

---

## Kesadaran Diri Qurani Melalui Metode Atomic Habits Dalam Membangun Karakter Spiritual

**Kholilurrohman<sup>1</sup>, Abdullah Safei<sup>2</sup>, Nasaruddin Umar<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Institut PTIQ, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an (STIQ) ZAD, Cianjur, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia

E-mail : kholilurrohman@ptiq.ac.id<sup>1</sup> ; abdullah.safei@stiqzad.ac.id<sup>2</sup> ;  
nasaruddin.umar@uinjkt.ac.id<sup>3</sup>

---

*Submitted : 9 – 11 – 2022 Accepted : 21 – 12 -2022 Published : 30 – 12 – 2022*

### **Abstract**

*This paper describes that Quranic self-awareness can build spiritual character through the atomic habits method from the life habits of each individual. These habits can be built through the smallest things (atomic) which are underestimated by each individual. With the ability of each individual to observe his own weaknesses, it is possible to place himself in time (present, past, and future). With this ability, a person can plan his actions in the future through the smallest things in the habit of his life.*

**Keywords:** *Self-awareness; Atomic; Habits; Character; Spiritual*

### **Abstrak**

Tulisan ini mendeskripsikan bahwa kesadaran diri qurani bisa membangun karakter spiritual melalui metode *atomic habits* dari kebiasaan-kebiasaan hidup tiap individu. Kebiasaan-kebiasaan (*habits*) tersebut bisa terbangun melalui sesuatu yang terkecil (*atomic*) yang banyak diremehkan oleh tiap individu. Dengan kemampuan tiap individu dalam mengamati kelemahan dirinya sendiri memungkinkan dapat menempatkan diri di dalam waktu (masa kini, masa lampau, dan masa depan). Dengan kemampuan tersebut, seseorang dapat merencanakan tindakan-tindakannya di masa depan melalui hal-hal terkecil dalam pembiasaan hidupnya.

**Kata kunci:** Kesadaran diri; *Atomic; Habits; Karakter; Spiritual*

## A. PENDAHULUAN

Kondisi yang dimulai dari keluarga hingga bangsa dewasa ini—era globalisasi—tidak bisa dipungkiri bahwa lingkungan keluarga hingga bangsa tidak pernah berhenti dalam menyelenggarakan program membangun karakter spiritual yang lebih baik. Dimana berkembangnya prilaku baru yang sebelum masa era globalisasi belum banyak bermunculan, kini lebih banyak meluas di segala aspek, diantaranya meningkatnya kekerasan dikalangan masyarakat, penggunaan bahasa dan kata dalam bertutur yang teramat buruk atau cenderung meninggalkan bahasa baku, pengaruh *pee-group* atau geng yang kuat dalam tindakan kekerasan, tingginya prilaku merusak diri dengan menggunakan atau mengkonsumsi bahan terlarang seperti narkoba dan sejenisnya, semakin kaburnya pedoman moral baik, menurunnya etos kerja dan semakin kurangnya dan rendahnya rasa takzim atau hormat kepada orang tua dan guru serta rendahnya rasa tanggungjawab seseorang terhadap negara dan tingginya budaya ketidak jujuran dan munculnya rasa saling curiga dan kebencian antar sesama.

Diluncurkannya *Habit Academy* pada tahun 2007 menjadi landasan sebuah pelatihan perdana bagi sebuah organisasi-organisasi atau personal yang tertarik membangun sebuah kebiasaan-kebiasaan yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan, baik itu kehidupan, pekerjaan, lingkungan, lembaga ataupun gaya hidup seseorang yang ingin meraih sebuah kesuksesan.

Kesuksesan dilalui oleh sebuah kebiasaan. Kebiasaan merupakan sebuah rutinitas atau prilaku yang dijalankan secara teratur dan secara otomatis. James Clear memualainya untuk membentuk suatu kebiasaan dilakukan sejak semester satu ke semester dua dalam perkuliahannya. Hal tersebut dilakukan dari kebiasaan-kebiasaan kecil tapi tetap konsisten yang berakhir dengan sebuah hasil yang tak terbayangkan olehnya. Kebiasaan-kebiasaannya berupa dalam mengangkat beban, dalam pertandingan dan dalam hal yang ingin dirubahnya kebiasaan positif dalam kehidupannya. Menurutnya, tiada seseorang yang menggapai sebuah kesuksesan dalam semalam. Justru yang dilalui orang-orang sukses berupa evolusi bertahap dalam hidupnya, serangkaian panjang kemenangan-kemenangan kecil dan juga terobosan-terobosan kecil. Metode terbaik yang perlu dilakukan menurutnya ialah memulai sesuatu dari yang terkecil. Segala aktivitas yang perlu dilakukan adalah memulai dari sesuatu yang terkecil yang akan berimbas pada makna besar dalam hidup.

## B. PENGERTIAN KARAKTER SPIRITUAL DAN METODE *ATOMIC HABITS*

Fenomena yang bertalian dengan akhlak, karakter atau etika, sudah tentu itu merupakan nilai-nilai yang menjadi bahan pembicaraan dan mesti dikembangkan. Diantara nilai-nilai tersebut adalah hal yang berupa nilai kebaikan sebagai kontra dari nilai keburukan. Induk atau pusat bagi sebuah penilaian untuk kebaikan-keburukan bukannya sebuah akal, namun yang menjadi sebuah ukuran adalah nilai batin dan hati nurani seseorang. Keistimewaan, kesempurnaan dan kemuliaan, seseorang akan dinilai dari seberapa besar dan kecil dalam berperilaku—akhlak--, bukan dinilai dari ukuran yang lain.<sup>1</sup>

Dalam bahasa Yunani, mengaplikasikan nilai kebaikan dalam bentuk tindakan atau tingkah laku dikenal dengan “*to mark*” yaitu menandai dan memfokuskan yang dikenal dengan istilah karakter. Oleh karena itu seseorang yang memiliki perilaku kurang baik, tidak jujur, kejam, rakus bisa dinilai dengan seseorang dengan karakter jelek, sebaliknya seseorang yang berperilaku baik, jujur dalam bertindak, suka menolong dikategorikan dengan seseorang yang memiliki karakter baik atau karakter mulia. Bisa dikatakan bahwa karakter itu terkait dengan istilah *personality* dari kepribadian seseorang. Jika seseorang dalam kepribadiannya dikategorikan dengan atauran-aturan atau kaidah moral maka seseorang tersebut bisa disebut dengan seseorang yang berkarakter atau *a person of character*.<sup>2</sup>

Selanjutnya Dafid Elkind dan Freddy Sweet menjelaskan karakter sebagai sebuah usaha yang dilakukan secara sadar dan sengaja untuk membantu setiap manusia dalam memahami, kepedulian terhadap sesuatu, dan melaksanakan nilai-nilai etika inti.<sup>3</sup> Serta Aristoteles mendefinisikan karakter dengan istilah kebijakan praktis atau *practical wisdom*, yaitu melakukan suatu keadaan atau sesuatu yang baik yang bisa disimpulkan atau diringkas secara sengaja.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup>Teori dasar yang dikembangkan oleh Ibn Miskawaih adalah jalan tengah atau “pertengahan” (*al-awsath atan al-masath*). Dalam bahasa Inggris, teori ini dikenal dengan *the doctrine of the Mean* atau *the golden mean*. Doktrin ini ternyata dahulu kala sudah dikenal sebelum Ibn Miskawaih. Dalam tulisan-tulisan Cina, misalnya, seorang filosof yang bernama Mancius (551-479 Sebelum Masehi) didapatkan telah menyebutkan doktrin jalan tengah” begitupula dengan makna yang sama, filosof Yunani seperti Plato dan Aristoteles, dan filosof Muslim seperti Al-Kindi dan Ibn Sina bahkan memiliki pemahaman dan pemaknaan yang sama. Penjelasan lebih lanjut dapat dibaca dalam disertasi Suwito, Konsep Pendidikan Akhlak Menurut Ibn Miskawaih, disertasi tidak diterbitkan, Jakarta, Program Pascasarjana IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 1995, hal. 104-105.

<sup>2</sup>Zubaedi, *Desain Pendidikan Karakter*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012, Cet. 2, hal. 13.

<sup>3</sup>Zubaedi, *Desain Pendidikan Karakter...*, hal. 16.

<sup>4</sup>Kevin Ryan dan Karen E.B, *Building Character in Schools: Practical Ways to Bring Moral Instruction to Life*. San Francisco: JOSSEY-BASS A Wiley Imprint, 1999, hal. 6.

Pada sisi yang berbeda definisi karakter menurut pandangan filosof kontemporer seperti Michael Novak, merupakan kolaborasi atau perpaduan dari setiap aktivitas yang positif yang timbul dari tradisi keagamaan, kisah-kisah dan pendapat orang-orang bijak yang tersampaikan informasi tersebut melalui sejarah. Menurutnya, setiap orang pasti memiliki kelemahan dan kekurangan, jadi tak mungkin memiliki setiap kebajikan.<sup>5</sup> Simon Philips memaknai karakter dengan tatanan nilai yang dikumpulkan menuju sebuah sistem yang dilandasi oleh pemikiran, sikap dan perilaku yang dimunculkan.<sup>6</sup>

Sementara William Berkovitz mendefinisikan karakter dengan melakukan serangkaian hal-hal yang bersifat psikologis individu yang bisa menjembatani dalam mempengaruhi kemampuan diri dan memiliki kecenderungan yang berfungsi secara moral.<sup>7</sup> Selanjutnya Pritchard berpendapat bahwa karakter itu ialah segala sesuatu yang menjadi sebuah kebiasaan hidup seseorang yang sifatnya menetap dan lebih cenderung bersifat positif.<sup>8</sup> Lalu, Sigmund Freud juga ikut meramaikan istilah karakter. Menurutnya karakter adalah perpaduan tata nilai yang mewujudkan nilai-nilai dalam suatu sistem daya juang, yang menjadi landasan sebuah pemikiran, sikap dan perilaku.<sup>9</sup>

Akhlak dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki makna budi pekerti atau kelakuan.<sup>10</sup> Akhlak juga merupakan sikap atau sifat atau sebuah keadaan jiwa yang mendorong untuk merefleksikan suatu perbuatan yang baik atau suatu perbuatan buruk, yang bisa dilakukan dengan mudah, tanpa pikir panjang dan perenungan terlebih dahulu dalam pemahaman, perbuatan yang dikerjakan dilihat dari pangkalnya, yaitu motif atau niat. Dalam Kitabnya, *Tahzib al-akhlaq*, Ibnu Miskawaih mendefinisikan :

الْخُلُقُ حَالٌ لِلنَّفْسِ دَاعِيَةٌ لَهَا إِلَى أَفْعَالِهَا مِنْ غَيْرِ فِكْرٍ وَلَا رَوِيَّةٍ<sup>11</sup>

“Khulq adalah keberadaan atau kematangan jiwa yang dapat mendorong sebuah perbuatan tanpa pemikiran dan pertimbangan”

Akhlak dalam Bahasa Arab adalah bentuk jamak dari *khulk*, yang bermakna *al-sajiyah* atau perangai, *at-thabi'ah* atau kelakuan, watak dasar, *al-adat* atau kebiasaan,

<sup>5</sup>Thomas Lickona, *Educating for Character: How Our School Can Teach Respect and Responsibility*, New York: Bantam Books, 1991, hal. 51.

<sup>6</sup>Simon Philips, *Refleksi Karakter Bangsa*, Jakarta: Bumi Aksara, 2008, hal. 236.

<sup>7</sup>William Damon, *Bringing in a New Era in Character Education*, Stanford: Hoover Institution Press Publishers, 2002, hal. 45.

<sup>8</sup>Pritchard, *Character Education: Research Prospects and Problem*, American Journal of Education, 1988, hal.468.

<sup>9</sup>Jurnal *Al-Ulum* (AU) IAIN Sultan Amai Gorontalo, ISSN 1412-0534. Volume. 14 Nomor 1, Juni 2014.

<sup>10</sup>Ebta Setiawan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi III*, Kbbi Offline Versi 1.1, 2010.

<sup>11</sup>Ibn Miskawaih, *Tahzib Al-Akhlaq Ibn Miskawaih*, Beirut: Dar Al-Kutub AlAlamiyah, 1985, hal. 25.

kelaziman, *al-muru'ah* atau peradaban yang baik dan *al-din* atau agama.<sup>12</sup> Kata "*khalqun*" yang berarti kejadian dan kata "*khuluqun*" bermakna perangai, tabiat dan adat serta erat hubungannya dengan *khalik* yang berarti pencipta.<sup>13</sup>

Hal serupa juga dijelaskan oleh Ibrahim Karim Zainuddin yang mengatakan bahwa akhlak merupakan sebuah draf dari nilai-nilai dan sifat-sifat insaniah yang tertanam dalam jiwa seseorang yang dilalui dengan sorotan dan pertimbangan, seseorang dapat memberikan penilaian pada sesuatu itu akan baik atau buruk, yang selanjutnya dapat memilih untuk menjalankannya atau meninggalkannya.<sup>14</sup>

Baik dan buruk perangai seseorang diistilahkan dengan akhlak yang senada dengan istilah karakter. Karakter seringkali bermakna suatu keadaan jiwa seseorang yang menimbulkan atau bahkan menyebabkan seseorang bertindak tanpa dilalui dengan proses nalar yang mendalam. Dari sisi yang berbeda karakter juga merupakan suatu kualitas sifat yang menetap terus-menerus. Kualitas sifat itulah yang menjadi ciri khas pribadi seseorang yang berbeda dengan pribadi orang lain. Dengan demikian, karakter ini dimaksudkan sebagai kepribadian seseorang dilihat dari sudut pandang etika dan moral yang melekat pada individu seseorang.<sup>15</sup>

Dari sudut pandang etika dan moral, *Ibnu Miskawih*, dalam kitab *Tahdzib al-Akhlaq Wa Tathhir*, menjabarkan bahwa karakter dikategorikan menjadi dua jenis. Jenis pertama adalah karakter *thabi'i* yaitu karakter dasar atau karakter alamiah yang bersumber atau mengacu dari sifat temperamen atau *al-mazaj*, seperti sifat mudah terbawa oleh hal-hal yang ringan atau sepele. Sebagai contoh, seorang yang memiliki sifat pemaarah terhadap sesuatu yang tidak layak untuk dimarahi, atau bahkan menangis atau sedih secara berlebihan hanya karena hal-hal yang sepele. Jenis kedua, karakter yang merupakan hasil atau produk dari kebiasaan dan latihan. Kategori karakter jenis kedua ini merupakan produk dari latihan atau '*riyadhah*' dan kebiasaan '*habits*', dibiasakan, dilatihkan, dan dipraktekkan secara terus-menerus dengan berbagai metode, cara, pada waktunya akan menghasilkan sifat karakter yang mantap.<sup>16</sup>

---

<sup>12</sup>Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2009, hal.1

<sup>13</sup>Wahid Ahmadi, *Risalah Akhlak, Panduan Perilaku Muslim Modern*, Solo: Era Intermedia, 2004, hal. 13.

<sup>14</sup>Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak*, Yogyakarta: LPPI, 1999, hal.2.

<sup>15</sup>C.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi, terjemahan oleh Kartini Kartono*, Jakarta, Rajawali Press, 1989, hal. 82.

<sup>16</sup>Ibn Miskawaih, *Tahdzib Al-Akhlaq wa Tathbir Al-A'raq*, Mesir: Maktabah Al-Ma'arif, 1329 H, hal. 37.

Atas dasar kategori tersebut di atas, maka *khulq* memiliki makna sebuah gambaran atau kondisi kejiwaan seseorang tanpa melibatkan unsur lahirnya.<sup>17</sup> Bertasawuf merupakan proses latihan dan pembiasaan *takhalluq bi akhlaaqillah*, melalui tahapan mengakhilakkan batin ruhani ini menjadi baik, sehingga jika tampil di luar juga menjadi baik, sebagai refleksi batin. Sehingga dalam perspektif tasawuf, karakter atau *khuluq* dimaknai sebagai

هَيْئَةٌ أَوْ صُورَةٌ بَأْ طَبِئَةٍ فِي النَّفْسِ رَاسِخَةٌ وَ عَمَّا تَصْدُرُ الْأَعْمَالُ بِسُهُولَةٍ وَ يُسْرٍ (عَفْوِيَّةٍ) دُونَ  
أَيِّ حَاجَةٍ إِلَى تَفْكِيرٍ أَوْ رَوِيَّةٍ

Keadaan batin seorang insan yang kokoh pada jiwanya, dari jiwa tersebut lahir sikap dan perbuatan dengan ringan atau mudah dan spontanitas tanpa proses pemikiran.

Disiplin ilmu tasawuf dan akhlak dalam Islam sangat erat sekali kaitan keduanya, dan tidak dapat dikesampingkan antara satu dengan yang satu lainnya hingga terbelah dua, karena ketika akhlak sedang jadi isu populer atau bahan perbincangan, maka unsur tasawuf selalu menjadi bumbu-bumbunya atau pendampingnya. Begitupula kebalikannya, bila unsur tasawuf menjadi bahan kajian maka akhlak merupakan pilar utama yang menjadi bahan kajian.<sup>18</sup> Agar dapat memahami seberapa penting keterkaitan antara akhlak dengan tasawuf, maka dapat digali berbagai komentar para ulama diantaranya, Imam Al-Ghazali sebagaimana yang telah dikutip oleh M. Hasyim Syamhudi dalam bukunya yang berjudul "*Akhlak Tasawuf*" bahwa:

فَإِنْ كَانَتْ الْهَيْئَةُ بِحَيْثُ تَصْدُرُ الْأَعْمَالُ الْجَمِيلَةَ الْمُحْمَدَةَ عَقْلًا وَشَرَعًا سُمِّيَتْ تِلْكَ الْهَيْئَةُ خَلْقًا  
حَسَنًا، وَإِنْ كَانَتْ الصَّادِرُ عَنْهَا الْأَفْعَالُ الْقَبِيحَةَ سُمِّيَتْ الْهَيْئَةُ الَّتِي هِيَ الْمَصْدَرُ خَلْقًا سَيِّئًا.<sup>19</sup>

"Jika kondisi jiwa itu melahirkan aktivitas indah dan terpuji, baik menurut akal dan syara", maka hal tersebut dinamai akhlak yang baik, namun bila yang keluar itu adalah aktivitas yang jelek, makadinamai akhlak yang jelek".

Hubungan antara akhlak dan tasawuf akan membentuk sebuah spiritual yang tinggi. Dalam tradisi Jawa ada istilah Primbon. Primbon adalah catatan pengalaman orang-orang saleh yang menegaskan bahwa latihan-latihan spiritual perlu dalam

<sup>17</sup>Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2006, hal. 2.

<sup>18</sup>Jurnal Studi Al-Qur'an, P-ISSN: 0126-1648, E-ISSN: 2239-2614.

<sup>19</sup>M. Hasyim Syamhudi, *Akhlak Tasawuf*, Malang: Madani Media, 2015, hal. 2.

rangkaian membersihkan hati dan menjernihkan jiwa demi mendekatkan diri kepada Allah SWT, yaitu kedekatan yang menghantarkan seseorang kepada alam ruhani ketika jiwa merindukan Allah SWT sehingga memperoleh titian cahaya Ilahi. Hubungan “intim” dengan Allah SWT, tidak dapat dicapai oleh jiwa yang berwawasan materialistis yang menyibukkan diri dengan rasa ketergantungan kepada dunia *fana* dan materi, jauh dari agama dan Allah SWT.<sup>20</sup>

Allah SWT menciptakan manusia dari unsur jasmani dan unsur ruhani. Kedua unsur ini sangat mencirikan bentuk manusia dari ciptaan Allah SWT yang paling sempurna.<sup>21</sup> Unsur jasmani itu memiliki kesempurnaan organik yang berfungsi sebagai mekanisme biologis. Sedangkan unsur ruhani akan memiliki daya pikir atau akal dan atau rasio serta daya rasa atau *dzauq* dan atau *qalb* serta akal budi yang berfungsi sebagai mekanisme kejiwaan yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya.

Seseorang pastinya memiliki daya rasa, akal ataupun akal budi yang bisa mencerminkan karakter atau moral seseorang itu sendiri untuk dibimbing atau dibina agar bersinergi dengan istilah *ahsani taqwim*. Satu strategi penting yang diwacanakan dalam dunia tasawuf adalah pembinaan moral. Sebab, benang merah dari ajaran tasawuf merupakan bimbingan mengenai moral atau akhlak. Rasulullah SAW adalah manusia yang diutus sebagai sebuah solusi atau jalan keluar untuk menyempurnakan akhlak yang mulia. Begitu pula semangat Al-Qur`an sebagai sumber referensi ajaran Islam, menurut Fazlur Rahman, hal terpenting dan paling berpengaruh adalah dalam membangun semangat moral.<sup>22</sup> Sebagai sumbernya ialah Rasulullah SAW, karena akhlak Rasulullah SAW menurut Sayidah Aisyah RA adalah Al-Qur`an.

Rasulullah SAW memiliki akhlaq yaitu Al-Qur`an yang dapat membuat seseorang hidup bahagia dunia dan akhirat. Sehingga para filosof muslim sendiri memberikan tiga tingkatan kebahagiaan, yaitu: Pertama, kebahagiaan yang bersifat badani. Kedua, yang lebih tinggi dan lebih memuaskan, adalah kebahagiaan yang lebih bersifat intelektual, yakni penguasaan ilmu pengetahuan. Ketiga, yang merupakan kebahagiaan puncak atau hakiki adalah kebahagiaan yang bersifat spiritual. Kebahagiaan jenis ini sering disebut

---

<sup>20</sup>Drewes, terj. *Pengaruh Moral Islam dalam Prinsip-Prinsip (Hidup) Jawa Kuno*. Dinukil dari buku *Antara Tasawuf Sunni dan Falsafah Akar Tasawuf di Indonesia*, Depok: Pustaka IIMaN, 2009, hal 61.

<sup>21</sup>QS. At-Tin/95: 4-5.

<sup>22</sup>Fazlur Rahman, *Islam*, Bandung: Pustaka, 1404 H-1984 M, hal. 36.

pula kebahagiaan yang bersifat Ilahi, sebagaimana dipopulerkan oleh kaum Sufi. Sebagian filosof menyebut kebahagiaan puncak ini dengan peraihan cinta Ilahi.<sup>23</sup>

### **Pengertian Karakter Spiritual dan *Atomic Habits***

Karakter seseorang bisa didapatkan pada sebuah perangai yang menjadi ciri khususnya. Sikap itu tercermin pada perangainya sehari-hari. Dengan demikian, karakter tersebut bisa dipahami sebagai kepribadian yang dinamis dan terekam serta tergambar pada diri seseorang yang antara satu dengan lainnya berbeda dalam penyesuaian diri masing-masing terhadap lingkungan yang dihadapinya.

Karakter juga bertalian dengan perangai atau tingkah laku, moral yang merupakan tindakan baik dan wajar dari seseorang, sedangkan budi pekerti merupakan sikap dalam berpenampilan. Dengan demikian karakter lebih identik dengan akhlak sebagai penjelmaan sifat-sifat baik dan prilaku mulia. Dalam hadis Bukhari ditegaskan bahwa sesungguhnya Rasulullah SAW diutus ke dunia ini untuk menyempurnakan akhlak.<sup>24</sup>

Secara etimologis, kata karakter atau *character* berasal dari bahasa Yunani, yaitu *charassein* yang berarti "to engrave" selanjutnya istilah karakter dalam catatan Pusat Bahasa Depdiknas merupakan bawaan, hati, jiwa, kepribadian, budi pekerti, perilaku, personalitas, sifat, tabiat, temperamen, watak. Namun ketika seseorang berkarakter maka mengandung pengertian berkepribadian, berperilaku, bersifat, bertabiat, dan berwatak. Jadi bisa dimaknai bahwa karakter juga termasuk didalamnya tetap mengacu dan tertuju kepada serangkaian sikap (*attitudes*), perilaku (*behaviors*), motivasi (*motivations*), dan keterampilan (*skills*).<sup>25</sup>

Mengenai karakter, Quraish Shihab berpendapat bahwa istilah karakter adalah gabungan berbagai pengalaman, pendidikan dan pengetahuan dan lain-lain yang membangun, menumbuhkembangkan kemampuan pada diri seseorang sebagai alat ukur atau timbangan yang dapat mewujudkan pemikiran, sikap dan prilaku seperti akhlak mulia dan budi pekerti luhur. Selanjutnya HD.Bastaman mengistilahkan karakter sebagai perwujudan atau pelaksanaan potensi dari dalam dan memupuk atau internalisasi nilai-nilai moral dari luar, yang menjadi bagian kepribadian seorang insan. Soemarno Soedarsono juga turut berpendapat bahwa karakter itu merupakan nilai-nilai

---

<sup>23</sup>Haidar Bagir, *Buku Saku Filsafat Islam*, Bandung: Mizan, 2005, hal. 203.

<sup>24</sup>Abu 'Abd. Allah Muhammad ibn Isma'il ibn Ibrahim ibn Al-Mugirah ibn Al-Bardizbat Al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, juz III, Bairut: Dar Al-Fikr, 2002, hal. 262.

<sup>25</sup>Tadkiroatun Musfiroh, *Pembinaan Pendidikan Karakter di Sekolah Menengah Pertama*, Jakarta: Direktorat PSMP, 2008, hal. 87.

moral yang tertanam hingga terpatri atau terukir dalam diri seorang insan melalui pembelajaran, pendidikan, aplikasi atau pengalaman, uji coba atau percobaan, perwujudan dengan pengorbanan dan pengaruh lingkungan, menjadi nilai intrinsik yang mewujud dalam sistem daya dorong atau daya juang, yang melandasi pemikiran sikap dan perilaku seorang insan. Lalu, Sigmund Freud juga ikut meramaikan istilah karakter. Menurutnya karakter adalah perpaduan tata nilai yang mewujudkan nilai-nilai dalam suatu sistem daya juang, yang menjadi landasan sebuah pemikiran, sikap dan perilaku.<sup>26</sup>

Dari beberapa pengertian tersebut, istilah karakter juga sering dikaitkan dengan istilah agama dan spiritualitas yang banyak dipakai dalam kehidupan secara bergantian. Para ahli berkomentar, pengertian agama lebih jelas dan kongkrit sehingga lebih mudah diterka, diukur dan diteliti. Bersebrangan dengan spiritualitas yang memiliki sifatnya lebih abstrak sehingga sangat sulit untuk diterka, diukur dan diteliti.<sup>27</sup> Untuk memudahkan dalam menerka, mengukur dan meneliti, maka perlu mendalami makna spiritual. Spiritual berasal dari kata *spirit* (ruh). Dalam Al-Qur`an term (*ruh*) lebih mengerucut kepada istilah spiritual. Keterualangan kata *ruh* disebutkan dalam Al-Qur`an sebanyak dua puluh satu kali.<sup>28</sup>

Untuk menjelma menjadi ruhani, seseorang perlu terus belajar dalam kejujuran, beritikad baik untuk terus-menerus mendekatkan diri kepada Allah SWT yaitu pusat *ruh* itu berasal.<sup>29</sup> Pembelajaran ruhani bisa dilalui dengan berdzikir dan bersyukur kepada Allah SWT,<sup>30</sup> menegakkan ibadah shalat dengan khushyuk,<sup>31</sup> melaksanakan *amar ma`ruf* dan *nahi munkar*,<sup>32</sup> bersikap adil kepada orang-orang disekitarnya,<sup>33</sup> sebagai pengendali hawa nafsu dan bermohon perlindungan kepada Allah SWT dari tipu daya syaitan dan manusia,<sup>34</sup> serta berharap melalui doa untuk senantiasa mendapatkan petunjuk melalui

---

<sup>26</sup>Jurnal *Al-Ulum* (AU) IAIN Sultan Amai Gorontalo, ISSN 1412-0534. Volume. 14 Nomor 1, Juni 2014.

<sup>27</sup>Gazi, *Psikologi Agama; Memahami Pengaruh Agama Terhadap Perilaku Manusia*, Jakarta: Lembaga Peneliti UIN Syarif Hidayatullah, 2010, hal. 20.

<sup>28</sup>Sayyed Hossein Nasr, *Ensiklopedi Tematis Spiritualitas Islam* (terj) Rahmani Astuti, Bandung: Mizan Pustaka, 2003, hal 13.

<sup>29</sup>M. Masri Muadz, *Paradigma Al-Fatihah, Memahami Petunjuk Al-Qur`an Menggunakan Pendekatan Berfikir Sistem*, Jakarta, Indovertical Point, 2013, hal. 108-109.

<sup>30</sup>QS. Al-Fatihah/1: 1-2. Konsep keimanan dalam Al-Fatihah diawali dengan dzikir (basmalah) ayat yang diawali dengan nama Dzat-Nya, Allah SWT. Setelah berdzikir dilanjutkan dengan bersyukur, *hamdalah*, yaitu sikap dan perilaku hidup positif, penuh dengan pujian rasa syukur dengan ketulusan dan kejujuran.

<sup>31</sup>QS. Al-Baqarah/2: 45.

<sup>32</sup>QS. Al-Ankabut/29: 45.

<sup>33</sup>QS. Shad/38:26.

<sup>34</sup>QS. An-Naas/114: 1-6.

hidayah-Nya dan juga segala nikmat-Nya, seperti para Nabi, *Shiddiqin*, *Syuhada*, dan *Shalihin*.<sup>35</sup>

Melalui do'a yang diharapkan, bisa mewujudkan kecakapan spiritual pada seputar konsistensi (*istiqamah*), kerendahan hati (*thawadhu*), berusaha, dan berserah diri (*tawakal*), ketulusan/*sincerey* (keikhlasan), totalitas (*kaffah*), keseimbangan (*tawazun*), integritas dan penyempurnaan (*ihsan*), dan itu keseluruhannya dikenal dengan akhlakul karimah.<sup>36</sup>

Dari kecakapan spiritual tersebut, maka spiritualitas juga bisa dikategorikan untuk kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai makna hidup dan tujuan hidup. Sebab spiritual juga bagian esensial dari keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan manusia.

Keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan manusia dalam berspiritualitas membuat individu dewasa menjalani pengalaman hidupnya sebagai peristiwa yang penuh makna sekalipun banyak menghadapi tantangan yang serius dan mengancam kepuasan hidupnya. Memaksimalkan spiritualitas dapat mengembalikan fungsi manusia sebagai individu yang sehat dan memiliki kekuatan pribadi untuk bangkit ketika menghadapi situasi yang sulit.

Dalam memaksimalkan spiritualitas untuk mencapai tujuan luhurnya yang harus dilalui melalui proses penyucian jiwa terhadap banyaknya kecenderungan materi untuk mencapai pada jalan Allah SWT, maka seseorang harus melalui tahapan-tahapan spiritualitas yang dalam ilmu tasawuf dikategorikan dengan istilah *maqamat*.<sup>37</sup>

Istilah *maqam* dalam pandangan Imam Al-Qusyairi adalah tahapan atau proses untuk beradabnya seorang hamba untuk berusaha mendekati diri kepada-Nya melalui beragam upaya yang dihasilkan dengan satu tujuan pencapaiannya dan batas-batas tugasnya. Seseorang berbeda dalam menggunakan tahapannya dalam kondisi masing-masing, serta tingkah laku ruhani menuju kepada-Nya. Menurut Dzu An-Nun Al-Mishri, *maqam-maqam* dapat diketahui berdasarkan tanda-tanda, simbol-simbol dan amalannya. Oleh karenanya, kesuksesan atau keberhasilan menjalani *maqamat* merupakan hak paten atau penilaian dari Allah SWT yang mencerminkan untuk kedudukan seorang *salik* dalam pandangan-Nya.<sup>38</sup>

---

<sup>35</sup>QS. An-Nisa/4: 69.

<sup>36</sup>Ary Ginanjar Agustinan, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*, hal. 199-200.

<sup>37</sup>M. Solihin dan Rasihan Anwar, *Kamus Tasawuf*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002, hal. 126.

<sup>38</sup>Samsul Munir Amin, *Akhlak Tasawuf*, Jakarta: Amzah, 2012, hal. 169.

Adapun tujuan puncak dari seluruh *maqam* spiritual menurut Imam Al-Ghazali adalah ketika seorang insan menduduki level tertinggi.<sup>39</sup> Dari lain sisi, dalam kitabnya *Ihya' 'Ulum ad-Din* merinci, *maqamat* atau tahap spiritual terdiri dari delapan tingkat yaitu taubat, sabar, *zuhud*, *tawakal*, *mahabbah*, ridha dan *ma'rifat*<sup>40</sup>

Hal senadapun disampaikan oleh Ibn 'Arabi yang menjabarkan sedikitnya menjelaskan enam puluh *maqam* yang dijalani oleh para sufi untuk *bermujahadah* kepada Allah, namun secara sistematis tidak dijelaskan oleh Ibn 'Arabi dari tahap-tahap setiap *maqam* yang harus dilalui seorang sufi. *Maqam* perdana yang harus ditempuh oleh seorang sufi adalah taubat, setelah itu menempuh beberapa jalan yaitu *mujahadah* (kesungguhan), *khalwat* (bersunyi diri), *uzlah* (menghindar dari masyarakat), *taqwa* (melaksanakan aturan syariah baik yang fardhu maupun yang sunnah), *wara'* (mengekan dan menahan diri), *zuhûd*, *sahr* (bangun malam), *khawf* (takut pada Allah), *raja'* (mengharap), *huzn* (sedih), *ju'* (lapar), menahan keinginan, *khusyuk*, menentang keinginan, menghibdar diri dari dengki, amarah dan menfitnah, *tawakkal*, *syukur*, *yakin*, *sabar*, sadar terhadap pengawasan Allah, rela, *ubudiyah* (pengabdian, teguh pendirian, ikhlas, jujur, malu, *huraiyyah* (kemerdekaan), *zikr*, *wa fikr*, *wa tafakkur* (zikir, fikir dan tafakkur), murah hati disertai kesetiaan, firasat, berakhlak, *ghirah* (cemburu), *walayah* (kewalian), *nubuwah* (kenabian), *risalah* (kerasulan), *qurbah* (kedekatan), *faqr* (kefakiran), tasawuf, mengenal kebenaran, bijaksana, *sa'adah* (bahagia), *adab* (persahabatan), perjalanan, akhir hayat yang baik, *ma'rifat* (pengenalan hakiki), *mahabbah* (cinta), *syawq* (rindu), memuliakan para pembimbing ruhani, *sama'* (mendengar), *karamah* (keramat), *mukjizat* dan *ru'ya* (mimpi).<sup>41</sup> Dari pengetahuan di atas terkait karakter dan spiritual, menurut penulis bahwa karakter spiritual merupakan makna hidup yang terkoneksi dengan kesadaran diri dan telah dimiliki oleh seseorang bersifat kerohanian atau kejiwaan berupa sikap, pikiran dan tindakan untuk selalu dekat kepada-Nya.

Adapun Atom pertama kali dikonsepsi dan dicetuskan oleh Demokritus. Menurutnya, semua benda dapat dipecahkan menjadi partikel terkecil yang tidak dapat dibagi lagi. Partikel kecil itu disebut dengan atom. Atom berasal dari kata *atomos*, *a* berarti tidak

---

<sup>39</sup>Muhammad Affan, *Semangat Feminisme dalam Pengalaman Spiritual Rabi'ah Al-Adawiyah*, Jurnal Musawa, Vol 6, Nomor 2, Juli 2008, hal 250.

<sup>40</sup>Hamzah Tulaeka. Dkk, *Akhlak Tasawuf*, Surabaya: IAIN Press, 2012, hal. 244.

<sup>41</sup>Yunasril Ali, *Manusia Citra Ilahi: Pengembangan Konsep Insan Kamil Ibnu Arabi Oleh al-Jilli*, Jakarta: Paramadina, 1997, hal. 74.

sedangkan *tomos* berarti memotong. Jadi atom adalah sesuatu benda yang tidak dapat dipotong atau tidak dapat dibagi.<sup>42</sup>

James Clean mendefinisikan atom dengan bagian teramat kecil sebuah benda; bagian tunggal yang tak terbagi lagi dari suatu sistem yang lebih besar.<sup>43</sup> Begitupula dengan Jhon Dalton seorang fisikawan Inggris mendefinisikan atom sebagai partikel-partikel yang tidak dapat terbagi lagi.<sup>44</sup> Kemudian J.J Thomas yang merupakan fisikawan asal Amerika mendefinisikan bahwa atom memiliki muatan positif yang terbagi merata keseluruh isi atom itu sendiri. Muatan tersebut dinetralkan oleh elektron-elektron yang tersebar di antara muatan-muatan yang ada.<sup>45</sup>

Adapun *habit* menurut Pusat Bahasa Depdiknas diartikan sebagai pembiasaan pada, pembiasaan dengan, pembiasaan untuk sesuatu; penyesuaian supaya menjadi terbiasa.<sup>46</sup> *Habit* diartikan juga sebagai proses penciptaan situasi dan kondisi yang memungkinkan seseorang yang melakukan dimana saja untuk membiasakan diri untuk selalu berperilaku sesuai dengan nilai-nilai dan membentuk karakter dirinya, karena telah diinternalisasikan dan dipersonifikasikan melalui proses intervensi.<sup>47</sup>

Dalam pandangan psikolog, *habit* adalah proses dimana stimulus secara otomatis dapat menghasilkan suatu tindakan berdasar pada stimulus respon yang dialami.<sup>48</sup> Sementara James Clean mendefinisikan *habit* adalah sebuah rutinitas yang dilakukan secara teratur, suatu tanggapan otomatis terhadap situasi tertentu.<sup>49</sup> Selanjutnya dalam perspektif pendidikan Islam, *habit* atau pembiasaan adalah suatu kegiatan yang dijalankan secara sengaja dan dilakukan berulang kali agar sesuatu yang dilakukan menjadi suatu perilaku yang dibiasakan. Metode ini adalah sebuah pengalaman yang dibiasakan dan pembiasaan itu adalah sesuatu yang biasa dipraktekkan.<sup>50</sup>

Dari beberapa pengertian di atas terkait *atomic* dan *habits* bisa diambil sebuah intisari bahwa *atomic habits* adalah kebiasaan kecil yang memiliki sumber energi atau daya yang sangat besar dari sebuah sistem yang dijalankan melalui rutinitas atau

<sup>42</sup>Petrucchi, *Kimia Dasar Prinsip Penerapan Modern*, Cet.6, Jakarta: Erlangga, 1996, hal. 29.

<sup>43</sup>James Clear, *Atomic Habits-Perubahan kecil Yang Memberikan hasil Luar Biasa...*, hal. i.

<sup>44</sup>Kartini, dkk, *Dasar-Dasar Sains Untuk Sekolah Menengah*, Jakarta, Bumi Aksara, 2000, hal 120.

<sup>45</sup>Rachmawati, J, *Kimia 1 SMA dan MA*, Jakarta: Erlangga, 2007, hal. 46.

<sup>46</sup>Indonesia, K. B. B. dan *Ketiga, E*, Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008.

<sup>47</sup>Samani, M., dan Hariyanto, *Konsep Dan Model Pendidikan Karakter*. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya, 2011, hal. 96.

<sup>48</sup>Gardner, B, *Defining and Measuring the Habit Impulse: Response to Commentaries*, Health Psychology Review, 2015, Vol 9 (3), hal. 316–320.

<sup>49</sup>James Clear, *Atomic Habits-Perubahan kecil Yang Memberikan hasil Luar Biasa...*, hal. i.

<sup>50</sup>Ahsanulhaq, *Membentuk Karakter Religius Peserta Didik Melalui Metode Pembiasaan 2* (1), 2019, hal. 15.

dipraktikkan secara teratur dan ditanggapi secara otomatis terhadap situasi yang sedang dirutinitaskan.

### **C. Kesadaran Diri Qurani dalam membangun karakter spiritual melalui Metode *Atomic Habits***

Karakter spiritual melalui metode *atomic habits* dapat dibangun melalui kesadaran diri atau *Devoult*. Dimana ruhani merupakan pondasi awal untuk mendorong unsur kesadaran diri dalam pribadi seseorang. Jika dilihat dari segi bahasa, bahwa kesadaran diri<sup>51</sup> itu bermakna ingat, merasa dan insaf terhadap diri sendiri. Adapun kesadaran diri dalam bahasa Arab disebut *ma'rifat al-nafs*. *Ma'rifat al-nafs* diartikan dengan kenal, tahu, dan sadar sedalam-dalamnya akan keberadaan dirinya yang lebur dalam Sang Wujud hakiki dan sudah beranggapan tidak merasa punya apa-apa lagi, tidak merasa memiliki perbuatan sendiri.

Dari sisi bahasa di atas terkait kesadaran diri, maka dibutuhkan juga beberapa pengertian dari beberapa tokoh, seperti kesadaran diri menurut Goelmean adalah tahu apa yang dirasakan pada suatu saat, dan digunakan untuk memandu dalam pengambilan sebuah keputusan diri sendiri; serta memiliki tolok ukur yang sesuai atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.<sup>52</sup>

Adapun kesadaran diri menurut John Mayer itu diartikan dengan “mewaspadi terhadap suasana hati maupun pikiran”. Kesadaran diri menurutnya akan dapat menjadi pemerhati non reaktif, dan tidak dapat menghakimi keadaan-keadaan batin.<sup>53</sup>

Dalam sebuah jurnal psikologinya, Soemarno Soedarsono mengutip Malikh mengenai pengertian kesadaran diri, beliau menjelaskan bahwa kesadaran diri itu adalah perwujudan dari jati diri seseorang atau dapat disebut juga pribadi yang berjati diri dikala dalam pribadi yang ada dalam dirinya tercermin dari penampilan, rasa cipta dan karsa, sistem nilai (*value system*), cara pandang (*attitude*) dan perilaku (*behavior*) yang dimiliki olehnya.<sup>54</sup>

Toto Tasmara dalam bukunya *Kecerdasan ruhaniyah* mendefinisikan kesadaran diri itu dengan sebuah kemampuan seseorang untuk dapat mengamati dirinya sendiri yang

---

<sup>51</sup>P.A. Partanto dan Dhalan, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya: Arkola, t.t, hal. 623 dan 686

<sup>52</sup>D. Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999, hal. 512.

<sup>53</sup>D. Goleman, *Emotional Intelligence*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1998, hal. 62- 63.

<sup>54</sup>Malikh, “*Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam*”, Volume. 13 Nomor 1 Jurnal, Gorontalo: Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo, 2013, hal. 129.

memungkinkan seseorang itu menempatkan diri di dalam waktu (masa kini, masa lampau, dan masa depan). Dengan kemampuan tersebut, seseorang dapat merencanakan tindakan-tindakannya di masa depan.<sup>55</sup>

Kesadaran diri versi Antonius Atosokni Gea adalah mengerti akan kekhasan fisik dirinya, kepribadiannya, wataknya dan temperamennya serta mengetahui akan bakat-bakat alamiah yang dimilikinya dan ada gambaran atau konsep yang jelas tentang diri sendiri dengan segala kekuatan dan kelemahannya.<sup>56</sup> Dalam QS. Al-Hasyr/59: 19 Allah SWT berfirman:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفٰسِقُونَ

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

Dalam ayat di atas makna *فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ* adalah manusia yang lupa terhadap Allah hingga lupa terhadap diri mereka sendiri adalah manusia yang bergelimangan dosa dan akan menjadi penghuni neraka.<sup>57</sup> Maka dari itu dibutuhkan kesadaran diri untuk bisa selalu beribadah kepada Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya.

Kemudian dalam QS. Al-Ankabut/29: 57.

كُلُّ نَفْسٍ ذٰآئِقَةٌ الْمَوْتِ ثُمَّ اِلَيْنَا تُرْجَعُونَ

Setiap yang bernyawa pasti akan merasakan kematian. Kemudian, hanya kepada Kami kamu dikembalikan.

Selanjutnya dalam QS. Al-Lail/92: 4-10

اِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتٰى فَاَمَّا مَنْ اَعْطٰى وَاتَّقٰى وَصَدَقَ بِالْحُسْنٰى فَسَنِيْسِرُهُ لِّلْیُسْرِىْ وَاَمَّا مَنْ بَخِلَ وَاسْتَغْنٰى وَكَذَّبَ بِالْحُسْنٰى فَسَنِيْسِرُهُ لِّلْعُسْرِىْ

Sesungguhnya usahamu benar-benar beraneka ragam. Siapa yang memberikan (hartanya di jalan Allah) dan bertakwa Serta membenarkan adanya (balasan) yang terbaik (surga), Kami akan melapangkan baginya jalan kemudahan (kebahagiaan). Adapun orang yang kikir dan merasa dirinya cukup (tidak perlu pertolongan Allah) Serta mendustakan (balasan) yang terbaik, Kami akan memudahkannya menuju jalan kesengsaraan.

<sup>55</sup>Toto.Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniyah, Transcendental Intelligence*, Depok: Gema Insani 2001, hal.161

<sup>56</sup>A. Atosokhi Gea, dkk, *Relasi Dengan Diri Sendiri*, Jakarta: Elek Media Komputindo, 2002, hal.8

<sup>57</sup>Syaikh Imam Al Qurthubi, Penerjemah: Fathurrahman, Ahmad Hotib, Nashirul Haq, *Tafsir Al Qurthubi*, Jakarta: Pustaka Azzam, Jilid 2, 2007, hal. 955-956.

Menurut penulis bahwa kesadaran diri itu merupakan salah satu ciri yang unik dan mendasar pada seseorang, seperti kemampuan untuk mengenali perasaan, sebagai perwujudan jati diri, menjadi alat tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri, serta kemampuan manusia untuk mengamati dirinya sendiri.

Dari beberapa pengertian di atas, manfaat kesadaran diri menurut Muhammad Ali Shomali terdapat enam bagian yaitu: *pertama*, kesadaran diri merupakan kendali dalam kehidupan. *Kedua*, kesadaran diri dapat mengetahui beragam karakteristik dasar. *Ketiga*, kesadaran diri itu dapat mengetahui sisi ruhani dari wujud yang ada dalam dirinya. Ruh yang ada dalam dirinya bukan saja dipengaruhi oleh seluruh amal perbuatannya, namun oleh gagasan-gagasannya. *Keempat*, kesadaran diri dapat memahami bahwa dirinya tidak diciptakan secara kebetulan. *Kelima*, kesadaran diri manusia akan memperoleh bantuan besar dalam menghargai unsur kesadaran dengan benar dan kritis terhadap proses perkembangan dan penyucian ruhani. Keenam, unsur terpenting dalam mekanisme kesadaran diri adalah nilai ruhani dari pengenalan diri.

Dalam dunia psikologi, aliran psikoanalisis mengkaji terkait kesadaran diri. Aliran tersebut menekankan sisi analisis struktur kejiwaan manusia yang relatif stabil dan menetap. Analisis tersebut dipelopori oleh Sigmund Freud. Adapun ciri utama aliran psikoanalisis yaitu, penentuan aktivitas manusia yang didasarkan pada struktur jiwa yang terdiri atas id, ego dan superego. Serta memiliki prinsip bahwa penggerak utama struktur manusia adalah libido, sedang libido yang terkuat adalah libido seksual. Kemudian membagi tingkat kesadaran manusia atas tiga alam yaitu alam pra-sadar (*the preconscious*), alam bawah sadar (*the unconscious*) dan alam sadar (*the conscious*). Freud kemudian membagi struktur kepribadian atas lima klasifikasi; (1) biologis (id)<sup>58</sup>, (2) psikologis (ego)<sup>59</sup>, (3) sosiologis (superego)<sup>60</sup>, (4) ideal ego<sup>61</sup> dan (5) suara batin.<sup>62</sup>

Selanjutnya dalam Al-Qur`an, kesadaran diri dimaknai dengan menemukan jati diri dengan mendidik diri dan menumbuhkan potensi fitrah dalam dirinya serta menjiwai

---

<sup>58</sup>Id (*es*) adalah dorongan, naluri dan kebutuhan yang keluar dari manusia secara spontan

<sup>59</sup>Ego (*ib*) atau aku manusia yang berhadapan dengan id dan superego

<sup>60</sup>Superego adalah hakim yang memasang norma atau tuntutan yang dengannya kelakuan manusia harus sesuai dengan norma atau tuntutan tersebut. Superego digambarkan sebagai aku diatas aku. Karena itu, hal tersebut berfungsi sebagai pengawasan batin. Efek kerjanya menimbulkan rasa malu, takut cemas dan seterusnya.

<sup>61</sup>Ideal ego adalah interelasi dari gambar-gambar seseorang yang dikagumi dengan pengertian lain sesuatu bagi si ego sangat dicita-citakan untuk ditiru.

<sup>62</sup>Suara batin adalah semacam keinsafan ego tentang adanya kewajiban

melalui hati akan hakikat keberadaan nama-nama serta sifat-sifat ilahiyah.<sup>63</sup> Selanjutnya dalam bahasa Arab kesadaran diri bisa disepadankan dengan *ma'rifatunnafs*.

Dari hal tersebut bisa dipaparkan bahwa kesadaran diri memiliki tingkatan dan cabang-cabang yang beragam, diantaranya.<sup>64</sup> Kesadaran Fitrawi. Kesadaran fitrawi merupakan kesadaran yang bersifat *hudhuri* bukan bersifat *hushuli*. Bila dimaknai, kesadaran *hudhuri* merupakan sadar atau tahu terhadap keberadaan serta eksistensi melalui potensi yang dimilikinya. Hal tersebut merupakan pengetahuan terhadap kesadaran yang prinsip dan nyata serta sama dengan kepribadiannya. Al-Qur'an menyampaikan terkait hal ini pada proses penciptaan janin dalam kandungan atau rahim, yaitu QS. Al-Mu'minun/23:14

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

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

Selanjutnya, kesadaran universal, kesadaran universal merupakan sadar dan tahu terhadap diri sendiri dan alam raya bahwa dirinya merupakan salah satu bagian dari alam dunia ini, dirinya tidak independen dan tidak mandiri, dan dirinya bergantung terhadap sesuatu yang lain.

Dalam Al-Qur'an banyak ayat mengenai proses penciptaan, dimulai dengan awal penciptaan atau *mabda'* dan juga akhir kehidupan manusia atau *ma'ad* atau akhirat yang mengajak manusia untuk menyadari akan hakikat hidupnya. QS. Al-An'am/6: 2

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ طِينٍ ثُمَّ قَضَىٰ أَجَلًا وَأَجَلٌ مُّسَمًّى عِنْدَهُ ثُمَّ أَنْتُمْ تَمْتَرُونَ

Dialah yang menciptakan kamu dari tanah, kemudian Dia menentukan batas waktu hidup (masing-masing). Waktu yang ditentukan (untuk kebangkitan setelah mati) ada pada-Nya. Kemudian, kamu masih meragukannya.

Serta QS. Ruum/30: 40

<sup>63</sup>Murthadha Muthahari, *Majmu' Al-Tafsir*, Jild. 2, Intisyarat al-Sadra, hal. 303-308

<sup>64</sup>Murthadha Muthahari, *Majmu' Al-Tafsir...*, hal. 308-326

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ ثُمَّ رَزَقَكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ هَلْ مِنْ شُرَكَائِكُمْ مَنْ يَفْعَلُ مِنْ ذَلِكَُمْ مِنْ شَيْءٍ

سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ عَمَّا يُشْرِكُونَ

Allahlah yang menciptakanmu, kemudian menganugerahkanmu rezeki, kemudian mematikanmu, kemudian menghidupkanmu (kembali). Adakah di antara mereka yang kamu persekutukan (dengan Allah) yang dapat berbuat sesuatu yang demikian itu? Mahasuci dan Mahatinggi Dia dari apa yang mereka persekutukan.

Kemudian kesadaran irfani, kesadaran irfani merupakan kesadaran dirinya berkaitan dengan Allah SWT. Kesadaran irfani merupakan hubungan dua wujud dan eksistensi yang tidak sejajar ataupun horizontal namun hubungan antara majazi dengan hakikat tunggal, hubungan antara pohon dan cabang dan hubungan antara *muqayad* atau tergantung dan mutlak atau absolut. Kesadaran irfani merupakan hasil dari kesadaran fitrah dan kesadaran universal. Hal yang menjadi penghalang atau bertentangan dari kesadaran diri adalah lupa diri. Hal ini tertuang dalam firman Allah SWT QS. Al-Hasyr/59:19

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ

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

#### D. SIMPULAN

Dalam penelitian ini, temuan yang dapat disebutkan berupa kesadaran diri dalam membangun karakter spiritual dengan melahirkan tumbuhnya akhlak yang baik serta mendorong untuk selalu berpikir positif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu 'Abd. Allah Muhammad ibn Isma'il ibn Ibrāhim ibn Al-Mugirah ibn Al-Bardizbat Al-Bukhari, *Sahih al-Bukhariy*, juz III, Bairut: Dar Al-Fikr, 2002.
- Affan, Muhammad, *Semangat Feminisme dalam Pengalaman Spiritual Rabiah Al-Adawiyah*, Jurnal Musawa, Vol 6, Nomor2, Juli 2008.
- Ahmadi, Wahid, *Risalah Akhlak, Panduan Perilaku Muslim Modern*, Solo: Era Intermedia, 2004.
- Ahsanulhaq, *Membentuk Karakter Religius Peserta Didik Melalui Metode Pembiasaan 2 (1)*, 2019.
- Ali, Yunasril, *Manusia Citra Ilahi: Pengembangan Konsep Insan Kamil Ibnu Arabi Oleh al-Jilli*, Jakarta: Paramadina, 1997.
- B, Gardner, *Defining and Measuring the Habit Impulse: Response to Commentaries*, Health Psychology Review, 2015, Vol 9 (3).
- Bagir, Haidar, *Buku Saku Filsafat Islam*, Bandung: Mizan, 2005.
- Chaplin, C.P., *Kamus Lengkap Psikologi*, terjemahan oleh Kartini Kartono, Jakarta, Rajawali Press, 1989.
- D. Goleman, *Emotional Intelligence*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1998.
- Damon, William, *Bringing in a New Era in Character Education*, Stanford: Hoover Institution Press Publishers, 2002.
- Drewes, terj. *Pengaruh Moral Islam dalam Prinsip-Prinsip (Hidup) Jawa Kuno*. Dinukil dari buku *Antara Tasawuf Sunni dan Falsafi Akar Tasawuf di Indonesia*, Depok: Pustaka IIMaN, 2009.
- Gazi, *Psikologi Agama; Memahami Pengaruh Agama Terhadap Perilaku Manusia*, Jakarta: Lembaga Peneliti UIN Syarif Hidayatullah, 2010.
- Gea, A. Atosokhi, dkk, *Relasi Dengan Diri Sendiri*, Jakarta: Elek Media Komputindo, 2002.
- Goleman, D., *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999.
- Hasyim Syamhudi, M., *Akhlak Taswuf*, Malang: Madani Media, 2015.
- Hossein Nasr, Sayyed, *Ensiklopedi Tematis Spiritualitas Islam* (terj) Rahmani Astuti, Bandung: Mizan Pustaka, 2003.
- Ilyas, Yunahar, *Kuliah Akhlak*, Yogyakarta: LPPI, 1999.

- Ilyas, Yunahar, *Kuliah Akhlak*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2006.
- Imam Al Qurthubi, Syaikh, Penerjemah: Fathurrahman, Ahmad Hotib, Nashirul Haq, *Tafsir Al Qurthubi*, Jakarta: Pustaka Azzam, Jilid 2, 2007.
- Indonesia, K. B. B. dan Ketiga, E, Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008.
- J, Rachmawati, *Kimia 1 SMA dan MA*, Jakarta: Erlangga, 2007.
- Jurnal *Al-Ulum* (AU) IAIN Sultan Amai Gorontalo, ISSN 1412-0534. Volume. 14 Nomor 1, Juni 2014.
- Jurnal *Al-Ulum* (AU) IAIN Sultan Amai Gorontalo, ISSN 1412-0534. Volume. 14 Nomor 1, Juni 2014.
- Jurnal Studi Al-Qur'an, P-ISSN: 0126-1648, E-ISSN: 2239-2614.
- Kartini, dkk, *Dasar-Dasar Sains Untuk Sekolah Menengah*, Jakarta, Bumi Aksara, 2000.
- Lickona, Thomas, *Educating for Character: How Our School Can Teach Respect and Responsibility*, New York: Bantam Books, 1991.
- M., Samani, dan Hariyanto, *Konsep Dan Model Pendidikan Karakter*. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya, 2011.
- Malikah, "Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam", Volume. 13 Nomor 1. Gorontalo, Jurnal: Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo, 2013.
- Masri Muadz, M., *Paradigma Al-Fatihah, Memahami Petunjuk Al-Qur'an Menggunakan Pendekatan Berfikir Sistem*, Jakarta, Indovertical Point, 2013.
- Miskawaih, Ibn, *Tahzib Al-Akhlaq waTathhîr Al-A'raq*, Mesir: Maktabah Al-Ma'arif, 1329 H.
- Miskawaih, Ibn, *Tahzib Al-Akhlaq Ibn Miskawaih*, Beirut: Dar Al-Kutub AlAlamiyah, 1985.
- Munir Amin, Samsul, *Akhlaq Tasawuf*, Jakarta: Amzah, 2012.
- Musfiroh, Tadkiroatun, *Pembinaan Pendidikan Karakter di Sekolah Menengah Pertama*, Jakarta: Direktorat PSMP, 2008.
- Muthahari, Murthadha, *Majmu' Al-Tafsir*, Jild. 2, Intisyarat al-Sadra.
- Nata, Abuddin, *Akhlaq Tasawuf*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2009.
- Partanto, P.A. dan Dhalan, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya: Arkola, t.t.
- Petrucchi, *Kimia Dasar Prinsip Penerapan Modern*, Cet.6, Jakarta: Erlangga, 1996.
- Philips, Simon, *Refleksi Karakter Bangsa*, Jakarta: Bumi Aksara, 2008.

- Pritchard, *Character Education: Research Prospects and Problem*, American Journal of Education, 1988.
- Rahman, Fazlur, *Islam*, Bandung: Pustaka, 1404 H-1984 M.
- Ryan, Kevin dan Karen E.B, *Building Character in Schools: Practical Ways to Bring Moral Instruction to Life*. San Francisco: JOSSEY-BASS A Wiley Imprint, 1999..
- Setiawan, Ebta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi III*, Kbbi Offline Versi 1.1, 2010.
- Solihin, M. dan Rasihan Anwar, *Kamus Tasawuf*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002.
- Tasmara, Toto, *Kecerdasan Ruhaniyah, Transcendental Intelligence*, Depok: Gema Insani 2001.
- Tulaeka, Hamzah, dkk, *Akhlak Tasawuf*, Surabaya: IAIN Press, 2012.
- Zubaedi, *Desain Pendidikan Karakter*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012, Cet. 2.