

PSIKOLOGI KOGNITIF MEMAKNAI HIDUP MELALUI NIKMAT

Ika Aulia¹, Nurjannah²

Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia
e-mail: 21200012005@student.uin-suka.ac.id , nurjannah@uin-suka.ac.id

Abstrack

Cognitive Psychology is an alternative in helping a person's mental processes that underlie the ability to perceive the world, understand and remember experiences, communicate with others, and control behavior. This flow places humans as creatures who actively react to their environment by thinking and studying how the flow of information is captured by the senses which are processed in a person's soul before being manifested in the form of behavior. This research uses literature study method. Research using the literature study method is included in descriptive research that focuses on facts obtained in a systematic way that originates from journals, books, and papers. The thought process is a blessing. From that pleasure, we can feel something that arises from within us or responds to something that is seen or heard. So from that pleasure or taste, we can know something that is true and false.

Keywords: *Cognitive Psychology, Favor, Meaning of Life*

Abstrak

Psikologi Kognitif menjadi salah satu alternatif dalam membantu proses mental seseorang yang mendasari kemampuan mempersepsikan dunia, memahami dan mengingat pengalaman, berkomunikasi dengan orang lain, dan mengendalikan perilaku. Aliran ini menempatkan manusia sebagai makhluk yang bereaksi secara aktif terhadap lingkungannya dengan cara berfikir dan mempelajari bagaimana arus informasi ditangkap oleh alat indera yang diproses dalam jiwa seseorang sebelum diwujudkan dalam bentuk tingkah laku. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka. Penelitian dengan metode studi pustaka ini termasuk pada penelitian deskriptif yang fokus pada fakta-fakta yang diperoleh dengan cara sistematis yang bersumber pada jurnal, buku, dan makalah. Proses akal pikir adalah sebuah nikmat. Dari nikmat itulah, dapat kita rasakan sesuatu yang muncul dari dalam diri kita ataupun merespons sesuatu yang dilihat ataupun didengar. Maka dari nikmat atau rasa itu, kita dapat mengetahui sesuatu yang haq dan batil.

Kata Kunci: Psikologi Kognitif, Nikmat, Makna Hidup

Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk istimewa yang dapat berpikir. Hal demikian yang membedakan antara manusia dengan makhluk lain (Endang Saifuddin Anshari, 1987). Berpikir dapat menjadi dasar utama bagi manusia dalam menentukan berbagai pilihan hidupnya. Manusia dapat menentukan suatu hal dengan berpikir, dan tindakan tersebut berkaitan dengan fungsi kognitif yang dimilikinya. Kognitif seseorang dapat distimulus melalui informasi dan pengalaman inderawi, mengingat peristiwa, serta menghubungkan satu peristiwa dengan peristiwa lain. Dengan berbagai stimulus tersebut, dapat memunculkan asumsi baru dalam benak manusia. Asumsi yang muncul itu bisa bersifat rasional, atau terkadang bersifat irasional.

Psikologi Kognitif dapat menjadi salah satu alternatif dalam membantu proses mental seseorang yang mendasari kemampuan mempersepsikan dunia, memahami dan mengingat pengalaman, berkomunikasi dengan orang lain, dan mengendalikan perilaku. Aliran ini menempatkan manusia sebagai makhluk yang bereaksi secara aktif terhadap lingkungannya dengan cara berfikir. Psikologi kognitif mempelajari bagaimana arus informasi ditangkap oleh alat indera yang diproses dalam jiwa seseorang sebelum diwujudkan dalam bentuk tingkah laku. Akan tetapi, dalam aplikasinya reaksi yang timbul tidak hanya yang nyata tetapi juga dalam bentuk atau berupa ingatan. Dalam konsep ini manusia yang secara sadar akan memecahkan permasalahan atau persoalannya, sehingga dalam aliran ini manusia disebut sebagai *homo sapiens* yaitu manusia yang berfikir (Faizah dan Lalu Muchsin Effendi, 2006).

Nikmat yang diberikan oleh Allah SWT kepada manusia berbagai bentuk, diantaranya adalah berfikir. Allah dalam kebaikan-Nya menciptakan manusia dengan tubuh yang lengkap, termasuk otak dan panca indera seperti mata (penglihatan), telinga (pendengaran), hidung (penciuman), mulut (perkataan), dan lidah (perasa). Semua nikmat itu akan terpancar melalui Ruh yang mana akan terpancar pula melalui Akal - mengakali sesuatu (*reason*), Pikir - memikirkan sesuatu (*thought*), Khayal - menghayal sesuatu secara objektif (*illusion*), Paham - memahami sesuatu (*understanding*), dan kemudian menghasilkan Ilmu (*Knowledge*). Dengan demikian dari Nikmat itu manusia dapat mengetahui sesuatu yang tidak benar (batil) dan yang benar (Haq) itu datang daripada Allah bernama Mukmin (Ruhaniah pada kita) sedangkan yang batil disebut kafir atau ingkar. Itulah contoh manusia yang lupa akan nikmat yang telah dianugerahkan pada tiap-tiap manusia.

Sebagai manusia yang ditugaskan untuk berfikir seharusnya bisa membedakan yang hak dan batil. Namun, beberapa orang masih merasa bingung menghadapi hidup. Tidak tahu apa yang harus dilakukannya. Tidak tahu apa yang akan dicari. Dalam menghadapi kebingungan ini segala macam cara ditempuh untuk mendapatkan jawabannya. Ada yang berusaha mendapatkan harga dirinya, ada yang berusaha mencari kekayaan sebanyak mungkin, dan ada pula yang berusaha mencari ilmu (Luh Ketut Surtani, 2019). Ada juga segelintir orang yang tidak mensyukuri rezeki yang Allah berikan baik secara lisan, hati maupun perbuatan dan justru menggunakannya untuk hal-hal yang dapat menjauhkannya dari Allah SWT. Dengan begitu memisahkan perbuatan yang hak dan batil sangat diperlukan agar manusia dapat mengambil keputusan secara bijaksana yang mana terdapat dalam unsur ruhaniahnya yaitu unsur ruh yang bersifat fathonah. Berdasarkan hal tersebut nikmat berfikir yang diberikan kepada manusia semestinya dapat membedakan antara yang hak dan batil dengan bijaksana sesuai dengan ruh mukmin.

Berdasarkan pemaparan diatas tulisan ini mengkaji ajaran Islam tentang Nikmat Berfikir (Fatanah) yang bersumber utama berasal dari literatur keislaman khususnya al-Qur'an dan al-Hadits dilengkapi literatur psikologi guna menggali cara berfikir yang menentukan pilihannya sebagai manusia. Oleh karena itu, penelitian ini fokus pada Nikmat Berfikir (Fatanah) yang dianalisis dengan pendekatan Psikologi Kognitif.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka. Penelitian dengan metode studi pustaka ini termasuk pada penelitian deskriptif yang fokus pada fakta-fakta yang diperoleh dengan cara sistematis (Creswell, J.W. , 2017) yang bersumber pada jurnal, buku, dan makalah. Studi pustaka juga diartikan sebagai rangkaian kegiatan yang berhubungan dengan metode pengumpulan data

pustaka, membaca, mencatat serta mengolah bahan penelitian (Mestika Zed, 2004) Menurut Sugiono studi kepustakaan berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang berkaitan dengan nilai, budaya dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2016).

Penelitian ini memaparkan hal-hal terkait Psikologi Kognitif dan pengembangannya. Hal ini dimaksudkan agar dapat lebih optimal dalam membantu konseli, tidak hanya dalam menyadarkan mereka bahwa manusia yang memiliki kemampuan berpikir, tetapi juga dalam menyadarkan mereka tentang hakikatnya sebagai hamba Allah SWT. Sebagai hamba-Nya, manusia memiliki tanggung jawab berpikir yang diberikan oleh Allah, yaitu untuk dapat bijaksana membedakan antara yang benar (haq) dan salah (batil) sesuai dengan ruh mukmin.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Definisi Psikologi Kognitif

Cognition berasal dari kata “pengetahuan”, yang memiliki kata yang sama dengan *sciado* (pengetahuan). Berdasarkan akar teori yang dibangun oleh Piaget, beberapa penulis mendefinisikan mengetahui dengan istilah yang berbeda, tetapi memiliki arti yang sama, yaitu aktivitas mental mengetahui dan mengetahui dunia. Menurut Chaplin, istilah kognitif adalah salah satu bidang atau wilayah psikologi manusia, yang meliputi perilaku mental yang berkaitan dengan pemahaman, perhatian, pemrosesan informasi, pemecahan masalah, niat dan keyakinan. Ranah kognitif juga memiliki keterkaitan dengan konasi (kehendak) dan cinta (*feeling*), yang berkaitan dengan domain sensorik.

Menurut Santrock, berpikir mengacu pada aktivitas mental tentang bagaimana informasi masuk ke dalam pikiran, disimpan dan diubah, serta diingat dan digunakan dalam aktivitas kompleks seperti berpikir. Berdasarkan beberapa definisi di atas, kita memahami bahwa kognisi adalah aspek perkembangan individu yang mengacu pada kemampuan mental dan aktivitas yang berkaitan dengan proses penerimaan-pemrosesan, serta penggunaan informasi dalam bentuk pemikiran, pemecahan masalah. dan rekonsiliasi (Ujang Khiyarusoleh, 2016).

Psikologi kognitif sering digabung/disamakan dengan pengertian psikologi secara umum. Psikologi berasal dari kata Yunani “*Psyche*” yang berarti jiwa dan logos yang berarti kata. Pengertian psikologi sendiri adalah ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku dan proses mental. Psikologi kognitif merupakan salah satu ilmu psikologi. Istilah psikologi kognitif merupakan upaya untuk memahami berbagai alat atau data pengamatan empiris yang sistematis yang berasal dari pengamatan manusia dan kemudian dikembangkan menjadi teori. Dalam psikologi kognitif, ini berkaitan dengan proses persepsi informasi, pemahaman, aliran pemikiran, dan pemecahan masalah (Maria Elena Puspasari, 2004).

Dasar Awal Kognitif: Pengindraan, Persepsi dan Belajar

Pengindraan merupakan deteksi dari stimulasi sensorik, sementara persepsi merupakan interpretasi dari apa yang telah diterima oleh alat indra. Alquran banyak menggambarkan tentang pengindraan dan persepsi (Magfirah Ramadanti dkk, 2022). Alquran menggambarkan bahwa ketika manusia lahir dalam keadaan tidak mengetahui, namun Allah memberi alat-alat sensorik untuk mendapatkan pengetahuan. Sebagaimana dalam firman Allah dalam (Qs. An-Nahl: 78) - (Qs. As-Sajdah: 9) - (Al-Mulk: 23).

Dengan demikian, menurut islam alat sensorik merupakan anugerah Allah kepada manusia untuk dipergunakan sesuai dengan fungsinya yang positif. Pendengaran dan penglihatan merupakan alat indra yang banyak digunakan dalam proses belajar manusia.

Delapan (8) Unsur Pembentukan Manusia

Qasrun, Merupakan unsur jasmaniah, berarti istana yang menunjukkan betapa keunikan struktur tubuh manusia (Awin Y. Lagarusu dan Muh. Arif, 2019). Hal ini relevan dengan firman Allah SWT dalam (Qs. Al-Hajj:22:5).

Sadrun (Awin Y. Lagarusu dan Muh. Arif, 2019), Merupakan unsur jiwa, wilayah ini tempatnya; Hawa, Nafsu, Dunia dan Syetan. Yang berasal dari Ruh Raihan (Angin), Ruh Rahmani (Air), Ruh Jasmani (Tanah), Ruh 'Idafi (Api). Setiap manusia memiliki potensi Ruh tersebut tetapi ketika diimbangi dengan hal-hal yang baik maka akan menjelma atau masuklah sifat dan akhlak yang diberikan kepada setiap sifat mukmin yakni: *Siddiq, Amanah, Fathonah, Tabligh*. Namun Ketika tidak diimbangi dengan hal-hal yang baik maka muncullah yang bernama maksiat batin seperti: Hasad, Dengki, Suuzzan, Sombong, Ujub, Riya, Kikir, Pamarah, Ghibah, Khianat.

Qalibun, merupakan unsur ruhaniah yakni unsur Ruh yang bersifat *Shiddiq* yang artinya Jujur/benar. *Al-Shiddiq* (Abdul Hadi Awang, 2007) adalah sifat yang konsisten memegang teguh kebenaran dan kejujuran, dan selaras antara ucapan, perbuatan dan tingkahlakunya dengan orang lain ataupun diri sendiri. Maka dari pada itu bagaimanapun kita membohongi orang lain, tidak akan pernah bisa membohongi diri sendiri, sebab dia memang tidak bisa didustakan, itulah *siddiq*. Apabila kita dustakan dia (*Shiddiq*), saat itulah pangkal permulaan terjadinya kejahatan. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Qs. A-Najm (53):11. Oleh sebab itu, semestinya kita tidak mendustakan ayat yang ada dalam diri kita karena apabila kita ingkar kepada ayat, sama saja menzalimi diri sendiri (Qs. Al-Ankabut (29):49). Maka berpegang teguhlah kepada Al-Qur'an dan Sunnah-Nya.

Fu'adun, adalah unsur ruhaniah, yaitu ruh yang bersifat Amanah/kepercayaan Allah yang disebut Iman. Amanah artinya kepercayaan. Yang benar itulah kepercayaan Allah, ada dalam dada kita masing-masing (Qs. Al-Anfal (8): 27). Amanah (Lanny Octavia, et. Al, 2014) seakar dengan kata iman, aman, amin, dan mukmin. Kata mukmin adalah kata subjek yang berarti seseorang yang beriman, yang mendatangkan rasa aman dan layak menerima amanah. Dengan demikian, seseorang belum bisa dikatakan percaya kepada Allah dan Rasul-Nya, sebelum seseorang mengetahui kepercayaan Allah yang ada dalam dadanya (Qs. Az-Zumar (39):42).

Syagafun, merupakan unsur ruhaniah, yaitu ruh yang bersifat *Tabligh* yang artinya menyampaikan. Sifat menyampaikan sendiri adalah (1) menyampaikan risalah Islam dalam bentuk memberi nasihat atau mengingatkan orang lain, (2) konsisten mengerjakan perintah Allah (Zaidah Kusumawati, et. al., 2011). Di samping itu, *tabligh* yang merupakan sifat Nabi Muhammad yang wajib ditiru ini adalah termasuk menyampaikan kebenaran kepada seluruh manusia yang juga masih terkait dengan sifat jujur. Tidak hanya menyampaikan, sifat *tabligh* juga meliputi kemauan dan kemampuan untuk menjelaskan semua perintah dan larangan Allah, sehingga terhindar dari sifat *kitman* yang artinya menyembunyikan.

Lubban, Merupakan unsur ruhaniah, yaitu unsur Ruh yang bersifat *Fatanah* yang artinya Cerdik-Bijaksana. Sifat cerdas ini dapat muncul bersamaan dengan tiga sifat wajib rasul yang lain. Jika seseorang jujur, amanah dan tabligh, tentulah ia memiliki sifat cerdas. Dari sini dapat dipahami bahwa sifat cerdas dapat diturunkan dalam indikator perilaku yaitu (1) dapat

menyelesaikan masalah, (2) pikiran sehat, (3) hati yang tulus, (4) perasaan yang peka terhadap kondisi, (5) mengetahui cara yang tepat dalam komunikasi (Djokosantoso Moeljono, 2009). Berdasarkan hal tersebut manusia yang memiliki sifat *fatana* akan memikirkan baik buruknya dan manfaat mudharatnya ketika mereka melakukan segala sesuatu yang diperbuatnya, seperti setiap perkataannya, memperhatikan tantangan yang ada dalam hidupnya.

Sirrun, Unsur ruhani yang berfungsi sebagai kitab. *Sirrun* yaitu unsur ruh yang berfungsi sebagai: kitab, mencatat seluruh perbuatan manusia sejak umur 7 tahun sampai hari ini (Qs. Al-Isra' (17):14-15).

Anaa, unsur nikmat atau rasa atau zat. Jadi, baik *qalbun*, *fu'adun*, *lubun* ataupun *syagafun* dan *sirrun* itu satu bendanya yaitu Ruh, yang bernama Mukmin. Yang memiliki sifat *siddiq*, *Amanah*, *fatana*, *tablig*. Sifat ini berada dalam setiap dada laki-laki dan perempuan yaitu sebagai jasmaniahnya. Sedangkan zat – rasa- nikmat pada manusia, biasa disebut: Zat Allah.

Contoh Kasus dan Implementasinya

Contoh kasus: Ghofur merupakan seorang pedagang yang jujur (Dennis Ulfan Nanda dan Khusnul Fikriyah, 2020), ditawarkan oleh temannya untuk berdagang dengan cara licik demi keuntungan lebih besar. Meskipun tergoda, Ghofur memilih untuk tetap setia pada prinsip kejujurannya dan menolak tawaran tersebut. Dia memilih jalan yang benar, yang pada akhirnya membawa keberkahan dan kepercayaan pelanggan yang semakin bertambah. Ketika seseorang memilih untuk tetap jujur dan menolak cara-cara licik atau curang, itu mencerminkan kestabilan nilai-nilai moral dan kepercayaan diri yang kuat. Dalam hal ini, Ghofur mungkin mengalami konflik internal ketika dihadapkan pada tawaran untuk berdagang dengan cara licik. Dia mungkin merasa tergoda oleh janji keuntungan yang lebih besar, tetapi pada saat yang sama, prinsip kejujuran dan integritas menguat dalam dirinya.

Dari kasus diatas dapat kita ketahui bahwa yang dianugerahkan Allah kepada setiap manusia itu adalah nikmat, zat atau rasa, bersamaan dengan ditiupkannya ruh (Hafid Rustiawan, 2021). Dari nikmat, zat atau rasa itulah, dapat kita menikmati dan merasakan sesuatu yang muncul dari dalam diri kita ataupun merespon sesuatu yang dilihat ataupun didengar. Maka dari nikmat atau rasa itu, dapat kita mengetahui sesuatu yang tidak benar (yang batil), yang benar itu datang daripada Allah bernama mukmin (ruhani pada kita), yang batil disebut kafir atau ingkar itulah manusia (bukan tubuh manusia). Karena itu, janganlah manusia ingkar atau kafir kepada nikmat atau rasa yang telah dianugerahkan padanya.

Salah satu cara agar kita dapat membedakan mana yang benar dan mana yang batil yaitu dengan mengikuti apa yang disuarakan oleh zat tadi untuk menciptakan kedamaian pada diri kita seperti tidak galau dan sekaligus menghilangkan suatu keragu-raguan. Rasa atau nikmat itu memberikan sebuah tanda (berupa getaran) yang disebut ayat-ayat Allah, yang dapat mengontrol suara hati di saat kita merasa melakukan sesuatu yang tidak baik, itulah ayat-ayat Allah atau *verses of the Holy Qur'an*. Tanda itu dapat ditangkap sebagai suara hati. Dengan demikian dapat kita memelihara sifat *Siddiq*, *Amanah*, *Fatana*, *Tabligh* (Zean Musyirifin, 2020) tadi dengan cara, senantiasa mengontrol suara hati tersebut, dimana setiap perilaku yang akan kita laksanakan tidak boleh terburu-buru, tanya kepada sifat yang keluar dari rasa tadi seandainya terdengar suara larangan, harus segera dihentikan dan itu berlaku untuk diri kita masing-masing.

Sehingga, dikala zat atau rasa tadi memancarkan nur, kepada telinga, dia akan mendengar yang benar, melihat yang benar, mencium yang benar, berkata dan merasa yang benar, serta berpikir

pula secara benar, maka baiklah akhlak dan budi manusia tersebut. Nikmat atau rasa tersebut tidak dapat didustakan. Melalui nikmat atau rasa itulah ditimbang baik buruknya, karena itu jangan cepat mengatakan itu benar atau salah, akan tetapi timbang rasa. Sesuatu yang kamu rasakan itu tidak baik, boleh jadi dia baik bagi kamu, sesuatu yang kamu rasakan itu baik, boleh jadi tidak baik bagi kamu. Allah mengetahuinya, sedang Kamu tidak mengetahuinya (Al-Qur'an dan Terjemah Kementerian Agama RI, 2015).

Dari nikmat inilah, dia memancarkan ruh berupa cahaya atau nur yang mengaktifkan *brain* (otak), mengaktifkan mata, telinga, hidung, mulut, dan lidah sehingga, menghasilkan Ilmu pengetahuan. Oleh karena itu, apa-apa yang diperoleh kemudian wajib kita mengetahui sumbernya datang dari nikmat, bukan dari otak. Pada substansi nikmat tadi terjadi proses berpikir, yang dimulai dari mengakali sesuatu dari tiada menjadi ada (*reason*), kemudian lari ke alam pikir (*thought*), lalu kita berilusi (*ilusion*) bukan berhalusinasi seperti apa karya yang akan kita hasilkan secara tidak disengaja kita menjadi mengerti (*understanding*). Itulah kemudian yang memunculkan ilmu pengetahuan (*knowledge*) (Achmad Ushuluddin, 2019). Jadi, sumber daya manusia itu bukan otak justru sumber daya manusia itu adalah ruh yang diikuti oleh nikmat yang diberikan oleh Tuhan. Karena itulah nikmat wajib dipelihara, karena dia milik Allah semata. Dia tidak salah melihat sesuatu, tidak pernah salah mendengar sesuatu, dan seterusnya secara objektif. Seluruh inspirasi datangnya dari nikmat tadi, lalu ditransfer kepada otak atau *brain*. Dari nikmat itulah munculnya sifat kebenaran yang dikenal dengan *Siddiq, Amanah, Fatanah, Tabligh*.

Bagaimana cara memelihara rasa atau Nikmat? Caranya, dirikanlah shalat yang tidak berkeputusan, karena mengingat Allah tiada batasnya. Dimana saja kita dapat mengingat Allah dan tidak mengganggu pekerjaan. Shalat pada hakekatnya di Baitullah. Shalat wajib mengikut Rasul. Bila shalat tidak pada hakekatnya yakni di Baitullah, maka hukumnya kafir. Allah menjanjikan orang yang mendirikan shalat yang sesuai pada hakekatnya, akan berjumpa dengan Tuhannya, di sana dia dikembalikan. Itulah yang diharapkan Allah kepada setiap manusia, maka janganlah berkhianat atau ingkar kepada rasa atau nikmat yang dianugerahkan oleh-Nya.

Jadi, substansi proses akal, pikir, khayal, paham, ilmu, mutlak kepunyaan zat, rasa atau nikmat. Dengan kata lain, nikmat itulah yang berpikir, bukan otak. Dengan nikmat inilah kita dapat membedakan mana yang benar dan mana yang batil dengan cara mengikuti apa yang disuarakan oleh zat tadi untuk menciptakan kedamaian pada diri kita seperti tidak galau, sekaligus menghilangkan keragu-raguan. Rasa atau nikmat itu memberikan sebuah tanda (berupa getaran). Kemudian senantiasa mengontrol suara hati tersebut, dimana setiap perilaku yang akan kita laksanakan tidak boleh terburu-buru (timbang ras), tanya kepada sifat yang keluar dari rasa tadi, seandainya terdengar suara larangan, harus segera dihentikan dan itu berlaku untuk diri kita masing-masing. Sehingga, dikala zat atau rasa tadi memancarkan nur, kepada telinga, dia akan mendengar yang benar, melihat yang benar, mencium yang benar, berkata dan merasa yang benar, serta berpikir pula secara benar. Apabila kita pandai memelihara nikmat atau rasa tersebut, maka Allah menambahnya dengan berbagai tanda yang menimbulkan inspirasi atau pemikiran-pemikiran yang bermanfaat bagi dirimu, keluargamu, dan masyarakat pada umumnya. Dengan syarat, jangan kufur dengan nikmat/rasa tersebut (Qs. Ibrahim (14): 7).

Pengembangan Psikologi Kognitif

Akal adalah karunia Allah Swt yang besar bagi manusia. Agama Islam berisi pedoman bagi manusia yang berakal (Muhammad Amin, 2018), hanya manusia yang berakal dan berilmu saja

yang dapat mengambil pelajaran dari penciptaan langit dan bumi. Terdapat dalam surat al-Ankabut ayat 49 adalah:

Artinya: *“Sebenarnya, Al Quran itu adalah ayat-ayat yang nyata di dalam dada orang-rang yang diberi ilmu. Dan tidak ada yang mengingkari ayat-ayat Kami kecuali orang-orang yang zalim.”* (Qs. Al-Ankabut:49)

Ahli-ahli psikologi kognitif banyak dalam penelitiannya, mempercayai bahwa kejiwaan dan tingkahlaku manusia banyak dipengaruhi oleh faktor kognitif yang merupakan pusat berfikir (akal), selanjutnya menjadi motor penggerak jiwa dan tingkahlaku manusia. Permasalahan hidup dikendalikan oleh otak manusia, maka kemudian muncullah berbagai teori tentang kognitif. Dari teori kemudian menghasilkan program-program atau rancangan untuk mengatasi persoalan hidup. Pada dasarnya teori-teori kognitif yang dibangun oleh barat, banyak dipengaruhi pemikiran ahli filsafat Aristoteles yang mengatakan *“Manusia dan dunianya seperti arloji, sekiranya ada kerusakan pada arloji tersebut, cukup mengganti bagian yang rusak itu.”* Artinya manusia sangat menjadi mekanistik dan segala persoalannya menjadi sangat sederhana (Mulyadi Saputra, 2013).

Psikologi Islam berkaitan dengan kognitif tidak memusatkan otak sebagai sentral dalam proses berfikir. Proses berfikir melibatkan banyak elemen termasuk otak atau akal, nafsu, dan hati nurani atau *qolb*. Al-Gazali menjelaskan hubungan ketiganya seperti hubungan raja, perdana menteri, dan menteri-mentri. Fungsi raja diwakili oleh hati, perdana menteri oleh otak, dan menteri oleh nafsu. Pengambil keputusan adalah raja, perdana menteri adalah sebagai pelaksana tugas, dan menteri merupakan pelaksana tugas lapangan.

Di dalam al-Qur’an sendiri perkataan Aql tidak pernah disebut dalam kata benda, selalunya al-Qur’an menyebutnya dengan kata kerja, Seperti *‘afala ta’kiluun’, afala tatafakaruun’, afala tatadabbaruun’*. Ini menunjukkan bahwa berfikir itu merupakan sebuah proses kerja dan pusatnya adalah di hati dan hati itu adanya di dalam dada. Sebagaimana dalam al-Qur’an surat al-Hajj ayat 46.

Artinya: *“Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada.”* (Qs. Al-Hajj:46)

Maka pengertian yang bisa dipahami dari surat al-Ankabut ayat 49 dan surat al-Hajj ayat 46 adalah bahwa (Achmad Mubarak, 2009):

1. Pusat berfikir yang luar bisa letaknya ada di hati, maka untuk memahami al-Qur’an tidak bisa hanya menggunakan kognitif atau akal saja. Ia harus dipahami dan dihayati kemudian diamalkan.
2. Al-Quran hanya bisa dipahami oleh orang-orang yang berilmu yang didalam dadanya dipenuhi oleh keimanan kepada Allah, sementara orang yang mempelajari al-Quran tanpa keimanan dalam dada, maka ia hanya menjadi sebatas pengetahuan.
3. Makna dada pada kedua ayat tersebut sekaligus mempunyai dua pengertian, yaitu makna secara biologis atau fisik yaitu dada yang di dalamnya terdapat jantung dan juga pengertian psikologis yang merupakan alam tempat bersemayamnya ruh dan hati nurani.
4. Makna hati juga mempunyai dua pengertian, secara biologis atau fisik adalah jantung, sedangkan secara psikologis adalah hati nurani yang dalam bahasa arab sering disebut dengan Qolb atau Fu’ad.

Pembinaan pola pikir atau kognitif, yakni pembinaan kecerdasan dan ilmu pengetahuan yang luas dan mendalam sebagai penjabaran dari sifat fatanah Rosulullah. Seseorang yang fatanah

itu tidak hanya cerdas, tetapi juga memiliki kebijaksanaan atau kearifan dalam berpikir dan bertindak. Mereka yang mempunyai sifat fatanah mampu menangkap gejala dan hakikat dibalik semua peristiwa, mereka mampu belajar dan menangkap peristiwa yang ada di sekitarnya, kemudian menyimpulkannya sebagai pengalaman berharga dan pelajaran yang memperkaya khazanah. Mereka tidak segan untuk belajar dan mengajar, karena hidup hanya semakin berbinar ketika seseorang mampu mengambil pelajaran dari peristiwa-peristiwa tersebut.

(Toto Tasmara, 2001) dalam bukunya Kecerdasan Ruhaniah mengemukakan bahwa karakteristik yang terkandung dalam jiwa fathonah antara lain:

1. Arif dan Bijaksana, sebagai manusia tidak hanya menguasai dan terampil melaksanakan profesinya, tetapi juga harus dapat berdedikasi yang dibekali dengan hikmah kebijakan. Sebagaimana dalam firman Allah dalam (Qs. al-Baqarah: 269).
2. Integritas yang tinggi, Manusia yang bersungguh-sungguh dalam segala hal, khususnya dalam meningkatkan kualitas keilmuan dirinya. Mereka tidak hanya memikirkan apa yang nampak, tetapi mampu melihat apa di balik yang tampak tersebut melalui proses perenungan atau tafakur (Qs. Al-Imran;190).
3. Kesadaran untuk belajar, Setiap manusia memiliki motivasi yang sangat kuat untuk terus belajar dan mampu mengambil pelajaran dari setiap peristiwa yang dihadapinya (Qs. Yusuf: 111).
4. Sikap Proaktif, Manusia yang memiliki sifat proaktif dan ingin memberikan kontribusi positif bagi lingkungannya. Melalui pengalaman dan kemampuan dirinya, ia telah menjadikannya sebagai sosok yang mampu mengambil keputusan yang baik dan menjauhi hal-hal yang merugikan (Qs. Al-Maidah: 100).
5. Yakin dengan Tuhan, manusia yang sangat mencintai tuhanNya dan karenanya selalu mendapatkan petunjuk dari-Nya. Hidupnya bagaikan telah diatur Allah sehingga rasa optimis untuk menjadikan Allah sebagai tempat bersandar atau bertawakal (Qs. Ali-Imran: 7-30-31).
6. Terpercaya dan Ternama, manusia yang selalu berusaha untuk menempatkan dirinya sebagai yang dapat dipercaya sehingga tidak pernah mau mengingkari janji atau mengkhianati Amanah yang dipikulkan kepada dirinya (Qs. Ar-Ra'd: 19-22).
7. Menjadi yang terbaik, manusia selalu ingin menjadikan dirinya sebagai teladan (*The Excellent Exemplary*) dan menampilkan unjuk kerja yang terbaik (Qs. Ali-Imran: 110).
8. Empati dan Perasaan Terharu, manusia yang memiliki rasa empati dan perasaan terharu pasti akan menaruh cinta kepada orang lain sebagaimana dia mencintai dirinya sendiri (Qs. At-Taubah: 128).
9. Kematangan Emosi, manusia memiliki kematangan emosi, tabah, dan tidak pernah mengenal kata menyerah serta mampu mengendalikan diri dan tidak pernah terperangkap dalam keputusan yang emosional (Qs. Luqman: 17).
10. Keseimbangan, Nafsu Mutmainnah adalah salah satu contoh manusia yang memiliki jiwa yang tenang (Qs. Al-Fajr: 27-30) (Qs. Asy-Syura: 89).
11. Jiwa penyampai misi, manusia harus memiliki arah tujuan atau misi yang jelas dalam kehidupan (Qs. At-Taubah: 33).
12. Jiwa kompetisi, sebagai manusia pasti memiliki sikap untuk bersaing dengan sehat karena mereka sadar bahwa setiap umat memiliki kiblat dan martabatnya dengan memiliki *sense of competition* (Qs. Al-Baqarah: 148).

Para psikolog menaruh banyak perhatian pada berbagai macam persoalan dengan menggunakan kemampuan berpikir secara efisien dan efektif. Sasaran dari belajar pengaturan

kegiatan kognitif adalah sistematisasi proses belajar dalam diri sendiri, dalam psikologi modern sistematisasi dan pengaturan kegiatan mental yang kognitif ini dipandang sebagai suatu proses kontrol (*control procces*). Berpikir adalah suatu Nikmat, dan juga salah satu fungsi akal, dengan berpikir manusia memanfaatkan akalnya untuk memahami hakikat segala sesuatu. Hakikat segala sesuatu adalah kebenaran, dan kebenaran yang sejati datang daripada Allah bernama Mukmin (Ruhaniah pada kita) sedangkan yang batil disebut kafir atau ingkar. Dengan berpikir, manusia mengenal Tuhan dan mendekatkan diri kepada-Nya. Maka berpikir adalah awal perjalanan ibadah, yang tanpanya ibadah menjadi tak bernilai.

Simpulan

Berdasarkan uraian diatas, Sebagai manusia ditugaskan untuk berfikir. Ahli psikologi kognitif banyak dalam penelitiannya, mempercayai bahwa kejiwaan dan tingkahlaku manusia banyak dipengaruhi oleh faktor kognitif yang merupakan pusat berfikir (akal). Berbeda dengan Psikologi Islam berkaitan dengan kognitif tidak memusatkan otak sebagai sentral dalam proses berfikir. Proses berfikir melibatkan banyak elemen termasuk otak atau akal, nafsu, dan hati nurani atau *qolb*. Sedangkan Proses akal pikir adalah sebuah nikmat. Dari nikmat itulah, dapat kita rasakan sesuatu yang muncul dari dalam diri kita ataupun merespons sesuatu yang dilihat ataupun didengar. Maka dari nikmat atau rasa itu, kita dapat mengetahui sesuatu yang haq dan batil.

Daftar Pustaka

- Abdul Hadi Awang, *Beriman kepada Rasul*, Selangor: Islamika, 2007
- Achmad Mubarak, "*Psikologi Islam: Kearifan dan Kecerdasan Hidup*", Jakarta: The III Indonesia, 2009
- Achmad Ushuluddin, "*Pendidikan Kesehatan Holistik (Peran Ruhani dalam Perspektif Psikologi Islam)*", Disertasi Program Pascasarjana UMY Ilmu Psikologi Pendidikan Islam, 2019.
- Al-Qur'an dan Terjemah Kementerian Agama RI, terbitan Dharma Art-Jakarta, 2015
- Awin Y. Lagarusu dan Muh. Arif, "Nilai Edukatif Dalam Tradisi *Mlonthalo*", *Zawiyah: Jurnal Pemikiran Islam*, Vol. 5, no. 2, Desember 2019
- Creswell, J.W. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Dennis Ulfan Nanda dan Khusnul Fikriyah, "Perilaku Pedagang Pasar Bandar Kecamatan Mojoroto Kota Kediri Dalam Perspektif Prinsip dasar Pasar Islam", *JIEI: Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, Vol. 6, no. 03, 2020
- Djokosantoso Moeljono, "*More About Beyond Leadership: 12 Konsep Kepemimpinan*", Jakarta: Elex Media Komputindo, 2009
- Endang Saifuddin Anshari, *Ilmu Filsafat dan Agama: Pendahuluan Pendidikan Agama Islam di Perguruan Tinggi*. Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1987
- Faizah dan Lalu Muchsin Effendi, *Psikologi Dakwah*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2006
- Hafid Rustiawan, "Implikasi Al-Qur'an Suroh Al-Mu'minun Ayat 13-14 Terhadap Pendidikan, *Tazkiyya: Jurnal Keislaman, Kemasyarakatan dan Kebudayaan*, Vol. 22, no. 2, Juli-Desember 2021
- Lanny Octavia, et. al., *Pendidikan Karakter Berbasis Tradisi Pesantren*, Jakarta: Rumah Kitab, 2014

- Luh Ketut Surtani, *Meditasi Mencapai Hidup Bahagia*, (Denpasar: Suryani Institute For Mental Health (SIMH), 2019)
- Magfirah Ramadanti dkk, “PSIKOLOGI KOGNITIF (Suatu Kajian Proses Mental dan Pikiran Manusia)”, *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*.
- Maria Elena Puspasari. “*Psikologi Kognitif Dalam Proses Kreatif*”. Vol.5, No.1, 2004
- Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2004
- Muhammad Amin, “Kedudukan Akal dalam Islam: *The Position Of Reason In Islam*”, *TARBAWI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 3, no. 1, Januari-Juli 2018, h. 80
- Mulyadi Saputra, S.Sos., M.Si, “Pendekatan Psikologi dalam Komunikasi“, <http://terinspirasikomunikasi.blogspot.com/2013/03/pendekatan-psikologi-dalam-komunikasi.html>, (21/6/23).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Toto Tasmara, “*Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intelligence): Membentuk Kepribadian yang Bertanggung Jawab, Profesional, dan Berakhlak*”, Jakarta: Gema Insani, 2001
- Ujang Khiyarusoleh. “*Konsep Dasar Perkembangan Kognitif Pada Anak Menurut Jean Piaget*”. *Jurnal Dealetika Jurusan PGSD* Vol.5, No. 1, 2016
- Zaidah Kusumawati, et. al., “*Ensiklopedia Nabi Muhammad SAW sebagai Utusan Allah*” Jakarta: Lentera Abadi, 2011
- Zean Musyirifin, “Implementasi Sifat-Sifat Rasulullah Dalam Konseling Behavioral”, *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 11, no. 2, Juli-Desember 2020