

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Aspek Aspek Perkembangan Remaja Awal

1. Perkembangan Kognitif

Menurut Piaget, anak pada masa remaja awal (12-16 tahun) secara mental telah mampu berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak. Dengan kata lain berpikir operasi formal lebih bersifat hipotesis dan abstrak, serta sistematis dan ilmiah dalam memecahkan masalah. Pada masa remaja terjadi reorganisasi lingkaran syaraf *Lobe Frontal* yang berfungsi sebagai kegiatan kognitif tingkat tinggi, yaitu kemampuan merumuskan perencanaan strategis dan mengambil keputusan. Perkembangan *Lobe Frontal* ini sangat berpengaruh pada kemampuan intelektual remaja.¹

Keating merumuskan ada 5 hal pokok yang berkaitan dengan perkembangan berpikir operasi formal yaitu sebagai berikut:

- a. Remaja memiliki kemampuan nalar secara ilmiah melalui kemampuannya dalam menguji hipotesis.
- b. Remaja dapat memikirkan tentang masa depan dengan membuat perencanaan dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan untuk mencapainya.
- c. Remaja menyadari tentang aktivitas kognitif dan mekanisme yang membuat proses kognitif itu efisien atau tidak. Dengan demikian, remaja menghabiskan waktunya untuk introspeksi (pengujian diri)

¹Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung :2012), 195

d. Berpikir operasi formal memungkinkan terbukanya topik-topik baru dan ekspansi berpikir. Horizon berpikirnya semakin meluas, bisa meliputi aspek agama, keadilan, moralitas, dan identitas.²

2. Perkembangan Emosi

Perkembangan emosi pada masa remaja awal menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental. Proses kematangan emosi pada remaja sangat dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan teman sebaya. Apabila lingkungan tersebut cukup kondusif dan diwarnai oleh hubungan yang harmonis, saling mempercayai, saling menghargai, dan penuh tanggung jawab, maka remaja cenderung dapat mencapai kematangan emosionalnya. Sebaliknya, apabila kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tua dan pengakuan dari teman sebaya, maka cenderung akan mengalami kecemasan, perasaan tertekan, dan ketidaknyamanan emosional. Dalam menghadapi ketidaknyamanan emosional tersebut, tidak sedikit remaja yang mereaksinya secara defensif, sebagai upaya untuk melindungi dirinya. Reaksi tersebut muncul dalam berbagai tingkah laku seperti agresif, keras kepala, melarikan diri, suka mengganggu, dan bertengkar. Adapun remaja yang proses perkembangan emosinya kondusif akan menunjukkan perilaku yang *respect* atau menghargai orang lain, tidak mudah tersinggung, suka menolong, dan bersikap optimis.³

² *Ibid*, 195-196

³ *Ibid*, 197

3. Perkembangan Sosial

Perubahan kognitif pada masa remaja mempengaruhi perbedaan ide-ide yang dihadapi remaja, sehingga mendorong remaja untuk melakukan pemeriksaan terhadap nilai-nilai dan pelajaran-pelajaran yang berasal dari orang tua. Akibatnya, remaja mulai mempertanyakan dan menentang pandangan-pandangan orang tua serta mengembangkan ide-ide mereka sendiri. Hubungan yang positif dan suportif dan keterikatan yang harmonis antara anak dan orang tua merupakan faktor penting dalam menentukan arah perkembangan sosial remaja. Untuk mempertahankan keterikatan tersebut, orang tua harus membiarkan mereka bebas untuk berkembang. Dengan kata lain, ketika remaja menuntut sesuatu, maka orang tua yang bijaksana harus melepaskan kendali dalam bidang-bidang di mana remaja dapat mengambil keputusan yang masuk akal, di samping itu orang tua juga harus memberikan bimbingan dalam pengambilan keputusan yang masuk akal pada bidang-bidang di mana pengetahuan remajanya masih terbatas.⁴

Pada masa remaja juga terdapat perkembangan *social cognition*, yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Pemahaman ini mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang akrab dengan teman sebaya, baik melalui jalinan persahabatan maupun percintaan. Pada masa ini juga berkembang *comformity*, yaitu kecenderungan untuk menyerah atau mengikuti opini, pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran, atau keinginan orang lain. Perkembangan konformitas tersebut dapat memberikan dampak positif dan negatif pada remaja. Apabila teman kelompok sebaya yang diikuti atau diimitasi menampilkan sikap

⁴ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : 2002), 218

dan perilaku yang secara moral atau agama dapat dipertanggungjawabkan, seperti kelompok remaja yang taat beribadah memiliki budi pekerti luhur, rajin belajar dan aktif kegiatan-kegiatan sosial, maka kemungkinan besar remaja remaja tersebut akan menampilkan pribadi yang baik. Sebaliknya, apabila kelompok tersebut menampilkan sikap yang melecehkan nilai-nilai moral, maka kemungkinan remaja tersebut akan menampilkan perilaku yang serupa.⁵ Untuk menghindari hal tersebut maka remaja dituntut untuk memiliki kemampuan penyesuaian sosial, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Adapun karakteristik penyesuaian sosial remaja pada tiga lingkungan tersebut yaitu sebagai berikut :

- a. Menjalin hubungan yang baik dengan para anggota keluarga (orang tua dan saudara)
- b. Menerima otoritas orang tua dan menerima batasan-batasan keluarga.
- c. Bersikap *respect* atau menerima peraturan sekolah
- d. Berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan sekolah.
- e. Menjalin persahabatan dengan teman-teman sekolah.
- f. Bersikap hormat pada kepala sekolah, guru, dan staf lainnya.
- g. Mengakui hak-hak orang lain.
- h. Memberikan simpati dan *respect* terhadap nilai-nilai, hukum, tradisi, dan kebijakan-kebijakan masyarakat.⁶

4. Perkembangan Moral

Moral merupakan suatu kebutuhan penting bagi remaja, yang berfungsi sebagai pedoman dalam menemukan identitas dirinya, mengembangkan hubungan

⁵ *Ibid*, 198

⁶ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung : 2012), 199

personal yang harmonis, dan menghindari konflik-konflik peran yang sering terjadi selama masa transisi.⁷ Tingkat moralitas masa remaja lebih matang dibandingkan dengan masa anak-anak. Remaja mulai mampu mengenal tentang nilai-nilai moral seperti kejujuran, keadilan, kesopanan, dan kedisiplinan, dan hal tersebut diperoleh melalui pengalaman interaksi sosial dengan orang tua, guru, teman sebaya, atau orang dewasa lainnya.. Pada masa ini pula remaja mengalami dorongan untuk melakukan perbuatan yang dapat dinilai baik oleh orang lain, dengan tujuan untuk memenuhi kepuasan psikologis yaitu rasa puas dengan adanya penerimaan dan penilaian positif dari orang lain tentang perbuatannya. Salah satu faktor penentu yang mempengaruhi perkembangan moral pada remaja adalah orang tua. Adam dan Gullota mengatakan terdapat beberapa hasil penelitian yang menunjukkan bahwa orang tua mempengaruhi moral remaja, yaitu sebagai berikut :

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat moral remaja dengan tingkat moral orang tua (Haan, Langer & Kohlberg 1976)
- b. Ibu-ibu remaja yang tidak nakal mempunyai skor yang lebih tinggi dalam tahapan nalar moralnya daripada ibu-ibu yang anaknya nakal. Sedangkan, remaja yang tidak nakal mempunyai skor yang lebih tinggi dalam kemampuan nalar moralnya daripada remaja yang nakal (Hudgins & Prentice, 1973)
- c. Terdapat dua faktor yang dapat meningkatkan perkembangan moral remaja, yaitu orang tua yang mendorong anak berdiskusi secara demokratik dan

⁷ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung:2002), 206

terbuka mengenai berbagai isu dan orang tua yang menerapkan disiplin terhadap anak dengan teknik berpikir induktif.⁸

5. Perkembangan Kesadaran Beragama

Dibandingkan dengan masa awal anak-anak, keyakinan agama remaja telah mengalami perkembangan yang cukup berarti. Jika pada masa anak-anak mereka hanya mampu berpikir secara simbolik, yaitu Tuhan dibayangkan sebagai *person* yang berada di atas awan, maka pada masa remaja mereka akan berusaha mencari konsep yang lebih mendalam tentang Tuhan dan eksistensi. Perkembangan pemahaman remaja terhadap keyakinan agama ini sangat dipengaruhi oleh perkembangan kognitifnya. Pada masa ini, perkembangan keagamaan remaja mengalami kematapan dan penerimaan terhadap ajaran agama. Kesadaran beragama ini memunculkan pengakuan rasa komitmen terhadap Sang Khaliq. Akan tetapi, disamping menunjukkan minat yang kuat terhadap hal-hal spritual. Fenomena keberagaman pada remaja juga sering ditandai dengan keraguan beragama hal ini disebabkan oleh kemampuan remaja dalam berpikir abstrak yang berpengaruh pada perkembangan keagamaan dan memungkinkannya untuk dapat mentransformasikan keyakinan beragamanya dan mulai menanyakan atau mempermasalahkan sumber otoritas-otoritas kehidupan. Pada masa ini juga terjadi perubahan jasmani yang cepat, sehingga memungkinkan terjadinya keguncangan emosi, kecemasan, dan kekhawatiran. Keguncangan emosi tersebut juga berpengaruh terhadap perkembangan keagamaan. Penghayatan rohaniyahnya cenderung skeptis sehingga muncul keengganan dan kemalasan untuk melakukan

⁸ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung: 2012), 200

berbagai kegiatan ibadah. Perkembangan kesadaran beragama pada masa ini cenderung disebabkan oleh faktor orang tua, peraturan sekolah, lingkungan dan teman sebaya.⁹

Zakiah daradjat membagi karakteristik keagamaan pada remaja menjadi 4 bagian yaitu sebagai berikut :

a. Percaya ikut-ikutan

Kondisi keberagamaan ini biasanya terjadi pada remaja yang memperoleh pendidikan agama dari orang tua dengan cara yang menyenangkan dan jauh pengalaman-pengalaman pahit di waktu kecil, dan di masa remaja juga tidak mengalami hal-hal yang menggoncangkan jiwanya, sehingga cara kekanakanakan dalam beragama tersebut akan berjalan dan berkelanjutan, dan tidak perlu ditinjau ulang.

b. Percaya dengan kesadaran

Kesadaran atau semangat keagamaan pada masa remaja dimulai dengan kecenderungannya untuk meninjau dan meneliti ulang cara beragamanya di masa kecil. Kepercayaan tanpa pengertian yang diterimanya pada masa kecil tidak memuaskan, kepatuhan dan ketundukannya kepada ajaran tanpa komentar atau alasan tidak menggembirakannya. Mereka ingin menjadikan agama sebagai suatu lapangan baru untuk membuktikan kepribadiannya. Oleh karena itu, mereka tidak lagi beragama sekedar ikut-ikutan saja.

⁹ *Ibid*, 195

c. Kebimbangan beragama

Kebimbangan mulai menyerang remaja setelah pertumbuhan kognitifnya mencapai kematangan, sehingga pada masa ini mereka mampu mengkritik, menerima, atau menolak apa saja yang diterangkan kepadanya. Kebimbangan beragama remaja terhadap agama berbeda-beda tergantung dengan kepribadian masing-masing. Remaja yang mengalami kebingungan ringan, dapat diatasi dengan cepat dan ada yang sangat berat sampai membawanya untuk berubah agama. Kebimbangan dan keguncangan keyakinan yang terjadi sesudah perkembangan kecerdasan tidak dapat dipandang sebagai suatu kejadian yang berdiri sendiri, tetapi berhubungan dengan segala pengalaman dan proses pendidikan yang dilaluinya sejak kecil. Hal ini dikarenakan pengalaman-pengalaman itu ikut membina pribadinya.

d. Tidak percaya tuhan

Salah satu perkembangan yang mungkin terjadi pada masa ini adalah mengingkari Tuhan sama sekali atau menggantinya dengan keyakinan lain. Perkembangan remaja ke arah atheis, berakar pada masa kecil yang selalu merasa tertekan oleh orang tua, sejak saat itulah tertanam dalam dirinya sikap menentang terhadap orang tua.¹⁰

B. Nilai Nilai Keagamaan

Nilai-nilai keagamaan tidak hanya terdapat pada seseorang saat melakukan perilaku ritual atau beribadah. Nilai-nilai tersebut terdapat di dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Menurut Nurcholish Madjid nilai-nilai

¹⁰ Bambang Arifin, *Psikologi Agama*, (Bandung:2008), 70-75

keagamaan adalah nilai-nilai kehidupan yang mencerminkan tumbuh kembangnya kehidupan beragama yang terdiri dari tiga unsur pokok yaitu nilai aqidah, syari'ah dan akhlak yang menjadi pedoman perilaku sesuai dengan aturan-aturan Ilahi untuk mencapai kesejahteraan serta kehidupan hidup di dunia dan akhirat. Aqidah adalah aspek keyakinan yang berhubungan dengan keimanan dan ketauhidan. Keimanan tersebut merupakan perkara yang wajib diyakini kebenarannya oleh hati dan mendatangkan ketentraman jiwa. Nilai Aqidah dibangun atas pokok-pokok kepercayaan terhadap 6 hal yang lazim disebut rukun iman. Setelah nilai aqidah tertanam kokoh dengan sifat tauhid yang hakiki maka di atas pondasi tersebut dibangun pilar berupa nilai syari'ah. Nilai syari'ah adalah aspek ritual yang berhubungan dengan serangkaian ibadah dan aturan yang mengatur kehidupan *hablumminallah dan hablumminannas*. Muslim yang baik adalah orang yang memiliki aqidah yang kuat dan mampu mendorongnya unruk melaksanakan syari'ah, sehingga tergambar akhlak yang terpuji. Nilai akhlak merupakan aspek perilaku yang berhubungan dengan perangai, tingkah laku, budi pekerti dan tabi'at. Akhlak menekankan pada kualitas dari perbuatan.¹¹

Apabila nilai nilai keagamaan tersebut telah tertanam pada diri siswa dan dipupuk dengan baik, maka dengan sendirinya akan tumbuh jiwa yang religius. Jiwa yang religius merupakan suatu kekuatan batin yang bersarang pada akal, kemauan dan perasaan. Jiwa tersebut dituntun dan dibimbing oleh peraturan atau undang-undang Ilahi yang disampaikan melalui para Nabi dan Rasul-Nya untuk

¹¹ Asma'un Sahlan, *Mewujudkan Budaya Religius di Sekolah*, (Malang : 2009), 69-72

mengatur kehidupan manusia.¹² Adapun Pendekatan yang dapat dilakukan guru dalam mengimplementasikan nilai-nilai keagamaan tersebut di sekolah adalah sebagai berikut :¹³

1. Keimanan, memberikan peluang kepada peserta didik untuk mengembangkan pemahaman adanya Tuhan sebagai sumber kehidupan.
2. Pengalaman, memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mempraktikan dan merasakan hasil pengamalan ibadah dan akhlak dalam menghadapi tugas-tugas dan masalah kehidupan.
3. Pembiasaan, memberikan kesempatan peserta didik untuk berperilaku baik sesuai ajaran Islam dan budaya bangsa dalam menghadapi masalah kehidupan.
4. Rasional, usaha memberikan peranan pada rasio (akal) peserta didik dalam memahami dan membedakan bahan ajar dalam materi pokok serta kaitannya dengan perilaku baik dan buruk dalam kehidupan duniawi.
5. Emosional, upaya menggugah perasaan atau emosi peserta didik dalam menghayati perilaku yang sesuai ajaran agama dan budaya bangsa.
6. Fungsional, menyajikan semua materi pokok dan manfaatnya bagi peserta didik dalam kehidupan sehari-hari.
7. Keteladanan, menjadikan guru dan orangtua sebagai figur manusia beragama bagi peserta didik.

C. Kecerdasan Spiritual

Dewasa ini, kualitas kecerdasan spiritual dalam masyarakat modern masih sangat rendah. Orientasi utama dalam meningkatkan SQ adalah membina

¹² *Ibid*, 72

¹³ *Ibid*, 25

moralitas yang baik, karena moral merupakan akar dari baik buruknya bersosialisasi dengan orang lain. Dan juga merupakan perpaduan antara hati nurani, pikiran, perasaan dan kebiasaan yang membentuk satu kesatuan tindakan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dari perilaku itu akan muncul kekuatan jiwa berupa moral yang mendorong manusia untuk melakukan perbuatan yang baik dan mencegah perbuatan yang buruk.¹⁴ Terdapat 3 kecerdasan dalam diri manusia yaitu kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EQ), dan kecerdasan spiritual. Kecerdasan intelektual (IQ) dihubungkan dengan kecerdasan akal dan pikiran (*'aql*), sementara kecerdasan emosional lebih dihubungkan dengan emosi diri (*nafs*), dan kecerdasan spiritual mengacu pada kecerdasan hati (*qalb*).¹⁵

Dari sudut pandang produk kecerdasan dan kebahagiaan, kecerdasan intelektual (IQ) lebih mengacu pada kebahagiaan dan kepuasan yang bersifat intelektual (*intellectual happiness*), sementara kecerdasan emosional (EQ) lebih mengacu pada kebahagiaan yang bersifat insting emosional (*emotional happiness*), sedangkan kecerdasan spiritual akan menghasilkan kebahagiaan spiritual (*spiritual happiness*). Paparan atas struktur kecerdasan seperti di atas dapat diringkas dalam model struktur kecerdasan antara IQ, EQ, dan SQ sebagaimana tergambar di bawah ini :¹⁶

Perspektif	IQ	EQ	SQ
Psikologi Modern	Otak	Emosi	Jiwa

¹⁴ Danah Zohar, Ian Marshal, *Kecerdasan Spiritual*, (Bandung:Mizan, 2001), 29

¹⁵ Sukidi, *Rahasia Sukses Bahagia; Mengapa SQ Lebih Penting daripada IQ dan EQ* (Jakarta:2004), 115

¹⁶ Ibid, 128

Model Berpikir	Seri	Asosiatif	Unitif
Al-Qur'an	'aql	Nafs	Qalb
Kebahagiaan	Material	Instingtif	Rohaniah
Produk Kecerdasan	Rasional	Emosional	Spiritual

Tabel 2.1

Struktur Kecerdasan IQ, EQ, SQ

Hati nurani menjadi elemen penting dalam kecerdasan spiritual, suara hati nurani (*consience*) merupakan suara yang relatif jernih dari hiruk pikuk kehidupan yang tidak bisa ditipu oleh siapapun termasuk diri sendiri. Pendidikan sejati adalah pendidikan hati, karena dengan pendidikan hati mampu menumbuhkan kualitas psikomotorik dan kesadaran spiritual yang reflektif dalam kehidupan sehari-hari. Menyucikan hati mampu menciptakan kemesraan hubungan diri dengan Allah dan terbukalah segala kemuliaan budi perkerti. Hati akan menjadi damai dan tenang jika Allah bersemayam di dalamnya, sebagaimana Allah berfirman dalam surah Ar-Rad :

إِلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “Hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang”.¹⁷

Penggalan ayat di atas menyebutkan tak ada satupun yang mampu mendatangkan ketenangan dan kebahagiaan bagi hati manusia selain berdzikir kepada Allah, membaca Al-Qur'an, berdo'a kepada-Nya, menyebut nama-Nya yang maha indah, dan mengamalkan ketaatan kepada-Nya.

D. Kecerdasan Spiritual pada Remaja Awal

1. Kemampuan Bersikap Fleksibel

Sikap fleksibel dalam menghadapi persoalan hidup merupakan salah satu ciri orang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi. Fleksibel yang

¹⁷ QS. Ar.Rad [13]:28

dimaksud bukan berarti tidak mempunyai pendirian. Akan tetapi, mampu dalam berbagai situasi dan kondisi dengan mudah. Orang yang fleksibel juga tidak mau memaksakan kehendak dan tak jarang mudah mengalah dengan orang lain. Meskipun demikian, tetap berlapang dada dan senang hati menerima kenyataan.¹⁸

2. Tingkat Kesadaran yang Tinggi

Orang yang mempunyai tingkat kesadaran yang tinggi adalah orang yang mengenal dengan baik dirinya dan mampu mengendalikan emosi. Dengan mengenal diri sendiri secara baik, seseorang akan lebih mudah dalam memahami orang lain. Dalam menghadapi persoalan hidup yang semakin kompleks tidak mudah baginya untuk putus asa.¹⁹

3. Kemampuan Menghadapi Penderitaan

Tidak banyak orang yang bisa menghadapi penderitaan dengan baik. Pada umumnya, manusia ketika dihadapkan dengan penderitaan, akan mengeluh, kesal, marah dan putus asa. Akan tetapi, orang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang baik mempunyai kesadaran bahwa penderitaan ini terjadi sesungguhnya untuk membangun dirinya agar menjadi manusia yang lebih kuat. Tidak hanya sekedar tabah dalam menghadapi penderitaan, orang yang memiliki kecerdasan spiritual yang baik juga mampu melihat keterkaitan dalam berbagai hal. Hal tersebut diperlukan agar keputusan dan langkah yang diambil seseorang mendekati keberhasilan dan akan tampak lebih matang dan berkualitas di berbagai hal dalam kehidupannya.²⁰

¹⁸ Akhmad Muhaimin, *Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Anak*, (Yogyakarta: 2010), 43

¹⁹ *Ibid*, 44

²⁰ *Ibid*, 43

4. Percaya Diri

Salah satu faktor yang membawa manusia untuk percaya diri adalah konsep diri yang baik. Sebab, konsep diri manusia berpengaruh besar pada perilakunya. Jika konsep diri manusia menyatakan ia adalah orang yang layak dicintai dan dihormati oleh sesama manusia maka perilakunya akan mencerminkan sikap optimis. Sebaliknya jika konsep dirinya menyatakan bahwa ia tidak layak dicintai dan dihormati maka akan menimbulkan sikap pesimis, takut gagal, dan meragukan pekerjaan. Rasulullah selalu meminta kepada para sahabat agar menanamkan sikap *'izzah* (harga diri yang mulia) berani mengungkapkan pendapat serta mengekspresikan pikiran dan perasaan dan menghilangkan perasaan tidak percaya diri, lemah dan takut.²¹

5. Menemukan Makna Hidup

Orang-orang yang tidak bisa menemukan makna hidup biasanya merasakan jiwanya yang hampa. Hari-hari yang dijalannya mengalir begitu saja tanpa adanya semangat yang membuat hidupnya lebih berarti. Oleh karena itu, merupakan tugas dan tanggung jawab yang mulia dari orang tua dan guru untuk membimbing anak dalam menemukan tujuan dan makna kehidupan.²²

Tujuan hidup bisa ditemukan dengan banyak cara salah satunya adalah melalui agama. Anak yang memiliki kesadaran beragama yang baik akan lebih mudah menemukan makna hidup. Hal penting yang harus dilakukan orang tua dan

²¹ Utsman Najati, *Belajar EQ dan SQ dari Sunnah Nabi* (Jakarta:2010), 132

²² Akhmad Muhaimin, *Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Anak*, (Yogyakarta, 2010),

guru pada anak bukan hanya sekedar memperdalam pemahaman ajaran agama akan tetapi juga melibatkan anak dalam beribadah sejak dini.²³

6. Membiasakan Berpikir Positif

Berpikir positif yang paling mendasar untuk dilatihkan kepada anak adalah berpikir positif kepada Tuhan yang telah menetapkan takdir bagi manusia. Hal ini sangat penting, di samping agar hubungan dengan Allah akan senantiasa dekat, juga memudahkan seseorang menemukan makna hidupnya. Manusia memang mempunyai kebebasan untuk berusaha semaksimal mungkin agar dapat meraih apa yang telah menjadi harapan atau cita-citanya. Namun, ketika hasilnya tidak sesuai dengan apa yang telah diharapkan, inilah takdir Allah yang harus diterima. Disinilah seseorang diharuskan berpikir positif terhadap ketentuan Allah bahwa apa yang telah ditakdirkan adalah yang terbaik serta menjadi pedoman dalam mengintropeksi diri untuk melangkah dengan lebih baik lagi.²⁴

7. Menggali Hikmah di Setiap Kejadian

Kemampuan dalam menggali hikmah ini penting sekali agar seseorang tidak terjebak untuk menyalahkan dirinya dan bahkan menyalahkan Allah. Orang tua dan guru harus melatih anak dalam mennggali hikmah di setiap kejadian, dengan cara membimbing anak agar senantiasa berpikir positif dan tidak mudah merasa kecewa jika yang sesuatu yang direncanakan tidak berjalan sesuai yang diharapkan.²⁵

²³ *Ibid*, 61

²⁴ *Ibid*, 50-51

²⁵ *Ibid*, 54-55

E. Metode Psikoterapi Islam

Gangguan kesehatan jiwa sebagian besar disebabkan oleh tekanan, pengalaman emosional dan konflik batin. Secara psikologis kondisi ini akan berakibat pada persepsi buruk terhadap dirinya dan orang lain, perilaku menyimpang, dan perasaan tidak bahagia.²⁶ Rasulullah senantiasa memperhatikan keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Berikut beberapa metode psikoterapi dalam meningkatkan kecerdasan spiritual yang digunakan Rasulullah dalam meluruskan perilaku dan mental para sahabat yang mengalami keguncangan-keguncangan kejiwaan dan cenderung berperilaku menyimpang :

1. Psikoterapi dengan Iman

Iman merupakan sumber ketenangan batin dan keselamatan hidup, Rasulullah bersabda : *“Ketahuilah sesungguhnya di dalam tubuh manusia ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh jasadnya. Jika ia rusak, maka rusaklah seluruh jasadnya. Ketahuilah itu hati.”* (HR. Bukhari dan Muslim)

Iman terdapat di dalam hati, dengan meningkatkan keimanan kepada Allah dapat membersihkan hati dan menimbulkan sikap istiqomah. Substansi dari beriman adalah sikap ikhlas dan mendefinisikan semua kebaikan sebagai ibadah, selalu bergantung pada Allah, dan ridha kepada *qadha* dan *qadar* Allah. Konsep ini dapat menyucikan seorang mukmin dari kegelisahan yang timbul dari perasaan bersalah serta menimbulkan ketenangan dan kedamaian dalam jiwanya.²⁷

²⁶ Utsman Najati, *Belajar EQ dan SQ dari Sunnah Nabi* (Jakarta:2010), 99-100

²⁷ *Ibid*, 103-104

2. Psikoterapi dengan Ibadah

Beribadah dapat menghapus dosa dan membangkitkan harapan mendapat ampunan Allah dalam diri manusia. Selain itu, beribadah juga menguatkan harapan masuk surga serta menimbulkan kedamaian dan ketenangan. Abu Hurairah meriwayatkan ada seorang laki-laki datang kepada Rasulullah dan bertanya : *“Ya Rasulullah tunjukkan kepadaku sebuah amal yang jika kukerjakan aku masuk surga.”* Beliau menjawab : *“kau menyembah Allah dan tidak menyekutukan-Nya, mendirikan sholat, mengeluarkan zakat yang diwajibkan dan berpuasa di bulan Ramadhan.”* (HR Bukhari, Muslim dan Al-Nasai).²⁸

Dalam hadits di atas disebutkan bahwa sholat merupakan salah satu amalan yang menyebabkan manusia masuk surga. Sholat merupakan cara yang efektif dalam menyembuhkan manusia dari kegelisahan dan kesedihan. Sikap berdiri pada waktu sholat di hadapan Allah dalam keadaan khusyuk, berserah diri dan pengosongan diri dari kesibukan dan permasalahan hidup dapat menimbulkan perasaan tenang, damai dalam jiwa manusia serta dapat mengatasi rasa gelisah dan ketegangan yang ditimbulkan oleh tekanan-tekanan jiwa dan masalah kehidupan. Tidak hanya sholat, puasa juga merupakan salah satu ibadah yang mampu menumbuhkan kemampuan mengontrol syahwat dan hawa nafsu pada diri manusia. Puasa mampu melatih manusia menanggung kondisi prihatin dan berupaya bersabar atas yang terjadi di dalam hidupnya. Kondisi tersebut membuat manusia berempati terhadap penderitaan orang-orang fakir miskin, mendorongnya

²⁸ *Ibid*, 106

untuk mengasihi dan mengulurkan bantuan pada mereka melalui zakat, infaq, dan sedekah.

3. Psikoterapi melalui Do'a

Sesungguhnya dalam do'a terdapat kelapangan bagi jiwa dan penyembuh kesulitan, duka cita, dan gelisah. Karena orang yang berdo'a selalu mengharap do'anya dikabulkan oleh Allah sesuai dengan firman-Nya : *“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdo'a apabila ia memohon kepada-Ku.”*²⁹

Pengharapan do'a agar do'anya dikabulkan oleh Allah dapat meringankan beban kehidupan bagi orang beriman. Tidak ada seorang mukmin di muka bumi yang berdo'a kepada Allah kecuali Allah mengabulkannya atau menahan suatu kejahatan darinya. Allah menjawab do'a hambanya dengan akan menyegerakan dan menerimanya di dunia atau menundanya sampai di akhirat atau dengan menghapus dosa-dosanya. Rasulullah bersabda : *“Sesungguhnya Tuhan kalian Maha Malu. Ia malu dari hamba-hambanya jika ia mengangkat kedua tangan kepada-Nya, dan mengembalikannya dengan tangan kosong.”*

4. Sabar dan Syukur

Salah satu indikator kesehatan jiwa yang penting adalah kemampuan individu untuk menanggung kesulitan hidup, teguh menghadapi musibah dan krisis, serta sabar saat ada guncangan dan bencana datang. Sesungguhnya orang yang dapat menghadapi musibah dan situasi sulit dengan sabar dan teguh adalah

²⁹ QS Al.Baqoroh [2]:186

orang yang berkepribadian kuat dan jiwa yang sehat. Allah mewasiatkan manusia untuk bersabar dalam surah Al-Baqarah ayat 45 : *“Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.”*

Rasulullah juga menanamkan pelajaran kepada sahabat bahwa penyakit atau musibah yang menimpa mereka adalah ujian dari Allah dengan tujuan meninggikan derajat, menghapus dosa-dosa, dan memberikan pahala. Selain sabar, Hati yang bersyukur juga merupakan faktor terpenting bagi kedamaian dan kebahagiaan manusia. Merasa cukup dan penuh syukur terhadap rezeki dan nikmat yang telah diberikan Allah, serta tidak menimbulkan perasaan iri, dengki, dan kufur akan nikmat Allah.³⁰



³⁰ *Ibid*, 136-138