan hati sejalan seimbang sehingga dapat merubah karakter, kebiasaan bahkan nasib seseorang.¹⁸

7. Goal Praying

Banyak pernyataan menarik yang dikemukakan oleh Erbe Sentanu terkait dengan *Goal Praying*, diantaranya adalah bagaimana beliau menempatkan posisi terbalik dari makna suatu kebahagiaan. Kebahagiaan adalah alat untuk meraih kesuksesan, bukan sebaliknya. Sebagian orang akan merasa bahagia ketika mereka sukses meraih suatu pencapaian tertentu. Sukses menjadi sarjana, sukses menjadi jutawan, sukses menjadi direktur dan sebagainya. Padahal ketika semua itu tercapai, belum tentu kebahagiaan akan datang menyertainya.

Sesungguhnya selama ini yang orang-orang cari adalah perasaan bahagia, perasaan puas, perasaan kaya, perasaan sejahtera dan sebagainya. Hal tersebut tidak perlu susah payah dicari karena sebenarnya semuanya sudah tersedia 24 jam dalam diri manusia yaitu “perasaan” (energy vibrasi). Manusia bisa bahagia tanpa ijazah, bisa merasa puas tanpa uang, dan bisa merasa sejahtera tanpa perlu harta yang melimpah. Tidak ada yang membuat seseorang bahagia dan kecewa kecuali diri orang itu sendiri. Dengan kata lain, kalau perasaan kecewa datang itu karena kita yang memutuskan untuk menilai hal yang terjadi sebagai sesuatu yang mengecewakan. Demikian pula sebaliknya.

Erbe Sentanu berusaha mengubah pandangan kita tentang arti kesuksesan. Sukses bukanlah sebuah pencapaian, melainkan hasil dari rasa hati yang bahagia. Tak perlu melihat hasil akhirnya. Karena jika hati merasa bahagia menurut Ima Ali karramallahu wajhah hasilnya pasti kesuksesan. Bukankan setiap kali berdoa kita selalu mengharapkan kebaikan dan kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

¹⁸Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas* ...105-137.

Software Doa yang ditawarkan oleh Erbe Sentanu agar orang-orang sukses mendapatkan kesuksesan (bahagia) yaitu dengan menerapkan :

- a. **Direction** : Meminta dengan niat yang jelas.
- b. **Obedience** : Meyakinkan hati bahwa doa terkabul.
- c. **Acceptance** : Menerima perasaan terkabulnya doa.

Proses DOA tersebut bukanlah tiga hal yang berbeda, melainkan dilakukan 3 in 1 pada saat yang bersamaan. Kunci utama dari DOA adalah MEMINTA kepada Tuhan dengan perasaan YAKIN bahwa manusia sudah MENERIMA-nya di dalam hati.¹⁹

Analisis

Banyak pengetahuan menarik yang peneliti dapatkan ketika membaca buku karya Erbe Sentanu yang berjudul *Quantum Ikhlas The Power of Positive Feeling*. Asumsi pertama yang peneliti peroleh adalah munculnya beragam pertanyaan tentang apakah sifat ikhlas dapat dibantu dengan menggunakan bantuan teknologi. Ketika mengkaji lebih terhadap buku tersebut, ternyata *flow of knowledge* memang tidak mempunyai sekat. Keyakinan bahwa ilmu-ilmu agama hanya terkotak dalam kajian agama saja ternyata terbantahkan dengan banyaknya teori-teori agama tersebut yang bisa dibuktikan melalui ilmu pengetahuan dan teknologi baru.

Banyak pendekatan-pendekatan yang dilakukan oleh Erbe Sentanu dalam menulis buku tersebut, tidak hanya pendekatan berbagai agama seperti agama Islam, Kristen, Hindu, akan tetapi juga berbagai teori yang diambil dari kajian tasawuf, filsafat dan teknologi.

Buku ini muncul dengan bentuknya yang unik, persegi. Lewat *Quantum Ikhlas*, Erbe Sentanu-*founder* Katahati Institute

¹⁹Konsep yang dikemukakan oleh Erbe Sentanu ini sepertinya terinspirasi dari Proses kreatif didasarkan pada sebuah kutipan dari Alkitab: ". Dan segala sesuatu, apa saja yang kamu minta dalam doa dengan penuh kepercayaan, kamu akan menerimanya"(Matius 21:22) lihat <http://alkitab.sabda.org/verse.php?book=mat&chapter=21&verse=22>.

dan anggota *Global Spiritual Computing Research Group* dan *Institute of Noetic Science*— mencoba menjelaskan lebih jauh tentang buku *The Secret* karya Rhonda Byrne. Buku ini diciptakan terilhami oleh buku *The Science of Getting Rich* yang di tulis oleh Wallace Wattles pada tahun 1910, Byrne menerima dari putrinya selama ia mengalami trauma pribadi pada tahun 2004. Byrne membaca dan disintesis dari beberapa buku dan kata-kata modern para guru yang berbicara tentang kebijaksanaan kuno dan cara-cara bagi orang untuk menarik apa yang mereka inginkan dalam kehidupan mereka. buku ini mencakup banyak pemikiran para guru guru besar dalam sejarah. Hal ini pulalah yang mendasari kenapa buku *Quantum Ikhlas* karya Erbe Sentanu dalam menjabarkan tentang teori Ikhlas juga mengutip dari berbagai guru-guru kebijaksanaan yang identik dengan dunia spiritual meditasi seperti Deepak Chopra, Maharishi Mahesh Yogi, Shri Shri Ravi Shankar sebagaimana yang disebutkan dalam biografi beliau.

Buku *The Secret* menjelaskan hukum tarik-menarik sebagai hukum alam yang menentukan keutuhan, keteraturan alam semesta dan kehidupan pribadi kita melalui proses "kemiripan menarik kemiripan." persis seperti yang kita pikirkan dan rasakan, frekuensi yang bersangkutan akan dikirim ke alam semesta yang menarik kembali ke arah kita dengan keadaan pada frekuensi yang sama. Misalnya, jika Anda memikirkan pikiran-pikiran marah dan merasa marah, Anda akan menarik kembali kejadian dan keadaan yang menyebabkan Anda merasa marah lagi. Sebaliknya, jika Anda berpikir positif dan merasa baik, Anda akan menarik kembali peristiwa positif dan keadaan baik kepada anda. Hukum mengklaim bahwa hasil yang diinginkan seperti kesehatan, kekayaan, dan kebahagiaan dapat tertarik hanya dengan mengubah pikiran dan perasaan. Ia mengatakan bahwa pikiran kita adalah sebagai magnet yang bisa menarik apapun, peristiwa, kejadian , pengalaman, baik yang kita inginkan atau

tidak kita inginkan melalui frekuensi yang dipancarkan oleh pikiran.²⁰

Law of attraction yang dijelaskan dalam buku *the secret* didekati dengan konsep keikhlasan hati yang diulas dengan gaya analogi saintifik membuat buku ini mudah dicerna dan dipahami maknanya. Kata “quantum” berasal dari konsep bahwa manusia itu sama seperti benda-benda di sekitar kita, yang merupakan wujud fisik dari kesatuan unsur-unsur kimia yang memiliki sebuah inti yang sangat kecil, sebuah atom. Atom sendiri tersusun dari benda-benda inti yang hidup sebagai sesuatu yang bergetar, energi kuantum yang tidak bisa dilihat. Energi kuantum manusia inilah yang kita sebut sebagai pikiran dan perasaan.

Hal menarik dari buku Erbe Sentanu adalah adanya pendekatan hipnotis yang mengantarkan seseorang ke dalam kondisi Beta sehingga proses ikhlas dalam diri seseorang dapat tertanam dengan baik (hipnosis). Novian Triwidia Jaya dalam bukunya *Hypnoteaching Bukan Sekedar Mengajar* yang dikutip oleh Budianto bahwa pengertian hipnotis sebagai berikut: a) Hipnosis adalah teknik atau praktik dalam mempengaruhi orang lain untuk masuk dalam kondisi *trance hypnosis*, b) hipnosis adalah suatu kondisi dimana perhatian menjadi sangat terpusat sehingga sugestibilitas (daya terima saran) meningkat sangat tinggi, c) hipnosis adalah seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya yang dapat dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak dari Beta menjadi Alpha dan Theta, d) hipnosis adalah seni komunikasi untuk mengeksplorasi alam bawah sadar, e) hipnosis adalah kondisi kesadaran yang meningkat.²¹ Dapat disimpulkan bahwa hipnotis adalah suatu cara yang digunakan seseorang untuk

²⁰[https://id.wikipedia.org/wiki/The_Secret_\(buku\)](https://id.wikipedia.org/wiki/The_Secret_(buku)) diakses tanggal 23 Maret 2018.

²¹Agus Budianto dan Nara Setya Wiratama, “Hypnoteaching dalam Pembelajaran Sejarah”, *Jurnal Edutama* 4, no. 2 (2017): h. 3.

mempengaruhi orang lain hingga dalam kondisi hipnosis.²² Menurut pemahaman peneliti, kondisi ikhlas yang diinginkan oleh Erbe Sentanu adalah adanya kesadaran yang terus menerus dalam diri seseorang rasa ikhlas yang dirasakan tidak hanya bersifat sementara akan tetapi terjadi terus menerus dan permanen dalam hati.

Satu hal yang baru saya dapat dari buku ini adalah paradigma *positive thinking vs positive feeling*, bahwasanya *thinking* (pikiran) hanya “berkuasa” atas 12% kemampuan otak kita, kalah jauh jika dibandingkan kekuatan *feeling* yang menguasai 88% alam bawah sadar kita. Proses pergeseran paradigma atau transformasi quantum di bidang pengembangan potensi diri, seperti yang telah disebutkan di atas, itulah yang akan dijelaskan oleh penulis buku ini. Suatu proses yang secara kontinyu menuntun para pembacanya untuk meninggalkan zaman dominasi otak (*positive thinking*) untuk memasuki era kolaborasi hati (*positive feeling*). Untuk selanjutnya menyempurnakan proses keberhasilan individu maupun *corporate* dari metode *Goal Setting* yang memberatkan kepala menuju era *Goal Praying* yang lebih menyejukkan hati.

Proses *positive thinking* dan *goal setting*, biasanya, hanya mengandalkan kekuatan diri sendiri yang berupa *force* demi meraih *future* sukses. Sedangkan *positive feeling* dan *goal praying* justru secara *integrative* mengandalkan kekuatan diri sendiri dan Tuhan, yang menghasilkan *power* demi menciptakan sukses, yang dimulai dari saat ini juga. Dari sini, Quantum Ikhlas diharapkan (oleh penulis, dan juga kita semua) melahirkan aplikasi teknologi pengembangan diri Digital-Prayer untuk penerapan:

²²Disampaikan oleh Hajriana pada seminar kelas S3 PAI UIN Antasari Banjarmasin tahun 2018 pada makalah *Hypnoteaching* (Pembelajaran Berbasis Hipnotis) Dan Problematika Implementatifnya Pada Pendidikan Agama Islam

1. *Brainwave management*, yang membantu kita untuk memiliki gelombang otak khusyuk, fokus, kreatif, berenergi positif, dan intuitif secara cepat. Kesemua ini menjadi syarat mutlak untuk semua *hypnotherapy*, meditasi (*tafakkur*), dan akses otomatis menuju kekuatan bawah sadar, jiwa yang tenang (*al-nafs al-mutma'innah*)
2. *Heart wave management*, untuk membongkar (atau bahkan membuang) akar terdalam dari nafsu yang selalu tak terpuaskan, keinginan untuk menang sendiri, serta ketakutan dan kepalsuan hati, dalam rangka implimentasi keluhuran budi-pekerti.

Aplikasi teknologi ini juga – diharapkan oleh perancangnya – akan membuat kita semakin paham bahwa sering kali apa yang kita sebut keajaiban (baca: kemudahan dari Tuhan) hanyalah sesuatu yang belum kita pahami akibat keterbatasan pikiran tentang hal yang bersifat non-materi. Sebab, kemudahan hidup tidak dapat dipahami hanya melalui rasio pikiran yang cenderung rumit, melainkan harus melalui hati dengan kelembutan logikanya tersendiri. Dengan cara seperti itu, barulah otak (*brain*) kita bisa menerima dan memahaminya. Perasaan kita juga akan semakin mantap, hingga kita akan mengerti mengapa kita perlu berdo'a, mendirikan shalat, beribadah, dan memohon bantuan Tuhan. Juga, mengapa kita harus melakukan semuanya itu secara khusyuk, memahami mengapa agama meminta kita untuk bisa menjadi orang yang sabar, fokus, tenang, dan bersyukur demi meraih cita-cita tertinggi itu, kebahagiaan hakiki.²³

Erbe ingin menegaskan bahwa akal dan hati harus berkomunikasi agar mendapatkan keikhlasan. Karena, hakikat manusia menurut al-Ghazali terkait erat dengan akal dan hati yang dimiliki manusia.²⁴ Di dalam Qur'an nomenklatur manusia

²³Fadli Rahman, "QUANTUM IKHLAS The Power of Positive Feeling ..., h. 102.

²⁴Dalam hal ini, al-Ghazali menerangkan bahwa pengetahuan akan hakikat manusia

disebut antara lain dengan *albasyar*, *al-ins*, *al-insa>n*, *al-una>s*, *al-na>s*, *Bani A<dam*, *nafs*, *al-'aql*, *alqalb*, *al-ru>h*}, dan *al-fitrah*. Dari keseluruhan istilah di atas, manusia adalah satu keseluruhan yang utuh, namun dalam tampilannya selalu menyodorkan sisi tertentu, seperti: *jismiyyah* (fisik), *nafsiyyah* (psikis), dan *ru>h}a>niyyah* (spiritual, transendental). Masing-masing sisi ini menampilkan karakteristiknya yang kelak dalam ilmu psikologi Islam modern pembagian ini dimasukkan ke dalam tiga aspek pembentuk totalitas manusia.²⁵ Akal dan hati merupakan dua unsur yang menentukan kadar dan nilai kejiwaan manusia, sebagai karakteristik manusia dan memberikan ciri khas dalam dimensi *nafs*.²⁶ Sebagai dimensi psikis, akal dan hati juga memberikan ciri khas kepada dimensi *al-nafs*, *al-ru>h*}, dan *al-fit}rah*. Sebagai permisalan, makhluk yang hanya dikendalikan oleh *nafs* –dalam hal ini nafsu- maka ia adalah binatang. Sementara makhluk yang hanya dipengaruhi oleh *alru>h*} dan *al-fit}rah* adalah malaikat. Sedangkan manusia adalah gabungan fungsi dan kadar kebinatangan dan kemalaikatan yang memiliki warna kemanusiaan karena dirangkai dengan dimensi akal dan hati dalam susunan komposisi psikis manusia.²⁷

Selanjutnya, al-Ghazali menjelaskan, bahwa badan adalah kendaraan bagi *qalb* dengan bekal atau bahan bakarnya adalah yang didapat selama kehidupan di dunia, yaitu ilmu yg bermanfaat yang akan menghasilkan amal saleh. Karena badan adalah alat yang bisa rusak, maka menjadi kewajiban *qalb* untuk menjaga badan dengan tiga cara, yaitu dengan makan, dengan

harus mengandung dua fase pengetahuan, yaitu pengetahuan akan hakikat jiwa (*nafs*) dan pengetahuan akan hakikat hati (*qalb*). Al-Ghazali, *Ki>miya> al-Sa'a>dah*, (Beirut: Maktabah Sya'biyyah, T, Th.), 7.

²⁵Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam Studi tentang Elemen Psikologi dari alQur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), h. 159-160.

²⁶Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami ...*, h. 113-114.

²⁷Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami ...*, h. 114.

menjaganya dari sebab-sebab kehancuran badan, dan dengan pengetahuan. Dalam masalah makan, diciptakanlah bagi *qalb* dua tentara, yaitu batin dan zahir. Yang batin berupa syahwat, dan yang zahir adalah tangan dan anggota badan yang dibutuhkan saat makan. Dalam menjaga dari sebab kerusakan diciptakan pula dua tentara, yaitu batin dan zahir. Yang batin ialah sifat marah, sementara yang zahir adalah tangan dan kaki yang mengikuti kemauan sifat marah. Maka dalam hal ini seluruh anggota badan laksana senjata bagi *qalb* (jiwa). Selain itu juga diciptakan unsur pengetahuan dalam menjaga badan dari kehancuran, *pertama*: batin, yaitu pengetahuan daya indrawi (penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba) dan zahir, yaitu alat panca indra.²⁸

Buku ini juga mengajak kita untuk senantiasa mengkondisikan otak kita dalam keadaan gelombang *alpha*, disebut sebagai keadaan *alphamatic*. Keadaan inilah yang paling optimal untuk memelihara dan meningkatkan kapabilitas energi kuantum yang kita miliki. “Jika tidak meng-*upgrade*, pasti *downgrade*”, ungkap Erbe Sentanu. Buku ini juga dilengkapi dengan CD yang menuntun kita untuk mencapai keadaan *alphamatic* untuk mendesain ulang bagaimana cara kita berpikir, berprasangka, dan berperasaan positif.

Pentingnya meng-*upgrade* dan menyusun ulang energi kuantum kita juga didorong oleh pembentukan diri kita di masa kecil yang membuat kita menjadi sosok yang inferior, takut mencoba, takut gagal, dan takut mengambil resiko. Nilai-nilai ini yang perlahan-lahan mengikis sifat-sifat “juara” kita waktu kecil, dimana kita selalu tergoda untuk mencoba sesuatu yang baru, memasukkan diri kita ke dalam keadaan yang berbahaya, menjelajahi bentuk-bentuk baru dengan sangat antusias, memasukkan segala barang ke dalam mulut kita, sampai jatuh bangunnya tubuh kita saat pertama kali belajar berjalan. Namun, segala sifat pembelajar tadi, berangsur-angsur terkikis oleh “pemrograman” bawah sadar yang kurang baik. Sebuah penelitian

²⁸Al-Ghazali, *Ki>miya> al-Sa'a>dah ...*, h. 13.

menyebutkan, hampir 70% program yang masuk ke otak kita pada saat kita masih kecil adalah program yang salah. Sewaktu kita kecil, setiap harinya ada sekitar 40 kata “jangan” dan “tidak” yang mengiringi 1 kata “iya” yang kita dengar. Hal ini kemudian akan menjadi *self talk* yang membuat kita menjadi takut untuk mencoba sesuatu yang baru, mengalami kegagalan yang padahal itu cara terbaik untuk belajar. Padahal, pemrograman pikiran, kata-kata hati, dan perasaan adalah energi yang jauh lebih kuat dalam membentuk tindakan, kebiasaan, karakter, dan nasib seseorang.

Simpulan

Secara keseluruhan, buku ini bukanlah buku tentang motivasi melainkan buku “panduan bagi pemilik hati” yang memuat informasi dan petunjuk bagaimana menggunakan hati yang ada di dalam diri.

Buku ini bukan pula buku tentang cara meraih kesuksesan dengan menaklukkan dunia lewat kecerdasan dan cara yang biasa, melainkan tentang cara meraih kebahagiaan melalui kecerdasan baru yang tidak biasa, yaitu tentang kemampuan untuk berkuasa atas diri sendiri dan menenangkan perang melawan diri sendiri sekaligus meraih kebahagiaan hakiki. Buku ini bukan untuk menyamakan pendapat dengan orang lain, melainkan bagaimana cara meningkatkan, menyadari dan memperbaiki pendapat (prasangka) terhadap diri dan hidupnya sendiri.

Selain itu buku ini berbicara tentang kesadaran baru yang mendamaikan dan membahagiakan, serta memahami hikmah dalam setiap kejadian, kesempurnaan dan ketidak sempurnaan, petunjuk dan tuntunan. Karena sifatnya yang aplikatif, buku teknologi spiritual ini bukan hanya sebagai pengetahuan melainkan untuk dialami manfaatnya secara aplikatif.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Ghazali, *Ki>miya> al-Sa'a>dah*, (Beirut: Maktabah Sya'biyyah, T, Th.)

Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam Studi tentang Elemen Psikologi dari Alquran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.

Budianto, Agus dan Nara Setya Wiratama, "Hypnoteaching dalam Pembelajaran Sejarah", *Jurnal Edutama* 4, no. 2 (2017): h. 3.

Cholik, Ahmad Arisatul "Relasi Akal dan Hati Menurut Al-Ghazali", *Jurnal Kalimah* no. 13, vol. 2 (2015), h. 287.

<http://alkitab.sabda.org/verse.php?book=mat&chapter=21&verse=22>.

Poedjiadi, Anna. *Sains Teknologi Masyarakat*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010.

Rahman, Fadli "QUANTUM IKHLAS The Power of Positive Feeling (Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati)" *Jurnal Studi Agama dan Masyarakat STAIN Palangkarara*, Vol. 1. No.1 (2007), h. 98.

Sentanu, Erbe. *Quantum Ikhlas The Power of Positive Feeling* cet. 42. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017.