

**IKHLAS SEBAGAI PENGENDALI STRESS (PERSPEKTIF
'ABD AL-MALIK KARĪM AMRULLAH)**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana
Agama (S. Ag) dalam program studi tasawuf dan psikoterapi



Oleh:

LUQMAN HAKIM

E07216005

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2021

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Luqman Hakim

NIM : E07216005

Progam Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/ karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 17 Desember 2021

Saya yang menyatakan,



Luqman Hakim

E07216005

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul “Ikhlas Sebagai Cara Pengendali Stres (Perspektif Hamka)” ini telah disetujui pada tanggal 17 Desember 2021

Surabaya, 17 Desember 2021

Pembimbing



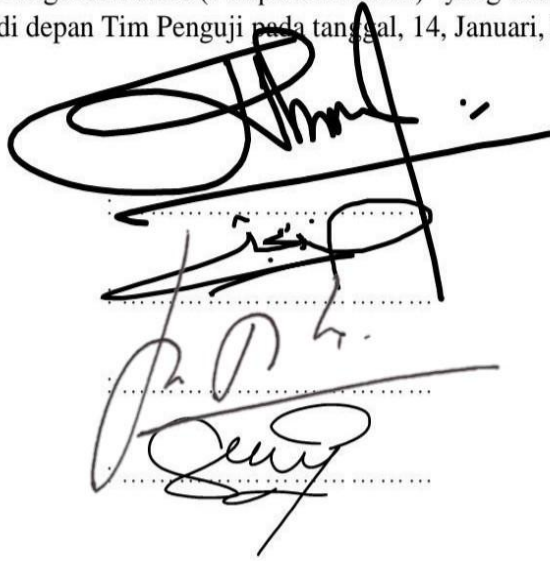
Dr. Tasmuji. M.Ag
NIP.196209271992031005

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Ikhlas Sebagai Pengendali Stres (Perspektif Hamka)” yang ditulis oleh Luqman Hakim ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal, 14, Januari, 2022

Tim Penguji:

1. Dr. Tasmuji, M. Ag
2. Dra. Khodijah, M.Si.
3. Isa Anshori, M.Ag.
4. Syaifulloh Yazid, MA.



Surabaya, 14 Januari 2022



KEMENTERIAN AGAMA
REPUBLIK INDONESIA
Prof. Dr. Kunawi, M. Ag
196409181992031002

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Luqman Hakim
NIM : E07216005
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/ Akhlak dan Tasawuf
E-mail address : zuluha@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Ikhlas Sebagai Pengendali Stress (Perspektif 'Abd aL-Malik Karim Arullah)

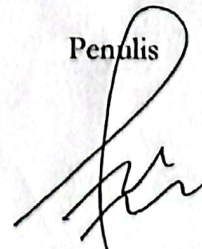
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20, Desember, 2022

Penulis



(Luqman Hakim)

nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nama : Luqman Hakim
NIM : E07216005
Judul : Ikhlas Sebagai Cara Pengendali Stres (Perspektif Buya Hamka)
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Skripsi ini mengkaji tentang konsep Ikhlas Sebagai Cara Pengendali Stres Perspektif Buya Hamka yang melatar belakangi dengan kejadian kenapa setiap seorang stres mengapa bisa dirinya malah menjauh dari Tuhan bukan malah mendekat kan diri kepada penciptanya. atas beberapa perumusan asal yakni: Pertama, Bagaimana konsep ikhlas dan implementasi ikhlas menurut Buya Hamka? Kedua, bagaimana peran ikhlas dalam pengendalian stres? Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kualitatif berdasarkan kajian pustaka (*Library Research*) serta menggunakan teknik pengumpulan data, yaitu dengan cara memperoleh bukti data yang tersurat berkenaan dengan probema yang diangkat. Hasil dari penelitian ini adalah stress timbul karena beberapa sebab yang diantaranya adalah Karena seorang belum bisa menerima kenyataan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Oleh karena itu, jika tidak ingin berada di posisi stres, maka seseorang harus mampu memposisikan diri sebagai manusia yang ikhlas, menerima keadaan dan kenyataan dan harus ridho apa yang telah Tuhan berikan kepada seorang tersebut. Menurut Buya Hamka, dengan ikhlas atas ketentuan yang diberikan Tuhan, manusia lebih menghargai arti kehidupan dan melakukan semua aktivitas serta kegiatan.

Kata kunci : Ikhlas, Stres, Hamka

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
PERSETUJUAN PEMBING	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Tinjauan Pustaka	9
F. Metode Penelitian	9
G. Sistematika Pembahasan	13
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Makna Ikhlas Menurut Hamba	15
B. Pengertian Ikhlas Sebagai Solusi Pengendali stres	15
C. Pengertian Stres Dan Faktor Penyebab Stres	21
D. Ragam Sudut Pandang Stres	32

BAB III PENYAJIAN DATA	35
A. Biografi	35
B. Karya-karya dan Pemikiran Hamka	40
C. Konsep Ikhlas Tasawuf Hamka sebagai Pengendali Stres	43
D. Pola Pemikiran Tasawuf Hamka.....	47
BAB IV ANALISIS DATA	50
A. Analisis Konsep Ikhlas Sebagai Penurunan Stres	50
B. Peran Ikhlas Dalam Pengendalian Stres.....	54
BAB V KESIMPULAN	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia memiliki sebuah kemampuan untuk beradaptasi dan berkembang secara kuantitas maupun kualitas. Perkembangan tersebut biasa kita sebut dengan peradaban. Dalam peradaban tersebut kajian keislaman juga tak luput dari pembahasan dalam konteks tasawuf guna mendekati diri pada Tuhan. Berbicara mengenai tasawuf, sungguh teramat banyak pakar yang membahas tentangnya mulai dari konsep, sejarah, maupun, maknanya. Harun Nasution misalkan, ia mengatakan bahwa kata tasawuf berasal dari kata *sufi* atau orang yang semasa hidupnya diselimuti dengan perilaku dan akhlak serta pemahaman tentang Ilahi yang suci. Tasawuf berbicara tentang bagaimana tata cara seorang hamba bisa merasa berada sedekat mungkin dengan Allah.¹ Meski ulama zaman dahulu sudah merumuskan bagaimana pola hidup bahagia dengan cara mendekati diri pada Tuhan, bukan berarti semua manusia terbebas dari masalah. Banyak diantara manusia saat ini mengalami penyakit batin salah satu diantaranya adalah stres.

Salah seorang peneliti dan ahli fisiologi dari Universitas Montreal yakni Hana Selly menjelaskan bahwa sering kali stress disebabkan karena tanggapan tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap tuntutan atasnya. Maka jika tuntutan tersebut tidak terpenuhi berakibat timbulnya stress. Namun biasanya tubuh manusia bukan

¹ Harun Nasution, *filsafat dan Mistisme dalam Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1973), .56.

hanya merangsang sebuah tuntutan hanya dengan stress. Respon lain yang ditimbulkan terkadang hingga depresi dan kecemasan.²

Selain stress yang timbul disebabkan karena pandemi, di era postmodern semua orang memiliki sisi konsumtif serta kapitalisnya masing-masing. Mereka memiliki sebuah pandangan dalam hidup ini tidak ada yang gratis dan harus ada semacam balasan yang dibayar. Hal ini menyebabkan terjadinya sebuah hegemoni bahwasanya dalam berkehidupan harus mempertimbangkan untung dan ruginya dalam segi kehidupan. Akibatnya pada masa saat ini kita akan sulit menemui orang-orang yang benar-benar ikhlas mendedikasikan hidupnya bagi kemaslahatan orang lain.. maka penafsiran ikhlas sudah selayaknya berkaitan dengan urgensitasnya.

Ikhlas merupakan satu amal diantara berbagai amalan hati. Dalam arti ikhlas didefinisikan kehendak Tuhan beserta semua amal dan membersihkannya dari segala perbuatan tidak manusiawi. Tidak ada yang bertindak suatu amal melainkan atas dasar kehendak Tuhan. Namun sebaliknya, terkadang tindakan manusia berbau dengan suatu amal layaknya keinginan terhadap dunia bagi dirinya sendiri baik yang terlihat maupun yang tidak terlihat oleh mata. Penyebabnya tak lain karena menginginkan harta rampasan, syahwat, jabatan, harta benda dan kemasyhuran agar merasa dipandang sebagian besar manusia serta mengais pengakuan atas diri mereka. Manusia cenderung menghindari hinaan, mencari muka dihadapan kalangan elit tertentu, menyimpan rasa dengki yang tersembunyi, melakukan perasaan dengki yang tidak nampak, rasa sombong yang tertutupi,

² Jamil, "Sebab dan Akibat Stress, Depresi dan Kecemasan Serta Penanggulangannya", *Al-Amin*, vol. 03, no. 1, (Juli, 2015), 125.

maupun sebab perbuatan lain yang kurang baik. Pada intinya menghendaki selain Allah dengan suatu amal, siapapun dan apapun.³

Seumpama amal yang berasal dari hati yang ikhlas laksana tanaman yang sehat akan tumbuh dan berubah pahala dan hidayah Allah sebaliknya hati yang tidak ikhlas seperti tanaman yang kurang sehat, rusak, dan layu yang akan menghasilkan kesengsaraan. Seorang yang ikhlas hatinya tidak akan bangga atas amal yang telah dilakukannya, karena bagi seorang yang tengah melakukan perjalanan menuju keridhaan Allah, *riya'* terhadap amal adalah hal yang akan merusak nilai- nilai ikhlas tersebut.

Sesuai dengan pembahasan yang telah dijelaskan tadi, bahwasanya stress timbul karena beberapa sebab diantaranya adalah karena seseorang belum bisa menerima kenyataan dihadapi tidak sesuai dengan yang diharapkan. Belum lagi kondisi pandemi yang berkepanjangan, kondisi ekonomi, sosial, hingga politik tidak dapat diprediksi dan terkadang menghimpit seseorang sehingga mengalami kekurangan dan berujung pada tekanan. Oleh karena itu, jika tidak ingin berada pada posisi stress seseorang harus mampu memosisikan diri sebagai manusia yang ikhlas menerima keadaan dan kenyataan. Dengan ikhlas atas ketentuan yang diberikan Tuhan, manusia bisa lebih menghargai arti kehidupan dan melanjutkan semua aktifitas serta kegiatan.

Allah berfirman:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ ﴿٥﴾

³ Muhammad Yusuf Asfiyak, "Ikhlas Menurut Buya Hamka Dalam Tafsir al-Azhar" (Skripsi- Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2019), 2.

Artinya: Padahal mereka hanya diperintah menyembah Allah dengan ikhlas menaatinya semata-mata karena (menjalankan) agama, dan juga agar melaksanakan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus (benar)”⁴

Dalam firmanNya yang lain, Allah memberi isyarat agar menjadi orang yang ikhlas dalam beragama. yakni surat Al-Baqarah: 139

فَلْأَنْتَاجُونَنَا فِي اللَّهِ وَهُوَ رَبُّنَا وَرَبُّكُمْ وَلِنَا أَعْمَلْنَا وَلَكُمْ أَعْمَلُكُمْ وَنَحْنُ لَهُ مُخْلِصُونَ

Artinya: Katakanlah: "Apakah kamu memperdebatkan dengan kami tentang Allah, padahal Dia adalah Tuhan kami dan Tuhan kamu; bagi kami amalan kami, dan bagi kamu amalan kamu dan hanya kepada-Nya kami mengikhhlaskan hati”⁵

Dalam hal ini Hamka yang juga merupakan salah satu tokoh sufi di Indonesia memiliki pandangannya sendiri mengenai ikhlas. Konsep ikhlas tersebut tertuang dan tersebar di berbagai karyanya yang hingga kini masih dikaji oleh banyak ulama dan ilmuwan. Dalam skripsi ini akan dibahas mengenai bagaimana konsep ikhlas secara rinci menurut pemikiran Buya Hamka dalam berbagai literatur yang pernah ditulis.

Dalam menjalani tujuan utama hidup di dunia, yakni beribadah kepada Allah, manusia sering dihadapkan pada ujian niat. Manusia sering terperdaya pada niat yang keliru bahkan menyimpang. Ini pula yang mengakibatkan amal menjadi tidak ikhlas, kurang ikhtiar dalam beramal, apalagi bertawakal kepada Allah tentunya Dialah satu-satunya yang menentukan amal itu diterima atau tidak amalan apa pun yang kita kerjakan adalah ibarat patung atau kerangka yang tidak ada nyawanya sama sekali. Amal hanyalah bentuk yang tidak bergerak dan tidak ada yang

⁴ Q.S Al-Bayyinah: 5

⁵ Q.S Al- Baqarah: 139

menggerakkan mal hanya bisa digerakkan jikalau ada ruhnya, yaitu ikhlas Ketika kita mengerjakan suatu amalan maka ada dua syarat yang perlu kita penuhi, sehingga amalan kita diterima oleh Allah. *Pertama*, ikhlas. Ikhlas adalah tiang utama suatu amalan. Amalan apa pun yang tidak didasari oleh keikhlasan maka tidak akan diterima. Jangan sampai seorang hamba meniatkan atau menyandarkan amalan dan ibadah kepada selain Allah. Walaupun ia menyebut nama Allah ketika melakukannya, namun niat yang tertanam sudah menyekutkan-Nya, maka amalannya tetap batal dan tidak sah.

Kedua, harus sesuai dengan tuntunan Rasulullah. Perkara kedua yang perlu diperhatikan dalam suatu amalan adalah kesesuaian dengan tuntunan Rasulullah. Boleh jadi, seseorang menghabiskan seluruh waktunya untuk beramal dan beramal, namun jikalau tidak sesuai dengan tuntunan Rasulullah, maka amalannya sia-sia saja dia hanya mendapatkan nol besar dan kelelahan semata dua elemen ini harus ada dalam suatu amalan agar diterima di hadapan Allah Akan tetapi di zaman sekarang yaitu dalam dunia yang serba modern ini, di saat ilmu pengetahuan dan teknologi semakin maju dan manusia saling berlomba-lomba untuk meraih kesenangan duniawi dengan menggunakan segala cara apapun, sifat ikhlas ini semakin langka untuk didapati. Bahkan banyak manusia yang terjebak menilai kualitas amal yang diperoleh berupa materi keberhasilan seseorang dinilai dengan banyaknya harta dunia yang dikumpulkan mereka tidak menyadari bahwa diri mereka telah terjebak ke dalam faham materialisme hal ini menjelaskan bahwa manusia sekarang lebih mementingkan hawa nafsunya untuk mencapai kepentingan yang bersifat fana. Hawa nafsu inilah yang dapat mencemari hati sehingga niat kita

dalam perbuatan tidak didasari dengan keikhlasan, maka kemurnian amalnya itu ternoda dan hilanglah keikhlasannya.

Sebagai contoh, buku Tasawuf Modern yang dikarang dan tulis oleh Hamka membahas mengenai hiruk-pikuk dunia seperti sekarang ini. salah satu karya tersebut cukup penting arti dan maknanya. Berkaca pada era modern, masyarakat telah terjerumus oleh pola pikir rasional serta menyisihkan dunia spiritual dan batin, sehingga mengakibatkan pola hidup yang lebih mementingkan materi dan hedonis, dalam arti kebanyakan orang akan lebih berfokus pada *ukhrawi* dan mementingkan harta duniawinya.⁶

Hamka beserta dengan pandangan tasawufnya dapat diibaratkan sebagai ruh yang menghidupkan tubuh dan berfungsi sebagai jantung yang mengalirkan darah ke seluruh tubuh konsep keislaman. tarekat yang ada di Indonesia memiliki peran yang sangat signifikan dalam gaya masyarakat pemeluk agama Islam secara lebih luas, eksistensinya telah berpengaruh cukup besar dalam terhadap keseluruhan dinamika masyarakat.

Penulis sendiri tertarik melakukan penelitian terhadap objek dalam skripsi yang ada di hadapan pembaca kali ini karena beberapa sebab. Diantaranya adalah karena tujuan hidup hampir semua orang adalah untuk mencari kebahagiaan. Baik kebahagiaan di dunia maupun mencari bekal untuk kebahagiaan di akhirat kelak. Kebahagiaan tersebut tidak akan pernah bisa terwujud jika manusianya mengalami stress yang menyebabkan terhambatnya pekerjaan dan peningkatan kualitas hidup.

⁶ Rini Setiani, Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Buku Tasawuf Modern Buya Hamka, (Skripsi-Universitas Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011), 4.

Selain itu kebanyakan orang yang hidup pada masa sekarang terkesan mengedepankan aspek materialistis sehingga rasa kemanusiaan yang dimiliki semakin pudar dan hilang. Dengan dilakukannya penelitian mengenai ajaran Hamka ini, diharap peluang terjadinya stress yang dialami seseorang bisa terkendali dengan sikap ikhlas.

Baik stress maupun ikhlas keduanya memiliki hubungan keterkaitan yang jelas. Stress pada umumnya disebabkan karena tidak tercapainya sebuah keinginan dan terjadinya hal-hal buruk dalam hidup. Islam sebagai *Rahmatan li al-'Alamin* menganjurkan umatnya untuk senantiasa bersikap ikhlas dalam berusaha. Tujuannya adalah agar tujuan yang hendak dicapai memiliki derajat yang tinggi di mata Allah. Sehingga walaupun usaha yang dilakukan tidak sesuai harapan, maka hasilnya dapat dikembalikan kepada Tuhan dan yakin Allah akan menggantinya dengan yang lebih baik. Jika sudah mampu mengambil sikap semacam itu, peluang stress akan semakin kecil timbul dalam diri manusia.⁷

Senada dengan penjabaran diatas, tasawuf pada masa kini sangatlah kontekstual dalam rangka menghadapi serta memecahkan nilai maupun makna kehidupan. Oleh karenanya, ikhlas yang terdapat dalam ranah tasawuf akan memberikan gebrakan yang cukup kuat untuk menempatkan perilaku sehari-hari dalam konteks makna yang lebih kuat.⁸

⁷ Susatyo Y Uwono, "Mengelola Stress Dalam Perspektif Islam dan Psikologi," *Psycho Idea*, vol. 8, no. 2, (Juli, 2010), 20.

⁸ Andi Eka Putra, "tasawuf Sebagai terapi Atas Problem Spiritual Masyarakat Modern", *Al-Adyan*, vol. 08, no. 01, (Juni, 2013), 54.

B. Rumusan Masalah

Beberapa permasalahan yang menjadi bahasan serta diulas dalam penelitian ini dikemukakan pada rumusan masalah diantaranya:

1. Bagaimana konsep ikhlas dan implementasi ikhlas menurut Buya Hamka?
2. Bagaimana peran ikhlas dalam pengendalian stres?

C. Tujuan

Berawal dari permasalahan yang telah disebutkan diatas, muncullah tujuan sebagai goal penelitian ini, diantaranya:

1. Untuk mengetahui konsep ikhlas Buya Hamka dan memahami menjalankan konsep ikhlas menurut Buya Hamka
2. Untuk mengetahui peran ikhlas dalam pengendalian stress

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian yang ada dihadapan pembaca kali ini diharapkan dapat membuka mata serta menambah cakrawala keilmuan yang lebih luas mengenai konsep ikhlas dalam pandangan Hamka sebagai suatu tawaran cara untuk mengendalikan stress.

2. Praktis

Lewat penelitian ini masyarakat dapat juga menjadikannya sebagai sebuah rujukan untuk mengetahui makna ikhlas sebagai sebuah konsep yang dimiliki oleh Buya Hamka.

3. Akademis

Dalam cakupan kajian dan pembahasannya, diharapkan karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dapat menjadi sebuah rujukan bagi para kaum terpelajar atau

golongan akademisi sehingga dapat mengimplementasikan ikhlas dalam praktik konseling, terapi, maupun kegiatan bernuansa psikologis lainnya.

E. Tinjauan Pustaka

Pada bagian ini penulis hendak menjelaskan perihal beberapa judul tulisan dan esai yang sebelumnya sudah pernah dikaji oleh peneliti lain. Beberapa judul tersebut meski tidak sama persis secara spesifik membahas mengenai tema yang diusung oleh penulis, setidaknya masih memiliki hubungan dengan pembahasan sehingga dapat dipastikan keotentikan atau keaslian skripsi dihadapan pembaca saat ini. Selanjutnya penulis akan mencoba memberikan perbandingan dan menemukan perbedaan dengan yang pernah diteliti sebelumnya. Beberapa tinjauan pustaka tersebut sebagai berikut:

Pertama, Muhammad Yusuf Asyfaq, “Ikhlas Menurut Buya Hamka Dalam Tafsir al-Azhar.” (2019). Dalam bidang tafsir, Hamka memiliki sebuah karya yang diberi nama al-Azhar. Bersumber dari tafsir tersebut Muhammad Yusuf Asfiyak hendak mengajak kita menyelami karya Hamka terutama memfokuskan pembahasannya perihal konsep ikhlas. Hanya saja tulisan tersebut lebih condong membahas relevansi ikhlas pada era saat ini. Berbeda dengan skripsi karya penulis yang lebih fokus pada fungsi dan kegunaan ikhlas kaitannya dengan pengendalian stress.

Kedua, Arman Marwing, “Kritik Kepedulian Sosial Ikhlas Terhadap Perilaku Pro-Sosial Manusia Modern” (2016). Manusia tidak akan pernah lepas dari naluriannya sebagai makhluk sosial. Naasnya, perilaku sosial tersebut semakin lama semakin surut di masa modern seperti saat ini. Karya Arman Marwing tersebut

akan membawa kita menyelami kepribadian kebanyakan orang dalam menjalankan tugasnya sebagai makhluk sosial berkenaan dengan apakah kepedulian tersebut ikhlas karena Allah atau sebatas untuk memperoleh pujian makhluk lain semata. Bukan mengkaji tentang apa dan bagaimana ikhlas, penelitian Marwing tersebut lebih mengerucut ke arah sosial eksperimen dan mengutarakan pendapatnya mengenai ikhlas atau tidaknya seseorang.

Ketiga, Latifah Hanum, “Integrasi Terapi Quantum Ikhlas dan Terapi Dzikir Terhadap Pecandu Narkoba” (2019). Gangguan psikologis seseorang dapat disembuhkan melalui psikoterapi dengan melewati beberapa kiat-kiat yang harus dijalani. Diantara banyak kiat-kiat tersebut terdapat satu buah metode bernama Quantum Ikhlas yang menjadi objek kajian skripsi tulisan Latifah Hanum ini. Melalui tulisan tersebut nantinya kita akan ditunjukkan bagaimana Quantum Ikhlas bekerja pada para pengguna narkoba yang diisolasi di pondok pesantren Suryalaya, Jawa Barat yang memang menjadi salah satu rujukan penanganan patologi sosial jenis penyalah gunanaan narkoba. Meski memiliki kesamaan tentang kegunaan ikhlas, namun skripsi Latifah Hanum secara spesifik menjadikan pecandu narkoba sebagai subjek kajiannya. Sementara tulisan skripsi ini lebih universal karena tidak terbatas hanya pada pengguna narkoba..

Keempat, Saiful Mujab “Teknologi Quantum Ikhlas Dalam Pengelolaan Stres Untuk Meningkatkan ESQ Pada Guru Madrasah Ibtidaiyah” (2018). Bagi beberapa orang yang menggelluti dunia pendidikan, tentu tidak asing dengan banyaknya tuntutan seorang tenaga pengajar. Mulai dari administrasi, kurikulum yang setiap tahun berubah, hingga orang tua yang menuntut anaknya harus pintar. Kondisi

tersebut tidak jarang membuat para guru stres dan berujung pada ketidakmaksimalan proses belajar mengajar. Melalui artikel tulisan Saiful Mujab ini, kita akan ditunjukkan bagaimana stres bisa ditekan dengan menggunakan metode Quantum Ikhlas. Penelitian ini juga merupakan sebuah telaah dari buku Quantum Ikhlas karangan Erbe Sentanu. Dibandingkan dengan karya Latifah Hanum di atas, artikel karya Saiful Mujab ini lebih mirip dengan tulisan skripsi yang ada di hadapan pembaca. Namun perlu digaris bawahi bahwa ikhlas disitu lebih mendongkrak ESQ dari pada meredam stress itu sendiri.

Kelima, Enik Nur Kholidah “Efektivitas pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Mahasiswa” (2014). Pada era yang semakin maju seperti sekarang ini stress bukan hanya dialami oleh orang yang telah berumur saja. Mahasiswa selaku tonggak kepemimpinan di masa yang akan datang juga tidak luput dari resiko terkena stress. Karya Kholidah ini akan memaparkan mengenai bagaimana tingkat stress bisa diturunkan dengan mudah. Namun pada karya ini pula metode penurunan stress yang diaplikasikan adalah berpikir positif dan bukan menggunakan konsep ikhlas.

Dari beberapa penelitian terdahulu yang penulis dapatkan, belum menemukan hal yang serupa atau sama dengan penelitian ini. Hal ini dapat dibuktikan dengan kebanyakan di penelitian terdahulu mengkaji ikhlas dari berbagai perspektif seperti yang penulis sebutkan di atas. Selain itu objek material pada penelitian ini terbukti berbeda karena pada penelitian ini objek material yang penulis gunakan adalah tafsir Hamka dengan mengambil sampling kata Ikhlas dalam al-Qur'an dengan berbagai penafsirannya yang kemudian penulis kolaborasikan dengan

pengendalian stres, sehingga penelitian ini bisa dianggap layak dan baru untuk dikaji.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Setiap penelitian memiliki ciri khasnya masing-masing perihal metode yang digunakan. Dalam tulisan yang ada di hadapan pembaca kali ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yang merujuk pada *library research* atau kajian pustaka. Berdasarkan penuturan Rahma Ida dalam buku *Metodologi Penelitian Kualitatif* menjelaskan bahwa penelitian kualitatif ancap kali dipergunakan untuk meneliti arsip file atau bisa juga disebut dengan dokumen yang berupa symbol, teks, gambar, atau dapat juga dipergunakan guna mengidentifikasi kultur serta budaya masyarakat.⁹ Tidak jauh berbeda dengan pernyataan Creswell penelitian kualitatif merupakan sebuah wadah guna menciptakan gambaran menyeluruh terhadap sebuah permasalahan sosial guna menemukan pemecahan masalahnya. Selain itu penelitian kualitatif juga bisa digunakan untuk melaporkan pandangan secara terperinci yang diperoleh dari berbagai sumber informan ilmiah.¹⁰

2. Sumber Data

Dalam penulisan skripsi ini terdapat dua sumber data yang digunakan oleh peneliti dalam mengerjakan tugas akhir ini. Diantarnya adalah:

⁹ Dalam hal ini bisa diambil konklusi bahwa penelitian kualitatif adalah wujud representatif dari simbol atau gambar atau lainnya. Lihat Rahma Ida, "Ragam Penelitian Isi Media Kuantitatif dan Kualitatif dalam Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif Aktualisasi Metodologi Ke Arah Ragam Varian Kontemporer* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), 191.

¹⁰ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*, Cet. 5 (Jakarta: Bumi Aksara, 2017), 83.

a. Data primer

Merupakan sumber utama dalam rujukan penulisan karya ilmiah yang mana peneliti menggunakan buku berjudul *Tasawuf Modern* karangan Buya Hamka. Buku tersebut pertama kali diterbitkan oleh penerbit Kencana di Jakarta pada tahun 2007. Selain itu terdapat sumber data primer lain seperti buku Hamka berjudul *Pandangan Hidup Muslim* yang diterbitkan oleh PT Bulan Bintang tahun 1992 di Jakarta.

b. Data Sekunder

Merupakan data tambahan yang bersifat elastis dan terbuka dan tidak harus sama persis dengan tema utama. Sumber yang digunakan disini tentunya masih terkait dengan pembahasan melalui artikel jurnal, buku, serta bacaan lain. meski begitu, sumber-sumber semacam ini juga tidak dapat diremehkan tingkat kredibilitasnya. Beberapa referensi yang digunakan sebagai sumber dalam tulisan ini diantaranya adalah “Kepribadian Dalam Perspektif Hamka” yang terbit pada jurnal Fokus Konseling volume 4 nomor 1 tahun 2018 karya Muhammad Rifa'i Subhi, artikel berjudul “Refleksi Pemikiran Hamka Tentang Metode Mendapatkan Kebahagiaan” yang telah terbit pada jurnal Substantia volume 20 nomor 1 tahun 2018 karya Fuadi, dan beberapa rujukan lainnya.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam hal ini penulis memilih metode dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data. Alasannya dikarenakan metode tersebut terasa lebih tersusun rapi atau terstruktur dan lebih logis serta rasional. Diharapkan

dengan metode dokumentasi, data yang didapatkan lebih empiris dan tidak mengada-ada.

4. Analisis Sumber Data

Pada bagian ini penulis menggunakan metode atau konsep analisis-deskriptif sehingga penjelasan dalam deskripsi akan dikemukakan secara detail dan menyeluruh namun tetap dapat dipahami dengan mudah.

G. Sitematika Pembahasan

Sebagai pelengkap, tulisan skripsi berjudul “Konsep Ikhlas Buya Hamka Sebagai Pengendali Tekanan Stres” ini akan memaparkan apa saja isi dari bagian-bagian babnya. diantara bab tersebut antara lain:

1. BAB I : merupakan peletak batu pertama yang nantinya akan menjadi pondasi dari pembahasan penelitian ini. Dalam bab ini nantinya juga dapat dijadikan sebagai kompas penunjuk arah kemana kajiannya akan melangkah. Nantinya dalam bab ini akan terdapat sub-bab lain seperti latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kajian terdahulu, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.
2. BAB II : terdapat bahasan landasan teori, pengertian konsep, pengertian stres, yang mengenai ajaran tasawuf dan pembersihan hati bagaimana definisi ikhlas baik secara bahasa maupun istilah. Dan masalah problematika stress.
3. BAB III : berisi tentang pemaparan data yang mengkaji data mengenai Buya Hamka. Tentunya biografi, karya-karya, kiprah kebangsaan Hamka dan peranannya dalam organisasi, konsep tersebut akan diambil dari pemelitan

data dan referensi yang akurat seperti buku-buku karangannya maupun tulisan lain yang mendukung.

4. BAB IV : bagian terpenting dari seluruh skripsi terdapat pada bagian ini. Nantinya akan berisi tentang konsep dan impenetasi ikhlas menurut buya hamkan serta peranan ikhlas dalm kaitannya dengan stress.
5. BAB V : penutup memuat tentang kesimpulan, dimana peneliti menyimpulkan hasil. Tidak hanya berhenti sampai disitu, didalamnya juga terdapat saran dan rekomendasi yang membangun guna menyempurnakan riset yang dilakukan oleh peneliti lain di kesempatan berbeda



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Ketenangan Jiwa

Konsep artinya rancangan, idea, yang diabstraksikan dari peristiwa konkret, gambaran mental dari objek, proses ataupun yang ada di luar bahasa yang digunakan akal budi untuk memahami hal-hal lain.¹ Sedangkan beberapa ahli memiliki pandangannya sendiri mengenai konsep. Diantaranya adalah Seodjadi yang menerjemahkan konsep dalam bentuk abstrak guna melakukan penggolongan agar lebih mudah dinyatakan dalam suatu istilah khusus dan tertentu. Senada dengan hal tersebut, Harifuddin Cawidu mengutip dari Kant mengemukakan bahwasanya konsep merupakan abstraksi yang berasal dari gambaran sebuah ide bersifat umum tentang sesuatu.²

Jiwa adalah harta yang tiada ternilai mahalannya. Kesucian jiwa menyebabkan kejernihan diri, lahir, dan batin. Itulah kekayaan sejati. Berapa banyak orang kaya harta, tetapi mukanya muram, dan beberapa banyaknya orang yang miskin uang, tetapi wajahnya berseri. Sekadar kekuatan dan usaha diri begitu pulalah tingkatan kesucian yang akan ditempuh jiwanya.

Orang yang takut menghadapi kehidupan dan tidak berani menggosok dan menyucikan batinnya, tidak akan kenal arti lezat. Belum ada kekayaan yang dicapai oleh seorang yang tidak menempuh beberapa kesulitan. Seorang pahlawan, mencapai titel pahlawan itu, dengan darah dan pedang, seorang penganjur bangsa

¹ Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1999), 23.

² Harifudin Cawidu, *Konsep Kufur Dalam al-Qur'an. Suatu Kajian Teologis Dengan Pendekatan Tematik*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1991), 13.

dan tanah air, alim ulama dan sebagainya nampaknya mereka duduk di singgasana kemuliaan dengan senangnya, padahal mereka mencapai itu dengan susah payah. Dan demikianlah mencapai kemuliaan batin.

Sedangkan konsep ketenangan hati menurut ahli psikologi, maupun aliran sufisme sepakat bahwa ketenangan hati akan didapatkan salah satunya dengan melaksanakan dzikir secara benar dan teratur.³ Seseorang akan merasa menemukan ketentraman dan ketenangan jika disetiap harinya dipenuhi dengan berdzikir kepada Allah Swt, hal ini sangat berpengaruh penting terhadap daya terapi otak sehingga seseorang akan sangat ungkin terhindar dari kejenuhan, dan kegelisahan hidup.⁴

B. Ikhlas

Ikhlas dalam arti bahasa berasal dari bahasa arab *khalas* yang berarti murni atau bersih dan terbebas dari segala sesuatu yang mencampuri dan mengotorinya. adapun menurut istilah, definisi ikhlas dapat diwakilkan dengan pendapat para ilmuwan diantaranya adalah Harun Yahya yakni memurnikan perintah Allah tanpa mempertimbangkan balasan apapun. Menurut Syekh Muhammad bin Sholih al-Utsaimin “seseorang bermaksud melalui ibadahnya tersebut untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mendapatkan keridhoan-Nya”⁵

Ikhlas adalah menyaring sesuatu sampai tidak lagi tercampuri. Kalimatul ikhlas adalah kalimat tauhid yaitu *la>ila>ha illa Alla>h*. Surah dalam al-Qur’an yang terdapat makna ikhlas adalah surah al-Ikhlas yaitu yang disebut sebut surah

³ Al-Imam Abi al-Hasan Muslim bin al-Hajjal al-Qusyairiyah an-Naisaburi, *Shahih Muslim*, Juz IV (Berut: Dar al-Kitab al-Ilmiyah: 1992 M/1413H), 48.

⁴ Ibid., 49.

⁵ Harun Yahya, *Keikhlasan Dalam al-Qur’an*, Terj. Aminah Mustari., et al, (Jakarta Selatan: Senayan Abadi Publishing), 167.

Tauhid. Maka dari pemaparan diatas dapat diketahui bahwa makna ikhlas secara bahasa adalah suci, bersih, dan tauhid. Adapun ikhlas dalam syariat Islam adalah sucinya niat, bersihnya hati dari syirik, dan niat, bersihnya hati dari syirik dan riya serta hanya menginginkan ridha Allah semata dalam segala kepercayaan, perkataan dan perbuatan.⁶

Sedangkan menurut para ahli tasawuf ikhlas merupakan seperti yang dijelaskan oleh al-Ghazali ikhlas adalah lawan kata dari isyrak (persekutuan)⁷ lebih lanjut ia menjelaskan, jika seseorang masih mengharapakan sesuatu dari makhluk maka masih belum bisa dikatakan bersikap ikhlash. Sedangkan menurut abu Thalib al-Makki menjelaskan bahwa ikhlas adalah pembersihan hati dan pikiran dari perilaku yang menyimpang dan dapat menjauhkan diri dari tuhan nya. Maksudnya adalah menjauhkan diri dari sesuatu yang dapat menodai kebersihan hati⁸

Konsep ikhlas menurut al-Qusyairi, ikhlas adalah singularitas al-Haqq dalam mengarahkan semua orientasi ketaatan. seseorang dengan ketaatannya bermaksud untuk mendekatkan diri kepada Allah semata tanpa ada yang lain, tanpa dibuat-buat, tanpa ditujukan kepada makhluk, bukan untuk mencari pujian manusia atau arti lain selain pendekatan diri kepada Allah⁹

Ikhlas memiliki keterkaitan dengan niat karena adanya sifat ikhlas yang bergantung pada niatnya. Ketika seseorang beribadah hanya berniat karena Allah SWT maka dalam hatinya secara langsung akan timbul sifat, sebaliknya jika dalam

⁶ Abu Farits, *Tazki Yatul Nafs*, Terj. Habiburrahman Saerozi, (Jakarta: Gema Insani, 2006), 15.

⁷

⁸ Lu'luatul Chizannah, "Ikhlas Proposial Studi Komprasi Berdasar Caps", Psikologi Islam,2 (2011), 146.

⁹ Ibid., 149.

hati tersbesit sedikit saja perasaan seperti ingin mendapatkan suatu pujian, mendapat hadiah, mencari muka, dan lain sebagainya maka tidak akan muncul sifat ikhlas di dalam hati seorang tersebut. Niat merupakan sifat yang muncul dari dalam hati seorang yang bertugas mendorong dan menggerakkan untuk melakukan suatu pekerjaan¹⁰.

Oleh sebab itu niat menjadi suatu peran penting dalam melakukan segala kegiatan ibadah, maka ketika niat mendorong manusia untuk melakukan perbuatan hanya untuk semata mata karena Allah jadi perbuatan tersebut dilandasi dengan sifat ikhlas tersebut. Namun demikian jika dorongan niat yang diberikan pada manusia guna melakukan perbuatan hanya untuk semata-mata mendekati (*bertaqarrub*) diri kepada Allah tetapi ditambahkan di dalam hati goresan yang merusak niat mendekati diri kepada Allah maka amal itu bisa dikatakan lebih ringan dari sebelumnya dan amalnya bisa jadi keluar dari batasan ikhlas hingga menjadikan amal yang syirik.

Niat yang baik tidak selalu diikuti dengan keikhlasan karena niat yang baik belum tentu yang ada pada dalam niat tersebut tujuannya hanya mencari ridho Allah SWT saja. Bisa jadi niat yang baik itu terdapat niat campuran yang bertujuan melaksanakan suatu pekerjaan.

Secara etimologi, ikhlas yaitu kemurnian tanpa adanya campuran hal yang menjadi tujuan. Dalam ajaran sufi ikhlas adalah suatu yang dipelukan agar lebih dekat kepada Allah dari bentuk segi niat maupun perbuatan.¹¹ Ikhlas juga disebut

¹⁰ Abdul Halim Fathani, *Ensiklopedia Hikmah* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group, 2008), 258

¹¹ Tamami HAG, *Psikologi Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2011), 201.

“*Ma’u>n khalis}*” yang berarti air putih, jernih, tidak tercampur dengan apa-apa. Dengan artian berikut ikhlas dengan perbuatan bersih hanya karena Allah sehingga tidak tercampuri dengan niat lain yang bisa merusak niat tersebut misal ingin mendapatkan pujian, imbalan, dan hadiah apapun.

Al-Siriy al-Saqti mengatakan, ”Barang siapa menghiasi dirinya untuk manusia dengan sesuatu yang tidak ada pada manusia, maka dia gugur dari pandangan Allah. Al-Fudhail Bin Iyadh mengatakan, “meninggalkan amal karena manusia adalah riya dan berbuat kebijakan karena seorang hamba adalah syirik. Ikhlas adalah pembebasan Tuhan pada anda dari keduanya. Al-junaid mengatakan, “Ikhlas adalah rahasia antara Allah dan hamba-Nya. Tidak ada malaikat yang mengetahui dan mencatatnya begitupun setan juga tidak mengetahui dan merusaknya. Dan tidak ada nafsu yang mengetahui lalu menyondongkannya.”¹²

Hamba yang ikhlas tidak akan mengharapkan apa-apa sebagai balasan atas kebaikan yang dilakukannya. Mereka rida terhadap semua takdir-Nya, puas dengan karunia-Nya. Dan senantiasa patuh kepada-Nya. Bagian dunia mendatangi mereka tanpa di upayakan dan dicemaskan; mereka semakin dekat kepada Allah yang maha mulia, dan menerima dari-Nya segala yang mereka dambakan.¹³

Adapun ikhlas yang seluruh keta’atan hanya semata mata ditunjukkan karena Allah yakni keta’atan seorang hamba untuk bertaqarrub kepada Allah, bukan keta’atan dibuat-buat untuk manusia guna mendapat pujian. Jadi ikhlas itu berarti membersihkan amal dari keinginan agar diperhatikan orang. Allah meminta

¹² Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al-Qusyairi al-Naisaburi, Risalah Qusyairiyah: Sumber Kajian Ilmu Tasawuf, Terj. Umar Faruq, (Jakarta: Pustaka Amani, 2013), H 299

¹³ Abdul Qadir al-Jailani, Futuhul Ghaib: Kitab Pembuka Rahasia Keghaiban, Terj. M. Navis Rahmat, (TT: Qaf Media Kreativa, 2016), H176

keikhlasan dalam beribadah, lahir batin, adalah semata-mata kepada-Nya, bukan kepada yang lain sebab Allah tidak mempunyai sekutu.

Dalam hadits Qudsi, Allah berfirman: “Aku (Allah) sebaik-baik sekutu (teman). Barangsiapa menyekutukan aku dengan yang lain maka dia (Ku-serahkan) kepada sekutu itu. wahai manusia, beramallah kamu dengan ikhlas karena Aku, dan jangan lah kamu mengatakan: ini demi Allah dan demi kekerabatan. Maka yang demikian itu hanya lah untuk kekerabatan dan tidak sedikitpun untuk aku. Dan, janganlah kamu mengatakan: “ini demi Allah dan demi pemimpin kamu”.

Maka yang demikian itu hanya untuk kehormatan bagi pemimpinmu saja dan bukan untuk aku”.¹⁴

Makna ikhlas juga terdapat dalam satu kitab yang cukup fenomenal dan banyak dikaji dalam literatur tasawuf berjudul *Risalah al-Qushairiyah*. Ikhlas berarti bermaksud menjadikan Allah SWT sebagai satu-satunya sesembahan.¹⁵ Ikhlas adalah apabila semua perbuatan yang *dilakukan* semata-mata karena Allah, dan *taqarrub* kepada-Nya.¹⁶ Syekh Ibn ‘Atha’illah menjelaskan tentang ikhlas, yakni melakukan amal semata ditujukan kepada Allah sebagai zat yang memiliki sang hamba.¹⁷

¹⁴ Labib MZ, *Ajaran Tasawuf dan Thoriqot*, (Surabaya: Bintang Usaha Jaya, 2003), 58.

¹⁵ Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al-Qusyairi An Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah: Sumber Kajian Ilmu Tasawuf*, Terj. Umar Faruq, (Jakarta: Pustaka Amani, 2007), 296.

¹⁶ Amin Syukur, *Tasawuf Kontekstual (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003)*, 140.

¹⁷ Ibnu Atha’illah As-Sakandari, *Al-Hikam dan Syarahnya*, (Jakarta: Serambi Semesta, 2015), 114.

Selain itu, firman yang terdapat dalam kalamnya Q.S Al-Baqarah Ayat 139

yang berbunyi:

قُلْ أَتَحَاجُّونَنَا فِي اللَّهِ وَهُوَ رَبُّنَا وَرَبُّكُمْ وَلِنَا أَعْمَالُنَا وَلَكُمْ أَعْمَالُكُمْ وَنَحْنُ لَهُ مُخْلِصُونَ ۚ

Katakanlah; apakah kamu memperdebatkan dengan kami tentang Allah, padahal Dia adalah Tuhan dan Tuhan kamu; bagi kami amalan kami dan bagi kamu, amalan kamu dan hanya kepada-Nya kami mengikhhlaskan hati.

Sehubungan dengan ayat tersebut, Ibnu Katsir memberikan tafsirannya bahwa dalam ayat ini Muhammad dituntun oleh Allah agar menjauhi atau bahkan menolak perdebatan yang ketika itu dilakukan oleh kaum musyrikin. “apakah kalian akan mendebatkan kami mengenai tauhid mengesakan Allah dan berlaku patuh, taat serta ikhlas dalam mengikuti perintah Allah dan meninggalkan larangan-Nya? padahal telah nyata Allah itulah yang kuasa, esa dan tidak bersekutu. Sedang kami masing-masing tergantung kepada amalannya sendiri-sendiri, kami akan menanggung amal perbuatan kamu. *Wanahnu lahu > mukhlisu > n* : sedang kami telah tulus ikhlas beribadah, menuju dan mengabdikan diri hanya kepada Allah, sehingga semua amal perbuatan hanya satu tujuan ialah keridhaan Allah semata-mata”.

Dari kalangan mufasir Indonesia, M. Quraish Shihab berpendapat bahwa ayat diatas memperdebatkan dengan kami tentang Allah dan ajaran-Nya? Kalian berkata agama kalian yang lebih benar! Petunjuk Allah hanya untuk kalian! Syurga milik kalian! Kalian tidak akan masuk neraka kecuali beberapa hari! Tuhan beranak dan lain-lain. Apakah ada hal-hal yang khusus buat kalian, sehingga kalian menduga bahwa Tuhan menghususkan buat kalian sesuatu yang tidak Dia anugerahkan kepada kami? Apakah benar seperti itu ajaran-Nya? Apakah Dia

membeda-bedakan. Padahal Dia adalah Tuhan kami dan Tuhan kamu? Tidak! Bagi kami amalan-amalan kami, bagi kamu amalan kamu. Dia yang memberi putusan yang tepat, serta sanksi dan ganjaran yang sesuai dengan amal masing-masing. Itulah Tuhan yang kami sembah dan kepada-Nya kami mengikhlaskan hati.¹⁸

1. Unsur Unsur Ikhlas

a. Niat

Sesungguhnya Allah berfirman: “Dan janganlah kamu mengusir orang-orang yang menyeru Tuhannya di saat pagi dan petang hari, sedangkan mereka menghendaki keridhaan-Nya.¹⁹ Sesuai dengan firman yang telah dituliskan tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa niat merupakan sebuah keridhaan atas kehendak-Nya.

b. Mengikhlaskan niat.

Nabi bersabda pada sahabat Muadz, “Ikhlaslah amal, maka sedikit darinya mencukupimu”

c. Dapat dipercaya

Dalam hal ini, belum dikatakan sempurna jika ikhlas belum memenuhi unsur tersebut. Allah telah berfirman: Orang-orang yang menepati apa yang telah mereka janjikan kepada Allah (QS 33: 23).²⁰

مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَّن قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَّن يَنْتَظِرُ وَمَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا

Ketahuiilah kiranya, bahwa setiap sesuatu itu tergambar bahwa dicampuri oleh yang lain. Maka apabila ia suci dari campuran dan bersih daripadanya, niscaya

¹⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Vol. I, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 319-320.

¹⁹ Al-Qur'an, 6: 52.

²⁰ Al-Ghazali, *Mutiara Ihyaa' Ulumuddin*, terj. Rus'an, (Semarang: Wicaksana, 1984), 154.

ia dinamakan: yang bersih (*khalish*), sedangkan ikhlas merupakan suatu perbuatan suci dan bersih.

C. Stres

Ada beberapa sebutan psikologis modern yang sering diartikan sebagai istilah lain stres dalam makna hakikatnya. Tentu kata satu ini merujuk pada sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan dan atau waktu yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan. keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya banyak gejala mulai dari depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah dalam hal pekerjaan.²¹

Di sisi lain Hawari mengatakan bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari *distress* dan depresi, stres merupakan reaksi fisik terhadap suatu permasalahan kehidupan yang amat dalam dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu itu bisa diartikan mengalami gejala *distress*, beda dengan depresi yang merupakan reaksi kejiwaan terhadap pelaku stres yang didalamnya. Dalam banyak hal manusia akan sangat cukup cepat dalam hal pulih dari pengaruh stres sebagian manusia memiliki suplai yang berbeda beda baik dan energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali jika diperlukan.²²

Stres bisa disebabkan oleh beberapa interaksi individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang., pendapat lain mengatakan stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi

²¹ Richard, *Coping with Stress In a Changing World*, (New York: McGraw-Hill, 2010), 65.

²² Dadang Hawari, *Menejemen Stress, Cemas, dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2006), 75

bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and orther troublesome condition in life*).

Stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Compas beranggapan bahwa stres adalah suatu yang mengancam dan konsep tersebut terbentuk dari sudut lingkungan dan pendekatan yang ditransaksikan, Baum mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai dengan perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres atau memberi akomodasi sebagai dampaknya.

Stres merupakan suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan dan juga tuntutan yang datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. Lazarus dan Folkman menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena tidak seimbangnya antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Seseorang membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu orang lain.

Ada beberapa istilah psikologis populer yang sering dikaburkan sebagai “stres”. Pada hakikatnya, tentunya kata ini merujuk pada sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan dan atau waktu yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan. Keadaan ini dapat

mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah.²³

Hawari berpendapat bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari *distress* dan depresi, karena satu sama lainnya saling terikat. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan *distress*. Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap stressor yang dialaminya. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh stres. Manusia mempunyai pemasukan yang baik dan energi penyesuaian diri untuk digunakan dan diisi kembali bilamana di gunakan.²⁴

Sarafino mendefinisikan stres adalah keadaan yang dibuat oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, dapat menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang bersumber dari sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang. Stress adalah dorongan internal ataupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition in life*). Begitupun Ardani mendefinisikan stres merupakan suatu kondisi tertekan baik fisik dan psikologis.²⁵

²³Richard A Richards, *The Species Problem: Philosophical Analysis*, (Cambridge University Press, 2010), 10-15

²⁴ Ibid., 16.

²⁵ Selengkapnya lihat, Indri Kemala Nasution, Dalam Jurnal (*Academia*, 2007), 12-14.

Richard mengungkapkan stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, atau membahayakan dan seseorang merespon peristiwa itu pada fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.²⁶

1. Faktor-Faktor Stres

Para ahli memaparkan terdiri dari beberapa hal faktor fisik, faktor lingkungan, faktor kognitif, faktor keribadian, faktor sosial budaya dan strategi coping.²⁷

a. Faktor fisik

Hans Selye mendefinisikan stres sebenarnya adalah kerusakan yang dialami tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya. Berapapun kejadian ataupun stimulus yang didapatkan dilingkungan sekitar akan menghasilkan respon stres yang sama pada tubuh. Selye telah melakukan pengamatan terhadap beberapa pasiennya yang memiliki masalah berbeda-beda seperti kematian, kehilangan pekerjaan dan penangkapan. Tidak peduli seperti apa bentuk masalah yang terjadi, gejala yang sering muncul pada mereka berupa hilangnya nafsu makan, otot menjadi lemah, dan menurunnya minat terhadap dunia

b. Faktor lingkungan

Interaksi manusia dengan lingkungannya berhubungan erat dengan kesehatannya. Kondisi lingkungan yang sehat akan mendukung kesehatan bagi seseorang, dan sebaliknya lingkungan yang tidak sehat akan dapat mengganggu

²⁶ Ibid., 16.

²⁷ Jhon W Santrock, *Psikologi Pendidikan*, terj, Salemba Humanika, (Jakarta: 2011), 200.

kesehatannya termasuk kesehatan mental. Sebab hubungan seorang dengan lingkungannya diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Supaya manusia dapat memanfaatkan lingkungan untuk menjalankan berbagai aktivitasnya. lingkungan yang menjadi sistem pendorong kehidupan adalah untuk meningkatkan kesehatan dan aktivitasnya sehari-hari.

c. Faktor kepribadian

Faktor pribadi menurut Hilton adalah terkait point baik dan buruk dalam seseorang. Seperti mudah menangis, rasa khawatir, sulit berbicara dengan orang baru, dan juga sulit mengungkapkan opini. Sehingga seorang tidak memiliki teman dekat dan cenderung merasa tidak nyaman.

d. Faktor kognitif

Apa yang dilihat seorang sebagai suatu yang menimbulkan stres tergantung pada bagaimana mereka menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Pandangan ini telah di paparkan dengan sangat jelas oleh seorang peneliti bernama Richard Lazarus. Penelitian kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menentang dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu keadaan dengan efektif.

e. Faktor sosial budaya

Sosial budaya memiliki makna yang sangat luas, akan tetapi dalam pembahasan ini adalah kebudayana yang ada pada masyarakat selalu mengatur bagaimana

seorang seharusnya melakukan sesuatu. Hubungan budaya dengan kesehatan mental telah di sebutkan oleh Wallace yang meliputi tiga hal yaitu: kebudayaan yang mendukung dan menghambat kesehatan mental, kebudayaan memberikan peran yang sangat khusus terhadap penderita gangguan mental karena faktor kultural. Salah satu contoh gangguan mental karena faktor budaya dalam dunia psikis adalah sering ditandai dengan tindakan yang tiba-tiba mengamuk, berteriak, merusak, bahkan sampai membunuh.

f. Strategi Koping

Seorang yang melakukan *coping* dengan fokus emosi cenderung menghindari dan melakukan mekanisme pertahanan diri dengan merasionalisasikan apa yang sedang terjadi, menyangkal atau menertawainya. Selain itu hal lainnya juga dapat digunakan dengan menggunakan strategi. Mendekat dan menghindari termasuk berpikir positif dan *self efficacy*. Suasana hati yang positif dapat memperbaiki kemampuan remaja untuk memproses informasi secara lebih efisien, membuat mereka menjadi lebih altruistik dan memberi mereka harga diri yang baik. Begitu juga sebaliknya, suasana hati yang negatif meningkatkan kemungkinan seorang menjadi marah, merasa salah, dan memperbesar kesalahan seorang.²⁸

1. Aspek stres

Seseorang mengalami stres ada dua aspek yang ditimbulkan yaitu aspek fisik, dan aspek psikologis:²⁹

a. Aspek fisik

²⁸ Ibid.,250.

²⁹ Edward. P. Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial*, (New Jersey: John Wiley, 2012), 95.

Berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan.

b. Aspek psikologis

Terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala perilaku. Masing masing gejala tersebut mempengaruhi seseorang terhadap kondisi psikologis dan membuat kondisi psikologisnya negatif seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres yang dialami seseorang berat atau ringannya stres dapat dilihat dari dalam dan luar diri seorang yang menjalani kegiatan akademik di kampus.

D. Ragam Sudut Pandang Stres

Teori yang berbeda mempunyai konsep atau sudut pandang yang sangat berbeda dalam melihat sebab dari berbagai gangguan fisik yang berkaitan dengan stres. Dibawah akan dijelaskan sudut pandang tersebut

a. Sudut pandang psikodinamik

Sudut pandang psikodinamik mendasarkan diri mereka pada asumsi bahwa gangguan tersebut muncul sebagai akibat dari emosi yang direpres. Hal-hal yang direpres akan menentukan organ tubuh mana yang terkena penyakit. Sebagai contoh, apabila seseorang merepres kemarahan, maka berdasarkan pandangan ini kondisi tersebut dapat memunculkan *essensial hypertension*.

b. Sudut pandang biologis

Salah satu sudut pandang biologis adalah somatic weakness model. Model ini memiliki asumsi bahwa hubungan antara stres dan gangguan psikofisiologis terkait dengan lemahnya organ tubuh individu. Faktor biologis seperti misalnya genetik ataupun penyakit yang sebelumnya pernah diderita membuat suatu organ tertentu menjadi lebih lemah daripada organ lainnya, hingga akhirnya rentan dan mudah mengalami kerusakan ketika individu tersebut dalam kondisi tertekan dan tidak fit.

c. Sudut pandang kognitif dan perilaku

Sudut pandang kognitif menekankan pada bagaimana individu mempersepsi dan bereaksi terhadap ancaman dari luar. Seluruh persepsi individu dapat menstimulasi aktivitas sistem simpatetik dan pengeluaran hormon stres. Munculnya emosi yang negatif seperti perasaan cemas, kecewa dan sebagainya dapat membuat sistem ini tidak berjalan dengan berjalan lancar dan pada suatu titik tertentu akhirnya memunculkan penyakit. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa bagaimana seseorang mengatasi kemarahannya ternyata berhubungan dengan penyakit tekanan darah tinggi.

Selain itu stres juga bersumber dari frustrasi dan konflik yang dirasakan seseorang, dapat berasal dari segala bidang kehidupan manusia. Dalam hal hambatan, ada beberapa macam hambatan yang biasanya dihadapi oleh individu seperti:

1. Hambatan fisik: kemiskinan, kekurangan gizi, bencana alam dan lain sebagainya.
2. Hambatan sosial: kondisi perekonomian yang tidak bagus persaingan hidup yang keras, perubahan tidak pasti dalam berbagai aspek kehidupan. Hal yang dapat mempersempit kesempatan seseorang untuk meraih kehidupan yang layak sehingga menyebabkan timbulnya frustrasi pada seorang.
3. Hambatan pribadi: terbatasnya seorang dalam bentuk cacat fisik atau penampilan fisik yang kurang menarik bisa menjadikan seorang tersebut menjadi frustrasi dan stres.

Konflik antara dua atau lebih kebutuhan atau keinginan yang ingin dicapai yang terjadi secara berbenturan juga bisa menjadi sebab timbulnya stres. Terkadang seorang yang mengalami dilema saat harus memilih alternatif yang ada apalagi bila hal tersebut menyanggung kehidupan masa depan. Konflik bisa menjadi pemicu timbulnya stres atau setidaknya membuat seorang mengalami ketegangan yang berkepanjangan yang akan mengalami kesulitan untuk mengatasinya.

Ada dua macam stres yang dihadapi oleh seorang yaitu:

- a. Stres yang *envolved*: stres yang tidak sampai mengancam kebutuhan dasar atau dengan kata lain stres kecil-kecilan.
- b. Stres yang *involved*: stres yang mengancam kebutuhan serta integritas kepribadian seorang. Stres semacam *involved* membutuhkan penanganan yang benar dan tepat agar melakukan interaksi yang sesuai agar tidak hancur karena.

Kemampuan seorang dalam bertahan terhadap stres sehingga tidak membuat kepribadiannya berantakan dengan cara toleransi yang berbeda antara seorang dengan seorang lainnya. Seorang dengan kepribadian yang lemah jika dihadapkan pada stres yang kecil-kecilan sekalipun akan menimbulkan sikap abnormal. Berbeda dengan seorang yang berkepribadian kuat, jika dihadapkan stres yang evolved kemungkinan akan mampu mengatasi kondisi stres tersebut.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Biografi

Di tepi danau Maninjau, di suatu kampung bernama Tanah Sirah, termasuk daerah Negeri Sungai batang yang konon sangat indah pemandangan alamnya. Pada hari Ahad petang malam senin, tanggal 13 masuk 14 Muharram 1326 H., atau tanggal 16 Februari 1908 lahirlah seorang bayi laki-laki dalam keluarga ulama Dr. Haji Abdul Karim Amrullah. Bayi laki-laki itu diberi nama “Abdul Malik”; nama itu di ambil Dr. Haji Abdul Karim Amrullah untuk mengenang anak gurunya, Syekh Ahmad Khathib di Mekkah yang bernama Abdul Malik pula. Abdul Malik bin Syekh Ahmad Khathib ini pada zaman pemerintahan Syarif Husain di Mekkah pernah menjadi Duta Besar Kerajaan Hasyimiyah di Mesir. Barangkali dimaksudkan sebagai do’a nama kepada penyandanganya.

Di tepi danau Maninjau, di suatu kampung bernama Tanah Sirah, termasuk daerah Negeri Sungai batang yang konon sangat indah pemandangan alamnya. Pada hari Ahad petang malam senin, tanggal 13 masuk 14 Muharram 1326 H., atau tanggal 16 Februari 1908 lahirlah seorang bayi laki-laki dalam keluarga ulama Dr. Haji Abdul Karim Amrullah. Bayi laki-laki itu diberi nama “Abdul Malik”; nama itu di ambil Dr. Haji Abdul Karim Amrullah untuk mengenang anak gurunya, Syekh Ahmad Khathib di Mekkah yang bernama Abdul Malik pula. Abdul Malik bin Syekh Ahmad Khathib ini pada zaman pemerintahan Syarif Husain di Mekkah pernah menjadi Duta Besar Kerajaan Hasyimiyah di Mesir. Barangkali dimaksudkan sebagai do’a nama kepada penyandanganya.

Hamka sendiri pada masa kecilnya tergolong anak yang tingkat kenakalannya cukup memusingkan kepala. Kenakalan kanak-kanak itu mulai tampak tatkala Hamka berusia empat tahun (1912) dan mengalami puncaknya pada usia dua belas tahun (1920). Di antara kelakuan-kelakuan yang di anggap “nakal”, kurang terpuji menurut masyarakat terhadap Hamka, antara lain: belajarnya tidak karuan (dia hanya menyelesaikan “sekolah desa” sampai kelas II saja dan “sekolah diniyah” dan “tawalib” tidak lebih dari lima tahun; bergaul dengan para “Preman”, atau masuk kalangan “parewa” sebab dia juga mengerjakan sebagian dari tingkah laku kelompok itu seperti suka menyambung ayam, berkeahlian silat untuk kepentingan kesukaan berkelahi.¹

Di usia yang sangat muda Hamka sudah melanglangbuana. Tatkala usianya masih 16 tahun (pada tahun 1924), ia sudah meninggalkan Minangkabau menuju Jawa. Sistem pendidikan yang demikian membuatnya merasa kurang puas dengan pelaksanaan pendidikan waktu itu. Kegelisahan intelektual yang dialaminya telah menyebabkan ia berhasrat untuk merantau guna menambah wawasannya. Tujuannya adalah Jawa. Pada awalnya kunjungan ke Jawa hanya ingin mengunjungi kakak iparnya, AR St. Mansur dan kakaknya Fathimah yang tinggal di Pekalongan.

Hamka muda berangkat keYogyakarta dengan menumpang seorang saudagar yang akan pergi ke kota itu. Di Yogyakarta Hamka muda menumpang hidup di rumah orang sekampungnya satu-satunya yang berada di kota itu, Marah

¹ Mohammad Damami, *Tasawuf Positif (dalam pemikiran HAMKA)*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2000), 41.

Intan. Tepatnya, di kampung Ngampilan. Kira-kira satu kilometer dari kampung Kauman kearah barat, sebuah kampung tempat kelahiran dan sekaligus wilayah awal tempat gerakan persyarikatan Muhamadiyah. Di kota ini Hamka kecil bertemu dengan Adik ayahnya, Ja'far Amrullah, yang kebetulan juga sedang “belajar agama”. Hamka muda merasa heran, mengapa pamannya harus “belajar agama” lagi di Yogyakarta, apabila hanya dalam tempo dua bulan saja? Bukankah semula pamannya telah cukup “belajar agama” di Sumatera Lebih heran lagi, pamannya itu belajar agama pada pagi, petang dan malam hari.²

Teka-teki di atas baru terjawab setelah sang paman mengajak Hamka muda bertandang kepada beberapa guru yang berkedudukan juga sebagai tokoh pergerakan, misalnya berguru kepada penafsiran kitab suci Al-Qur'an, berguru kepada H.O.S. Cokrominoto tentang paham “Sosialisme dan Islam”, berguru kepada haji Fakhruddin tentang “agama Islam” dalam tafsiran modern dan berguru kepada R.M. Suryopranoto tentang “Sosiologi”. Ki Bagus Hadikusuma yang kelak terpilih sebagai ketua pimpinan pusat Muhamadiyah (1942-1953), H.O.S Cokroaminoto adalah tokoh Sarekat Islam, jago pidato, berdarah biru, cucu bupati ponorogo.

Pada pertengahan tahun 1925 (juni 1925) hamka muda pulang kembali ke Maninjau dan keberanian berpidato di dalam pertemuan-pertemuan ramai, termasuk pidato-pidato politik. Di kampung dia mulai aktif dalam bentuk kegiatan memberikan pidato-pidato dan tablig di Maninjau, padang panjang dan kampung-kampung di sekitarnya; kadang-kadang ikut tablig bersama-sama ayahnya,

² Ibid., 42.

sedangkan isi pidato atau tablignya diseputar semangat perjuangan hasil gabungan pendidikan dari Kibagus Hadikusuma, Haji Fakhruddin, H.O.S.Cokroaminoto, R.M. Suryopranoto dan kakak ipar yang amat diseganiya.³

Hamka muda mulai merasa tidak mendapat respon yang positif, mulai dari masyarakat sekelilingnya yang dirasakan mulai menyindir, mencibiri, mencemooh, membenci karena iri hati dalam kepandaian berpidato sampai dengan ayahnya sendiri seringkali mencap hanya pandai menghafal syair dan bercerita tentang seperti Burung Beo. Karena merasa tersinggung, pantang dikata-katai dan marah namun dibalik itu gelora jiwanya juga sukar dibendungnya termasuk tekad ingin membuktikan dirinya bahwa tidak seperti dugaan orang banyak dan juga ayahnya bahwa seolah-olah dirinya tak ada harga maka titik puncaknya adalah ingin pergi ke Mekah untuk berkelana dan belajar agama disana.

kepergian Hamka muda ke Mekah itu diwarnai campuran antara rasa marah, rasa semangat dan rasa ingin menebus kekalahan (*revanche*). Dengan gaung tiga perasaan itulah Hamka muda berangkat, pergi, tiba dan hidup di kota Mekah. Hamka muda berangkat ke Mekah pada bulan februari 1927. Pada bulan juli 1927 Hamka tidak langsung pulang ke minangkabau tapi singgah di medan untuk beberapa waktu lamanya dimekah kira-kira 5 atau 6 bulan saja. Sungguhpun demikian, dalam masa yang relatif sangat singkat itu, Hamka muda mulai sadar betul pada akhirnya ia harus kembali ke masyarakat besar di tanah air dan akan menghadapi kewajiban hidup yang lebih berat. Keuntungan yang paling nyata dia

³ Samsul Nizar, *Memperbincangkan Dinamika Intelektual dan Pemikiran HAMKA Tentang Pendidikan Islam*, (Jakarta: Kencana, 2008), 29.

rasakan selama mengelana di Mekah selama 5 atau 6 bulan itu, walaupun tidak sempat belajar agama secara intensif dengan guru-guru disana.⁴

Sebagai ulama Hamka sangat gigih memerjuangkan kepentingan Islam di Konstituante Sebagai ulama besar, Hamka tidak jarang mendapatkan kepercayaan dari berbagai pihak, baik dari kalangan pemerintah maupun masyarakat. Hamka pernah diberi kepercayaan untuk menjadi pejabat tinggi dan penasehat Departemen Agama. Kedudukan ini pada gilirannya membuka peluang baginya untuk mengikuti berbagai pertemuan dan konferensi di berbagai negara mewakili Indonesia, seperti memenuhi undangan pemerintahan Amerika (1952). Besarnya prestasi dan peranan Hamka dalam melaksanakan dakwah Islamiyah di Indonesia, menarik akademisi untuk memberikan penghargaan kepada Hamka. Pada tahun 1959 Majelis Tinggi Universitas al-Azhar Kairo memberikan penghargaan gelar *Ustadziyah Fakhriyah (Doktor Honoris Causa)* kepada Hamka, karena jasanya dalam menyiarkan agama Islam dengan menggunakan bahasa Indonesia yang indah. Dan pada tahun 1974, Hamka juga mendapatkan gelar *Doktor Honoris Causa* dalam bidang sastra dari Universitas di Malaysia⁵

B. Karya-Karya

1. Karya dalam bidang sastra

Di Bawah Lindungan Ka'bah, menceritakan seorang anak muda yang taat beribadah dalam petualangan cintanya dengan seorang gadis cantik namun pemuda tersebut banyak mengalami penderitaan, sehingga mencari tempat untuk

⁴ Mohammad Damami, *Tasawuf Positif*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka baru, 2000), 47.

⁵ Nur Hamim, *Manusia dan Pendidikan: Elaborasi Pemikiran Hamka*, (Sidoaro: Qisthos, 2009), 30.

berlindung. Kemudian di bawah lindungan ka'bahlah ia menemukan ketentraman jiwanya sampai ia meninggal. Menurut pengakuanya Hamka mendapat inspirasi untuk mengarang naskah tersebut adalah dari pengalamannya ketika mengelana ke Mekkah yang selama 6 bulan lamanya pada tahun 1927.

Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck, buku roman ini menurut pengakuan Hamka dikarang dengan berlatar inspirasi disaat masih menjadi muballig pengurus besar Muhammadiyah di Makassar yang pada waktu itu dia sempat bergaul dengan orang Makassar, Bugis, Mandar, Toraja, dengan kawan-kawannya dan melihat bagaimana bulan menghilang di balik ufuk pantai Makassar. Sekitar tahun 1934, dan baru dikarang selang 3 tahun kedepannya yaitu tahun 1938.

Merantau Ke Delhi, roman yang mengisahkan seorang pemuda yang merantau untuk mencari ilmu pengetahuan. Cerita roman ini menurut pengakuannya, dikarangnya berdasar inspirasi yang dia tangkap ketika dia menjadi guru agama di kebun Bajalingge, antara Bukittinggi dengan pematang Siantar. Dia melihatnya bagaimana kehidupan para saudagar kecil disana dan sebaliknya bagaimana pula nasib buruk yang menimpa kalangan para kuli kebun yang setelah "*Poenale Sanctie*" diterapkan.

Dalam karyanya satu ini Hamka berusaha untuk berpegang teguh kepada Al-Qur'an dan hadis. Hal tersebut sebenarnya bukan sesuatu yang baru dalam kajian tasawuf al-Hujwiri dan al-Qushairi adalah pelopor dalam tasawuf *shar'i*. Al-Hujawiri memandang tasawuf hampir mati karena tercerabut dari syari'at. Tasawuf seperti layang-layang yang terbang tinggi tanpa tali atau seperti kuda tanpa kendali.

Esensi syari'at telah hilang dalam tasawuf. Namun dalam konteks ini, syari'at bukan dalam pengertian ideologi atau hukum, melainkan dalam pengertian ilmu.

Hamka berupaya mengembalikan tasawuf dalam dekapan syari'at yang bersumber Al-Qur'an dan hadits. Sekalipun tidak berurutan seperti dalam *maqamat* dan *ahwal* dalam tasawuf klasik, konsep tasawuf modern hamka sangat syar'i. Hamka mengawali konsep perjalanan menuju Tuhan dengan memerangi. Tercapainya manusia pada keutamaan dapat terhalang hanya karena hawa nafsu. Hawa nafsu bergerak atas dasar keinginan rendah manusia dan menjauh menjadi kebenaran. Akibat hawa nafsu manusia akan menjadi setan bagi diri sendirinya. Karena itu, memerangi hawa nafsu adalah jalan yang harus ditempuh agar manusia tidak kehilangan kemanusiaanya dan mengenal Tuhan. Perang melawan hawa nafsu berlangsung sepanjang manusia hidup, dan medan perang itu berada dalam diri manusia sendiri. Manusia yang mampu mengalahkan hawa nafsu akan menjadi manusia utama. Sebab, manusia seperti itu akan menjadi raja dari dirinya, dan hawa nafsu akan menjadi budak dari diri sendiri.⁶

Manusia memiliki potensi untuk mengalahkan hawa nafsu. Sebab, Tuhan memberi manusia akal. Hawa nafsu membawa kepada bahaya, meskipun jalannya mudah. Sebaliknya, akal mengantarkan kepada kemuliaan dan keutamaan. Kemampuan manusia untuk memilih antara hawa nafsu dan akal menentukan siapa yang memenangkan pertempuran. Kekayaan yang sebenarnya adalah kekayaan yang mencukupkan terhadap pemiliknya, sebab itu tidak lain adalah nikmat Tuhan.

⁶ Muhammad Ainun Najib, Epistemologi Tasawuf Modern Hamka, dinamika penelitian, vol.18, no.2,(November 2018), 317.

Dengan demikian, menurut Hamka bukanlah kepemilikan harta yang sedikit yang membuat seorang menjadi merasa susah, serta bukanya banyaknya harta menjadikan seseorang yang merasa bahagia. Pokok dari yang sebenarnya adalah jiwa yang tenang dan damai, harta inilah yang sekarang telah menyebabkan tertutupnya hati dari cahaya kebenaran. Dia telah menghambat langkah menuju gerbang kesucian, hingga orang tak ada lagi yang mencari haq, mencari kebenaran, tetapi mencari harta.

Berdasarkan analisis pada karya sastra Hamka, dapat disimpulkan bahwa terdapat nilai kebangsaan yang tercermin dalam cerita-cerita yang dikarang Hamka. Karya sastra Hamka ikut memberikan kontribusi dalam menyebarkan dan menanamkan wacana mengenai kesadaran untuk mencintai dan membela tanah air dalam tahun 1930 sampai 1962 di Indonesia. guru dengan cara pemilihan bahan ajar dan pengelolaan pembelajaran karya sastra Hamka sebagai media alternatif bagi siswa memahami kisah perjuangan rakyat Indonesia dalam memperjuangkan kemerdekaan.⁷

2. Karya-karya Hamka dalam bidang keagamaan islam

Agama dan Perempuan (1939). Merupakan sebuah buku yang menjadikan sudut pandang agama dalam pembelaan terhadap kaum ibu, atau secara lebih singkat adalah sebuah buku yang melawan kesewenang-wenangan lelaki terhadap kaum wanita.

⁷ M. Nur Fahrul Lukmanul Hakim, "Nilai Kebangsaan Dalam Karya Sastra Hamka 1930-1962", *Jurnal Sejarah dan Budaya*, vol. 8, no. 2, (Juli, 2014), 163.

Kedudukan Perempuan Dalam Islam. Buku ini pertama kali diterbitkan pada tahun 1937. Pada awalnya, buku ini merupakan karangan bersambung dalam majalah Panji Masyarakat. Kelahiran buku ini tidak lepas dari rencana diberlakukannya undang-undang perkawinan pada tahun 1973 yang sekuler dan upayanya mengangkat martabat perempuan yang selama ini berada dalam posisi yang cukup memprihatinkan⁸

C. Kiprah Kebangsaan Hamka dan Perannya dalam Organisasi

Muhammadiyah didirikan untuk menegakkan dan menjunjung tinggi agama Islam sehingga dapat mewujudkan masyarakat Islam yang sebenar-benarnya. Sejak didirikannya oleh KH. Ahmad Dahlan telah terjadi beberapa perubahan redaksional, susunan bahasa dan istilah yang dipergunakan. Meski demikian perubahan itu tidak merubah substansi awal berdirinya Muhammadiyah.

Muhammadiyah yang didirikan tahun 1912 oleh KH. Ahmad Dahlan tidak memiliki pembagian tugas yang jelas pada awal masa kemunculannya diantara anggota-anggota pengurus, hingga tahun 1917 hanya berada di daerah kaum Yogyakarta saja. Organisasi Muhammadiyah ini melalui kongres Budi Utomo yang diselenggarakan di rumah KH. Ahmad Dahlan mulai berangsur-angsur berkembang. Dalam kongres tersebut, peserta telah sepakat agar Muhammadiyah dapat meliputi daerah pulau Jawa dan pada tahun-tahun berikutnya mulai tersebar ke berbagai wilayah Indonesia.

⁸ Samsul Nizar, *“Memperbincangkan Dinamika Intelektual dan Pemikiran HAMKA Tentang Pendidikan Islam*, (Jakarta: Kencana, 2008), 25.

Cabang Muhammadiyah yang berada di luar pulau Jawa pertama kali didirikan di Sumatera Barat yaitu di Minangkabau. Muhammadiyah disana didirikan oleh H. Abdul Karim Amrullah atau Haji Rasul. Tahun 1925 ia mulai mendirikan cabang Muhammadiyah disana setelah melakukan kunjungan ke Jawa. Haji Rasul mengubah sebuah organisasi lokal yang bernama Sendi Aman Tiang Selamat dijadikan sebagai cabang Muhammadiyah di Minangkabau, pada tahun yang sama murid-muridnya juga ikut menyebarkan organisasi ini ke seluruh Minangkabau.⁹

Hamka adalah sosok yang fenomenal dalam pemikiran maupun perjuangan keutamaan dan kebangsaan sekaligus. Sebagai putra daerah Minangkabau, Hamka telah menjadi salah satu putra terbaik Indonesia. Contoh yang diberikan Hamka bisa diaplikasikan dalam membangun daerah tanpa harus kehilangan jati diri atau ragu-ragu untuk mengembangkan daerahnya, tetapi tetap memiliki akar ideologi yang kuat. Hamka mengajarkan agar mampu untuk terus mengembangkan diri dan kemudian menghadirkan dinamisasi yang sangat hidup.

Hamka dengan kesederhanaan serta keluasan ilmunya mendorong para *Mu'allimin* dan *Mu'allimat* agar ahli dalam meracik bumbu-bumbu keagamaan yang dapat diselipkan dalam konteks masyarakat yang sedang berjalan saat itu, sehingga agama menjadi sangat relevan, selalu aktual, selalu ada kaitan dengan kehidupan rill. Muhammadiyah sangat beruntung memiliki kader seperti Hamka, selain sebagai guru besar bagi Muhammadiyah, Hamka adalah guru besar bagi guru-guru di Indonesia maupun umat, karena itulah dia sangat menganjurkan agar

⁹ Surya Pratama, "Kontribusi Hamka Dalam Perkembangan Dakwah Muhammadiyah Tahun 1925-1981", Skripsi – Manajemen Dakwah, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, (Medan, 2017), 47-49.

memiliki kecerdasan intelektual yang menandai, memiliki keterampilan dan kemampuan menyampaikan ilmu-ilmunya dengan berbagai cara, dan memiliki stabilitas emosi yang tinggi.¹⁰

.¹¹

Mengesampingkan spiritualitas dan materialistis merupakan dampak dari gaya hidup modern yang akhir-akhir ini menjadi trend. Ajaran tasawuf bermaksud untuk menarik kehidupan materialis itu untuk dibawa kepada nilai esoteris. Namun ajaran Islam adalah ajaran keseimbangan antara yang eksoteris dan esotreris. Oleh karenanya tasawuf yang benar adalah sesuai dengan nilai Islam yang menyeimbangkan antara kedua hal tersebut. Tasawuf yang benar adalah bersumber Al-Qur'an dan Sunnah, menjunjung tinggi akhlak mulia, setia kepada syariah, memberi manfaat kepada banyak manusia dan mendorong semangat kemajuan inilah paham spiritualisme yang benar yang du ridhoi oleh Allah sehingga pengikutnya mendapat kebahagiaan dunia dan akhirat.

Selain mendekati kalangan pemerintah, Hamka juga terus mendakwahi kelas menengah yang berbasis non-pemerintahan. Dalam hal ini, Hamka menggunakan masjid Al-Azhar sebagai pusat penyebaran dakwahnya. Langkah tersebut cukup tepat diambil mengingat bangunannya yang berdiri di tengah-tengah komplek pemukiman kaum pedagang dan masyarakat kelas menengah sehingga mempermudahnya untuk menggapai kelas kalangan yang telah ditargetkan.

¹⁰Anas Yusman, "Peranan Hamka Dalam Organisasi Muhammadiyah di Indonesia", Skripsi – Fakultas Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, (Jakarta, 2008), 87.

¹¹ Ibid., 89.

Selanjutnya, Hamka beserta masjid Al-Azharnya memulai proses pelebaran sayap demi kepentingan dakwah dengan cara membuka lembaga pendidikan. Terhitung mulai kurun waktu 1971 hingga 1976 telah dibangun Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Dasar (SD), dan Taman Kanak-kanak (TK).¹²

Berkat kiprahnya tersebut Hamka memiliki memiliki beberapa julukan. Menurut Fachry Ali, ia dijuluki sebagai “ulama kota” berkat popularitasnya menjangkau sekaligus merangkul masyarakat yang telah terdidik secara materi namun masih cukup dangkal perihal pengetahuan agama. Masyarakat yang telah terdidik tersebut dengan mudah dan secara langsung menjadi penikmat buku-buku karya Hamka. Sebut saja Agama dan Perempuan serta karya-karyanya yang berbau sastra. Ulama setingkat Abdurrahman Wahid pun juga tak mau ketinggalan karena terkagum dengan perjuangan Hamka.

Cendikiawan yang lebih akrab disapa Gus Dur tersebut ikut menjuluki Hamka sebagai “ulama nasional”. Maksudnya adalah seorang tokoh ulama yang diberikan kepercayaan untuk mengurus hal-hal di bidang makro atau berskala besar. Hamka dianggap piawai dalam menengahi sekaligus menjadi penghubung atas kepentingan antar kelompok tertentu. Sehingga dialog antar kelompok ormas tetap selaras dan menemukan jalan terangnya. Maka tak heran jika pada 1975 sampai 1981 pemerintah memilihnya secara aklamasi sebagai ketua Majelis Ulama Indonesia (MUI).¹³

¹² Ahmad Khoirul Fata, “Pemikiran dan Peran Politik Haji Abdul Malik Karim Amrullah (HAMKA)”, Disertasi – Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, (Jakarta, 2020), 201.

¹³ Ibid., 203.

Berdasarkan pemaparan diatas, Hamka telah dapat dikatakan sebagai ulama besar yang darinya dapat dijadikan sebagai suri tauladan. Adapun penjelasan mengenai gambaran khusus mengenai kebesaran seorang ulama tertuang dalam surah *al-Sajadah* ayat 24:

وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أُمَّةً يَهْتَدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ

Kami jadikan diantara mereka pemimpin-pemimpin yang memberikan petunjuk dengan perintah kami selama mereka bersabar. Dan mereka adalah orang-orang yang yakin terhadap ayat-ayat kami.

Berdasarkan ayat yang telah ditampilkan diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri seseorang yang dapat dijadikan sebagai panutan adalah ia yang bersabar dalam menghadapi ujian.

Ikhlas kepada Allah hanya semata-mata percaya kepada-Nya. Ia tidak boleh dipersekutukan dengan yang lain, pada dzat, sifat dan pada kekuasaannya. Hadapkan kepada-Nya segala sifat-sifat kekurangannya, taat mengikuti perintah-Nya jauhi segala larangan-Nya dan jangan durhaka kepada-Nya. Cinta kepada segala sesuatu karena Dia, Benci kepada sesuatu yang dibenci-Nya, berteman dengan orang yang taat kepada-Nya, bermusuhan dengan orang yang melawan kebesaran-Nya, syukuri segala pemberian-Nya sedikit atau banyak, sabar diatas cobaan yang diberikan-Nya, seru dan memohon pertolongan-Nya di waktu kesempitan dan pujilah Dia di waktu lapang. Cinta sesama manusia bukan lantaran mereka manusia saja, tetapi mereka lantaran makhluk Allah.

Ikhlas kepada kitabullah dengan percaya dengan sungguh-sungguh bahwa kitab itu merupakan Kalamullah yang tiada serupa dengan kalam makhluk. Tidak seorang pun di antara makhluk yang sanggup membuat kitab semacam ini,

diturunkan Allah kepada Rasul-Nya untuk menjadi tuntutan kita sekalian. Kita baca dengan fasih dengan huruf bermahraj dan bertajwid, supaya dipelihara dia dari tahrif dan tabdil.

Ikhlas kepada Rasulullah, mengakui dengan sungguh-sungguh risalahnya, percaya segala yang dibawanya, taat mengikuti yang diperintahkan, menjauhi segala yang dilarangnya, membelanya di waktu hidupnya dan terus sampai matinya. Musuhi orang yang memusuhinya, bela orang yang membelanya, besarkan haknya, dan muliakan dia. Hidupkan tharikat dan sunnahnya. Siarkan pengajarannya dan sampaikan serta luaskan syariatnya ke seluruh bumi. Nafikan segala tuduhan yang dihadapkan orang kepadanya dengan alasan yang cukup. Pegang teguh ilmu yang ditinggalkannya. Karena dia diutus ke dunia menyempurnakan budi-pekerti dan Tuhan sendiri yang mengajarnya beradab.

Ikhlas kepada Imam atau raja-raja dan pemerintahan muslimin, ialah dengan jalan membela dalam kebenaran, taat kepada mereka di dalam beragama, ikut perintahnya, hentikan larangannya. Jangan dilanggar undang-undangnya, jangan dikacau keamanan dalam negeri. Peringati mereka jika mereka salah dengan cara yang sopan-santun. Beritahu kelalaian mereka dan bahaya yang mengancam negeri lantaran kesalahan mereka. Ajak seluruh muslimin supaya taat kepada pemerintahan itu.

Nasihat kepada muslimin, kepada pergaulan umum, mengenai masyarakat. Jika engkau orang bodoh belajarlah kepada yang pintar, jika engkau orang pandai, ajarlah yang bodoh. Tunjukkan kemaslahatan yang mengenai keselamatan dunia dan akhirat, jangan mereka disakiti, dengan tangan atau dengan lidah, tutup aib dan

cela mereka, tolong yang lapar jika engkau mampu, hindarkan bahaya dari mereka, carikan manfaat untuk mereka, suruh berbuat baik, larang membuat mungkar, dengan lemah lembut dan ikhlas.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Konsep Ikhlas dan Implementasinya Menurut Hamka

Seperti masa pandemi Covid 19 saat ini, masyarakat Indonesia mengalami penurunan kesehatan mental secara besar-besaran. Sebanyak 64,3% dari 1.552 orang responden didalam dirinya terdapat masalah psikologis seperti kecemasan atau stres yang hasilnya bisa jadi membuat sebuah tekanan yang mengakibatkan timbulnya beban pikiran setelah dilakukannya pemeriksaan mandiri via daring. Hasil tersebut dirilis oleh sebuah asosiasi dokter jiwa seluruh Indonesia atau biasa disebut dengan Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melalui laman web resminya. Pada sebuah konferensi yang dilakukan oleh Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, salah seorang psikiater mengatakan bahwa “gejala cemas dan depresi yang biasa dialami adalah perasaan takut, cemas, dan khawatir yang terlalu berlebihan. Beberapa diantara mereka juga mengalami ketidak nyamanan dan susah untuk melemaskan badan. Tidak hanya sampai disitu, gejala susah tidur juga merupakan hal yang kerap kali ditemukan dalam fenomena tersebut.”

Kurang lebih hal tersebut lah yang disampaikan oleh dr. Laharjo Kembaren, Sp, KJ di Graha BNPB, Jakarta pada hari jum'at tanggal 1 Mei 2020. Hasil survei diatas didominasi oleh responden perempuan yang memiliki rentang usia kisaran antara 14 hingga 71 tahun atau jika diprosentase adalah sebesar 76,1%. Dari data tersebut pula sebagian besar berasal dari Jawa Barat, DKI Jakarta, Jawa Tengah dan

Jawa Timur. jika diprosentasi perbandingannya berturut-turut sebesar 23,4%, 16,9%, 15,5% dan 12,8%. Gejala seperti deperesi, stres, dan kecemasan adalah fokus utama dalam survei tersebut.

Melalui survei diatas, beberapa gejala gangguan yang dialami antara lain adalah kurang tidur, menurunnya kepercayaan diri, hilangnya tenaga untuk beraktivitas dan mudah lelah, bahkan sampai hilangnya minat terhadap sesuatu. Hal tersebut dirasakan oleh responden hampir setengah hari bahkan sepanjang hari dalam kurun waktu selama dua minggu.

Tidak berhenti sampai disitu, dr. Laharjo juga menegaskan bahwa imbas dari Covid-19 menyebabkan stress pascatrauma psikologis disebabkan seringnya menyaksikan didepan mata atau bahkan sampai mengalami sendiri hal-hal tidak menyenangkan terkait Covid-19. Tentunya, mereka memiliki gejala yang berbeda pada masing-masing responden. Seperti contohnya adalah trauma psikologis dalam kategori berat masuk dalam angka 46%, trauma psikologis kategori rendah berada pada angka 33%, trauma psikologis kategori ringan sebesar 2%, sementara 19% lainnya tidak mengalami gejala apapun.

Orang-orang tersebut dimasukkan dalam diagnosa trauma psikologis karena dalam kehidupan nyata merasakan kewaspadaan terus-menerus, merasa terpisah dan hilangnya keterikatan serta hubungan dengan orang sekelilingnya, berhati-hati secara berlebihan, dan berjaga-jaga secara abnormal. Diluar beberapa hal tersebut terdapat pula dampak lainnya seperti mati rasa, kemunculan emosi secara tiba-tiba,

amarah yang tinggi, gangguan susah tidur atau insomnia, dan memiliki masalah konsentrasi atau bisa dibilang hilang fokus.¹

Hamka mengatakan, orang Islam yang memadukan iman dan amal sholeh itulah yang sanggup menjadi penolong Allah , menjadi pembela agama Allah, pembela kebenaran, menegakkan keadilan, menyebarkan kesejahteraan. Menurut Buya, membela agam Allah mengandung dua hal yaitu mempertahankan agama dari segala gangguan dan memperjuangkan agar Islam maju dan berkembang di segala lini aspek kehidupan. Umat Islam diberi ajaran untuk bersikap toleran, pandai, menenggang rasa, memberi kebebasan kepada orang yang berbeda keyakinan untuk menjalankan agamanya.

Hamka menganjurkan untuk memperdalam pengetahuan dan ajaran Islam, diikuti dengan amal, sehingga menjadi pandangan hidup yang sebenarnya dan dapat membandingkan mana yang kita punya dan yang mana kepunyaan orang lain, kemudian mempelajari sejarah umatnya di Indonesia dan diluarnya, sehingga dia insyaf bahwa kebudayaan Islam itu universal sifatnya. Kebudayaan yang universal itulah tujuan terakhir dunia di zaman sekarang. Sementara Nasionalisme sempit tidak akan panjang usianya. Hamka juga menambahkan agar menuntut ilmu pengetahuan, merenung filsafat, mencintai seni. Sebab semua itu anjuran tegas dari agamanya. Sehingga kelak dapat disumbang kepada dunia umumnya dan Indonesia khususnya. Untuk membina satu kebudayaan kepunyaan umat manusia, sebagai hasil kecerdaasan akal dan keluhuran iman.

¹ Abdul Aziz, "judul", Survei: 64,3% dari 1.552 orang cemas & depresi karena covid-19, <http://www.google.com/amp/s/amp.tirto.id/survei-643-dari-1552-orang-cemas-depresi-karena-covid-19-fgPG>.

Hamka menolak pembaharuan atau modernisasi sebagai upaya sekularisasi, yaitu upaya untuk mempreteli Islam itu sendiri, atau meninggalkan pokok-pokok ajaran agama. Hamka mengantisipasi agar jangan sampai umat Islam bersikap netral kepada agama yang menyebabkan ia menjadi tidak peduli kepada agamanya, kemudian ghirah beragama tidak ada lagi hingga lantas mereka menganggap agama tidak perlu. Benci kepada segala yang berhubungan dengan agama orang yang teguh menjalankan agamanya dianggap fanatik dan orang yang teguh menjalankan agama itu tidak terpelajar. Westernisasi bukan lah modernitas menurut Hamka, sehingga yang diambil dari barat itu pembaharuan, itulah modern. Ajaran islam tidak menonjolkan Barat dan Timur. ajaran islam itu unniversal dan memandang manusia dari sisi universalnya pula.

Ikhlas diartikan dengan bersih, tidak ada campuran. Ibarat emas murni yang tidak tercampur dengan perak berapa persen pun. Pekerjaan yang bersih terhadap sesuatu bernama ikhlas. Sebaliknya, ikhlas berkebalikan dengan isyrak yang berarti berserikat atau bercampur dengan yang lain. Menurut hamka, antara ikhlas dengan isyrak tidak dapat dipertemukan diantara gerak dengan diam. Kalau ikhlas telah bersarang didalam hati, israk tak kuasa masuk kecuali bila ikhlas telah bersarang didalam hati, israk tak kuasa masuk kecuali bila ikhlas telah terbongkar keluar. Demikian juga sebaliknya, keluar dari perasaan isyrak dahulu, baru ada tempat buat ikhlas.

Ikhlas dimaknai dengan suci, tak bercampur suatu apapun. Aktivitas yang suci dari segala bentuk apapun, disebut dengan ikhlas. Kebalikan dari ikhlas ialah isyrak, bermakna bersyarikat atau bersekutu dengan yang lain. Ikhlas dan Isyrak,

dalam pandangan Hamka, tak dapat bersatu, sebagaimana dengan jalan dan berdiri. Jika ikhlas telah tersemat dalam jalbu, otomatis isyrak tak mendapat tempat didalamnya, karena itu, benarlah bila dikatakan keduanya bersemayam di hati.

Dalam surat al-Bayinah ayat 5 yang berbicara mengenai keikhlasan Hamka menjelaskan pendiriannya bahwa, “ikhlas tidak dapat dipisahkan dengan shiddiq (benar). Orang yang mulutnya mengaku benar, tetapi hatinya berdusta, masuk jugalah dia ke dalam golongan pendusta, keikhlasan adalah kekuatan untuk berbuat, ketanggahan untuk menghadapi cobaan yang yang diberikan Allah, dan kesanggupan untuk menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya, keikhlasan bukan mengarah kepada kepasrahan pada hal yang terjadi, tetapi ketulusan fikiran ucapan dan perbuatan yang dilakukan, jika ikhlas hanya di ucapkan tanpa dilaksanakan dalam kehidupan maka itu bukanlah keikhlasan tetapi kedustaan terhadap diri sendiri dan orang lain, ikhlas adalah kemurnian tidak ada campur aduk antara kebaikan dan keburukan atau kejujuran dengan kebohongan. Keikhlasan adalah murni ibarat emas tanpa dicampur perak sedikitpun, ikhlas berbanding terbalik dengan syirik, jika seseorang tidak ikhlas maka bisa menjadi syirik.

Kata ikhlas sendiri berasal dari asal kata *khalasa*, maknanya yaitu kejernihan dan hilangnya segala sesuatu yang mengotorinya. Ikhlas menurut bahasa adalah tulus hati, membersihkan hati dan memurnikan niat. Dalam posisi hati yang ikghlas dan rileks ini maka teknologi quantum ikhlas dijlankan biasanya instruktur akan memberikan motivasi, cerita disertai percontohan yang mengandung pelajaran dan nasehat, pembiasaan, metode visualisasi. Pada pelatihan *goal praying* biasanya akan diperdengarkan lagu klasik.

Dalam pemikiran jalil, hormon endorfin bertanggung jawab terhadap hadirnya perasaan senang dan yang berguna untuk memberikan batas rasa puas setelah mengalami sesuatu yang menyenangkan. Dalam kondisi tenang dan mampu mengendalikan emosi ini, seseorang sudah memiliki kecerdasan emosional dan spiritual. Dan ini sangat bermanfaat untuk menghadapi berbagai masalah hidup tanpa harus mengalami stres dahulu. Dalam surat al-bayinah ayat 5 yang berbicara mengenai keikhlasan Hamka menjelaskan pendiriannya bahwa, “ikhlas tidak dapat dipisahkan dengan shiddiq.

Orang mulutnya mengaku benar, tetapi hatinya berdusta, masuk jughalah dia kedalam golongan pendusta, keikhlasan adalah kekuatan untuk berbuat, ketanggahan untuk menghadapi cobaan yang diberikan Allah dan kesanggupan untuk menjalankan perintah dan menjauhi larangannya, keikhlasan bukan mengarah pada pasrah pada hal yang terjadi tetapi ketulusan fikiran ucapan dan perbuatan yang dilakukan, jika ikhlas hanya diucapkan tanpa dilaksanakan dalam kehidupan maka itu bukan keikhlasan, tetapi kedustaan terhadap diri sendiri dan orang lain, ikhlas adalah kemurnian tidak ada campur aduk antara kebaikan dan keburukan atau kejujuran dengan kebohongan keikhlasan adalah murni ibarat emas tanpa dicampur perak sedikitpun, ikhlas berbanding terbalik dengan syirik, jika seorang tidak ikhlas maka bisa jadi menjadi syirik.

B. Peran Ikhlas dalam pengendalian Stres

Untuk memperoleh sifat ikhlas diperlukan beberapa sifat atau sikap sebagai penunjang kesempurnaan yang harus ada dalam sifat ikhlas sekaligus *quality control* bagi keikhlasan itu sendiri.

1. Tawakal

suatu sikap mental seorang yang merupakan hasil dari keyakinannya yang bulat kepada Allah, karena di dalam tauhid dia diajari bahwa hanya Allah yang menciptakan segalanya, Dia yang menguasai dan mengatur alam semesta ini, keyakinan inilah yang mendorong untuk menyerahkan segala persoalannya kepada Allah, hatinya tenang dan teramat seperti tidak ada rasa curiga, karena Allah Maha Tahu dan Maha Bijaksana.

Barang siapa bertawakal kepada Allah maka Allah akan mencukupinya dan memberi rizki dari arah yang tidak diduga. Allah Maha Kuasa untuk mengirimkan bantuan kepada hamba-hambanya dengan berbagai cara, termasuk cara yang bagi manusia tidak masuk akal Allah adalah satu-satunya tempat mengadu saat kita susah. Allah senantiasa mendengar pengaduan hamba dalam banyak hal. Peristiwa di alam ini masih dalam koridor sunnatullah, artinya masih dapat diurai sebab musababnya, hal ini mengajarkan kepada kita kreatif dan inovatif dalam kehidupan ini.

2. Sabar

Sabar adalah pilar kebahagiaan seorang hamba, dengan kesabaran itulah seorang hamba akan terjaga dari kemaksiatan, konsistensi menjalankan ketaatan, dan tabah dalam menghadapi berbagai macam cobaan. Sikap sabar adalah sikap yang paling berat diantara sekian banyak sikap terpuji, sebab hal ini adalah urusan yang paling sulit menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Tidak jarang orang biasa mengungkapkan kata sabar dengan gamblang namun pada giliran dia diuji dengan sesuatu yang harus membuat ia sabar ternyata tidak kuat untuk bersabar

menghadapi cobaan tersebut. Misalnya seorang suami mendapatkan seorang istri yang sangat menyebalkan permintaannya banyak yang harus ia laksanakan selalu diabaikannya, bila kondisi ini berlangsung terus menerus maka pasangannya pasti sulit sekali berasabar menghadapinya, sehingga pantaslah Allah menjanjikan pahala yang tidak terbatas kepada orang yang sabar dalam menghadapi cobaan hidup yang dialaminya.

3. Syukur

menurut istilah adalah bersyukur dan berterima kasih kepada-Nya dimana rasa senang, lega itu terwujud pada lisan, hati maupun perbuatan, berterimakasih dengan sungguh-sungguh atas segala nikmat dan karunianya dengan ikhlas serta mentaati apa yang diperintahkan-Nya. Bisa dikatakan seorang bisa menerima dan menampakkan pemberian dan nikmat yang telah Tuhan berikan dengan adanya rasa syukur akan menjadikan pribadi seorang yang tidak mudah kecewa.

4. Zuhud

Zuhud adalah meninggalkan sesuatu yang dikasihi dan berpaling dari padanya kepada sesuatu yang lain, yang lebih baik daripadanya, karena itu sikap seseorang yang meninggalkan kasih akan dunia karena menggiatkan sesuatu didalam akhirat itulah yang dikatakan zuhud. derajat tertinggi zuhud adalah tidak lagi berharap apa-apa kecuali pada Allah S.W.T. seorang yang membeli barang-barang untuk dipamerkan atau hanyut dalam fashion perkembangan zaman bukanlah sikap zuhud serta tidak dianjurkan dalam islam, akhlak mulia ini dilakukan dengan

melepaskan hati dari pengaruh dunia, serta tidak disibukkan dengan kegiatan duniawi sampai lupa pada Allah.

5. Wara'

Wara' dalam dunia sufi wara' berarti secara sadar menghindari sikap berlebihan dan segala sesuatu yang didalamnya terdapat keragu-raguan. Orang yang mempunyai sifat ini tidak pernah melakukan hal-hal yang sia-sia atau tidak bermanfaat, baik bagi dirinya maupun bagi orang lain. Dia tidak mau membuang waktu dengan percuma sehingga tiap detik dalam hidupnya selalu efisien dan bermanfaat.

1. Sebab ikhlas bisa rusak

a. Riya'

Sifat riya memiliki beberapa tingkatan, jika keseluruhan tujuannya adalah perbuatan riya, maka tentu itu membatalkan ibadah, jika tujuan ibadah dan riya itu sebanding dengan mengurangkan setiap salah satunya, maka ini tidak mendatangkan kebaikan baginya. Tiga ciri-ciri orang riya

- a. Ketika sendirian malas beramal. Namun sebaliknya jika dilihat orang lain terutama orang-orang dekat akan menunjukkan bahwa ia giat beramal, misalkan di depan mertua, atau dihadapan pimpinannya karena ia mau mencari muka demi kesuksesan kariernya.
- b. Semangat beramal kalau dilihat orang banyak. Sehingga menimbulkan kesan bahwa dialah orang yang baktinya paling banyak untuk kepentingan masyarakat banyak. Dan selalu memberitahu prestasinya dan selalu berlebihan memuji dirinya di hadapan orang lain.

- c. amalnya bertambah banyak kalau di puji oleh orang lain, dan berkurang kalau dicela orang lain. Perbuatan baik yang dilakukannya hanya untuk mengharapkan pujian orang lain semata, agar ia dianggap sebagai manusia yang berprestasi tinggi.

b. Takabbur

Para ahli bidang ilmu pengetahuan sangat berpotensi memiliki sifat ini, maka harus diwanti-wanti bila seseorang mempunyai keahlian khusus yang tidak dimiliki oleh kebanyakan orang. Demikian juga halnya mereka yang banyak melakukan ibadah sunnah, seperti bangun tengah malam melaksanakan qiyam al-lail, berlama lama berzikir hingga ribuan kata setiap malam.

- a. Ghadab yang berarti marah

b. Ujub

Sikap bangga diri adalah sifat yang membanggakan dirinya sendiri, karena ia memiliki kelebihan daripada orang lain, misalnya memiliki kekayaan yang berlimpah, cerdas dan pandai, dan mempunyai keahlian diberbagai bidang, orang yang mempunyai tipe seperti itu tidak merasa takut kehilangann kesempurnaan itu, ia sangat bangga terhadap kenikmatan itu seolah-olah semua itu keberhasilan yang diperoleh dari usahanya sendiri, ia tidak mengakui bahwa semua kenikmatan dan kebahagiaan itu sebenarnya dari Allah. Ujub merupakan penyakit yang membinasakan dan membahayakan karena termasuk perbuatan tidak terpuji di sisi Allah. Sifat ini mempunyai efek yang sangat bahaya pada kepribadian yang mana selalu meremehkan orang lain, ia merasa keberhasilan yang diraih tidak lain adalah

merupakan prestasi dirinya yang unggul tanpa ada campur tangan Allah di dalamnya, sehingga sangat berpotensi mengikuti langkah iblis dalam menjalankan perannya dalam berbagai sektor kehidupan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan dan penjabaran dari bab sebelumnya, maka penulis dapat menyimpulkan kedalam dua point berdasarkan rumusan masalah pada penelitian ini.

1. Ikhlas diartikan dengan suci tanpa bercampur suatu apapun ibarat emas murni tanpa campuran perak, dan silver. Pemaparan ikhlas menurut Hamka adalah dengan menanam ikhlas di dalam hati.
2. Keikhlasan adalah kekuatan untuk berbuat, ketangguhan untuk menghadapi cobaan yang diberikan Allah, dan kesanggupan untuk menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya, keikhlasan bukan mengarah pada kepasrahan pada hal yang terjadi, tetapi ketulusan fikiran ucapan dan perbuatan yang dilakukan, jika ikhlas hanya di ucapkan tanpa dilaksanakan dalam kehidupan maka itu bukanlah keikhlasan, tetapi kedustaan terhadap diri sendiri dan orang lain, peran ikhlas yang ada dalam hati harus bisa melakukan tawakal, yang berarti harus berusaha sekuat tenaga untuk menghadapi stres tersebut sedangkan hasilnya biar Allah yang memberikan dari hasil tawakal tersebut, sabar, sebagaimana seorang mendapatkan musibah harus pandai bersabar ketika ada cobaan yang dihadapinya supaya stres tersebut tidak muncul dalam pikiran seorang, syukur dalam arti syukur kita harus pandai mensyukuri hari ini mengikhhlaskan yang berlalu agar stres tidak masuk kedalam pikiran seorang, zuhud yang berarti seorang harus meninggalkan dunia dalam arti tidak tertarik kepada dunia dan

hanya mendekatkan diri kepada Allah, wara' seorang harus menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

B. Saran

Penelitian dengan mengambil konsep ikhlas dan perannya ini semoga bisa bermanfaat bagi pembaca dan penulis. Mungkin perlu adanya penelitian tentang ikhlas sebagai pengendali stres mengikuti perkembangan zaman mengikuti alur waktu dan problematika permasalahan seseorang yang hidup pada zaman tersebut, penelitian ini dapat dikembangkan dengan menggunakan sudut pandang yang berbeda yang tentunya dengan tujuan menambah khazanah keilmuan khususnya dibidang akhlak dan tasawuf.

Penelitian ini masih sangat jauh dari kata sempurna, sehingga apabila ada salah ketik atau kesamaan istilah dalam penelitian ini, murni kesalahan penulis yang tidak disengaja.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz, “judul”, Survei: 64,3% dari 1.552 orang cemas & depresi karena covid-19, <http://www.google.com/amp/s/amp.tirto.id/survei-643-dari-1552-orang-cemas-depresi-karena-covid-19-fgPG>.
- Al-Ghazali, *Mutiara Ihyaa' Ulumuddin*. terj. Rus'an. Semarang: Wicaksana, 1984.
- al-Jailani, Abdul Qadir. *Futuhul Ghaib: Kitab Pembuka Rahasia Keghaiban*. Terj. M. Navis Rahmat. TT: Qaf Media Kreativa, 2016.
- Al-Qusyairi, Abul Qasim Abdul Karim Hawazin. *Risalah Qusyairiyah: Sumber Kajian Ilmu Tasawuf*, Terj. Umar Faruq. Jakarta: Pustaka Amani, 2007.
- Asfiyak, Muhammad Yusuf. ”Ikhlās Menurut Buya Hamka Dalam Tafsir al-Azhar” (Skripsi -- Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019).
- Atha'illah Ibnu, *Al-Hikam dan Syarahnya*. Jakarta: Serambi Semesta, 2015.
- Cawidu, Harifudin. *Konsep Kufr Dalam al-Qur'an. Suatu Kajian Teologis Dengan Pendekatan Tematik*. Jakarta: Bulan Bintang, 1991.
- Damami, Mohammad. *Tasawuf Positif (Dalam Pemikiran HAMKA)*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2000.
- Farits, Abu *Tazki Yatul Nafs*. Terj. Habiburrahman Saerozi. Jakarta: Gema Insani, 2006.
- Fata, Ahmad Khoirul. “Pemikiran dan Peran Politik Haji Abdul Malik Karim Amrullah (HAMKA)”. Disertasi – Pascasarjana. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta, 2020.
- Fathani, Abdul Halim. *Ensiklopedia Hikmah* Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group, 2008.

Gunawan, Imam. *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. Cet. 5 Jakarta: Bumi Aksara, 2017.

HAG, Tamami. *Psikologi Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia, 2011.

Hakim, M. Nur Fahrul Lukmanul. “Nilai Kebangsaan Dalam Karya Sastra Hamka 1930-1962”, *Jurnal Sejarah dan Budaya*, vol. 8, no. 2, Juli, 2014.

Hamim, Nur. *Manusia dan Pendidikan: Elaborasi Pemikiran Hamka*. Sidoarjo: Qisthos, 2009.

Hawari, Dadang. *Menejemen Stress. Cemas, dan Depres*. Jakarta: FKUI, 2006.

Jamil. “Sebab dan Akibat Stress, Depresi dan Kecemasan Serta Penanggulangannya”, *Al-Amin*, vol. 03, no. 1, (Juli, 2015).

MZ, Labib. *Ajaran Tasawuf dan Thoriqot*. Surabaya: Bintang Usaha Jaya, 2003.

Najib, Muhammad Ainun. “Epistemologi Tasawuf Modern Hamka, dinamika penelitian, vol.18, no.2, November 2018.

Nasution, Harun. *Filsafat dan Mistisme Dalam Islam*. Jakarta: Bulan Bintang, 1973.

Nizar, Samsul. “Memperbincangkan Dinamika Intelektual dan Pemikiran HAMKA Tentang Pendidikan Islam. Jakarta: Kencana, 2008.

Pratama, Surya. “Kontribusi Hamka Dalam Perkembangan Dakwah Muhammadiyah Tahun 1925-1981” Skripsi – Manajemen Dakwah, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Medan, 2017.

- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1999.
- Putra, Andi Eka, “Tasawuf Sebagai Terapi Atas Problem Spiritual Masyarakat Modern”. *Al-Adyan*. vol. 08, no. 01. Juni, 2013.
- Richard, *Coping with Stress In a Changing World*. New York: McGraw-Hill, 2010.
- Sarafino, Edward. P. *Health Psychology: Biopsychosocial*. New Jersey: John Wiley, 2012.
- Setiani, Rini. “Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Buku Tasawuf Modern Buya Hamka”. Skripsi -- Universitas Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Vol. I. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Syukur, Amin. *Tasawuf Kontekstual*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Uwono, Susatyo Y. “Mengelola Stress Dalam Perspektif Islam dan Psikologi”. *Psycho Idea*, vol. 8, no. 2, Juli, 2010.
- Yahya, Harun. *Keikhlasan Dalam al-Qur'an*, Terj. Aminah Mustari., et al, Jakarta Selatan: Senayan Abadi Publishing.
- Yusman, Anas. “Peranan Hamka Dalam Organisasi Muhammadiyah di Indonesia” Skripsi – Fakultas Adab dan Humaniora. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta, 2008.