



# BIJAKSANA

Jurnal Pengabdian Masyarakat  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Palangkaraya



## Internalisasi Pemahaman Beragama Melalui Kitab 50 Prinsip Pokok Ajaran Al-Qur'an Bekal Membangun Jiwa yang Kuat dan Pribadi yang Luhur

<sup>1</sup>Asep Solikin

[Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Indonesia](#)

Email: [asepsolikin1978@gmail.com](mailto:asepsolikin1978@gmail.com)

Informasi Artikel	ABSTRAK
Diterima: Oktober 2024	Kitab ini merupakan terjemahan dari 'Qawa'id Qur'aniyyah', sebuah karya Dr Umar al-Muqbil hasil inspirasi daripada syarahan beliau yang mendapat sambutan meluas di media Arab Saudi. Beliau memilih sejumlah 50 ayat daripada al-Qur'an yang merangkumi prinsip-prinsip penting, seakan-akan mencakupi keseluruhan ayat-ayat dalam al-Qur'an yang berkaitan dengan tema-tema interaksi dan aplikasi dalam hubungan sesama manusia, sekaligus memenuhi tuntutan pengabdian kepada Allah Subhanahu wata'ala. Setiap perbincangan tema dikaitkan dengan realiti semasa secara ilmiah namun jelas dan padat, sebagaimana hadis-hadis Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam dimaklumi keunikannya yang bersifat 'jawami'ul kalim' (perkataan yang ringkas namun membawa makna yang luas), maka pastinya al-Qur'an yang merupakan Kalamullah adalah lebih utama sesuai dengan Keagungan-Nya. Inilah sebuah karya tadabbur al-Qur'an menggunakan pendekatan tematik yang segar dan global bagi memahami mesej utama yang seharusnya diambil perhatian oleh seluruh kaum muslimin yang beriman dengan mukjizat yang agung ini. Oleh karena itu kebaikan kitab tersebut di bawa oleh peneliti dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai upaya maksimal sebagaimana harapan yang sama dengan disusunnya kitab ini oleh pengarang. Kegiatan ini dilaksanakan pada Jamaah Masjid Mujahidin Palangka Raya dengan metode kegiatan internalisasi berupa transformasi, transaksi dan transinternalisasi.
Revisi: November 2024	
Publikasi: Desember 2024	
	<p><b>Kata kunci:</b> Internalisasi, Pokok Ajaran, Pribadi</p> <p>This book is a translation of 'Qawa'id Qur'aniyyah', a work by Dr Umar al-Muqbil inspired by his sharahan which received widespread acclaim in the Saudi Arabian media. He chose a total of 50 verses from the Qur'an which cover important principles, as if covering all the verses in the Qur'an relating to themes of interaction and application in human relationships, as well as meeting the demands of devotion. to Allah Subhanahu wata'ala. Every discussion of the theme is linked to current reality in a scientific but clear and concise manner, as the hadiths of the Prophet sallallahu 'alaihi wasallam are known for their uniqueness which are 'jawami'ul kalim' (words that are concise but carry broad meaning), so of course the Qur'an The one who is Kalamullah is more important in accordance with His Majesty. This is a work of tadabbur al-Qur'an using a fresh and global thematic approach to understand the main message that should be taken into account by all Muslims who believe in this great miracle. Therefore, the goodness of the book is brought by researchers in community service activities. this society as a maximum effort as the same hope as the compilation of this book by the author. This activity was carried out at the Mujahidin Mosque Congregation in Palangka Raya with the internalization activity method in the form of transformation, transaction and transinternalization.</p> <p><b>Keywords:</b> Internalization, Main Teachings, Personal</p>
	<p>doi: <a href="https://doi.org/10.33084/bijaksana.v2i2.8998">10.33084/bijaksana.v2i2.8998</a> Bidang: Pengabdian</p> <p><b>Informasi sitasi:</b> Solikin, A. (2024). Internalisasi Pemahaman Beragama Melalui Kitab 50 Prinsip Pokok Ajaran Al-Qur'an Bekal Membangun Jiwa yang Kuat dan Pribadi yang Luhur. <i>Bijaksana: Jurnal Pengabdian Masyarakat</i>, 2(2), 8–15. <a href="https://doi.org/10.33084/bijaksana.v2i2.8998">https://doi.org/10.33084/bijaksana.v2i2.8998</a></p>

## PENDAHULUAN

Pentingnya mendidik jiwa merupakan hal terpenting yang tak boleh luput dari upaya maksimal seorang muslim dalam menjalani kehidupannya di dunia untuk akhirlatnya. Menurut para sufi, manusia adalah makhluk Allah yang paling sempurna di dunia ini. Hal ini, seperti yang dikatakan Ibnu'Arabi manusia bukan saja karena merupakan khalifah Allah di bumi yang dijadikan sesuai dengan citra-Nya, tetapi juga karena ia merupakan mazhaz (penampakan atau tempat kenyataan) asma dan sifat Allah yang paling lengkap dan menyeluruh. Allah menjadikan Adam (manusia) sesuai dengan citra-Nya. Setelah jasad Adam dijadikan dari alam jisim, kemudian Allah meniupkan ruh-Nya ke dalam jasad Adam. Allah berfirman: *Maka apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya dan Aku tiupkan kepadanya ruh-Ku* (QS. 15: 29)

Jadi jasad manusia, menurut para sufi, hanyalah alat, perkakas atau kendaraan bagi rohani dalam melakukan aktivitasnya. Manusia pada hakekatnya bukanlah jasad lahir yang diciptakan dari unsur-unsur materi, akan tetapi rohani yang berada dalam dirinya yang selalu mempergunakan tugasnya.

Karena itu, pembahasan tentang jasad tidak banyak dilakukan para sufi dibandingkan pembahasan mereka tentang ruh (al-ruh), jiwa (al-nafs), akal (al-'aql) dan hati nurani atau jantung (al-qalb).

### 1. Ruh Dan Jiwa (Al-Ruh Dan Al-Nafs)

Banyak ulama yang menyamakan pengertian antara ruh dan jasad. Ruh berasal dari alam arwah dan memerintah dan menggunakan jasad sebagai alatnya. Sedangkan jasad berasal dari alam ciptaan, yang dijadikan dari unsur materi. Tetapi para ahli sufi membedakan ruh dan jiwa. Ruh berasal dari tabiat Ilahi dan cenderung kembali ke asal semula. Ia selalu dinisbahkan kepada Allah dan tetap berada dalam keadaan suci.

Karena ruh bersifat kerohanian dan selalu suci, maka setelah ditiup Allah dan berada dalam jasad, ia tetap suci. Ruh di dalam diri manusia berfungsi sebagai sumber moral yang baik dan mulia. Jika ruh merupakan sumber akhlak yang mulia dan terpuji, maka lain halnya dengan jiwa. Jiwa adalah sumber akhlak tercela, al-Farabi, Ibn Sina dan al-Ghazali membagi jiwa pada: jiwa nabati (tumbuh-tumbuhan), jiwa hewani (binatang) dan jiwa insani.

Jiwa nabati adalah kesempurnaan awal bagi benda alami yang organis dari segi makan, tumbuh dan melahirkan. Adapun jiwa hewani, disamping memiliki daya makan untuk tumbuh dan melahirkan, juga memiliki daya untuk mengetahui hal-hal yang kecil dan daya merasa, sedangkan jiwa insani mempunyai kelebihan dari segi daya berfikir (al-nafs-al-nathiqah).

Daya jiwa yang berfikir (*al-nafs-al-nathiqah* atau *al-nafs-al-insaniyah*). Inilah, menurut para filsuf dan sufi, yang merupakan hakekat atau pribadi manusia. Sehingga dengan hakekat, ia dapat mengetahui hal-hal yang umum dan yang khusus, Dzatnya dan Penciptaannya. Karena pada diri manusia tidak hanya memiliki jiwa insani (berpikir), tetapi juga jiwa nabati dan hewani, maka jiwa (nafs) manusia menjadi pusat tempat tertumpuknya sifat-sifat yang tercela pada manusia. Itulah sebabnya jiwa manusia mempunyai sifat yang beraneka sesuai dengan keadaannya.

Apabila jiwa menyerah dan patuh pada kemauan syahwat dan memperturutkan ajakan syaitan, yang memang pada jiwa itu sendiri ada sifat kebinatangan, maka ia disebut jiwa yang menyuruh berbuat jahat. Firman Allah, "*Sesungguhnya jiwa yang demikian itu selalu menyuruh berbuat jahat.*" (QS. 12: 53)

Apabila jiwa selalu dapat menentang dan melawan sifat-sifat tercela, maka ia disebut jiwa pencela, sebab ia selalu mencela manusia yang melakukan keburukan dan yang teledor dan lalai berbakti kepada Allah. Hal ini ditegaskan oleh-Nya, "*Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang selalu mencela.*" (QS. 75:2).

Tetapi apabila jiwa dapat terhindar dari semua sifat-sifat yang tercela, maka ia berubah jadi jiwa yang tenang (al-nafs al-muthmainnah). Dalam hal ini Allah menegaskan, "*Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan rasa puas lagi diridhoi, dan masuklah kepada hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam Surga-Ku.*" (QS. 89:27-30)

Jadi, jiwa mempunyai tiga buah sifat, yaitu jiwa yang telah menjadi tumpukan sifat-sifat yang tercela, jiwa yang telah melakukan perlawanan pada sifat-sifat tercela, dan jiwa yang telah mencapai tingkat kesucian, ketenangan dan ketentraman, yaitu jiwa muthmainnah. Dan jiwa muthmainnah inilah yang telah dijamin Allah langsung masuk surga.

Jiwa muthmainnah adalah jiwa yang selalu berhubungan dengan ruh. Ruh bersifat Ketuhanan sebagai sumber moral mulia dan terpuji, dan ia hanya mempunyai satu sifat, yaitu suci. Sedangkan jiwa mempunyai beberapa sifat yang ambivalen. Allah sampaikan, "*Demi jiwa serta kesempurnaannya, Allah mengilhamkan jiwa pada keburukan dan ketaqwaan.*" (QS.91:7-8). Artinya, alam jiwa terdapat potensi buruk dan baik, karena itu jiwa terletak pada perjuangan baik dan buruk.

### 2. Akal

Akal yang dalam bahasa Yunani disebut nous atau logos atau intelek (intellect) dalam bahasa Inggris adalah daya berpikir yang terdapat dalam otak, sedangkan "hati" adalah daya jiwa (nafs-nathiqah). Daya jiwa berpikir yang ada pada otak di kepala disebut akal. Sedangkan yang ada pada hati (jantung) di dada disebut rasa (dzauq). Karena itu ada dua sumber

pengetahuan, yaitu pengetahuan akal (*ma'rifat aqliyah*) dan pengetahuan hati (*ma'rifat qalbiyah*). Kalau para filsuf mengunggulkan pengetahuan akal, para sufi lebih mengunggulkan pengetahuan hati (*rasa*).

Menurut para filsuf Islam, akal yang telah mencapai tingkatan tertinggi akal perolehan (akal *mustafad*) ia dapat mengetahui kebahagiaan dan berusaha memperolehnya. Akal yang demikian akan menjadikan jiwanya kekal dalam kebahagiaan (*sorga*). Namun, jika akal yang telah mengenal kebahagiaan itu berpaling, berarti ia tidak berusaha memperolehnya. Jiwa yang demikian akan kekal dalam kesengsaraan (*neraka*).

Adapun akal yang tidak sempurna dan tidak mengenal kebahagiaan, maka menurut al-Farabi, jiwa yang demikian akan hancur. Sedangkan menurut para filsuf tidak hancur. Karena kesempurnaan manusia menurut para filsuf terletak pada kesempurnaan pengetahuan akal dalam mengetahui dan memperoleh kebahagiaan yang tertinggi, yaitu ketika akan sampai ke tingkat akal perolehan.

### 3. Hati Sukma (Qalb)

Hati atau sukma terjemahan dari kata bahasa Arab *qalb*. Sebenarnya terjemahan yang tepat dari *qalb* adalah jantung, bukan hati atau sukma. Tetapi, dalam pembahasan ini kita memakai kata hati sebagaimana yang sudah biasa. Hati adalah segumpal daging yang berbentuk bulat panjang dan terletak di dada sebelah kiri. Hati dalam pengertian ini bukanlah objek kajian kita di sini, karena hal itu termasuk bidang kedokteran yang cakupannya bisa lebih luas, misalnya hati binatang, bahkan bangkainya.

Adapun yang dimaksud hati di sini adalah hati dalam arti yang halus, hati-nurani --daya pikir jiwa (*daya nafs nathiqah*) yang ada pada hati, di rongga dada. Dan daya berfikir itulah yang disebut dengan *rasa* (*dzauq*), yang memperoleh sumber pengetahuan hati (*ma'rifat qalbiyah*). Dalam kaitan ini Allah berfirman, "Mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakan memahaminya." (QS. 7:1-79).

Dari uraian di atas, dapat kita ambil kesimpulan sementara, bahwa menurut para filsuf dan sufi Islam, hakekat manusia itu jiwa yang berfikir (*nafs insaniyah*), tetapi mereka berbeda pendapat pada cara mencapai kesempurnaan manusia. Bagi para filsuf, kesempurnaan manusia diperoleh melalui pengetahuan akal (*ma'rifat aqliyah*), sedangkan para sufi melalui pengetahuan hati (*ma'rifat qalbiyah*). Akal dan hati sama-sama merupakan daya berfikir.

Menurut sufi, hati yang bersifat nurani itulah sebagai wadah atau sumber *ma'rifat* suatu alat untuk mengetahui hal-hal yang ilahi. Hal ini hanya dimungkinkan jika hati telah bersih dari pencemaran hawa nafsu dengan menempuh fase-fase moral dengan latihan jiwa, serta menggantikan moral yang tercela dengan moral yang terpuji, lewat hidup *zuhud* yang penuh *taqwa*, *wara'* serta *dzikir* yang kontinyu, ilmu *ladunni* (ilmu Allah) yang memancarkan sinarnya dalam hati, sehingga ia dapat menjadi Sumber atau wadah *ma'rifat*, dan akan mencapai pengenalan Allah Dengan demikian, poros jalan sufi ialah moralitas.

Latihan-latihan ruhaniah yang sesuai dengan tabiat terpuji adalah sebagai kesehatan hati dan hal ini yang lebih berarti ketimbang kesehatan jasmani sebab penyakit anggota tubuh luar hanya akan membuat hilangnya kehidupan di dunia ini saja, sementara penyakit hati nurani akan membuat hilangnya kehidupan yang abadi. Hati nurani ini tidak terlepas dari penyakit, yang kalau dibiarkan justru akan membuatnya berkembang banyak dan akan berubah menjadi hati *dhulmani* hati yang kotor.

Kesempurnaan hakikat manusia (*nafs insaniyah*) ditentukan oleh hasil perjuangan antara hati nurani dan hati *dhulmani*. Inilah yang dimaksud dengan firman Allah yang artinya, "Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang mensucikan jiwanya, dan rugilah orang yang mengotorinya." (QS. 91:8-9).

Hati nurani bagaikan cermin, sementara pengetahuan adalah pantulan gambar realitas yang terdapat di dalamnya. Jika cermin hati nurani tidak bening, hawa nafsunya yang tumbuh. Sementara ketaatan kepada Allah serta keterpalingan dari tuntutan hawa nafsu itulah yang justru membuat hati-nurani bersih dan cemerlang serta mendapatkan limpahan cahaya dari Allah Swt.

Bagi para sufi, kata al-Ghazali, Allah melimpahkan cahaya pada dada seseorang, tidaklah karena mempelajarinya, mengkajinya, ataupun menulis buku, tetapi dengan bersikap asketis terhadap dunia, menghindarkan diri dari hal-hal yang berkaitan dengannya, membebaskan hati nurani dari berbagai pesonanya, dan menerima Allah segenap hati. Dan barangsiapa memiliki Allah niscaya Allah adalah miliknya. Setiap hikmah muncul dari hati nurani, dengan keteguhan beribadat, tanpa belajar, tetapi lewat pancaran cahaya dari ilham ilahi.

Hati atau sukma *dhulmani* selalu mempunyai keterkaitan dengan *nafs* atau jiwa nabati dan hewani. Itulah sebabnya ia selalu menggoda manusia untuk mengikuti hawa nafsunya. Kesempurnaan manusia (*nafs nathiqah*), tergantung pada kemampuan hati-nurani dalam pengendalian dan pengontrolan hati *dhulmani*.

Uraian Panjang di atas pada akhirnya mendorong setiap muslim benar-benar serius untuk membangun jiwa dan seluruh harapannya tentang kebaikan akhirat dan dunianya semata untuk mendapatkan kebaikan yang maksimal. Maka pada harapan ini, proses sangat perlu dilakukan agar setiap muslim berupaya secara maksimal mencapai proses tersebut.

Oleh karena itu perlu dilakukan usaha yang maksimal dari setiap orang untuk belajar dan memandu dirinya dengan sesama muslim lainnya agar dapat mencapai jiwa yang baik melalui internalisasi pembelajaran yang berkesinambungan melalui kajian-kajian rutin yang dipandu oleh ahli. Kajian ini dilakukan secara simultan dan penuh dengan keseriusan demi sebuah hasil yang maksimal. Oleh karena itu kegiatan ini perlu mendapat perhatian yang maksimal dan upaya yang serius.

## METODE

Dalam literatur yang berkembang, setidaknya terdapat tiga pola yang mengungkap perolehan dan pemeliharaan kesehatan mental dalam perspektif Islam. Pertama; Takhalli dan tajalli, kedua; metode syari'ah, tariqoh, hakikoh, dan ma'rifat, dan ketiga; metode Iman, Islam, Ihsan.

Setidaknya, Rasul sendiri pernah memberikan gambaran bahwa beliau mengajarkan tiga metode perolehan dan pemeliharaan kesehatan mental yaitu;

### 1. Metode Imaniah

Iman memotivasi individu untuk selalu hidup dalam kondisi sehat, baik jasmani dan ruhani. Kesehatan jasmani diperoleh melalui pengetahuan dan penerapan hukum-hukum kauni, sedang kesehatan rohani diperoleh melalui hukum-hukum qur'ani. Dengan iman seseorang memiliki tempat bergantung, tempat mengadu, dan tempat memohon apabila ditimpa problema atau kesulitan hidup, baik yang berkaitan dengan fisik maupun psikis.

### 2. Metode Islamiah

Realisasi metode Islam dapat membentuk kepribadian muslim yang mendorong seseorang untuk hidup bersih, suci, dapat menyesuaikan diri dalam setiap kondisi. Kondisi seperti ini merupakan syarat mutlak bagi terciptanya kesehatan mental. Dan ini menimbulkan lima karakter yaitu; pertama, karakter syahadatain yang mampu menghilangkan dan membebaskan diri dari belenggu atau dominasi tuhan-tuhan temporal. Kedua; karakter Mushalli, yaitu mampu berkomunikasi dengan Allah dan sesama manusia. Ketiga; karakter muzzakki, yaitu karakter yang berani mengorbankan hartanya untuk kebersihan diri dan kesucian jiwanya. Keempat; karakter Shaim, yaitu mampu mengendalikan dan menahan dari nafsu-nafsu rendah. Kelima; Haji, yaitu karakter yang mau mengorbankan hartanya, waktu, bahkan nyawa demi memenuhi panggilan Allah SWT, yang menghasilkan jiwa egaliter, inklusif, dan pluralistik.

### 3. Metode Ihsaniah

Metode ini apabila dilakukan dengan benar maka akan membentuk kepribadian muhsin yang dapat ditempuh melalui beberapa tahapan yaitu, pertama; tahap permulaan yang mana ia merasa rindu dengan khaliqnya. Kedua, tahapan kesungguhan dalam menempuh kebaikan dalam mengisi diri dengan tingkah laku yang baik dan benar melalui musyaratah (membekali diri dengan syarat ilmu dan iman), muraqobah (mawas diri), muhasabah (memperhitungkan tingkah laku), Mu'aqobah (menghukum diri karena melakukan keburukan), Mujahadah (bersungguh-sungguh menjadi baik), Mu'atabah (menyesali perbuatan dosa), dan Mukasyafah (membuka penghalang antara dirinya dengan Allah). Ketiga; tahapan merasakan. Yaitu menjalankan perintah Allah dan menjauhi semua larangannya, namun merasakan kelezatan, kedekatan, kerinduan dengan-Nya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam proses perkembangan manusia, mereka mengalami dua macam perkembangan dalam hidupnya, yaitu perkembangan jasmani dan perkembangan rohani. Perkembangan jasmani diukur berdasarkan umur kronologis, puncak perkembangan jasmani yang dicapai manusia disebut kedewasaan. Sebaliknya perkembangan rohani diukur berdasarkan tingkat kemampuan (Abilitas), pencapaian tingkat abilitas tertentu bagi perkembangan rohani disebut istilah kematangan (*Maturity*).

Kemampuan seseorang untuk mengenali atau memahami nilai agama yang terletak pada nilai-nilai luhurnya serta menjadikan nilai-nilai dalam bersikap dan bertingkah laku merupakan ciri dari kematangan beragama, jadi kematangan beragama terlihat dari kemampuan seseorang untuk memahami, menghayati serta mengaplikasikan nilai-nilai luhur agama yang dianutnya dalam kehidupan sehari-hari. Ia menganut suatu agama karena menurut keyakinannya agama tersebutlah yang terbaik. Karena itu ia berusaha menjadi penganut yang baik, keyakinan itu ditampilkannya dalam sikap dan tingkah laku keagamaan yang mencerminkan ketaatan terhadap agamanya. Menilik hal di atas, maka permasalahan yang dihadapi banyak orang adalah

bagaimana setiap individu secara *intens* dapat melakukan proses pematangan pemahaman, penghayatan dan pelaksanaan dari cara diri menghadapi hidup.

Permasalahan yang sesungguhnya adalah pada perbaikan masyarakat secara umum dari masalah kesehatan mental. Ada beberapa pandangan dalam mengungkap tanda-tanda kesehatan mental dari para ahli. Berikut beberapa pendapat yang mengatakan beberapa tanda-tanda kesehatan mental. Namun pada tulisan ini, penulis mencoba mengangkat Muhamad Mahmud sebagai ahli yang memberikan gambaran dengan jelas pendapatnya tentang kesehatan mental. Menurutnyanya setidaknya terdapat sembilan macam tanda-tanda kesehatan mental yaitu:

1. Kemapanan (*as-sakinah*), ketenangan (*Al-Thumaninah*), dan Rileks (*Ar-rahah*). Kondisi mental yang tenang dan tenang dapat digambarkan dalam tiga bentuk, pertama; adanya kemampuan individu dalam menghadapi perubahan dan persoalan zamannya, kedua; kemampuan individu dalam bersabar menghadapi persoalan-persoalan hidup yang berat seperti ketakutan dan kemiskinan, dan ketiga; kemampuan individu untuk optimis dan menganggap baik dalam menempuh kehidupan, sebab setiap ada kesulitan pasti akan datang kemudahan.
2. Memadai (*Al-Kifayah*) dalam beraktivitas. Seseorang yang mengenal potensi, keterampilan dan kedudukan secara baik maka ia dapat bekerja dengan baik pula, dan hal itu adalah merupakan bagian dari kesehatan mentalnya.
3. Menerima keberadaan dirinya dan keberadaan orang lain. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang menerima keadaan sendiri, baik dengan kondisi fisik, kedudukan, potensi, maupun kemampuannya, karena keadaan itu merupakan anugrah dari Allah SWT untuk menguji kualitas manusia, baik anugrah yang bersifat Fitri maupun anugrah yang diusahakan keberadaannya. Dan tandanya adalah adanya kesediaan diri untuk menerima segala kelebihan dan kekurangan orang lain, sehingga ia mampu bergaul dan menyesuaikan diri dengan orang lain seperti mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai diri sendiri.
4. Adanya kemampuan untuk memelihara atau menjaga diri. Artinya, kesehatan mental seseorang ditandai dengan kemampuan untuk memilah-milah dan mempertimbangkan perbuatan yang akan dilakukannya. Jika perbuatan itu semata-mata untuk kepuasan seksual, maka jiwa harus dapat menahan diri, namun jika untuk kepentingan ibadah atau takwa kepada Allah SWT maka harus dilakukan sebaik mungkin.
5. Kemampuan untuk memikul tanggung jawab, baik tanggung jawab keluarga, sosial, maupun agama. Tanggung jawab menunjukkan kematangan diri seseorang, sekaligus sebagai tanda-tanda kesehatan mentalnya.
6. Memiliki kemampuan untuk berkorban dan menembus kesalahan yang diperbuat. Berkorban berarti kepedulian untuk kepentingan bersama dengan cara memberikan sebagian kekayaan atau kemampuannya. Sedang menebus kesalahan artinya kesadaran diri sendiri akan kesalahan yang diperbuat, ia berani menanggung resiko akan kesalahan yang ia perbuat, sehingga ia senantiasa memperbaiki dirinya agar tidak mengulangi di masa yang akan datang.
7. Kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial yang baik yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengisi. Hal ini dapat dikatakan sebagai kesehatan mental karena, masing-masing pihak merasa hidup tidak sendiri. Apabila ia ditimpa musibah maka yang lain ikut membantunya. Apabila ia mendapatkan keluasan rizki maka yang lain ikut menikmatinya. Pergaulan hidupnya dilandasi oleh sikap saling percaya dan mengenyampingkan rasa curiga dan sikap jelek lainnya.
8. Memiliki keinginan yang realistik, sehingga dapat diraih secara baik. Keinginan yang tidak masuk akal akan membawa seseorang ke jurang angan-angan, lamunan, kegilaan, dan kegagalan. Keinginan yang terwujud dapat memperkuat kesehatan mental. Keinginan yang baik adalah keinginan yang dapat mencapai keseimbangan dan kebahagiaan dunia dan akhirat.
9. Adanya rasa kepuasan, kegembiraan, dan kebahagiaan dalam mensikapi atau menerima nikmat yang diperoleh. Kepuasan dan kebahagiaan dikatakan sebagai tanda-tanda kesehatan mental, sebab individu merasa sukses, telah terbebas dari segala beban, dan terpenuhi kebutuhan hidupnya. Kriteria kepuasan atau kebahagiaan batin seseorang tidak semata-mata disebabkan terpenuhinya kebutuhan material, namun terdapat penyebab lain yang lebih hakiki, yaitu kebutuhan meta-material seperti kebutuhan akan spiritual. Hal ini sebagaimana yang pernah diungkap oleh Maslow, hierarki kebutuhan tersebut dapat dikelompokkan ke dalam dua kelompok yaitu; pertama; kebutuhan-kebutuhan taraf dasar yang meliputi kebutuhan fisik, rasa aman dan terjamin, cinta dan ikut memiliki, dan harga diri. Kedua; meta-kebutuhan, meliputi apa saja yang terkandung dalam aktualisasi diri seperti keadilan, kebaikan, keindahan, keteraturan, kesatuan, dan sebagainya.

Dan selain tanda-tanda tersebut di atas, ada tanda-tanda lain sebagai wujud dari kesehatan mental yaitu; adanya perasaan cinta. Secara Etimologi, Ibnu Qoyyim menemukan sebuah kesimpulan yang mengatakan bahwa cinta mampu

mendorong individu untuk hidup berdamai, rukun, saling kasih mengasihi, dan menjauhkan diri dari kebencian, dendam, permusuhan, dan pertikaian.

Banyak inisiasi yang dilaksanakan dalam rangka mewujudkan harapan untuk menjadi seorang muslim yang punya kepribadian yang luhur, akidah yang benar dan ibadah yang sempurna untuk Allah SWT. Maka, untuk mewujudkan harapan itu, pelaksanaan pada kegiatan pengabdian masyarakat penulis berupaya semaksimal mungkin untuk melakukan internalisasi pemahaman tentang 50 Prinsip Pokok Ajaran Al-Qur'an; **Bekal Membangun Jiwa yang Kuat dan Pribadi yang Luhur** melalui 3 proses yaitu; proses transformasi, proses transaksi, dan proses transinternalisasi. Penulis berkeyakinan bahwa dengan kegiatan internalisasi yang massif dan berkelanjutan maka akan banyak perubahan yang akan dirasakan oleh jamaah masjid mujahidin kota Palangka Raya.

Penulis berkeyakinan proses internalisasi adalah cara terbaik dan paling efektif untuk memberikan pembelajaran tanpa menggurui kepada obyek yang beraneka ragam latar dan kemampuan dalam menerima pembelajaran. Hal ini sebagaimana Muhaimin (1996:153) menyebut proses ini sebagai upaya pembinaan untuk melakukan pendadaran nilai-nilai luhur tentang suatu ajaran. Selain itu, Kalijernih (2010) juga menyebut internalisasi sebagai keterlibatan ide, konsep dan tidakan ke alam pemikiran individu. Karena lebih dari itu, konsep ini juga proses ini sebagai proses penghayatan nilai-nilai secara mendalam (KBBI: 1989). Marmawi (2012) menegaskan internalisasi ini merupakan proses pembentukan yang panjang sehingga menghasilkan kearifan kepribadian.

Dalam pandangan penulis pada akhirnya proses internalisasi 50 Prinsip Pokok Ajaran Al-Qur'an; *Bekal Membangun Jiwa yang Kuat dan Pribadi yang Luhur pada jamaah* di masjid Muhammadiyah menjadi hal penting yang perlu dilaksanakan sebaik-baiknya dan penuh perhatian. Konteks ini akan sangat bermanfaat bagi siapa saja pada warga Muhammadiyah dalam mendidik dan mengasuh jiwanya menjadi lebih baik dan sempurna dalam akhlaq yang mulia.

Salah satu kitab yang baik dan dapat dijadikan sebagai rujukan dalam kegiatan pengabdian ini adalah 'Qawa'id Qur'aniyyah', sebuah karya Dr Umar al-Muqbil hasil inspirasi daripada syarahan beliau yang mendapat sambutan meluas di media Arab Saudi. Beliau memilih sejumlah 50 ayat daripada al-Qur'an yang merangkumi prinsip-prinsip penting, seakan-akan mencakupi keseluruhan ayat-ayat dalam al-Qur'an yang berkaitan dengan tema-tema interaksi dan aplikasi dalam hubungan sesama manusia, sekaligus memenuhi tuntutan pengabdian kepada Allah Subhanahu wata'ala.

Untuk mencapai apa yang diharapkan tersebut maka perlu upaya yang terbaik salah satunya adalah internalisasi kitab tersebut dalam kegiatan pengajian yang diberikan secara teratur dan berkelanjutan.

Dalam proses pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang "Internalisasi Pemahaman 50 Prinsip Pokok Ajaran Al-Qur'an; **Bekal Membangun Jiwa yang Kuat dan Pribadi yang Luhur** Pada Jamaah Masjid Mujahidin ini dilaksanakan dengan 3 (tiga) cara:

#### I. Transformasi

Pada tahap ini penanaman 50 Prinsip Pokok Ajaran Al-Qur'an; **Bekal Membangun Jiwa yang Kuat dan Pribadi yang Luhur** dilakukan dengan pemberian dan penyampaian pesan-pesan yang terkandung dalam buku tersebut. Pada tahap ini penyampai pesan (ustadz) dan penerima pesan (jamaah) terelaksana dengan cara mendengarkan, melihat, dan membaca dari materi yang telah disediakan oleh pada pengajar. Di sinilah para jamaah dapat memahami dengan baik bagaimana esensi isi buku tersebut yang penting sebagai dasar melaksanakan cara beragama jamaah Masjid Mujahidin Palangka Raya.

Upaya transformasi pemahaman atas kajian menjadi awal yang sangat menentukan atas keberhasilan proses ini. Ketika proses ini berjalan dengan baik maka memungkinkan pada tahap selanjutnya tidak akan terkendala secara serius. Oleh karena itu, pada tahap ini pengajar mempunyai peran yang sangat vital dalam proses penanaman pesan kepada seluruh jamaah yang mengikuti kajian ini.



Gambar 1. Proses Transformasi kitab pada jamaah Mujahidin

## 2. Transaksi

Dalam tahap ini terjadi interaksi nyata dari penyampaian pesan ini yaitu buku 50 Prinsip Pokok Ajaran Al-Qur'an; **Bekal Membangun Jiwa yang Kuat dan Pribadi yang Luhur** jamaah mulai secara kritis melakukan respon tentang isi buku tersebut. Ini menjadi fase pertukaran literasi dan pemahaman di mana terjadi saling memberi masukan dan respon atas segala pemahaman dari kedua belah pihak.



Gambar 2. Proses Transaksi Kitab pada jamaah Mujahidin

## 3. Transinternalisasi

Tahapan terakhir adalah transinternalisasi dalam penanaman pemahaman Himpunan Putusan tarjig adalah merupakan penjangkaran dalam pemnentukan secara nyata sikap yang terimplementasi dalam kehidupan sehari-hari. Pada proses ini, seluruh isi buku, pemahaman, dan transfer pemikiran sudah tidak dilakukan dengan penuh. Ustadz memiliki kecenderungan untuk mengajak secara langsung para jamaah untuk menyaksikan dan mengamati seluruh bentuk bentuk ibadah dari yang ada berdasarkan pengalaman yang terlihat.

## KESIMPULAN

Kegiatan "Internalisasi **Internalisasi Pemahaman Beragama Melalui Kitab 50 Prinsip Pokok Ajaran Al-Qur'an; Bekal Membangun Jiwa Yang Kuat Dan Pribadi Yang Luhur** pada Jamaah Masjid Mujahidin adalah sebuah proses yang simultan sebagai sarana meningkatkan kualitas kepribadian dan spiritual keberagamaan berupa pemahaman, persepsi dan implementasi beragama sekaligus sebagai sarana penguatan dan penegasan pada interaksi sosial dalam kehidupan jamaah masjid Muijahidin melalui kitan tersebut. Dalam pandangan penulis proses ini menjadi penting bagi semua muslim siapapun, kapam dam dimanapun untuk memahami, menghayati dan mengamalkan akhlaq yang mulia dan luhur dalam kehidupan

sehari-hari. Seluruh komponen dari ajaran ini pada akhirnya menjadi panduan penting dalam implementasi ajaran Islam melalui tatalaku dan perbuatan yang mulia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud (1889, Kamus Besar Bahasa Indonesia, Jakarta: Balai Pustaka
- Kalidjernih, F.K (2010) Kamus Studi Kewarganegaraan., Perspektif Sosisologikal dan Politikal. Bandung Widiya Aksara
- Muhaimin (1996). Strategi Belajar Mengajar, Surabaya: Citra Media
- Mustafa Fahmi, 1977, Kesehatan jiwa dalam keluarga, Sekolah dan Masyarakat, alih Bahasa Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2005. Landasan Psikologi Proses Pendidikan. Bandung : P.T. Remaja Rosdakarya.
- Prayitno, dkk. 2004. Panduan Kegiatan Pengawasan Bimbingan dan Konseling, Jakarta : Rineka Cipta
- Sofyan S. Willis. 2004. Konseling Individual; Teori dan Praktek. Bandung : Alfabeta
- Sumadi Suryabrata. 1984. Psikologi Kepribadian. Jakarta : Rajawali.
- Syamsu Yusuf L.N. dan Juntika N. (2005). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya.