

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Biografi Emha Ainun Nadjib

Emha Ainun Nadjib atau yang biasa dipanggil dengan panggilan Cak Nun lahir di kota Jombang, tepatnya di desa Menturo, Sumobito Jombang Jawa Timur bertepatan pada hari Rabu Legi, tanggal 27 Mei 1953. Beliau merupakan anak ke-4 dari 15 bersaudara, ayah beliau bisa dikatakan merupakan seorang kyai terpendang di desanya.¹ Emha merupakan singkatan dari Muhammad (Muhammad Ainun Nadjib) beliau juga populer dengan panggilan *Cak Nun*, *Cak* sendiri merupakan istilah sapaan yang biasa digunakan di Jawa Timur dan untuk Nun sendiri kependekan dari Ainun, ayah beliau bernama Muhammad Abdul Lathif sedangkan ibunya bernama Chalimah.²

Masa kecil *Cak Nun* dihabiskan lebih banyak di didesa, beliau bersyukur menjadi anak desa, dari desa beliau mendapat banyak pengalaman serta pembelajaran perihal kesederhanaan, kewajaran, keprasaiaan serta kearifan dalam sebuah kehidupan. Pendidikan beliau berlanjut setelah lulus dari sekolah dasar di desanya, beliau melanjutkan pendidikan di pondok pesantren modern Gontor Ponorogo, akan tetapi di tahun ketiganya bersekolah di Gontor, beliau dikeluarkan setelah beliau melakukan aksi demo melawan depatemen keamanan setempat, setelah beliau dikeluarkan beliau pindah ke Yogyakarta dan bersekolah di SMA 1 Muhammadiyah Yogyakarta.³

Pendidikan Emha Ainun Nadjib berlanjut setelah lulus dari SMA 1 Yogyakarta, beliau meneruskan ke perguruan tinggi tepatnya di Universitas Gajah Mada atau UGM di

¹ Emha Ainun Nadjib, *Sedang Tuhan Pun Cemburu*, (Yogyakarta: Bentang Pustaka, 2015), 440

² Sumasto Hadi, *Semesta Dunia Emha*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2017), 49

³ "Biografi Emha Ainun Nadjib" (On-Line), tersedia di: <http://bio.or.id/biografi-emha-ainun-nadjib/>, diakses tanggal 15 November 2020.

fakultas ekonomi, namun beliau tidak sampai lulus dikarenakan merasa tidak betah dan kemudian memilih untuk bergabung dengan perkumpulan penulis muda, atau Persada Studi Klub (PSK) disini juga beliau bertemu dengan gurunya Umbu Landu Paringgi, dalam kelompok ini *Cak Nun* semakin menyadari tentang kepiawaian perihal sastra serta jurnalistik, imbasnya tulisan beliau banyak dimuat di banyak media massa, hal tersebut menjadi sebuah momen kemunculan atau eksistensinya di mata masyarakat. Beberapa posisi penting dalam sebuah keorganisasian juga pernah beliau duduki, diantaranya beliau pernah menjadi dewan kesenian Yogyakarta, dipilih menjadi redaktur harian *masa kini*, menjadi fungsionaris bidang kebudaya'an dari ICMI atau Ikatan Cendekiawan Muslim Indonesia akan tetapi seluruh posisi tersebut beliau tinggalkan dengan alasan kemapanan yang beliau dapatkan dirasa menjepitnya dari kebebasan.⁴

Emha Ainun Nadjib bisa dikatakan sebagai seorang budayawan, penulis, penyair, seniman, aktivis pekerja sosial, cendekiawan muslim, kyai juga musisi, sebagai pekerja sosial kehidupan beliau banyak dijadwal oleh masyarakat atau jamaahnya atau yang biasa disebut sebagai ma'iyah, setidaknya ada beberapa acara rutin yang biasa beliau hadiri atau dalam naunganya diantaranya ialah Padhang Mbulan (Jombang), Mocopat Syafaat (Yogyakarta), Kenduri Cinta (Jakarta), Gambang Syafaat (Semarang), Bangbang Wetan (Surabaya), Selain itu para jam'iyah maiyah juga memiliki acara serupa hampir disetiap kota dengan jumlah kurang lebih 60 lokasi yang digelar setidaknya satu bulan sekali, meskipun dalam sekala yang lebih kecil hal tersebut merupakan wujud dari kecintaan para *jam'iyah Ma'iyah* terhadap Emha Ainun Nadjib serta dalam upaya menyebarkan kebaikan. Bersama kiai kanjeng beliau sudah mengunjungi lebih dari 22 provinsi di Indonesia, selain itu juga telah tampil dan diundang diberbagai negara seperti Mesir, Malaysia, Inggris, Jerman, Skotlandia, Italia dll.⁵

⁴ Emha Ainun Nadjib, *Sedang Tuhan Pun Cemburu*, 442.

⁵ Emha Ainun Nadjib, *Sedang Tuhan Pun Cemburu*, 235

2. Karya-Karya Emha Ainun Nadjib

Emha Ainun Nadjib berkarya sejak tahun 60 an tepatnya diusia 16 tahun, di tahun 1975 mulai dibukukan, berbagai jenis tulisan yang beliau garap seperti esai, naskah drama, puisi, cerpen, lirik lagu, dll. Berikut diantara tulisan beliau:

a. Puisi:

1. "M" Frustasi dan Sajak-sajak Cinta (1975).

Diterbitkan sederhana oleh pabrik Tulisan.

2. Sajak-sajak sepanjang jalan (1978), diterbitkan oleh Tifa Sastra UI.
3. Suluk Pesisiran (1988). Diterbitkan oleh Mizan
4. Syair Lautan Jilbab (1989). Diterbitkan oleh Sipres,
5. Seribu Masjid Satu Jumlahnya: Tahajud Cinta Seorang Hamba (1990). Diterbitkan oleh mizan
6. Cahaya Maha Cahaya (1991). Diterbitkan pertama kali oleh lembaga pengkajian, penelitian, dan pembinaan sastra (LP3S) tahun 1988. Pada tahun 1991 diterbitkan oleh pustaka firdaus.
7. Syair-syair Asmaul Husna (1994). Diterbitkan oleh salahuddin Press dan pustaka pelajar.
8. Ibu, Tampilah Mulut Anakmu (2000). Diterbitkan oleh zaituna.
9. Dll.

b. Esai/ Buku:

1. Indonesia Bagian Dari Saya(1980). Diterbitkan oleh Jatayu dan diterbitkan lagi pada tahun 1983 dan 1992 oleh sipress, dan pada tahun 2013 diterbitkan lagi oleh kompas.
2. Sastra yang Membebaskan: Sikap Terhadap Struktur dan Anutan Seni Modern Indonesia (1984). Diterbitkan

- oleh PLP2M (pusat pelatihan, penelitian, dan pengembangan masyarakat)
3. Dari Pojok Sejarah: Renungan Perjalanan (1985). Diterbitkan oleh Mizan
 4. Silit Sang Kyai (1991). Diterbitkan oleh grafiti dan diterbitkan lagi tahun 2013 oleh mizan
 5. Secangkir Kopi Jon Parkir (1992). Diterbitkan oleh Mizan.
 6. Bola-bola Kultular (1993). Diterbitkan oleh Mizan.
 7. Markesot Bertutur Lagi (1994). Diterbitkan oleh Mizan.
 8. Sedang Tuhan Pun Cemburu: Refleksi Sepanjang Jalan (1994). Diterbitkan pertama kali oleh sipress dan diterbitkan ulang lagi oleh Bentang Pustaka pada tahun 2015 dan 2018.
 9. Gelandangan Di Kampung Sendiri (1995) diterbitkan oleh pustaka pelajar dan diterbitkan lagi oleh Bentang Pustaka pada tahun 2015
 10. Nasionalisme Muhammad: Islam Menyongsong Masa Depan (1995) diterbitkan oleh sipress.
 11. Surat Kepada Kanjeng Nabi (1995) diterbitkan oleh Mizan.
 12. Titik Nadhir Demokrasi (1996). Diterbitkan pertama kali oleh zaituna dan diterbitkan lagi oleh Bentang Pustaka pada tahun 2016.
 13. Tuhan Pun Berpuasa. Diterbitkan pertama kali oleh zaituna dan diterbitkan lagi oleh kompaas pada tahun 2012 dan 2016.
 14. Saat-saat Terakhir Bersama Soeharto: 2,5 Jam di Istana(1998). Diterbitkan pertama oleh zaituna dan diterbitkan ulang oleh Bentang pustaka.

15. Mati Ketawa Ala Refotnasi: Menyorong Rembulan (1998). Diterbitkan pertama kali oleh Zaituna. Diterbitkan kembali tahun 2016 oleh Bentang Pustaka.
16. Ikrar Husnul Khatimah Keluarga Besar Bangsa Indonesia (1999). Diterbitkan oleh Hamas dan Padhangmbulan.
17. Jogja-Indonesia Pulang-Pergi (1999). Diterbitkan oleh Zaituna.
18. Ziarah Pemilu, Ziarah Politik, Ziarah Kebangsaan (1999). Diterbitkan oleh Zaituna.
19. Segitiga Cinta (2001). Diterbitkan oleh Zaituna.
20. Kafir Liberal (2005). Diterbitkan oleh Progress.
21. Orang Maiyah (2007). Diterbitkan pertama kali oleh Progress. Diterbitkan kembali tahun 2015 oleh Bentang Pustaka.
22. Kiai Bejo, Kiai Untung, Kiai Hoki (2007). Diterbitkan oleh Kompas. Dicitak kembali tahun 2016.
23. Tidak. Jibril Tidak Pensiun (2007). Diterbitkan pertama kali oleh Progress. Diterbitkan kembali tahun 2017 oleh Bentang Pustaka.
24. Istriku Seribu (2007). Diterbitkan pertama kali oleh Progress. Diterbitkan kembali tahun 2015 oleh Bentang Pustaka
25. Kagum Pada Orang Indonesia (2008). Diterbitkan pertama kali oleh Progress. Diterbitkan kembali tahun 2015 oleh Bentang Pustaka.
26. Jejak Tinju Pak Kiai (2008). Diterbitkan oleh Kompas.
27. Iblis Tidak Butuh Pengikut Daur 2 (2017). Diterbitkan oleh Bentang Pustaka.

28. Mencari Buah Simalakama Daur 3 (2017). Diterbitkan oleh Bentang Pustaka.
29. Kapal Nuh Abad 21 Daur 4 (2017). Diterbitkan oleh Bentang Pustaka.
30. Kiai Hologram (2018). Diterbitkan oleh Bentang Pustaka.
31. Pemimpin Yang "Tuhan" (2018). Diterbitkan bentang Pustaka.
32. Lockdown 309 Tahun (2020). Diterbitkan oleh Bentang Pustaka.⁶

Selain karya yang sudah dipaparkan diatas masih ada banyak lagi tulisan karya Emha Ainun Nadjib, selain itu juga ada kumpulan transkrip dakwah beliau yang dijadikan buku seperti buku yang akan peneliti kaji yaitu buku yang berjudul Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem yang diterbitkan oleh Noura Books pada tahun 2019.

3. Penghargaan

- a. Pada bulan september tahun 1991, Mbah Nun menerima penghargaan Anugerah Adam Malik dalam bidang kesusastra'an yang diberikan oleh yayasan Adam Malik yang diserahkan di gedung sekretariat ASEAN.⁷
- b. Pada bulan maret 2011 Mbah Nun juga mendapatkan penghargaan *Satyalancana Kebudayaan* 2010 dari Negara Kesatuan Republik Indonesia.⁸
- c. Dalam pagelaran kongres HIPIIS (himpunan pengembangan ilmu-ilmu sosial) ke-10 yang dilaksanakan pada tahun 2017, Mbah Nun mendapatkan *HIPIIS Social Sciences Award 2017*.⁹

⁶ Lihat <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Emha-Ainun-Nadjib>,

⁷ Lihat <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Emha-Ainun-Nadjib>

⁸ "Menbudpar Sematkan Satya lencana Kebudayaan 2010". *antaranews.com*. 24 Maret 2011. Diakses tanggal 1 desember 2020

⁹ "Cak Nun dan Siti Zuhro Raih Penghargaan". *LIPI.go.id*. 10 Agustus 2017. Diakses tanggal 1 desember 2020.

4. Sistematika Penulisan Isi Buku *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*

Seperti halnya pada buku umumnya, buku *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem* ini memiliki sistematika penulisan sebagai berikut.

Halaman Judul. Berisikan judul yang berupa “*Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem* nasihat-nasihat kearifan Emha Ainun Nadjib”

Identitas Buku. Diterbitkan oleh penerbit Noura Books (PT Mizan Publika) pada bulan Oktober 2016 yang beralamatkan di Jl. Jagakarsa Raya, No. 40 Rt: 07/08 Jagakarsa Jakarta Selatan 12620. Mempunyai alamat Email redaksi@noura.mizan.com. Buku ini disunting oleh Tofik Pram dan Lina sellin, dan perancangan sampul oleh AS Zuhri. *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem* memiliki 230 halaman dengan nomer ISBN: 978-602-385-150-8, selanjutnya buku ini diterbitkan dua kali yaitu cetakan pertama pada bulan Oktober 2016 dan cetakan ke dua pada bulan juli 2019.

Daftar Isi. Berisi keseluruhan isi buku beserta halamannya yang dimulai dari daftar isi, kata pengantar, sub bab buku, profil penulis.

Kata Pengantar. Pengantar tulisan pada buku ini dari penerbit yang dituliskan oleh Ahmad Nadjib yang berisikan gambaran tentang isi dakwah Emha Ainun Nadjib serta mengelompokan isi dakwah tersebut ke dalam buku *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*.

Pembahasan. Isi buku *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem* terdiri atas beberapa bab yaitu: Gusti Allah Siap Memberi Ampunan, Pemahaman Melalui *Rasa*, Belajar Ilmu Ashabul Kahfi, *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas*

Dan Ngerem, Jadi Manusia Dulu baru Jadi Muslim, Ridha Allah dalam Mudzakar dan Mu'annats, Tafsir Tematis Dunia Akhirat, Kepemimpinan dan Kasih Sayang, AR-Rahman, Kemulia'an dan Kemandirian, Kembangkan Akal Sehat Dalam Memahami Agama. Penerbitan buku ini sendiri dilatar belakangi oleh teman-teman dari maiyah yang ingin menyampaikan pesan Mbah Nun dalam bentuk bahasa yang mudah dipahami akan tetapi memiliki makna yang dalam¹⁰

Profil Penulis. Berisi biodata singkat dari Emha Ainun Nadjib.

B. Deskripsi Data Penelitian Tentang Konsep Mawas Diri Dalam Buku Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem

Penulis setelah melalui proses pembacaan, pemahaman, dan penelitian yang cermat, pada pembahasan kali ini menemukan beberapa hal tentang pesan dakwah mengenai konsep mawas diri yang terangkum dalam buku *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, berikut penyajiannya:

Mbah Nun memberikan statmen dalam buku *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem* lebih tepatnya pada sub bab bagian awal dengan tema “gusti Allah siap memberi ampunan” berikut statmen tersebut

“Kaya atau miskin bukan masalah, asal hatinya tidak bimbang, asal tetap bersyukur, misalnya hidup rukun, tentram, serta rahaja yang semua itu diterima oleh Allah. Jangan sampai ada satupun yang tidak diterima Allah.”¹¹

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa ketepapan atau keyakinan terhadap diri sendiri haruslah dimiliki seseorang

¹⁰ Hasil wawancara dengan Helmy dari pihak Caknun.com pada tanggal 15-januari-2021

¹¹ Emha Ainun Nadjib, *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, PT. Mizan Republika, 2019, 3.

dalam yang menunjukkan sebagai wujud percaya diri. Selain itu juga didalam tema yang sama Mbah Nun menyebutkan

“*Sawang sinawang* (saling memandang) juga tidak asal pandang, *nyawang* (memandang) istri orang itu tidak bagus, maksud sawang sinawang bukan memandang rupa atau fisik, tapi memandang untuk belajar, mempelajari yang baik-baik dariorang lain, itu namanya belajar.”¹²

Pada bagian selanjutnya Mbah Nun mengutarakan dalam halaman lima bahwasannya

”Terkadang ada yang memanggil saya kiai haji, saya senang tapi nelangsa juga, biasanya saya dipanggil seperti itu diacara pengajian. Saya dipanggil kiai karena melihat pakaian saya, baju takwa serta berpeci. Baju takwa dan peci saya sudah dianggap sebagai baju kiai, padahal saya berpenampilan seperti ini karena saya sungkan dengan tamu-tamu pengajian, saya hanya mencoba menghormati semua yang hadir di pengajian. Saya berpakaian seperti ini tidak ada hubungannya dengan Islam.”¹³

Kutipan tersebut merefleksikan bahwa Mbah Nun mengesampingkan egoistik dalam sebuah kehidupan bersosial.

Argumen beliau mengenai *mawas diri* juga terdapat dalam sub bab buku *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem* yang berjudul pemahaman melalui *rasa*, beliau mengungkapkan

“Kamu jangan hanya pintar di sekolah, tapi harus pintar juga hidup bersama, banyak orang pintar hidup padahal tidak pintar disekolahnya”¹⁴ Posisi

¹² Emha Ainun Nadjib *Hidup itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, 5

¹³ Emha Ainun Nadjib *Hidup itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*. 7

¹⁴ Emha Ainun Nadjib *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, 23

manusia bukan di “adalah” tapi di “semoga” tidak di “pasti” tapi di Inshaallah, kalau kebenaran kita sendiri dipertahankan mati-matian, pasti jadi ribut, dan muncul konflik. Semua manusia harusnya saling berentang-tangan, saling rendah hati dan saling mengalah setiap kali, supaya kita sama-sama mencari kebenaran yang lebih tinggi. Karena kita selalu tersesat maka Allah menyediakan solusi, kita disuruh sembayang lima kali sehari. Setiap hari kita adalah orang yang bisa merasa jika kita ini jelek, kita ini *inni kuntu minadzalimin*, kalau ada yang merasa benar dan menyalahkan orang lain, ini yang paling menakutkan, oleh karena itu kalau ada yang menyebut saya kafir saya ya senang, karena itulah setiap hari kita menyebut atau mengatakan *ihdinashirathal mustaqim*.¹⁵

Kutipan tersebut menunjukkan sifat manusia memiliki keaneragaman kepribadian sehingga penyamaan frekuensi sangatlah harus dikedepankan baik itu yang bersifat vertikal (Tuhan dengan hamba) serta yang bersifat horizontal (manusia dengan individu lain).

Mawas diri bisa dikatakan juga sebagai wujud preventif dalam mengambil sebuah tindakan yang tidak sesuai atau yang mengakibatkan berdampak negatif terhadap seseorang, Mbah Nun mengutarakan sebuah statmen yang masih juga dalam sub bab pemahaman melalui *rasa*, tepatnya pada halaman tiga puluh sembilan bahwa

“Periksa dirimu sendiri jangan sampai salah niat, kalau salah niat nanti produktifitasnya akan menurun.”

Selanjutnya hal tersebut juga memiliki korelasi dengan apa yang disampaikan beliau dihalaman 40 bahwasanya “jangan punya nafsu apa-apa, nafsu itu bagian dari kita, yang dikendalikan oleh naluri, tidak usah kita niati, cari duit kok niat, niat itu bekerja, bukan mencari duit. Tidak usah

¹⁵ Emha Ainun Nadjib *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, 31

mencitrakan diri, asal kamu bisa buat orang aman, orang senang dengan begitu kamu akan punya citra yang baik.”¹⁶

Kesehatan mental yang ideal atau sehat merupakan salah satu dari tujuan *mawas diri*, dalam salah satu perkataan Mbah Nun pada halaman 64 dengan judul sub bab belajar ilmu *ashabulkahfi* Mbah Nun berkata

“Salah satu kunci kesehatan adalah jangan mikir yang tidak-tidak, jangan semuanya dimasukan ke hati”¹⁷

Upaya dalam suatu pengendalian diri juga dipengaruhi oleh lingkungan kita yang sebagai sebuah faktor pendukung, sebagaimana diutarakan Mbah Nun dalam sub bab yang berjudul sama dengan judul buku yang penulis teliti sendiri yakni *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem* pada halaman 82 bahwasannya

“Jangan memasuki suatu sistem atau keadaan yang membuatmu melampiaskan diri, tapi dekat-dekatlah sama sahabatmu yang membuatmu mengendalikan diri”¹⁸

Salah satu bentuk konsep mawas diri menurut Mbah Nun adalah sifat kewaspadaan dalam konteks dimana kebenaran akan hal tersebut masih dipertanyakan, dalam halaman 94 Mbah Nun berpendapat bahwa

”Hidup adalah kewaspadaan, kamu tidur waspadakan? Kamu tidur terus ada bunyi, bangunkan? Karena, jiwamu waspada setiap saat maka, ikutkanlah pikiranmu untuk selalu waspada, ikutkanlah seluruh hidup ini untuk selalu waspada”¹⁹

¹⁶ Emha Ainun Nadjib, *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, 39-41

¹⁷ Emha Ainun Nadjib *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, 64

¹⁸ Emha Ainun Nadjib *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, 82

¹⁹ Emha Ainun Nadjib *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, 94

Mawas diri artinya pemahaman anda dengan diri sendiri lebih dalam, Mbah Nun mengkritisi masih banyaknya pemahaman tentang pengertian identitas serta personalitas, dalam halaman 98 Mbah Nun menjelaskan bahwa

”Ketika bekerja kamu sedang mengerjakan identitasmu, begitu kamu pulang temuilah personalitasmu, temuilah dirimu yang sejati yang dari Allah, dirimu yang dari Allah melalui orang tuamu dan leluhurm²⁰.

Pendalaman tentang ketenangan hati bisa dikatakan sebagai salah satu wujud upaya dalam meningkatkan mawas diri dalam hal ini Mbah Nun mengatakan di salah satu sub bab buku yang berjudul jadi manusia dulu baru jadi muslim pada halaman 114 bahwasannya

“Sepi itu sangat penting, sunyi itu sangat penting, kamu pikir hujan bisa membasahimu kalau kamu orangnya lembut, karena titik-titik hujan itu lebih luas daripada volume titik-titik air hujan”²¹

Mbah Nun menyampaikan dalam salah satu sub bab yang ber judul ridho Allah dalam *mudzakar* dan *mu’annats* pada halaman 124 bahwasannya

”Sesekali menjelang tidur, cobalah bertanya-tanya pada diri sendiri tentang apa yang yang terjadi pada dirimu, apakah di izinkan atau dibiarkan oleh Allah? Dalam hidup kamu harus memulai dengan pertanya’an- pertanya’an baru atas segala sesuatu, termasuk atas dirimu masing-masing. Kalau kamu mengalami sesuatu yang tidak setuju, dan tingkat ketidaksetujuannya itu sampai mendalam ke hatimu, berarti kamu tidak ridha, nah agar kamu bisa ridha dengan segala ketentua-Nya, mulai

²⁰ Emha Ainun Nadjib, *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, 98

²¹ Emha Ainun Nadjib, *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, 114

sekarang kamu harus mulai belajar menyiapkan ridha pada apa yang kamu sangat tidak setuju.”²²

Pemahaman tersebut menunjukkan bahwa Mbah Nun sangat mengedepankan ridho Allah sebagai sebuah dasar atau pondasi untuk meningkatkan kesadaran serta upaya menjadi seorang manusia yang bahagia, selain ridho keikhlasan juga disinggung oleh Mbah Nun, tepatnya pada halaman 138 dengan judul sub bab ridho Allah dalam *mudzakar* dan *mu'annats* bahwasannya

“Allah memberikan “iya” ketika kamu sudah ikhlas dengan seluruh yang tidak, kalau kamu menggagap “ya sudahlah, memang saya tidak pantas dikasih rezeki oleh Allah, memang saya lebih pantas melarat seperti ini, ya sudah saya jalani saja. Sengsara ndak masalah, tidak usah, enggak apa-apa ya Allah, saya ikhlas. Kalau sudah ridha pada penderitaan, kamu akan diberi kebahagiaan oleh Allah”²³

Salah satu upaya dalam *mawas diri* ialah dengan *junggringan* atau bersosialisasi dengan teman dengan maksud saling belajar atau *tukar kaweruh*, dalam buku *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem* halaman 155 dengan judul sub bab kepemimpinan dan kasih sayang, Mbah Nun mengatakan

“Bila kamu berhubungan dengan orang lain, mengajilah bersama dia, bukan mengkajinya, cari manfaat sebanyak-banyaknya untuk segala kebaikan serta kebenaran, jangan mempelajari orang itu, karena kamupun tidak nyaman ketika ada orang mempelajarimu”²⁴

²² Emha Ainun Nadjib, *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, 124

²³ Emha Ainun Nadjib, *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, 138-141

²⁴ Emha Ainun Nadjib, *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, 155

Pembentukan sikap yang baik serta benar dan selalu mengedepankan pemikiran positif adalah sebuah bentuk indikasi jiwa yang sehat, sebagaimana yang Mbah Nun analogikan pada salah satu kutipan pada buku ini, dengan nomer halaman 167, beliau mengatakan

“Enak atau tidak enak *rasa* makanan itu bukan bergantung pada makanannya, tapi pada sikapmu terhadap makanan itu, jamu itu tidak akan *terasa* pahit kalau kamu memahaminya sebagai sumber kesehatan, pahitnya kalah oleh nikmatnya kesehatan.”²⁵

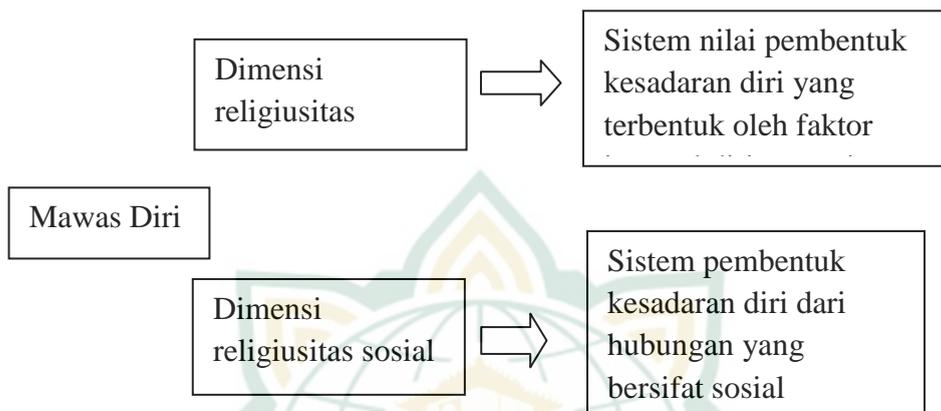
“Jangan mudah apatis, jangan sinis, jangan mudah menolak atau menerima segala sesuatu hal yang datang kepadamu, ambil saja yang kira-kira bisa membuat kamu menjadi orang yang lebih baik, lebih dekat kepada Tuhan, lebih kagum kepada ilmu pengetahuan, dan lebih takjub pada kemungkinan-kemungkinan dalam kehidupan”²⁶

Perkataan tersebut Mbah Nun tuliskan pada halaman 178 dengan sub bab yang berjudul kepemimpinan dan kasih sayang.

Pemaparan atas apa yang disampaikan Mbah Nun dalam buku *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem* mengenai konsep *mawas diri* merujuk kepada kesadaran atas diri sendiri bagi setiap individu yang berhubungan atas personal serta sosial. Pengajawentahan mengenai konsep tersebut tertuang dalam dimensi religiusitas personal serta dimensi religiusitas sosial, berikut adalah tabel pengelompokan atas argumen Mbah Nun yang sudah disampaikan diatas dalam buku *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*. Penggambaran mengenai konsep tersebut sebagai berikut

²⁵ Emha Ainun Nadjib, *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, 167

²⁶ Emha Ainun Nadjib, *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, 178

Bagan: 4. 1 Peta konsep Mawas Diri

Dimensi religiusitas merujuk kepada kecerdasan spiritual atau *spiritual quotient*, kecerdasan spiritual berfungsi sebagai pondasi dalam menempatkan perilaku yang lebih bermakna, Zohar dan Marshall menjelaskan bahwa kecerdasan spiritual ialah kecerdasan yang memberikan makna, yang melakukan kontekstual dan bersifat transformatif.²⁷ Mawas diri sebagai sebuah metode olah rasa dalam upaya menjadikan seorang lebih wawas dalam menjalani kehidupan sehingga hidup menjadi lebih damai dalam mengontrol diri serta menjadikan bahagia, dalam hal tersebut pondasi yang dibangun tidak lepas dari dimensi religiusitas sesuai apa yang Mbah Nun sampaikan, berikut tabel data temuan dalam buku *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas dan Ngerem*

²⁷ Kasih Haryo Basuki, “Pengaruh Kecerdasan Spiritual dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika” dalam *Jurnal Formatif*, 5, No. 2, (2015): 122, diakses pada tanggal 24 februari 2021

Tabel 4.1 Temuan Data Penelitian Dalam Buku

NO	Unsur pembangun <i>mawas diri</i>	Halaman buku	Teks Temuan Penelitian
1.	Dimensi religiusitas personal	<p>Hal. 3</p> <p>Hal. 39</p> <p>Hal.98</p> <p>Hal.138</p> <p>Hal. 94</p>	<p>“Kaya atau miskin bukan masalah, asal hatinya tidak bimbang, asal tetap bersyukur, misalnya hidup rukun, tentram, serta rahaja yang semua itu diterima oleh Allah. Jangan sampai ada satupun yang tidak diterima Allah”</p> <p>“Periksa dirimu sendiri jangan sampai salah niat, kalau salah niat nanti produktifitasnya akan menurun.”</p> <p>”Ketika bekerja kamu sedang mengerjakan identitasmu, begitu kamu pulang temuilah personalitasmu, temuilah dirimu yang sejati yang dari Allah,dirimu yang dari Allah melalui orang tuamu dan leluhurmu”</p> <p>“Allah memberikan “iya” ketika kamu sudah ikhlas dengan seluruh yang tidak, kalau kamu mengaggap “ya sudahlah, memang saya tidak pantas dikasih rezeki oleh Allah, memang saya lebih pantas melarat seperti ini, ya sudah saya jalani saja. Sengsara ndak masalah, tidak usah, enggak apa-apa ya Allah, saya ikhlas. Kalau sudah ridha pada penderitaan, kamu akan diberi kebahagiaan oleh Allah”</p> <p>”Hidup adalah kewaspadaan, kamu</p>

		Hal. 114	<p>tidur waspadakan? Kamu tidur terus ada bunyi, bangunkan? Karena, jiwamu waspada setiap saat maka, ikutkanlah pikiranmu untuk selalu waspada, ikutkanlah seluruh hidup ini untuk selalu waspada”</p>
		Hal. 129	<p>“Sepi itu sangat penting, sunyi itu sangat penting, kamu pikir hujan bisa membasahimu kalau kamu orangnya lembut, karena titik-titik hujan itu lebih luas daripada volume titik-titik air hujan”</p>
		Hal. 167	<p>”Sesekali menjelang tidur, cobalah bertanya-tanya pada diri sendiri tentang apa yang yang terjadi pada dirimu, apakah di izinkan atau dibiarkan oleh Allah? Dalam hidup kamu harus memulai dengan pertanya’an- pertanya’an baru atas segala sesuatu, termasuk atas dirimu masing-masing. Kalau kamu mengalami sesuatu yang tidak setuju, dan tingkat ketidaksetujuannya itu sampai mendalam ke hatimu, berarti kamu tidak ridha, nah agar kamu bisa ridha dengan segala ketentua-Nya, mulai sekarang kamu harus mulai belajar menyiapkan ridha pada apa yang kamu sangat tidak setuju”</p> <p>“Enak atau tidak enak <i>rasa</i> makanan itu bukan bergantung pada makanannya, tapi pada sikapmu terhadap makanan itu, jamu itu tidak akan <i>terasa</i> pahit kalau kamu memahaminya sebagai</p>

			sumber kesehatan, pahitnya kalah oleh nikmatnya kesehatan.
2.	Dimensi religiusitas sosial	Hal. 5	“Sawang sinawang (saling memandang) juga tidak asal pandang, nyawang (memandang) istri orang itu tidak bagus, maksud sawang sinawang bukan memandang rupa atau fisik, tapi memandang untuk belajar, mempelajari yang baik-baik dari orang lain, itu namanya belajar”
		Hal. 82	
		Hal. 135	“Jangan memasuki suatu sistem atau keadaan yang membuatmu melampiasikan diri, tapi dekat-dekatlah sama sahabatmu yang membuatmu mengendalikan diri”
		Hal. 41	“Bila kamu berhubungan dengan orang lain, mengajilah bersama dia, bukan mengkajinya, cari manfaat sebanyak-banyaknya untuk segala kebaikan serta kebenaran, jangan mempelajari orang itu, karena kamupun tidak nyaman ketika ada orang mempelajarimu”
		Hal. 30	
			“Tidak usah mencitrakan diri, asal kamu bisa buat orang aman, orang senang dengan begitu kamu akan punya citra yang baik.”
			“Posisi manusia bukan di “adalah” tapi di “semoga” tidak di “pasti” tapi di Inshaallah, kalau kebenaran kita sendiri dipertahankan mati-matian, pasti jadi ribut, dan muncul konflik. Semua manusia harusnya
		Hal. 23	

		Hal. 64	saling berentang-tangan, saling rendah hati dan saling mengalah setiap kali, supaya kita sama-sama mencari kebenaran yang lebih tinggi”
		Hal. 7	<p>“Kamu jangan hanya pintar di sekolah, tapi harus pintar juga hidup bersama, banyak orang pintar hidup padahal tidak pintar disekolahnya”</p> <p>“Salah satu kunci kesehatan adalah jangan mikir yang tidak-tidak, jangan semuanya dimasukan ke hati”</p>
		Hal. 178	<p>”Terkadang ada yang memanggil saya kiai haji, saya senang tapi nelangsa juga, biasanya saya dipanggil seperti itu diacara pengajian. Saya dipanggil kiai karena melihat pakaian saya, baju takwa serta berpeci. Baju takwa dan peci saya sudah dianggap sebagai baju kiai, padahal saya berpenampilan seperti ini karena saya sungkan dengan tamu-tamu pengajian, saya hanya mencoba menghormati semua yang hadir di pengajian”</p> <p>“Jangan mudah apatis, jangan sinis, jangan mudah menolak atau menerima segala sesuatu hal yang datang kepadamu, ambil saja yang kira-kira bisa membuat kamu menjadi orang yang lebih baik, lebih dekat kepada Tuhan, lebih kagum kepada ilmu pengetahuan,</p>

			dan lebih takjub pada kemungkinan-kemungkinan dalam kehidupan”
--	--	--	--

C. Analisis Data Konsep Mawas Diri

Penjelasan mengenai konsep mawas diri menurut Mbah Nun, sangat erat kaitanya dengan unsur keagamaan atau kesadaran religius, dimana dari penjelasan yang beliau utarakan dalam buku ini sendiri merujuk ke pemahaman diri baik secara psikis, kepribadian serta tasawuf, secara garis besar. Buku *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem* sendiri menjadi sebuah rangkuman yang dapat menjadi perangsang untuk self healing bagi pembaca, dengan keaneragaman pembahasan untuk meningkatkan kesadaran diri.

Pembentukan *self konsep* pada orang jawa dibangun dalam dua hal utama yakni pribadi serta publik, untuk membedakan konsep yang terbangun seperti itu maka terbangunlah konsep diri pribadi dan konsep diri publik²⁸. Mbah Nun banyak menyinggung suatu hal yang menjadi sebuah pondasi dalam konsep diri manusia, kedalam dua faktor utama, yakni dimensi religiusitas personal serta dimensi religiusitas sosial. Danniell Goelman menjelaskan bahwa dalam upaya mempertahankan atas kesadaran diri seseorang serta kondisi keberagaman maka setiap individu: fleksibel, memiliki tingkat kesadaran yang kuat, dapat mengambil pelajaran atas apa yang sudah dialami, hidup yang berlandaskan visi serta nilai, dapat menerima perbedaan, serta selalu mempertanyakan suatu hal tentang kehidupan seperti, siapa saya, apa makna kehidupan itu dan apa sebenarnya tujuan hidup ini.²⁹

²⁸ Ryan sugiarto, *psikologi raos saintifikasi Kawruh Jiwa ki ageng suryomentaram*, Sleman: pustaka ifada 2015, 128

²⁹ Malikhah, “kesadaran diri proses pembentukan karakter islam”, jurnal Al-Ulum vol. 13 , No. 1 juni 2013, Diakses pada tanggal 24 januari 2021. 135

1. Dimensi Religiusitas Personal

Dimensi religiusitas personal merujuk pada sistem nilai, Pemahaman sistem nilai disini memiliki arti bahwa unsur pembentuk kesadaran atas diri sendiri lebih bersifat non materil serta lebih ke arah religious. sistem nilai tersebut meliputi ketaqwa'an kepada Tuhan yang Maha Esa serta refleksi hati nurani.

a. Ketaqwaan kepada Allah

Salah satu jalan dalam mawas diri ialah jalan yang ditempuh melalui hubungan secara vertikal atau jalan rohani, penjelasan mengenai ketaqwaan ini sendiri dalam buku *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem* dijelaskan Mbah Nun, bahwasanya salah satu wujud dari *rasa* taqwa kepada Tuhan ialah dengan ikhlas, Mbah Nun mengatakan

“Allah memberikan “iya” ketika kamu sudah ikhlas dengan seluruh yang tidak, kalau kamu mengaggap “ya sudahlah, memang saya tidak pantas dikasih rezeki oleh Allah, memang saya lebih pantas melarat seperti ini, ya sudah saya jalani saja”

Kutipan dalam penjelasan tersebut menunjukkan bahwa ikhlas dalam menerima apa yang diberikan oleh Allah SWT dengan ikhlas dan ridho akan menjadikan diri sendiri lebih bersyukur.

Ikhlas bisa diartikan sebagai niat yang murni semata-mata mengharap penerimaan dari Tuhan dalam melakukan suatu perbuatan, tanpa menyekutukan Tuhan dengan dzat yang lain. Konstruk psikologi ikhlas dalam konfigurasi kognisi-afeksi meliputi konsep diri sebagai hamba Allah, motif transendental, harapan untuk mencapai kedekatan dengan Allah, nilai-nilai transendental, penghambaan, serta kebaikan.³⁰

³⁰ Lu'luatul Chizanah, Ikhlas = Prosocial? (Studi Komparasi Berdasar Caps), PSIKOISLAMKA, Jurnal Psikologi Islam (JPI) 2011

Ikhlas tidak lepas dengan ridho Allah, yang mana hal utama yang menjadi tujuan hidup manusia ialah mendapat ridho-Nya, Mbah Nun menjelaskan dalam buku *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem* mengenai ridho atau hidupyang harus sesuai dengan apa yang diinginkan Allah, beliau mengatakan

“Untuk mendapatkan ridho Allah itu tidak *ruwet*. Yang *ruwet* itu ketika kamu meridhai Allah. Idiomatiknya, *radhiyatan mardiyah*. *Mardiyah* otomatis merupakan produk dari posisi *radhin* atau *radhiyah*.³¹”

Beliau juga menyampaikan bahwa ketika manusia dapat menjalankan perintah atau hidup selaras dengan apa yang Allah kehendaki akan menjadikan manusia tersebut memiliki derajat yang tinggi di mata Allah.

“Yang tertinggi adalah, bila yang terjadi pada kamu, apa yang kamu alami, apa yang kamu putuskan yang kamu langkahkan dalam hidupmu sama persis dengan perintah Allah atas kehidupanmu. Bisa kecil, bisa sedang.”³²

Penjelasan lainnya perihal ketaqwaan juga disampaikan Mbah Nun yaitu bersyukur, seperti yang beliau sampaikan

“Gusti Allah siap memberi ampunan” berikut statmen tersebut “kaya atau miskin bukan masalah, asal hatinya tidak bimbang, asal tetap bersyukur, misalnya hidup rukun,

Lembaga Penelitian Pengembangan Psikologi dan Keislaman (LP3K).
Vol 8 No. 2, Januari 2011 145-164, diakses pada tanggal 10 januari 2021

³¹ Emha Ainun Nadjib, *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, 122

³² Emha Ainun Nadjib, *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, 125

tentram, serta rahaja yang semua itu diterima oleh Allah.”

Sikap syukur sebagaimana dinyatakan dalam kitab suci Al-Quran dalam surah Ibrahim ayat 7, tanpa disadari juga akan dapat melahirkan sikap produktif.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: “Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.”(QS. Ibrahim:7)³³

Manusia yang telah memiliki *rasa* syukur yang tinggi dapat menjalani kenyataan hidup apapun wujudnya dengan tenang dan damai. Bahkan dalam menghadapi cobaan sekalipun, manusia harus menyadari bahwa segala cobaan berasal dari Allah. Hal tersebut akan menjadikan manusia dapat menerima segala takdir yang telah diberikan Allah. Seperti kata orang Jawa *nrima ing pandum*, artinya apapun wujud yang diberikan Allah kepada manusia akan diterimanya dengan hati senang dan lapang dada. Dengan demikian, manusia tidak akan *nngresula* (mengeluh) dengan apa yang telah diberikan oleh Allah SWT. Sesungguhnya ketika kita pandai bersyukur, Allah akan menambah kenikmatan kepada kita.

Selanjutnya ialah tawakal, Sikap tawakal bukanlah sikap pasif atau yang sering orang-

³³ Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Terjemah*, (Jakarta: Jabal, 2010), 371

orang salah artikan sebagai sikap lari dari kenyataan. Tawakal merupakan sebuah kesadaran dalam bersikap untuk berani mengakui keterbatasan diri sendiri setelah usaha yang optimal. Serta mau menerima kenyataan bahwa tidak semua persoalan dapat dikuasai dan diatasi tanpa bantuan Allah SWT. Pengakuan ini terkandung dalam ungkapan, *Lâ hawla wa lâ quwwata illâ billâhi al-‘alîy al-‘azhîm* (Tidak ada daya dan tidak pula ada kekuatan kecuali dengan bantuan Allah SWT).

Mbah Nun menjelaskan dalam halaman enam puluh enam di buku *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem* bahwasannya.

”Kamu jangan khawatir apa-apa dalam hidup ini sepanjang bergantung kepada Allah. Bertawakallah kepada Allah, yang artinya, apa yang bisa kamu urus-uruslah. Yang tidak bisa kamu urus, serahkan kepada gusti Allah. Tawakal artinya mewakili sesuatu kepada Allah.”³⁴

Penjelasan kutipan tersebut menunjukkan bahwa sebagai seorang hamba bergantunglah kepada Tuhan dengan berserah diri akan menjadikan kehidupan yang seimbang. Penjelasan tawakal dalam Al-quran salah satunya terdapat dalam surat Al-Maidah ayat 23.

قَالَ رَجُلَانِ مِنَ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنَّ اللَّهَ عَلَيْهِمَا ادْخُلُوا عَلَيْهِمُ الْبَابَ فَإِذَا دَخَلْتُمُوهُ فَإِنَّكُمْ غَالِبُونَ وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: Berkatalah dua orang diantara orang-orang yang takut (kepada Allah) yang Allah telah memberi nikmat atas keduanya: "Serbulah mereka dengan melalui pintu gerbang

³⁴ Emha Ainun Nadjib, *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, 66

(kota) itu, maka bila kamu memasukinya niscaya kamu akan menang. Dan hanya kepada Allah hendaknya kamu bertawakkal, jika kamu benar-benar orang yang beriman."(QS. Al-Maidah:23)³⁵

Dzun Nun Al-Mishry menyatakan, "Tanda mawas diri adalah memilih apa yang dipilih oleh Allah SWT, menganggap besar apa yang dipandang besar oleh-Nya dan menganggap remeh apa yang dipandangNya remeh." An-Nasrabadhi menegaskan, "Harapan mendorongmu untuk patuh, takut menghindarkanmu dari maksiat, dan mawas diri membawamu kepada jalan kebenaran hakiki." Abul „Abbas al-Baghdadi menuturkan, "Ketika aku bertanya kepada Ja'far bin Nasir mengenai mawas diri, dia berkata kepadaku, "mawas diri adalah kewaspadaan terhadap batin sendiri dikarenakan adanya kesadaran akan pengawasan Allah SWT terhadap setiap pemikiran."³⁶

b. Refleksi hati nurani

Merefleksikan hati nurani memiliki pemahaman tentang bagaimana seseorang dapat menjadi lebih mengenal dirinya sendiri sebagai upaya intropeksi diri, Mbah Nun menjelaskan:

"ketika bekerja kamu sedang mengerjakan identitasmu, begitu kamu pulang temuilah personalitasmu, temuilah dirimu yang sejati yang dari Allah."

Identitas disini lebih menunjuk kepada psiko sosial yang dipengaruhi oleh sistem nilai yang bersifat normatif oleh lingkungan sosial hal tersebut ditunjukkan Mbah Nun melalui kata

³⁵ Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Terjemah*, (Jakarta: Jabal, 2010), 157

³⁶ Abd al-Karim ibn Hawazin al-Qusyayri, *Risalah Sufi Al-Qusyairy*, (Bandung: Mizan Press, 1990), 157.

bekerja, yang mana suatu pekerjaan merujuk pada status individu tersebut dalam kacamata hubungan sosial, pada hal ini Mbah Nun lebih mengesampingkan tentang *ego identity* maupun identitas pribadi, ada beberapa hal yang menjadikan beliau lebih memilih bentuk kata personalitas, dikarenakan pada pembahasan dakwah beliau sebelumnya menjelaskan perihal pentingnya mengenal diri sendiri, beliau menyinggung banyak hal, salah satunya ialah seringnya terjadi salah paham tentang pemaknaan bahasa, beliau mencontohkan tentang kartu identitas, beliau melanjutkan bahwa apa yang diberikan oleh Allah dan manusia tidak dapat memilih, hal tersebut merupakan personalitas sedangkan bila manusia memiliki kesempatan dalam hal memilih tentang apa yang ingin ia pilih seperti pekerjaan ataupun yang lainnya hal tersebut Mbah Nun maknai dengan identitas³⁷. Dakwah Mbah Nun juga tidak lepas dari unsur budaya lokal, khususnya budaya jawa, bagi masyarakat jawa sendiri ada eksistensi ganda yang menemani dalam kehidupannya. Orang jawa sudah sering terbiasa memisahkan ruang publik dan ruang pribadi pemisahan tersebut bukan bersifat terstruktur yang kaku, pembedaannya berjalan secara *luwes*, dengan tidak menghapus tatanan dasar di masyarakat.³⁸

Penggunaan personalitas merujuk pada jati diri manusia atau Mbah Nun menyebutnya dengan jati diri yang bersifat *uluhiyah*, dalam kamus besar bahasa Indonesia sendiri personalitas memiliki arti keseluruhan reaksi psikologis dan sosial individu, sintesis kehidupan

³⁷ Emha Ainun Nadjib, *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, 97

³⁸ Suseno, 1994 dan Mulder, 2007 yang dikutip dalam Ryan sugiaro, *psikologi raos saintifikasi Kawruh Jiwa ki ageng suryomentaram*, Sleman: pustaka ifada 2015, 127

emosionalnya dan kehidupan mentalnya, tingkah laku dan reaksi lingkungan sosialnya.³⁹

Pengajaran mengenai pentingnya mengenal diri sendiri, Mbah Nun memberikan pembelajaran lebih banyak melalui perilaku atau tingkah laku, sehingga dapat menjadi suritauladan bagi orang-orang yang berada disekitarnya.⁴⁰

Penjelasan tersebut memiliki korelasi dengan Apa yang disampaikan oleh Al-Ghazali:

من عرف قلبه فقد عرف نفسه ومن عرف نفسه فقد عرف ربه

Artinya: Barang siapa yang mengenal hatinya maka sungguh ia mengenal dirinya dan barang siapa ia mengenal dirinya maka sungguh dia telah mengenal Tuhannya.⁴¹

Mbah Nun menjelaskan bahwasannya

“Posisi manusia bukan di “adalah” akan tetapi di “semoga” bukan di “pasti” akan tetapi di “Insyallah,” dari hal tersebut menunjukkan bahwa manusia selalu berproses dan salah satu proses tersebut adalah memahami diri sendiri, selanjutnya beliau melanjutkan. “kalau kebenaran kita sendiri dipertahankan mati-matian, pasti jadi ribut, dan muncul konflik. Semua manusia harusnya saling berentang-tangan, saling rendah hati dan saling mengalah setiap kali, supaya kita

³⁹ Pusat Pembinaan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2008), 1167

⁴⁰ Hasil wawancara dengan Helmy dari pihak Caknun.com pada tanggal 15-januari-2021

⁴¹ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' Utum a-di jilid IV* (Beirut Dar al-Kutub al-Islami, t,th), 300.

sama-sama mencari kebenaran yang lebih tinggi.”

Kalimat tersebut dapat ditafsirkan, bahwasannya pandangan manusia jangan selalu melihat ke luar akan tetapi pemahaman atau pandangan kedalam juga sangat penting hal tersebut dapat menjadi sebuah pondasi awal. Beliau juga mengatakan bahwasannya “periksa dirimu sendiri jangan sampai salah niat, kalau salah niat nanti produktifitasnya akan menurun.”

Perkataan tersebut dapat di artikan bahwasannya niat tersebut menuntun individu agar melihat kedalam hati nurani, pondasi awal harus menata tujuan atau niat awal, sehingga jika niat tersebut baik maka output pada perilaku atau suatu hal yang dikerjakan akan berimbang kepada kebaikan juga, sepi ketika sendiri juga dapat menjadi sebuah media dalam pengenalan dengan diri sendiri atau muhasabah, berikut analogi yang Mbah Nun sampaikan

“Sepi itu sangat penting, sunyi itu sangat penting, kamu pikir hujan bisa membasahimu kalau kamu orangnya lembut, karena titik-titik hujan itu lebih luas daripada volume titik-titik air hujan”⁴²

Selain itu Mbah Nun juga mengungkapkan “sesekali menjelang tidur, cobalah bertanya-tanya pada diri sendiri tentang apa yang yang terjadi pada dirimu, apakah diizinkan atau dibiarkan oleh Allah? Dalam hidup kamu harus memulai dengan pertanya’an- pertanya’an baru atas segala sesuatu, termasuk atas dirimu masing-masing. Dapat ditafsirkan apa yang beliau sampaikan merfleksikan diri tentang hal yang terjadi dalam

⁴² Emha Ainun Nadjib, *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, 114

individu dalam hati nurani sesuai dengan yang Allah ridhoi atau tidak. Mbah Nun juga menyampaikan pada halaman 70 bahwasannya

“rumus pertama, yang lebih penting dari badanmu itu yang tersembunyi. Misalkan bangunan masjid, yang nampak terlihat adalah bagian yang tidak penting, yang terlihat hanya cat, sementara dibalik semua itu ada tembok, semen, cor dan bahan-bahan bangunan pendiri masjid lainnya. Kalau hanya mementingkan yang kamu lihat ya hanya cat, padahal, isinya bukan cuman itu.”

Landasan awal yang ingin Mbah Nun ajarkan terfokus pada aspek yang bersifat non fisik dan tidak hanya yang bersifat normatif, yang mana pondasi awal mawas diri berakar dari unsur rohani, dalam wawancara yang dilakukan penulis dengan mas Helmy dari pihak Caknun menjelaskan bahwa “Mbah Nun menjelaskan bahwa manusia harus sadar dikarenakan manusia adalah *ahsani taqwim*, kesadaran diri sangatlah penting”⁴³

Antonius atokshi gea, menjelaskan sistem refleksi tentang hati nurani (evaluasi diri) dengan melalui beberapa metode seperti⁴⁴:

1. Merefleksikan diri dalam kondisi tertentu
2. Berfikir, intropeksi diri, rekoleksi, serta mengikuti camping ruhani dan kegiatan serupa yang lain.
3. Belajar dari sebuah pengalaman.

⁴³ Hasil wawancara dengan Helmy dari pihak Caknun.com pada tanggal 15-januari-2021

⁴⁴ Antonius Atosokhi Gea, dkk, *Relasi Dengan Diri Sendiri*, (Jakarta : Elek Media Komputindo, 2002), 7.

Penjelasan dari apa yang beliau sampaikan, menunjukkan bahwa refleksifitas tentang diri sendiri dengan landasan ruhani yang sesuai dengan ridho Allah. Perspektif dalam ajaran sufistik Jawa sendiri mengimpresiasikannya dalam sebuah filosofi *Sangkan Paraning Dumadi*, Emha juga sering membahas hal tersebut ketika beliau mengingatkan bahwasannya kita harus mengetahui asal serta tujuan kita, ajaran *sangkan paraning dumadi* yang terdapat dalam naskah *Kunci Swarga Miftahul Djanati* dekat sekali dengan ajaran tasawuf mengenal diri, sebagai upaya manusia untuk mengenal dan mendekat atau bahkan menyatu dengan Tuhan (wihdat al-wujud atau manunggaling kawula gusti). Betapa dekatnya ajaran tasawuf mengenal diri dengan spiritualisme Jawa, khususnya menurut pandangan *Kunci Swarga Miftahul Djanati*, dapat dilihat dari beberapa sebutan atau istilah yang menunjukkan harmoni ilmu ini, dan ilmu sangkan paran untuk lebih mengenal diri sendiri.⁴⁵

2. Dimensi Religiusitas Sosial

Dimensi sosial dalam hal ini bisa diartikan suatu sistem pembangun kesadaran diri yang lebih bersifat ke cara pandang dari suatu gejala tersebut, *mawas diri* mengajarkan bagaimana cara memilah *rasa* diri sendiri dengan orang lain dengan tujuan mencari titik temu yang dapat menjadi *tentrem*, fokus mawas diri sendiri lebih ke praktik pada kegiatan sehari-hari. Pembanguna kesadaran diri juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu salah satunya faktor lingkungan sosial, pelibatan antartara individu dengan individu lainnya dalam upaya membangun sebuah keadaran

⁴⁵ Nur Kolis dan kayyis fitri adjuri SANGKAN PARANING DUMADI Eksplorasi Sufistik Konsep Menenal Diri dalam Pustaka Islam Jawa Prespektik Kunci Swarga Miftahul Djanati, *Dialogia: Jurnal Studi Islam dan Sosial*, Vol. 17, No. 1, Juni 2019) 10-11 diakses pada tanggal 27 mei 2021

sehingga dapat menemukan atau *rasa* yang sama sehingga muncul *rasa* damai.

Penjelasan Mbah Nun mengenai hal serupa juga disampaikan dalam buku *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem* bahwasanya

“bila kamu berhubungan dengan orang lain, mengajilah bersama dia, bukan mengkajinya, cari manfaat sebanyak-banyaknya untuk segala kebaikan serta kebenaran, jangan mempelajari orang itu, karena kamupun tidak nyaman ketika ada orang mempelajarimu” Beliau melanjutkan “ada dua pendekatan, pertama belajar dari, kedua mempelajari, belajar dari harus lebih banyak dari mempelajari”

Penjabaran Mbah Nun dalam konteks ini merujuk pada *taddabur* bersama, dimana beliau menyampaikan hal tersebut bahwasannya dengan *taddabur* akan menjadikan suatu hal lebih difahami. Poin yang sesuai dengan pemahaman *mawas diri* dalam redaksi ini ialah *taddabur* bersama dalam rangka mencari suatu hal kebaikan, saling memahami mencari suatu kebenaran bersama. Beliau juga menyampaikan bahwasannya

“Pahamilah dan hadapilah apa yang diungkapkan oleh orang lain dengan pendekatan *taddabur* jangan mendekatinya dengan ilmu tafsir”

Taddabur merujuk pada suatu arti tentang bagaimana kita memikirkan sesuatu hal secara bersama dengan tujuan mencari kemanfaatan, dalam hal ini merujuk dalam konteks hubungan sosial atau bisa disebut sebagai kebersamaan. Kebersamaan dapat menjadi faktor pembangun kesadaran diri, dengan membangun relasi yang baik dengan diri sendiri dalam unsur kebersamaan, yang mana dalam hal tersebut terdapat dua nilai yang menjadi unsur *mawas diri* yakni pertama penilaian orang lain terhadap individu tersebut serta hal atau pelajaran yang didapat dari sebuah keteladanan orang lain. Unsur hubungan sosial yang terjalin dalam kehidupan bermasyarakat serta penilaian orang lain terhadap diri sendiri sangat berpengaruh dalam pembentukan

kesadaran diri seorang manusia⁴⁶ sebagai sebuah jalan menuju diri yang mawas.

Manusia harus memfilter dari apa yang didapatkannya dari sebuah hubungan sosial, redaksi ini merujuk kepada apa yang sudah Mbah Nun sampaikan yakni “Salah satu kunci kesehatan adalah jangan mikir yang tidak-tidak, jangan semuanya dimasukan ke hati”⁴⁷

Pembentuk diri yang mawas juga tidak lepas dari yang dinamakan kecerdasan dalam lingkup perilaku bersosial. Kecerdasan tersebut tidak hanya menuju ke kecerdasan intelektual akan tetapi juga merujuk pada kecerdasan laku *rasa* dalam berperilaku (behavior). Dalam hal ini perilaku yang baik, tulus serta santun dijelaskan Mbah Nun dalam wujud suatu skema pembelajaran, beliau mengungkapkan bahwasannya

“Yang hilang dalam indonesia ini adalah *takdib*, yang ada di Indonesia ini hanya taklim, taklim itu dari tidak tahu menjadi tahu. Beliau juga mengungkapkan bahwa dalam islam tidak hanya taklim akan tetapi juga ada *tafhim*, ada *takrif* juga. *takdib* itu bukan hanya membuat orang menjadi tahu. Bukan hanya pengetahuan, *takdib* berasal dari kata “adab”, lalu *ta’adub*, kemudian *adab* yang artinya peradaban. *takdib* adalah satu proses, atau satu *workshop* yang membikin orang belajar beradab, *takdib* itu “pemberadaban”⁴⁸

Penjelasan pada kutipan tersebut dapat ditafsirkan bahwa adab atau tingkah laku yang baik kepada orang lain harus dilaksanakan sehingga menjadi sebuah laku, adab sendiri merujuk kepada sebuah akhlakul karimah, salah satu kategori yang menunjukkan bahwa individu dikatakan sadar

⁴⁶ Antonius Atoshoki dkk, *Relasi Dengan Diri Sendiri*, (Jakarta : Elek Media Komputindo, 2002), 10

⁴⁷ Emha Ainun Nadjib, *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, 64

⁴⁸ Emha Ainun Nadjib, *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, 128

dengan dirinya sendiri adalah jika individu bersifat baik secara tulus terhadap orang lain, dengan sifat yang baik serta santun, individu akan merasakan suatu kedamaian dalam hati, *rasa* empati dan sikap hormat serta penghargaan dari orang lain serta dekatnya hubungan secara psikologis dengan orang lain.⁴⁹ Mbah Nun memberikan contoh pelajaran yang berupa tingkah laku sehingga dapat menjadi suritauladan bagi orang lain salah satunya ialah, dalam buku *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas dan Ngerem* beliau menjelaskan dalam halaman tujuh bahwa:

”Terkadang ada yang memanggil saya kiai haji, saya senang tapi nelangsa juga, biasanya saya dipanggil seperti itu diacara pengajian. Saya dipanggil kiai karena melihat pakaian saya, baju takwa serta berpeci. Baju takwa dan peci saya sudah dianggap sebagai baju kiai, padahal saya berpenampilan seperti ini karena saya sungkan dengan tamu-tamu pengajian, saya hanya mencoba menghormati semua yang hadir di pengajian”

Ki Ageng Suryomentaram dalam psikologi *raos* nya juga memaparkan bahwasannya dalam *mawas diri* ada upaya atau sebuah proses yang dinamakan *junggringan*. *junggringan* merupakan pertemuan antara orang-orang yang merasakan *raos begja*, karena “*mangertos*” *dhateng kawruh begja* yang memerlukan diskusi tentang *kawruh begja*. Dalam *junggringan* tidak ada guru tidak murid sebab *junggringan* bukanlah padepokan atau *paguron*.⁵⁰

Hubungan interaksi sosial yang dilandasi dengan membuang segala perbedaan dengan upaya saling belajar bersama hal tersebutlah yang bisa dikatakan *junggringan*, dalam pengejawantahannya Mbah Nun menggunakan model dakwah yang tidak begitu jauh dari apa yang sudah disampaikan Ki Ageng Suryomentaram dalam majlis

⁴⁹ Malikhah, “kesadaran diri proses pembentukan karakter islam”, 135.

⁵⁰ Ryan sugiarto, *psikologi raos saintifikasi Kawruh Jiwa ki ageng suryomentaram*, (Sleman: pustaka ifada 2015 130

Maiyahan dimana dalam acara tersebut dengan metode ngaji bareng.

