

# **BUDAYA KONTEMPLASI SUATU KUNCI KEBAHAGIAAN HIDUP (WELL BEING): Dalam Perspektif Psikologi Islami**

**Sutarjo**

*Dosen STIT Muhammadiyah Wates Yogyakarta*

## **Abstract**

Contemplation becomes a necessity for individuals who want his happiness. Happiness is here not only means happiness lahiriyah alone, but also about the inner happiness that is hard to measure empirically.

In this paper the word contemplation more mentioned the term "evaluation" or muhasabah, because the term is more often heard. This paper discusses how an individual effort that happy life (well-being) in this modern era in Islamic psychology perspective.

In contemplation of the psychological perspective of Islamic culture can be beneficial for the individual to be more careful of his life. To gain peace of mind, it takes a kind of guidebook in life. So with no manual human steps to be sure, and no way home. This paper describes what a Muslim is supposed to make a guide book in his life in order to achieve well-being.

Keywords: Cultural contemplation, well-being, psychological Islamic

---

## **I. Pendahuluan**

### **1. Latar Belakang Masalah**

Pada zaman modern ini, sikap hidup materialisme (*madiyyah*) lebih dominan daripada perilaku hidup *ruhiyyah* atau spiritualisme, individualisme (*ananiyyah*) lebih dominan dari pada kebersamaan, pragmatisme (*nafiyyah*) lebih dominan dari pada akhlak. Betapa banyak rayuan dan promosi untuk berbuat korup serta betapa banyak kendala untuk berbuat kebaikan, namun

bila seorang individu tetap mau berpegang teguh pada hati nurani dan keyakinan agama Islam akan memperoleh kebahagiaan (*happiness*).

Pada saat ini, betapa sulit dan mahalny mencari keadilan di dunia dan tidaklah semudah membalik telapak tangan, artinya yang benar bisa menjadi salah secara hukum dan yang salah atau *dzalim* bisa lepas dari tanggung jawab. Berbeda dengan di dunia, di akhirat nanti semua perbuatan baik maupun *dzalim* akan dipertanggungjawabkan, yang tak pernah terbayangkan oleh manusia ketika hidup di muka bumi ini, dan manusia tidak akan bisa mengelabui *hisab* atau pengadilan dari Allah SWT pada hari akhir nanti. Sebagaimana Allah berfirman dalam QS, (Az-Zalzalah ayat 7-8):

*Barang siapa yang mengerjakan kebaikan sebesar dzarrohpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya. Dan barang siapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrohpun, niscaya dia akan melihat (balasan) nya pula.*

Berdasarkan ayat tersebut, di sinilah keadilan dan kebijaksanaan Allah Tuhan Yang Maha Kuasa berperan, yakni adanya sebuah pengadilan di akhirat. Oleh karena itu, agar tidak menjadi manusia yang merugi, hendaknya manusia mau dan selalu melakukan kontemplasi. Sebagaimana Allah berfirman dalam QS, (Al-Hasyr: 18):

*Hai orang –orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah (tiap-tiap) diri memperhatikan apa yang dipersiapkan untuk hari esok (akhirat) dan bertakwallah kepada Allah, Sesungguhnya Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.*

Di dalam ayat ini, sangat jelas mengandung perintah kepada individu-individu yang beriman agar selalu melakukan kontemplasi apakah semua perbuatannya yang telah dilakukan selama ini, akan mendatangkan manfaat baik untuk kehidupannya di dunia maupun kehidupannya di akhirat kelak atau sebaliknya, yakni *mudharat*.

Kontemplasi, perlu menjadi sebuah kebutuhan bagi individu yang menginginkan *khusnul khotimah*. Selain itu, bahwa kontemplasi, juga dapat dijadikan menjadi kebiasaan yang positif untuk pensucian diri (*tazkiyah*). Hendaknya peningkatkan proses *tazkiyah* tersebut, dapat mencakup pada 3 aspek, yakni: 1) *muraqabah* (menumbuhkan satu keyakinan); 2) *muhasabah* (introspeksi kesadaran diri melebihi *hisab* amal perbuatan; dan 3) *mujahadah* atau proses penyerahan diri secara total. (Zainuddin. 2005)

Pada makalah ini, penulis sampaikan tentang “evaluasi” atau *muhasabah*, karena istilah tersebut, telah banyak digunakan di kalangan pemerintahan dan masyarakat, baik dalam lingkup organisasi pemerintahan (*eksekutif*), lingkup Dewan Perwakilan Rakyat (*legislatif*) dan lingkup *Yudikatif* maupun oleh

masyarakat, apalagi dalam dunia pendidikan kata evaluasi tersebut sudah sangat *familier* di telinga masyarakat. Dalam dunia pendidikan, kata evaluasi biasa digunakan ketika hendak mengukur sejauh mana hasil suatu kegiatan belajar mengajar dapat diserap oleh anak didik atau mahasiswa.

Oleh karena itu, orang yang beriman hendaknya mau mengevaluasi dirinya akan manfaat dan *mudzaratnya* terhadap semua tindakan yang telah dilakukan, sehingga akan menjadi manusia yang beruntung dan bermanfaat terhadap umat yang lain.

## 2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dalam makalah ini, penulis menyampaikan permasalahan yang dialami oleh banyak orang pada saat ini, yakni:

- a. Bagaimanakah upaya individu agar hidupnya bahagia (*well-being*) pada zaman modern ini dalam perspektif psikologi islami?
- b. Bagaimanakah gambaran individu yang bahagia dalam perspektif psikologi islami?

## 3. Metodologi

### Pendekatan

Pendekatan yang penulis gunakan dalam makalah ini, adalah pendekatan psikologi islami yakni sebuah pendekatan untuk menganalisis tentang perilaku manusia, yang berkaitan dengan topik ini, yakni “Budaya kontemplasi sebuah jalan menuju kebahagiaan dalam perspektif psikologi islami”. Pada zaman ini, adanya kecenderungan perilaku manusia yang super sibuk terhadap urusan dunia, dan melupakan kehidupan akhira dan menghalalkan segala cara.

# II. PEMBAHASAN

## 1. Makna Kontemplasi

Kontemplasi menurut Chaplin (1997) bermakna suatu perenungan dan pertimbangan religius terhadap suatu perilaku atau perbuatan yang telah dilakukan oleh individu.

Perbuatan kontemplasi hampir semacam evaluasi atau *muhasabah*, yang artinya introspeksi menurut bahasa Arab berasal dari kata *hasaba; yuhasibu* yang artinya menghisab diri (Munawwir, 1997), sedangkan menurut kamus besar bahasa Indonesia makna evaluasi, adalah suatu penilaian diri sendiri

terhadap segala sesuatu yang telah dilakukan selama hidupnya (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1997).

Sedangkan menurut Kamus Psikologi, makna evaluasi secara umum adalah penentuan nilai atau harga diri sesuatu, dan makna secara lebih spesifik adalah penentuan seberapa sukses suatu program (Arthur S., Reber & Emily S., 2010). Kemudian, secara terminologi makna kontemplasi adalah suatu perenungan dan penilaian diri sendiri terhadap semua perilaku atau amal perbuatan yang telah dilakukan selama hidupnya.

Bagi seseorang individu yang cerdas hendaknya melakukan kontemplasi terhadap apa-apa yang telah dikerjakan kemarin atas segala perbuatan yang telah dilakukan. Kontemplasi tersebut, berupa tindakan perenungan dan pertimbangan berdasarkan agama terhadap diri sendiri. Memperhitungkan untung dan ruginya terhadap tindakan yang telah dilakukan, sebagai bekal rencana aktivitas ke depan dan sekaligus sebagai evaluasi.

Menghisab diri sendiri di dunia sebelum dihisab oleh Allah SWT di hari perhitungan. Umar bin Khathab RA berkata, ” *Hisablah dirimu sendiri sebelum kamu dihisab di akhirat kelak. Timbang-timbanglah amal perbuatanmu sebelum ia ditimbang di akhirat*”.

Secara sunatullah, sebenarnya setiap individu menyadari akan adanya hisab di akhirat nanti. Hanya saja kesadarannya, masih didasarkan pada penilaian manusia bukan kepada Allah SWT, maka tidak sedikit terjadi manipulasi data demi menutup kesalahannya. Kontemplasi dalam praktik kehidupan sehari-hari, istilah tersebut telah banyak digunakan di kalangan masyarakat pengikut faham tasawuf, yang jumlahnya belum begitu banyak, bila dibandingkan dengan seluruh jumlah umat Islam di Indonesia pada khususnya dan di dunia pada umumnya.

Dalam konteks, kontemplasi, tidak sedikit seorang individu yang berperilaku *dzalim*, dapat mengelak dari kejaran hukum di dunia sehingga dapat bebas dan dapat berkeliaran pergi kemana-mana. Namun, di akhirat nanti perbuatan *dzalim* akan berbuah menjadi siksaan, yang tidak pernah terbayangkan oleh umat manusia selama hidup di dunia, dan tidak akan bisa mengelabui pengadilan dari Allah SWT. Sebagaimana Allah berfirman dalam (QS: Az-Zalzalah ayat 7-8):

“*Barang siapa yang mengerjakan kebaikan sebesar dzarrohpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya. Dan barang siapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrohpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya pula*”

Dalam ayat tersebut, *zarrah* bisa diartikan sebagai butir debu yang dapat terlihat jikalau berada di bawah sinar matahari. Perbuatan dan perilaku kebaikan

atau keburukan yang sebenarnya bisa lebih kecil dari pada makna lafal *zarrah* itu sendiri. Lebih lanjut, Sayyid Qutbh (1992) dalam Tafsir *Fi Zhilalil Qur'an* menyatakan *zarrah* oleh para mufasir tempo dulu diartikan dengan nyamuk. Pada hal, keadaan yang sebenarnya bisa lebih kecil dari pada apa yang digambarkan tentang makna lafal *zarrah* itu sendiri.

Oleh karena itu berdasarkan konteks tersebut, seorang individu yang cerdas hendaknya selalu berbuat baik, sebagai bekal diakhirat, dari urusan yang paling kecil sekalipun, karena besuk pada hari pengadilan semuanya akan ditunjukkan. Selain itu, tidak boleh meremehkan sedikitpun terhadap kesalahan yang pernah dilakukan. Apa lagi mengatakan hanya kecil, dan tidak bakal dihisab oleh Allah SWT besuk pada hari akhir.

## **2. Upaya Manusia Agar Hidupnya Bermakna di Zaman Modern dalam Perspektif Psikologi Islami**

Dalam perspektif psikologi islami budaya kontemplasi dapat bermanfaat terhadap individu untuk berperilaku lebih hati-hati, dan memperoleh ketenangan jiwa, semacam punya buku panduan di dalam menjalani kehidupan. Sehingga dengan ada buku panduan langkah manusia menjadi pasti, dan tidak asal jalan. Selain itu, menjadikan lebih yakin dan pasti bahwa kehidupan kelak di akhirat akan ada hisab terhadap semua amal perbuatan yang dilakukan, termasuk bisikan hati selama di dunia. Dengan demikian, kontemplasi terhadap semua aktivitas yang telah dilakukan semasa hidupnya dan yakin akan adanya balasan di akhirat bersifat final sebagai suatu pertanggungjawaban manusia kepada Allah SWT.

Dalam Al-Qur'an hal kontemplasi, dinyatakan secara tegas sebagaimana firman Allah SWT dalam Qur'an Surat (Al-Hasyr: 18) Allah berfirman:

*“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah (tiap-tiap) diri memperhatikan apa yang dipersiapkan untuk hari esok (akhirat) dan bertakwallah kepada Allah, Sesungguhnya Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.*

Firman Allah tersebut, di atas sangat jelas mengandung perintah dan anjuran kepada individu yang beriman agar merenungkan kembali (kontemplasi) apakah semua amal perbuatannya yang telah dilakukan selama ini, akan mendatangkan manfaat untuk kehidupan di akhirat kelak atau sebaliknya, yakni *mudharat*. Bila amal perbuatannya diyakini bermanfaat untuk kehidupan di akhirat kelak, maka perlu disyukuri dan dipertahankan, syukur ditingkatkan. Akan tetapi, sebaliknya bila diyakini tidak bermanfaat untuk bekal pada hari akhir, maka hendaknya segera melakukan perbaikan diri, dan bertobat. Sebagai pribadi

muslim hendaknya tidak mau berspekulasi diri dengan masa depan dirinya. Hendaknya harus menetapkan tujuannya dan cita-cita yang jelas, karenanya tindakannya diarahkan kepada tujuan yang telah ditetapkan tersebut. Seperti ilmu tanaman: siapa menanam, dia yang menenam. Begitulah cara berfikir seorang pribadi muslim. Dia harus berbuat apa yang sudah direncanakan, dan memetik hasil dari menanam benih tersebut.

Selain itu, pada ayat yang lain Allah SWT memberikan perumpamaan agar manusia berfikir, sebagaimana dalam firman Allah SWT dalam (QS, Ibrahim:24-25)”:

*Tidaklah Allah membuat perumpamaan kalimat thayyibah (tauhid / iman) laksana pohon indah dan bagus, akarnya menghunjam ke bumi, pucuknya menjulang ke langit, pohon itu memberi buahnya pada setiap musim dengan izin Allah. Allah membuat perumpamaan itu untuk manusia supaya mereka selalu ingat pada Allah”.*

Berdasarkan ayat tersebut, ditinjau dari psikologi islami bahwa jika manusia hidup di dunia berusaha berbuat baik, itu merupakan bekal untuk dirinya sendiri, baik di dunia maupun untuk di akhiratnya, sebaliknya jika individu berbuat jahat, maka untuk dirinya sendiri dan akan berdampak akan jauh dari Tuhannya. Kedua sifat yang bertentangan itu, manusialah yang mengendalikan untuk membentuk perilaku hidup, yang sekaligus akan membawa tingkat kesejahteraan hidup di dunia maupun di akhirat. Berangkat dari sinilah manusia mulai menabung dengan perilaku baik untuk mendapat pahala surga dan perilaku jahat untuk mendapat siksa neraka. (Sayyid Qutbh, 1992)

Lebih lanjut, terdapat peringatan Allah terhadap hamba-Nya, agar manusia tidak merugi sebagaimana firman-Nya dalam (QS, Al-Ashr: 1-3)

*1). Demi masa; 2). Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian; 3). Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasihat-menasihati supaya menaati kebenaran dan nasihat-menasihati supaya menepati kesabaran.*

Firman Allah tersebut, mengandung sebuah nilai perenungan kepada individu agar tidak rugi di menjalani hidupnya, hakikat besar yang ditetapkan surah ini, secara total adalah bahwa semua rentangan zaman dan perkembangan manusia sepanjang masa, hanya ada satu *manhaj* yang menguntungkan dan menyelamatkan umat manusia, yakni iman, amal shaleh, dan saling menasihati untuk menaati kebenaran dan saling menasihati untuk menepati kesabaran. Adapun yang berada di luar itu dan bertentangan dengannya adalah kerugian.

Dalam konteks ini, iman adalah *manhaj* yang yang menyatukan berbagai macam amal dan perbuatan. Semua itu dilakukan dalam gerakan yang sama,

dengan motivasi dan tujuan yang pasti, oleh karena itu Al-Qur'an mengabaikan setiap amalan yang tidak berpedoman prinsip tersebut, sebagaimana Allah berfirman: "Orang-orang kafir kepada Tuhannya, amalan-amalan mereka seperti abu yang ditiup angin dengan keras pada suatu hari yang berangin kencang. Mereka tidak dapat mengambil manfaat sedikitpun dari apa yang mereka telah usahakan (di dunia)." Sedangkan "amal saleh" merupakan buah alami bagi iman dan gerakan yang didorong oleh adanya hakikat iman yang mantap di dalam hati. Jika sudah mantap dalam hati, maka akan berusaha merealisasikan diri di luar, dalam bentuk amal shaleh. Dan ini, merupakan satu-kesatuan yang tidak bisa dipisahkan, pepatah mengatakan apalah artinya iman tanpa amal shaleh dan sebaliknya amal shaleh tanpa iman, maka akan sia-sia, yang tentunya diikuti *manhaj* saling menasehati untuk menaati kebenaran dan saling menasehati untuk menepati kesabaran.

Kemudian, "*saling menasehati untuk menaati kebenaran dan kesabaran*", hal ini, adalah sesuatu yang sangat penting, karena melaksanakan kebenaran itu, tidak mudah dan hambatannya banyak, seperti hawa nafsu, logika kepentingan, pola pikir lingkungan, dan kezaliman orang-orang yang dzalim. Selain itu, "*saling berpesan untuk menepati kesabaran*" merupakan sesuatu yang vital. Karena menegakkan keimanan dan amal shaleh, menjaga kebenaran dan keadilan, merupakan sesuatu yang tidak mudah yang dihadapi oleh perorangan ataupun jamaah. Oleh karena itu, diperlukan kesabaran untuk berjihad melawan hawa nafsu dan berjihad terhadap orang *dzalim* yang memusuhi kebenaran. Sehingga akan dapat meningkatkan kekuatan, karena dapat membangkitkan kesadaran dan kesamaan tujuan, yakni menjadi individu yang beruntung dan mendapatkan ridha-Nya yang akan memperoleh bahagia di dunia maupun di akhirat. Lebih lanjut, dalam QS (al-Baqarah: 208) Allah SWT berfirman:

*"Hai orang-orang yang beriman, masuklah kamu ke dalam Islam keseluruhannya, dan janganlah kamu turut langkah-langkah syetan. Sesungguhnya syetan itu musuh nyata bagimu."*

Ayat ini, merupakan seruan Allah yang ditujukan kepada orang-orang yang beriman agar menyerahkan semua eksistensi mereka kepada Allah, baik urusan kecil maupun besar. Penyerahan diri secara total kepada Allah dengan ridha kepada hukum dan ketentuan-Nya. Dan juga dengan penuh kemantapan terhadap jalan dan nasib terakhir yang akan mereka dapati dunia hingga akhirat

Selain itu, dalam QS (an-Nisa:64) Allah berfirman:

*"Dan kami tidak mengutus seorang rasul, melainkan untuk ditaati dengan seizin Allah. Sesungguhnya jikalau mereka ketika menganiaya dirinya datang*

*kepadamu, lalu memohon ampun kepada Allah, dan rasulpun memohonkan ampun untuk mereka, tentulah mereka mendapati Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang".*

Dalam ayat tersebut, Allah Maha penerima taubat setiap saat bagi orang yang mau bertaubat. Allah juga Maha Penyayang terhadap orang yang mau kembali dengan sifat-sifat-Nya dan menjanjikan bagi orang yang kembali kepada-Nya serta mengharapkan ampunan-Nya dari segala dosa, bahwa taubatnya akan diterima dan dia akan diberi rahmat yang berlimpah ruah. Selain itu, dalam hadis Nabi yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah ra., ia berkata: Saya mendengar Rasulullah saw. Bersabda:

*" Demi Allah, sesungguhnya aku mohon ampun dan bertobat kepada Allah lebih dari tujuh puluh kali dalam sehari." (HR. Bukhari).*

Disamping itu, dalam hadis Nabi yang diriwayatkan oleh Aghar al Muzanniy ra., bahwasanya Rasulullah saw. Bersabda:

*"Bahwasanya kadang-kadang timbul perasaan yang kurang baik dalam hatiku, dan sesungguhnya aku membaca istighfar (mohon ampun) kepada Allah seratus kali dalam sehari". (H.R. Muslim).*

Lebih lanjut, gambaran tentang orang kafir yang mau mengambil pelajaran dari kekalahannya, kemudian masuk Islam sebagaimana dalam (QS, Ali Imran: 128) Allah berfirman:

*"Tak ada sedikitpun campur tanganmu dalam urusan mereka itu atau Allah menerima taubat mereka, atau menyiksa mereka, karena sesungguhnya mereka itu orang-orang yang dzalim "*

Dalam ayat ini, merupakan kemenangan kaum Muslimin yang bisa jadi, menjadi pelajaran dan nasehat bagi orang kafir, dan bisa membawa mereka kepada keimanan dan penyerahan, kemudian Allah dengan sifat pengampunan-Nya menerima taubat mereka dan mengakhiri kehidupan mereka dengan Islam dan hidayah.

Sebagai suatu pertanggungjawaban di akhirat, manusia tidak akan bisa mengelabui pengadilan Allah SWT. Manusia akan dihisab untuk dimintai pertanggungjawaban dan Allah meminta kesaksian seluruh anggota badan tentang apa yang dilakukan semasa hidupnya sebagaimana firman Allah dalam Qur'an, Surat Yaasin: 65, yakni:

*"Pada hari ini kami tutup mulut mereka dan berbicaralah kepada Kami tangan-tangannya dan bersaksi kaki-kakinya dengan apa-apa yang mereka perbuat.*



Dari ayat tersebut, manusia akan dihisab untuk diminta pertanggungjawaban oleh Allah dan Allah meminta kesaksian dengan seluruh anggota badan terhadap semua yang telah dilakukannya, tentang apa-apa saja yang dilakukan semasa hidupnya

Selain itu, manusia juga akan memperoleh balasan pada hari pembalasan, sebagaimana, firman Allah SWT dalam QS As Sajdah, 32:10-11

*Artinya: “Dan mereka (orang-orang musyrik) berkata: “Apakah bila kami telah lenyap (hancur) di dalam tanah, kami benar-benar akan berada dalam ciptaan baru. Bahkan (mereka) ingkar janji akan menemui Tuhannya’. Katakan malaikat maut ditugaskan untuk mencabut nyawamu. Kemudian kepada Tuhanmu kamu akan kembali.”*

Dari ayat tersebut di atas, mengingatkan pada umat manusia bahwa kematian tidaklah berarti akhir dari segalanya di dalam perjalanan manusia, kematian merupakan awal dari kehidupan yang kekal di akhirat kelak.

Dalam konteks ini, Nabi Muhammad SAW menyatakan, “Kamu tidaklah mati, namun kamu hanya dipindahkan dari satu tempat tinggal ke tempat tinggal yang lain”. Menurut pandangan Islam, walaupun jasad manusia hancur menjadi tanah setelah mati, namun ruh akan tetap melanjutkan kehidupannya dalam alam *barzakh* untuk kemudian ke alam akhirat yaitu dimana mereka akan kekal selamanya. Kehidupan di akhirat baru terwujud apabila hari kiamat telah tiba. Pada hari itulah yang dikenal sebagai hari pembalasan. Allah akan membalas semua amal perbuatan manusia dengan seadil-adilnya dan manusia tidak dapat mengelak dari hukuman. Dengan kata lain, bahwa pada hari pembalasan adalah hari dimana manusia tidak dapat mengelak dihadapan Hakim Yang Maha Adil (*‘alaihallaahu bi ah kamil hakimiin*) dan sementara itu pintu-pintu tobat telah ditutup rapat, sebagaimana firman Allah SWT dalam QS Al Qaari’ah, 101: 6-11

*“Dan adapun orang-orang yang berat timbangan (kebaikan)nya, maka dia berada dalam kehidupan yang memuaskan dan adapun orang-orang yang ringan timbangan (kebaikan)nya, maka tempat kembalinya adalah Neraka Hawiyah. Tahukah kamu apakah Neraka Hawiyah itu? (yaitu) api yang sangat panas.”*

Dari ayat ini, Allah menyambut hamba-hamba-Nya yang mukmin, yaitu mereka yang bertaqwa dan beramal saleh, didadanya bersemayam nilai-nilai taqwa, Allah memberikan pembalasan dengan surga, sedangkan bagi hamba-hamba-Nya yang kafir yaitu mereka yang meninggalkan perintah-perintah Allah dan melanggar larangan-larangan-Nya mereka akan memperoleh balasan Neraka. Ajaran Islam mengingatkan bahwa akan datang hari kebangkitan atau

hari pembalasan, dan termasuk dalam salah satu rukun Islam yang harus diyakini orang yang beriman. Selain itu, dalam (QS: Az-Zalzalah ayat 7-8), Allah berfirman:

*"Barang siapa yang mengerjakan kebaikan sebesar dzarrohpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya. Dan barang siapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrohpun, niscaya dia akan melihat (balasan) nya pula."*

*Dzarrah* dalam ayat ini, bisa diartikan sebagai butir debu yang dapat terlihat jikalau berada di bawah sinar matahari. Oleh karena itu, perbuatan dan perilaku atau kebaikan dan keburukan yang sebenarnya bisa lebih kecil dari pada makna lafal *zarrah itu* sendiri. Dalam konteks ini, manusia tidak boleh meremehkan sedikitpun terhadap keburukan yang dilakukannya. Apa lagi mengatakan cuma kecil, dan tidak bakal dihisab. Dan hendaklah manusia merasa takut di dalam menghadapi semua bentuk perbuatannya, yakni seperti takutnya menghadapi timbangna yang cermat dan dapat menimbang berat ringannya zarah itu.

Al Qur'an dengan keuniversalannya, juga menjelaskannya tentang betapa pentingnya hari akhir. Kehidupan di akhirat lebih baik dan kekal (dan sesungguhnya telah dijelaskan dalam kitab-kitab terdahulu, (QS Al A'laa, 87: 17).

*"Dan sesungguhnya yang akhir itu lebih baik bagimu dari yang permulaan",*

Dalam ayat ini, ditafsirkan pada hari akhir sebagai hari manusia menuai hasil dari semua amal perbuatan di dunia (hukum kausalitas). Pada hari itu, Allah menyambut hamba-hamba-Nya yang mukmin, yaitu mereka yang taqwa dan beramal saleh yang didadanya, bersemayam nilai-nilai *taqwa, qanaah, istiqamah, tawadhu', husnudzan, amanah*, serta santun akhlaknya.

Di samping itu, Allah menyambut kepada calon penghuni surga "*Salaamun qaula mir rabbir rahiim*", salam sebagai ucapan dari Yang Maha Penyayang, (QS Yaasin, 36: 58).

Lebih lanjut dalam (QS: Al-Fajr: 27 - 30) Allah berfirman:

*"Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhoi-Nya. Maka, masuklah ke dalam surga-Ku."* (QS Al Fajr, 89: 27-30).

Dalam ayat tersebut, adanya sebuah panggilan dari Allah SWT yang disampaikan dengan lemah lembut dan menunjukkan adanya sebuah kedekatan, dan penuh nuansa kejiwaan dan kemuliaan serta penuh sanjungan dan penenangan.

### 3. Gambaran Individu yang Bahagia (*well being*) dalam Perspektif Psikologi Islami

Dalam konteks psikologi islami, seorang individu yang mampu mengambil pelajaran dari berbagai fenomena kehidupan dunia, seperti yang menimpa pada manusia, kejadian bencana alam, banjir, wabah penyakit dan lainnya, akan dapat lebih hati-hati dalam berperilaku dan melakukan tindakan. Dia bisa membedakan dan memilih mana perilaku yang bermanfaat dan sebaliknya mana yang merugikan. Dengan demikian individu yang kehidupannya sesuai dengan ajaran agama Islam, norma, dan aturan yang berlaku, tentu hidupnya akan tenang (bahagia).

Terdapat banyak ayat di dalam Al Qur'an yang merupakan gambaran dan peringatan Allah SWT kepada hamba-Nya agar tidak terjebak pada gemerlapnya kehidupan dunia yang hanya sementara. Ayat tersebut antara lain, tersurat dalam Al Qur'an Surat At-Takaatsur (102: 1-8). Sehingga tidak lalai dari tujuan hidupnya. Peringatan Allah SWT tersebut, adalah:

*1). Kamu telah dilalaikan (dari mengingat Allah) karena bermegah-megahan; 2). Hingga kamu masuk ke dalam kubur; 3). Sebernarnya kelak kamu akan mengetahui (akibat perbuatanmu itu); 4). Kemudian sebenarnya kelak kamu akan mengetahui; 5). Sebenarnya, sekiranya kamu mengetahui dengan pengetahuan yang yakin; 6). Sungguh kamu akan melihat neraka itu; 7). Kemudian sungguh kamu akan melihatnya dengan penglihatan yang yakin; 8). Kemudian sungguh kamu akan ditanya pada hari itu tentang segala nikmat di dunia.*

Makna firman Allah Surat At Takatsur (102: 1-8) ayat demi ayat, menurut Sayyid Quthb (2002) adalah sebagai berikut, yakni:

a. Ayat pertama

*“Kamu telah dilalaikan (dari mengingat Allah) karena bermegah-megahan.”*

Dalam ayat ini, digambarkan bahwa banyak dari manusia yang lalai dan bermegah-megahan dengan harta, anak-anak, dan kekayaan duniawi serta tertipu oleh sesuatu hingga melalaikan apa yang bakal dihadapi nanti, baru menyadari bahwa perbuatannya tidak diridhai Allah setelah maut menjenguk. Kelak di akhirat, perbuatan tercela akan ditanya dan dihisab tentang kenikmatan hidup yang dibangga-banggakannya.

b. Ayat kedua:

*“Hingga kamu masuk ke dalam kubur”*

Dalam ayat ini, dinyatakan bahwa perlombaan bermegah-megahan untuk menuju lubang yang sangat sempit yang disana tidak ada lagi berbanyak-

banyak harta dan bermegah-megahan kekayaan dan segala hak milik. Sadarlah dan perhatikan!” Sesungguhnya,” kamu telah dilalaikan (dari mengingat Allah) karena bermegah-megahan. sehingga kamu masuk ke dalam kubur” Bahwa perlombaan bermegah-megah yang dilakukan oleh manusia tersebut, dengan garis finisihnya setelah manusia itu masuk kedalam kubur atau meninggal.

c. Ayat ketiga:

*“Sebenarnya kelak kamu akan mengetahui (akibat perbuatanmu itu).”*

Pada ayat ini, dinyatakan bahwa manusia akan mengetahui rekaman amal perbuatannya setelah keberadaan dialam kubur sebagai konsekuensi dari perlombaan bermegah-megahan yang dilakukan selama hidupnya di dunia.

d. Ayat keempat:

*“Kemudian sebenarnya kelak kamu akan mengetahui”*

Pengertian ayat keempat ini, mempunyai kemiripan dengan ayat ketiga. Perbedaannya terletak pada kata *“Tsumma”* (kemudian yang memiliki makna *at-tarakhi* artinya interval waktu). Manusia akan mengetahui setelah keberadaannya pada hari akhir nanti. Dengan demikian dapat dipahami bahwa pertanggungjawaban akhirat akan diproses dalam dua tahapan, yaitu adalah:

*Pertama*, proses pemeriksaan pertanggungjawaban semua amal perbuatan di alam kubur (alam *barzakh*), yang dikenal dengan azab kubur.

*Kedua*, proses pemeriksaan pertanggungjawaban semua amal perbuatan diakhirat dan di akhirat ini, akan ditetapkan pahala surga dan siksa neraka.

e. Ayat kelima:

*“Sebenarnya, sekiranya kamu mengetahui dengan pengetahuan yang yakin”.*

Pengertian ayat ini, menegaskan bahwa manusia semasa di dunia seharusnya mensyukuri berbagai nikmat yang Allah telah berikan, dan tidak mengkufurinya. Realitas mensyukuri nikmat Allah SWT dapat dilakukan antara lain dengan berfikir (*affalaa ta’qiluun*) dan menggunakan *ilm al yaqin*. Sekiranya manusia selama di dunia mensyukuri nikmat tersebut, maka akan terhindar dari sikap bermegah-megahan yang kelak menjerumuskan dirinya di akhirat.

f. Ayat keenam:

*“Sungguh kamu akan melihat neraka itu”*

Ayat keenam ini, mempunyai hubungan kausal tentang sebab-akibat dan sifatnya saling menegaskan tentang akibat perbuatan bermegah-megahan tanpa menggunakan ilmu yang benar (*ilm al yaqin*).

g. Ayat ketujuh

“*Kemudian sungguh kamu akan melihatnya dengan penglihatan yang yakin.*”

Dalam ayat ini, dinyatakan bahwa pada saat pertanggungjawaban di akhirat semua amal perbuatan manusia, akan diperlihatkan secara nyata dengan mata kepala sendiri disertai kesaksian dan bukti-bukti tentang kebenaran serta keberadaan neraka sebagai balasannya.

h. Ayat kedelapan

“*Kemudian sungguh kamu akan ditanya pada hari itu tentang segala nikmat (di dunia).*”

Pada ayat kedelapan ini, menurut Sayyid Quthb (2002) akhirnya seseorang benar-benar akan dimintai pertanggungjawaban tentang nikmat-nikmat yang telah diterimanya, dari mana memperolehnya, bagaimana menggunakannya, dan menyalurkan hartanya untuk kenikmatan kehidupan yang bermegah-megahan di dunia. Apakah mensyukurinya, apakah kewajibannya ditunaikan, apakah dipergunakan untuk kepentingan umat, ataukah sebaliknya, seperti dinikmati sendiri. Sungguh manusia akan ditanya tentang semua hal yang telah dikumpulkan dan dibanggakannya tersebut. Pada tahapan tersebut, baru dapat diketahui apakah pertanggungjawaban akhirat dapat diterima dengan pahala surga atau ditolak dengan balasan siksa neraka. Apabila diterima dengan catatan “*disclaimer*” maka mengandung konsekuensi bahwa Allah akan menjatuhkan sanksi untuk terlebih dahulu mendapat siksa neraka, baru kemudian masuk surga setelah mendapatkan hisab lebih lanjut dari Allah SWT.

Pertanggungjawaban akhirat yang kaitannya dengan QS (At Takaatsur, 102:8), mengandung pesan moral (*the moral teaching*) yang perlu dijunjung tinggi dan disikapi secara berhati-hati. Oleh karena itu bagi orang-orang yang melakukan perbuatan tercela, yang kontra produktif sebagai akibat ketidakpedulian dan menafikkan terhadap kehidupan di akhirat, diperintahkan oleh Allah untuk segera bertobat dan mengevaluasi dirinya, serta menggantinya dengan perbuatan yang lebih baik, sehingga akan menjadi orang yang beruntung.

Terdapat beberapa dalil dalam Qur'an maupun hadis tentang evaluasi amal perbuatan, agar manusia beruntung, antara lain, sebagaimana dalam firman Allah (QS, Annur: 31)

*"Katakanlah kepada wanita yang beriman: "Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan kemaluannya, dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya, kecuali yang (biasa) nampak dari padanya. dan hendaklah mereka menutupkan kain kudung kedadanya, dan janganlah menampakkan perhiasannya kecuali kepada suami mereka, atau ayah mereka, atau ayah suami mereka, atau putera-putera mereka, atau putera-putera suami mereka, atau Saudara-saudara laki-laki mereka, atau putera-putera saudara lelaki mereka, atau putera-putera saudara perempuan mereka, atau wanita-wanita islam, atau budak- budak yang mereka miliki, atau pelayan-pelayan laki-laki yang tidak mempunyai keinginan (terhadap wanita) atau anak-anak yang belum mengerti tentang aurat wanita. dan janganlah mereka memukulkan kakinya agar diketahui perhiasan yang mereka sembunyikan, dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung".*

Dalam ayat ini, adalah perintah Allah SWT, terhadap wanita-wanita yang beriman, agar menjaga kehormatan atau kemaluannya, artinya agar dapat menjaga diri dari perbuatan zina. Perintah menjaga kemaluan dan menghindari dari perbuatan zina, juga berlaku terhadap kaum laki-laki yang beriman, karena Allah menciptakan makhluk hidup selalu berpasang-pasangan.

Disamping itu, dianjurkan juga agar mau bertobat, dengan beristigfar dengan tidak mengulangi perbuatannya lagi, agar menjadi orang yang beruntung. Sebagaimana, sabda Nabi Muhammad saw.:

*"Sesungguhnya Allah SWT itu, membentangkan tangan-Nya (memberi kesempatan) pada waktu malam, untuk tobat orang yang berbuat dosa pada siang hari. Dan Allah membentangkan tangan-Nya (memberi kesempatan) pada waktu siang untuk tobat orang yang berbuat dosa pada malam hari, hingga matahari terbit dari barat (HR. Muslim)".*

Dalam hadis tersebut, Allah memberikan kesempatan pada waktu siang untuk tobat orang yang berbuat dosa pada malam hari, hingga matahari terbit dari barat dan sebaliknya juga memberi kesempatan pada waktu malam hari, untuk bertobat orang yang berbuat dosa pada siang hari.

Menurut jumhur ulama syarat-syarat bertobat ada tiga macam, jika perbuatan dosanya tidak bersangkutan dengan manusia, yakni:

1. harus meninggalkan;
2. menyesali perbuatannya;
3. bertekad tidak melakukannya kembali perbuatan tersebut. Sedangkan kalau dosa atau maksiat tersebut, berhubungan dengan manusia, maka syarat tobatnya, adalah tiga syarat tersebut, ditambah dengan meminta maaf kepada yang bersangkutan (Imam Nawawi, 1999:15).

### III. PENUTUP

Penulis menyimpulkan bahwa di dalam budaya kontemplasi, dapat mengingatkan kepada individu kepada istilah evaluasi, yakni suatu penilaian diri sendiri terhadap semua amal perbuatan yang telah dilakukan selama hidupnya. Kontemplasi, juga dapat bermanfaat untuk mengingatkan individu, bahwa kelak di akhirat akan dilakukan pemeriksaan terhadap semua amal perbuatan, yang dilakukan oleh seluruh anggota tubuh.

Pada hari akhir, evaluasi terhadap semua amal perbuatan semasa hidup di dunia, bersifat final sebagai pertanggungjawaban kepada Allah SWT. Di dalam Al Qur'an setiap individu diingatkan oleh Tuhan, agar jangan sampai lalai dan terlenakan oleh kesibukan dunia sebagaimana digambarkan di dalam Qur'an Surat At Takatsur (102: 1-8). Dalam surat tersebut, digambarkan tentang kehidupan di dunia bagaikan sekilas cahaya pada pita film yang panjang, dan sikap bermegah-megahan telah menjadikan manusia lalai, hingga masuk dalam kubur". Bermegah-megahan yang dilakukan oleh individu, garis *finish*-nya adalah setelah manusia itu masuk ke dalam kubur.

*Moral teaching* dari kontemplasi adalah perlunya sikap dan perilaku yang hati-hati bagi setiap individu, sehingga kehidupan menjadi lebih bermakna. Oleh karena itu bagi setiap individu yang masih terdapat unsur lalai dan masih melakukan perbuatan tercela, yang kontra produktif sebagai akibat ketidakpedulian dan menafikkan terhadap kehidupan di akhirat, diperintahkan oleh Tuhan Yang Maha Penerima taubat untuk segera bertobat dan mengevaluasi dirinya serta menggantinya dengan perbuatan yang lebih baik, sehingga dapat menjadi individu yang beruntung.

Selain itu, menurut pandangan Islam ketika individu telah meninggal dunia, walaupun jasad manusia telah hancur menjadi tanah, namun ruh akan tetap melanjutkan kehidupannya dalam alam *barzakh* yang kemudian ke alam akhirat yaitu dimana mereka akan kekal selamanya. Kehidupan di akhirat baru terwujud apabila hari kiamat telah tiba. Pada hari itulah yang dikenal sebagai hari pembalasan. Allah akan membalas semua amal perbuatan manusia dengan seadil-adilnya.

Disamping itu, pada hari pembalasan adalah hari dimana tidak mengelak dihadapan Hakim Yang Maha Adil (*'alaishallaahu bi ah kamil hakimiin*) dan pada saat itu, pintu taubat telah ditutup rapat.

Sebagai pertanggungjawaban di akhirat, setiap individu akan dihisab untuk diminta pertanggungjawaban dan diminta kesaksian bahwa seluruh anggota badan tentang apa yang dilakukan semasa hidupnya. Oleh karena itu, manusia sebaiknya

tidak meremehkan sedikitpun terhadap kesalahan yang dilakukannya. Apa lagi mengatakan hanya kecil, dan tidak bakal dihisab. Dan hendaklah individu merasa takut di dalam menghadapi semua bentuk perbuatannya, yakni seperti takutnya menghadapi timbangan yang cermat yang dapat mengetahui berat ringannya *zarrah* tersebut.

Ajaran Islam mengingatkan pada umat manusia bahwa akan datang pada hari kebangkitan termasuk dalam salah satu rukun Islam yang harus diyakini. Al Qur’an dengan keuniversalannya, juga menjelaskan tentang betapa pentingnya hari akhir. Kehidupan di akhirat lebih baik dan kekal. Pada hari akhir nanti, disimpulkan sebagai hari di mana manusia menuai hasil dari amal perbuatan di dunia (hukum kausalitas). Pada hari itu, Allah menyambut hamba-hamba-Nya yang mukmin, yaitu mereka yang taqwa dan beramal saleh yang didadanya, bersemayam nilai-nilai *taqwa, qanaah, istiqamah, tawadhu’, husnudzan, amanah*, serta santun akhlaknya.

Sebagai umat Islam hendaknya cita-cita masuk surga merupakan sesuatu yang harus diwujudkan dengan sungguh-sungguh. Sebagaimana sabda Nabi SAW, Rasulullah bersabda, ”sebaik-baik manusia ialah yang hari ini lebih baik dari pada kemarin”. Sebaik-baik sikap dan perilaku manusia adalah segera melakukan *kontemplasi*, yakni dengan evaluasi diri. Oleh karena itu, memperhitungkan akan untung dan ruginya terhadap semua tindakan dan perilaku yang telah dilakukan, dan menjadi individu yang bermanfaat terhadap umat yang lain, serta menjadi individu yang beruntung di hari akhir, yakni masuk surga-Nya Allah Tuhan Yang Maha Pemurah kelak adalah ciri-ciri individu hidup yang berbahagia (*well-being*).

## DAFTAR PUSTAKA

- Arthur S., Reber & Emily S, Reber. Kamus Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Ash-Shabuni, Muhammad ali. *Tafsir Ayat Ahkam Ash-Shabuni*. Penerjemah Mu’ammal Hamidy & Imron A. Manan, Surabaya: PT Bina Ilmu, 2005.
- Baidan, Nashruddin. *Tafsir Maudhu’i: Solusi Qur’ani atas Masalah sosial Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.
- Departemen Haji dan Wakaf Saudi Arabia. Al-Qur’an dan Terjemahannya, Medinah: Mujamma’ Khadim al Haramain asy Syarifain al Malik Fahdli thiba ‘at al Mush-haf asy Syarif, 1411 H.



- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka, 1995.
- Gardner. *Multiple Intelligences*. USA, 1983
- Goleman, Danie. *Emotional Intellegence*. USA: Bantam Book, 1996
- Jimbaz, Munir M. Karakter Orang Sukses Dunia – Akherat. Jakarta Timur: Pustaka Al- Kautsar, 1999.
- Katsir, Ibnu. *Tafsir Juz 'Amma*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2001
- Majelis tarjih dan Pengembangan Pemikiran Islam. Tafsir Tematikal Qur'an: Tentang Hubungan Sosial Antara Umat Beragama, Yogyakarta: Pustaka SM, 2000.
- Majid, Nurcholis. Islam dan Doktrin dan Peradaban: Sebuah Telaah Kritis tentang Masalah Keimanan, kemanusiaan dan Kemoderenan, Jakarta: Yayasan Wakaf Paramadina, 1995.
- Muhaimin, et al. Kawasan dan Wawasan Studi Islam. Jakarta: Kencana, 2005.
- Nata, Abbudin. Tokoh-tokoh Pembahmruan Isam di Indonesia. Jakarta: PT Grafindo Persada, 2005.
- Nawawi, Imam. Terjemah Riyadhus Shalihin Jilid 1. Jakarta: Pustaka Amani, 1999.
- \_\_\_\_\_. Terjemah Riyadhus Shalihin Jilid 2. Jakarta: Pustaka Amani, 1999.
- \_\_\_\_\_. Riyadhus Shalihin Jilid 2. Jakarta: Pustaka Amani, 1999.
- Quthb, sayyid. *Tafsir Fi-Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an* Jilid 1, Jakarta: Robbani Press, 2000.
- \_\_\_\_\_. *Tafsir Fi-Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an* Jilid 2, Jakarta: Robbani Press, 2001.
- \_\_\_\_\_. *Tafsir Fi-Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an* Jilid 3, Jakarta: Robbani Press, 2002.
- \_\_\_\_\_. *Tafsir Fi-Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an* Jilid 12, Jakarta: Robbani Press, 2001.
- Retno Pudjiati. Psikologi Perkembangan Anak. Universitas terbuka, 2009.

- Rifai, Moh. Terjemah/Tafsir Al-Qur'an. Semarang: CV. Wicaksana. 1993.
- Shihab, Quraish. Studi Kritis: *Tafsir Al-Manar*. Bandung: Pustaka Hidayah, 1994.
- Surin, Bachtiar. Az-Zikra: Terjemah & Tafsir Al- Qur'an Jilid 1. Bandung, Penerbit Angkasa,2002.
- \_\_\_\_\_. Az-Zikra: Terjemah & Tafsir Al- Qur'an Jilid 2. Bandung, Penerbit Angkasa,2002.
- \_\_\_\_\_. Az-Zikra: Terjemah & Tafsir Al- Qur'an Jilid 4. Bandung, Penerbit Angkasa,2002.
- \_\_\_\_\_. Az-Zikra: Terjemah & Tafsir Al- Qur'an Jilid 5. Bandung, Penerbit Angkasa,2002.
- Syahmuharnis & Sidharta, Harry. *Transcendental Quotient* (Kecerdasan Diri Terbaik).Jakarta: Penerbit Republika, 2007.
- Tasmara, Toto. Membudayakan Etos Kerja Islami. Jakarta: Gema Insani Press, 2002.
- Yayasan Pembinaan Masyarakat Islam Al Hikma. Terjemah Al-Qur'an Secara Lafzhiyah. Jakarta,1980.
- Zainuddin, Din. *Menembus Ruang dan Waktu Menuju Pencerahan Spiritual*. Jakarta Selatan: Pustaka Al-Mawardi, 2005.