

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Peneliti melakukan identifikasi lapangan dan menyajikan hasil penelitian yang didapatkan dari hasil wawancara dengan subyek AM, BN, MI dan CN. Kemudian ditambah data dari hasil observasi lapangan yakni pada Diklatsar ruang dan Diklatsar lapangan. Tambahan informasi didapatkan dari informan tahu dan informan pelaku yakni orang-orang disekitar subyek serta data dokumentasi dari Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Mahasiswa Pencinta Alam (MAPALA) Himalaya IAIN Tulungagung. Dengan judul “konsepsi tafakur pada peserta Diklatsar Mapala Himalaya IAIN Tulungagung” maka peneliti menjadikan beberapa peserta Diklatsar ke XVI sebagai subyek dan mengupas tafakur yang dilakukan subyek selama Diklatsar. Peneliti menemukan beberapa hasil pada penelitian yang sudah dilakukan yang akan dipaparkan sebagaimana berikut.

#### **1. Temuan pada subyek CN (Subyek 1)**

##### **a. Deskripsi fenomenologi CN**

Subyek CN merupakan peserta yang lulus menjadi Anggota Lulus Diklatsar XVI yang lahir di OKU pada tanggal 17 September 1999. Beragama Islam semenjak lahir dan tinggal di Jalan Poros Baturaja 1 Blok S. Memiliki orang tua yang bekerja sebagai petani, bernama M. Syahrul dan Siti Solikah. CN aktif dalam berorganisasi ketika menginjak SMA dengan mengikuti kegiatan Pramuka dan Rohis di sekolahnya.

Kabupaten Ogan Komering Ulu (OKU) adalah salah satu kabupaten di Provinsi Sumatra Selatan. Ibu kota kabupaten ini terletak di Kota Baturaja. Kabupaten ini terkenal dengan wilayah dengan jumlah penduduk terbanyak Suku Ogan di Provinsi Sumatra Selatan, namun di

lain sisi juga terdapat Suku Komerling , Daya, Jawa, Bali dan Lampung. Wilayah ini memiliki luas 3.617,60 Km<sup>2</sup>.<sup>1</sup> Di daerah Batumarta dibagi dalam 16 unit yang tiap-tiap unit dibagi lagi menjadi beberapa blok lagi karena terlalu luas wilayahnya untuk memudahkan akses informasi dan administratif.

Subyek CN memiliki kakek nenek yang berasal dari Pulau Jawa tepatnya di Kabupaten Blitar, kemudian ketika ada program transmigrasi pada tahun 1990-an mereka pindah ke Kabupaten OKU, Sumatra Selatan tepatnya di wilayah Batumarta. Didaerah yang didiami oleh CN adalah khusus suku dari Jawa, maka tidak heran subyek sangat mahir berbahasa jawa mulai dari ngoko sampai krama inggil.

Riwayat pendidikan CN dimulai dari TK Nurul Huda pada tahun 2004-2005. Dilanjutkan jenjang selanjutnya pada SDN 30 OKU pada tahun 2006-2011. Sekolah menengahnya dilanjutkan di SMPN 14 OKU tahun 2012-2014 kemudian SMAN 1 OKU pada tahun 2014-2016. Dan pada jenjang sekolah tinggi dilanjutkan di IAIN Tulungagung Provinsi Jawa Timur.

Subyek CN menempuh pendidikan perkuliahan di IAIN Tulungagung karena memiliki rasa keingintahuan yang tinggi. Sehingga dari orang tua mendukung dan akhirnya kembali lagi ke kampung asalnya. Untuk biaya perkuliahan dibiayai oleh orang tua melalui transfer bank. CN di Blitar masih memiliki kerabat dan saudara yang utuh sehingga setiap libur semester ganjil ke Blitar karena disana masih ada Bibi CN dan saudara lainnya. Barulah pada libur semester genap pulang ke rumah di OKU bertemu orang tua dan keluarganya.

Pekerjaan ayah sebagai petani karet karena mayoritas wilayah disana ditanami karet dan Sawit. Ibu CN memiliki aktifitas sebagai ibu rumah tangga. CN adalah anak ke-2 dari 4 saudara, memiliki kakak laki-laki dan adik kembar perempuan. Beda umur dengan kakak 5

---

<sup>1</sup> [https://id.m.wikipedia.org/wiki/kabupaten\\_ogon\\_komerling\\_ulu](https://id.m.wikipedia.org/wiki/kabupaten_ogon_komerling_ulu). Diakses tanggal 5 Maret 2019

tahun dan adik juga 5 tahun. Ayah lahir di OKU karena orang tuanya berasal dari Jawa dan transmigrasi sedangkan ibu lahir di Blitar.

Tujuan subyek mengikuti Mapala Himalaya adalah ingin mencari pengalaman, mendalami karakter diri, memahami arti kecintaan terhadap alam. Subyek adalah seorang perempuan yang sekarang tinggal di kos sekitar kampus IAIN Tulungagung. Keinginan subyek terbentuk karena keresahannya sendiri di perantauan sehingga timbul kebutuhan untuk relasi dengan sesama yang memiliki karakter dan tujuan yang sama.

CN merasakan malu ketika sedang menceritakan pribadinya kepada orang baru sehingga barulah ketika merasa nyaman, dan dapat dipercaya mulai bisa dekat dan bercerita. Kemudian CN merasa marah ketika diberi janji namun tidak di tepati karena baginya merugikannya. CN memiliki kecenderungan lebih dekat dengan ayah atau bapak panggilan CN pada ayahnya. Hal ini karena sosok ayah yang *open mind* atau terbuka jadi ketika ada masalah diharapkan sosok ayah dapat memberikan solusi tanpa mengekang dan menuntut. Ibu atau yang dipanggil emak oleh subyek memiliki karakter yang penurut. Orang tua sudah membiasakan untuk mandiri kepada CN karena semua hal yang dilakukan dikembalikan lagi kepada subyek mulai dari kenyamanan, baik buruk, kekuatan. Sehingga ketika memutuskan, orang tua hanya mendukung setelah diberi pertimbangan. Subyek CN memiliki kakek yang lengkap dari ibu dan nenek dari ayah karena kakek sudah meninggal. Keluarga harmonis, ayah dulu memiliki kepribadian buruk karena nakal setelah memiliki anak sudah berubah.

Subyek ikut memanen getah karet yang berada dikebun seluas satu hektar. Waktunya sebelum subuh dan setelah jam 4 sore. Hal ini karena tanaman memiliki sensor sehingga dapat mengenali waktu dan ketika pagi dan sore akan mengambil makanan dari sari tanah. Subyek mengikuti ekstrakurikuler menari, pramuka, drumband, pencak silat, rohis, paskib. Untuk tarinya yakni tari pagar penganten, tari engkleng

dan tari tangai sedangkan pencak silatnya bernama perisai diri. Ayah anak ke tiga dari tujuh bersaudara dan menyesal karena tidak lulus SMA karena mengurus adiknya. Untuk lingkungan sekitar mayoritas beragama Islam Nu dan Muhamadiyah sedangkan aliran keras dilarang masuk. Lingkungannya adalah lingkungan pondok.

Subyek protektif kepada kedua adiknya yang berada di rumah dan orang tua memasrahkan adiknya kepadanya sehingga selama di Tulungagung subyek memantau melalui *smartphone* dan ketika ada permasalahan adiknya dia mencoba membantu menyelesaikannya. Subyek merasa bahwa adiknya tidak bisa dibiarkan karena takut dengan pergaulan saat ini. Sedangkan kakaknya juga dekat dengan subyek karena merasa ketika membutuhkan apapun adiknya akan membantu.

Subyek memiliki sikap teliti, telaten, sabar, cepat tanggap, bertanggungjawab, tidak suka mengeluh, pintar, terkadang bisa tegas dan jika memang diperlukan, subyek juga memiliki jiwa-jiwa seorang penulis karena pintar dalam mengolah kata dan memiliki loyalitas di Mapala Himalaya.

Keseharian subyek selama ini berada di Sekretariat Mapala Himalaya IAIN Tulungagung. Mulai dari bangun tidur kemudian berangkat menuju kampus selesai kuliah ke sekret sampai malam baru pulang ke kos dan istirahat. Kegiatan di Mapala Himalaya sangat padat sehingga mengharuskan subyek berada di sekretariat. Mengurus data dan rapat adalah kebiasaan hampir setiap hari ditunjang sampai larut malam. Belum lagi tugas perkuliahan yang harus diselesaikan. Untuk makan setiap hari ada tradisi “uwul” yakni menjadikan satu uang yang dimiliki masing-masing anggota kemudian dibelikan makanan dan dimakan secara bersama-sama. Sehingga mempererat tali persaudaraan yang dinamakan *dulur*.

**b. Tema umum dan dimensi**

Dari hasil wawancara dan observasi didapatkan beberapa tema yang dikelompokkan menjadi beberapa sub-sub tema yang kemudian dijabarkan.

<b>Tema Umum</b>	<b>Tema Khusus</b>
1) Tema yang ditafakurkan peserta Diklatsar	a) Alam sebagai bagian penting kehidupan manusia b) Kepedulian sosial c) Intropeksi diri d) Lingkungan sosial e) Isti'anah kepada Allah SWT
2) Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam bertafakur peserta Diklatsar	a) Tingkat kepekaan dalam menerima stimulus / (HSP) b) Adapatasi diri pada kondisi lingkungan c) Dukungan sosial d) Tingkat keimanan e) Bimbingan pembimbing f) Waktu dan tempat menyesuaikan situasi dan kondisi g) Stresor sebagai pendorong pemecahan masalah
3) Perubahan psikologis pada peserta Diklatsar setelah bertafakur	a) <i>Hardiness</i> b) Toleransi c) Percaya diri

Tabel 4.1 Tema Umum dan Dimensi Subyek CN

- 1) Tema yang ditafakurkan peserta Diklatasar Mapala Himalaya
  - a) Alam sebagai bagian penting kehidupan manusia

Alam merupakan tempat dimana makhluk hidup tinggal. Saling berkontribusi dalam menjadikan manusia sebagai khalifah dimuka bumi. Didalam kehidupan kita selalu berdampingan dengan alam sekitar dan lingkungan. Banyak dari manusia yang tidak menyadari tentang tanda kekuasaan Allah SWT ini karena kurangnya pengetahuan. Manusia sebagai khalifah dimuka bumi haruslah menjaga bumi yakni alam seisinya karena itulah tanggung jawab yang diemban oleh manusia yang benar-benar berakhlak dan beretika. Seperti ungkap CN dalam wawancaranya.

*“Ketika Diklat yang saya tafakurkan itu misalnya alam dan kehidupan didalamnya seperti pepohonan, hewan-hewan yang semuanya memberi kehidupan bagi manusia,”(S1/W1/5-7)*

Sudah jelas bahwa manusia bergantung kepada alam sekitar, tidak mampu manusia menopang kehidupannya tanpa adanya hewan dan tumbuhan di sekitarnya. Maka bersyukurlah kepada para manusia yang masih berakal dan menggunakannya. Maka dari itu diharapkan manusia menjaga alam dan melestarikannya sehingga kehidupan yang tentram dan damai dapat terwujud.

Mahasiswa pencinta alam (Mapala) terlahir untuk mengemban amanah ini. Banyak dari manusia bodoh lain yang tidak peduli dengan lingkungannya sehingga otomatis dia tidak peduli dengan dirinya sendiri. pencinta alam menyadari akan hal itu, diperlukan usaha-usaha untuk menjaga alam yang sangat besar dan luas ini maka diadakanlah Diklatsar untuk mencari penerus penjaga alam dan kelestariannya walaupun memang Allah SWT sudah menjaganya namun manusia haruslah berkontribusi untuk menjaga amanah tersebut. orang yang mencintai dan merasa memiliki tanggung jawab akan keberlangsungan kehidupan anak cucu, sebagai mahasiswa

pencinta alam harus semakin banyak mendapatkan kader penerus dan menyebarluaskan pengetahuan kelestarian lingkungan hidup.

b) Kepedulian sosial

Kepedulian adalah sebuah sikap keterhubungan dengan kemanusiaan dan lingkungan sekitarnya. Kepedulian sosial yakni terhadap sesama adalah kondisi alamiah manusia untuk membantu orang lain. Nilai-nilai kepedulian didapatkan dari lingkungan keluarga teman dan untuk peserta Diklatsar adalah *dulur* atau saudara satu angkatan. Nilai itulah yang ketika menjadi kebiasaan akan muncul setiap membantu orang lain. Kepedulian yang dimaksud bukan untuk mencampuri urusan dengan orang lain, tetapi lebih pada membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi orang lain dengan tujuan kebaikan dan perdamaian.<sup>2</sup> Kemudian hal ini dipertegas dengan ungkapan subyek dalam wawancaranya.

*“Tema yang saya tafakurkan adalah soal saudara yang harus saling membantu, tidak egois.”(SI/WI/7)*

Kepedulian terhadap sesama peserta Diklatsar tumbuh dan berkembang karena saling membutuhkan dan ketergantungan. Sehingga menimbulkan jiwa sosial yang tinggi. Kelekatan kepada sesama anggota pun semakin terjalin

c) Intropeksi diri

Subyek merasa pribadinya masih mengalami banyak kekurangan. Penyesuaian tersebut ia peroleh melalui kegiatan pada sesi-sesi Diklatsar. Banyak hal baru yang ditemukan sehingga memicu diri untuk menemukan kesalahan pada

---

<sup>2</sup> <http://galuhwardhani.wordpress.com>. Diakses tanggal 5 Maret 2019

dirinya. Orang yang merasa sudah baik adalah orang yang sebenarnya buruk. Intropeksi diri sebagai cerminan kehidupan baik buruk salah benar dalam bertingkah laku dan berbuat. Kesalahan yang harusnya disadari dan diperbaiki. Kekurangan yang harus menjadi kelebihan, kelebihan yang tidak harus disombongkan baik secara hubungan dengan sesama manusia dan vertikal dengan tuhan.

Intropeksi diri biasanya mencari-cari kesalahan pada diri sendiri bukan kesalahan orang lain. Lebih mudah mencari kesalahan pada orang lain namun sulit untuk menemukan kesalahan pada diri sendiri, terkadang bisa menemukan namun untuk mengakui kesalahan tersebut dibutuhkan keberanian.

*“Tema yang saya tafakurkan adalah diri sendiri. Sebelum Diklat saya tidak mengenal tafakur di alam, saya orang yang introvert, masa bodoh dengan orang lain, saya orang yang cuek dan durhaka mungkin.” (S1/W1/46-47)*

Allah berfirman dalam surah Ali Imran ayat 188, yang artinya:

*“Jangan sekali-kali kamu menyangka, bahwa orang-orang yang gembira dengan apa yang mereka kerjakan dan mereka suka supaya dipuji terhadap perbuatan yang belum mereka kerjakan. Janganlah kamu menyangka bahwa mereka terlepas dari siksa dan bagio mereka siksa yang pedih.”*

#### d) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial adalah tempat dimana masyarakat saling berinteraksi dan melakukan sesuatu secara bersama-sama antar sesama maupun dengan lingkungannya. Lingkungan sosial merupakan segala sesuatu yang terdapat di sekitar manusia yang dapat memberikan pengaruh pada manusia tersebut, serta manusia-manusia lain yang ada di sekitarnya. Lingkungan sosial terdiri dari lingkungan keluarga contohnya berinteraksi



dengan saudara, ayah dan ibu. Kemudian lingkungan teman sebaya, lingkungan masyarakat.<sup>3</sup>

Orang-orang yang berada disekitar subyek akan muncul dan akan ditafakurkan karena merasa membutuhkan orang-orang yang berinteraksi dengannya selama ini. Orang yang dekat dengan subyek akan tergambar. Seperti ungkap subyek dalam wawancaranya.

*“Yang saya tafakurkan ketika Diklatsar hanya bapak, ibu, saudara-saudaraku sama mas dan mbak yang menjengkelkan”*(SI/WI/12-13)

e) Isti’anah kepada Allah SWT

Isti’anah artinya meminta pertolongan atau bantuan, disini disandarkan kepada Allah SWT. Meminta pertolongan hanya bagi hamba dan memberi pertolongan adalah hak Allah SWT. Manusia merasa lemah dan takut haruslah memohon ampun dan pertolongan kepada-Nya karena segala urusan apabila disandarkan pada Allah SWT akan selesai dan menemukan solusi. Seperti yang dilakukan subyek ketika berada di alam posisi Diklatsar, banyak tekanan yang ada sehingga Allah SWT adalah jawabanya. Seperti dalam wawancaranya mengungkapkan:

*“Tema yang saya tafakurkan adalah Allah SWT. Ketika sholat pasti teringat ujung-ujungnya mengeluh ingin pulang.”*(S1/W1/10)

2) Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam bertafakur peserta Diklatsar

a) Tingkat kepekaan dalam menerima stimulus

Stimulus atau rangsangan yang diperoleh melalui panca indra tidak semuanya akan ditindaklanjuti menjadi respon.

---

<sup>3</sup> <http://digilib.unila.ac.id> . Diakses tanggal 5 Maret 2019

Maka individu yang sudah menerima haruslah disadari. Kesadaran inilah yang tidak semua orang tajam tidaknya. Semakin peka seseorang maka semakin banyak hal yang dapat dirasakan dan di tafakurkan. kesadaran disini dapat diartikan sebagai kepekaan yang diterima baik melalui stimulus yang diterima oleh indra maupun batin

Dalam psikologi ada istilah HSP atau *highly sensitive person* adalah suatu kondisi psikologis dimana seseorang memiliki kepekaan atau sensitifitas berlebih dibandingkan dengan orang-orang pada umumnya. Kepekaan tersebut dapat berupa respon, cara pandang, perasaan, baik ditujukan pada diri sendiri atau pada lingkungan. Hal ini adalah kekurangan namun bila dikelola dengan baik akan memberikan kelebihan pada pemilikinya

Subyek merasa bahwa kepekaan penting dalam menunjang aktivitas tafakur karena tafakur dimulai dari panca indra sehingga kesadaran individu dalam lingkungannya dibutuhkan. Seperti ungkap CN dalam wawancaranya.

*“Faktor yang mempengaruhi yakni pengaruh dari keinginan atau seumpamanya peka tidaknya orang. Ketika peka dalam melihat kondisi sesuatu pasti bisa merasakan dan merenunginya.”(S1/WI/15-16)*

b) Adaptasi diri pada kondisi lingkungan

Adaptasi adalah cara bagaimana organisme mengatasi tekanan lingkungan sekitarnya untuk bertahan hidup. Organisme yang mampu beradaptasi terhadap lingkungannya mampu untuk memperoleh air, udara dan nutrisi (makanan) mengatasi kondisi fisik lingkungan seperti temperatur dan cahaya serta panas, mempertahankan hidup dari musuh alaminya, bereproduksi, merespon perubahan yang terjadi di sekitarnya.

Tubuh akan menentukan keadaan bahaya tidaknya kondisinya saat berada di lingkungan baru kemudian ketika otak dan tubuh menyatakan aman barulah tubuh akan merasa aman dan nyaman. Ketika kondisi yang belum beradaptasi akan sulit untuk melakukan segala hal karena tubuh memiliki prioritas sendiri. ketika nyaman barulah otak dapat mencari solusi dan pemecahan masalah. Beradaptasi di lingkungan juga dipaparkan oleh CN dalam wawancaranya.

*“Kondisi lingkungan yang mendukung apabila ada petir ya takut dahulu mas tidak sempat berpikir macam-macam, sudah nyaman atau saya buat biasa nanti tidak berpikir macam-macam, paham tidak maksud saya? Jadi ketika kita belum bisa menyesuaikan diri pasti belum bisa enak berpikir. Berpikir masih macam-macam. Woles.”*  
(S1/W1/17-20)

c) Dukungan sosial

Teman yang disebut *dulur* didalam organisasi pencinta alam adalah keluarga yang paling dekat dengan individu pencinta alam. Bahkan sering dianggap sebagai saudara sedarah karena sumbangsih yang diberikan terhadap sesama peserta diklatsar. Kekerabatan yang erat terjalin sehingga ketika mengalami kondisi yang terpuruk hanya *dulur* yang berada dan mampu memberikan motivasi dan semangat. Oleh sebab itu posisi *dulur* tidak dapat digantikan. Seperti yang diungkapkan subyek dalam wawancaranya.

*“Faktor dukungan sosial mempengaruhi tafakur. Alhamdulillah punya banyak teman bisa membuat saya pantang menyerah, tidak takut luka ibaratnya.”*(S1/W1/23-24)

d) Tingkat keimanan

Keimanan ini dipengaruhi oleh kualitas beribadah individu dan intensitas yang telah dilakukanya. Tersingkapnya tabir

antara Tuhan dengan hambanya hanya Allah SWT lah yang menentukan. Manusia yang rendah keimanan kepada Allah SWT maka obyek yang ditafakurkanpun hanya sebatas kulit yang berdasarkan indra yang kelima dan kenikmatan-kenikmatan yang diberikan tuhan. Namun ketika seseorang atau peserta mungkin pernah mendalami ilmu agama maka berbeda pula tingkatan mengenal Tuhan nya. Untuk mengenal Allah SWT tidak mungkin hanya sebatas bertafakur tapi dimulai dari fisik berupa ibadah fiqih barulah menjalar ke batin, tanpa hal tersebut sedikit kemungkinan yang sampai pada taraf mengenal Allah SWT.

Dikarenakan terangnya langit bumi beserta isinya adalah sebab nur Allah SWT, maka barangsiapa yang melihat apa yang ada di alam semesta ini tapi tidak melihat Allah SWT didalamnya, maka jelaslah bahwa orang tersebut telah jauh dari nur Allah SWT dan macam-macam makrifat kepada Allah SWT sebab hatinya telah dihalangi oleh apa yang dilihatnya di alam ini, baik berupa harta, kekayaan, pangkat maupun kedudukan. Sebaliknya barangsiapa yang melihat Allah SWT pada apa yang dilihatnya itulah orang yang sempurna dan mendapat nur Allah SWT yang melahirkan bermacam-macam pengetahuan yang samar walaupun berbeda antara satu dengan yang lain, artinya memandangi Allah SWT dalam apa yang dilihatnya, memandangi bahwa yang mengatur dan menjalankan alam semesta adalah Allah SWT.<sup>4</sup>

Hal ini serupa dengan paparan yang diberikan oleh CN dalam wawancaranya.

*“Terakhir mungkin keimanan, kan bisa ya mas orang itu misalnya dalam tidaknya mengetahui Allah, apabila orang*

---

<sup>4</sup>Musa Turoichan, *Menggapai Tingkatan Sufi dan Waliyullah*, (Surabaya: Ampel Mulia, 2005), hlm. 27-28

*biasa sholat hanya menggugurkan kewajiban tapi apabila seorang kiai pasti tidak hanya itu, lebih ke pengetahuan tentang Islam itu sendiri.”(W1/S1/25-28)*

e) Bimbingan pembimbing

Pembimbing atau disebut “Mas/Mbak” didalam organisasi Mapala Himalaya merupakan sarana untuk tercapainya individu dalam melakukan tafakur. Dorongan dari pembimbing ini bisa berupa pencontohan, penyadaran dalam kata dan hukuman serta hadiah.

Didalam Diklatsar peran pembimbing sebagai pengajar atau pembimbing karena peserta masih baru di alam dan sebagai petunjuk arah kegiatan dan pengaplikasiannya. Peserta masih awam dalam berkegiatan di alam maka dari itu pembimbing haruslah menjadi sosok yang dapat melindungi dan memberikan arahan walaupun cara penyampaiannya berbeda karena karakter masing-masing juga berbeda. Sebagaimana yang diungkapkan oleh subyek dalam wawancaranya.

*“Faktor bimbingan berupa nasehat lebih tepatnya ucapan dari mas dan mbak yang kasar langsung berpikir dan jadi melekat.”(S1/W1/24-25)*

f) Waktu dan tempat menyesuaikan situasi dan kondisi

Waktu itu nikmat yang nyata bagi umat manusia. Namun, terkadang waktu yang Allah SWT berikan ini kerap dilupakan sehingga yang ada hanyalah waktu menggelinding tanpa makna. Maka pantas ketika Allah bersumpah menggunakan waktu, *wa al-’ashr* (demi waktu), Allah melanjutkan dengan kalimat penuh kekuatan bahwa seluruh manusia itu akan rugi. Hal ini karena banyak manusia yang melalaikan waktu hidupnya. Namun, ada tiga golongan yang dikecualikan mendapat kerugian, yaitu orang beriman, beramal shaleh, dan saling menasehati dalam kebenaran dan kesabaran.

Waktu sangatlah berharga dan jangan pernah untuk menunda-nunda untuk melakukan aktivitas yang apabila dimundurkan pastilah akan ada penyesalan. Didalam Diklatsar diajarkan menggunakan manajemen waktu sehingga haruslah tepat sasaran.

Subyek merasa waktu yang sangat padat membuat sulit untuk membagi hal-hal yang harus dilakukan karena tafakur memiliki komponen-komponen yang saling menunjang maka akan sulit menentukan waktu dan tempatnya. Sehingga seringkali waktu setiap individu akan berbeda dalam bertafakur begitupun tempatnya. Terkadang waktunya yang sudah tepat tapi belum menemui kondisi tempat yang sesuai atau sebaliknya tempatnya sangat tepat namun waktunya tidak dan ketika dua-duanya sudah sesuai namun ada faktor kecapekan misalnya. Makanya untuk waktu dan tempat subyek merasa hanya ketika sesuai dilakukan dan tidak ada batasan. Seperti ungkap subyek dalam wawancaranya.

*“Faktor waktu tafakur tidak pasti, bisa kapan saja selama memungkinkan untuk bertafakur untuk berapa lamanya tergantung juga biasanya apabila sudah masuk waktu istirahat bisa sampai 30 menit.” (S1/W1/33-34)*

g) Stresor sebagai pendorong pemecahan masalah

Stresor atau tekanan dapat dijadikan sebagai cara untuk memecahkan suatu masalah dan mencari solusi. Tekanan yang didapatkan berasal dari berbagai macam arah. Bisa dari alam ataupun dari orang disekitarnya. Subyek merasa tekanan yang diperoleh dari pembimbing sangatlah bermanfaat untuk menyelesaikan tugas yang didapaknya. Seperti orang Jawa bilang “ilmu kepepet”. Terkadang dibutuhkan tekanan dari pembimbing untuk melatih peserta dan ketika berhasil memecahkan masalahnya akan timbul pada peserta

kepercayaan diri dan kebaikan lainnya. Seperti paparan dari subyek CN.

*“Faktor tekanan merupakan pendorong bertafakur. Terkadang ditekan oleh mas atau mbaknya jadi memaksa hasilnya jadi bisa.”(S1/W1/7-8)*

3) Perubahan psikologis yang terjadi pada peserta Diklatsar Mapala Himalaya setelah bertafakur

a) *Hardiness*

*Hardiness* adalah suatu konstalasi karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, stabil dan optimis dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi.

Kemampuan individu dalam menghadapi berbagai kejadian hidup yang menekan tidaklah sama, tetapi tergantung pada banyak hal salah satunya adalah kepribadian. Kepribadian *hardiness* senang bekerja keras karena menikmati pekerjaan yang dilakukannya, senang membuat keputusan dan melaksanakannya, semangat menyongsong masa depan, dan perubahan dalam hidup dianggap sebagai tantangan untuk diselesaikan.

Subyek bisa dikatakan memiliki kepribadian *hardiness* karena setelah bertafakur beranggapan dan merasakan bahwa dirinya berubah menjadi lebih baik. seperti ungkapan berikut dari subyek.

*“Ketika bertafakur akan membuat diri kita menjadi sosok yang baru, biasanya kan kita kan merasa lemah, tapi setelah bertafakur saya merasa lebih kuat karena orang-orang di sekitar saya memberi motivasi sehingga meyakinkan saya harus kuat, semangat, pantang menyerah.”(S1/W1/38-41)*

Tidak hanya sekali subyek CN dalam mengemukakan pendapatnya dalam perubahan setelah bertafakur. Hal ini

mencerminkan keyakinan dirinya akan hal-hal kebaikan yang diperolehnya. Ungkapnya dalam wawancara selanjutnya.

*“Setelah bertafakur secara psikologis lebih matang, berani bertindak, jujur karena bohong itu menyakitkan, optimis, harus mandiri dan dulur terpenting.”(S1/W1/48-49)*

#### b) Toleransi

Toleransi secara bahasa berasal dari bahasa Inggris *“tolerance”* yang berarti membiarkan. Dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai sifat atau sikap toleransi. Toleransi dalam Islam diistilahkan tasamuh yang diartikan sebagai pendirian atau sikap yang termanifestasikan pada kesediaan untuk menerima berbagai pandangan dan pendirian yang beranekaragam meskipun tidak sependapat.

Belajar dari pelangi ciptaan Tuhan, pelangi dan cahaya matahari memberikan pelajaran tentang persatuan yang hakiki. Karakteristik masing-masing komponen tidak perlu ditonjolkan, dihilangkan, atau diseragamkan karena keanekaragaman adalah suatu kekayaan. Setiap komponen memiliki peran dan keunggulan sendiri. Dari komponen yang terkuatpun tidak mendominasi. Menurut surah Al Hujurat ayat 13, Allah SWT manusia berkelompok-kelompok. Dengan kekhasan masing-masing, anggota kelompok bisa saling mengenal lebih dekat karena kemiripan tradisi, visi dan misi mereka. Setiap kelompok memiliki karakteristik yang tidak perlu dibaurkan atau diseragamkan untuk menjaga kesatuan melalui toleransi bukan saling merendahkan.<sup>5</sup>

Toleransi haruslah masih memiliki kepedulian. CN memiliki kepedulian terhadap saudaranya satu angkatan karena mereka

---

<sup>5</sup>T. Djamaluddin, *Semestapun Berthawaf: Astronomi untuk Memahami Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2018), hlm. 29



menjalani Diklat dan sengsara bersama-sama. Toleransi yang memiliki batas seperti tidak egois akan menjadikan hubungan persaudaraan semakin erat. Seperti ungkap subyek mengenai toleransi bersaudara ini.

*“Setelah bertafakur kepedulian terhadap saudara-saudara semakin kuat hubungan semakin erat karena ego yang harus dihilangkan, seperti kata kamu tidak boleh egois, saudara yang sakit dibantu.”(S1/W1/41-43)*

Toleransi yang dimaksud bukan membiarkan atau menghindari namun menolong ketika membutuhkan, menghargai kepentingan dan keinginan masing-masing namun dibarengi dengan batas tertentu supaya tidak terlalu dalam ikut dalam permasalahan. Hal ini serupa dengan yang diungkapkan subyek CN.

*“Bertafakur memberi dampak mungkin menghargai eh saling menghargai itu kunci yang membedakan Mapala dengan yang lain.” (S1/W1/51-52)*

#### c) Percaya diri

Percaya diri merupakan sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri, sehingga individu yang bersangkutan dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya yang ditandai dengan adanya perasaan positif terhadap diri sendiri, mampu bertindak mandiri dalam mengambil keputusan dan berani mengungkapkan pendapat secara optimis tanpa adanya rasa takut dan cemas.

Subyek merasakan hal tersebut didalam sesi bertafakur, setelah bertafakur subyek yakin akan jati dirinya dan ketika berhasil melalui suatu ujian dan permasalahan akhirnya akan menemukan solusi pada titik akhir akan mengembangkan individu tersebut. Tanpa melewati batas maksimal seseorang belum tentu akan berkembang. Maka menantang diri penting

untuk maju. Seperti yang dipaparkan oleh subyek CN dalam wawancaranya.

*“Setelah bertafakur saya jadi lebih berani menantang diriku sendiri.”(S1/W1/43-44)*

## 2. Temuan pada subyek MI (Subyek 2)

### a. Deskripsi fenomenologi MI

Subyek MI lahir di Kediri pada tanggal 22 November 1998, sekarang tinggal di Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. Memiliki seorang ayah yang terbuka bernama Abdul Bari dan Ibu Khoiriyah yang keduanya berprofesi sebagai petani.

Subyek MI bertempat tinggal di Dusun Kemuning Desa Tiru Kidul Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. Kabupaten Kediri berbatasan dengan Kabupaten Jombang di utara, Kabupaten Malang di timur, Kabupaten Blitar dan Kabupaten Tulungagung di selatan serta Kabupaten Nganjuk di barat dan utara. Kabupaten Kediri memiliki wilayah 1.386.05 km<sup>26</sup>.

Subyek MI menempuh pendidikan TK Tawang Sari 2004-2005. Melanjutkan di SDN Joro Kidul 2 pada tahun 2006-2011. Pendidikan pertamanya di MTSN Jombang Kauman tapi sekarang sudah diganti oleh dinas pendidikan menjadi MTSN 7 Kediri. Selanjutnya di MAN 3 Kabupaten Kediri. Selama menempuh pendidikan formal dibangku sekolah, subyek juga menempuh pendidikan informal di pondok yakni Pondok Fathul Ulum di Daerah Kwagean. Pendidikan dilanjutkan di jenjang kuliah yakni di IAIN Tulungagung dengan pertimbangan biaya perkuliahan dan biaya hidup yang masih standar. Selama berkuliah masih menggunakan biaya pribadi tanpa beasiswa dan masih dibiayai oleh orang tua dari hasil kebun dan pertanian.

Keluarga Subyek MI sangat harmonis yang ditunjukkan melalui kasih sayang mereka kepada subyek dan sebaliknya. Subyek adalah anak

---

<sup>6</sup> [https://id.m.wikipedia.org/wiki/kabupaten\\_kediri](https://id.m.wikipedia.org/wiki/kabupaten_kediri). Diakses tanggal 5 Maret 2019.

terakhir dari 4 bersaudara. Subyek memiliki kakak perempuan, laki-laki dan nomer 3 laki-laki. Kakak pertama dan kedua sudah berumah tangga sedangkan yang ketiga belum menikah dan masih bekerja di Kampung Inggris dibagian *fotocopy*. Subyek tidak memiliki kecenderungan untuk dekat dengan ayah atau ibu karena orang tuanya sama-sama menyayangi dan memberikan perhatian dan porsi yang sama. Ayah subyek memiliki karakter keras, ambisi yang tinggi dan disiplin sekali dalam segala hal. Misalnya urusan belajar, waktu dan ibadah. Menurut subyek orang tua memberikan komunikasi yang sama sehingga tidak terbang pilih dalam menyayangi. Ibu memiliki karakter yang lebih kalem, sabar dan penurut. Ayah berasal dari Kepulauan Mbawean Kabupaten Gresik sedangkan ibu asli Kediri yakni tempat tinggal sekarang yang didiami.

Subyek MI selama bersekolah SMA sering mengikuti kegiatan Pramuka dan mengikuti organisasi pencinta alam diluar instansi atau bisa disebut “Mapala *Freeland*” sehingga setelah pendirian, subyek menjadi anggota dan angkatan ke-2. Setelah masuk dalam IAIN Tulungagung subyek memiliki keinginan mengembangkan ilmu dan minatnya sehingga bergabung dengan Mapala Himalaya IAIN Tulungagung. MI memiliki tujuan dalam mengikuti Mapala Himalaya yakni menambah teman, menyalurkan hobi dan menambah pengalaman.

Subyek MI memiliki prinsip yang di tanamkan dari orang tua sejak kecil adalah jangan sampai menyepelkan dan merendahkan orang lain sehingga ketika subyek mengalami hal itu akan sangat marah. Ketika kecil subyek pernah mengalami direndahkan oleh orang lain makanya pengalaman tersebut membuat prinsip pada pribadinya. MI sosok yang sederhana yakni merasakan senang hanya dengan hal-hal yang sepele seperti misalnya berkumpul dan bercanda sudah membuatnya senang. Sejak kecil subyek diasuh oleh orang tua khususnya ibu namun setelah selesai SD subyek memilih untuk “mondok” belajar di pesantren yang

membuat dirinya terpacu untuk terbiasa mandiri. Menurut Pengurus Mapala Himalaya subyek memiliki sikap bertanggungjawab, kreatif tidak bisa diam, suka dengan kondisi lingkungan sekretariat bersih dan hijau. Memiliki jiwa konservasi yang cukup tinggi, suka menolong dan loyalitas tinggi terhadap Mapala Himalaya.

Aktifitas MI dalam sehari-hari dimulai bangun tidur sekitar pukul 05.00 WIB untuk menjalankan Shalat Subuh dan dilanjutkan pergi kuliah. Sepulangnya mengurus Sekretariat Mapala Himalaya. Mulai dari mengurus tamu yang berkunjung, menyapu dan membersihkan semua yang bisa dikerjakan. Terkadang menyirami tanaman karena memiliki hobi pada lingkungan. Kemudian dilanjutkan dengan rapat atau pertemuan dengan anggota lain sampai malam dan istirahat. Subyek bertempat tinggal di Sekretariat Mapala Himalaya sehingga bisa totalitas dalam berorganisasi dan berkuliah.

#### b. Tema umum dan dimensi

Dari hasil wawancara dan observasi didapatkan beberapa tema yang dikelompokkan menjadi beberapa sub-sub tema yang kemudian dijabarkan.

Tema Umum	Tema Khusus
1) Tema yang ditafakurkan peserta Diklatsar	a) Kepedulian sosial b) Stressor di alam c) Penyesalan terhadap orang tua d) Lingkungan sosial e) Keyakinan tentang ketuhanan f) Rasa syukur kepada Allah SWT g) Relasi manusia dengan diri sendiri, sesama, lingkungan dan Tuhan
2) Faktor-faktor yang mempengaruhi	a) Aktivitas ibadah b) Dukungan sosial

dalam bertafakur peserta Diklatsar	c) Stressor sebagai motivasi d) Bimbingan pembimbing e) Waktu dan tempat menyesuaikan situasi dan kondisi
3) Perubahan psikologis pada peserta Diklatsar setelah bertafakur	a) Meningkatnya spiritual b) Solidaritas pada saudara ( <i>dulur</i> ) c) Loyalitas organisasi d) Motivasi bertambah

Tabel 4.2 Tema Umum dan Dimensi Subyek MI

- 1) Tema yang ditafakurkan peserta Diklatasar Mapala Himalaya
  - a) Kepedulian sosial

Kepedulian adalah sebuah sikap keterhubungan dengan kemanusiaan dan lingkungan sekitarnya. Kepedulian sosial yakni terhadap sesama adalah kondisi alamiah manusia untuk membantu orang lain. Nilai-nilai kepedulian didapatkan dari lingkungan keluarga teman dan untuk peserta Diklatsar adalah *dulur* satu angkatan. Nilai itulah yang ketika menjadi kebiasaan akan muncul setiap membantu orang lain. Kepedulian yang dimaksud bukan untuk mencampuri urusan dengan orang lain, tetapi lebih pada membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi orang lain dengan tujuan kebaikan dan perdamaian.<sup>7</sup>

Subyek ketika berada di alam yakni Pegunungan Wilis bertugas sebagai Komandan Sru yang haruslah melindungi anggotanya. Menjadi keharusan untuk menolong dan melupakan egonya untuk sendiri karena anggota yang lemah membutuhkan bantuannya. Sebagaimana ungkapan MI dalam wawancara.

---

<sup>7</sup> <http://galuhwardhani.wordpress.com>. Diakses tanggal 5 Maret 2019

*“Tema yang saya tafakurkan tentang kepedulian saudara. Ketika sudah capek tapi masih di suruh membantu ya kasihan.” (S2/W1/6)*

Tercermin dari ungkapan subyek bahwa saudara yang sakit atau kepayahan haruslah dipikirkan tidak menghiraukan lagi diri sendiri. kemudian ungkapan selanjutnya mencerminkan bahwa subyek merasa beruntung masuk dalam Mapala Himalaya dan lebih dari itu, MI juga merasa diperdulikan oleh saudara yang lain. Hal ini adalah saling memperdulikan sehingga dalam bertafakur pasti terlintas yakni persaudaraan yang saling membantu.

*“Tema yang saya tafakurkan adalah saya di Tulungagung masuk Mapala punya saudara banyak yang sama-sama peduli.” (S2/W1/38-39)*

b) Stressor di alam

Tekanan yang dihadapi oleh individu ketika berada di alam juga berpengaruh terhadap individu yang bertafakur. Di alam biasanya terjadi tekanan berupa hujan, panas, badai, tanah longsor dan masih banyak lainnya. Lingkungan yang indah kebanyakan dapat memicu peserta untuk bertafakur.

Keadaan yang menekan yang berada dialam juga ditafakurkan oleh subyek MI. Sakit yang didapatkan dari alam adalah sebagai ujian untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Tanpa rasa sakit subyek merasa tidak terlalu dalam ingin mengenal Allah SWT. Dari rasa sakit yang tertekan akan timbul keinginan untuk bertafakur. Seperti ungkapan subyek.

*“Tema stresor di alam seperti menderita eh sakit dalam artian menderita terkena hujan.” (S2/W1/6-7)*

c) Penyesalan terhadap orang tua

Orang tua merupakan obyek yang ditafakurkan karena itu adalah bawaan sejak lahir atau dikatakan sebagai poros

kehidupan setelah Tuhan. Orang tua sudah melekat didalam benak tiap individu yang pernah lahir dan semuanya pernah dilahirkan dan dibesarkan oleh orang tua. Sejak bayi sudah memiliki keterikatan batin karena itulah karunia atau nikmat dari Allah SWT. Orang tua yang mendidik dan mengajarkan tentang kehidupan tanpa pamrih sangatlah bangga dengan anak mereka, namun tidak sedikit orang yang lalai dan durhaka kepada kedua orang tua. Maka hal ini akan muncul ketika seseorang atau disini bisa dikatakan peserta Diklatsar untuk ditafakurkan karena pasti sudah jelas orang yang peduli dengan individu tidak lain adalah orang tua. Ketika jauh maka anak tersebut akan menjadi semakin dewasa bahkan ketika mulai memiliki anak dan menjadi orang tua seorang individu akan semakin menyadari akan pentingnya hadirnya orang tua. Nikmat yang Tuhan berikan kepada individu yang memiliki orang tua adalah benar-benar besar, nikmat manalagi yang harus tidak diakui, namun tidak jarang seorang individu belum menyadari akan hal itu. Seperti ungkapan subyek berikut.

*“Orang tua menjadi tema dalam tafakur. Sempat terkadang berpikir orang tua ketika di diklati.” (S2/W1/7)*

d) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial yang menjadi tema tafakur subyek adalah orang-orang yang berada disekitarnya, yang berkontribusi dalam hidupnya. Dari pengalaman dan merasakan hal tersebut ketika di Wilis membuatnya bertafakur tentangnya. Berikut ungkapan subyek MI.

*“Orang tua yang jelas mas, bapak ibu dan saudara-saudara, hanya itu.”(S2/W1/9)*

e) Keyakinan tentang ketuhanan

Keimanan individu yang diartikan semakin dalam keimanan seseorang maka akan semakin dalam pemahaman yang diperoleh dan tingkat pengulangannya semakin sering.

Keimanan ini dipengaruhi oleh kualitas beribadah individu dan intensitas yang telah dilakukannya. Tersingkapnya tabir antara Tuhan dengan hambanya hanya Allah lah yang menentukan. Manusia yang rendah keimanan kepada Allah SWT maka obyek yang ditafakurkanpun hanya sebatas kulit yang berdasarkan indra yang kelima dan kenikmatan-kenikmatan yang diberikan Tuhan. Namun ketika seseorang atau peserta mungkin pernah mendalami ilmu agama maka berbeda pula tingkatan mengenal Tuhan. Untuk mengenal Allah SWT tidak mungkin hanya sebatas bertafakur tapi dimulai dari fisik berupa ibadah fiqih barulah menjalar ke batin, tanpa hal tersebut sedikit kemungkinan yang sampai pada taraf mengenal Allah SWT.

Subyek bertafakur yang selalu berujung pada Allah SWT. Apapun yang terlintas haruslah disandarkan pada Allah SWT tanpa itu tidaklah tepat semua yang dilakukannya. Tuhan memiliki segalanya termasuk alam semesta, berikut ungkapan subyek dalam wawancaranya.

*“Keyakinan tentang Tuhan adalah tema yang saya tafakurkan, karena Allah ada di semua tempat.”(S2/W1/11)*

f) Rasa syukur kepada Allah SWT

Tuhan yang menciptakan manusia yang memiliki akal, namun hanya sebagian yang menggunakan akalnya. Rasa bersyukur ini dapat diwujudkan melalui keimanan dan ibadah melalui bertafakur. Bertafakur menggunakan akal dan batin.



Akal yang sehat akan menghasilkan pertemuan dengan sang pencipta.

Janganlah berpindah dari satu alam ke alam yang lain, berarti sama dengan keledai yang berputar disekitar penggilingan, ia berjalan menuju ke tempat tujuan padahal dari tempat itu pula ia mula-mula berjalan daripadanya. Tetapi hendaklah engkau pergi dari semua alam menuju kepada pencipta alam sesungguhnya kepada Tuhanmu puncak dari segala tujuan. Yang dimaksud berpindah dari satu alam ke alam lain yaitu menjalankan ibadah dan mujahadah untuk tujuan selain Allah seperti beribadah dengan tujuan agar mendapatkan pangkat yang tinggi, agar mendapat surga, ini beribadah tanpa ada keihklasan. Yang dibenarkan adalah menjalankan ibadah dengan tujuan agar bisa memperoleh ridha Allah SWT. Orang seperti ini lah yang digambarkan seperti keledai yang berputar dipenggilingan.<sup>8</sup>

Subyek yang bertafakur akan menemui suatu alasan untuk selalu bersyukur. Manusia yang baik adalah yang selalu bersyukur. Tidak harus melalui ucapan lisan namun melalui batin pun Allah SWT sudah dapat mendengarnya karena Allah SWT Maha Mendengar. Subyek beranggapan semakin bersyukur akan semakin ditambah kenikmatannya. Ungkapan tersebut seperti dibawah ini.

*“Tema rasa syukur seperti hanya saja ketika minum ternyata sebegitu berharganya air itu, ketika melihat matahari bisa senang.”(S2/W1/18-19)*

Nikmat yang telah Tuhan berikan kepada manusia haruslah disyukuri salah satunya dengan menjaga titipan-Nya. Janji-janji

---

<sup>8</sup>Musa Turoichan, *Menggapai Tingkatan Sufi dan Waliyullah*, (Surabaya: Ampel Mulia, 2005), hlm55

Allah SWT yang telah diperlihatkan haruslah menjadi semangat manusia untuk semakin mendekatkan diri kepadanya, sebaliknya ancaman yang diberikan Allah SWT haruslah di jauhi supaya hidup menjadi lebih damai. Kematiaan setiap saat akan terjadi, waktu yang begitu cepat tanpa dirasa sudah semakin dekat. Tidak perlu alasan untuk meninggalkan dunia. Surga dan neraka adalah pilihan untuk kita tinggal bagaimana manusia berusaha untuk baik supaya dimasukan kedalam surga Allah SWT.

- g) Relasi manusia dengan diri sendiri, sesama, lingkungan dan Tuhan

Hubungan atau relasi antara diri sendiri, sesama, lingkungan dan Tuhan adalah hal yang kompleks. Semuanya lengkap dan rumit namun selalu berujung pada satu hal yaitu Allah SWT. Hubungan antara manusia dengan diri sendiri seperti hubungan dengan diri sendiri atau bisa dikatakan intropeksi diri. Hubungan manusia dengan sesama bisa diartikan hubungan sesama manusia atau hubungan sosial dengan individu lain. Hubungan manusia dengan lingkungan seperti hubungan timbal balik ketika alam membutuhkan manusia untuk lestari dan manusia juga membutuhkan alam untuk bertahan hidup. Hubungan manusia dengan Tuhan adalah hubungan hamba dengan penciptanya.

Ketika hubungan ini digabungkan akan menjadi hubungan yang mencakup arti hidup manusia itu sendiri. subyek memikirkan segala-galanya ketika berada di posisi Diklatsar. Karena semuanya saling terkait dan mengait. Seperti ungkapan subyek berikut.

*“Saya bertafakur dengan memikirkan alam ini, saya, orang tua saya, agama saya, saudara saya, Mapala Himalaya saya.”(S2/W1/36-37)*

Subyek mengungkapkan selanjutnya dalam wawancara mengenai hubungan alam yakni dunia beserta isinya yang ketika ditafakurkan akan berkait dengan keberadaan Allah SWT.

*“Alam beserta isinya sangat menarik untuk ditelusuri sampai menyambung ke agama ya itu iman kepada Yang Maha Kuasa.” (S2/W1/37-38)*

2) Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam bertafakur peserta  
Diklatsar

a) Aktivitas ibadah

Peserta mengaplikasikan tafakurnya dalam ibadah sholat berjamaah yang dilakukan setiap datang waktunya. Menangis adalah hal biasa ketika bermunajat kepada-Nya.

MI bertafakur ketika berada didalam komunikasi dengan Allah SWT. Sholat media untuk mendekat kepada Sang Pencipta. Karena dalam kondisi suci akan menimbulkan keadaan batin yang berbeda pula. Ungkapan subyek dalam wawancaranya.

*“Faktor ibadah mempengaruhi tafakur. Ketika sholat biasanya mas berjamaah dengan saudara-saudara.”  
(S2/W1/11)*

b) Dukungan sosial

Dukungan sosial dari orang yang berada di sekitar subyek sangat penting karena bisa menjadikan semangat dari keterpurukan. Saudara dapat membuat rasa egois dalam diri yang terkikis, semangat yang mematahkan keputusan, orang baik hanya untuk orang yang baik pula, mungkin itu ungkapan yang benar untuk menggambarkan kebutuhan ini.

Banyak peserta yang mengalami perubahan dalam dirinya yang bergejolak akibat Diklatsar. Mereka mengakui tentang pentingnya seduluran yang tidak dapat dikalahkan oleh segala-galanya, makanya didalam bertafakurpun muncul sebagai cambuk untuk menjadi individu yang baik. seperti ungkapan dari MI.

*“Faktor dukungan sosial berpengaruh dalam bertafakur. Apabila saudara memang penting soalnya yang bisa dimintai tolong ya hanya saudara-saudara.”(S2/W1/14-15)*

c) Stressor sebagai motivasi

Motivasi adalah proses yang menjelaskan intensitas, arah, ketekunan seorang individu untuk mencapai tujuannya. Motivasi berasal dari bahasa latin “movere” yang berarti menggerakkan.

Tekanan yang didapatkan akan membuat subyek untuk bangkit dan melampaui batas yang ditetapkan dirinya. Selama dibawah standarnya subyek hanya akan selalu seperti itu namun ketika melampauinya maka subyek merasa bahwa dirinya masih akan bisa lebih lagi. Stresor menjadi faktor pendorong untuk subyek bertafakur. Berpikir ketika sudah malas akan sulit namun ketika ada tantangan akan memicu subyek. Seperti ungkapannya dalam wawancaranya.

*“Tekanan merupakan faktor pendukung. Apabila saya ketika dimarahi seperti itu mas, apabila tidak itu sudah capek ngeblang.”(S2/W1/22-23)*

d) Bimbingan pembimbing

Pendidik atau pembimbing adalah orang yang memberikan pendidikan atau bimbingan. Dalam hal Diklatsar sangat diperlukan untuk memberi pengajaran yang baik.

Ilmu yang diajarkan oleh pendidik dan dicontohkan haruslah diikuti karena ketika tidak akan diberi sanksi supaya

membiasakan diri dan sebelum Allah SWT yang menghukum manusia itu sendiri.

Didalam Diklatsar Mapala Himalaya, semua metode yang diajarkan oleh Rasulullah Saw diaplikasikan. Namun, yang paling sering digunakan dalam artian penggunaan berdasarkan waktu, dalam satu hari paling banyak mengaplikasikan metode tSawab dikarenakan metode ini paling cepat, efisien, mudah dan sangat berpengaruh langsung kepada peserta ataupun Panitia Diklatsar Mapala Himalaya. Namun tetap semua memiliki pengaruh terhadap perubahan yang terjadi pada peserta Diklatsar.

Subyek MI merasa penting akan hadirnya pembimbing, subyek masih mengakui bahwa ilmu yang dimilikinya dalam pengaplikasian materi masih dangkal dan membutuhkan pendamping. Selain sebagai pembimbing materi, pembimbing memiliki peran sebagai mas atau mbak untuk memberi tahu tentang akhlak dan semua hal yang baik. ungkapan tersebut sesuai dengan wawancara dengan subyek.

*“Faktor yang berpengaruh dalam tafakur ketika didiklati dibilangi macam-macam seperti yang itu.” (S2/W1/12)*

e) Waktu dan tempat menyesuaikan situasi dan kondisi

Waktu dan tempat mempengaruhi dalam bertafakur. Waktu yang tidak mendukung dan tempat yang tidak mendukung pula akan menyulitkan tafakur peserta.

Rasulullah Saw dalam hadits riwayat Ahmad seperti dinukil di awal, memberikan motivasi kepada orang yang berakal sehat tentang *management* waktu. Dalam hal ini, waktu mesti dialokasikan untuk empat hal, yaitu (1) munajat, (2) tafakur, (3) muhasabah, dan (4) memenuhi hajat hidup.

Subyek menentukan waktu terbaik adalah sepertiga malam terakhir namun ketika sudah tubuh tidak sanggup maka haruslah diistirahatkan. Maka dari itu waktu yang tepat memerlukan situasi dan kondisi yang memungkinkan juga. Hasil wawancara dengan subyek menunjang pernyataan tersebut.

*“Waktu yang berpengaruh dalam bertafakur yang terbaik menurut Kiai saya ketika sepertiga malam terakhir tapi sudah mengantuk ya hanya biasanya bangun tidur seingatnya.”*(S2/W1/15-16)

Mengenai waktu subyek menegaskan kembali pada wawancara selanjutnya.

*“Faktor waktu berpengaruh dalam bertafakur. Ya sepertiga malam terakhir yang bagus.”* (S2/W1/22)

Tempat adalah suatu posisi yang berada di muka bumi. Menurut subyek semua tempat bisa dijadikan tempat untuk bertafakur. Allah SWT adalah pencipta alam semesta. Dimanapun bisa bertemu dan mengagumi-Nya. Berikut ungkapan MI.

*“Faktor tempat mempengaruhi dalam bertafakur. Di tempat itu, itu kan alam mas, semua ciptaan Allah , disemua tempat kan bisa.”* (S2/W1/25)

3) Perubahan psikologis yang terjadi pada peserta Diklatsar Mapala Himalaya setelah bertafakur

a) Meningkatnya spiritualitas

Spiritualitas adalah hubungannya dengan Yang Maha Kuasa sesuai kepercayaan yang dianut individu. Ketika menemukan arti dari tafakur yang ditafakurinya, subyek semakin merasa membutuhkan akan hadirnya Allah dalam hatinya.

Seseorang yang dekat dengan Allah pastilah akan dijaga dan batin yang suci akan menjadikan dirinya berpikir positif yang berdampak pada kehidupannya. Ungkap subyek seperti berikut ini.

*“Tafakur secara batin sudah pasti menjadi diri yang lebih baik, lebih dekat dengan tuhan mestine mas.” (S2/W1/27-28)*

b) Solidaritas pada saudara (*dulur*)

Saudara diartikan sebagai seseorang yang paling dekat dan berpengaruh terhadap kehidupan, teman masih memiliki batasan-batasan tertentu namun untuk saudara bisa dikatakan teman yang paling dekat. Terkadang yang dinamakan saudara ini tidak haruslah sedarah namun sejarahnya yang serupa.

Saudara yang biasa disebut dulur oleh anggota Mapala Himalaya memiliki keterikatan baik fisik dan batin. Sesama anggota meyakini bahwa dulur adalah saudara kandung yang dilahirkan dengan satu rahim yakni Mapala Himalaya lewat kesetaraan nasib dan perjuangan di Diklatsar.

Solidaritas adalah rasa kebersamaan, rasa kesatuan kepentingan, rasa simpati, sebagai salah satu anggota didalamnya atau bisa diartikan sebagai perasaan atau ungkapan dalam sebuah kelompok yang dibentuk oleh kepentingan bersama.

Kebersamaan dan penyatuan perasaan didapatkan subyek dan saudara-saudara satu angkatan ketika Diklatsar. Melalui tafakurnya subyek merasakan, menggali dan mengolah seberapa pentingnya saudara itu. Dari hal tersebut didapatkan saudara yang sangat melekat. Seperti ungkapan subyek dalam wawancara mengenai seberapa berharganya saudara itu.

*“Setelah bertafakur saya memiliki tanggungjawab saya melindungi saudara saya, memberi semangat mereka, harus mandiri sebelum menolong saudara saya.” (S2/W1/28-29)*

c) Loyalitas organisasi

Pengertian loyalitas berasal dari bahasa Inggris 'loyal' yang artinya setia. dan kesetiaan adalah kualitas yang menyebabkan kita tidak menggemingkan dukungan dan pembelaan kita pada sesuatu. Loyalitas lebih banyak bersifat emosional, loyalitas adalah kualitas perasaan, dan perasaan tidak selalu membutuhkan penjelasan rasional.

Loyalitas dapat diartikan tekad dan kesanggupan menaati, melaksanakan, dan mengamalkan sesuatu dengan disertai penuh kesadaran dan tanggung jawab. Tekad dan kesanggupan tersebut harus dibuktikan dalam sikap dan tingkah laku sehari-hari serta dalam pelaksanaan tugas. Loyalitas anggota terhadap organisasi memiliki makna kesediaan seseorang untuk melenggangkan hubungannya dengan organisasi, kalau perlu mengorbankan kepentingan pribadinya tanpa mengharapkan apapun.

Subyek merasa memiliki Mapala Himalaya seutuhnya. Karena subyek merasa dilahirkan dari rahim Mapala Himalaya begitu juga dengan saudara-saudaranya. Kesetiaan adalah balasan yang pantas untuk semua yang telah diberikan. Ungkapan subyek dalam wawancaranya.

*“Dampak bertafakur setelahnya adalah kesetiaan saya ke Himalaya sampai tua, jelek, mati.”(S2/W1/29-30)*

d) Motivasi bertambah

Terpuruk menjadikan seseorang untuk putus asa dan menyerah. Hal serupa yang dirasakan oleh subyek MI. Dalam kegiatan di Diklatsar mengalami hal serupa, namun dampak bertafakur akan menjadikan seseorang menjadi lebih semangat



karena meyakinkan dirinya untuk bangkit dan tidak menyerah. Ungkapan tersebut selaras dalam pernyataan subyek.

*“Setelah bertafakur nsaya menjadi tenang, tapi bisa menggebu-gebu, bisa memacu supaya bisa berlari cepat menjadi kuat mas, sebelumnya ini lemas, mengantuk.”*  
(S2/W1/32-33)

### **3. Temuan pada subyek BN (Subyek 3)**

#### **a. Deskripsi fenomenologi BN**

Subyek BN lahir di Kabupaten Ngawi pada 02 Maret 1999. Laki-laki yang beragama Islam ini tinggal di RT 03 RW 01 Dusun Wonokerto Desa Wonokerto Kecamatan Kedunggalar Kabupaten Ngawi. Dan sekarang menjadi anggota aktif Mapala Himalaya IAIN Tulungagung.

Subyek berorganisasi sejak sekolah di SMA yakni Himpala Lawalata yakni organisasi bergerak dibidang kepencaantamaan di MAN 2 Ngawi. Selama menjabat menjadi wakil ketua banyak pengalaman yang diperolehnya sehingga subyek menginginkan untuk mengembangkan bakatnya di Mapala Himalaya. Darah pencinta alam sudah ada semenjak BN memasuki sekolah atas karena sering ikut serta dalam kegiatan di alam. Selain organisasi intra sekolah juga mengikuti pencak silat selama di sekolah. Dan mendalami agama di sekolah diniyah sore Nurul Huda di dekat rumah.

Ayah bernama Miswanto dan Ibu Mardiyah. Ayah memiliki riwayat pendidikan belum tamat SD, sekarang berumur 52 tahun dan bekerja sebagai buruh tani. Ayah memiliki karakter pendiam, baik dan jujur. Berbeda dengan ibu subyek yang berkarakter perhatian, penuh kasih sayang, baik. Ibu belum tamat SD dan bekerja sebagai pedagang asongan, saat ini ibu berumur 44 tahun.

Subyek BN memiliki sikap yang pendiam, bahkan bisa dibilang sangat pendiam karena berbicara seperlunya saja. Subyek mempunyai riwayat pendidikan di TK dharma wanita dilanjutkan di MI Jamangan

kemudian kelas dua pindah ke Wonokerto di MI Miftahul Huda. Sekolah selanjutnya ditempuh di MTSN Kedunggalar sekarang berubah nama menjadi MTSN 6 Ngawi. SMA yang dilalui MAN Paron sekarang bernama MAN 2 Ngawi.

Ayah bekerja sebagai buruh tani sedangkan ibu berdagang asongan di bus dengan barang jualan seperti mison, air, arem melon. Subyek ikut membantu berdagang ketika ada perbaikan jalan namun untuk masuk di bus jarang karena suka mabuk darat. Sedangkan ayahnya sering membantu ibunya untuk membawakan dagangan yang sudah habis untuk diganti yang baru. Kedekatan dengan ibu sejak kecil dibandingkan dengan ayah. BN mengaku ayah sosok yang pendiam, *flendly* dan sabar sedangkan ibu *frendly* dan salah sedikit suka marah karena protektif. Subyek memiliki saudara 2 dan nomer dua yang pertama juga laki-laki.

Subyek kuliah di IAIN Tulungagung dari biaya orang tua di Tulungagung subyek mengontrak rumah beserta teman-temanya. Namun kontrakan hanya untuk menaruh barang pribadinya. Ikut Mapala Himalaya karena sudah memiliki pengalaman di bidang kepecintaalaman dan ingin mengembangkannya.

Keseharian subyek bangun pagi Sholat Jamaah di Masjid Kampus IAIN Tulungagung, berangkat kuliah dan ketika sepulangnya kembali ke Sekretariat Mapala Himalaya untuk menjalankan kegiatan-kegiatan dan rapat. Tahan bangun dan sulit tidur ketika malam dan dihabiskan dengan bermain *handphone* sampai mengantuk baru tidur.

#### **b. Tema umum dan dimensi**

Dari hasil wawancara dan observasi didapatkan beberapa tema yang dikelompokkan menjadi beberapa sub-sub tema yang kemudian dijabarkan.

<b>Tema Umum</b>	<b>Tema Khusus</b>
1) Tema yang ditafakurkan peserta Diklatsar	a) Lingkungan sosial b) Kondisi lingkungan alam c) Penyimpangan harapan
2) Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam bertafakur peserta Diklatsar	a) Kurangnya antusias b) Stressor dari pembimbing c) Daya konsentrasi d) Dukungan sosial e) Stressor sebagai pemicu solidaritas f) Waktu dan tempat sesuai situasi dan kondisi
3) Perubahan psikologis pada peserta Diklatsar setelah bertafakur	a) Pengontrolan emosional b) Kepedulian sosial meningkat c) Rendah diri dan percaya diri d) Jujur e) Harapan balas budi

Tabel 4.3 Tema Umum dan Dimensi Subyek BN

- 1) Tema yang ditafakurkan peserta Diklatasar Mapala Himalaya
  - a) Lingkungan sosial

Ketika Diklatsar subyek BN memikirkan orang yang berada disekitarnya khususnya anggota srunya. Subyek menjadi Komandan Sru dan memiliki anggota berjumlah 4 orang. Walaupun pernah mengikuti kegiatan alam bebas namun subyek tidak menyangka dengan Diklatsar Mapala Himalaya sehingga membuatnya kewalahan disertai tanggungjawabnya menjadi pemimpin. Hal tersebut diungkapkan oleh subyek dalam wawancaranya.

*“Tema yang saya tafakurkan adalah saudara-saudara yang membantu ketika sudah drop, bapak, ibu.”(S3/W1/5-6)*

Dalam wawancara selanjutnya BN memikirkan dan merenungkan keluarga dirumah dan anggotanya, kemudian semuanya dipasrahkan kepada Allah SWT.

*“Teringat orang tua, adek saya, beruntung ada saudara-saudara saya, yang pasti Allah ketika bertafakur.” (S3/W1/8-9)*

#### b) Kondisi lingkungan alam

Kondisi lingkungan sekitar di Pegunungan Wilis memang memiliki karakteristik hutan basah sehingga banyak sumber mata air dan pemandangan yang sangat indah. Jika beruntung dari puncak dapat melihat laut selatan.

Dari pengamatan dan suasana di Wilis membuat subyek melakukan tafakur. Tafakur tersebut berasal dari lingkungan alam sekitarnya selama diperjalanan. Ungkap subyek dalam wawancaranya.

*“Tema yang saya tafakurkan ketika melihat pemandangan, gunung, sungai, manusia dan sangat indah semuanya yang ada di alam.”(S3/W1/2-3)*

Suasana yang indah yang tidak ditemui didalam kehidupan perkotaan membuat subyek merasa damai dan kembali mengungkapkan kekagumanya.

*“Bertafakur dengan tema kondisi lingkungan alam. Bisa senang melihat pemandangan.” (S3/W1/5)*

Sumber mata air yang melimpah dan bersih jauh dari pencemaran langsung dapat dinikmati. Kesegaran air yang masuk kedalam kerongkongan bisa menambah kenikamatan yang didapatkan ketika berada di Pegunungan Wilis. Subyek mengungkapkan:

*“Tema bertafakur saya yakni melihat pemandangan, air yang menyegarkan.” (S3/W1/12)*

c) Penyimpangan harapan

Penyimpangan harapan atau bisa dikatakan berbeda ekspektasi adalah berubahnya keinginan yang tidak sesuai dengan keadaan semula. Banyak peserta Diklatsar yang merasakan hal ini sebagaimana subyek. BN merasa bahwa Diklatsar adalah bermain dan belajar di alam terbuka dan bercanda ria untuk meningkatkan pemahaman terhadap materi Diklat ruang yang telah diterimanya. Seperti ungkapan subyek berikut.

*“Tema yang saya tafakurkan adalah menderitanya penting Diklat ini.” (S3/W1/6)*

Penegasan serupa dilanjutkan dalam wawancara berikutnya, subyek sangat terkejut dan merasakan bahwa bukan hal semacam ini yang diinginkannya.

*“Ketika bertafakur yang saya renungkan adalah ketika sampai Penampihan dihajar.”(S3/W1/23)*

Selama perjalanan Diklatsar subyek hanya diam dan melanjutkan sampai lulus Diklatsar Mapala Himalaya.

2) Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam bertafakur peserta Diklatsar

a) Kurangnya antusias

Antusias dalam KBBI diartikan sebagai bergairah atau semangat. Semangat untuk melakukan tafakur berasal dari dalam diri subyek namun karena kurangnya antusias menyebabkan subyek malas untuk melakukan tafakur. Seperti ungkapan berikut.

*“Faktor penting dalam bertafakur adalah Penting tidak kecapekan, soalnya apabila sudah malas mau apa-apa malas ingin tidur mas.”(S3/W1/11-12)*

b) Stressor dari pembimbing

Tekanan dari pembimbing untuk memaksimalkan potensi peserta sudah biasa dilakukan. Sistem seperti itu juga dilakukan dengan alasan, para alumni dan instruktur jelas sudah memiliki kedewasaan baik dalam berfikir maupun bertindak serta memiliki kesabaran yang lebih. Jadi tidak akan terjadi kekerasan fisik dikarenakan seniornya terpancing emosi. Selain itu, kontrol dari para instruktur juga memiliki peran yang sangat vital. Para instruktur harus mampu melakukan pengontrolan pada tensi-tensi saat kegiatan Diklatsar. Jadi tidak akan terjadi kekerasan fisik dan *bullying*.

subyek sulit untuk bertafakur karena hal tersebut. Karena stresor dari pembimbing yang terlalu keras membuat subyek menyerah. Seperti ungkapan BN dalam wawancara.

*“Faktor tekanan dari pembimbing sangat penting. Tapi terkadang dituntut berpikir mas ketika ada soal, pusing.” (S3/W1/12-13)*

c) Daya konsentrasi

Kemampuan memusatkan pikiran atau konsentrasi yang lama akan menjadikan seseorang mampu lebih ketika menafakuri sesuatu ditambah lagi ketika emosi senang dan nyaman menjadikan individu semakin bisa meresapi apa yang diinginkannya.

Keterkaitan kognitif dalam mengolah obyek sangat penting karena dalam bertafakur diperlukan proses intelektual seperti pengetahuan, pemahaman, analisis, sintesa dan evaluasi. Pengetahuan mengacu pada kemampuan mengenal materi yang ditafakurkan melalui indra, pemahaman yang dapat memahami

materi, analisis yang mana dapat menguraikan dan menggolongkan obyek yang ditafakurkan, sintesa yang memadukan konsep-konsep yang sudah diketahui, serta evaluasi yang melakukan pertimbangan-pertimbangan. Hal semacam ini adalah proses yang mengimbangi dalam bertafakur. Setiap peserta berbeda dalam kemampuan kognitif sehingga hasilnya pun juga beragam karena kognitif sebenarnya dipengaruhi oleh kematangan biologis, aktivitas belajar, pengalaman sosial peserta, dan pengalaman.

Konsentrasi yang bagus akan membuat peserta bertafakur dengan baik dan mencapai pemecahan masalah namun ketika konsentrasi sudah melemah maka akan sulit melakukan tafakur, seperti ungkapan subyek dalam wawancaranya.

*“Ya bisa mas, la kamu sama mbak-mbak kan hafalan arah mata angin, sudah hafal tapi karena dilihat saya lupa.”*  
(S3/W1/15-16)

d) Dukungan sosial

*Dulur* yang setia menolong dan membantu dalam setiap langkah yang ditapaki akan muncul ketika peserta melakukan tafakur. *Dulur* yang dapat merubah individu yang lain karena itulah saling ketergantungan tercipta. Sakit satu maka yang lain akan bisa merasakan sakit *dulurnya*. Ungkap BN dalam wawancaranya yakni,

*“Diklat itu ibarat pemersatu saudara-saudara, tanpa mereka saya sudah menyerah.”* (S3/W1/16-17)

e) Stressor sebagai pemicu solidaritas

Tekanan yang berasal dari alam dan pembimbing menjadi pemicu untuk bertafakur dan hasilnya menjadikan subyek memiliki kebersamaan. Tanpa stresor tersebut subyek merasa

kurang memahami kebersamaan. Subyek BN mengungkapkan dalam wawancaranya.

*“Muncul ketika saya kecapekan, dimarahi, tapi ketika drop pasti saudara saya sama-sama membantu mas.” (S3/W1/19)*

f) Waktu sesuai situasi dan kondisi

Waktu yang biasa digunakan oleh subyek tergantung sesuai dengan yang sesuai menurut subyek, dalam hal ini suasana yang nyaman. Ungkap subyek sebagaimana berikut.

*“Di perjalanan, saat mau tidur apabila tidak bangun tidur mas, melihat sunrise dengan memasak paling senang.” (S3/W1/25-26)*

3) Perubahan psikologis yang terjadi pada peserta Diklatsar Mapala Himalaya setelah bertafakur

a) Pengontrolan emosional

Emosi menurut ahli adalah luapan atau gambaran suasana perasaan yang tergambar melalui ekspresi wajah dan perilaku yang berbeda-beda tiap individu.

Bentuk emosi bermacam-macam, ada marah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Emosi yang tidak dapat dikontrol oleh peserta akan menjadikannya sulit dalam bertafakur, emosi yang stabil akan lebih membantu dan menghasilkan titik akhir yang bahagia. Kenyamanan didapatkan setelah peserta berhasil menemukan akhir dari tafakurnya sehingga rasa takut yang dialami akan hilang menjadi peserta yang optimis bahkan lebih pemberani dan pantang menyerah.

Emosi adalah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, dan setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Emosi dibagi menjadi amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, malu. Timbulnya perilaku emosional



itu lebih cepat dibanding dengan proses berpikir, maka tak heran kebanyakan orang lebih didominasi oleh emosi dibanding pikiran. Jika seseorang mampu mengatur dan mengendalikan emosi maka itu akan menjadi pondasi utama untuk menggapai kesuksesan. Sebaliknya apabila individu tidak mampu mengolah emosi dengan baik maka yang terjadi adalah penyakit mental seperti depresi, stres, rendah diri, asosial, dan bisa berakhir bunuh diri. Salah satu media untuk menstabilkan emosi adalah dengan bertafakur. Emosi-emosi negatif seperti sombong, pemaarah dan dengki akan hilang dan berganti dengan emosi positif. Seperti yang tercantum dalam surah Ar-Ra'd ayat 13<sup>9</sup>. Artinya:

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.”*

Mengingat dalam bertafakur akan memberikan efek positif bagi emosi individu. Seseorang bisa mengalami banyak masalah kehidupan, keuangan, kesehatan, keluarga namun bisa dengan tenang dihadapinya.

Kemampuan ini penting karena untuk mencapai tujuan haruslah tidak egois dan diperlukan sabar dalam menghadapi ujian yang ada.

*“Tenang mas, saya malah bisa mengontrol emosi, bisa santai itu, tidak berpikir untuk disuruh apa, santai kuncinya.” (S3/W1/28-29)*

#### b) Kepedulian sosial meningkat

Terbayang ketika peserta yang lemah membawa tas carier yang besar dan berat sudah lelah dan kecapekan dalam keadaan

---

<sup>9</sup>Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur dan Tasyakur untuk Percepatan Rezeki*, (Jogjakarta: Sarifah, 2014), hlm.55-63

hujan akan ada peserta yang lain membawakan caciernya supaya semua peserta dapat mencapai target tujuan yang sama bersama-sama. Maka dari itulah peserta saling bahu membahu. Terkadang ketika salah satu sakit maka yang lain akan mengobati dan menjaganya sampai tidak memikirkan pribadi masing-masing. Seperti inilah gambaran dari Diklatsar sehingga dulur sangatlah berjasa setelah orang tua. Saudara atau *dulur* terlintas dalam bertafakur karena keinginan untuk membalas dan berterimakasih akan semua yang dilakukan.

Salah satu kunci kesuksesan seseorang adalah mampu membuat, membangun dan menjalin persahabatan dengan orang lain. Persahabatan yang baik adalah kunci sukses seseorang. Berawal dari sebuah perkenalan, berhubungan dengan intens, saling menaruh kepercayaan hingga pada akhirnya membangun kerja sama antara yang satu dengan yang lainnya. Ditengah-tengah perjalanan ada pula orang yang mampu menjaga kepercayaan dan ada pula teman yang tidak mampu menjaga kepercayaan sehingga pada gilirannya hubungan mereka putus ditengah jalan. Teman yang membawa pada jalan kesuksesan bagi kita tidak lain adalah teman yang saling menjaga dan merawat kepercayaan, baik dalam kondisi yang beruntung atau dalam situasi yang kurang menguntungkan. Dalam pertemanan, kepercayaan haruslah melampaui batas itulah modal kesuksesan yang kerap kali terabaikan dalam kehidupan kita.<sup>10</sup> Menurut subyek hasil bertafakur adalah:

*“Apabila bisa membantu saudara-saudara saya apabila tidak bisa saya harus mandiri tidak merepotkan.”*  
(S3/W1/29-30)

---

<sup>10</sup> Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakur dan Tasyakur untuk Percepatan Rezeki*, (Jogjakarta: Sarifah, 2014), hlm.208

c) Rendah diri dan percaya diri

Rendah diri adalah perasaan bahwa seseorang lebih rendah dibandingkan orang lain dalam satu atau lain hal. Rendah diri adalah keadaan putus asa parah yang menyebabkan orang melarikan diri saat mengalami kesulitan.

Percaya diri adalah sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri, sehingga individu yang bersangkutan dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya yang ditandai dengan adanya perasaan positif terhadap diri sendiri.

Subyek BN merasumsi bahwa tafakur dapat merubah dirinya ketika sebelumnya buruk menjadi lebih baik dan lebih tenang dalam menjalani sesuatu. Ungkapan BN dalam wawancaranya.

*“Sebelum bertafakur saya penakut mas, soalnya saya tertutup tidak punya teman, sekarang sangat banyak teman saya, penting santai itu ae lo.”(S3/W1/33-34)*

d) Jujur dalam segala sesuatu

Pengertian jujur dilihat dari segi bahasa adalah mengakui, berkata, atau pun memberi suatu informasi yang sesuai dengan apa yang benar-benar terjadi/kenyataan. Dari segi bahasa, jujur dapat disebut juga sebagai antonim atau pun lawan kata bohong yang artinya adalah berkata tau pun memberi informasi yang tidak sesuai dengan kebenaran.

Nabi Idris disebut sebagai Shiddiq (yang sangat jujur) dalam surah Maryam ayat 56:

*“Dan ceritakanlah (hai Muhammad kepada mereka, kisah) Idris (yang tersebut) di dalam Al Quran. Sesungguhnya ia adalah seorang yang sangat membenarkan dan seorang nabi.”*

Berbohong tidak menjadi solusi untuk menyelesaikan masalah, bahkan hanya akan memperumit keadaan yang ada.

*“Saya salah kamu marahi benar kamu marahi, daripada berbohong lebih baik jujur mas, karena sama-sama di marahi.” (S3/W1/30-31)*

e) Harapan membalas budi

Sebagai manusia yang berbudi subyek berkeinginan membalas saudara dan orang terkasihnya dengan segala kemampuannya. Kesadaran akan hal ini didapatkan setelah bertafakur. Merenungkan semua yang telah diberikan dari sekelilingnya membuat subyek berharga dan ingin menjadikan mereka berharga pula. Sesuai yang disampaikan BN dalam wawancaranya.

*“Semakin sayang kepada orang tua, saudara-saudara saya yang baik tidak lupa lalu saya balas sekuat dan sebisa saya, walaupun saya lemah dan tidak pintar tapi saya masih bisa yang lain untuk membantu saudara-saudara saya dan Himalaya sampai tua, jelek, mati.” (S3/W1/36-38)*

#### **4. Temuan pada subyek AM (Subyek 4)**

##### **a. Deskripsi fenomenologi AM**

Subyek AM lahir di Gresik pada tanggal 28 Maret 1997, beragama Islam dan bertempat tinggal di Pegandeng Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. Memiliki orang tua yang lengkap dengan ayah bernama Lailatul Qoderi dan Ibu Rochana. Ibu seorang wirausaha dan ayah seorang petani, ibu adalah sosok yang lembut dan penyayang sedangkan ayah berwatak keras tapi penyayang.

Riwayat pendidikan subyek di TK Dharma Wanita Kasem. Dilanjutkan di MI Al Firdaus Kasem, Sindayu. SMP dan SMA di dalam satu lembaga Pondok Pesantren Mamba’us Sholihin. Subyek sekolah sekalian mondok.

Ayah petani tambak dan ibu sebagai ibu rumah tangga namun terkadang berjualan makanan di pasar. Yang dijual adalah lontong krawu di Pasar Manyar. Ayah memiliki sifat keras dan sulit diajak

berdiskusi sedangkan ibunya sebaliknya. Subyek dekat dengan ibu karena suka di sanjung dan tempat cerita dan mengeluh. Ayah dulunya tidak taman SD karena nenek subyek tidak memiliki biaya untuk menyekolahkanya. Ayah mendukung anaknya untuk sekolah dan tidak tega anak-anaknya sekolah jauh. Subyek *mondok* karena keinginan sendiri. Dan lingkungan rumahnya adalah lingkungan santri. Subyek mengakui bahwa dirinya dulu penurut namun sekarang lebih ingin mengekspresikan diri dengan mewujudkan keinginannya. Ayah sebenarnya sosok yang baik hati karena tidak memperbolehkan anaknya bekerja tapi semenjak kecelakaan subyek diperbolehkan membantu pekerjaan di tambak selama 3 bulan setelah sembuh dilarang kembali.

Subyek anak ke 4 dari 4 bersaudara. Anak pertama laki-laki dan sudah menikah, anak kedua perempuan sudah menikah, anak ketiga laki-laki lajang dan keempat subyek. Subyek dulu setelah lulus dari SMA tidak langsung kuliah karena mengabdikan diri di pondok selama satu tahun di Blitar dan tahun setelahnya karena orang tuanya kecelakaan sehingga subyek istirahat sekolah selama 2 tahun. Kemudian diminta *Gus* pondoknya untuk menempati dan mengurus Pesantren Al Bahja sehingga disarankan untuk kuliah. Setelah kuliah subyek melihat Anggota Mapala Himalaya latihan panjat dan dari dukungan kakak ketiga diperbolehkan akhirnya masuk di Mapala Himalaya. Dirinya tidak sengaja dan keinginan sendiri alasan subyek adalah *feeling*.

Selama di Tulungagung subyek masih memilih pesantren dari pada kos, sekarang di Pesantren Al Bahja Dusun Manggis Desa Plosokandang. Itu keinginan dari subyek sendiri karena merasa totalitas menuntut ilmu dan sebagai penunjang untuk berkuliah di IAIN Tulungagung. Keseharian AM selalu berada di sekretariat setiap hari namun untuk sore sampai Sholat Isya' berada di pesantren.

Subyek AM dulunya sudah pernah *mondok* dan berorganisasi di pesantren dan mengikuti kegiatan pondok pesantren yakni OSPPMS (Organisasi Pondok Pesantren Mamba'us Sholihin). Tujuannya mengikuti Mapala Himalaya adalah belajar berorganisasi dalam hal mencintai alam, belajar lebih mencintai alam lebih menjaga alam, lebih melestarikan alam menjalin persaudaraan.

Menurut Pengurus Mapala Himalaya subyek AM memiliki sikap yang patuh, kritis, banyak ingin tahu, suka bertanya, memiliki semangat yang tinggi untuk menambah ilmu dalam hal kepecintaalaman, bertanggungjawab, memiliki rasa berkorban yang tinggi, suka mengalah dan loyalitas tinggi terhadap Mapala Himalaya.

#### b. Tema umum dan dimensi

Dari hasil wawancara dan observasi didapatkan beberapa tema yang dikelompokkan menjadi beberapa sub-sub tema yang kemudian dijabarkan.

<b>Tema Umum</b>	<b>Tema Khusus</b>
1) Tema yang ditafakurkan peserta Diklatsar	a) Rasa syukur kepada Allah SWT b) Kepedulian sosial c) Penyesalan terhadap orang tua
2) Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam bertafakur peserta Diklatsar	a) Dukungan sosial b) Faktor fisik dan emosional c) Masalah spontanitas d) Bimbingan sebagai motivasi e) Lingkungan yang nyaman f) Waktu yang sesuai situasi dan kondisi
3) Perubahan psikologis pada	a) Berani dan mentaati peraturan b) Toleransi c) Patuh kepada orang tua

peserta Diklatsar setelah bertafakur	d) Bertanggungjawab pada saudara perempuan e) Loyalitas organisasi f) Meningkatnya spiritual
--------------------------------------	--

Tabel 4.4 Tema Umum dan Dimensi Subyek AM

## 1) Tema yang ditafakurkan peserta Diklatasar Mapala Himalaya

## a) Rasa syukur kepada Allah SWT

Nikmat yang telah Tuhan berikan kepada manusia haruslah disyukuri salah satunya dengan menjaga titipan-Nya. Janji-janji Allah SWT yang telah diperlihatkan haruslah menjadi semangat manusia untuk semakin mendekatkan diri kepada-Nya, sebaliknya ancaman yang diberikan Allah SWT haruslah dihindari supaya hidup menjadi lebih damai. Kematiaan setiap saat akan terjadi, waktu yang begitu cepat tanpa dirasa sudah semakin dekat. Tidak perlu alasan untuk meninggalkan dunia. Surga dan neraka adalah pilihan untuk kita tinggal bagaimana manusia berusaha untuk baik supaya dimasukkan kedalam surga Allah SWT.

Hal mendasar yang dipahami oleh AM adalah makan dan minum yang disediakan alam untuk manusia. Betapa beruntungnya manusia dan seharusnya manusia menjaganya sebagai ucapan terimakasih kepada Allah SWT. Subyek mengungkapkan dalam wawancaranya.

*“Tema yang saya tafakurkan adalah Allah mas, semua yang ada disana adalah ciptaan Allah, kita lo bisa makan dan minum gratis banyak mas.” (S4/W1/4)*

## b) Empati terhadap sesama

Empati dari bahasa Yunani yang berarti ketertarikan fisik. Dan didefinisikan sebagai respons afektif dan kognitif yang kompleks pada distress emosional yang lain. Empati termasuk

kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain, merasa simpatik dan mencoba menyelesaikan masalah dan mengambil perspektif orang lain. Orang yang empati memiliki keinginan untuk menolong sesama.

Subyek merasakan apa yang dirasakan saudaranya dan memiliki keinginan untuk membantunya, ketika melihat saudaranya menderita subyek AM menafakurinya sebelum melakukan tindakan. Seperti ungkapannya dalam wawancara.

*“Empati biasanya saya tafakurkan. Terkadang kasihan Mlorot karena berjalan terjatuh-jatuh membawa kaleng itu lo mas.” (S4/W1/6)*

c) Penyesalan terhadap orang tua

Subyek merasa bahwa orang tua penting baginya, sebelumnya hanya seperti orang biasa yang sewajarnya. Namun setelah melakukan tafakur dalam Diklatsar menjadikan dirinya begitu menyesal akan perilakunya kepada orang tuanya. Orang tua adalah gambaran dari kita, dalam artian yang membentuk karakter dan pribadi individu. biasanya pola asuh juga berpengaruh terhadap anak yang dibesarkannya dan pada titik tertentu akan menjadi kebiasaan yang mengakar. Subyek merasa orang tua adalah bagian dari hidupnya yang haruslah dijaga dan dibalas walaupun memang tidak akan pernah bisa menyamai sedikitpun jasa yang telah orang tua berikan.

*“Orang tua menjadi tema yang saya tafakurkan. Biasanya apabila malam itu teringat orang tua.” (S4/W1/20)*

Itulah mengapa manusia adalah sesuatu yang buruk namun haruslah ada itikad baik untuk memperbaiki diri dengan menjaga dan menyayangi orang tua selagi masih ada kesempatan untuk membahagiakan mereka, walaupun kebahagiaan yang mereka inginkan hanyalah melihat anaknya



bahagia. Sederhana itulah gambaran orang tua yang sebenarnya dimanapun tempatnya.

*“Saya membayangkan orang tua saya, saya masih mau durhaka. Jadi itu sebagai cambuk saya harus lebih mandiri karena tanggungjawab saya besar.” (S4/W1/35-37)*

2) Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam bertafakur peserta Diklatsar

a) Dukungan sosial

Subyek merasa bahwa dukungan sosial terkadang dapat membantunya untuk memicu tafakur namun sebaliknya ketika saudara membutuhkan sedikit ada keluhan walaupun itu hanya rasa manusiawinya saja dan tetap menolong yang membutuhkan. Ungkapan tersebut sesuai dengan wawancara berikut.

*“Saudara pastinya yang membantu tapi terkadang ya merepotkan.” (S4/W1/8)*

b) Faktor fisik dan emosional

Kelelahan Mental, yang dalam bahasa Inggris disebut *fatigue*, adalah keadaan dimana tubuh dan jiwa terasa letih bukan hanya sekedar capek, tetapi lesu dan tidak bergairah, menggambarkan keadaan fisik dan mental menjadi lelah dan lemah. Meskipun kelelahan fisik dan mental yang berbeda, keduanya sering ada bersama-sama. Jika seseorang secara fisik kelelahan cukup lama, mereka juga akan lelah mental. Saat itu mereka tidak dapat berfungsi pada tingkat normal bahkan kemampuan fisik menurun. Yang juga di ikuti perasaan mengantuk dan tidak mampu berkonsentrasi dengan baik, bahkan sering kali jatuh sakit. *Fatigue* adalah sebuah gejala bukan tanda dan bila tidak di tangani segera maka akan berdampak kesehatan.

*Fatigue* sering di identikan dengan stress walau tidak semua *stress* menimbulkan *fatigue*. Untuk berkembang manusia membutuhkan sedikit *stress* atau tekanan dalam hidup tetapi setelah *stressor* tersebut berlalu, maka kita harus dapat melepaskan tekanan tersebut yang di sebut *releasing tension*. Keadaan yang terus menerus tidak mampu melakukan pelepasan tekanan adalah yang pada akhirnya mengakibatkan terjadinya *fatigue*.

Tanda-tanda *fatigue*: tangan dan kaki dingin walau saat hendak tidur dan santai, lesu dan otot terasa sakit, tidak dapat tidur nyenyak, terasa ngantuk yang berat pada pagi hari walau malamnya cukup tidur, nafas terasa berat, muncul gatal-gatal atau alergi kulit, masalah dengan pencernaan, terkadang perut sakit, sering sakit kepala atau kepala terasa berputar (*vertigo*), mata sering kabur, menurunnya gairah seks, kurang nafsu makan/turun berat badan, emosi tidak stabil dan gampang tersinggung, tidak dapat berkonsentrasi.

Ketika fisik sudah tidak mampu menunjang kegiatan atau sudah drop akan dapat mempengaruhi mental dan emosional yang ada didalam tubuh. Dalam berpikir membutuhkan energi yang berasal dari makanan dan diolah didalam tubuh selanjutnya dikirim keotak sehingga proses tafakur dapat diteruskan. Hal serupa diungkapkan subyek.

*“Sehat tidaknya badan dengan pikiran mas apabila tidak sehat tidak bisa berpikir, itu menyambung dengan soal makanan apabila sudah tidak bisa berpikir berarti lapar. Apabila hatiku nyaman malam bisa teringat sampai penciptaan langit barang mas.” (S4/W1/12-14)*

Ditegaskan lagi dari subyek, bahwa fisik mempengaruhi otak dan otakpun akan merespon menciptakan kondisi emosional subyek. Seperti ungkapan berikut.

*“Karena ya apa ya, merenung kan berpikir mas, jadi harus sehat semua, lalu suasana hati berpengaruh, coba kamu marah apa bisa berpikir? Kan ya tidak.” (S4/W1/16-17)*

*“Sebelumnya saya bingung mas lalu saya buat tenang barulah berpikir ngunu.” (S4/W1/35)*

c) Masalah spontanitas

Spontanitas atau spontan adalah suatu reaksi setelah menerima stimulus melalui panca indra. Seseorang yang spontan akan bertindak langsung tanpa melalui banyak pertimbangan. Hal serupa diungkapkan subyek. Tafakur dipengaruhi oleh tingkat spontanitas peserta Diklatsar, ketika kepekaan pada individu lemah maka akan sulit untuk bertafakur. Hal ini serupa dengan ungkapan subyek.

*“Muncul karena tiba-tiba melihat lingkungan apa karena saya buat-buat ingin berpikir.” (S4/W1/19)*

d) Bimbingan sebagai motivasi

Menurut Atkinson, motivasi adalah ‘pendorong’, suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar tergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Duncan mengatakan bahwa motivasi adalah setiap usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan, dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu.

Bimbingan yang dimaksud subyek adalah nasehat dari *mas* dan *mbak* selama Diklatsar berlangsung. Motivasi berupa lisan dapat diterima oleh peserta yang semuanya mahasiswa yang berintelektual. Ungkap subyek sebagai berikut.

*“Faktor bimbingan sangat penting dalam bertafakur. Dari mas-masnya biasanya di bilangi macam-macam jadinya berpikir.” (S4/W1/20-21)*

e) Lingkungan yang nyaman

Kondisi yang baik dan nyaman memungkinkan individu melakukan tafakur. Keadaan lingkungan sekitar sebagai stimulus untuk ditindaklanjuti, sebagaimana keagungan ciptaan Tuhan dan segala hubungan timbal balik kehidupan yang terkait didalamnya. Dalam wawancara subyek mengungkapkan:

*“Faktor lingkungan berpengaruh dalam bertafakur. Paling enak dibivak mas ketika malam-malam, dengan istirahat berpikir langsung tidur.” (S4/W1/27)*

f) Waktu yang sesuai situasi dan kondisi

Waktu yang pasti sulit ditentukan untuk bertafakur. Karena faktor yang lain akan muncul berbeda-beda dan ketika bersamaan dan memungkinkan bisa bertafakur. Ungkapan ini sesuai dengan yang subyek sampaikan.

*“Tidak pasti mas, penting ketika sudah ingin berpikir, dengan melihat pemandangan, teringat orang tua tidak pasti.” (S4/W1/24-25)*

3) Perubahan psikologis yang terjadi pada peserta Diklatsar Mapala Himalaya setelah bertafakur

a) Berani dan mentaati peraturan

Pemberani atau berani adalah suatu sikap untuk berbuat sesuatu dengan tidak terlalu merisaukan kemungkinan-kemungkinan buruk. Orang yang memiliki keberanian akan mampu bertindak bijaksana tanpa dibayangi ketakutan-ketakutan yang sebenarnya merupakan halusinasi belaka.

Menurut Peter Irons keberanian adalah suatu tindakan memperjuangkan sesuatu yang dianggap penting dan mampu menghadapi segala sesuatu yang dapat menghalanginya karena

percaya kebenarannya. Menurut findly bahwa keberanian adalah suatu sifat mempertahankan dan memperjuangkan apa yang dianggap benar dengan menghadapi segala bentuk bahaya, kesulitan, kesakitan dan lain-lain.

Hidup tanpa keberanian adalah hidup yang sia-sia karena hidup penuh dengan pilihan sehingga berani memilih berarti berani untuk menanggung resiko dan dampak yang ada. Ketika tidak memiliki keberanian yang tinggal hanyalah rasa takut. Terkadang rasa takut itu dibutuhkan dan sebaliknya keberanian juga terkadang harus mengalahkan ketakutan tinggal bagaimana individu dalam menempatkannya. Misalnya dihadapan Allah SWT seharusnya manusia menjadi takut kepada-Nya dan menjadi berani ketika benar karena ada Allah SWT yang selalu menjaga dan melindungi manusia.

Berani dalam artian benar ditanamkan kepada subyek. Berani yang memiliki batas. Berani ketika benar dan takut ketika salah. Sesuai ungkapan subyek.

*“Ya anu biasanya membuat tambah semangat mas, berani penting tapi apabila dengan kamu tidak, hehehe. La dari pada di hukum.” (S4/W1/29-30)*

#### b) Toleransi

Toleransi menurut poerwadarmita adalah menghargai, membolehkan, membiarkan pendirian pendapat, pandangan, kepercayaan, kebiasaan, kelakuan dan sebagainya yang lain atau yang bertentangan dengan pendirinya sendiri.

Pelaksanaan toleransi ini harus didasari dengan memperhatikan prinsip-prinsip yang dipegang sendiri, yakni tanpa mengorbankan prinsip-prinsip tersebut. Jelas bahwa toleransi terjadi dan berlaku karena terdapat perbedaan prinsip, dan menghormati perbedaan atau orang lain tanpa mengorbankan prinsip sendiri. didalam memaknai toleransi

bisa positif dan negatif. Negatif ketika diartikan membiarkan dan tidak menyakiti orang lain baik yang berbeda maupun sama. Sedangkan positif ketika diartikan harus adanya bantuan dan dukungan terhadap masalah dan keberadaan orang lain.

Menghargai sesama adalah jawaban untuk keberlangsungan dalam menjaga kesatuan dan hidup berdampingan. Pada akhirnya menciptakan suasana damai dan tidak bertengkar yang mengakibatkan kerjasama yang baik antar peserta untuk menyelesaikan tugas. Ungkap Subyek AM dalam wawancaranya.

*“Setelah bertafakur saya memiliki toleransi. Sama orangnya mas lebih baik menghargailah.” (S4/W1/30)*

c) Patuh kepada orang tua

Orang tua terdiri dari ayah dan ibu atau secara luas bisa diartikan orang yang memiliki kedewasaan atau umur diatas yang lain. Orang tua sudah mengorbankan segalanya termasuk nyawa tanpa pamrih dan tidak ada yang diinginkan selain melihat anaknya bahagia. Ketika bertafakur subyek membayangkan orang tuanya kemudian hasilnya semakin ingin membahagiakan mereka dan tidak lagi menyakiti hati kedua orang tuanya. Hal ini disampaikan pada sesei wawancaranya.

*“Hasil setelah bertafakur adalah Kepada orang tua apabila bisa yang patuh jangan durhaka.” (S4/W1/30-31)*

d) Bertanggungjawab pada saudara perempuan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) tanggung jawab adalah kewajiban menanggung segala sesuatu bila terjadi apa-apa boleh dituntut, dipersalahkan, dan diperkarakan. Setiap orang dibebani dengan tanggung jawab tinggal bagaimana seseorang tersebut memikul dan bertanggung jawab.

Didalam tata tertib Diklat ruang ada beberapa peraturan yang haruslah dipatuhi dan apabila melanggar akan mendapat konsekuensi dan peserta haruslah bertanggungjawab atas tindakan yang dilakukannya ini sebagai dasar untuk melatih rasa tanggung jawab itu sendiri. Dari pembimbingan tersebut menjadi kebiasaan sehingga setelah bertafakur rasa tanggung jawab baik terhadap dulur dan alam meningkat.

Menurut subyek AM perempuan sangat rentan terhadap semua hal karena memang khodrat wanita untuk selalu dilindungi. Karena subyek dibesarkan oleh ibu maka karakter tersebut muncul dan mengaplikanya melalui saudara perempuannya.

*“Saya punya rasa tanggungjawab mas kepada saudara saya perempuan, jujur mas, jelek-jelek seperti ini tidak rela saudara saya disakiti, saya saja yang sakit, kasihan.”*  
(S4/W1/31-33)

e) Loyalitas organisasi

Loyalitas dalam prakteknya seringkali dijabarkan dengan sangat berbeda-beda. Menurut kamus bahasa Indonesia maka pengertian loyalitas sesungguhnya merupakan kepatuhan dan kesetiaan. Selain itu loyalitas juga bisa dikatakan setia pada sesuatu dengan rasa cinta, sehingga dengan rasa loyalitas yang tinggi seseorang merasa tidak perlu untuk mendapatkan imbalan dalam melakukan sesuatu untuk orang lain atau organisasi tempat dia meletakkan loyalitasnya. Secara etimologis kata loyalitas selain mengandung unsur kepatuhan dan kesetiaan ternyata juga mengandung banyak unsur dimana unsur-unsur tersebut saling bersinergi dalam membentuk loyalitas seseorang.

Melihat dari arti kata diatas menunjukkan bahwa dalam loyalitas terkandung beberapa unsur diantaranya pengorbanan,

kepatuhan, komitmen, ketaatan dan kesetiaan. Hal ini menunjukkan bahwa terbentuknya sikap loyal melalui proses yang sangat rumit karena dipengaruhi interaksi dua belah pihak. Mengacu dari pengertian loyalitas diatas dapat dikatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki loyalitas jika seseorang tersebut memiliki kepatuhan dan kesetiaan terhadap organisasi/seseorang.

*“Saya hanya mencoba di Himalaya mas, tapi setelah saya pikir-pikir sayang sudah Diklat, sekarang hidup mati di Himalaya.” (S4/W1/37-38)*

f) Meningkatnya spiritual

Spiritualitas adalah hubungannya dengan Yang Maha Kuasa sesuai kepercayaan yang dianut individu. Ketika menemukan arti dari tafakur yang ditafakurinya, subyek semakin merasa membutuhkan akan hadirnya Allah SWT dalam hatinya.

Perubahan pada batin dialami oleh subyek setelah bertafakur di Diklatsar, hal ini tercermin dari tingkat intensif ibadah jamaah yang dilakukannya. Seperti ungkapan berikut ini.

*“Tenang, damai, garek harus bertindak, ibadah lebih sering dan jamaah tak usahakne, diriku yang dulu tak seindah saat ini.” (S4/W1/40-41)*

## **B. Pembahasan**

Pembahasan yang dipaparkan adalah hasil penelitian yang kemudian dijabarkan bersama dengan teori yang ada. Teori yang diperoleh dari referensi buku, majalah, seminar, internet, koran, jurnal dan skripsi terdahulu disinkronisasi dengan hasil penelitian dari subyek. Dari 4 subyek akan digenerelesasikan dan perbandingan sesuai fokus permasalahan yang ingin dicapai. Masing-masing subyek memiliki perbedaan dalam konsepsi tafakurnya namun masih bisa ditarik kesimpulan dan benang merah yang hampir sama. Hal



ini dikarenakan beberapa faktor dan kondisi yang dialami subyek selama mengikuti Diklatsar Mapala Himalaya IAIN Tulungagung.

Pembahasan akan dimulai dari fokus penelitian tema-tema yang ditafakurkan oleh peserta dilanjutkan faktor-faktor yang mempengaruhi dalam bertafakur peserta Diklatsar Mapala Himalaya dan ditutup dengan kajian perubahan psikologi pada peserta Diklatsar yakni diwakili sampel subyek CN, MI, BN dan AM. Data-data tersebut diolah dengan ketekunan peneliti sehingga diharapkan hasil yang semaksimal mungkin.

### **1. Tema yang ditafakurkan peserta Diklatsar Mapala Himalaya IAIN Tulungagung.**

Tema yang ditafakurkan oleh peserta beraneka ragam, namun apabila digeneralisasikan akan mudah untuk dipahami. Tema-tema yang berbeda yang dipaparkan menunjukkan bahwa peserta melakukan tafakur secara individu.

#### **a. Hubungan manusia dengan alam sekitar.**

Alam merupakan suatu kombinasi antara kondisi yang bersifat fisik dan mencakup semua keadaan sumber daya alam yang terdiri dari tanah, air, energi matahari, mineral, hewan, dan juga tumbuh-tumbuhan baik yang hidup didaratan ataupun dilautan. Lingkungan hidup yang ada di sekitar merupakan salah satu diantara bukti keagungan Allah SWT yang menyimpan banyak sekali rahasia. Ada kode-kode yang disembunyikan oleh Allah dalam setiap penciptaan yang berserak dilingkungan sekitar. Dan manusia diminta untuk menemukan hikmah yang ada dibalik ayat-ayat kauniyah-Nya.<sup>11</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa hubungan antara manusia dengan alam disekitarnya merupakan hubungan timbal balik yang saling membutuhkan untuk kelangsungan hidup dan berjalanya kehidupan yang sama-sama penting untuk dilestarikan.

---

<sup>11</sup> Haidar Musyafa, *Pesan Dari Tuhan*, (Solo:Tinta Medina, 2017), hlm. 167

Oleh karena itu, menjaga kelestarian alam termasuk memanfaatkan kekayaan yang terkandung didalamnya sesuai batas dan aturan islam merupakan salah satu wujud pengabdian kita kepada Tuhan. Menjaga kelestarian alam merupakan salah satu bukti rasa syukur kita kepada Allah SWT, sebab hanya dengan memperlakukan alam dan menjaga lingkungan sekitar manusia dapat membaca kode-kode kebesaran-Nya. Alam merupakan tempat tinggal manusia yang memiliki peran dan pengaruh sangat besar bagi kehidupan manusia.<sup>12</sup>

Manfaat alam bagi manusia Allah SWT menciptakan tumbuh-tumbuhan sebagai sumber oksigen yang berperan penting untuk kehidupan. Tumbuh-tumbuhan dan buah-buahan juga menjadi makanan bergizi untuk hewan dan manusia, bahkan obat pun dari alam sekitar. Ada banyak sekali tanaman yang bisa dijadikan obat. Sebagai contoh daun sirsak untuk obat diabetes, daun sirih untuk obat keputihan pada wanita dan penyakit TBC, teh hijau sebagai minuman dan anti oksidan serta melarutkan lemak dan lain sebagainya. Tidak hanya tumbuhan yang Allah SWT ciptakan, hewan seperti kerbau dan sapi untuk membajak Sawah selain dagingnya dan susunya yang dinikmati. Ada juga kuda dan keledai untuk mengangkut barang. Dengan melihat dan menyadari alam sekitar di harapkan dapat menambah keimanan.<sup>13</sup>

Subyek CN beranggapan bahwa alam sangat penting untuk kehidupan manusia. Hal ini serupa dengan manfaat yang telah diberikan alam. Sedangkan subyek MI bertafakur mengenai relasi antara manusia dengan lingkungan yang mana lingkungan dimaksud adalah alam.

Hubungan manusia dengan alam tercipta karena manusia adalah khalifah dimuka bumi. Untuk menjalankan tugas dan amanah dari Allah SWT maka manusia haruslah melestarikan alam. Kelestarian

---

<sup>12</sup> Haidar Musyafa, *Pesan Dari Tuhan*, (Solo:Tinta Medina, 2017), hlm. 169

<sup>13</sup> Haidar Musyafa, *Pesan Dari Tuhan*, (Solo:Tinta Medina, 2017), hlm. 175-183

alam telah dipercayakan kepada manusia. Tugas manusia adalah menjaga dan merawatnya agar alam ini tidak rusak. Agar alam ini tetap lestari dan tetap nyaman dihuni oleh seluruh makhluk ciptaan Allah SWT.<sup>14</sup>

Sebagaimana yang telah alam berikan berupa manfaat untuk manusia haruslah manusia membalas budi dengan melestarikan alam dan hidup berdampingan didalamnya. Manusia sebagai khalifah atau pemimpin yang haruslah bijaksana dalam memanfaatkan sumber daya alam karena lingkungan yang baik dan harmonis akan memberikan dampak yang lebih.

Kondisi lingkungan yang ditafakurkan oleh subyek BN adalah gambaran bagaimana Tuhan menciptakan alam beserta isinya sangat sempurna. Dengan melihat pemandangan yang ada, alam yang telah mengucurkan mata air yang segar haruslah membuat manusia untuk sadar dan merawatnya.

Namun kondisi yang lingkungan saat ini berbeda, manusia berbuat kerusakan dimuka bumi, adapun yang dimaksud dengan kerusakan meliputi kerusakan alam secara fisik maupun kerusakan alam secara non spesifik. Kerusakan alam secara fisik adalah sengaja menggunduli hutan, membuang sampah sembarangan, menebang pepohonan, merusak terumbu karang dan ekosistem laut, membasmi binatang dan lain sebagainya. Perbuatan manusia yang seperti itu akan membuat ketidakseimbangan sehingga menyebabkan bencana alam. Seperti firman Allah dalam surah Ar Rum ayat 41, yang artinya:

*“Telah tampak kerusakan didarat dan dilaut disebabkan karena perbuatan tangan manusia, Allah menghendaki agar mereka merasakan sebagian dari akibat perbuatan mereka. Agar mereka kembali (ke jalan yang benar)”*.

Adapun kerusakan alam yang non fisik lebih fokus pada manusia itu sendiri. Seperti kerusakan akhlak, pergaulan bebas, budaya pornografi.

---

<sup>14</sup> Haidar Musyafa, *Pesan Dari Tuhan*, (Solo:Tinta Medina, 2017), hlm. 179

Semua kerusakan tersebut jika tidak segera ditanggulangi akan membawa bencana besar kepada peradaban umat Islam. Kemerosotan akhlak akan membawa manusia terpuruk dalam bingkai kejahiliahan sehingga menghancurkan norma dan tata susila. Hal tersebut akan berdampak pada kerusakan alam secara nyata dan besar-besaran. Jika manusia sudah tidak memiliki etika terhadap manusia lainya begitupun pada tumbuhan hewan dan alam seisinya<sup>15</sup>.

Lingkungan alam sekitar yang banyak kerusakan menimbulkan banyak akibat. Seperti perubahan musim yang tidak menentu, perubahan suhu atau pemanasan global dan ditambah lagi dengan hutan yang gundul dan hewan yang punah menyebabkan ketidakseimbangan ekosistem.

Stresor di alam yang diungkapkan oleh subyek MI dalam tafakurnya yakni berupa stresor yang berasal dari lingkungan sekitar atau kondisi alam dan cuaca. Misalnya seperti hujan, angin topan, panas yang terik, suhu dingin dan lain sebagainya. Hal semacam ini ditafakurkan oleh subyek untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Stressor adalah sumber-sumber *stress*. Sumber stres ada ketika manusia menghadapi problem-problem kehidupan dan mengalami stres. Sumber stres ada dua yakni berasal dari dalam diri sendiri (*internal sources*) dan dari lingkungan (*external sources*). Stresor yang berasal dari orang yang mengalami stres itu sendiri disebabkan oleh suatu penyakit yang ia derita (*illness*) dan dapat terjadi karena pertentangan batin (*conflict*). Sedangkan stresor yang berasal dari lingkungan bisa karena lingkungan keluarga, lingkungan kerja dan lingkungan hidup. Lingkungan hidup seperti keadaan yang membuat seseorang merasa menderita atau tidak nyaman.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Haidar Musyafa, *Pesan Dari Tuhan*, (Solo:Tinta Medina, 2017), hlm. 186

<sup>16</sup> Mahfud, An, *Petunjuk Mengatasi Stres*, (Bandung:Sinar Baru Algensido, 1999), hlm.

Subyek CN ketika pada tanggal 24 Oktober 2017 bertempat di Gedung UKM lantai 3 IAIN Tulungagung mengikuti Diklatsar Ruang Peneliti melakukan pengamatan di Mapala Himalaya di ruangan ketika materi navigasi darat. Ketika berada di dalam ruangan materi Diklatsar ruang, Subyek CN merupakan sosok yang *introvert* karena selalu datang sendiri dalam beberapa sesi materi. Teman yang ada disekitarnya dianggapnya teman kuliah dan mencari ilmu karena untuk berbincang-bincang didalam sesi sangat jarang karena serius memperhatikan. Didalam sesi tanya jawab CN aktif dan kritis karena bertanya paling pertama sedangkan yang lain mungkin malu-malu. Pertanyaan yang diajukan kritis dan berbobot yang memperlihatkan cerdas.

Ketiga subyek CN, MI dan BN memiliki tema tafakur yang sama ketika bertafakur di Diklatsar, berbeda dengan subyek AM yang tidak menafakurkan tema alam. Perbedaan ini karena beberapa faktor yang akan dipaparkan dalam uraian selanjutnya.

#### b. Kepedulian sosial

Kepedulian merupakan salah satu bentuk tindakan nyata, yang dilakukan oleh masyarakat dalam merespon suatu permasalahan. Dalam KBBI kepedulian merupakan partisipasi yakni keikutsertaan. Kepedulian sosial merupakan sebuah sikap keterhubungan dengan manusia untuk membantu orang lain atau sesama.<sup>17</sup>

Kepedulian sosial yang dikemukakan oleh alfred adler dalam istilah asli *gemeinschaftsgefühl* yang berarti rasa persatuan dengan semua umat manusia. Menurut Wardhani kepedulian sosial adalah minat atau ketertarikan individu untuk membantu orang lain. Lingkungan terdekat

---

<sup>17</sup> W.J.S Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1999),

seorang individu yang berpengaruh besar dalam menentukan tingkat kepedulian sosialnya.<sup>18</sup>

kepedulian sesama muslim haruslah dikedepankan sesuai dengan sabda Rasulullah Saw: “*tidak beriman satu per satu kalian sampai ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri*”(HR. Al-Bukhari).<sup>19</sup>

Kepedulian dikategorikan kedalam 3 jenis, yakni kepedulian suka maupun duka, kepedulian pribadi dan bersama yaitu kepedulian yang timbul karena gerak hati pribadi maupun harus dilakukan bersama, kepedulian yang mendesak yaitu kepedulian untuk kepentingan bersama harus diutamakan.<sup>20</sup>

Kepedulian sosial dapat disimpulkan yakni minat untuk ikutserta dalam membantu orang lain atau sesama manusia. Yang ditafakurkan mengenai kepedulian, kasihan, rasa, harus menolong, tidak egois terhadap *dulur*.

Peneliti mengamati pada tanggal 26 November 2017, subyek dan peserta lain melakukan aplikasi SAR dan mencari hilangnya saudara mereka. Subyek AM, MI, BN dan CN merasa khawatir dan peduli yang diperlihatkan dari perilakunya yang tanpa henti berteriak dan mencari korban SAR. Setelah diketemukan langsung dievakuasi, dari sini mereka belajar peduli dan menolong sesama.

Subyek CN, MI dan AM memiliki tema tafakur kepedulian sosial yakni dengan berasumsi mengenai persaudaraanya dengan sesama peserta karena memiliki kesamaan nasib untuk saling tolong menolong dan rasa yang sama. Sedangkan Subyek BN tidak bertafakur mengenai kepedulian sosial.

---

100 <sup>18</sup> Wardhani, dkk, *Kepedulian Ekonomi dan Sosial*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hlm.

<sup>19</sup> Muhammad Fauqi Hajjaj, *Ta Sawuf Islam dan Akhlak*, (Jakarta: Amzah, 2013), hlm.263

<sup>20</sup> Muhammad Asrori, *Perkembangan Psikologi Remaja*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 9

c. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial adalah tempat dimana masyarakat saling berinteraksi dan melakukan sesuatu secara bersama-sama antar sesama maupun dengan lingkungannya. Lingkungan sosial merupakan segala sesuatu yang terdapat di sekitar manusia yang dapat memberikan pengaruh pada manusia tersebut, serta manusia-manusia lain yang ada di sekitarnya.<sup>21</sup>

Lingkungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi seseorang atau kelompok untuk dapat melakukan sesuatu tindakan serta perubahan perilaku setiap individu. Lingkungan sosial yang dikenal antara lain lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, dan lingkungan masyarakat.

Menurut Amysari lingkungan sosial merupakan manusia-manusia lain yang ada disekitarnya seperti tetangga, teman bahkan juga orang lain di sekitarnya yang belum dikenal.<sup>22</sup> Lingkungan sosial dapat dikatakan sebagai wadah atau sarana untuk berinteraksi dengan orang lain dan membentuk sebuah pribadi serta mempengaruhi tingkah laku seseorang.

Hadist yang menunjukkan lingkungan sosial seperti yang disabdakan Rasulullah Saw : “*dilarang merugikan diri sendiri maupun orang lain dalam Islam*” (HR. Ibnu Majah).<sup>23</sup> Lingkungan sosial yang berisi orang-orang islam haruslah sesama saling menjaga dan menyayangi.

Lingkungan sosial menjadi tema yang ditafakurkan oleh beberapa subyek yakni CN, MI dan BN. Memiliki kesamaan dalam tema ini karena mereka mengungkapkan lingkungan sosial yang sama seperti ayah, ibu, saudara kandung juga saudara Mapala Himalaya, jadi orang-orang yang berada disekitarnya mereka pikirkan dan renungkan. Sedangkan subyek AM tidak memiliki tema ini.

---

<sup>21</sup><http://digilib.unila.ac.id>. Pada tanggal 13 Februari 2019 pukul 22.30 WIB

<sup>22</sup>Fuad Amsyari, *Prinsip-Prinsip Masalah Pencemaran Lingkungan* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1986), hlm. 12

<sup>23</sup>Muhammad Fauqi Hajjaj, *TaSawuf Islam dan Akhlak*, (Jakarta: Amzah, 2013), hlm. 263

d. Tuhan yakni Allah SWT

Hubungan manusia dengan Tuhan adalah hubungan seorang hamba dengan Allah SWT. Sungguh banyak nikmat Allah SWT yang telah diberikan kepada manusia. Seorang yang bertafakur atas segala nikmat Allah SWT akan pandai bersyukur dan Allah SWT akan menambah nikmat-Nya. Kemudian manusia hanyalah harus bersyukur dan melakukan apa yang diperintahkan Allah SWT dan menjauhi Larangan-Nya<sup>24</sup>. Hal serupa diungkapkan oleh subyek CN yakni hubungan manusia dengan Tuhan merupakan kebutuhan, tanpa Allah SWT manusia tidak berguna. Kemudian sholat menjadi hubungan dan kewajiban sebagai hamba.

Sholat adalah hubungan yang kuat antara langit dan bumi, antara Allah SWT dan hamba-Nya. Sholat dalam Islam memiliki kedudukan yang tinggi sebagai rukun dan tiang agama. Pada saat sholat hamba berada dalam keadaan bersih dan suci. Mereka bermunajat, berdoa sembari mengharap kepada Allah SWT agar diberikan keteguhan dalam beragama dan memohon petunjuk.<sup>25</sup> Hal serupa yang diutarakan oleh subyek CN, disaat Diklatsar peserta menjalankan ibadah sholat berjamaah kemudian CN melakukan tafakur dengan isti'anah atau memohon pertolongan. Sesuai dengan yang disampaikan Allah SWT dalam firman surah Al Baqarah ayat 238-239, yang artinya :

*“Peliharalah segala sholat (mu) dan (peliharalah) sholat Al Wustha (pertengahan). Berdirilah untuk Allah dengan khusyu’. Jika kamu dalam keadaan takut (bahaya), maka sholatlah sambil berjalan atau berkendara. Kemudian apabila kamu telah aman, maka sebutlah Allah (sholatlah). Sebagaimana Allah telah mengajarkan kepada kamu apa yang belum kamu ketahui”.*

Allah SWT berfirman dalam Al Qur'an surah Thaaha ayat 14 yang artinya:

---

<sup>24</sup>Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur dan Tasyakur untuk Percepatan Rezeki*, (Jogjakarta: Sarifah, 2014), hlm.22

<sup>25</sup>Hilmi Al-Khulu, *Menyingkap Rahasia Gerakan-Gerakan Sholat*, (Jogjakarta:Diva Press, 2012), hlm. 27



*“Tidak ada Tuhan selain Aku, maka sembahlah aku dan dirikanlah sholat untuk mengingat Aku”.*

Ayat diatas adalah bukti supaya manusia mengakui adanya Allah supaya manusia bertauhid dan mengakui Allah SWT Maha Esa. Sebagai bukti yakni ibadah sholat. Subyek MI bertafakur dengan tema ketauhidan bahwa subyek mengakui Allah SWT berada di semua tempat. Hak Allah SWT yang harus di penuhi oleh setiap hamba adalah hendaknya semua hamba menyembah-Nya dan tidak menyekutukan sesuatu apapun dengan-Nya.<sup>26</sup>

Subyek MI dan AM menemukan tema tafakur berupa rasa syukur kepada Allah SWT. MI menyadari lingkungan dan alam yang telah diciptakan Allah SWT sangat indah dengan berbagai pelengkapanya. Sedangkan subyek AM lebih kepada ketersediaan makanan dan minuman yang sangat melimpah. Allah SWT telah menyediakan segalanya untuk manusia.<sup>27</sup> Hal tersebut diperkuat oleh firman Allah SWT dalam surah Al-An'am ayat 99, yang artinya :

*“Dan Dialah yang menurunkan air dari langit, lalu kami tumbuhkan dengan air itu segala macam tumbuh-tumbuhan, maka kami keluarkan dari tumbuh-tumbuhan itu tanaman yang menghijau, Kami keluarkan dari tanaman yang hijau itu butir yang banyak. Dan dari mayang kurma, mengurai tangkai-tangkai yang menjulai, dan kebun-kebun anggur, dan (Kami keluarkan pula) zaitun dan delima yang serupa dan tidak serupa. Perhatikanlah buahnya pada waktu berbuahdan menjadi masak. Sungguh pada yang demikian itu ada tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang beriman.”*

#### e. Intropeksi diri

Intropeksi diri biasanya mencari-cari kesalahan pada diri sendiri bukan kesalahan orang lain. Lebih mudah mencari kesalahan pada orang lain namun sulit untuk menemukan kesalahan pada diri sendiri., Terkadang bisa menemukan namun untuk mengakui kesalahan tersebut dibutuhkan keberanian.

---

<sup>26</sup> Alhabib Zainal Abidin bin Ibrahim bin Smith al Alawi al Husaini, *Tanya Jawab Akidah Ahlussunnah wal Jamaah*, ( Surabaya: Khalista, 2009), hlm. 7

<sup>27</sup> Haidar Musyafa, *Pesan Dari Tuhan*, (Solo:Tinta Medina, 2017), hlm. 172

Menurut M.Scott Peck mengenal diri merupakan jalan menuju kearifan. Tidak ada jalan pintas yang cepat dan gampang. Batas-batas ego harus dikeraskan sebelum dapat dilunakkan. Seseorang harus menemukan dirinya sebelum ia bisa menghilangkannya.<sup>28</sup>

Hubungan manusia dengan diri sendiri diungkapkan subyek MI. Ketika bertafakur berbicara dengan dirinya menjadi solusi yakni mengenali keluhan yang dialami kemudian mencari solusi yang bisa membuat dirinya lebih baik.

Intropeksi diri penting dilakukan oleh seorang hamba yaitu mencari cela yang ada pada diri kita, seperti sifat riya', sombong, gila jabatan dan segala sifat yang jelek, lalu menghapus dan menggantinya dengan mujahadah dan riyadhah kepada Allah SWT. Tidak perlu mengetahui sesuatu yang ghaib yang berada diluar alam nyata, atau ingin mempunyai karamah dan lain-lain<sup>29</sup>

Cara agar kita bisa mencela diri sendiri adalah memandang diri kita dengan 3 hal, yaitu<sup>30</sup>:

- 1) Harus menyadari bahwa kita mempunyai kekurangan, suka berbuat jelek dan sembrono, jadi jangan memandang bahwa dirimu patut dipuji.
- 2) Harus mengerti bahwa pujian orang bisa menimbulkan sifat riya' dan sombong baik dalam perbuatan dan perkataan, karena itu kita jangan sampai terlena dengan pujian.
- 3) Harus menyadari bahwa masih banyak perbuatan jelek yang ada pada diri kita yang tidak diketahui oleh orang lain tapi Allah lebih mengetahui dan memberi balasan.

Allah berfirman dalam surah Ali Imran ayat 188, yang artinya:

*“Jangan sekali-kali kamu menyangka, bahwa orang-orang yang gembira dengan apa yang mereka kerjakan dan mereka suka supaya*

---

<sup>28</sup> Rahayu Ratnaningsih, *Meniti Jalan Kehidupan*, (Jakarta: PT Grasindo, 2002), hlm. 67

<sup>29</sup> Musa Turoichan, *Menggapai Tingkatan Sufi dan Waliyullah*, (Surabaya: Ampel Mulia, 2005), hlm. 46

<sup>30</sup> Musa Turoichan, *Menggapai Tingkatan Sufi dan Waliyullah*, (Surabaya: Ampel Mulia, 2005), hlm. 141

*dipuji terhadap perbuatan yang belum mereka kerjakan. Janganlah kamu menyangka bahwa mereka terlepas dari siksa dan bagio mereka siksa yang pedih.”*

Subyek CN menggambarkan dalam tafakurnya merasa bahwa dirinya buruk dan memiliki kepribadian yang tidak baik, namun terjadi perubahan setelah bertafakur karena merasa bahwa kesadaranya tentang dirinya sudah ada. Menyadari diri sendiri adalah hak dan kewajiban diri sendiri. Sedangkan subyek BN dan AM tidak memiliki tema mengenai diri sendiri.

Jika engkau melihat suatu aib, kesalahan atau kekeliruan dari orang lain, maka anggaplah dirimu dalam posisinya, kemudian renungkan apa yang pernah engkau sukai saat ia menyambutmu seandainya ia melihat darimu sesuatu yang engkau lihat darinya. Sembunyikanlah hal itu untuknya dalam hatimu sesungguhnya ia menyukai darimu seperti apa yang pernah engkau sukai darinya.<sup>31</sup>

f. Penyesalan terhadap orang tua

Orang tua merupakan obyek yang ditafakurkan karena itu adalah bawaan sejak lahir atau dikatakan sebagai poros kehidupan setelah Tuhan. Orang tua sudah melekat didalam benak tiap individu yang pernah lahir dan semuanya pernah dilahirkan dan dibesarkan oleh orang tua. Sejak bayi sudah memiliki keterikatan batin karena itulah karunia atau nikmat dari Allah SWT.<sup>32</sup>

Ketahuilah bahwa yang pertama kali memberikan karunia kepada seorang hamba adalah Allah SWT. Yang kedua adalah ibu bapak, karena itu Allah SWT menyuruh kita berterimakasih kepada-Nya dan kepada bapak ibu kita. Ketahuilah bahwa perintah Allah SWT yang menyuruh kita berbakti kepada ibu bapak merupakan perintah global yang mengarahkan kita tidak boleh berbuat buruk kepada ibu bapak

---

<sup>31</sup> Imam Al-Muhashibi, *Adabun Nufus Tuntunan Merasakan Nikmatnya Hidup Tulus Tanpa Batas*, (Jakarta: Qalam, 2017), hlm. 68

<sup>32</sup> Khoiron Nahdiyyin, *Wanita dan Keluarga*, (Surabaya: Al Ikhlas, 1996), hlm. 47

walaupun mengucapkan kata “Ah” dan selanjutnya kita diperintahkan agar bersikap rendah hati kepada keduanya, dan kita diperintah memohon rahmat bagi keduanya, sebagaimana mereka menyayangi kita waktu kita kecil. <sup>33</sup>Dia menyuruh kita menyembah-Nya dan berbakti kepada ibu bapak, demi untuk membalas kabaikan keduanya, seperti yang disebutkan dalam firman Allah dalam surah Al-An’am ayat 151, yang artinya: “*hendaklah engkau tidak menyekutukan Allah dengan sesuatu dan hendaklah kamu berbakti kepada ibu bapakmu.*”

Peserta Diklatsar merasakan hal yang sama ketika berada jauh dari orang tua mereka. Ketika dekat mereka hanya biasa bahkan membentak dan tidak menghormatinya, namun tersadar lewat Diklatsar yakni bimbingan pendidik dan penyadaran dari lingkungan sekitar yang dirasa dan dilihatnya. Seperti ungkapan dari Subyek AM yang menyatakan merenungkan orang tua ketika malam tiba sedangkan subyek MI bertafakur mengenai orang tua saat posisi Diklatsar.

Ada banyak cara berbakti kepada kedua orang tua selagi masih diberi hidup, diantaranya adalah : mematuhi perintah-perintahnya, menjalin komunikasi kepada kedua orang tua dengan kata-kata yang sopan dan halus, menjaga dan merawatnya. Islam mengajarkan agar kita berbakti kepada kedua orang tua seumur hidup.<sup>34</sup>

Banyak sekali hadits yang berkaitan dengan perintah berbakti kepada kedua orang tua, diantaranya hadist yang diriwayatkan oleh an-Nasa’i dari Mu’awiyah bin Jahimah, bahwa Jahimah pernah datang kepada nabi Saw, kemudian ia berkata: “*wahai Rasulullah Saw, aku ingin ikut perang. Oleh karena itu aku datang untuk meminta pertimbanganmu*”. Nabi bertanya : “*apakah kamu masih mempunyai ibu?*”. Ia menjawab : “*ya*”. Nabi bersabda : “*tetaplah kamu menemaninya, sebab surga berada di sisi kakinya*”.<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup> Ahmad Sunarto, *Kultum Kuliah Tujuh Menit*, (Surabaya:Aulia, 2015), hlm. 25-31

<sup>34</sup> Haidar Musyafa, *Pesan Dari Tuhan*, (Solo:Tinta Medina, 2017), hlm. 155-162

<sup>35</sup> Khoiron Nahdiyyin, *Wanita dan Keluarga*, (Surabaya: Al Ikhlas, 1996), hlm.51

Itulah mengapa manusia adalah sesuatu yang buruk namun haruslah ada itikad baik untuk memperbaiki diri dengan menjaga dan menyayangi orang tua selagi masih ada kesempatan untuk membahagiakan mereka, walaupun kebahagiaan yang mereka inginkan hanyalah melihat anaknya bahagia. Sesederhana itulah gambaran orang tua yang sebenar-benarnya dimanapun tempatnya. Subyek merasa bahwa orang tua penting baginya, sebelumnya hanya seperti orang biasa yang sewajarnya. Namun setelah melakukan tafakur dalam Diklatsar menjadikan dirinya begitu menyesal akan perilakunya kepada orang tuanya. AM merasa menyesal telah durhaka kepada mereka dan belum memberikan yang sepatutnya sesuai perintah Allah SWT. Namun pada subyek AM memiliki rasa ingin memperbaiki dirinya dan prilakunya kepada kedua orang tua. Sedangkan subyek CN dan BN tidak memiliki tema tafakur mengenai orang tua.

g. Penyimpangan harapan

Harapan merupakan istilah yang telah banyak dideskripsikan oleh para ahli dalam bidang psikologi. Averill beserta teman-temannya mendeskripsikan harapan sebagai emosi yang diarahkan oleh kognisi dan dipengaruhi oleh kondisi lingkungan. Stotland dan Gottschalk masing-masing mendeskripsikan harapan sebagai keinginan untuk mencapai tujuan. Stotland menekankan hal penting dan memungkinkan dalam mencapai tujuan, sedangkan Gottschalk mendeskripsikan tenaga positif yang mendorong seseorang untuk bekerja melalui keadaan yang sulit.<sup>36</sup>

Penyimpangan harapan merupakan keinginan atau harapan yang tidak sesuai atau dengan kata lain tidak sesuai dengan yang diinginkan. Subyek BN merasa menderita saat melaksanakan Diklatsar di lapangan

---

<sup>36</sup> <http://ramkur.blogspot.com/2008/05/teori-harapan.html>, Diakses tanggal 5 Maret 2019 pukul 23.00 WIB

karena hal ini tidak sesuai dengan apa yang diinginkan sebelumnya. Subyek beranggapan bahwa Diklatsar adalah hal yang menyenangkan.

Subyek merenungkan keinginannya yang berbelok atau tidak sesuai. Ketika Diklatsar akan bersenang-senang, menambah pengalaman dan teman. Namun setelah mendalaminya berbeda karena dihadapkan dengan keadaan medan alam yang sebenarnya. Hampir mayoritas peserta mengalami putus asa dan menyerah. Subyek lain tidak memiliki tema penyimpangan ini karena menemukan bahwa Diklatsar itu penempatan mental dan mereka tahu sebelumnya bahwa resiko dan kegiatannya seperti apa. Sehingga tidak terjadi penyimpangan harapan yang ada harapan yang menjadi kenyataan.

Dari tema-tema yang dipaparkan dan dibandingkan ada beberapa subyek yang memiliki kesamaan dalam tema yang ditafakurkan. Dan beberapa subyek juga memiliki beberapa tema yang berbeda. Namun secara garis besar sudah mewakili kepada peserta Diklatsar Mapala Himalaya IAIN Tulungagung keseluruhan.

## **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi tafakur pada peserta Diklatsar Mapala Himalaya IAIN Tulungagung.**

Faktor yang mempengaruhi dalam bertafakur ada beberapa yang didapatkan dari subyek. Sebagian peserta berbeda dan kebanyakan memiliki faktor pengaruh yang sama. Faktor-faktor tersebut diuraikan sebagaimana berikut.

### **a. Penerimaan stimulus**

Stimulus adalah rangsangan yang berasal dari luar diri individu yang dapat ditangkap melalui panca indra. Yang kemudian diterima oleh individu dan diolah melalui persepsi. Stimulus yang diberikan kepada individu dapat diterima atau diabaikan, ketika diabaikan proses akan terhenti dan tidak akan terjadi respon. Yang mempengaruhi adalah kepekaan dan antusias individu terhadap penerimaan stimulus. Kepekaan atau *sensitivity* berasal dari kata peka yang berarti mudah

terangsang, atau suatu kondisi seseorang mudah bereaksi terhadap suatu keadaan.<sup>37</sup>

Antusias adalah kegairahan, gelora semangat, minat besar terhadap sesuatu. Asal kata antusias adalah *entheos* yang berarti Tuhan didalam atau diilhami dari Tuhan. Antusiasme adalah sebuah perasaan dan kepercayaan, sebuah kesadaran akan sebuah hubungan antara diri seseorang dan sumber kekuatan untuk mencapai tujuan. Antusias akan mendorong seseorang maju.<sup>38</sup> Antusias adalah dipandang aktif, ekspresif dan energik. Optimis dan terbuka terhadap perubahan.<sup>39</sup>

Antusias haruslah dilakukan orang mukmin dalam merenungkan dan beribadah kepada Tuhannya. Antusiasme terhadap segala hal yang bermanfaat bagi orang mukmin di dunia dan akhirat juga termasuk indikator kesempurnaan iman kepada Allah SWT. Perintah untuk antusias dalam urusan merenungkan dan mendekatkan diri kepada Allah seperti sabda Rasulullah Saw : diriwayatkan dari Abu Hurairah, Rasulullah bersabda:

*“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah dari pada mukmin yang lemah. Masing-masing memiliki sisi positif. Bersemangatlah terhadap hal-hal yang bermanfaat bagimu sambil minta tolonglah kepada Allah SWT dan jangan loyo.”*<sup>40</sup>

Kepekaan Kesadaran diri atau *Self awereness* mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri.<sup>41</sup>

---

<sup>37</sup> Dwi Wati, Tesis: *Peran Kepala Sekolah Dalam Upaya Meningkatkan Profesionalisme Guru Program Pasca Sarjana STAI Diponegoro Tulungagung*, 2017, hlm. 17

<sup>38</sup> Donald Samuel Slamet Santosa, Jurnal: *Peningkatan Antusiasme dan Kedalaman Kajian Belajar Mahasiswa Melalui Pembelajaran Berbasis Silabus Individual. Jurnal Program Doktor Manajemen Pendidikan Universitas Negeri Malang*. 2018.

<sup>39</sup> Dwi Wati, Tesis: *Peran Kepala Sekolah Dalam Upaya Meningkatkan Profesionalisme Guru Program Pasca Sarjana STAI Diponegoro Tulungagung*, 2017, hlm. 16

<sup>40</sup> Muhammad Fauqi Hajjaj, *Ta Sawuf Islam dan Akhlak*, (Jakarta: Amzah, 2013), hlm.

237

<sup>41</sup> Binti Maunah, *Psikologi Pendidikan*, (Tulungagung: IAIN Tulungagung Press, 2014) hlm. 197

Subyek CN berpendapat bahwa faktor penerimaan stimulus berdasarkan pada kepekaan individu dalam menerimanya. Sedangkan subyek BN beranggapan bahwa penerimaan stimulus yang tidak sempurna karena kurang antusias disebabkan kecapekan dan malas sehingga tafakur sulit untuk dilakukan. Subyek AM hampir sama dengan subyek CN karena ketika orang peka maka dengan spontanitas atau langsung menangkap stimulus disekitarnya, apabila tidak bereaksi maka tidak akan ada tafakur.

b. Adaptasi diri dengan lingkungan sekitar

Adaptasi adalah cara bagaimana organisme mengatasi tekanan lingkungan sekitarnya untuk bertahan hidup. Organisme yang mampu beradaptasi terhadap lingkungannya mampu untuk memperoleh air, udara dan nutrisi (makanan) mengatasi kondisi fisik lingkungan seperti temperatur dan cahaya serta panas, mempertahankan hidup dari musuh alaminya, bereproduksi, merespon perubahan yang terjadi di sekitarnya. Adaptasi terbagi atas tiga jenis yaitu:<sup>42</sup>

- 1) Adaptasi morfologi adalah penyesuaian bentuk tubuh makhluk hidup atau alat-alat tubuh makhluk hidup terhadap lingkungan tempat tinggalnya. Contoh adaptasi morfologi pada manusia, seperti : kulit manusia akan menghitam jika berada di tempat panas, rambut-rambut halus yang berada di kulit manusia akan berdiri jika suhu udara rendah, rambut manusia akan berubah jika sudah lansia.
- 2) Adaptasi fisiologi adalah adaptasi yang meliputi fungsi alat-alat tubuh. Adaptasi ini bisa berupa enzim yang dihasilkan suatu organisme. Contoh adaptasi fisiologi pada manusia : jumlah sel darah merah orang yang hidup di daerah pantai lebih sedikit dibandingkan orang yang tinggal di daerah pegunungan. Hal ini disebabkan karena tekanan parsial oksigen di daerah pantai lebih besar dibandingkan daerah pegunungan. Jika tekanan parsial

---

<sup>42</sup> <http://id.m.wikipedia.org/wiki/adaptasi>. Diakses 13 Februari 2019 pukul 23.30 WIB



oksigen rendah, maka dibutuhkan lebih banyak sel darah merah untuk mengikat oksigen. Kemudian ukuran jantung para atlet rata-rata lebih besar daripada ukuran jantung orang kebanyakan, Saat kita mengeluarkan keringat ketika kepanasan. Dengan keluarnya keringat, tubuh akan dingin karena panas tubuh diambil untuk menguapkan keringat di permukaan tubuh kita, pada saat udara dingin, orang cenderung lebih banyak mengeluarkan urine.

### 3) Adaptasi tingkah laku adalah adaptasi berupa perubahan tingkah laku

Asumsi dasar adaptasi berkembang dari pemahaman yang bersifat evolusionari yang senantiasa melihat manusia selalu berupaya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan alam sekitarnya, baik secara biologis/ genetik maupun secara budaya.<sup>43</sup>

Penyesuaian diri merupakan juga suatu proses yang dapat merubah tingkah laku manusia. Penyesuaian diri itu ada dua macam. *Pertama*, penyesuaian diri *autoplastic* yang terlihat jika seseorang mengubah dirinya disesuaikan dengan keadaan lingkungan atau dunia luar. *Kedua*, penyesuaian diri *alloplastic* berarti mengubah lingkungan atau dunia luar disesuaikan dengan kebutuhan dirinya.<sup>44</sup>

Kondisi yang baik dan nyaman memungkinkan individu melakukan tafakur. Keadaan lingkungan sekitar sebagai stimulus untuk ditindaklanjuti, sebagaimana keagungan ciptaan Tuhan dan segala hubungan timbal balik kehidupan yang terkait didalamnya.

Peneliti mengamati pada tanggal 23 November 2017, dilanjutkan perjalanan menuju puncak, CN mulai merasa kepayahan karena badan yang masih beradaptasi dengan suhu dan lingkungan baru. Hal itu terlihat dari jalanya yang mulai lunglai dan banyak diam. AM lebih mandiri dan menolong yang lemah karena laki-laki dituntut untuk

---

<sup>43</sup> Amir Mahmud, *Adaptasi Sebagai Strategi Bertahan Hidup Manusia*. Ar Risalah. Vol. XVII No. 1 April 2016

<sup>44</sup> Binti Maunah, *Psikologi Pendidikan*, (Tulungagung: IAIN Tulungagung Press, 2014) hlm. 129

bertanggung jawab. Selama diperjalanan menguras energi dan pikiran yang semakin kacau. Dalam situasi seperti ini tafakur tidak terlaksana karena penyesuaian peserta di alam belum bisa.

Sebelum diri merasa nyaman maka sulit bagi individu untuk bertafakur, gelisah biasanya menjadikan diri sulit untuk berkonsentrasi dalam bertafakur karena diri masih merasa terancam

Subyek CN dan AM sepakat mengenai faktor adaptasi ini karena mereka beranggapan bahwa menyesuaikan diri supaya nyaman barulah bertafakur itu penting, karena faktor ini bisa menjadi penghambat ketika subyek tidak bisa beradaptasi dan ketika bisa faktor ini menjadi pendorong untuk bertafakur. Subyek BN dan MI tidak memiliki faktor adaptasi.

c. Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Menurut Ganster dkk dukungan sosial adalah tersedianya hubungan yang bersifat menolong dan mempunyai nilai khusus bagi individu yang menerimanya. Menurut Cohen dan Hoberman dukungan sosial adalah mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang. Beberapa bentuk dukungan sosial menurut Cohen dan Hoberman adalah<sup>45</sup>:

1) *Appraisal support*

Yaitu adanya bantuan yang berupa nasehat yang berkaitan dengan pemecahan suatu masalah untuk membantu mengurangi stressor.

2) *Tangible support*

---

<sup>45</sup> Isnawati, D. Dan Suhariadi, F., *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun Pada Karyawan PT Pupuk Kaltim*, Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi, 2 (1), 2013, hlm. 1-6

Yaitu bantuan yang nyata yang berupa tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan tugas

3) *Self esteem support*

Dukungan yang diberikan oleh orang lain terhadap perasaan kompeten atau harga diri individu atau perasaan seseorang sebagai bagian dari sebuah kelompok dimana para anggotanya memiliki dukungan yang berkaitan dengan *self esteem* seseorang

4) *Belonging support*

Menunjukkan perasaan diterima menjadi bagian dari suatu kelompok dan rasa kebersamaan.

Menurut Sarason dukungan sosial adalah keberadaan, kesedihan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan menghargai dan menyayangi kita. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bantuan yang diterima individu dari orang-orang tertentu yang berada dalam lingkungan sosial tertentu yang membuat individu tersebut merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai.

Menurut Hoese ada 4 bentuk dukungan sosial yakni : dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental atau alat, dan dukungan penghargaan.<sup>46</sup>

Peneliti mengamati pada tanggal 22 November 2017, CN dan AM masih semangat dan memotivasi menyemangati dulur yang lain namun MI mulai kepayahan walaupun masih membawa tasnya sendiri. Sesampainya di Penampihan langsung disambut sorak-sorak oleh panitia, semua peserta merasa bingung dan takut yang terlihat dari ekspresi wajah dan tingkah lakunya.

Saudara atau dulur didalam organisasi pencinta alam adalah keluarga yang paling dekat dengan individu pencinta alam. Bahkan sering dianggap sebagai saudara sedarah karena sumbangsih yang diberikan terhadap sesama peserta Diklatsar. Keekerabatan yang erat

---

<sup>46</sup> <http://digilib.uinsby.ac.id/394/3/dukungan-sosial.pdf>. Diakses tanggal 13 Februari 2019.

terjalin sehingga ketika mengalami kondisi yang terpuruk hanya *dulur* yang berada dan mampu memberikan motivasi dan semangat. Oleh sebab itu posisi *dulur* tidak dapat digantikan.

Subyek CN mengutarakan faktor dukungan sosial ini sebagai penyemangat yakni lebih tepatnya saudara satu angkatan. Sedangkan subyek MI beranggapan saudara sebagai dukungan sosial karena hanyalah saudara yang dapat dimintai tolong atau bantuan. Subyek BN memiliki pendapat yang sama dengan CN yakni sebagai motivasi sedangkan subyek AM berpendapat saudara sebagai dukungan sosial karena membantu memotivasi namun juga menjadi faktor penghambat karena menurut subyek AM saudara juga bisa merepotkan.

d. Tingkat keimanan atau spiritualitas

Iman adalah meyakini dengan hati, mengucapkan dengan lisan dan membuktikan dengan perbuatan. Beriman kepada Allah SWT yakni dengan yakin tentang keberadaan Allah Yang Maha Esa, mengucapkan syahadat dan mengerjakan sholat dan ibadah yang lain.

Menurut Iman Hasan Al Basri iman bukan angan-angan dan bukan hiasan. Iman adalah suatu keyakinan yang ada didalam hati dan dipraktikkan dengan perbuatan.<sup>47</sup>

Sesungguhnya keimanan kepada Allah SWT tidak akan sempurna, kecuali harus beriman pula kepada apa saja yang diperintahkan oleh Allah SWT untuk di imani. Seperti yang ada di rukun iman yakni iman kepada Allah SWT, iman kepada malaikat, iman kepada kitab suci-Nya, iman kepada rasul-Nya, iman kepada hari akhir, iman kepada qada'dan qadar. Orang yang beriman mempunyai sifat yakni hati mereka menjadi gemetar ketika disebutkan nama Allah SWT, keimanan mereka bertambah ketika dibacakan firman-firman Allah SWT, hati mereka banyak bertawakal kepada Allah SWT, mereka mendirikan shalat dan mereka menafkahkan sebagian dari rizki kepada mereka yang berjuang

---

<sup>47</sup> Ahmad Sunarto, *Kultum Kuliah Tujuh Menit*, (Surabaya:Aulia, 2015), hlm. 159

dijalan Allah SWT. Selain itu ada dua sifat yang dimiliki orang beriman yakni bersaudara dengan sesama mukmin dan selalu beramal ma'ruf dan nahi munkar. Seperti yang disampaikan Allah SWT dalam surah Al Anfal ayat 2-4, yang artinya :

*“Sesungguhnya orang-orang yang beriman adalah mereka yang bila disebut nama Allah gemetar hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatnya bertambah iman mereka, dan hanya kepada tuhanlah mereka bertawakal,(yaitu) orang-orang yang mendirikan shalat dan yang menafkahkan sebagian dari rizki yang Kami berikan kepada mereka. Itulah orang-orang yang beriman dengan sebenar-benarnya. Mereka akan memperoleh beberapa derajat ketinggian disisi Tuhannya dan ampunan serta rizki (nikmat) yang mulia.”<sup>48</sup>*

Ibadah yang dimaksud sangat luas, sebab ibadah adalah seluruh aktivitas yang baik yang didasarkan pada petunjuk Allah SWT, baik yang bersifat dunia atau ukhrowi. Shalat adalah salah satu contoh untuk sarana berkomunikasi dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dalam firman-Nya surah Thaha ayat 14 yang berarti: *“dirikanlah shalat untuk mengingat Aku”*.<sup>49</sup>

Keimanan ini dipengaruhi oleh kualitas beribadah individu dan intensitas yang telah dilakukannya. Tersingkapnya tabir antara Tuhan dengan hambanya hanya Allah lah yang menentukan. Manusia yang rendah keimanan kepada Allah SWT maka obyek yang ditafakurkanpun hanya sebatas kulit yang berdasarkan indra yang kelima dan kenikmatan-kenikmatan yang diberikan Tuhan. Namun ketika seseorang atau peserta mungkin pernah mendalami ilmu agama maka berbeda pula tingkatan mengenal Allah SWT. Untuk mengenal Allah SWT tidak mungkin hanya sebatas bertafakur tapi dimulai dari fisik berupa ibadah fiqih barulah menjalar ke batin, tanpa hal tersebut sedikit kemungkinan yang sampai pada taraf mengenal Allah SWT.

---

<sup>48</sup> Ahmad Sunarto, *Kultum Kuliah Tujuh Menit*, (Surabaya:Aulia, 2015), hlm. 157-158

<sup>49</sup> Mahfud, An, *Petunjuk Mengatasi Stres*, (Bandung:Sinar Baru Algensido, 1999), hlm. 72

Pada tanggal 24 Oktober 2017 bertempat di Gedung UKM lantai 3 IAIN Tulungagung mengikuti Diklatsar Ruang Subyek MI adalah sosok yang agamis dengan pakaian sopan dan memakai kopyah, datang dengan teman sekelasnya yang sama-sama mengikuti Diklatsar ruang. MI mendengarkan pemaparan pemateri dan tidak mengajukan pertanyaan ketika sesi tanya jawab mencerminkan diri yang pasif atau pemalu. Subyek mencerminkan pribadi yang taat beragama.

Peserta atau individu yang dekat dengan kuasa Allah SWT akan merasa nyaman dan setiap mengalami kesulitan selalu dikembalikan kepada-Nya sehingga hasil dari tafakur yang dilakukannya bersifat positif yang mana perilaku yang terlahir positif pula.

Menurut subyek CN tingkat keimanan berpengaruh terhadap tafakur karena keimanan setiap orang tidak sama mengenai kedalamannya. Maka akan mempengaruhi tingkat pengetahuannya sehingga berbeda pula dalam hal yang direnungkan ketika bertafakur. Berbeda dengan subyek MI yakni ibadah sebagai penetram hati. Ketika perasaan masih belum nyaman dan merasa aman maka akan sulit untuk bertafakur. Untuk subyek BN dan AM tidak memiliki faktor ini.

e. Bimbingan pembimbing dan stressor

Menurut kamus besar bahasa Indonesia kata pembimbing berasal dari kata bimbing dengan tambahan pe- yang berarti orang atau pelaku pembimbing. Jadi pembimbing merupakan orang yang melakukan proses bimbingan atau pembimbingan. Bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada peserta didik, dengan memperhatikan peserta didik itu sebagai individu dan makhluk sosial serta memperhatikan adanya perbedaan-perbedaan individu agar murid itu peserta dapat membuat tahap maju seoptimal mungkin dalam proses perkembangannya dan agar dia dapat menolong dirinya menganalisa, memecahkan masalah-

masalahnya semuanya itu demi memajukan kebahagiaan hidup terutama ditekankan pada kesejahteraan mental.<sup>50</sup>

Pembimbing dalam membimbing maka harus sangat memperhatikan siapa dan bagaimana pendidiknya, serta apa dan bagaimana materi pendidikannya. Karena kunci keberhasilan Diklatsar ada di sini yang kemudian memacu peserta bertafakur.

Dalam materi kepemimpinan, harus diampu oleh orang yang benar-benar paham dan menguasai bagaimana menjadi pemimpin dan berorganisi, dalam materi kedisiplinan dan loyalitas harus diampu oleh orang yang benar-benar memiliki kedisiplinan dan loyalitas yang sangat tinggi dan lain sebagainya. Sistem seperti itu juga dilakukan dengan alasan, para alumni dan instruktur jelas sudah memiliki kedewasaan baik dalam berfikir maupun bertindak serta memiliki kesabaran yang lebih. Jadi tidak akan terjadi kekerasan fisik dikarenakan pembimbing terpancing emosi. Selain itu, kontrol dari para pembimbing juga memiliki peran yang sangat vital. Pembimbing harus mampu melakukan pengontrolan pada tensi-tensi saat kegiatan Diklatsar. Jadi tidak akan terjadi kekerasan fisik dan *bullying*.<sup>51</sup>

Didalam Diklatsar Mapala Himalaya, semua metode yang diajarkan oleh Rasulullah diaplikasikan. Namun, yang paling sering digunakan dalam artian penggunaan berdasarkan waktu, dalam satu hari paling banyak mengaplikasikan metode tSawab dikarenakan metode ini paling cepat, efisien, mudah dan sangat berpengaruh langsung kepada peserta ataupun panitia Diklatsar Mapala Himalaya. Namun tetap semua memiliki pengaruh terhadap perubahan yang terjadi pada peserta Diklatsar.

---

<sup>50</sup> Dwi Wati, Tesis: *Peran Kepala Sekolah Dalam Upaya Meningkatkan Profesionalisme Guru Program Pasca Sarjana STAI Diponegoro Tulungagung*, 2017, hlm. 78

<sup>51</sup> Panitia Diklatsar XVI, Laporan Pertanggungjawaban Diklatsar XVI Mapala Himalaya IAIN Tulungagung, 2017

Peneliti melakukan pengamatan pada tanggal 26 November 2017, sampai larut malam akhirnya berkumpul di Lapangan Penampihan untuk pemantapan akhir, semua peserta diajak dan dituntut untuk berpikir dan merenungi segala-galanya dari orang tua, dirinya sendiri, *dulur-dulur*, alam dan lain sebagainya. Disinilah posisi pembimbing yang sangat penting karena penanaman ideologi kepada para peserta dilakukan maksimal sehingga tafakur dilakukan baik oleh peserta maupun panitia.

Seorang pendidik atau pembimbing harus memainkan peran yang berbeda di sekolah, tidak hanya dalam pelaksanaan pembelajaran, tetapi juga berperan pembimbing bagi peserta didik. Bimbingan adalah jenis bantuan kepada siswa untuk memecahkan masalah yang mereka hadapi.<sup>52</sup>

Banyak sekali peran guru dalam pendidikan. Peran guru tersebut diantaranya guru sebagai pendidik, pengajar, mediator, fasilitator, motivator, ilmuwan, peneliti, demonstrator, pengelola kelas, sumber belajar, pemimpin, pendorong kreativitas, orang tua, teladan, pembawa cerita, dan lain sebagainya. Dari peran guru yang super banyak tersebut, maka guru harus bisa menjalankan perannya dengan baik serta dituntut untuk memahami tentang berbagai aspek perilaku terutama perilaku individu peserta didik dengan segala aspeknya sehingga dapat menjalankan tugas dan perannya secara efektif dalam mencapai tujuan pendidikan.<sup>53</sup>

Pernyataan diatas merupakan gambaran dari seorang pembimbing yang hampir sama dalam perannya, yang membedakan hanyalah berada dikelas dan dilingkungan alam senyatanya. Sehingga pembimbing diharapkan mampu mencetak peserta yang lebih baik dan menanamkan ilmu-ilmu melalui tafakur. Berbeda dengan guru, pembimbing lebih

---

<sup>52</sup> Binti Maunah, *Psikologi Pendidikan*, (Tulungagung: IAIN Tulungagung Press, 2014) hlm. 13

<sup>53</sup> Binti Maunah, *Psikologi Pendidikan*, (Tulungagung: IAIN Tulungagung Press, 2014) hlm. 24



mengajarkan secara tegas supaya lebih dapat memahami yang disampaikan dengan waktu singkat.

Menurut subyek CN bimbingan yang disampaikan pembimbing melalui ucapan yang kasar atau keras langsung mengena sehingga subyek merasa langsung bisa bertafakur. Subyek MI mengatakan serupa, pembimbing merupakan faktor untuk meningkatkan dalam bertafakur karena ucapan yang disampaikan menjadi stimulus untuk merenungkannya. Hal serupa diungkapkan oleh subyek AM, ucapan yang disampaikan mengenai berbagai macam hal sehingga memicu bertafakur. Berbeda dengan subyek BN yang merasa pembimbing sebagai stressor yang membuatnya menjadi kesulitan dalam berfikir. Maka dapat disimpulkan mayoritas peserta lebih mudah bertafakur dengan adanya bimbingan dari pembimbing.

Kemampuan memusatkan pikiran atau konsentrasi yang lama akan menjadikan seseorang mampu lebih dalam ketika menafakuri sesuatu ditambah lagi ketika emosi senang dan nyaman menjadikan individu semakin bisa meresapi apa yang diinginkannya.<sup>54</sup>

Stressor adalah sumber-sumber stres. Sumber stres ada ketika manusia menghadapi problem-problem kehidupan dan mengalami stres. Sumber stres ada dua yakni berasal dari dalam diri sendiri (*internal sources*) dan dari lingkungan (*external sources*). Stressor yang berasal dari orang yang mengalami stres itu sendiri disebabkan oleh suatu penyakit yang ia derita (*illness*) dan dapat terjadi karena pertentangan batin (*conflict*). Sedangkan stressor yang berasal dari lingkungan bisa karena lingkungan keluarga, lingkungan kerja dan lingkungan hidup. Lingkungan hidup seperti keadaan yang membuat seseorang merasa menderita atau tidak nyaman.<sup>55</sup>

---

<sup>54</sup> Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur dan Tasyakur untuk Percepatan Rezeki*, (Jogjakarta: Sarifah, 2014), hlm.34-35

<sup>55</sup> Mahfud, An, *Petunjuk Mengatasi Stres*, (Bandung:Sinar Baru Algensido, 1999), hlm. 10-11

Suatu hal yang merepotkan para dokter jiwa saat ini adalah dampak kebudayaan modern pada kesehatan jiwa manusia. Bertambahnya kemajuan zaman, jika tidak diimbangi dengan perkembangan nilai-nilai moral justru akan semakin buruk. Seseorang yang terkena penyakit modern dinamakan tekanan jiwa (stress berat), yakni suatu kondisi yang sangat menyedihkan dan secara terus menerus menguasai orang tersebut sehingga dapat mengubah kondisi alami manusia menjadi kondisi sakit.<sup>56</sup>

Stressor yang dimaksud disini adalah pembimbing. Pembimbing menurut para subyek menjadi stressor selain yang berasal dari alam. Hal ini karena subyek mengungkapkan bahwa adanya pembimbing bisa menjadi pemicu untuk lebih baik dan bisa juga sebaliknya. Menurut subyek CN pembimbing sebagai stressor karena memaksa subyek untuk berpikir namun subyek merasa terbantu karena berhasil dalam melakukannya. Subyek MI merasa pembimbing sebagai stressor yang baik karena memarahi dalam artian baik karena bisa menjadi pemicu motivasi bertafakur. Subyek BN berpandangan sebaliknya karena pembimbing sebagai stressor yang menghambat konsentrasi dan karena memarahi subyek menjadi tidak dapat memecahkan masalah, namun masih ada aspek lainnya yakni memicu solidaritas sebab saudara yang lain membantu memberikan motivasi supaya semangat. Kebanyakan subyek merasa faktor pembimbing membantu dalam bertafakur.

Peneliti mengamati pada tanggal 24 November 2017, peserta olahraga dan menghafal arah mata angin, Subyek AM dan MI sangat sulit berkonsentrasi dan selalu salah dalam menghafal urutannya berbeda dengan Subyek CN dan BN yang lancar. Lalu dilanjutkan turun menuju Watu Godek dan Pos SRT, selama diperjalanan peserta lebih semangat dari pada keberangkatan menuju puncak.

---

<sup>56</sup> Hilmi Al-Khulu, *Menyingkap Rahasia Gerakan-Gerakan Sholat*, (Jogjakarta: Diva Press, 2012), hlm. 159

f. Fisik dan emosional

Setiap orang tentunya memiliki kemampuan fisik yang berbeda-beda. Oleh karena itu para *stake holder* harus memiliki kejelian tinggi terhadap kemampuan fisik setiap peserta. Pendataan terhadap kondisi fisik sebelum pelaksanaan Diklatsar wajib dilakukan. Data-data tersebut nanti bisa berguna untukantisipasi hal-hal buruk yang berkaitan dengan kondisi fisik peserta saat di lapangan. Lakukanlah pendataan sedetail-detailnya, ketahui riwayat kesehatan peserta, dan selalu lakukan pengontrolan saat kegiatan. Saat kegiatan Diklatsar, kita boleh terus *push* kemampuan fisik peserta hingga pada batasnya bahkan melampaui batasnya. Akan tetapi kita juga harus selalu waspada pada gejala-gejala di kondisi fisik peserta. Saat peserta terlihat sangat kelelahan, kekurangan cairan, kekurangan asupan energi, dan lain-lain, kita harus mengetahui dan segera lakukan tindakan pencegahan. Panitia Diklatsar juga harus mempersiapkan tim medis khusus untukantisipasi hal-hal buruk yang terjadi. Tim medis tersebut harus menguasai kemampuan PPGD dan perawatan-perawatan pada kondisi apapun. Perhatikan asupan gizi dan energi peserta. Meskipun mereka sedang menjalani sesi pendidikan survival, panitia juga harus mempersiapkanantisipasi jika ada peserta yang gagal melakukan praktek survival.<sup>57</sup>

Kelelahan Mental, yang dalam bahasa Inggris disebut *fatigue*, adalah keadaan dimana tubuh dan jiwa terasa letih bukan hanya sekedar capek, tetapi lesu dan tidak bergairah, menggambarkan keadaan fisik dan mental menjadi lelah dan lemah. Meskipun kelelahan fisik dan mental yang berbeda, keduanya sering ada bersama-sama. Jika seseorang secara fisik kelelahan cukup lama, mereka juga akan lelah mental. Saat itu mereka tidak dapat berfungsi pada tingkat normal bahkan kemampuan fisik menurun. Yang juga di ikuti perasaan mengantuk dan tidak mampu berkonsentrasi dengan baik, bahkan sering kali jatuh sakit.

---

<sup>57</sup> Panitia Diklatsar XVI.2017.Laporan Pertanggungjawaban Diklatsar XVI Mapala Himalaya IAIN Tulungagung.

*Fatigue* adalah sebuah gejala bukan tanda dan bila tidak di tangani segera maka akan berdampak kesehatan. Pada faktor biologis misalnya terlalu lapar, setengah lapar, atau kurang tidur. Manusia kurang tidur mengalami penurunan kemampuan berpikir.<sup>58</sup>

Pada tanggal 24 Oktober 2017 bertempat di Gedung UKM lantai 3 IAIN Tulungagung mengikuti Diklatsar Ruang peneliti mengamati Subyek AM memiliki kepribadian yang humoris karena sering bercanda dengan teman disebelahnya ketika materi kemudian memiliki keberanian dalam bertanya walaupun nilai dalam seleksi tes hanya rata-rata.

Menurut subyek AM tafakur akan kesulitan karena tubuh yang tidak fit atau kekurangan asupan makanan akan mempengaruhi kondisi otak padahal ketika bertafakur juga menggunakan aspek kognitif. Tafakur adalah aktivitas berpikir jadi perlu untuk kondisi fisik yang sehat.

Emosi menurut ahli adalah luapan atau gambaran suasana perasaan yang tergambar melalui ekspresi wajah dan perilaku yang berbeda-beda tiap individu. Bentuk emosi bermacam-macam, ada marah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Emosi yang tidak dapat dikontrol oleh peserta akan menjadikanya sulit dalam bertafakur, emosi yang stabil akan lebih membantu dan menghasilkan titik akhir yang bahagia. Kenyamanan didapatkan setelah peserta berhasil menemukan akhir dari tafakurnya sehingga rasa takut yang dialami akan hilang menjadi peserta yang optimis bahkan lebih pemberani dan pantang menyerah.<sup>59</sup>

Menurut subyek AM merasa kesulitan ketika sedang marah atau emosi yang tidak stabil. Kondisi yang seperti ini akan menimbulkan pikiran pecah dan tidak bijak dalam merenung sehingga dibutuhkan jiwa

---

<sup>58</sup> Binti Maunah, *Psikologi Pendidikan*, (Tulungagung: IAIN Tulungagung Press, 2014) hlm. 161-162

<sup>59</sup> Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur dan Tasyakur untuk Percepatan Rezeki*, (Jogjakarta: Sarifah, 2014), hlm.55-57

yang bersih. Sedangkan untuk subyek CN, MI dan BN tidak memiliki faktor penghambat atau pendukung berupa fisik dan emosional.

Apabila seseorang dalam menerima problem kemudian marah, maka orang tersebut tidak dapat mengatasi problem tersebut. Sebab orang yang marah itu jalan pikirannya tidak sehat dan tidak logis lagi. Sesungguhnya kemarahan itu merupakan kegilaan yang mengalir dalam jiwa sebagai arus listrik mengalir dalam badan. Kadang ia menimbulkan getaran yang merata dan guncangan yang mengejutkan. Terkadang aliran tersebut begitu kuat dan orang yang ditimpanya menjadi pingsan dan mati. Menurut riwayat yang dikutip Al Ghazali dalam kitabnya *Ihya-Ulumuddin*, suatu ketika seorang pendeta bertanya kepada setan, *“terangkanlah kepadaku budi pekerti apa dari anak adam (manusia) yang lebih condong engkau diatasnya?”* setan menjawab *“kamarahan. Apabila seorang manusia marah, maka akan kami bolak-balikan dia seperti anak-anak kecil membolak-balikan bola”*<sup>60</sup>

Emosi dalam menghadapi berbagai situasi tanpa disadari sering kita terlibat secara emosional. Emosi mewarnai cara berpikir kita. Kita tidak dapat berpikir betul-betul obyektif. Sebagai manusia yang utuh kita tidak dapat mengesampingkan emosi. Sampai disitu emosi bukan suatu hambatan yang utama. Tetapi, bila emosi sudah mencapai intensitas yang begitu tinggi sehingga menjadi stres barulah kita sulit berpikir efisien. Takut mungkin melebih-lebihkan kesulitan persoalan dan menimbulkan sikap resah yang melumpuhkan tindakan, marah mendorong tindakan impulsif dan kurang dipikirkan.<sup>61</sup>

g. Waktu dan tempat

Setiap waktu memiliki kelebihan sendiri. Pagi hari dengan udaranya yang sejuk, siang dengan udaranya yang hangat, serta sore dengan

---

<sup>60</sup> Mahfud, An, *Petunjuk Mengatasi Stres*, (Bandung:Sinar Baru Algensido, 1999), hlm. 96-97

<sup>61</sup> Binti Maunah, *Psikologi Pendidikan*, (Tulungagung: IAIN Tulungagung Press, 2014) hlm. 161

keindahan senjanya. Begitu juga dengan malam, kesunyian dan keheningan malam hari mempunyai keistimewaan tersendiri.

Waktu yang terbaik adalah sepertiga malam terakhir, hal ini bisa manusia mengerjakan amalan shalat malam dan istighfar serta berdo'a. Hal ini seseai dengan firman Allah SWT dalam surah Adz Dzariyat ayat 18 yang berarti : *“dan pada waktu sahur mereka memohon ampun”*. Kemudian Rasulullah Saw bersabda, *“setiap malam Tuhan kita turun ke dunia tatkala sepertiga malam terakhir, maka Dia berfirman, siapa yang memohon kepada-Ku niscaya Aku kabulkan, siapa yang meminta sesuatu kepada-Ku niscaya akan Ku berikan dan siapa yang memohon ampun kepada-Ku niscaya akan Ku ampuni”*.<sup>62</sup>

Ketenangan itu kita dapat hanya dengan cara bangun lebih awal, karena pada waktu itu kita dapat mengamalkan apa yang ditunjukkan Rasulullah Saw. Ketika sepertiga malam terakhir keadaan teramat sepi karena sebagian besar manusia sedang tidur nyenyak, maka alangkah nikmatnya untuk bangun dan bermunajat, berkomunikasi berzikir dan berdoa kepada-Nya. Rasanya problem-problem kehidupan yang sulit sekalipun dapat terpecahkan.<sup>63</sup>

Penjelasan diatas menunjukkan betapa pentingnya waktu dalam menentukan seseorang dalam bertafakur. Hal ini diperjelas dengan pendapat dari subyek MI yang mengungkapkan waktu untuk bertafakur tidak pasti namun yang terbaik adalah sepertiga malam terakhir. Subyek CN mengatakan hal yang sama karena tidak dapat dipastikan untuk waktunya namun ketika merasa nyaman bisa mencapai 30 menit dalam bertafakur. Subyek BN sama dengan subyek yang lain karena tergantung kondisi dan yang biasa dilakukan untuk bertafakur adalah ketika akan tidur, bangun tidur dan melihat pemandangan. Untuk

---

<sup>62</sup> Jasiem M. Badr, *Efisiensi Waktu: Konsep Islam*, (Surabaya: Risalah Gusti, 2004), hlm. 132

<sup>63</sup> Mahfud, An, *Petunjuk Mengatasi Stres*, (Bandung: Sinar Baru Algensido, 1999), hlm.

subyek AM mengatakan hal yang sama. Jadi menurut semua subyek bahwa waktu untuk bertafakur tidak dapat dipastikan.

Dalam KBBI disebutkan bahwa kata lingkungan berarti semua yang mempengaruhi pertumbuhan manusia dan hewan. Ngalim Purwanto menyatakan bahwa yang dimaksud dengan lingkungan didalam pendidikan ialah setiap pengaruh yang terpancar dari orang-orang lain, binatang, alam, kebudayaan, agama, adat istiadat, iklim, terhadap diri manusia yang sedang berkembang. Didalam ilmu psikologi, lingkungan disebut *environment* ialah segala sesuatu yang ada didalam atau diluar individu yang bersifat mempengaruhi sikap, tingkah laku atau perkembangannya. Lingkungan itu wujudnya dapat berupa benda-benda atau obyek-obyek alam, orang-orang dan karyanya serta berupa fakta-fakta obyektif yang terdapat dalam diri individu, seperti kondisi organ, perubahan-perubahan organ dan lain-lain.<sup>64</sup>

Subyek MI berpendapat bahwa faktor tempat atau lingkungan sekitar bisa dijadikan tempat untuk bertafakur, disemua tempat dimana saja karena Allah SWT berada disemua tempat. Sedangkan subyek AM berpendapat faktor lingkungan yang nyaman akan meningkatkan dirinya untuk bertafakur biasanya dilakukan di *bivak* atau tenda. Kemudian untuk subyek CN dan BN tidak mempermasalahkan tempat karena keduanya berpendapat melihat situasi dan kondisi yang memungkinkan untuk bertafakur.

### **3. Perubahan psikologis pada peserta Diklatsar Mapala Himalaya IAIN Tulungagung setelah bertafakur.**

#### **a. *Hardiness***

*Hardiness* adalah suatu konstalasi karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, stabil dan optimis dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi. Menurut

---

<sup>64</sup> Binti Maunah, *Psikologi Pendidikan*, (Tulungagung: IAIN Tulungagung Press, 2014) hlm. 57

Cotton *hardiness* adalah komitmen yang kuat terhadap diri sendiri, sehingga dapat menciptakan tingkah laku yang aktif terhadap lingkungan dan perasaan bermakna yang menetralkan efek negatif stres.

Menurut Kobasa *hardines* adalah karakteristik kepribadian yang melibatkan kemampuan untuk mengendalikan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dan memberi makna positif kepada kejadian tersebut sehingga tidak menimbulkan stres pada individu yang bersangkutan. Menurut penelitian ibu dari anak yang menderita kanker memiliki kepribadian ini untuk mengatasi stres yang diderita. Terdapat hubungan yang erat antara dukungan sosial dengan *hardines* pada ibu yang memiliki anak penderita leukimia limfoblastik di Rumah Cinta Kanker Kota Bandung.<sup>65</sup>

Kemampuan individu dalam menghadapi berbagai kejadian hidup yang menekan tidaklah sama, tetapi tergantung pada banyak hal salah satunya adalah kepribadian. Kepribadian *hardiness* senang bekerja keras karena menikmati pekerjaan yang dilakukannya, senang membuat keputusan dan melaksanakannya, semangat menyongsong masa depan, dan perubahan dalam hidup dianggap sebagai tantangan untuk diselesaikan.

Syukur dengan hati membuat tahan banting terhadap segala bentuk cobaan-cobaan hidup. Syukur adalah gambaran individu yang memiliki kepribadian *hardines*. Orang-orang yang bersyukur dengan hati akan selalu mengukur kepada tingkatan orang yang berada dibawahnya.<sup>66</sup>

Orang yang tangguh mampu menghadapi dan menerima kesukaran, kesulitan dan masalah dengan tabah. Tidak mudah goyah, bimbang, takut, dan kehilangan nyali, apalagi putus asa sampai ingin menghabisi nyawa sendiri. Orang yang tangguh menghadapi problem bukan sebagai

---

<sup>65</sup> Nadya Nur Maharani, Jurnal: *Hubungan Dukungan Sosial dengan Hardiness pada Ibu yang Memiliki Anak Penderita Leukimia Limfoblastik Akut di Rumah Cinta Kanker Kota Bandung Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung*.ISSN:2460-6448

<sup>66</sup> Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur dan Tasyakur untuk Percepatan Rezeki*, (Jogjakarta: Sarifah, 2014), hlm.131



ancaman tetapi sebagai tantangan. Tantangan itu kalau dilawan dan menang, pasti dibalik tantangan tersebut ada hikmah yang lebih banyak.. Baginya hidup tidak hanya yang serba menyenangkan saja. Hidup yang serba menyenangkan berarti tidak ada dinamika, dan yang seperti itu bukan hidup namanya. Didalam hidup ini ada kalanya enak ada kalanya tidak enak, terkadang diatas terkadang dibawah. Semua itu tidak menggoyahkan dan mengguncang batin dan pikiranya. Ia tetap tenang, istiqomah dan tidak bingung.<sup>67</sup>

Kelapangan tidak datang dengan sendirinya, melainkan melalui proses sabar. Dan kemudahan tidak begitu saja menjelma, tetapi melalui proses kesulitan dan kesukaran. Nabi dan Rasul keluar dari kesulitan tidak secara otomatis tanpa usaha dengan sungguh-sungguh, namun Allah SWT telah mewajibkan untuk berusaha dengan diawali kesabaran, berlangsung dengan kesabaran dan tercapai dengan kesabaran. Didalam kesulitan pasti ada kemudahan.<sup>68</sup>

Hasil pengamatan pada tanggal 22 November 2017, dengan estimasi waktu yang lama dan perubahan kondisi yang menekan fisik dan mental CN dan AM serta MI tidak mengeluh dan tetap membawa tasnya sendiri sedangkan BN tas atau *carier* dibawakan oleh *dulur*. Hari semakin malam dan udara semakin dingin disertai hujan akhirnya memaksa mereka untuk beradaptasi.

Seseorang yang tidak tahan terhadap kesakitan yang dirasakanya tidak akan berhasil. Kita lihat para Nabi dan Rasul mencapai puncak kemuliaanya setelah menempuh perjalanan yang kecut dan pahit. Nabi Ibrahim a.s. mencapai derajat iman setelah beliau dicoba dengan berbagai macam penderitaan dan kepahitan hidup. Nabi Muhammad Saw mencapai derajat yang mulia disisi Allah SWT setelah melalui kehidupan yang menyakitkan dan penuh penderitaan.demikian pula

---

<sup>67</sup> Mahfud, An, *Petunjuk Mengatasi Stres*, (Bandung:Sinar Baru Algensido, 1999), hlm. 46

<sup>68</sup> Mahfud, An, *Petunjuk Mengatasi Stres*, (Bandung:Sinar Baru Algensido, 1999), hlm. 69

yang dialami oleh semua nabi dan rasul, juga orang-orang yang telah berhasil dalam hidupnya.<sup>69</sup>

Subyek CN adalah gambaran individu yang *hardiness* karena subyek mengatakan setelah bertafakur menjadi sosok yang baru, lebih kuat, semangat, pantang menyerah, lebih matang, berani, jujur, optimis dan mandiri. Sedangkan subyek yang lain tidak merasakan hal yang sama yang dialami subyek CN.

Hasil pengamatan dilakukan peneliti pada tanggal 27 November 2017, peserta dan panitia kembali ke kampus untuk penyematan skraft dan pelantikan. Subyek AM, BN, MI menangis karena merasa bahagia dapat melewati tantangan dan berhasil menjadi anggota keluarga Mapala Himalaya sedangkan subyek CN merasa kuat dan mampu melewati Diklatsar sehingga menunjukkan ekspresi bangga dengan dirinya.

#### b. Toleransi

Toleransi secara bahasa berasal dari bahasa Inggris “*tolerance*” yang berarti membiarkan. Dalam Bahasa Indonesia diartikan sebagai sifat atau sikap toleransi. Toleransi dalam Islam diistilahkan tasamuh yang diartikan sebagai pendirian atau sikap yang termanifestasikan pada kesediaan untuk menerima berbagai pandangan dan pendirian yang beranekaragam meskipun tidak sependapat.

Toleransi menurut poerwadarmita adalah menghargai, membolehkan, membiarkan pendirian pendapat, pandangan, kepercayaan, kebiasaan, kelakuan dan sebagainya yang lain atau yang bertentangan dengan pendirinya sendiri.

Belajar dari pelangi ciptaan tuhan, pelangi dan cahaya matahari memberikan pelajaran tentang persatuan yang hakiki. Karakteristik masing-masing komponen tidak perlu ditonjolkan, dihilangkan, atau

---

<sup>69</sup> Mahfud, An, *Petunjuk Mengatasi Stres*, (Bandung:Sinar Baru Algensido, 1999), hlm.

diseragamkan karena keanekaragaman adalah suatu kekayaan. Setiap komponen memiliki peran dan keunggulan sendiri. Dari komponen yang terkuatpun tidak mendominasi. Menurut surah Al Hujurat ayat 13, Allah SWT manusia berkelompok-kelompok. Dengan kekhasan masing-masing, anggota kelompok bisa saling mengenal lebih dekat karena kemiripan tradisi, visi dan misi mereka. Setiap kelompok memiliki karakteristik yang tidak perlu dibaurkan atau diseragamkan untuk menjaga kesatuan melalui toleransi bukan saling merendahkan.<sup>70</sup>

Hubungan sesama muslim dan orang non muslim haruslah dijaga dengan bartasanya. Allah SWT berfirman dalam surah Al Hujarat ayat 13 yang artinya:

*“Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal mengenal. Sesungguhnya, orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya, Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.”<sup>71</sup>*

Subyek CN mengungkapkan bahwa kepedulian semakin kuat kepada saudara setelah bertafakur, rasa egois tidak diperbolehkan, saudara haruslah saling membantu dan saling menghargai. Itu menurut subyek CN namun berbeda dengan subyek AM yang berpendapat bahwa setelah bertafakur merasakan hanya lebih menghargai kepada sesama manusia. Subyek BN dan MI tidak merasakan aspek ini.

c. Percaya diri dan berani

Percaya percayaan diri pada individu berarti yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah. Dengan percaya diri seseorang merasa dirinya berharga dan mempunyai

---

<sup>70</sup> T. Djamaluddin, *Semestapun Berthawaf:Astronomi untuk Memahami Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2018), hlm. 29

<sup>71</sup> Muhammad Fauqi Hajjaj, *TaSawuf Islam dan Akhlak*, (Jakarta: Amzah, 2013), hlm. 265

kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri.<sup>72</sup>

Orang yang tangguh adalah orang yang percaya diri bahwa ia mampu mengendalikan problem dan masalah yang menimpanya. Ia tak perlu mengeluh karena ia merasa memiliki kemampuan dan potensi, sehingga problem yang menimpa tidak perlu ditangisi tetapi harus dicari penyelesaiannya.<sup>73</sup>

Pemberani atau berani adalah suatu sikap untuk berbuat sesuatu dengan tidak terlalu merisaukan kemungkinan-kemungkinan buruk. Orang yang memiliki keberanian akan mampu bertindak bijaksana tanpa dibayangi ketakutan-ketakutan yang sebenarnya merupakan halusinasi belaka.

Menurut Peter Irons keberanian adalah suatu tindakan memperjuangkan sesuatu yang dianggap penting dan mampu menghadapi segala sesuatu yang dapat menghalanginya karena percaya kebenarannya. Menurut Findly bahwa keberanian adalah suatu sifat mempertahankan dan memperjuangkan apa yang dianggap benar dengan menghadapi segala bentuk bahaya, kesulitan, kesakitan dan lain-lain. Kepercayaan diri yaitu sifat didalam individu yang mampu menerima dirinya sendiri dengan keadaan dirinya apapun kondisi yang dialaminya.<sup>74</sup>

Seseorang mampu menghadapi bencana dengan gagah berani. Adapun orang yang jiwanya kosong dari Allah SWT, maka ia memandang kejadian-kejadian itu bagaikan ombak yang pasang surut, ada yang tenggelam didalamnya, ada pula yang selamat darinya, maka ia hidup dengan hati yang hampa, dipertainkan oleh syak wasangka. Sesungguhnya kecenderungan untuk menerima takdir akan dapat

---

<sup>72</sup> Binti Maunah, *Psikologi Pendidikan*, (Tulungagung: IAIN Tulungagung Press, 2014) hlm. 205

<sup>73</sup> Mahfud, An, *Petunjuk Mengatasi Stres*, (Bandung: Sinar Baru Algensido, 1999), hlm. 46

<sup>74</sup> Binti Maunah, *Psikologi Pendidikan*, (Tulungagung: IAIN Tulungagung Press, 2014) hlm. 182

menumbuhkan keberanian menghadapi hari ini dan hari esok, dan menghiasi kejadian-kejadian itu dengan pulasan yang membuat suka orang yang membencinya serta menjadikan seseorang menghadapi kerugian jiwa dan harta dengan tersenyum.<sup>75</sup>

Perasaan cemas dan takut merupakan racun kehidupan. Willis C Carrier mengatakan, “sesungguhnya pengaruh rasa cemas yang paling buruk itu adalah kehancuran yang ditimbulkan pada kemampuan kita untuk berakal sehat. Apabila kita merasa cemas dan takut pikiran kita akan melayang kesana kemari, berlompat tak menentu, dan kita akan kehilangan kemampuan membuat keputusan. Bagaimanapun juga kalau kita berani memaksakan diri untuk menghadapi akibat yang paling buruk dan secara mental kita memukulnya, kita dapat memperkecil imajinasi-imajinasi yang simpang siur dan menempatkan diri kita pada suatu posisi dimana kita akan dapat berkonsentrasi menghadapi persoalan tersebut.”<sup>76</sup>

Terdapat dua jenis percaya diri yang berbeda, percaya diri batin dan percaya diri lahir. Jenis percaya diri batin adalah percaya diri yang memberi kepada kita perasaan dan anggapan bahwa kita dalam keadaan baik. Jenis percaya diri lahir memungkinkan kita untuk tampil dan berperilaku cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa kita yakin pada diri kita. Dan karena jenis percaya batin dan percaya diri lahir saling mendukung keduanya membentuk sesuatu yang jauh lebih kuat dan efektif dari pada jumlah bagian-bagiannya.<sup>77</sup>

Orang yang hilang kepercayaan dirinya merasa sering amat tidak stabil sehingga kepribadiannya terasa seperti hancur. Secara mental ia begitu letih sehingga pikirannya terputus-putus dan pusing. Secara batin ia tidak memiliki diri sendiri yang dapat menunjukkan arah hidupnya.<sup>78</sup>

---

<sup>75</sup> Mahfud, An, *Petunjuk Mengatasi Stres*, (Bandung:Sinar Baru Algensido, 1999), hlm. 54

<sup>76</sup> Mahfud, An, *Petunjuk Mengatasi Stres*, (Bandung:Sinar Baru Algensido, 1999), hlm. 79

<sup>77</sup> Binti Maunah, *Psikologi Pendidikan*, (Tulungagung: IAIN Tulungagung Press, 2014)

hlm. 206

<sup>78</sup> Mahfud, An, *Petunjuk Mengatasi Stres*, (Bandung:Sinar Baru Algensido, 1999), hlm.106

Rendah hati adalah sikap yang mampu mengakui kelemahan diri sendiri dan kelebihan dari orang lain.<sup>79</sup>

Subyek CN berpendapat setelah bertafakur merasa lebih berani dan menantang diri sendiri. Subyek BN setelah bertafakur merasa banyak teman dan sebelumnya merasa penakut serta tidak memiliki teman. Subyek AM berbeda karena merasa lebih berani dan bersemangat namun haruslah keberanian masih dijalur hukum atau mematuhi peraturan yang ada.

d. Meningkatkan spiritualitas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika psikologis anggota tarekat Qadariah-Naqsyabandiyah dalam bertafakur mampu memperkuat keimanan mereka kepada Allah SWT. Dalam bertafakur, mereka melakukan perenungan secara reflektif maupun kontemplatif tentang segala hal, yang meliputi segala fenomena alam semesta maupun kehidupan pribadi. Hal ini dilakukan dalam rangka menemukan hikmah yang memperkuat keimanan mereka kepada Allah SWT. Pola dinamika menunjukkan interaksi antara hati, akal dan spiritual yang ditransendensikan kepada Tuhan.<sup>80</sup> Dalam surah Al-Ra'du ayat 28 Allah SWT berfirman, yang artinya:

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”.*

Subyek MI mengungkapkan secara batin membuat diri menjadi lebih baik dan semakin dekat dengan Allah SWT setelah bertafakur. Tafakur menunjukkan perubahan pada diri individu dalam spiritual.

Alexis Karel, seorang pemenang hadiah nobel dalam bidang kedokteran dan bedah, mengatakan dalam bukunya berjudul *misteri manusia*: “ketegangan dan kecemasan dapat menyebabkan perubahan

---

<sup>79</sup> Binti Maunah, *Psikologi Pendidikan*, (Tulungagung: IAIN Tulungagung Press, 2014) hlm. 181

<sup>80</sup> Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur dan Tasyakur untuk Percepatan Rezeki*, (Jogjakarta: Sarifah, 2014), hlm 36

organ dan terjadinya penyakit. Kondisi tersebut juga sangat merugikan kesehatan. Para pengusaha yang tidak tahu bagaimana menjaga diri untuk menghadapi kecemasan mereka meninggal dalam usia belum tua.”<sup>81</sup>

Bertafakur atas segala bentuk tugas dan tanggungjawab serta tujuan kita diciptakan oleh Allah SWT, tentu saja kita akan menjadi orang yang sangat rajin dalam menjalankan ibadah. Merenung merefleksikan ulang atas tujuan manusia di muka bumi ini akan berbuah tindakan yang rajin beribadah. Beribadah kepada Allah SWT tidak hanya dilakukan dengan cara berada di masjid setiap hari. Ibadah adalah proses penghambaan diri manusia secara total, beribadah dengan hati dan jasadnya. Dalam sebuah hadist disebutkan, “*hendaklah kamu beribadah kepada Allah SWT seakan-akan kamu melihat-Nya. Jika kamu tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu*”. (HR. Muslim)<sup>82</sup>

Peneliti mengamati pada tanggal 23 November 2017, terlihat ketenangan para subyek ketika menjalankan sholat berjamaah. Terpancar ketenangan dan kebersamaan yang erat. Terlihat subyek bertafakur ketika diberi nasehat oleh para pendidik walaupun terkadang karena sudah kecapekan banyak yang berpikir kosong. Pada tanggal 24 November 2017, peserta dibangunkan untuk Sholat Subuh dan setelah menjalankan ibadah masak, terlihat ceria

Subyek AM melakukan ibadah yang lebih intensif dan berusaha untuk selalu berjamaah, subyek semakin merasa tenang dan damai didalam hatinya karena kedekatannya dengan Allah SWT. Hal ini menunjukkan bahwa tafakur berpengaruh terhadap spiritualitas peserta.

e. Solidaritas sesama anggota

Solidaritas adalah perasaan atau ungkapan dalam sebuah kelompok yang dibentuk oleh kepentingan bersama. Solidaritas terdiri dari dua

---

<sup>81</sup> Hilmi Al-Khulu, *Menyingkap Rahasia Gerakan-Gerakan Sholat*, (Jogjakarta: Diva Press, 2012), hlm. 155-157

<sup>82</sup> Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur dan Tasyakur untuk Percepatan Rezeki*, (Jogjakarta: Sarifah, 2014), hlm. 98-100

tipe, *pertama* tipe mekanik yakni bentuk awal atau primitif dari organisasi dan masih dapat dilihat dalam kehidupan masyarakat primitif yang ada kini. *Kedua* solidaritas organik berasal dari pembagian kerja yang menyertai perkembangan sosial lebih berakar didalam peredaan ketimbang kebersamaan yang intinya didasarkan pada fungsi dan pembagian kerja.

Durkheim melihat solidaritas sosial sebagai suatu gejala moral. Hal ini terutama dilihat dari ikatan kelompok desa. Adanya ketertiban sosial atau tertib sosial yang sedikit di kota di bandingkan dengan gangguan ketertiban di desa, menurut Durkhem disebabkan karena faktor pengikat di desa di tingkatan menjadi moralitas masyarakat.<sup>83</sup>

Salah satu kunci kesuksesan seseorang adalah mampu membuat, membangun, menjalin persahabatan dengan orang lain. Persahabatan yang baik adalah salah satu kunci sukses seseorang. Berawal dari sebuah perkenalan, berhubungan dengan intens, saling menaruh kepercayaan hingga pada akhirnya membangun kerja sama diantara yang satu dengan yang lainnya. SB. Alqoe, salah satu peneliti dari University of Virginia, Amerika Serikat, dalam hasil penelitiannya yang dimuat di jurnal ilmiah emotion, edisi Juni 2008, menyebutkan bahwa efek bersyukur tidak hanya menyehatkan bagi jiwa dan raga, tapi juga mendorong terjalin dan terbina persahabatan penuh kasih antar sesama manusia.. SB Alque melakukan penelitian terhadap sikap alamiah dalam acara pemberian hadiah dari mahasiswa lama kepada mahasiswa baru. Setelah satu pekan dan satu bulan ternyata hubungan antar mahasiswa terjalin erat.<sup>84</sup>

Allah SWT berfirman dalam surah Al Hujurat ayat 10 yang artinya: “*orang-orang beriman itu sesungguhnya bersaudara*”. Kemudian

---

<sup>83</sup> Syamsudhuha, *Pengantar Sosiologi Islam: Pencerahan baru tatanan Masyarakat Muslim*, (Surabaya:JP Books, 2008), hlm. 90-91

<sup>84</sup> Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur dan Tasyakur untuk Percepatan Rezeki*, (Jogjakarta: Sarifah, 2014), hlm. 210-211



dilanjutkan dengan firman-Nya dalam surah Al Maidah ayat 2, yang artinya : *“dan tolong menolonglah kamu dalam kebajikan dan takwa”*<sup>85</sup>

Allah memberikan karunia kepada orang-orang beriman dengan menjadikan mereka bersaudara. Hal ini diungkapkan dalam firman Allah SWT surah Ali Imran ayat 103, yang berarti: *“dan ingatlah nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu bermusuhan-musuhan maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadikan kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara”*. Persahabatan sangat bermanfaat. Ia membantu seseorang mengenal aib-aib kekurangan dirinya sehingga membuatnya bisa bebas dari semua itu. As Suhrawardi mengatakan : *“persahabatan berfungsi positif membuka pori-pori batin sehingga seseorang bisa memperoleh pengetahuan tentang parasit-parasit baru yang menempel padanya. Sebuah teori mengatakan: manusia yang paling mengetahui parasit-parasit diri adalah mereka yang paling banyak parasitnya. Batin semakin kokoh dengan kemantapan pengetahuan, yang mampu memetakan jalan masuk parasit-parasit tersebut sehingga kemudian ia mampu membebaskan diri darinya dengan modal keimanan.”*<sup>86</sup>

Hasil pengamatan pada tanggal 22 November 2017 , berangkat Diklatsar lapangan yang dimulai dari kampus menggunakan bus dan turun di lokasi Pos 1. CN, AM, MI, BN dan yang lain sudah mulai mengakrabkan diri, dilanjutkan dengan berjalan kaki menuju Desa Sendang. Diperjalanan masih tampak ceria dan semangat yang mencerminkan pribadi yang memiliki semangat juang tinggi.

Subyek MI merasa punya tanggungjawab melindungi saudara-saudaranya dan dia memaksa diri untuk harus selalu mandiri dan tidak merepotkan saudara lainnya. Sedangkan subyek BN beranggapan bahwa saudara haruslah dibantu dan harus mandiri. Subyek CN dan AM tidak muncul setelah bertafakur rasa solidaritas.

---

<sup>85</sup> Muhammad Fauqi Hajjaj, *TaSawuf Islam dan Akhlak*, (Jakarta: Amzah, 2013), hlm. 273

<sup>86</sup> Muhammad Fauqi Hajjaj, *TaSawuf Islam dan Akhlak*, (Jakarta: Amzah, 2013), hlm. 241

f. Loyalitas organisasi

Pengertian loyalitas berasal dari bahasa Inggris 'loyal' yang artinya setia. dan kesetiaan adalah kualitas yang menyebabkan kita tidak menggemingkan dukungan dan pembelaan kita pada sesuatu. Loyalitas lebih banyak bersifat emosional, loyalitas adalah kualitas perasaan, dan perasaan tak selalu membutuhkan penjelasan rasional.

Menurut Rasimin loyalitas adalah kesetiaan, pengabdian dan kepercayaan yang diberikan atau ditujukan kepada seseorang atau lembaga, yang didalamnya terdapat rasa cinta dan tanggung jawab untuk berusaha memberikan pelayanan dan perilaku terbaik. Loyalitas dapat diartikan tekad dan kesanggupan menaati, melaksanakan, dan mengamalkan sesuatu dengan disertai penuh kesadaran dan tanggung jawab. Tekad dan kesanggupan tersebut harus dibuktikan dalam sikap dan tingkah laku sehari-hari serta dalam pelaksanaan tugas. Loyalitas anggota terhadap organisasi memiliki makna kesediaan seseorang untuk melenggangkan hubungannya dengan organisasi, kalau perlu mengorbankan kepentingan pribadinya tanpa mengharapkan apapun.<sup>87</sup>

Tujuan loyalitas adalah memberikan sumbangsih pemikiran sebaik-baiknya pada perusahaan, sebagai media dalam menyalurkan bakat minat dan kemampuan organisasi, menggerakkan orang lain untuk melakukan sesuatu yang dapat bermanfaat bagi terwujudnya keinginan bersama dalam organisasi.

Organisasi adalah salah satu unit sosial yang dikoordinasikan secara sengaja terdiri dari dua orang atau lebih yang berfungsi dan berwenang untuk mengerjakan usaha mencapai tujuan yang telah ditentukan.<sup>88</sup>

Menurut subyek MI loyalitas setelah bertafakur bertambah dan menguat karena kesetiaan yang diungkapkan terhadap organisasi atau

<sup>87</sup>Suryono Ekotama, *Pedoman Mudah Menyusun SOP*, (Yogyakarta.MedPress, 2015), hlm.

<sup>88</sup><http://2frame.blogspot.com/2011/11/pengertian-organisasi>.diakses pada tanggal 13 Februari 2019 pukul 16.00 WIB

UKM Mapala Himalaya samapi tua, mati dan jelek. Hal ini menunjukkan loyalitas tanpa batas. Sedangkan subyek AM setelah bertafakur merasa bahwa dia hanya hidup di Mapala Himalaya dan akan mati di Mapala Himalaya. Subyek CN dan BN tidak muncul loyalitas setelah bertafakur.

g. Bertambahnya motivasi

Motivasi adalah pendorong. Suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar tergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Pengertian motivasi juga mencakup suatu tenaga atau faktor yang terdapat didalam diri manusia yang menimbulkan, yang mengarahkan yang mengorganisasikan tingkah lakunya. Dengan demikian motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik untuk memenuhi kebutuhannya.

Ngalim Purwanto mengemukakan bahwa motivasi dapat didefinisikan sebagai kekuatan-kekuatan yang kompleks, dorongan-dorongan, kebutuhan-kebutuhan, pernyataan-pernyataan, ketegangan atau mekanisme-mekanisme lainnya yang memulai dan menjaga kegiatan-kegiatan yang diinginkan ke arah pencapaian tujuan-tujuan personal. Fungsi motivasi menurut Sardiman A.M, ada tiga yaitu: mendorong manusia untuk berbuat atau sebagai penggerak yang melepaskan energi, menentukan arah perbuatan ke arah tujuan yang hendak dicapai, menyeleksi perbuatan dengan menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan.<sup>89</sup>

Motivasi adalah proses yang menjelaskan intensitas, arah, ketekunan seorang individu untuk mencapai tujuannya. Motivasi berasal

---

<sup>89</sup> Binti Maunah, *Psikologi Pendidikan*, (Tulungagung: IAIN Tulungagung Press, 2014) hlm. 96-101

dari bahasa latin “*movere*” yang berarti menggerakkan. Menurut Weiner motivasi adalah kondisi internal yang membangkitkan kita untuk bertindak, mendorong kita mencapai tujuan tertentu. Dan membuat kita tetap tertarik dalam kegiatan tertentu. Motivasi berasal dari bahasa inggris “*motivation*” yang berarti dorongan atau pengalasan untuk melakukan suatu aktivitas hingga mencapai tujuan.

Motivasi dibagi menjadi dua yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Penjelasan adalah <sup>90</sup>:

- 1) Motivasi intrinsik adalah keinginan bertindak yang disebabkan faktor pendorong dalam diri individu. Individu yang digerakan oleh motivasi intrinsik baru akan puas kalau kegiatan yang dilakukan telah mencapai hasil yang terlibat didalam kegiatan itu. Motivasi intrinsik ini merupakan dorongan atau kehendak yang kuat yang berasal dari dalam diri seseorang. Semakin kuat motivasi yang dimiliki seseorang semakin besar ia memperlihatkan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan.
- 2) Motivasi ekstrinsik dinamakan demikian karena tujuan utama individu melakukan kegiatan adalah untuk mencapai tujuan yang terletak diluar aktivitas belajar itu sendiri atau tujuan itu tidak terlibat didalam aktivitas. motivasi ekstrinsik adalah segala sesuatu yang diperoleh melalui pengamatan sendiri atau melalui saran orang lain. motivasi ini datang dari luar.

Motivasi yang diungkapkan oleh subyek MI dalam penelitian mengungkapkan bahwa subyek merasa bisa memacu dirinya lebih cepat dan menjadi kuat. Hal ini karena adanya motivasi atau dorongan yang didapatkan setelah bertafakur dalam dirinya sendiri. Sesuai dengan teori motivasi instrinsik yang memperoleh motivasi dari dalam diri sendiri.

#### h. Pengontrolan emosional

---

<sup>90</sup> Binti Maunah, *Psikologi Pendidikan*, (Tulungagung: IAIN Tulungagung Press, 2014) hlm. 113

Emosi adalah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, dan setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Emosi dibagi menjadi marah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, malu. Timbulnya perilaku emosional itu lebih cepat dibanding dengan proses berpikir, maka tak heran kebanyakan orang lebih didominasi oleh emosi dibanding pikiran. Jika seseorang mampu mengatur dan mengendalikan emosi maka itu akan menjadi pondasi utama untuk menggapai kesuksesan. Sebaliknya apabila individu tidak mampu mengolah emosi dengan baik maka yang terjadi adalah penyakit mental seperti depresi, stres, rendah diri, asosial, dan bisa berakhir bunuh diri. Salah satu media untuk menstabilkan emosi adalah dengan bertafakur. Emosi-emosi negatif seperti sombong, pemaarah dan dengki akan hilang dan berganti dengan emosi positif. Seperti yang tercantum dalam surah Ar-Ra'd ayat 13<sup>91</sup>. Artinya:

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.”*

Menurut Emmons ada kekuatan sebagian dampak rasa syukur pada tiap orang secara psikologis, yakni orang-orang yang bersyukur mengalami peningkatan emosi positif. Mereka lebih waspada, hidup, terjaga, bersuka cita, optimis dan bahagia.<sup>92</sup>

Sholat dapat memalingkan jiwa dari ketergantungan kepada materi duniawi dan bergantung kepada Dzat Sang Pencipta. Kesedihan, ketakutan, kecemasan dan rasa sakit merupakan hal yang bisa disikapi dengan baik oleh orang yang sholat.<sup>93</sup>

Selain pengetahuan, alam kesadaran manusia juga mengandung berbagai macam perasaan. Sebaliknya, dapat juga digambarkan seorang

---

<sup>91</sup> Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur dan Tasyakur untuk Percepatan Rezeki*, (Jogjakarta: Sarifah, 2014), hlm. 55-63

<sup>92</sup> Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur dan Tasyakur untuk Percepatan Rezeki*, (Jogjakarta: Sarifah, 2014), hlm. 172

<sup>93</sup> Hilmi Al-Khulu, *Menyingkap Rahasia Gerakan-Gerakan Sholat*, (Jogjakarta: Diva Press, 2012), hlm. 201.

individu yang melihat suatu hal yang buruk atau mendengar suara yang tidak menyenangkan. Persepsi-persepsi seperti itu dapat menimbulkan dalam kesadarannya perasaan negatif. Perasaan, disamping segala macam pengetahuan juga mengisi alam kesadaran manusia setiap saat dalam hidupnya. Perasaan adalah suatu keadaan dalam kesadaran manusia yang karena pengetahuannya dinilai sebagai keadaan yang positif dan negatif.<sup>94</sup> Emosi yang stabil yaitu kadar kestabilan reaksi emosional terhadap rangsangan dari lingkungan. Seperti mudah tidaknya tersinggung, marah, sedih, putus asa.

Menurut subyek BN manfaat setelah bertafakur menjadi diri yang tenang dan dapat mengontrol atau menstabilkan emosi. Subyek CN, MI dan AM tidak memiliki pengontrolan emosi setelah bertafakur.

#### i. Jujur

Pengertian jujur dilihat dari segi bahasa adalah mengakui, berkata, atau pun memberi suatu informasi yang sesuai dengan apa yang benar-benar terjadi/kenyataan. Dari segi bahasa, jujur dapat disebut juga sebagai antonim atau pun lawan kata bohong yang artinya adalah berkata atau pun memberi informasi yang tidak sesuai dengan kebenaran.

Kebohongan yang dilakukan dapat menyebabkan perasaan dan pikiran kita dihantui oleh keresahan yang bisa membuat stres. Tingkat stres yang diakibatkan oleh perbuatan bohong ini memang tidak terlihat walaupun memberikan dampak negatif bagi diri kita. Macam-macam kejujuran dibagi menjadi beberapa yakni: jujur dalam berbicara, jujur dalam niat dan kehendak, jujur dalam keinginan dan dalam merealisasikannya, jujur dalam bertindak, jujur dalam hal keagamaan.<sup>95</sup>

Orang yang jujur tidaklah akan berdusta. Berdusta dapat mempengaruhi kesucian hati, karena dengan berdusta kita secara tidak

---

<sup>94</sup> Binti Maunah, *Psikologi Pendidikan*, (Tulungagung: IAIN Tulungagung Press, 2014) hlm. 177

<sup>95</sup> Mahfud, An, *Petunjuk Mengatasi Stres*, (Bandung: Sinar Baru Algensido, 1999), hlm. 67

langsung melakukan tiga kesalahan. *Pertama*, meremehkan larangan Allah SWT. *Kedua*, mengabaikan Dia. *Ketiga*, kita merugikan orang lain atau bahkan mencelakakan orang lain, sesuatu yang sama sekali tidak dikehendaki dalam Islam. Seperti hadist berikut:

*“Kalian harus berlaku jujur! Karena, sesungguhnya kejujuran itu akan membimbing kepada kalian kebaikan, dan kebaikan itu akan membimbing ke surga. Seseorang yang senantiasa berlaku jujur dan memelihara kejujuran. Maka ia akan dicatat sebagai orang yang jujur di sisi Allah. Dan, hindarilah dusta! Karena, sesungguhnya kedustaan itu akan menggiring kepada kejahatan, dan kejahatan akan menjerumuskan ke neraka. Seseorang yang senantiasa berdusta dan memelihara kedustaan, maka ia akan dicatat sebagai pendusta di sisi Allah”* (HR. Muslim).<sup>96</sup>

Mengenai kejujuran Rasulullah bersabda:

*“Maukah aku beritahu kepada kalian dosa besar yang paling besar? Kami jawab, tentu wahai Rasulullah. Beliau bersabda: menyekutukan Allah dan mendurhakai kedua orang tua. Ketika itu beliau tengah bersandar, kemudian duduk dan melanjutkan sabdanya: perkataan dusta dan kesaksian palsu, perkataan dusta dan kesaksian palsu. Beliau terus saja mengulanginya hingga saya mengira beliau tidak akan berhenti”*. (HR. Al Bukhari).<sup>97</sup>

Subyek AM, CN dan MI tidak memiliki kejujuran setelah bertafakur hal ini karena subyek BN yang hanya memilikinya seperti yang diungkapkan olehnya apapun yang terjadi lebih baik jujur. Minoritas subyek tidak memiliki kejujuran setelah bertafakur.

j. Harapan membalas budi

Balas budi atau membalas kebaikan adalah membalas kebaikan orang lain setelah diberi kebaikan olehnya. Bentuk membalas kebaikan orang sangat beragam dan bentuknya. Tentu saja setiap orang membalas sesuai dengan keadaan dan kemampuannya. Jika seseorang membalas

---

<sup>96</sup> Abi Aunillah Al-Kwarasani, *Biarkan Hatimu Bicara*, (Yogyakarta: Saufa2015), hlm.145-146

<sup>97</sup> Muhammad Fauqi Hajjaj, *TaSawuf Islam dan Akhlak*, (Jakarta: Amzah, 2013), hlm. 283

dengan sepadan atau lebih baik inilah yang diharapkan. Jika tidak maka memuji orang yang memberi atau mendoakan kebaikan dan meminta ampunan baginya juga merupakan balas kebaikan.

Membalas budi orang tua atau *birrul walidain* artinya berbakti kepada kedua orang tua. Menurut Yazid bin Abdul Qadir Jawas mengemukakan bahwasanya berbakti kepada kedua orang tua yaitu menyampaikan setiap kebaikan kepada keduanya semampu kita dan bila memungkinkan mencegah gangguan terhadap keduanya.<sup>98</sup>

Kepatuhan menurut psikologi kesehatan mengacu pada situasi ketika perilaku seseorang individu sepadan dengan tindakan yang dianjurkan atau nasehat yang diusulkan oleh seorang praktisi kesehatan atau informasi yang diperoleh dari suatu sumber informasi lainnya seperti nasehat yang diberikan dalam suatu brosur promosi kesehatan melalui suatu kampanye media massa.

Menurut Emmons, kekuatan sebagai bagian dampak rasa syukur pada tiap orang adalah secara sosial mereka lebih mudah membantu, murah hati dan penuh kasih sayang kepada orang lain. Mereka juga lebih sedikit merasa kesepian dan terisolasi ketimbang orang yang tidak bersyukur.<sup>99</sup>

Allah SWT dalam firmanya telah memerintahkan manusia untuk berbakti kepada kedua orang tua. Allah SWT menyampaikannya dalam surah Al Isra' ayat 23 yang artinya:

*“Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah seorang diantara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, Maka sekali-kali janganlah mengatakan kepada keduanya perkataan “ah” dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkan kepada mereka perkataan yang mulia.”*

---

<sup>98</sup> Khoiron Nahdiyyin, *Wanita dan Keluarga*, (Surabaya: Al Ikhlas, 1996), hlm. 49

<sup>99</sup> Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur dan Tasyakur untuk Percepatan Rezeki*, (Jogjakarta: Sarifah, 2014), hlm.172



Subyek BN memiliki rasa ingin membalas budi seperti ungkapannya yang semakin sayang kepada orang tua dan saudara-saudaranya sehingga ingin membalas dengan sekuat tenaga dan kemampuan yang dimilikinya. Subyek CN dan MI tidak memiliki aspek harapan balas budi setelah bertafakur. Subyek AM setelah bertafakur merasa menyesali kepada orang tuanya kemudian AM merasa haruslah lebih patuh kepada orang tua.

k. Tanggung jawab

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) tanggung jawab adalah kewajiban menanggung segala sesuatu bila terjadi apa-apa boleh dituntut, dipersalahkan, dan diperkarakan. Setiap orang dibebani dengan tanggung jawab tinggal bagaimana seseorang tersebut memikul dan bertanggung jawab.

Mustari menyatakan bahwa sikap dan perilaku seseorang untuk melaksanakan tugas dan kewajibannya sebagaimana yang seharusnya dia lakukan, terhadap diri sendiri, masyarakat, lingkungan (alam, sosial, budaya), negara dan Tuhan. Ciri-ciri tanggung jawab menurut Mustari adalah: memilih jalan lurus, selalu memajukan diri sendiri, menjaga kehormatan diri, selalu waspada, memiliki komitmen pada tugas, melakukan tugas dengan standar yang terbaik, mengakui semua perbuatannya, menepati janji, berani menanggung resiko atas tindakan dan ucapannya.

Tanggungjawab adalah kesadaran manusia akan tingkah laku atau perbuatan yang disengaja maupun tidak disengaja. Tanggung jawab juga berarti berbuat sebagai kesadaran akan kewajiban. Dalam islam tanggung jawab dikenal dengan istilah *Mas'uliyah* ialah prinsip yang menuntut seorang pekerja supaya senantiasa berwaspada dan bertanggungjawab atas apa yang dilakukan atau dibelanjakan karena mereka akan di periksa dan dipersoalkan bukan sekedar di dunia malah di hari pembalasan. Tanggung jawab meliputi aspek: tanggungjawab

antara individu dengan individu, tanggungjawab dengan masyarakat serta tanggungjawab pemerintah.<sup>100</sup>

Tanggungjawab adalah kesiapan untuk menerima resiko dari tindakan atau perbuatan yang dilakukan. Seperti mau menerima resiko secara wajar, cuci tangan, atau melarikan diri dari resiko yang dihadapi.<sup>101</sup>

Subyek AM merasa memiliki tanggung jawab kepada saudara perempuan. Saudaranya dianggap sebagai bagian terpenting dari dirinya sehingga subyek AM tidak rela mereka disakiti. Sedangkan subyek CN, MI dan BN tidak memilikinya setelah bertafakur.

---

<sup>100</sup> Ahmad Sunarto, *Kultum Kuliah Tujuh Menit*, (Surabaya:Aulia, 2015), hlm. 137-138

<sup>101</sup> Binti Maunah, *Psikologi Pendidikan*, (Tulungagung: IAIN Tulungagung Press, 2014) hlm. 178

Gambar 4.1 Konsepsi Tafakur Pada Peserta Diklatsar Mapala Himalaya IAIN Tulungagung

