



Dr. H. Muhammad Irawan Taqwa, Lc., MM.

Hidup Menurut Al-Qur'an

Editor: Abdullah Safei Thayyib

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta:

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/ atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Editor:

Abdullah Safei Thayyib

HIDUP MENURUT AL-QUR'AN

Dr. H. Muhammad Irawan Taqwa, Lc., MM.

Publica Indonesia Utama

2025

Perpustakaan Nasional RI. Katalog dalam Terbitan (KDT)

x + 96 Hlm; 15,5 X 23 cm

ISBN: 978-634-7120-76-2

Cetakan Pertama, Juni 2025

Hidup Menurut Al-Qur'an

Penulis : Dr. H. Muhammad Irawan Taqwa, Lc., MM.

Editor : Abdullah Safei Thayyib

Penyunting : Alfina Sintya Nuril Hidayati

Penata Halaman : Eka Tresna Setiawan

Desain Cover : Adji Azizurrachman

copyrights © 2025

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang

All rights reserved

Diterbitkan oleh:

Publica Indonesia Utama, Anggota IKAPI DKI Jakarta 611/DKI/2022

18 Office Park 10th A Floor Jl. TB Simatupang No 18, Kel. Kebagusan, Kec. Pasar

Minggu Kota Adm. Jakarta Selatan, Prov. DKI Jakarta

publicaindonesiautama@gmail.com

KATA PENGANTAR EDITOR

Buku “Hidup Menurut Al-Qur’an” karya **Dr. H. Muhammad Irawan Taqwa, Lc. MM** ini merupakan sebuah karya yang sangat berharga bagi umat Islam. Buku ini membahas tentang bagaimana Al-Qur’an memberikan pandangan tentang hidup dan bagaimana kita dapat mengaplikasikan nilai-nilai Al-Qur’an dalam kehidupan sehari-hari.

Al-Qur’an adalah kitab suci yang menjadi pedoman hidup bagi umat Islam di seluruh dunia. Dalam Al-Qur’an, kita dapat menemukan petunjuk dan bimbingan untuk menjalani hidup yang baik dan benar. Menurut Imam Al-Ghazali, Al-Qur’an adalah sumber kebijaksanaan dan pengetahuan yang dapat membantu kita memahami tujuan hidup dan cara mencapainya.

Melalui buku ini, **Dr. H. Muhammad Irawan Taqwa, Lc. MM** memberikan penjelasan yang mendalam tentang bagaimana Al-Qur’an dapat menjadi pedoman hidup bagi umat Islam. Dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, buku ini dapat menjadi referensi yang sangat berharga bagi siapa saja yang ingin memahami Al-Qur’an lebih dalam.

Imam Ibn Qayyim Al-Jauziyah berpendapat bahwa Al-Qur’an adalah kitab yang dapat menyembuhkan hati dan jiwa manusia. Dengan memahami Al-Qur’an, kita dapat meningkatkan kualitas hidup kita dan mencapai kebahagiaan yang hakiki. Buku ini dapat membantu pembaca memahami Al-Qur’an lebih dalam dan mengaplikasikan nilai-nilai Al-Qur’an dalam kehidupan sehari-hari.

Buku ini disusun dengan tujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang Al-Qur’an dan bagaimana kita dapat mengaplikasikan nilai-nilai Al-Qur’an dalam kehidupan sehari-hari. Dengan membaca buku ini, kita dapat memahami bagaimana Al-Qur’an memberikan pandangan tentang hidup dan bagaimana kita dapat mengaplikasikan nilai-nilai Al-Qur’an dalam kehidupan sehari-hari.

Dr. H. Muhammad Irawan Taqwa, Lc. MM telah melakukan penelitian yang mendalam tentang Al-Qur'an dan telah menghasilkan sebuah karya yang sangat berharga bagi umat Islam. Buku ini dapat menjadi referensi yang sangat berharga bagi siapa saja yang ingin memahami Al-Qur'an lebih dalam.

Dengan memahami Al-Qur'an, kita dapat meningkatkan kualitas hidup kita dan mencapai kebahagiaan yang hakiki. Buku ini dapat membantu pembaca memahami Al-Qur'an lebih dalam dan mengaplikasikan nilai-nilai Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari.

KATA PENGANTAR PENULIS

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan Penulis kekuatan dan kemampuan untuk menyelesaikan penulisan buku ini. Dengan rahmat dan karunia-Nya, Penulis dapat menyelesaikan buku “Hidup Menurut Al-Quran” ini dengan baik dan lancar.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan buku ini. Tanpa bantuan dan dukungan mereka, Penulis tidak dapat menyelesaikan buku ini dengan baik.

Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada para ulama yang telah memberikan pendapat dan pandangan mereka tentang Al-Quran. Pendapat dan pandangan mereka telah membantu Penulis memahami Al-Quran lebih dalam dan mengaplikasikan nilai-nilai Al-Quran dalam kehidupan sehari-hari.

Buku ini disusun dengan tujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang Al-Quran dan bagaimana kita dapat mengaplikasikan nilai-nilai Al-Quran dalam kehidupan sehari-hari. Penulis berharap buku ini dapat menjadi referensi yang sangat berharga bagi siapa saja yang ingin memahami Al-Quran lebih dalam.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada *Penulis* dalam menyelesaikan buku ini. Tanpa dukungan dan motivasi mereka, Penulis tidak dapat menyelesaikan buku ini dengan baik.

Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu Penulis dalam proses penulisan buku ini. Tanpa bantuan mereka, Penulis tidak dapat menyelesaikan buku ini dengan baik.

Dengan menyelesaikan buku ini, *Penulis* berharap dapat memberikan kontribusi yang positif bagi umat Islam dan masyarakat luas. *Penulis* berharap buku ini dapat menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi siapa saja yang ingin memahami Al-Quran lebih dalam.

Akhirnya, *Penulis* berharap semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan membantu mereka menjalani hidup yang lebih baik dan lebih bermakna. *Amin.*

Tangerang Selatan. Juli 2025

Muhammad Irawan Taqwa

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Balik Judul	iii
Kata Pengantar Editor	v
Kata Pengantar Penulis	vii
Daftar Isi.....	ix
Bab I	
Pendahuluan	1
Bab II	
Memahami Visi, Misi, dan Integritas Kehidupan Islami	3
A. Tujuan Penciptaan Seluruh Sistem Kehidupan	3
B. Tugas Manusia sebagai Manusia Muslim yang Bertakwa.....	11
C. Profil Muslim yang Bertakwa	13
D. Menjalani Kehidupan yang Berintegritas	18
E. Agenda Hidup Berintegritas.....	21
F. Salat sebagai Integrator Kehidupan	24
Bab III	
Mengalahkan Hawa Nafsu, Godaan, dan Arogansi Diri.....	26
A. Kemungkaran adalah Sumber Masalah Kehidupan	26
1. Kemungkaran Berupa Hawa Nafsu.....	26
2. Kemungkaran Berupa Godaan Setan	31
3. Kemungkaran Menyatu dalam <i>Takabur</i>	34
B. Jalani Hidup dengan Paradigma Al-Qur'an	38
1. Melaksanakan Salat dengan Khusyuk	38
2. Mencontoh Kehidupan Rasulullah.....	43
Bab IV	
Prioritaskan Kata Hati, Kesehatan, Keluarga, dan Pekerjaan.....	47
A. Mendengarkan Kata Hati	47
B. Memelihara Kesehatan.....	51
C. Memperhatikan Keluarga	54
D. Bekerja secara Profesional	57

Bab V

Hidup Cerah Bersama Al-Qur'an	62
A. Belajar menjadi Muslim yang Takwa.....	62
B. Belajar menjadi Muslim yang Sukses	66
1. Kesantunan	66
2. Penyayang Lemah Lembut dan Ramah.....	70
3. Pemaaf dan Penyabar	74
4. Tawadu	76
C. Belajar menjadi Muslim yang Berkualitas	79
1. Kualitas Iman	79
2. Kualitas Intelektual.....	82
3. Kualitas Amal Saleh.....	86
4. Kualitas Sosial.....	88

Bab VI

Penutup	91
Daftar Pustaka.....	92
Biografi Penulis.....	95

BAB I

PENDAHULUAN

Reichenberg, L.W., & Seligman, L. dalam *Theories of Counseling and Psychotherapy: System, Strategies, and Skills* menyampaikan bahwa hampir lima puluh persen (50%) populasi dewasa di Amerika Serikat menerima gangguan psikiatri di dalam kehidupan yang dijalannya, meski kurang lima puluh persen (50%) menerima perawatan penyakit psikiatri. Dari lima puluh persen tersebut, hanya sepertiga yang bisa mendapatkan pertolongan pelayanan kesehatan mental. Biaya yang mesti dikeluarkan hampir 273 miliar untuk terapi gangguan psikiatri, pelanggaran hukum, moralitas, dan menurunnya produktivitas.

Selanjutnya, Huprich, Stephen K. dalam *Psychodynamic Therapy: Conceptual and Empirical Foundations* menjelaskan bahwa di Amerika Serikat, solusi yang bisa diambil untuk mengatasi gangguan jiwa adalah melalui psikoterapi. Psikoterapi telah menjadi bagian dari terapi pada pasien psikiatri. Pengalaman klinis dan penelitian secara empiris telah menunjukkan bahwa psikoterapi cukup efektif dan ekonomis. Jika antidepresan memperbaiki gejala neurovegetatif, maka psikoterapi memperbaiki hubungan interpersonal dan harga diri. Psikoterapi yang dilakukan dalam jangka panjang adalah terapi yang penting dilakukan untuk 50% pasien depresi yang mengalami gangguan dalam pekerjaan. Di mana rata-rata orang yang telah diterapi dengan psikoterapi lebih baik keadaannya dibandingkan 75% orang yang tidak diterapi. Dengan adanya penyakit psikiatri pada masyarakat, maka psikoterapi adalah tindakan yang mempunyai keuntungan secara ekonomis, tidak saja pada orang dengan penyakit psikiatri murni, namun juga pada pasien dengan penyakit medis dan problem psikiatri yang menyertainya.

Sebagai umat beragama, Al-Qur'an telah banyak menjelaskan kepada umat Islam untuk menghadapi setiap permasalahan yang akan dihadapi olehnya. Setiap permasalahan menurut Al-Qur'an

itu akan ada jalan keluar atau solusinya. Solusi itu perlu disiapkan sebelum permasalahan itu terjadi. Solusi itu berupa sebuah desain yang perlu dijalankan dan dipersiapkan oleh manusia dalam bersosial dan beragama, sebagaimana Allah jelaskan dalam QS al-Qamar/54: 40.

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

“Sungguh, Kami benar-benar telah memudahkan Al-Qur'an sebagai pelajaran. Maka, adakah orang yang mau mengambil pelajaran?”

Akan menjadi sebuah pertanyaan adalah bagaimana cara kita untuk memahami dan menemukan desain kehidupan manusia menurut Al-Qur'an yang berguna dalam menghadapi permasalahan kehidupan? Sehingga penulis berkeinginan untuk mengupas lebih mendalam tentang *“Hidup menurut Al-Qur'an.”*

BAB II

MEMAHAMI VISI, MISI, DAN INTEGRITAS KEHIDUPAN ISLAMI

A. Tujuan Penciptaan Seluruh Sistem Kehidupan

Al-Qur'an, manusia, dan alam, memiliki pola sistem yang harmonis, substansi sistem yang utuh, dan proses sistem yang integratif dalam seluruh sistem kehidupan manusia. Di mana sistem Al-Qur'an berperan sebagai pedoman kekhalifahan di bumi, sedang manusia sebagai sistem sosial berperan sebagai khalifah di bumi, dan alam sebagai sistem semesta berperan sebagai sumber daya kekhalifahan. Sebagaimana dalam QS al-Baqarah/2: 2, QS al-Baqarah/2: 30, dan QS an-Nahl/16: 10–15.

ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ

“Kitab (Al-Qur'an) ini tidak ada keraguan di dalamnya, (ia merupakan) petunjuk bagi orang-orang yang bertakwa.”

Dalam tafsir *Anwar al-Tanzil wa Asrar al-Ta`wil*, “*dzalika al-kitab*” atau “itu kitab” merupakan kata untuk menunjuk sesuatu yang jauh. Imam Al-Baidhawi menafsirkan bahwa Al-Qur'an itu sendiri, kitab, atau kitab suci terdahulu yang berupa “kumpulan, himpunan, gabungan.” Sedangkan Al-Qurthubi mengutip Al-Jundi, bahwa kitab itu sendiri adalah gabungan dari huruf-huruf. Selanjutnya, Imam Al-Baidhawi menafsirkan pengertian “tidak ada keraguan” adalah kitab itu sangat jelas dan gamblang, jika seseorang berakal sehat maka tidak meragukannya sebagai wahyu yang mengandung mukjizat setelah menganalisisnya. Tiada seorang pun meragukan kemukjizatan Al-Qur'an.

Jadi bila dilihat dari tafsir di atas, bahwa Al-Qur'an merupakan pedoman hidup seseorang untuk menggapai sebuah tujuan yang baik dan sesuai dengan rel yang diberikan Allah Swt. Sebagaimana juga dijelaskan dalam QS al-Isra'/17: 9.

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا

“*Sesungguhnya Al-Qur'an ini memberi petunjuk ke (jalan) yang paling lurus dan memberi kabar gembira kepada orang-orang mukmin yang mengerjakan kebajikan bahwa bagi mereka ada pahala yang sangat besar.*”

Tujuan yang baik itu merupakan sebuah petunjuk atau “*huda.*” Kata “*huda*” dalam kamus *Lisān al-‘Arabi*, karya Ibnu Mandzur, secara terminologi, adalah petunjuk yang menuntun, menunjuki, memberi, mengantarkan seseorang dari kesesatan, menuju sebuah koridor yang sesuai, yaitu jalan yang benar.

Ada beberapa bentuk yang berkaitan dengan petunjuk “*huda*” menurut T.M. Hasbi ash-Shiddieqy, sebagai berikut.

1. Hidayah ilham. Bentuk ini diberikan oleh Allah Swt. kepada anak bayi sejak dilahirkan hingga si bayi merasa memerlukan makanan, lalu menangis untuk memperolehnya. Hidayah ini yang disebut juga sebagai insting atau naluri, yang diberikan kepada seorang bayi dan hewan.
2. Hidayah berupa pancaindra. Bentuk ini didapatkan oleh manusia dan hewan sebagai hidayah pertama, bahkan hewan memperoleh hidayah pancaindra lebih sempurna dibanding manusia. Hewan mendapatkan hidayah ilham dan pancaindra sekaligus sejak dilahirkan, berbeda dengan manusia yang diberikan secara berangsur-angsur.
3. Hidayah berupa akal. Ketinggian hidayah ini melebihi ilham dan pancaindra. Akal sangat dibutuhkan manusia dalam bersosialisasi, hanya dengan ilham dan pancaindra itu tidak cukup untuk hidup bersosial, oleh karenanya diperlukan hidayah akal guna memperbaiki dan meluruskan setiap kekeliruan yang dilakukan oleh pancaindra.
4. Hidayah berupa agama dan syariat. Semua orang butuh akan hidayah beragama dan bersyariat. Semua batasan-batasan yang telah ditentukan dan tidak boleh dilanggar itu ada dalam hidayah beragama.
5. Hidayah taufik atau hidayah *al-ma'unah*. Hidayah ini hanya ada dalam genggamannya Allah Swt. dan diberikan kepada manusia.

Hidayah merupakan modal dasar yang sangat utama bagi seorang hamba dalam meraih dan mendapatkan kebahagiaan duniawi dan kesenangan ukhrawi, hidayah menjadi dambaan setiap orang, walau tidak semua orang bisa mendapatkan-Nya. Potensi dasar untuk mendapatkan hidayah dari Allah Swt. ternyata sudah ada pada setiap manusia, baik yang kelak tetap menjadi muslim, maupun yang kemudian menjadi orang-orang kafir dan pembangkang terhadap perintah Allah.

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ۗ قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۗ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

“(Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, ‘Aku hendak menjadikan khalifah di bumi.’ Mereka berkata, ‘apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?’ Dia berfirman, ‘sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu tahu.’

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ يُثْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ وَسَخَّرَ لَكُمْ الَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاحِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ وَالْقَى فِي الْأَرْضِ رَوَاسِي أَنْ تَمِيدَ بِكُمْ وَأَنْهَارًا وَسُبُلًا لِعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

“Dialah yang telah menurunkan air (hujan) dari langit untuk kamu. Sebagiannya menjadi minuman dan sebagiannya (menyuburkan) tumbuhan yang dengannya kamu menggembalakan ternakmu.

Dengan (air hujan) itu Dia menumbuhkan untukmu tumbuh-tumbuhan, zaitun, kurma, anggur, dan segala macam buah-buahan. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berpikir.

Dia menundukkan malam dan siang, matahari dan bulan untukmu, dan bintang-bintang dikendalikan dengan perintah-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang mengerti.

(Dia juga mengendalikan) apa yang Dia ciptakan untukmu di bumi ini dengan berbagai jenis dan macam warnanya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang mengambil pelajaran.

Dialah yang menundukkan lautan (untukmu) agar kamu dapat memakan daging yang segar (ikan) darinya dan (dari lautan itu) kamu mengeluarkan perhiasan yang kamu pakai. Kamu (juga) melihat perahu berlayar padanya, dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya, dan agar kamu bersyukur.

Dia memancang gunung-gunung di bumi agar bumi tidak berguncang bersamamu serta (menciptakan) sungai-sungai dan jalan-jalan agar kamu mendapat petunjuk."

Realitas di dunia ini hanya sekali jalan, *only a one way ticket*, dan sangat singkat. Tidak ada yang pasti dalam kehidupan ini, kecuali sebuah perubahan. Kematian adalah perubahan yang nyata dalam kehidupan ini. Agar dunia yang sangat singkat ini tidak digunakan untuk yang sia-sia, dibutuhkan cara cerdas dalam menempuh sebuah perjalanan kehidupan ini dengan menumbuhkan kesadaran, pengetahuan, pemahaman visi, strategi, dan makna integritas kehidupan islami, serta integritas kehidupan seorang muslim.

Kesadaran, pengetahuan, pemahaman visi, strategi, dan makna integritas kehidupan islami akan berjalan fungsinya bila merujuk pada niat dalam setiap langkah. Dalam jurnal "Kesadaran Diri Qur'ani Melalui Metode Atomic Habits dalam Membangun Karakter Spiritual," Abdullah Safei mendefinisikan dari sisi bahasa, bahwa kesadaran diri itu bermakna ingat, merasa, dan insaf terhadap diri sendiri. Adapun kesadaran diri dalam bahasa Arab disebut *ma'rifat al-nafs*. *Ma'rifat al-nafs* diartikan dengan kenal, tahu, dan sadar sedalam-dalamnya akan keberadaan dirinya yang lebur dalam Sang Wujud hakiki, dan sudah beranggapan tidak merasa punya apa-apa lagi, tidak merasa memiliki perbuatan sendiri. Kemudian Abdullah Safei melanjutkan beberapa pengertian kesadaran diri dari beberapa tokoh, seperti kesadaran diri menurut Goelmean adalah tahu apa

yang dirasakan pada suatu saat, dan digunakan untuk memandu dalam pengambilan sebuah keputusan diri sendiri, serta memiliki tolok ukur yang sesuai atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

Selanjutnya, Abdullah Safei dalam tulisannya pada “Kesadaran Diri Qur’ani Melalui Metode Atomic Habits dalam Membangun Karakter Spiritual,” melanjutkan definisi kesadaran diri menurut John Mayer, yaitu diartikan dengan mewaspadaikan terhadap suasana hati maupun pikiran. Kesadaran diri menurutnya akan dapat menjadi pemerhati nonreaktif, dan tidak dapat menghakimi keadaan-keadaan batin. Dalam sebuah jurnal psikologinya, Soemarno Soedarsono mengutip Malikhah mengenai pengertian kesadaran diri, beliau menjelaskan bahwa kesadaran diri itu adalah perwujudan dari jati diri seseorang, atau dapat disebut juga pribadi yang memiliki jati diri di kala dalam pribadi yang ada dalam dirinya tecermin dari penampilan, rasa, cipta, karsa, sistem nilai (*value system*), cara pandang (*attitude*), dan perilaku (*behavior*) yang dimiliki olehnya. Lalu kesadaran diri versi Antonius Atosokni Gea adalah mengerti akan kekhasan fisik dirinya, kepribadiannya, wataknya, dan temperamennya, serta mengetahui akan bakat-bakat alamiah yang dimilikinya, dan ada gambaran atau konsep yang jelas tentang diri sendiri dengan segala kekuatan maupun kelemahannya.

Pada dunia psikologi, kesadaran diri juga diteliti dan dikaji oleh aliran psikoanalisis. Aliran tersebut menekankan sisi analisis struktur kejiwaan manusia yang relatif stabil dan menetap. Analisis tersebut dipelopori oleh Sigmund Freud. Adapun ciri utama aliran psikoanalisis yaitu penentuan aktivitas manusia yang didasarkan pada struktur jiwa, yang terdiri atas *id*, *ego*, dan *superego*. Serta memiliki prinsip bahwa penggerak utama struktur manusia adalah libido, sedang libido yang terkuat adalah libido seksual. Kemudian membagi tingkat kesadaran manusia atas tiga alam, yaitu alam prasadar (*the preconscious*), alam bawah sadar (*the unconscious*), dan alam sadar (*the conscious*). Freud kemudian membagi struktur kepribadian atas lima klasifikasi, yaitu 1) biologis (*id*), 2) psikologis (*ego*), 3) sosiologis (*superego*), 4) *ideal ego*, dan 5) suara batin. *Id* (*es*) adalah dorongan, naluri, dan kebutuhan yang keluar dari manusia secara spontan. *Ego* (*ich*) atau aku manusia adalah yang

berhadapan dengan *id* dan *superego*. Selanjutnya, *superego* adalah hakim yang memasang norma atau tuntutan, yang dengannya kelakuan manusia harus sesuai dengan norma atau tuntutan tersebut. *Superego* digambarkan sebagai aku di atas aku. Karena itu, hal tersebut berfungsi sebagai pengawasan batin. Efek kerjanya menimbulkan rasa malu, takut, cemas, dan seterusnya. *Ideal ego* adalah interelasi dari gambar-gambar seseorang yang dikagumi dengan pengertian lain sesuatu bagi si *ego* sangat dicita-citakan untuk ditiru. Terakhir, suara batin adalah semacam keinsafan *ego* tentang adanya kewajiban.

Dalam QS al-Hasyr/59:19, Allah Swt. berfirman.

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَٰسِقُونَ

"Janganlah kamu seperti orang-orang yang melupakan Allah sehingga Dia menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang fasik."

Syekh Imam Al Qurthubi menafsirkan ayat di atas, makna *فَأَنْسَهُمْ أَنْفُسَهُمْ* adalah manusia yang lupa terhadap Allah hingga lupa terhadap diri mereka sendiri adalah manusia yang bergelimang dosa, dan akan menjadi penghuni neraka. Maka dari itu dibutuhkan kesadaran diri untuk bisa selalu beribadah kepada Allah Swt. dan menjauhi larangan-Nya. Selanjutnya, Murthadha Muthahari dalam *Majmu' Al-Tafsir* menyebutkan bahwa kesadaran diri dimaknai dengan menemukan jati diri, dengan mendidik diri dan menumbuhkan potensi fitrah dalam dirinya, serta menjiwai melalui hati akan hakikat keberadaan nama-nama dan sifat-sifat ilahiah. Selanjutnya, dalam bahasa Arab kesadaran diri bisa bersepadan dengan *ma'rifatunnafs*.

Sebagaimana sabda Rasulullah saw. dalam riwayat dua imam hadis, Abu Abdullah Muhammad bin Isma'il bin Ibrahim bin Al-Mughirah bin Bardizbah Al-Bukhari dan Abu Al-Husain, Muslim bin Al-Hajjaj bin Muslim Al-Qusyairi An-Naisaaburi di dalam dua kitab sahih, yang merupakan kitab yang paling sahih yang pernah dikarang.

عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ أَبِي حَفْصِ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ

أَمْرِي مَا نَوَى. فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ فَهَجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ. وَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ لِدُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةٍ يَنْكِحُهَا فَهَجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ.

“Dari Amirul Mu’minin, Abi Hafsh Umar bin Al Khattab r.a., dia berkata, ‘saya mendengar Rasulullah saw. bersabda: sesungguhnya setiap perbuatan tergantung niatnya. Dan sesungguhnya setiap orang (akan dibalas) berdasarkan apa yang dia niatkan. Siapa yang hijrahnya karena (ingin mendapatkan keridaan) Allah dan rasul-Nya, maka hijrahnya kepada (keridaan) Allah dan rasul-Nya. Dan siapa yang hijrahnya karena menginginkan kehidupan yang layak di dunia atau karena wanita yang ingin dinikahinya maka hijrahnya (akan bernilai sebagaimana) yang dia niatkan.’”

Ada enam manfaat kesadaran diri menurut Muhammad Ali Shomali, yaitu pertama, kesadaran diri merupakan kendali dalam kehidupan; kedua, kesadaran diri dapat mengetahui beragam karakteristik dasar; ketiga, kesadaran diri itu dapat mengetahui sisi rohani dari wujud yang ada dalam dirinya. Roh yang ada dalam dirinya bukan saja dipengaruhi oleh seluruh amal perbuatannya, namun oleh gagasan-gagasannya; keempat, kesadaran diri dapat memahami bahwa dirinya tidak diciptakan secara kebetulan; kelima, kesadaran diri manusia akan memperoleh bantuan besar dalam menghargai unsur kesadaran dengan benar dan kritis terhadap proses perkembangan dan penyucian rohani; dan keenam, unsur terpenting dalam mekanisme kesadaran diri adalah nilai rohani dari pengenalan diri.

Teramat pentingnya sebuah kesadaran, pengetahuan, dan pemahaman tentang visi, serta strategi dan integritas kehidupan, maka dibutuhkan tujuan dan cara menggapainya, sebagai berikut.

1. Memahami dua sisi kehidupan, yaitu substansi kehidupan yang ingin dicapai dan proses kehidupan untuk mencapainya.
2. Memiliki visi, strategi, dan integritas. Bila ketiganya diabaikan, maka tidak akan pernah sampai dalam berproses ke substansinya.
3. Memahami visi, strategi, dan integritas secara matang, agar tidak gagal paham dalam menjalani kehidupan. Jika gagal paham, maka kerugian akan menerpa kehidupan, karena perlu

diingat bahwa kehidupan ini hanya sekali jalan saja. Buang jauh-jauh akan gagal paham dalam menjalani visi, strategi, dan integritas. Bila paham akan visi, strategi, dan integritas maka menjadi paradigma, *mindset*, atau mental model dalam alam bawah sadar.

4. Menjadikan visi, strategi, dan integritas sebagai kunci dan juga sebuah komitmen dalam kehidupan, agar menjadi fokus dalam kehidupan yang dijalani.
5. Meyakini bahwa visi, strategi, dan integritas itu adalah sebuah keyakinan total dalam keimanan, yang akan menginspirasi hidup ke jalan yang diridai, hingga timbul kegairahan dalam menjalani kehidupan.

Dari beberapa manfaat dan tujuan di atas, Murthadha Muthahari dalam *Majmu' Al-Tafsir* menjelaskan bahwa kesadaran diri memiliki tingkatan dan cabang-cabang yang beragam, salah satunya kesadaran *fitrawi*. Kesadaran *fitrawi* merupakan kesadaran yang bersifat *hudhuri* bukan bersifat *hushuli*. Bila dimaknai, kesadaran *hudhuri* merupakan sadar atau tahu terhadap keberadaan serta eksistensi melalui potensi yang dimilikinya. Hal tersebut merupakan pengetahuan terhadap kesadaran yang prinsip dan nyata, serta sama dengan kepribadiannya. Al-Qur'an menyampaikan terkait hal ini pada proses penciptaan janin dalam kandungan atau rahim, yaitu QS al-Mu'minun/23: 14.

ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ

"Kemudian, air mani itu Kami jadikan sesuatu yang menggantung (darah). Lalu, sesuatu yang menggantung itu Kami jadikan segumpal daging. Lalu, segumpal daging itu Kami jadikan tulang-belulang. Lalu, tulang-belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian, Kami menjadikannya makhluk yang (berbentuk) lain. Maha Suci Allah sebaik-baik Pencipta."

Selanjutnya kesadaran universal, kesadaran universal merupakan sadar dan tahu terhadap diri sendiri dan alam raya bahwa dirinya merupakan salah satu bagian dari alam dunia ini, dirinya tidak independen dan mandiri, serta bergantung terhadap sesuatu yang lain. Dalam Al-Qur'an banyak ayat mengenai proses penciptaan,