

MANAJEMEN DIRI DALAM ISLAM



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri
Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu Sosial Islam**

OLEH :

**TEGO SLAMET
NIM : 03220058**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2007**

Irsyadunnas, M.Ag
Dosen Fakultas Dakwah
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Nota Dinas

Hal : Skripsi

Saudara Tego Slamet

Kepada
Yth .Bapak Dekan
Fakultas Dakwah
UIN Sunan Kalijaga
Di yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah membaca, meneliti dan mengoreksi serta menyarankan perbaikan
seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara:

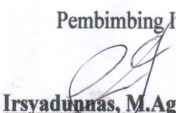
Nama : Tego slamet
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
NIM : 03220058
Judul : **Manajemen Diri dalam Al-Qur'an**
(Studi Tafsir Tematik)

Sudah dapat diajukan untuk munaqosyah sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Sosial Islam dalam Ilmu Dakwah Fakultas Dakwah
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 06 september 2007

Pembimbing I


Irsyadunnas, M.Ag
NIP. 150289261



DEPARTEMEN AGAMA RI
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS DAKWAH
Jl. Marsda Adisucipto, Telpun (0274) 515856 Fax (0274) 552230
Yogyakarta 55221

PENGESAHAN

Nomor : UIN-02/DD/PP.009/2102/2007

Skripsi dengan judul :

MANAJEMEN DIRI DALAM ISLAM

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Tego Slamet

NIM : 03220058

Telah dimunaqosyahkan pada :

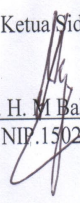
Hari : Kamis

Tanggal : 08 November 2007

Dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga

SIDANG DEWAN MUNAQOSYAH

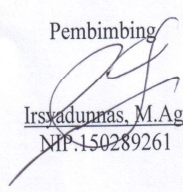
Ketua Sidang


Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA
NIP.150220788

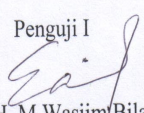
Sekretaris Sidang


Nailul Falah, S.Ag, M.Si
NIP.150288307

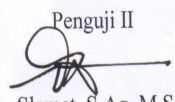
Pembimbing


Irsyadunnas, M.Ag
NIP.150289261

Penguji I


Drs. H. M. Wasjim Bilal
NIP. 150169830

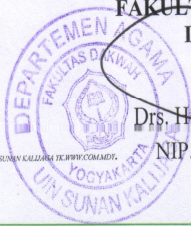
Penguji II


Slamet, S.Ag, M.Si
NIP.150285275

Yogyakarta, 27 November 2007

UIN SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH
DEKAN


Drs. H. Afri Rifai, MS
NIP.150222293



Lembar Pengesahan Skripsi UIN FAKULTAS DAKWAH SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang Telah diperbuatnya untuk hari esok”

(Al-Qur`an Surat Al-Hasr/59:18)

“Sesungguhnya Allah mencintai orang yang apabila melakukan sesuatu dia melakukannya dengan sebaik-baiknya”

(Riwayat Al-Baihaqi)

PERSEMBAHAN

Saya Persembahkan Khusus kepada:

- ❖ *Almarhum Bapakku, Sosok yang selalu memberikan kobaran semangat dalam hatiku, yang membuat diri ini memiliki cita-cita yang tinggi*
- ❖ *Ibuku tersayang, pintu surgaku sosok yang tak kenal lelah memberikan wejangan akan arti makna hidup.*

KATA PENGANTAR

Segala puji penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah mengalirkan rahmat, taufiq serta hidayah Nya, sehingga proses panjang nan melelahkan namun sarat makna, dalam menyusun skripsi ini dapat berjalan dengan apa adanya. Sholawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW. beliaulah seorang konselor sejati, beliaulah seorang ideolog sejati, dan beliaulah seorang mujahid sejati.

Sudah sepantasnya penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tiada banding kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian penulisan skripsi ini;

1. Bapak Drs. H.Afif Rifai, MS, Selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah berkenan memberikan ijin untuk mengadakan penelitian
2. Bapak Prof. Dr.HM. Bahri Ghazali MA, Selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam
3. Bapak Irsyadunnas M.Ag. selaku Pembimbing dalam menyelesaikan skripsi ini, yang telah berkenan meluangkan waktu dan segenap pikiranya kepada penulis
4. Keluarga Besar Panti Asuhan “ Ibu Zaenab” Magelang Rumahku, tempatku Bernaung, Belajar, berproses, menjalani hidup nan panjang ini
5. Paknur dan Lektik yang selalu mendorong dan mendukung baik spiritual maupun materiil
6. Segenap kakak-kakak di UKM Pramuka UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
7. Teman Teman BPI-03 yang selalu menemani langkah dalam studi di Jurusan BPI dalam bingkai kebersamaan
8. Teman teman Wisma Standar tempat penulis menyelesaikan Skripsi
9. Mas Sahid, ANC,Cecep Susandi yang selalu menemani dalam menyelesaikan Skripsi penulis.

Semoga amal kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis mendapat karunia yang besar dari Allah SWT. penulis sendiri sangat menyadari bahwa dalam proses dari awal sampai akhir penulisan skripsi ini sangat jauh dari sempurna, bahkan ada kekurangan di sana sini, maka dengan besar hati menerima segala masukan yang membangun dari pembaca agar menjadi lebih baik.

Akhirnya kepada Allah SWT jualah penulis serahkan semuanya, dengan harapan mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semuanya khususnya dalam bidang keilmuan konseling Islam kedepan.

Yogyakarta, 1 Desember 2007

Penulis

ABSTRAKSI

Semua agama, jalan kebenaran, bahkan sains pun diarahkan untuk mengungkapkan jati diri manusia. Manusia yang mengenali dirinya dengan baik, maka akan mampu mengatur kehidupan di dunia ini dengan baik. Sesungguhnya manusia diberi potensi yang bisa mendorong dirinya pada perbuatan baik maupun buruk. Menghilangkan potensi dalam diri tentu tidak baik. Maka yang baik adalah mengendalikan dan mengarahkan agar menjadi motivator pada arah yang diridloi Allah. Jika seseorang sanggup berbuat hal yang demikian berarti manusia itu memiliki kecerdasan dan manajemen diri dengan baik.

Secara global, dapat dikatakan bahwa Islam mengatur seluruh kehidupan kaum muslim. Seluruh ajaran Islam adalah agama sistem, agama penataan (manajemen) dan disiplin. Ini semua menjadi landasan bagi setiap aktivitas dalam Islam, dan setiap muslim dituntut untuk melaksanakan sistem tersebut serta komitmen padanya dalam berbagai urusan, baik yang besar maupun kecil.

Jika seseorang telah mampu memahami dan mengenal dengan baik tentang dirinya baik dari aspek jasmani maupun rohani, maka akan dapat merasakan fungsi potensi dari dirinya. Kekuatan serta potensi mengenal secara mendalam tentang eksistensi jasmani dan rohani dapat dicapai melalui bimbingan dan pengajaran Allah yang dihasilkan dari esensi ketakwaan dan penghambaan yang sangat tinggi.

Manajemen diri dalam Islam sebenarnya sangat signifikan dalam membentuk manusia yang berakhlakul karimah, dengan membantu seseorang menjaga atau mencegah timbulnya berbagai masalah bagi dirinya sendiri, membantu individu memecahkan berbagai persoalan, membantu individu untuk menjaga agar situasi dan kondisi yang telah baik dapat bertahan, dan membantu individu terus mengembangkan kondisi yang telah baik menjadi terus lebih baik dari waktu ke waktu hingga terlatih menghadapi putaran kehidupan sehingga mampu tercapai kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN NOTA DINAS.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAKSI.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Kegunaan Hasil Penelitian	10
F. Telaah Pustaka	11
G. Kerangka Teori.....	13
H. Metode Penelitian	24
BAB II MANAJEMEN DIRI PERSPEKTIF PSIKOLOGI	27
A. Perencanaan Diri	29
B. Pengorganisasian Diri	36
C. Pelaksanaan Diri.....	40
D. Evaluasi Diri	45
BAB III MANAJEMEN DIRI DALAM ISLAM	48
A. Perencanaan	49
B. Pengorganisasian	63
C. Pelaksanaan	71
D. Evaluasi	79
BAB V PENUTUP	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran- Saran.....	82
C. Penutup	82
Daftar Pustaka	
Lampiran- Lampiran	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Suatu kekeliruan pemahaman dan salah pengertian dalam mempersepsikan masalah merupakan hal yang sering terjadi, karena dalam setiap individu terdapat perbedaan baik dalam hal pemahaman ilmu, pengalaman, latar belakang, fisik, kemampuan, kekuatan, cara berfikir, maupun yang lainnya. Oleh karena itu untuk menghindari adanya kekeliruan pemahaman pada judul tulisan ini, agar tidak menimbulkan kerancuan baik dalam penafsiran, analogi maupun penjabaran, maka penyusun akan memberikan batasan-batasan istilah yang terkandung pada judul proposal “*Manajemen Diri Dalam Islam*”.

1. Manajemen Diri

Dalam kamus bahasa indonesia “*Manajemen*” berarti pemanfaatan sumber daya secara efektif untuk mencapai tujuan atau sasaran yang dimaksudkan.¹ Manajemen juga dapat diartikan pengelolaan usaha, kepengurusan, ketatalaksanaan penggunaan sumber daya secara efektif untuk mencapai sasaran yang diinginkan, direksi.²

Sedang dalam kamus istilah “*manajemen*” berarti kepemimpinan; proses pengaturan; memimpin dan menjamin kelancaran jalannya pekerjaan

¹ Em Zul Fajri dan Ratu Aprilia Senja, *Kamus lengkap Bahasa Indonesia*, tanpa Kota terbit, Difa Publisir, tt, hlm547

² Pius A Partanto dan M. Dahlan Al Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya, Arkola, 1994, hlm 434

dalam mencapai tujuan dengan pengorbanan yang se kecil-kecilnya.³ Sedangkan dalam kamus bahasa Indonesia “diri” berarti badan, orang seorang secara pribadi; tidak dengan yang lain.⁴ Manajemen adalah proses menginterpretasikan, mengkoordinasikan sumber daya, sumber dana dan sumber-sumber lainnya untuk mencapai tujuan dan sasaran melalui tindakan-tindakan perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, pengawasan dan penilaian.⁵

Sedangkan menurut Muhammad Muhyidin “Manajemen diri adalah suatu proses perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, pengevaluasian segala sifat dan tindak-tanduk diri kita sendiri dengan subyek pelaksana diri kita dan obyek pelaksana juga diri kita sendiri”.⁶

2. Islam

Dalam Bahasa Arab, kata Islam berarti bentuk kata benda dari kata kerja *aslama* dari kata dasar *salima* yang berarti selamat (dari bahaya), bebas (dari cacat). Kata *aslama* berarti menyerahkan siapa atau apapun juga atau dengan arti menyerahkan dengan tulus hati atau mengikhlaskan.⁷ Islam adalah agama samawi (langit) yang diturunkan Allah SWT dengan perantaraan

³ M. Sastrapraja, *Kamus Istilah Pendidikan dan Umum*, Surabaya, Usaha Nasional, 1978, hlm 307

⁴ Em Zul Fajri dan Ratu Aprilia Senja, *op.cit*, hlm 257

⁵ Totok Djarot, *Manajemen Penerbitan Pers*, Bandung, PT Remaja Rosdakarya, 2000, hlm 96

⁶ Muhammad Muhyidin, *Op.Cit.*, hlm 227-228

⁷ Tim Penyusun Pustaka-Azet Jakarta, *Leksikon Islam*, Jakarta, Pustakazet Perkasa, 1988, hlm 244

wahyu kepada Nabi Muhammad SAW, dengan pedoman pokok dan sumber hukumnya adalah Al-Qur`an dan hadis Nabi.⁸

Penulis tidak membatasi istilah “Islam” di atas hanya pada arti secara tekstual (dalam Al-Qur`an dan hadis) – yang bersifat qoth`i (tidak bisa ditawar lagi) – akan tetapi, lebih dari itu juga menggunakan teks-teks (buku-buku) yang ditulis oleh para tokoh Islam serta interpretasinya para ahli yang tentu saja berdasarkan sumber-sumber Islam yaitu Al-Qur`an dan hadis. Hal ini dimaksudkan agar tidak terjadi pemahaman hanya dari satu perspektif, yang dikawatirkan akan merusak makna Islam itu sendiri, sehingga salah dalam mengambil penafsiran Islam. Menurut penulis, Islam adalah sesuai dengan sudut pandang para tokoh Islam serta intepretasi para ahli yang berdasarkan sumber-sumber Islam yaitu Al-Qur`an dan hadis.

Selanjutnya, dari penegasan istilah yang telah penulis paparkan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa maksud dari pernyataan judul “Manajemen Diri dalam Islam” adalah melakukan proses mengelola diri dengan bersandar pada nilai-nilai Islam.

⁸ Fachrudin HS, *Ensiklopedi Al-Qur`an I*, Jakarta, Rineka Cipta, 1992, hlm 521

B. Latar Belakang

Semua agama, jalan kebenaran, bahkan sains pun diarahkan untuk mengungkap jati diri manusia. Manusia yang mengenali dirinya dengan baik, maka ia akan mampu mengatur kehidupan di dunia ini dengan baik.

Orang yang melangkah tanpa tujuan yang jelas, maka hidupnya tidak mempunyai makna. Selain itu kebanyakan orang yang mengalami kegagalan adalah orang yang tidak memiliki tujuan yang jelas dalam hidupnya. Oleh karena itu, manajemen diri merupakan hal yang penting dalam meraih kesuksesan.

Orang yang bertakwa akan sangat berhati-hati dalam manajemen diri. Sementara bekal tawakal yang selalu mengiringi bekal takwanya akan menjadikan dirinya sadar bahwa tiada tujuan yang lebih utama dari setiap langkahnya di dunia, melainkan dalam rangka mencari ridha Allah.

Manusia diberi oleh Allah bakat yang berbeda-beda dan unik. Setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan yang dapat dikelola untuk semakin didayagunakan, sehingga akhirnya manusia dapat menjadi baik dengan bakat yang dimiliki.

Allah SWT. memuji umat Islam dan menegaskan bahwa umat Islam adalah sebaik-baiknya umat untuk manusia secara keseluruhan. Sebab mereka umat yang beriman, menyuruh kepada kebaikan, membela kebenaran, mencegah kejahatan, dan menentang kebatilan.⁹

⁹ Muhammad Yusuf Khoir, *Peran Media Informasi Islam Dalam Pengembangan Umat*, Jakarta, Pustaka Al-Kautsar, 1996, hlm 14

Sesungguhnya manusia diberi potensi emosi yang bisa mendorong dirinya ke perbuatan jelek maupun baik. Menghilangkan sama sekali emosi dalam diri seseorang juga tidak baik. Adanya emosi dalam diri seseorang inilah yang menyebabkan ia bersemangat makan ketika lapar, ia menjadi sedih, senang, punya rasa cinta dan lain sebagainya. Maka yang baik adalah mengendalikan dan mengarahkannya agar ia menjadi motivator ke arah hal yang baik. Jika seseorang sanggup berbuat hal yang demikian maka berarti manusia itu memiliki kecerdasan emosional yang baik.

Manusia yang mampu memikirkan tentang kelemahan dan keunggulan dirinya maka dia akan tahu siapa dan bagaimana diri ini sebenarnya.¹⁰ Namun pada kenyataannya bahwa memikirkan tentang diri sendiri itu justru lebih sulit dari pada memikirkan orang lain. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah SAW. yang menyatakan bahwa barang siapa mengenal dirinya, maka ia akan mengenal Tuhannya.

Mengingat berbagai sifat yang ada pada manusia, maka diperlukan adanya upaya untuk menjaga agar manusia tetap menuju ke arah yang diridhai Allah, menuju citranya yang terbaik, dan agar tidak terjerumus ke arah yang dihinakan Allah. Seperti yang dilukiskan Allah dalam surat At-Tin dan surat Al-`Asr yang dapatlah dikatakan sebagai latar utama mengapa konseling Islam itu diperlukan.

Dalam khasanah psikologi manusia memiliki tiga kemampuan yang diperlukan untuk mengelola (manajemen) diri: berpikir rasional (IQ),

¹⁰ Muhammad Muhyidin, *Cara Islami Melejitkan Citra Diri*, Jakarta, Lentera, 2003, hlm 104

mematangkan emosi (EQ), dan mengutuhkan spiritualitas (SQ). Jika ketiga kemampuan ini dikelola dengan baik, maka manusia akan menjadi makhluk termulia. Namun, jika tidak maka dikatakan seperti binatang, bahkan lebih rendah dari pada binatang. Tiga fungsi ini hanya dapat diwujudkan dengan baik jika seseorang memahami bagaimana otak dapat difungsikan.

Jika seseorang telah mampu memahami dan mengenal dengan baik tentang dirinya baik dari aspek jasmani maupun rohani, maka ia akan dapat merasakan fungsi potensi dirinya itu. Kekuatan serta potensi mengenal secara mendalam tentang eksistensi jasmani dan rohani dapat dicapai melalui bimbingan dan pengajaran Allah yang dihasilkan dari esensi ketakwaan dan penghambaan yang sangat tinggi dan suci kepada-Nya. Manusia memiliki kepribadian yang multidimensi dan unik. Kerena keunikannya ini manusia sampai sekarang banyak yang belum dapat mengenali dirinya sendiri secara penuh.

Para filosof ada yang menggambarkan manusia sebagai binatang buas. Tapi ada juga yang memuja manusia sebagai pusat alam raya yang berhak membuat aturan dan kebenaran. Kadang manusia disifati makhluk terbaik yang penuh kemuliaan, kadang juga sebagai makhluk terendah yang penuh kelemahan.

Sifat multidimensi ini membawa kecenderungan kemuliaan, sedang aspek jasmani menyeret manusia ke dalam kehinaan. Bila manusia mampu mengendalikan potensi-potensi ini, kemuliaanya akan dapat melampaui malaikat, tapi bila tidak mampu mengendalikan, manusia akan lebih hina dari binatang. Dalam mencapai potensinya yang sudah dimiliki, manusia membutuhkan aspek-

aspek menejemen diri, agar dalam mengarungi kehidupan ini lebih terarah dan mendapatkan bimbingan Allah SWT.

Mempelajari dan memahami kitab suci merupakan sesuatu hal yang penting, karena kitab suci yang berisikan kebajikan-kebajikan itu bukan untuk Allah melainkan untuk umat manusia. Akal dan hati adalah dua kerabat dekat yang dihasilkan karena otak difungsikan dengan baik.

Salah satu yang dijanjikan Al-Qur'an agar orang dapat hidup bahagia di dunia dan akhirat, adalah memperoleh pencerdasan sebagai bukti pemanfaatan informasi, pesan, muatan, dan nilai yang dikandung Al-Qur'an. Al-Qur'an adalah mukjizat terbesar bagi umat manusia.¹¹ Ia adalah Kitab suci yang sangat komprehensif pembahasannya dan indah gaya bahasanya. Ada beberapa sebutan bagi Al-Qur'an karena keluarbiasaannya itu, yaitu *Al-Kitab* (Tulisan/Buku), *Al-Bayan* (Penjelas), *Al-Furqan* (Pemisah/Pembeda), *Al-Huda* (Petunjuk), *Al-Zikra* (Peringatan), dan *Al-Syifa* (obat).

Al-Qur'an diturunkan untuk menjadi pegangan bagi mereka yang ingin mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Al-Qur'an tidak diturunkan hanya untuk suatu umat atau kurun waktu tertentu. Tetapi untuk semua umat dan sepanjang masa. Karena itu luas ajaran-ajarannya sama dengan luasnya umat manusia.

Ajaran-ajaran Al-Qur'an ditujukan kepada manusia dalam peri kehidupan yang bagaimanapun dan meliputi segala lapangan kegiatan manusia. Al-Qur'an ditujukan kepada manusia dengan tingkah lakunya bukan ditujukan kepada

¹¹ Muhammad Djarot Sensa, *QQ (Quranic Quotient) Kecerdasan-Kecerdasan Bentuk Al-Qur'an*, Jakarta, Hikmah, 2005, hlm 1-4

Tuhan.¹² Maka dari itu berbagai format tingkah laku manusia adalah hal yang penting untuk dipelajari dan dikaji, agar dapat dipahami apa yang semestinya dilakukan dan yang tidak semestinya dilakukan oleh manusia terhadap statemen-statemen yang telah disebutkan dalam Al-Qur'an yang merupakan pedoman hidup nomor satu bagi manusia

Allah SWT. menjaga pokok-pokok ajaran agama-Nya di dalam Al-Qur'an dan diperjelas oleh as-sunnah. Islam merupakan tolok ukur di dalam pengambilan hukum-hukum kehidupan yang baru dan sebagai neraca bagi segala sesuatu yang datangnya dari Barat maupun Timur. Benar atau salah tergantung dari kesesuaian dengan Islam. Karena seorang muslim tidak akan dilanda bahaya teori dan pemikiran Barat maupun Timur selama ia menggunakan Islam sebagai timbangannya serta berpegang teguh kepada akidah dan pemikiran yang suci.¹³

Sejalan dengan pernyataan tersebut, Fazlur Rahman mengungkapkan bahwa pada dasarnya Al-Qur'an ditujukan untuk melindungi integritas para individu dan kolektif. Apa saja yang kondusif bagi integritas tersebut akan menjadi baik dan apa saja yang menghalangi integritas dan membawa ke arah disintegrasi serta kemusnahan akan menjadi jelek.¹⁴ Karena itu berpegang teguh dan berpedoman pada Al-Qur'an merupakan keharusan dan kewajiban yang tidak

¹² Fazlur Rahman, *Tema Pokok Al-Qur'an*, (Penj. Ahmad Muhyidin), Bandung, Pustaka, 1983, hlm 4

¹³ Muhammad Yusuf Khoir, *Op.Cit*, hlm 15

¹⁴ Fazlur Rahman, *Metode dan Alternatif Neomodernisme Islam*, (Penj. Taufik Adnan), Bandung, Penerbit Mizan, 1996

dapat ditawar-tawar lagi oleh setiap hamba Allah yang beriman agar selamat dalam kehidupan duniawi dan ukhrawinya.

Islam sebagai petunjuk Ilahi yang terakhir, telah menyiapkan tuntunan yang cukup, baik yang ada dalam Al-Qur'an maupun yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW. Sebagaimana bimbingan dan konseling Islam, yang merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada seseorang, artinya tidak menentukan atau mengharuskan, melainkan sekadar membantu individu.

Keteraturan dalam melaksanakan sesuatu merupakan suasana yang kondusif bagi kehidupan seseorang. Semakin rapi dalam beramal dan semakin baik dalam perencanaannya, akan semakin mempengaruhi seseorang untuk me-manage dirinya, atau minimal tidak mengganggu rencana dan manajemen dirinya.

Jalan yang utama untuk menuju kesuksesan hidup adalah keberhasilan dalam mengatur diri (manajemen diri). Kegagalan dalam mengatur diri akan berakibat pada kegagalan hidup.

Maka dari gambaran di atas, studi ini ditujukan untuk mengungkap Islam tentang manajemen diri dalam Islam. Dengan mengkaji permasalahan ini, penyusun berharap bahwa manajemen diri dalam Islam dapat lebih mampu memberikan kontribusi dalam kehidupan beragama, khususnya bagi umat Islam. Persoalan ini menarik perhatian penyusun untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul: Manajemen Diri Dalam Islam.

C. Rumusan Masalah

Dalam latar belakang dikemukakan, bahwa keadaan dianggap sebagai indikator terhadap suatu persoalan. Guna mengetahui manajemen diri dalam Islam sebagai obyek penelitian, maka perlu dirumuskan masalah-masalah yang hendak diteliti sebagai arahan dalam penelitian. Persoalan pokok yang akan diteliti yaitu bagaimana konsep Islam tentang manajemen diri.

D. Tujuan Penelitian

Bertolak dari rumusan masalah diatas, penelitian ini dilakukan dengan tujuan memperoleh informasi untuk mengetahui konsep manajemen diri dalam Islam.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya dengan harapan bisa dimanfaatkan dalam aktifitas sehari-hari.

1. Menambah wawasan dan khazanah ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling islami, baik Dosen maupun mahasiswa tentang manajemen diri dalam meningkatkan kualitas diri.
2. Sebagai panduan praktis bagi mahasiswa BKI sebagai calon pembimbing/konselor Islami dalam melaksanakan proses bimbingan dan konseling Islam.

F. Telaah Pustaka

Wacana tentang manajemen diri memang bukan ilmu baru dalam studi keilmuan. Manajemen diri sangat erat kaitannya dengan ilmu psikologi, kesehatan mental dan konseling. Manajemen juga dikenal dalam berbagai bidang ilmu yang sekarang sedang berkembang, baik di dunia bisnis, organisasi maupun di bidang-bidang yang lain.

Manajemen diri (*Self-management*) memang sudah ada beberapa tokoh yang mengkaji baik dalam maupun luar negeri. Ada beberapa karya yang penulis temukan baik yang berkaitan langsung maupun buku yang dapat digunakan sebagai penunjang penulisan ini.

Dalam bukunya Muhammad Muhyidin bab 6 tentang konsep manajemen diri. Yang membahas tentang kesadaran diri, namun masih sangat sedikit diuraikan tentang manajemen diri dan belum terlihat dari aspek Islamnya baik dari Al-Qur'an maupun sunnahnya.

Manajemen Diri dalam bukunya Abdullah Gymnastiar dan Masrukhul Amri¹⁵ yang membahas tentang manajemen qolbu dalam menyikapi hidup agar mendapatkan ketenangan dan pencerahan dari bimbingan Allah.

Berbagai penelitian tentang manajemen diri memiliki pembahasan yang berbeda-beda dan pada dasarnya antara peneliti yang satu dengan yang lain adalah

¹⁵ Abdullah Gymnastiar dan Masrukhul Amri, *Manajemen diri*, Bandung, MQS Pustaka Grafika, 2001

saling melengkapi. Dalam bukunya Muhammad Abdul Jawwad¹⁶ yang membahas tentang manajemen terhadap pribadi, keluarga, dan masyarakat. Serta di dalamnya dikaji tentang ciri-ciri intelektualitas yang ter-*manage* beserta dimensi-dimensinya, penataan skala prioritas, bagaimana menentukannya dan pengaruhnya terhadap manajemen diri.

Joko Nugroho,¹⁷ dengan Skripsi Yang berjudul “*Konsep Manajemen Diri dan Implikasinya terhadap Proses Belajar (Telaah Ayat-ayat) Istikomah dalam Al-Qur`an*”. Joko Nugroho berusaha mendeskripsikan dan menganalisis secara kritis tentang ayat-ayat Istikomah dalam Al-Qur`an, dan makna manajemen diri. Dimana akan dikaitkan dalam proses belajar. Makna Istikomah dalam Al-Qur`an yang relevan dengan konsep manajemen diri.

Dalam buku yang berjudul *Menejemen Kecerdasan* karya saudara Taufik Pasiak¹⁸ yang memberikan pembahasan tentang pemanfaatan dan memaksimalkan otak. Dengan memanfaatkan otak secara baik maka tiga kecerdasan dalam diri manusia akan tercapai yaitu; kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosi (EQ), dan kecerdasan spiritual (SQ).

¹⁶ M. Ahmad Abdul Jawwad, *Manajemen Diri*, (Penj. Khozin Abu Faqih), Bandung, Syamil Cipta Media, 2004

¹⁷ Joko Nugroho, *Konsep Manajemen Diri dan Implikasinya terhadap Proses Belajar (Telaah Ayat-ayat) Istikomah dalam Al-Qur`an*, Sekripsi Sarjana, Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2006

¹⁸ Taufiq Pasiak, *Menejemen Kecerdasan*, Bandung, Penerbit Mizan, 2006

Dari berbagai karya yang penyusun telusuri belum ada yang membahas secara spesifik tentang manajemen diri dalam Al-Qur`an. Maka dari itu penyusun berusaha mengkaji tentang manajemen diri dalam Al-Qur`an.

G. Kerangka Teori

1. Pengertian Manajemen Diri

Manajemen dilihat dari bahasanya berasal dari bahasa Inggris yaitu *managament*. Semula dari bahasa Italia *manaj (iare)*, yang bersumber dari bahasa latin *mamis*, artinya tangan. *Management* atau *manaj (iare)* berarti memimpin, membimbing dan mengatur. Sampai sekarang belum ada seseorang pun yang mendefinisikan manajemen secara baku. Para ilmuwan masih mendefinisikan manajemen dengan bermacam-macam.¹⁹ Seperti Mary Parker Follett (1868-1933), mendefinisikan manajemen sebagai seni dalam menyelesaikan pekerjaan melalui orang lain. Sedangkan menurut Stoner adalah sebagai berikut:

Manajemen adalah proses perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengawasan usaha-usaha para anggota organisasi dan penggunaan sumber daya-sumber daya organisasi lainnya agar mencapai tujuan organisasi yang telah ditetapkan.²⁰

¹⁹ Totok Djuroto, *Op.Cit.*, hlm 95

²⁰ T. Hani Handoko, *Manajemen Edisi II*, Yogyakarta, BPFE-Yogyakarta, 1991, hlm 8

Salah satu definisi manajemen yang cukup menarik dan banyak dianut banyak orang adalah definisi dari Henry Fayol (1841-1925). Henry Fayol adalah pelopor dan tokoh teori *Classicals Organization Theory* (Teori Organisasi Klasik). Menurutny: “Manajemen adalah proses menginterpretasikan, mengkoordinasikan sumber daya, sumber dana, dan sumber-sumber lainnya untuk mencapai tujuan dan sasaran melalui tindakan-tindakan perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, pengawasan, dan penilaian.²¹ Menurut Fayol menejemen dapat diajarkan asal prinsip dasarnya dipahami, jadi bukan karena bakat atau dilahirkan.

Dari definisi diatas bahwa Stoner, R. Wayne Mondy, Shane R. Premeaux dan Henry Fayol telah menggunakan kata *proses*, bukan *seni*. Mengartikan manajemen sebagai seni mengandung arti bahwa hal itu adalah kemampuan atau ketrampilan pribadi. Suatu proses adalah cara sistematis untuk melakukan pekerjaan, manajemen didefinisikan sebagai proses karena semua manajer, tanpa memperdulikan kecakapan atau ketrampilan khusus mereka, harus melaksanakan kegiatan-kegiatan tertentu yang berkaitan untuk mencapai tujuan-tujuan yang mereka inginkan.²²

Arti manajemen memang tidak bisa ditulis dalam kalimat pendek. Manajemen dapat berarti pencapaian tujuan melalui pelaksanaan fungsi-fungsi

²¹ Totok Djuruto, *Op.Cit.*, hlm 96

²² T. Hani Handoko, *Op. Cit*, hlm 8

tertentu, tetapi dalam hal ini belum ada persamaan pendapat dari para ahli manajemen tentang apa fungsi-fungsi itu. Untuk itu banyak pakar yang kemudian langsung memberikan pengertian manajemen melalui apa yang disebut sebagai “fungsi manajemen”.

Para pakar mendefinisikan “diri” (*dzat, self*) itu sebagai, “Kecenderungan seseorang dan perasaannya tentang dirinya. Sedangkan sebagian pakar mendefinisikan, “Diri itu ialah ‘*amaliyyat nafsiiyyah*’ ‘perilaku psikologis’ yang mengokohkan *suluk* (etika).²³

Pada definisi yang pertama mengandung pengertian obyek diri. Sementara pada pengertian ke dua mempunyai tinjauan yang mengarah kepada kerja dan perilaku diri.

Menurut bahasa al-qur`an diri diambil dari kata “*nafs*” yang memiliki beberapa arti, seperti : jiwa, darah, badan, tubuh, dan orang.²⁴

Dalam literatur Tasawuf, *nafs* dikenal memiliki delapan kata ganti, dari kecenderungan yang paling dekat pada tindakan buruk sampai ketinggian kedekatan kepada kelembutan Ilahi. Sebagaimana berikut:

²³ Akram Ridha, *Menjadi Pribadi Sukses*, (Penj. Tarmana Abdul Qasim), Bandung, Syaamil Cipta Media, 2006, hlm 6-7

²⁴ Warson Munawir, *Kamus Arab-Indonesia*, Unit Penggandaan Buku Ilmiah Keagamaan Pondok Pesantren Al-Munawir, Krapyak Yogyakarta, tt. Hlm 1545

1. Nafsu Amarah bissu`, yaitu kekuatan pendorong naluri sejalan dengan nafsu yang cenderung kepada keburukan.
2. Nafsu Lawwamah, yaitu nafsu yang telah memiliki rasa insaf dan menyesal sesudah melakukan pelanggaran.
3. Nafsu Musawwalah, yaitu nafsu yang telah dapat membedakan mana yang lebih baik dan mana yang buruk, tetapi lebih memilih yang buruk dan belum bisa memilih yang baik.
4. Nafsu Mulhamah, yaitu nafsu yang memperoleh ilham dari Allah, dikaruniai ilmu pengetahuan.
5. Nafsu Mutmainnah, yaitu nafsu yang telah mendapat tuntunan yang baik sehingga jiwa menjadi tentram.
6. Nafsu Radhiyah, yaitu nafsu yang ridha kepada Allah, yang memiliki peranan penting dalam mewujudkan kesejahteraan.
7. Nafsu Mardhiyah, yaitu nafsu yang telah mencapai ridha kepada Allah.
8. Nafsu Kamilah, yaitu nafsu yang telah sempurna bentuk dan dasarnya, sudah dianggap cukup untuk mengajarkan irsyad (petunjuk) dan menyempurnakan penghambaan diri kepada Allah SWT.²⁵

²⁵ *Ensiklopedi Islam*, PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, Jakarta, 1995, hlm 343-344

Akram Ridha mengatakan *Al `idarah* (mengelola diri) itu ialah suatu aktivitas yang berusaha untuk membuktikan cita-cita melalui dua cara sebagai berikut:

- a. menghimpun berbagai sumber bahan dan segala yang memungkinkan;
- b. ketrampilan mengarahkan (potensi) dan menggunakannya.²⁶

2. Fungsi Manajemen Diri

Tidak ada sesuatu yang lebih berat pada diri manusia selain usaha mengendalikan diri, mengubahnya dari sifat tercela dan menggantikannya dengan akhlak yang mulia, kebiasaan yang baik dan perilaku yang utama.

Saat ini bisa dilihat manusia berlomba-lomba mengejar materi dan meninggalkan ajaran-ajaran Ilahi. Situasi ini mengakibatkan munculnya berbagai penyakit mental yang berbahaya, yang dapat merugikan kehidupan manusia. Di antara penyakit mental yang sangat berbahaya adalah ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan diri.

Setiap perilaku atau akhlak seseorang pasti ada karakteristik khusus yang mengatur dan mendorong di belakang, sehingga seseorang dapat memutuskan perilaku apa yang akan dilakukan, mencapai tingkatan tertentu dengan akhlaknya tersebut dan membatasi diri dalam melakukannya. Di balik perilaku jelek dan akhlak yang tercela, ada sesuatu yang bisa menerima untuk dididik, dirapikan, dipindahkan dan dihilangkan, serta ada akhlak utama dan perilaku tidak tercela yang mau menggunakannya.

²⁶ *Ibid.*, hlm 7

Pengendalian diri terletak pada ketrampilan dalam mengendalikan suasana hati. Mengendalikan diri dan mengarahkannya agar menjadi motivator ke arah yang lebih baik merupakan sesuatu hal yang perlu dilatih terus-menerus dengan memohon bimbingan dari Allah.

Secara umum, pengendalian diri adalah faktor yang dapat digunakan untuk mengembangkan diri. Penguasaan diri berarti menyadari akan kemampuan diri dan berusaha mengaktualisasikan dan mengarahkan kepada kreasi yang konstruktif. Penguasaan diri berarti kemampuan mengendalikan diri.

3. Konsep

Konsep berasal dari bahasa Inggris yaitu *concept*, dalam bahasa latin *concepts* yang berarti memahami, mengambil, menerima dan menangkap. Conceptus merupakan gabungan dari kata *con* yang berarti bersama, *capere* yang berarti menangkap atau menjinakkan.²⁷

Lebih jelas lagi konsep yang dimaksud adalah seperti yang dirumuskan oleh Qullen dan Hanna, sebagai yang dikutip Kadiyini Mertodiharjo dan Mulyono dalam bukunya yang berjudul “*Mengajarkan Konsep Ilmu Pengetahuan Sosial*”:

*A concept is general idea usually expressed by award which represent a class our group thing what action having certain characteristic in common.*²⁸

²⁷ Loren Bagus, *Kamus Filsafat*, Jakarta, Gramedia, 1996, hlm 481

(Konsep adalah gagasan umum yang biasanya diungkapkan melalui keputusan yang mewakili sesuatu kelompok di mana dalam bertindak memiliki karakteristik tertentu).

Sedangkan konsep menurut Reed H. Blake dan Edwin Haroldson ialah suatu istilah yang menggambarkan fenomena umum yang bermakna.²⁹

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia konsep berarti:

- a. Pengertian, pendapat (paham).
- b. Rancangan (cita-cita) yang telah dipikirkan.³⁰

Jadi konsep yang dimaksud adalah paham, pendapat atau nasehat tentang sesuatu hal sehingga banyak dianut oleh orang lain. Sedangkan menurut penyusun, konsep adalah gambaran secara umum mengenai ide-ide tertentu di rancang sesuai dengan obyeknya.

4. Ruang Lingkup

Penelitian ini mengenai persoalan dalam lingkup psikologi dan Al-Qur`an khususnya mengenai tafsir tematik persoalan pokok yang diteliti yaitu mengenai manajemen diri dalam Al-Qur`an. Hal manajemen diri berkaitan erat dengan perencanaan diri, pengorganisasian diri, pelaksanaan diri, dan pengevaluasian diri.

²⁸ Kadiyini Mertodiharjo dan Mulyono, *Mengajarkan Konsep Ilmu Pengetahuan Sosial*, Jakarta, Proyek Pendidikan Guru LP3ES, 1980, hlm 4

²⁹ Reed H. B lake dan Edwin O. Haroldson, *Taksonomi Konsep Komunikasi*, Surabaya, Papyrus, 2003, hlm XViii

³⁰ Pusat Pembinaan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka, 1994, hlm 520

Kesuksesan, sebuah kata yang dapat memiliki beragam arti bila dilihat dari berbagai sudut pandang. Karir yang gemilang, rumah tangga yang sakinah, atau bahkan harta yang melimpah. Terlepas dari semua itu, ada satu hal penting yang tidak bisa diabaikan. Bahwa tidak ada jalan menuju sukses, baik di dunia maupun di akhirat, selain dengan mengatur diri dengan baik. Dan tidak ada jalan lain yang akan menerangi seseorang kecuali dengan cara menggali diri sendiri.

Manusia adalah makhluk yang mempunyai perasaan, yang dengan perasaannya itulah manusia bersemangat ataukah sebaliknya, yang menjadikan manusia lemah dan putus asa. Biasanya manusia akan bersemangat yang tinggi jika perasaannya sedang senang dan gembira. Akan tetapi ketika manusia mengalami kesedihan, resah dan gelisah, biasanya kehilangan semangat dalam hidup. Gejala yang demikian tentu mau tidak mau akan berpengaruh dalam mencapai kesuksesan hidup. Jalan keluarnya adalah membantu diri sendiri untuk memberi semangat dan memecahkan masalah yang menjadikan lemah dan patah semangat tersebut.

Dalam bukunya yang berjudul *Now, Discover Your Strengths* yang didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh lembaga riset Gallup terhadap lebih dari 2 juta orang Amerika, Marcus Buckingham dan Donal O. Clifton, Ph.D menunjukkan bahwa kunci utama untuk prestasi yang tinggi, kesuksesan dan kebahagiaan adalah melalui upaya untuk mendayagunakan kekuatan diri, bukan dengan mengoreksi atau mengatasi kekurangan dan kelemahan diri.

Dalam bukunya *The power of focus*, Jack Canfield, dkk menyatakan bahwa salah satu strategi untuk senantiasa mencapai prestasi puncak dan meraih sasaran-sasaran dalam hidup dengan lebih pasti adalah selalu fokus pada upaya mengembangkan kekuatan diri.³¹

Kecerdasan adalah anugrah istimewa yang dimiliki oleh manusia. Makhluk lain memiliki kecerdasan yang terbatas sedangkan manusia tidak. Kecerdasan memungkinkan manusia memahami segala fenomena kehidupan secara mendalam. Dengan kecerdasan, manusia mampu mengetahui suatu kejadian kemudian hikmah dan pelajaran darinya. Manusia menjadi lebih beradab, manusia menjadi lebih bijak karena memiliki kecerdasan tersebut.³²

Victor Frankl dalam bukunya "*Men Search for Meaning*" membantah teori Pavlov dengan mengatakan bahwa manusia sangat berbeda dengan anjing. Bagi manusia, antara stimulus dan respons terdapat "*freedom to choose*" (kemerdekaan untuk memilih). Kita memiliki kebebasan untuk memilih respons terhadap setiap stimulus yang datang, karena Allah Sang Pencipta melengkapi manusia dengan Furqon (berupa Al Qur'an yang membedakan antara respons yang haq dan yang batil), "*independent will*" (kehendak merdeka), "*self awareness* (kesadaran diri), "*conscience* (kata hati),

³¹ Aribowo Prijosaksono dan Roy Sembel, *Self Manajemen Series*, Jakarta, PT Elex Media Komputindo, 2003, hlm xiii – xv

³² Khairul ummah, Dimitri Mahayana, Agus Nggermanto, *SEPIA: Kecerdasan Milyuner, Warisan yang Mencerahkan Keturunan Anda*, Bandung, Ahaa, 2003 hlm 41

dan *imagination* (imajinasi). Respons yang kita pilih tergantung pada makna yang kita asosiasikan pada stimulus yang datang.³³

Allah SWT. tidak menciptakan kehidupan ini secara main-main, dan tidak la menciptakan manusia tanpa tujuan. Manusia harus selalu membuat tujuan dalam setiap geraknya dan setiap kegiatan memiliki tujuan. Menurut Awadh Bin Muhammad Al-Qarni tujuan hidup manusia terbagi menjadi dua bagian yaitu:

- a. Tujuan besar yang bersifat menyeluruh dan tetap, atau sering disebut dengan tujuan strategi.
- b. Tujuan kecil yang bersifat parsial dan temporer, atau sering disebut dengan tujuan taktis.³⁴

Allah SWT. membangun seluruh alam raya ini dengan suatu aturan rapi sehingga tidak mungkin terjadi kekacauan atau kesemrawutan. Syari`at Allah SWT. juga turun menguatkan hakikat alam raya ini, yaitu terlihat dalam ajaran-ajarannya, hukum-hukumnya, dalam ibadah maupun mu`amalah. Bila manusia tidak memenuhi pendorong dan fenomena ini, dan tidak membuat hidupnya taratur padahal telah diberi hak untuk memilih, maka yang terjadi

³³ Jen Z.A. Hans, Hubungan 7 (Seven) Habits, Kaizen dan Ajaran Islam, *Topik pada soc.culture.indonesia*, Di Dolowd tanggal 21 Februari 2007

³⁴ Awadh bin Muhammad al-Qarni, *Kembangkan Potensi Diri Anda Sepenuhnya: Kiat Meraih Sukses Sesuai Tuntunan Islam*, (Penj. Muh. Muhaimin), Yogyakarta, Mitra Pustaka, 2004, hlm 27

adalah kekacauan dan bergumul dengan makhluk yang ada di sekitarnya dalam keadaan sempit, susah dan sengsara dalam hidupnya.³⁵

Terdapat sebuah permasalahan dalam kehidupan sejumlah umat manusia, yakni banyak potensi, energi dan kesempatan yang telah dianugerahkan Allah kepada manusia terbuang percuma, hanya untuk melakukan hal-hal yang justru menyebabkan kegagalan. Manusia terdiri dari tiga unsur pokok yaitu; materi, hayati dan ruh. Ketiga unsur ini yang dipadukan menjadi manusia. Bila ketiganya dipisahkan, terjadilah apa yang disebut kematian, dimana jasad atau materi dipisahkan dari hayatnya, kemudian ke dua unsur itu dipisahkan pula dari ruhnyanya.³⁶

Maka dari itu manusia sangat membutuhkan perencanaan, pengorganisasian, bergerak serta pengevaluasian atau manajemen diri. Agar ke tiga unsur tadi (jasad, ruh dan jiwa) dapat dimanfaatkan secara maksimal sesuai dengan tuntunan agama Islam.

Manusia harus sadar bahwa dirinya hanya mampu merencanakan dan berusaha sekuat tenaga, namun keputusan akhirnya tetap tergantung kepada kehendak Allah semata, sehingga dirinya tetap tabah dan tidak putus asa. Tidak sedikit manusia mengalami kegagalan meskipun ia sudah merencanakan secara matang apa yang menjadi tujuannya. Meski demikian, manusia tetap dituntut untuk berikhtiar sebagai wujud langkah takwa, dan

³⁵ *Ibid.*, hlm 53-54

³⁶ Mudrika, *Serial Media Dakwah*, Jakarta, Yayasan Media Dakwah, No. 187 Jumadil Akhir 1410/Januari 1990, hlm42

supaya ia tetap merencanakan apa yang hendak diperbuatnya dengan tidak meninggalkan tawakal.³⁷

Orang yang mudah menyerah tidak akan pernah menikmati sukses, hanya orang yang tegar dan tidak mudah menyerah saat berhadapan dengan masalah yang akan menikmati manisnya kesuksesan. Maka dari itu, seorang pelaksana yang baik adalah seseorang yang memiliki sifat tegar dan pantang menyerah. Orang yang bertakwa sekaligus bertawakal, akan menjadi orang yang tegar dan pantang menyerah, karena orang yang bertakwa akan selalu berusaha sekuat tenaga untuk bisa memecahkan masalah yang sedang dihadapinya, sementara tawakal akan menumbuhkan keyakinan dan kesadaran diri sehingga selalu memiliki harapan jalan keluar dan tidak berputus asa.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian ini secara kategorial, termasuk dalam jenis penelitian kepustakaan (*Library Reseach*).³⁸ Dalam artian penelitian yang akan dilakukan adalah melalui karya-karya tulis baik yang tertuang dalam buku, jurnal, majalah, maupun data-data

³⁷ Mas Udik Abdullah, *Meledakkan IESQ Dengan Langkah Takwa dan Tawakal*, Jakarta, Zikrul, 2005, hlm 107

³⁸ Anton Bakker dan Ahmad Charis Zubair, *Metode Penelitian Filsafat*, Yogyakarta, Kanisius, 1990, hlm 63

keperustakaan lainnya yang berkaitan langsung maupun tidak langsung dengan materi penelitian.

2. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan melacak berbagai karya tulis yang membahas tentang manajemen diri. Data tersebut dapat diperoleh melalui buku, jurnal, artikel, dan yang berkaitan dengan pokok bahasan dalam skripsi ini. Sedangkan dalam mencari ayat-ayat yang berkaitan dengan manajemen diri, penulis menggunakan indeks ayat-ayat Al-Qur'an dan buku-buku terkait dengan pembahasan penelitian.

Dari sumber data yang terkumpul penulis membedakannya menjadi dua yaitu, sumber data primer dan sumber data sekunder. Oleh karena kajian ini dalam korektor Islam, maka dengan sendirinya sumber data primernya adalah Al-Qur'an dan Hadis..

Sedangkan sumber skundernya adalah buku-buku tentang manajemen diri maupun karya ilmiah lainnya yang sesuai dengan penelitian atau penulisan skripsi ini. Di antaranya adalah Al-Qur'an dan Psikologi, Psikologi Agama, Psikoterapi, Kesehatan Mental, Manajemen Kecerdasan, serta buku-buku dan sumber lain yang mendukung dalam bahasan penulisan ini.

3. Metode Analisa Data

Data yang telah dikumpulkan itu, kemudian diolah dengan mempergunakan metode pengolahan Analisis Isi (*Content Analysis*). Analisis isi digunakan untuk memperoleh keterangan dari isi komunikasi yang disampaikan dalam bentuk lambang.³⁹ Dalam hal ini analisis yang dipergunakan adalah untuk mengetahui isi kandungan ayat yang terdapat pada ayat-ayat tentang menejemen diri yang terdapat dalam Al-Qur'an.

³⁹ Jalaluddin Rakhmat, *Metode Penelitian Komunikasi*, Bandung, Remadja Karya, 1985, hlm 108

BAB IV

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Konsep manajemen diri dalam Islam adalah bagaimana seseorang mampu mengelola diri dalam berbagai hal. Kaitannya dengan manajemen diri seseorang hendaknya merencanakan, pengorganisasian, melaksanakan dan mengadakan evaluasi terhadap dirinya sesuai dengan petunjuk Allah SWT. Perencanaan berkaitan dengan apa yang akan dilakukan baik berhubungan dengan pekerjaannya, pergaulannya, serta berhubungan dengan penghambaan kepada Allah SWT. Pengorganisasian diri berkaitan dengan bagaimana cara seseorang dalam mengatur pelaksanaan apa yang sudah direncanakan. Pelaksanaan merupakan proses dalam melaksanakan rencana yang sudah terorganisir. Sedangkan evaluasi yaitu usaha untuk menghindari kesalahan dan kegagalan pelaksanaan dari perencanaan. Manajemen diri dalam Islam sebenarnya sangat signifikan dalam membentuk manusia yang berakhlakul karimah, dengan membantu seseorang menjaga atau mencegah timbulnya berbagai masalah bagi dirinya sendiri, membantu individu memecahkan berbagai persoalan, membantu individu untuk menjaga agar situasi dan kondisi yang telah baik dapat bertahan, dan membantu individu terus mengembangkan kondisi yang telah baik menjadi terus lebih baik dari waktu ke waktu hingga terlatih menghadapi putaran kehidupan sehingga mampu tercapai kehidupan yang bahagia di dunia dan akhiratnya.

B. SARAN

1. Dalam rangka membagnun manusia yang berkualitas dan mampu mampu mengendalikan diri, hendaknya manusia senantiasa mau mengkaji al-qur`an dan Sunah sebagai pedoman hidup.
2. Penelitian tentang manajemen diri ini merupakan salah satu upaya penelitian yang masih banyak menyisakan ruang untuk diteliti, sehingga khazanah keilmuan akan semakin kaya dan menjadikan generasi selanjutnya sebagai calon-calon intelektual yang senantiasa tertantang untuk melakukan penemuan-penemuan baru, sehingga menjadi generasi ilmunan yang aktif, kreatif, dan profesional.

C. PENUTUP

Demikian deskripsi interpretasi penulis tentang Manajemen Diri dalam Islam. Dengan segala usaha dan kemampuan yang maksimal akhirnya penulis dapat menyelesaikan salah satu amanah kampus yaitu skripsi. Penulis sadar, bahwa dalam karya ini meskipun penulis tetap percaya diri untuk menampilkannya sebagai karya pribadi tentunya masih terdapat kesalahan interpretasi terhadap konsep manajemen diri dalam Islam. Oleh karena itu saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga ini menjadi karaya perdana untuk munculnya karya-karya ilmiah bagi penulis di masa yang akan datang.

Harapan penulis, semoga karya yang jauh dari sempurna ini mampu memberikan manfaat bagi setiap orang yang membacanya yaitu menambah pengetahuan dan semakin menyakini dengan Islam dapat membawa kebahagiaan dunia akhirat.

Daftar Pustaka

- Abdullah, Udik, *Meledakkan IESQ Dengan Langkah Takwa dan Tawakal*, Jakarta, Zikrul, 2005
- Agustian, Ary Ginanjar, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*, Jakarta, Penerbit Arga, 2006
- Al-Barry, Pius A Partanto dan M. Dahlan, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya, Arkola, 1994
- Al-Farmawi, Abdul Hayy, *Metode Tafsir Maudhu'i*, (Penj. Rosihan Anwar, Bandung, Pustaka Setia, 2002
- Al-Ghazali, Muhammad, *Tafsir Al-Ghazali: Tafsir Tematik Al-Qur'an 30 Juz*, Yogyakarta, Islamika, 2004
- Amrullah, Abdul Malik Abdulkarim, *Tafsir Al-Azhar*, Jakarta, Pustaka Panjimas, 1987
- Al-Maraghi, Ahmad Musthofa, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*, Semarang, CV.Toha Putra, 1989
- Al-Qarni, Awadh bin Muhammad, *Kembangkan Potensi Diri Anda Sepenuhnya: Kiat Meraih Sukses Sesuai Tuntunan Islam*, (Penj. Muh. Muhaimin), Yogyakarta, Mitra Pustaka, 2004
- Al-Qaththan, Manna' Khalil, *Studi Ilmu-ilmu Qur'an*, (Penj. Mudzakir As, Bogor, Litera Antar Nusa, 1992
- Amri, Abdullah Gymnastiar dan Masrukhul, *Manajemen diri*, Bandung, MQS Pustaka Grafika, 2001
- Ash-Shiddieqy, T.M. Hasbi, *Tafsir Al-Qur'an An-Nur*, Jakarta, Bulan Bintang, Cet I, 1969
- At-Tharsyah, Adnan, *Menjadi Pria Sukses dan Dicintai*, Jakarta, (Penj. Abdul Ghafar), Cet II, 2005
- Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1998
- Baidan, Nashrudin, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1998

- Bagus, Loren, *Kamus Filsafat*, Jakarta, Gramedia, 1996
- Djarot, Totok, *Manajemen Penerbitan Pers*, Bandung, PT Remaja Rosdakarya, 2000
- Fachrudin HS, *Ensiklopedi Al-Qur`an I*, Jakarta, Rineka Cipta, 1992
- Ghozali, Nanang, *Metodologi Ilmu Tafsir*, Yogyakarta, teras, 2004
- Handoko, T. Hani, *Manajemen Edisi II*, Yogyakarta, BPFE-Yogyakarta, 1991
- Hans, Jen Z.A., Hubungan 7 (Seven) Habits, Kaizen dan Ajaran Islam, *Topik pada soc.culture.indonesia*, Di Dolowd tanggal 21 Februari 2007
- Hariyanto, Munirul Amin dan Eko, *Psikologi Kesempurnaan: Membentuk Manusia Sadar Diri dan Sempurna*, Jogjakarta, Matahati, Cet I, 2005
- Haroldson, Reed H. B lake dan Edwin, *Taksonomi Konsep Komunikasi*, Surabaya, Papyrus, 2003
- <http://www.inline.or.id> di akses tanggal 23 Mei 2007
- Jawwad, M. Ahmad Abdul, *Manajemen Diri*, (Penj. Khozin Abu Faqih), Bandung, Syamil Cipta Media, 2004
- Katsier, Ibnu, *Terjemah Singkat Ibnu Katsier*, (Penj. Salim Bahreisy dan Said Bahreisy), Surabaya, Bina Ilmu, , 1992
- Khoir, Muhammad Yusuf, *Peran Media Informasi Islam Dalam Pengembangan Umat*, Jakarta, Pustaka Al-Kautsar, 1996
- Mudrika, *Serial Media Dakwah*, Jakarta, Yayasan Media Dakwah, No. 187 Jumadil Akhir 1410/Januari 1990
- Munawwir, Ahmad Warson, *Kamus al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, Yogyakarta, Unit Pengadaan Buku-Buku Ilmiah Keagamaan pondok Pesantren al-Munawwir, tt.
- Muhammad, Thoha, *Intisari Ajaran Islam*, Bandung, Irsyad Baitus Salam, 2003
- Muhyidin, Muhammad, *Cara Islami Melejitkan Citra Diri*, Jakarta, Lentera, 2003
- Mulyono, Kadiyini Mertodiharjo, *Mengajarkan Konsep Ilmu Pengetahuan Sosial*, Jakarta, Proyek Pendidikan Guru LP3ES, 1980

- Muthahari, Murtadha, *Perspektif Al-Qur`an Tentang Manusia dan Agama*, Bandung, Penerbit Mizan, 1989
- Nggermanto, Agus, *Quantum Quetient: Kecerdasan Quantum Cara Praktis Melejitkan IQ, EQ dan SQ yang Harmonis*, Bandung, Nuansa, 2001
- _____, *SEPIA: Kecerdasan Milyuner, Warisan yang Mencerahkan Keturunan Anda*, Bandung, Ahaa, 2003
- Nugroho, Joko, *Konsep Manajemen Diri dan Implikasinya terhadap Proses Belajar (Telaah Ayat-ayat) Istikomah dalam Al-Qur`an*, Sekripsi Sarjana, Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2006
- Pasiak, Taufiq, *Menejemen Kecerdasan*, Bandung, Penerbit Mizan, 2006
- Pareno, Sam Abede, *Managemen Berita Antara Idealisme dan Realita*, Surabaya, Penerbit Papyrus, 2003
- Purwodarsono, Didik, *Memahami Alur Kehidupan Pandangan Hidup Muslim*, Yogyakarta, Pustaka Salama, 2004
- Pusat Pembinaan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka, 1994
- Poerwodarminto, S. Wojowasito dan W.J.S., *Kamus Lengkap*, Bandung, Hasta, 1997
- Rahman, Fazlur, *Tema Pokok Al-Qur'an*, (Penj. Ahmad Muhyidin), Bandung, Pustaka, 1983
- _____, *Metode dan Alternatif Neomodernisme Islam*, (Penj. Taufik Adnan), Bandung, Penerbit Mizan, 1996
- Rakhmat, Jalaluddin, *Metode Penelitian Komunikasi*, Bandung, Remadja Karya, 1985
- Ridha, Akram, *Menjadi Pribadi Sukses*, (Penj. Tarmana Abdul Qasim), Bandung, Syaamil Cipta Media, 2006
- Sastrapraja, M., *Kamus Istilah Pendidikan dan Umum*, Surabaya, Usaha Nasional, 1978
- Sembel, Aribowo Prijosaksono dan Roy, *Self Manajemen Series*, Jakarta, PT Elex Media Komputindo, 2003

- Senja, Em Zul Fajri dan Ratu Aprilia, *Kamus lengkap Bahasa Indonesia*, tanpa Kota terbit, Difa Publiser, tt.
- Sensa, Muhammad Djarot, *QQ (Quranic Quotient) Kecerdasan-Kecerdasan Bentuk Al-Qur'an*, Jakarta, Hikmah, 2005
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta, Lentera Hati, Cet IV, 2006
- Suryabrata, Sumardi, *Metode Penelitian*, Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada, 1995
- Suhanding, Kusnadi, *Pengantar Jurnalistik Seputar Organisasi, Produk, & Kode Etik*, Bandung, Penerbit Nuansa, 2004
- Tim Penyusun Pustaka-Azet Jakarta, *Leksikon Islam*, Jakarta, Pustakazet Perkasa, 1988
- Ummah, Khairul, Dimitri Mahayana, Agus Nggermanto, *SEPIA: Kecerdasan Milyuner, Warisan yang Mencerahkan Keturunan Anda*, Bandung, Ahaa, 2003
- Universitas Islam Indonesia, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Yogyakarta, 1991
- Zubair, Anton Bakker dan Ahmad Charis, *Metode Penelitian Filsafat*, Yogyakarta, Kanisius, 1990

CURRICULUM VITAE

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nama Lengkap : Tego Slamet
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat, Tanggal Lahir : Magelang, 03 Juni 1983
Golongan Darah : B
Pendidikan terakhir : UIN Sunan Kalijaga
Fakultas/jurusan : Dakwah/Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat Asal : Krajan Sutopati Kajoran Magelang RT/RW 01/01
No 10. Pos 56163 Jateng HP. 05927480083

Nama Orang Tua

Ayah : Butuk (Alm)
Ibu : Rusiyam

Riwayat Pendidikan:

1. Sekolah Dasar Negeri II Sutopati (1991-1997)
2. SMP Negeri II Kajoran (1997- 2000)
3. SMU Muhammadiyah I Muntilan (2000-2003)
4. Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (2003-2007)

Pengalaman Organisasi:

1. Bidang Pembinaan dan Pengembangan Racana Sunan Kalijaga dengan SK Rektor No. 28 Tahun 2004
2. Bendahara Racana Sunan Kalijaga dengan SK Rektor No. 29 Tahun 2005
3. Pemangku Adat Racana Sunan Kalijaga dengan SK Rektor No. 25.b Tahun 2006
4. Ketua Racana Sunan Kalijaga dengan SK Rektor No. 50.a Tahun 2007
5. INKAI UIN Sunan Kalijaga sebagai anggota Tahun 2004

Training yang pernah diikuti:

1. Pendidikan Calon Anggota Racana dengan No. Sertifikat 002/1501-1502.A/2003 Tahun 2003
2. Latihan Kepemimpinan dan Pengelolaan Racana dengan No. Sertifikat 001/GDY. 1501-1502/LPKR-VII/2004 Tahun 2004
3. Gladian Keinstrukturan dengan No. Sertifikat 001/1501-1502.A Tahun 2005
4. Kursus Pembina Pramuka Tingkat Dasar dengan No. Sertifikat 07/KMD/1205-A/0053 Tahun 2007

Kegiatan yang pernah diikuti:

1. Perkemahan Wirakarya VII Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri se-Indonesia Tahun 2004 sebagai peserta.
2. Pendidikan Calon Anggota Racana XXI Tahun 2004 sebagai Reka Kerja.
3. Relawan Korban Gempa Bumi di Yogyakarta Tahun 2006 sebagai peserta.
4. *Trauma Healing* bagi bencana alam diselenggarakan oleh Fakultas Psikologi UGM Tahun 2006 sebagai peserta.
5. Perkemahan Wirakarya PTAI se-Indonesia Tahun 2006 sebagai peserta.
6. Pelatihan Pengelolaan *Outbond Training* diselenggarakan oleh UKM Pramuka Tahun 2007 sebagai Penanggung Jawab.
7. Seminar Nasional tentang Penerbitan Buku diselenggarakan oleh Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga Tahun 2007 sebagai peserta
8. Seminar Nasional tentang *Disaster Manajemen* diselenggarakan oleh Pasca Sarjana UIN Sunan Kalijaga Tahun 2007 sebagai peserta

Pengalaman Kerja:

1. Asisten Pembina Pramuka di MTs Negeri I Babadan Tahun 2006
2. Praktikum Bimbingan dan Konseling Islam di MA LFT UIN Sunan Kalijaga Tahun 2007
3. Pembina Pramuka di SDIT Salsabila Masjid Al-Muthi`in Bantul Tahun 2007

MOTTO : “Semua tempat adalah ilmu dan semua orang adalah guru”

Demikian riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yang membuat pernyataan

Tego Slamet
03220058

