

# Menggali dan Memahami Potensi Diri untuk Menggapai Kesuksesan

Wildan Halid

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

Institit Agama Islam (IAI) Nurul Hakim

## Abstrak

Pengetahuan adalah sebuah kekuatan. Semua orang berpeluang untuk memiliki pengetahuan. Akan tetapi walaupun seseorang memiliki pengetahuan jika tidak ada usaha untuk mengoptimalkan potensi yang dimilikinya, maka tidak akan berarti apapun. Potensi merupakan suatu hal yang menakjubkan yang dimiliki oleh setiap manusia. Pengetahuan tidak akan muncul secara tiba-tiba, untuk itu memerlukan sebuah proses panjang yang didasarkan pada daya tangkap seseorang. Untuk memahami potensi diri, diperlukan pemahaman, strategi, serta teknik bagaimana membangkitkan potensi pada diri kita, membangkitkan potensi pada diri adalah kemampuan bawaan sejak dilahirkan. Potensi itu menjadi kemampuan alamiah terpendam yang dapat dimaksimalkan kemampuannya. Kemampuan ini bisa dioptimalkan melalui upaya individu untuk belajar dan memaksimalkan potensi dalam diri. Penelitian ini merupakan kajian kepustakaan (*library research*) dengan studi komprehensif dari paradigma dan konsep yang menguraikan tentang bagaimana memaksimalkan potensi diri untuk meraih kesuksesan.

**Keyword:** *Pengetahuan, potensi diri, kesuksesan.*

## Abstract

Knowledge is power. Everyone has the opportunity to have knowledge. However, even if someone has knowledge if there is no effort to optimize their potential, it will not mean anything. Potential is an amazing thing that is owned by every human being. Knowledge will not appear suddenly, for it requires a long process based on one's grasping power. To understand our potential, we need understanding, strategies, and techniques on how to generate potential in ourselves, generating potential in ourselves is an innate ability from birth. This potential becomes a hidden natural ability that can be maximized. This ability can be optimized through individual efforts to learn and maximize the potential within. This research is a library research with a comprehensive study of paradigms and concepts that describe how to maximize one's potential to achieve success.

**Keyword:** *Knowledge, self-potential, success.*

## **Latar Belakang**

Manusia sebagai makhluk sempurna, pemimpin di bumi dibekali perangkat berpikir untuk belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan. Eksistensinya menjadi penting melebihi makhluk lain. Semua manusia menyadari akan kekuatan yang dimilikinya, baik itu berupa kesempurnaan dalam fisik, maupun naluri dan kedalaman pengalaman batin. Kesempurnaan fisik terwujud melalui panca indera yang berfungsi sebagai perasa, melalui naluri untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, serta instrumen batin sebagai proses pendewasaan dan kedalaman keyakinan, sebab manusia adalah makhluk yang berkeyakinan. Semua elemen tersebut dikontrol oleh pikiran pada manusia. Bahwa manusia memiliki potensi yang dengannya dipandu oleh otak yang bekerja sebagai pembimbing dalam mengambil keputusan. Akan tetapi dalam mengungkap potensi yang ada di dalam diri seseorang, tidaklah mudah.

Beragam cara untuk mengoptimalkan hasil dari pikiran untuk memaksimalkan potensi dalam diri. Dari studi dan pendekatan baik dari perspektif filsafat dan agama, cara untuk mengoptimalkan pikiran dalam diri manusia bisa ditempuh melalui pengalaman inderawi. Pengalaman inderawi adalah upaya manusia dalam merasakan dan memaknai yang ideal dalam hidupnya, pengalaman-pengalaman atas peristiwa yang dihadapi seseorang adalah bagian-bagian penting yang mencakup sepertingkat nilai dan pembelajaran, baik itu pengalaman negatif maupun pengalaman positif.

Pengalaman itu terpotret sebagai memori untuk diolah dan tersublimasi, diolah dalam diri manusia baik secara langsung dan tidak langsung, kumpulan dari memori-memori ini diolah dalam pikiran dan menjadi karakter yang terwujud dalam mengambil langkah dan cara hidup sehari-hari. Dalam literatur keagamaan, optimalisasi dari diri, kecerdasan berpikir dan kebijaksanaan pada manusia mustinya berpijak pada agama, bukan pengalaman. Agama adalah wadah Tuhan dalam membimbing manusia ke jalan yang benar, agama mencakup nilai-nilai yang sudah diatur dari langit, sehingga segala nilai-nilai agama yang termuat

dalam perintah, larangan, kebaikan dan keburukan adalah cara untuk menjadikan manusia cerdas secara spiritual dan dapat menggapai kehidupan ideal.

Dari beberapa sumber menyebutkan bahwa kebanyakan orang saat ini hanya menggunakan kurang dari sepuluh persen dari potensi sejati mereka. Itu adalah statistik yang cukup mengejutkan dan dakwaan menyedihkan dari umat manusia. Jika pernyataan ini benar, dimanakah fungsi dari kekuatan otak manusia yang sisa sembilan puluh persen? Melihat kemajuan peradaban manusia yang saat ini makin maju dan hampir tidak terbatas. Semua itu bisa terlihat dari kemajuan industri, teknologi yang begitu canggih, kemajuan dalam bidang pengetahuan. Penelitian ini mencoba untuk memberikan garis demarkasi yang jelas, bagaimana memaksimalkan potensi pada diri manusia sehingga dapat melahirkan manusia yang memiliki kecakapan, kecerdasan emosional dan kecerdasan pikiran dalam berinovasi guna membangun peradaban hari ini.

### **Memahami Fungsi Otak pada Manusia**

Manusia memiliki otak yang digunakan untuk berpikir. Akan tetapi terkadang tidak mengetahui fungsi dari otak atau tidak mengoptimalkan secara tepat. Umumnya manusia hanya menyadari bahwa otak yang dimilikinya hanya untuk berpikir dan tidak lebih. Padahal ada banyak rahasia yang tersimpan dalam alam pikiran manusia. R. Orstein mengungkapkan “Kenali dulu otak anda; otak mengatur semua fungsi tubuh ; otak mengendalikan perilaku kita yang paling primitif, makan, tidur, menjaga tubuh agar tetap hangat; otak bertanggung jawab untuk kegiatan yang paling canggih-penciptaan peradaban, musik, seni, ilmu dan bahasa. Harapan, pikiran, emosi dan kepribadian semuanya tersimpan di suatu tempat di dalam diri. Setelah ribuan ilmuan mengakajinya selama berabad-abad, satu-satunya kata yang menggambarannya adalah “Menakjubkan”.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> T.P. *Menyeimbangkan Otak Kiri Dan Otak Kanan*, (PT.Alex Media Komputindo, Kelompok Gramedia: Jakarta, 2009). h. 11.

Berpikir merupakan suatu yang dikembangkan bila diinginkan. *Pertama*, otak tidak terisolasi di dalam tulang tengkorak, melainkan berkomunikasi dengan dengan seluruh bagian tubuh melalui saraf yang disalurkan lewat urat saraf tulang belakang menuju otot-otot dan ke-segala organ dalam. *Kedua*, proses berpikir abstrak melewati tiga tahap yang melibatkan otak dan urat saraf tulang belakang. Tiga tahapan itu ialah saraf tulang belakang, daerah basal, dan *cerebral cortex*.<sup>2</sup>

### **Kinerja Otak Kiri dan Kanan**

Otak kiri adalah logis, analitis, verbal, sekuensial, statistik. Otak kanan adalah kreatif, artistik, imajinatif, spasial, holistik, berirama, warna dan lain-lain. Secara sederhana otak kiri dominan dalam mengendalikan kemauan dan disiplin sementara otak kanan dominan dalam mengendalikan imajinasi dan emosi.<sup>3</sup> Otak kiri dan otak kanan tidak mempunyai suatu ukuran yang valid dalam penggunaannya. Akan tetapi hal tersebut akan tampak dan bisa dikenali dari bagaimana seorang itu dalam kehidupan sehari-harinya. Misalkan saja seorang anak yang hari-harinya cenderung selalu berpikir logis dan terpaku pada kebenaran yang bisa dilogikakan seperti halnya kimia, fisika dan matematika. Maka jelas anak itu lebih dominan menggunakan otak kiri yang dimilikinya.

Adapun cara lain untuk mengenali hal tersebut yakni “bisa terlihat dari dominasi telinga, mata, kaki dan tangan. Mereka yang lebih banyak menggunakan otak kiri, telinga kananya cenderung lebih tajam, kaki dan tangan kanannya lebih kuat, dibandingkan dengan yang kiri.<sup>4</sup> Otak manusia tidak terbatas akan kapasitas seperti halnya tempat atau memory sekalipun. Otak akan tetap bisa menerima dan menampung apapun yang diinginkan oleh pemiliknya. Otak manusia yang tersusun dari milyaran sel neuron pembentuknya, walaupun tidak semua neuron itu berfungsi, hanya beberapa persen saja yang digunakan oleh otak. Dari sekitar 100 milyar neuron, hanya 15 persen saja yang digunakan oleh otak.

---

2 *Ibid.* h.12.

3 Peter F. Haddon, *Mastering Personal And Interpersonal Skills, Key Techniques For Effective Decision-Making And Personal*, (London: Ashford Colour Press, 1999). h.8.

4 T.P. *Menyeimbangkan Otak Kiri Dan Otak Kanan*. h. 8.

Kunci untuk mencapai hasil yang konsisten dalam hidup adalah menyeimbangkan otak kiri dan otak kanan bekerja sama untuk tujuan yang sama.<sup>5</sup> Riset menunjukkan bahwa keberuntungan dan peluang bermula dari cara berpikir seseorang yang menentukan tindakannya. Banyak orang sukses di Indonesia dan negara timur lainnya menggunakan intuisi untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Di pihak lain orang juga sukses di Barat justru lebih banyak menggunakan rasionya. Berarti kesuksesan akan lebih mudah diraih bila kita mampu menggunakan intuisi (otak kanan) dan rasio (otak kiri). Menurut riset yang pernah dilaporkan, hanya 3 % penduduk dunia yang menggunakan otaknya secara seimbang.

Menyeimbangkan kerja otak kiri dengan otak kanan tidaklah mudah, karena mengingat interaksi yang dilakukan oleh manusia baik itu dengan lingkungannya dan kehidupan sosialnya selalu saja berbeda dan terkadang menuntut manusia untuk mengambil sebuah keputusan. Dan di saat itu pula, manusia terkadang terpaksa hanya pada salah satu putusan saja. Sukses merupakan satu kata yang setiap orang dambakan, baik itu sukses dalam dunia pendidikan, dalam karir, usaha dan lain sebagainya. Haddon “mengungkapkan satu kunci dari semua itu yakni “Keinginan”. Jika anda sudah mempunyai keinginan maka peluang anda untuk meraih sukses itu lebih terbuka lebar. Karena dengan keinginan yang kuat maka anda akan mampu melangkahi semua rintangan yang ada. Ketika anda secara teratur memicu keinginan setiap saat (otak kanan). Anda akan memiliki tingkat motivasi yang diperlukan untuk mengikuti langkah-langkah yang telah anda rencanakan (otak kiri) untuk mencapai tujuan anda”.<sup>6</sup>

### **Habitiasi untuk Perubahan**

Dalam praktiknya ada beberapa jalan yang bisa ditempuh untuk bisa menyeimbangkan penggunaan antara otak kiri dan otak kanan, misalnya:

#### **1. Mind Map**

Salah satunya dengan penggunaan *mind map* (peta pikiran). “Pemetaan pemikiran adalah teknik dimana informasi diringkas dalam bentuk presentasi

---

5 Peter F. Haddon, *Mastering Personal And Interpersonal Skills...*, h.15.

6 *Ibid.* h. 16.

bergambar yang sangat bergantung kreativitas individu yang terlibat. Idennya adalah bahwa ketika informasi digambarkan dalam asosiasi kata berwarna warni didukung oleh sketsa gambar dari kata-kata kunci itu jauh lebih mudah diingat”.<sup>7</sup> Ada beberapa pedoman dalam membuat pemetaan pikiran, yakni<sup>8</sup>:

- a. Di tengah halaman memiliki tema inti terbilang dan dengan sebanyak mungkin warna. Perlu digambarkan dalam gambar pusat.
- b. Sebisa mungkin gunakan satu kata per baris dan memastikan kata-kata ini dicetak.
- c. Gunakan banyak warna sebagai tuntutan kreativitas anda.
- d. Gunakan gambar di samping atau bahkan di tempat kata-kata. Gambar sangat akan meningkatkan kemampuan anda untuk mengingat informasi.
- e. Gunakan kode untuk singkatan. Kode ini harus memiliki arti untuk anda - belum tentu orang lain. Namun simbol standar seperti: = (sama); > (Lebih besar dari); <(Kurang dari); ↑ (kenaikan); ↓ (penurunan) + (lebih); - (Kurang) dan sejenisnya, harus digunakan di mana relevan.
- f. Bagian yang berbeda *Associate* peta pikiran Anda, jika perlu, dengan menggunakan panah. Di mana Anda ingin menghubungkan satu bagian dari peta pikiran Anda dengan lebih dari satu lainnya, gunakan panah multi-berkepala dengan warna yang berbeda dan ketebalan yang berbeda dari garis untuk mewakili pentingnya asosiasi kepada Anda.

## 2. *Autogenic conditioning*

Relaksasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan bebas mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Teknik relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman. Autogenik memiliki makna pengaturan sendiri. Autogenik merupakan salah satu contoh dari teknik relaksasi yang berdasarkan konsentrasi pasif dengan menggunakan persepsi tubuh.

Upaya yang dilakukan terkait dengan pengoptimalan kerja antara otak kiri dan otak kanan juga bisa dimulai dengan cara mengenal diri sendiri dari individu.

---

<sup>7</sup> *Ibid.* h. 18.

<sup>8</sup> *Ibid.* h. 19.

Karena ketika anda menemukan cara berfikir anda, maka anda akan menjadi pemikir yang lebih seimbang dalam berfikir dan mengambil putusan. Teknik ini teruji dan dapat digunakan untuk memaksimalkan potensi diri.<sup>9</sup>

### 3. Imajinasi dan kemauan

Imajinasi yang dilahirkan oleh otak kanan merupakan suatu yang kerap kali memberikan ketenangan tersendiri. Akan tetapi tidak menutup kemungkinan juga akan timbul kemauan dalam diri seseorang. Emile Coué “menyatakan bahwa setiap kali imajinasi dan kemauan berada dalam konflik, imajinasi pasti akan menang. Dengan kata lain, jika kita telah meninggalkan konflik, otak kanan sedang berusaha untuk mencapai tujuan dengan kemauan sendiri”<sup>10</sup>.

Disebutkan bahwa “Salah satu fungsi utama dari otak adalah untuk mempertahankan hidup dan melindungi anda dari merasakan yang namanya rasa sakit”.<sup>11</sup> Dalam berimajinasi maka otak kanan yang berperan dan mulai memainkan fantasi-fantasi yang tercipta. Terkadang menghindari rasa sakit tidak bisa terelakkan karena langkah-langkah yang diambil seringg kali hanya terpaut dengan kesenangan. Akan tetapi imajinasi juga bisa menghindari rasa sakit yang kemungkinan ada yakni dengan focus pada rasa sakit jangka panjang yang akan timbul dari suatu tindakan dan langkah yang diambil. Satu catatan bahwa “ Otak anda akan selalu berbuat lebih banyak untuk menghindari rasa sakit daripada mendapatkan kesenangan”<sup>12</sup>.

Emile Coue menyatakan bahwa “Keberhasilan anda dalam hidup akan terjadi berdasarkan kinerja anda - tidak potensial anda . anda mungkin memiliki semua potensi yang anda butuhkan untuk berhasil tapi itu tidak berarti jaminan kesuksesan anda . Satu-satunya cara yang akan menjamin kesuksesan adalah dengan memaksimalkan potensi anda melalui tindakan anda . Seperti perilaku anda ditentukan oleh sikap dan perasaan, sangat penting bahwa anda

---

<sup>9</sup> *Ibid.* h. 21.

<sup>10</sup> *Ibid.* h.27.

<sup>11</sup> *Ibid.* h. 31.

<sup>12</sup> *Ibid.* h. 35.

mempertahankan keinginan anda dan oleh karena itu , motivasi Anda pada tingkat tinggi jika anda berperilaku sesuai dengan kemampuan”.<sup>13</sup>

### **Pikiran Bawah Sadar**

Anda mungkin bertanya-tanya di mana alam bawah sadar dan fungsi sadar pikiran cocok dengan belahan otak kiri dan kanan? Apakah pikiran bawah sadar didominasi fungsi dari satu atau lain dari belahan ini?

Aktivitas otak kita diukur dengan jumlah energi listrik yang dihasilkan. Anda memiliki pada satu waktu frekuensi gelombang otak yang berbeda. Sementara Anda membaca ini, otak anda beroperasi terutama di tingkat beta yaitu antara 13 dan 30 siklus per-detik. Ketika Anda memulai pada latihan pengkondisian autogenik Anda, Anda memasukkan tingkat Alpha yang bahwa keadaan mengantuk menyenangkan, Anda berada di pengantar sebelum tidur di malam hari atau hal pertama di pagi hari ketika Anda bangun. Frekuensi gelombang otak Anda pada tingkat alpha adalah antara delapan dan 13 siklus per detik. Ini adalah keadaan di mana pikiran bawah sadar Anda paling mudah diakses. Bawah sadar Anda tidak lagi didominasi oleh pikiran sadar dari penyaringan titik informasi pandang. Ada dua tingkat lebih lanjut dari frekuensi gelombang, otak Theta yaitu - antara empat dan delapan siklus per detik dan Delta - kurang dari empat siklus per detik. Theta umumnya mewakili tidur dan Delta baik tidur sangat dalam atau keadaan tidak sadarkan diri.

Pikiran bawah sadar sebagian besar merupakan fungsi otak kanan. Penelitian Roger Sperry, yang disebutkan sebelumnya, menunjukkan bahwa *Corpus Callosum* (sendi antara dua belahan otak) akan dipotong atau otak kanan dioperasi, maka otak kiri akan mengambil alih fungsi dari otak kanan dan akibatnya fungsi bawah sadar kemudian akan menjadi aktivitas otak kiri. Namun, untuk tujuan kita, dengan asumsi kedua sisi otak kita beroperasi secara normal, proses bawah sadar dapat dianggap sebagai didominasi aktivitas otak kanan.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> *Ibid.* h. 39.

<sup>14</sup> *Ibid.* h. 45.

## Mengungkap potensi

Terdapat sebuah ungkapan bahwa “sukses adalah realisasi progresif tujuan anda yang benar-benar anda inginkan. Kesuksesan sebagai sebuah perjalanan bukan tujuan dan akan mengatur sendiri standar kinerja untuk mengukur kemajuan anda sepanjang jalan”.<sup>15</sup> Semua manusia memiliki potensi dan peluang untuk menjadikan hidupnya sukses. Jutaan orang dibelahan bumi ini mengetahui apa yang harus dilakukannya, akan tetapi mereka tidak beraksi untuk memulai semua itu. Sungguh menyedihkan bila anda salah satunya. “Anda tidak akan pernah benar-benar sukses dengan terus-menerus membandingkan kinerja anda dengan orang lain anda hanya akan menjadi versi tingkat kedua bagi mereka. Sebaliknya, ukuran keberhasilan anda yakni kinerja potensi diri anda”.<sup>16</sup>

Dalam Islam memaksimalkan potensi diri sangat penting untuk meraih kebahagiaan hidup terdapat pelbagai sumber dasar Islam yang dapat menjadi dasar setiap insani untuk memaksimalkan potensi diri dalam hidup demi kesuksesan hidup di dunia dan akhirat.

(Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): ‘Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Maha suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka (QS 3:191).

Al-Qur’an mengajak manusia untuk memperhatikan dan merenungkan fenomena kosmos, alam semesta. Al-Qur’an telah meletakkan kaidah dasar berpikir ilmiah, yaitu sebuah proses berpikir yang diawali dengan pengamatan, menghimpun data, menarik kesimpulan, dan memverifikasi kebenaran kesimpulan yang telah diambil dan ini menunjukkan efektifitas dalam berpikir.<sup>17</sup> Al-Qur’an memberikan perhatian untuk membebaskan akal dari ikatan maupun simpul yang menghambatnya.

---

<sup>15</sup>*Ibid.* h. 49.

<sup>16</sup> *Ibid.* h. 52.

<sup>17</sup> Muhammad Usman Najati, *Psikologi Nabi*, (Pustaka Hidayah: Bandung, 2005), h.

a. Potensi Iman

Pembawaan manusia sejak lahir adalah bersih, suci atau cenderung ke hal-hal yang positif. Kecenderungan berperilaku positif itu di sebabkan karena sejak dari “bahan mentahnya” Allah Swt telah mengaruniai potensi berupa “iman” yaitu mengakui keesaan Allah Swt dan tunduk kepada-Nya. Dengan kata lain kecenderungan berperilaku positif pada manusia adalah merupakan aktualisasi potensi iman yang ada pada setiap individu.

Pengakuan manusia bahwa Allah adalah hanya Allah Swt yang berhak diibadahi. Itu terjadi sejak calon manusia masih berbentuk sel di dalam *sulbi* orang tuanya. Jadi esensi potensi manusia adalah mengakui keesaan Allah Swt dan tunduk kepada-Nya, atau dengan kata lain potensi iman yang ada pada setiap manusia adalah iman dan taqwa kepada Allah Swt.<sup>18</sup> Jika ada individu yang mengingkari adanya Allah, sebenarnya mereka mengingkari potensi sendiri, dan pengingkaran itu bersifat sementara, yang pada saat tertentu (ditimpa musubah yang mengakibatkan ia bersedih dan tak berdaya), lazimnya manusia segera kembali pada potensinya yaitu ingat kepada Allah Swt.<sup>19</sup>

Jika ada individu yang berkeyakinan salah atau berperilaku menyimpang adalah karena<sup>20</sup> :

- a. Kelalaian orang tua dalam membantu mengembangkan potensi anaknya, kelalaian itu biasanya berbentuk kesalahan dalam mendidik anak atau tidak memberikan pendidikan sama sekali.
- b. Potensi iman yang ada pada setiap individu tidak bisa berkembang dan berfungsi- memberi arah pada tiga potensi yang lain- dengan baik.
- c. Pengaruh negatif baik langsung maupun tidak langsung.

Posisi potensi pada setiap diri individu adalah bagaikan anggota tubuh bayi yang lahir dalam keadaan sempurna, anggota tubuh itu tidak mungkin tidak ada kalau tidak ada yang memotongnya. Demikian pula posisi potensi iman dalam

---

18 Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami Teori dan Praktik*, ( Semarang: Widya Karya, 2009). h. 61.

19 *Ibid.* h. 69.

20 *Ibid.* h. 74.

keseluruhan diri setiap manusia, anak manusia lahir lengkap dengan imannya. Potensi itu tidak mungkin tidak ada kalau tidak ada campur tangan atau pengaruh lingkungan termasuk di dalamnya orang tua yang merusak atau menghilangkannya.<sup>21</sup>

Ketentuan Allah Swt bahwa semua anak yang lahir dengan potensi beriman ini bukan hanya pada anak orang yang beriman saja, bahkan anak dari orang musyrik juga dilengkapi dengan potensi iman kepada Allah Swt. Pemahaman ini berdasarkan sebuah hadis Nabi yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad : “ *Al-aswad bin Sai’at at-Tamimi berkata, “Aku menjumpai Rasulullah SAW. Kemudian aku berperang bersama beliau. Akupun mendapatkan kemenangan. Pada saat itu orang-orang pergi berperang kemudian membunuh anak-anak. Peristiwa ini sampai kepada Rasulullah SAW. Maka beliau bersabda, “Mengapa orang-orang itu melampui batas hingga membunuh anak-anak?” Seseorang berkata, Wahai Rasulullah, bukankah anak-anak itu adalah anak orang musyrik?” Beliau bersabda, “Bukan begitu. Orang-orang yang baik di antara kamu pun semula adalah anak kaum musyrik.” Kemudian beliau memerintahkan, “Jangan membunuh anak-anak! Jangan membunuh anak-anak! “Setiap diri dilahirkan dalam keadaan fitrah, sehingga lisannya menyimpang dari fitrah itu, maka kedua orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi dan Nasrani*

Temuan ini mengandung implikasi bahwa walaupun orangtuanya musyrik, hendaknya jangan cepat mengambil kesimpulan hanya dengan melihat orangtuanya, sebab sekalipun begitu mereka juga memiliki potensi untuk beriman dan berbuat baik. Bisa jadi di lain waktu lantaran bimbingan, pendidikan atau pengaruh lingkungan bersamaan dengan hidayah Allah Swt datang, anak tersebut terbuka hatinya kemudian potensinya tumbuh kembali<sup>22</sup>.

b. *Potensi Jasmaniah*

Profil Pribadi yang potensi jasmaninya matang sebagai dampak kematangan potensi iman adalah sebagai berikut:

---

21 *Ibid.* h. 77.

22 *Ibid.* h. 89.

- a. Pendengaran dan penglihatannya bisa berfungsi dengan baik, sehingga ia mampu memahami dan melaksanakan kebenaran ayat-ayat Allah Swt dengan mudah dan ringan.
- b. Ia mampu menjaga mulutnya dengan baik, sehingga tutur kata selalu baik dan terjauh dari perkataan yang tidak bermanfaat, tidak berbicara berlebih dan tidak berbicara kotor, tidak berdusta dan tidak menggunjing orang, tidak mencela dan melaknat orang, tidak berbicara kasar dan tidak pula mengadu domba, ia tidak menjawab panggilan orang tua dengan perkataan yang tidak sopan.
- c. Ia mampu menjaga kemaluannya dengan baik, ia tidak melakukan perbuatan dan atau ucapan yang mendekati pada zina, melakukan hubungan seksual hanya dengan suami/istrinya sendiri, dan melakukan hubungan seksual dengan cara yang di ridhai Allah Swt.
- d. Ia tidak melakukan perbuatan yang bisa membahayakan dirinya, ia tidak merokok sebab merokok di pandang sebagai me-mubazirkan harta sekaligus merusak diri dan kesehatan.
- e. Ia tidak berlebihan dalam makan, minum, bekerja dan dalam segala aspek kehidupan, ia tidak makan atau minum barang-barang yang di larang oleh Allah Swt, ia hanya makan dan minum apa-apa yang di halalkan oleh Allah Swt.
- f. Ia berbusana sesuai tuntunan Allah untuk mencari ridha-Nya, menjadikan pakaian sebagai penutup aurat dan sekaligus perhiasan, untuk menjaga diri dari panas dan bahaya lainnya, serta untuk ibadah kepada Allah Swt, bukan untuk yang lain.
- g. Bagi wanita tidak menampakkan perhiasan kecuali kepada muhrimnya dan menutup dada, ia menutup seluruh tubuh keccuali muka dan telapak tangan, berbusana tidak terlalu tipis dan tidak terlalu ketat, dan tidak menyerupai pakaian pria dan sebaliknya.
- h. Ia selalu menjaga kebersihan diri dari perbuatan-perbuatan yang tidak di ridhai Allah Swt; menjaga kebersihan badan, gigi, dan lingkungan; bahkan ketika hendak tidurpun mereka tetap menjaga kebersihan dan kesucian.

c. Potensi Rohani

Profil pribadi yang potensi rohaninnya matang sebagai dampak kematangan potensi iman adalah sebagai berikut <sup>23</sup>:

- a. Budi pekertinya luhur dan perasaannya halus, tidak berburuk sangka, tidak dengki, dan tidak pula iri hati, tidak menyombongkan diri, tidak dendam dan tidak pula *ria*. Ia mampu mengendalikan diri dan tidak mudah marah, ia selalu menyembunyikan kemarahannya, ia pun sadar bahwa marah merusak iman.
- b. Mudah memaafkan kesalahan orang lain, gemar menebarkan salam dan bersilaturahmi, bila bertemu teman ia berjabat tangan dan bermuka manis, saling menghormati dan berkasih sayang.
- c. Ia senantiasa berbuat baik terhadap kedua orangtua, tetapi dalam hal kemusyrikan ia tidak patuh. Ia selalu berkata lemah lembut terhadap orang tua, senantiasa mendoakan orang tua dan menjalin hubungan baik dengan sahabat orangtua.
- d. Dalam kedudukannya sebagai istri, ia memandang suami adalah pemimpin, ia selalu taat kepada suami dan melayani dengan sebaik-baiknya, tidak membuka rahasia suami, tidak bepergian dan berpuasa (sunnah) tanpa seizing suami, menjaga dan memelihara harta suami, senantiasa memberikan maaf dan atau minta maaf.
- e. Dalam kedudukannya sebagai suami, ia memberi nafkah lahir dan batin dengan baik, menggauli istri dengan cara yang baik, mendidik dengan baik, tidak membuka rahasia istri dan tidak menyakitinya.
- f. Dalam kedudukannya sebagai orangtua, ia mendidik anak dengan pendidikan tauhid dan akhlak mulia, ia mendidik anaknya shalat sejak umur tujuh tahun, dan memberikan makan dan minum dengan makanan/minuman yang halal lagi baik.
- g. Terhadap tetangga atau kerabat, ia selalu berbuat baik, berlaku adil, menghubungkan silaturahmi, memberikan pertolongan, dan menjaga

---

23 *Ibid* 94

hubungan baik, memelihara dan menjaga hubungan baik, memelihara dan menunaikan haknya, terhadap tamu ia memuliakan dan menghormatinya.

- h. Terhadap fakir miskin dan anak yatim, ia selalu berbuat baik dan memberikan haknya, memperlakukan anak yatim seperti memperlakukan anaknya sendiri dan menyantuni mereka semata-mata karena Allah Swt.
- i. Terhadap lawan jenis yang bukan muhrim , ia tidak berpandangan mata secara bebas, tidak berkata atau berbuat sesuatu yang dapat mendekatkan diri kepada zina.

d. Potensi Nafs

Potensi *nafs* merupakan paduan integral antara potensi jasmani (biologis) dengan potensi rohani (psikologis). Ia memiliki tiga komponen pokok yaitu : hati, akal, dan nafsu yang saling berinteraksi dan terwujud dalam bentuk kepribadian. M.D Dahlan menjelaskan bahwa dalam dinamikanya, fitrah nafs ini di gerakkan oleh yang maha pencipta, di wujudkan dalam bentuk *hidayah* (petunjuk) dan sunnah yang mengatur nafs agar lestari dan berdaya fungsi.<sup>24</sup>

Manusia agar mampu memelihara, melindungi, dan melestarikan fisiknya seperti memelihara alat indera, system syaraf, system kelenjar, tulang dan daging. Semua itu diwujudkan dalam aturan makan, minum, tidur, olahraga, hubungan seksual, dan sebagainya agar hidup sehat, stabil, dan berfungsi. Sedang aspek psikis nafs di atur agar mampu hidup bahagia, menyenangkan, memberikan ketenangan, dengan jalan memperluas ilmu, berpikir, tadabur, berzikir, menghindari dari sifat-sifat tercela serta mempersiapkan diri agar memiliki sifat-sifat mulia.<sup>25</sup> Adapun Profil pribadi yang potensi nafs-nya telah matang sebagai dampak kematangan potensi iman adalah sebagai berikut :

---

24 *Ibid.* h. 100.

25 *Ibid.* h. 109.

### **Analisa kritis**

- a. Kunci keberhasilan pribadi terletak dalam memperoleh kongruensi otak kiri dan kanan .
- b. Otak kiri berperan dalam mengendalikan kemauan dan disiplin . Otak kanan mengendalikan imajinasi dan emosi .
- c. Teknik untuk memperoleh kongruensi otak kiri dan otak kanan dilengkapi *autogenik conditioning*, penggunaan rutin peta pikiran dan pembangunan *goals poster*.
- d. Keinginan adalah *common denominator* kualitas sukses pribadi. Penggunaan sehari-hari pengkondisian autogenik akan memastikan bahwa keinginan anda tetap pada tingkat tinggi dan pada gilirannya menyebabkan perilaku hasil - berorientasi .
- e. Akuisisi mendukung kebiasaan perilaku adalah prasyarat secara konsisten untuk mencapai hasil yang diinginkan. Setiap kebiasaan mengambil rata-rata antara 21 dan 30 hari untuk menumbuhkan dan membiasakan perilaku.
- f. Salah satu kebiasaan untuk mengembangkan potensi diri adalah penggunaan rutin pemetaan pikiran . Mengikuti aturan dasar atau pedoman, menggunakan pemetaan pikiran untuk membuat catatan, notulen rapat, presentasi, catatan kejadian sehari-hari dan sejenisnya .
- g. Alat yang paling efektif yang dapat anda gunakan untuk kesuksesan pribadi Anda sendiri adalah pengkondisian autogenik

Dari landasan konseptual tersebut, potensi diri manusia masih terpendam di bawah alam kesadaran manusia, terpendam dalam diri manusia. Kesulitan setiap individu dalam memaksimalkan potensi pada dirinya dikarenakan manusia melihat dirinya dalam cermin orang lain, menempatkan segala persepsi dirinya dari orang lain. Sehingga individu meletakkan dirinya menjadi bagian dari kedua dan meletakkan orang lain sebagai aspirasi dari perilaku dan cara berpikirnya. Setiap individu dalam dirinya sudah dilengkapi perangkat untuk memaksimalkan potensi dirinya untuk meraih kesuksesan bagi kehidupannya di alam materil maupaun kehidupan abadi setelah kematian. Aspek dasar dari potensi diri manusia

adalah dimulai dari kesadaran untuk merubah keadaan, dan terus melangkah dalam menggapai tujuan hidup.

## **Kesimpulan**

Tujuan dalam hidup yang sudah tersaji di depan mata terkadang tidak pernah dimanfaatkan oleh manusia itu sendiri. Jika kita ingin berubah, maka hal yang mendasar yang harus dimulai ialah memulai merubah cara berpikir. Mencoba untuk merubah keyakinan yang selama ini mengekang, mulai mencoba melawan perasaan-perasaan yang sekiranya selalu khawatir dan takut, memperbaiki sikap dan juga perilaku. Nantinya semua perubahan yang dilakukan secara *continue* dan menjadi kebiasaan akan memberikan warna baru dalam hidup anda. Anda tidak akan pernah bisa merasakan manisnya kesuksesan ketika anda tidak pernah berani mencicipi pahitnya kegagalan. Untuk mencoba hal-hal baru dan mencoba untuk mengambil setiap peluang yang ada. Ketika anda berfikir bisa atau tidak bisa, dua-duanya benar. Bila Anda berfikir bisa, maka pasti bisa, dan jika anda berfikir anda tidak bisa, maka anda tidak akan bisa. Pada dasarnya semua orang memiliki potensi kekuatan pikiran, tetapi tidak semua mampu mengoptimalkannya untuk mendapatkan manfaat yang luar biasa. Apa yang anda alami hari ini adalah dampak dari pikiran anda kemarin. Apa yang akan anda alami esok hari adalah dampak dari pikiran anda hari ini. Pikiran yang sedang anda bayangkan saat ini sedang menciptakan kehidupan masa depan.

## Daftar Pustaka

- Haddon, Peter F. 1999. *Mastering Personal And Interpersonal Skills, Key Techniques For Effective Decision-Making And Personal*, London: Ashford Colour Press.
- Najati, Muhmmad Usman. 2005. *Psikologi Nabi*, (Pustaka Hidayah: Bandung.
- Sutoyo, Anwar. 2009. *Bimbingan dan Konseling Islami Teori dan Praktik*, Semarang: Widya Karya.
- T.P. 2009. *Menyeimbangkan Otak Kiri Dan Otak Kanan*, PT.Alex Media Komputindo, Kelompok Gramedia: Jakarta.