

RELATIONSHIP GOALS HUKUM FISIKA DENGAN NILAI FILOSOFIS ISLAM

Nugroho Prasetya Adi*
Pendidikan Fisika, Universitas Sains Al-Qur'an
nugroho@unsiq.ac.id
Robingun Suyud Elsyam
Pendidikan Agama Islam, Universitas Sains Al-Qur'an
Intan Masrurroh S
Pendidikan Fisika, Universitas Sains Al-Qur'an

Abstract:

The progress of science in the last few decades materially seems very good beyond the previous era, but these amazing developments on the other hand make many people more miserable, not finding happiness. Through the phenomenological approach to relationship goals between the law of physics and the philosophical values of Islamic education, the study concludes: Pascal's theory educates us that the pressures of life are directly proportional to lifestyle, so spaciousness of heart is the key to overcoming this problem. The more luxurious a person's lifestyle is if it is not balanced with the breadth of the heart and mind, then the pressure of life that is felt will be even greater. The theory of constants is about moving from one state to another which is better. Starting with pressure, it is necessary to increase speed, maximum effort and still have energy, because the journey of life in the world is to find provisions in order to live eternally.

Abstrak:

Kemajuan sains dalam beberapa dekade terakhir secara material, tampak sangat baik melampaui era sebelumnya, namun perkembangan mengagumkan tersebut pada sisi lain menjadikan banyak orang lebih menderita, tidak menemukan kebahagiaan. Melalui pendekatan fenomenologi *relationship goals* antara hukum fisika dengan nilai filosofis pendidikan Islam, penelitian menyimpulkan : teori Pascal mendidik kita bahwa tekanan hidup berbanding lurus dengan gaya hidup, maka kelapangnya hati merupakan kunci mengatasi masalah tersebut. Semakin mewah gaya hidup seseorang jika tidak diimbangi dengan luasnya hati dan pikiran, maka tekanan hidup yang dirasakan akan semakin besar. Teori Konstanta ialah tentang perpindahan dari satu kondisi ke kondisi lain yang lebih baik. Diawali dengan tekanan, maka perlu peningkatan kecepatan, usaha yang maksimal dan tetap memiliki energi, sebab perjalanan hidup di dunia ialah mencari bekal dalam rangka menuju kehidupan yang kekal abadi.

Kata Kunci: Hukum Fisika, Nilai Filosofis, Islam

Pendahuluan

Kemajuan besar dalam bidang sains dalam beberapa dekade terakhir, telah mengakibatkan banyak problem dan tingkat kompleksitas tinggi bagi manusia. Memang hidup pada era modern semakin menarik. Segalanya secara material, tampak sangat baik melampaui era sebelumnya, namun perkembangan mengagumkan ini, menjadikan banyak orang lebih menderita, lebih egois dan rapuh.

Levari (2018) dari Harvard University menemukan kelemahan yang dimiliki banyak orang dalam memecahkan problem. Ketika prevalensi suatu problem berkurang, manusia secara natural cenderung mendefinisikan lagi problem tersebut. Saat problem menjadi lebih kecil, konseptualisasi orang itu tentang problem tersebut menjadi lebih besar, yang menjadikannya tidak menyadari realitas bahwa ia sudah memecahkannya. Kejanggalan ini banyak menimpa orang kaya sehingga apa yang diperoleh hanya ketidakpuasan lainnya.

Asumsinya sederhana bahwa uang membantunya mendapat kesenangan, namun kesenangan yang dibawa uang acap kali tidak lama, dan mereka segera menginginkan lebih banyak uang untuk kesenangan lainnya. Jadi, mereka terus bekerja sebab mengira uang akan menenangkan jiwa yang gelisah akibat takut dan tamak, tapi uang tidak bisa melakukannya.

Robert Kiyosaki (2017), berkata: "Kenyataannya, alasan banyak orang kaya menjadi kaya bukanlah sebab hasrat, melainkan rasa takut. Mereka meyakini uang bisa menyingkirkan rasa takut miskin, jadi mereka menimbun berton-ton uang, hanya untuk mendapati bahwa ketakutan itu semakin parah.

Ada yang menyarankan supaya manusia bersenang-senang di dalam hidup ini sebab bersenang-senang mendekatkan seseorang meraih kebahagiaan, tetapi mesti waspada, seseorang yang orientasi hidupnya semata ditujukan memperoleh kesenangan, mereka itu akan terjebak dalam gaya hedonis (*hedonic treadmill*), yakni semakin ia mencari kesenangan, maka ia semakin sulit terpuaskan (Taufik, 2012).

Tak dipungkiri bahwa negara-negara yang memiliki peradaban tinggi, katakanlah Eropa dan bangsa Barat lainnya, tidak bisa dilepaskan dari peran agama, budaya, serta ilmu (sains). Hal ini tentu melihat dari peran manusia sebagai makhluk yang multi segmental yakni sebagai makhluk religius, makhluk berkebudayaan, makhluk berakal, dan sebagainya, sebagai fitrah manusia dalam hidup.

Berkaitan dengan sains (modern) bolehlah dikata bahwa ia tumbuh dalam rahim peradaban dunia Barat dengan bercirikan objektivitas yang diutamakan. Objektivitas sendiri -yang secara langsung maupun tidak- selalu menopangkan pada akal, yang bukan hanya dijadikan sumber pengetahuan tapi juga menjadi

jalan kritik, progres (berkemajuan), dan pembebasan terhadap belenggu-belenggu tradisi.

Sementara itu, agama tetap berpegang pada otentisitas kitab suci yang bersumber pada wahyu. Disinilah kemudian terjadi 'gesekan' yang semakin lama semakin menjadi, dimana bermunculan teori-teori atau temuan-temuan yang dihasilkan oleh para saintis yang bertentangan dengan 'doktrin' agama (Jayana, 2018).

Menurut Bistara (2020) antara sains dan agama adalah bagian integral tidak bisa untuk dipisahkan terlebih diperhadapkan. Satu sisi sains sangat memerlukan entitas ketuhanan, dan agama membutuhkan diisi dengan dimensi ilmu pengetahuan.

Agama dan sains tidak selamanya berada dalam pertentangan dan ketidaksesuaian. Banyak kalangan yang berusaha mencari hubungan antara keduanya. Sekelompok orang berpendapat agama tidak mengarahkan pada jalan yang dikehendaknya dan agama juga tidak memaksakan sains untuk tunduk pada kehendaknya.

Kelompok lain berpandangan bahwa sains dan agama tidak akan pernah dapat ditemukan, keduanya adalah entitas yang berbeda dan berdiri sendiri, memiliki wilayah yang terpisah baik dari segi objek formal-material, metode penelitian, kriteria kebenaran, serta peran yang dimainkan (Baharuddin, 2014).

Perihal inilah yang kemudian menjadi ladang bagi para pemikir dan ilmuan untuk mencarikan sebuah alternatif sehingga terjadinya relasi integrasi antara ilmu agama dan ilmu dunia. Dalam wacana keagamaan Islam sendiri, diskursus tentang relasi-integrasi antara agama dan sains sebenarnya telah menjadi bahan kajian di kalangan ilmuan sekurang-kurangnya dalam empat dasawarsa terakhir. Diskursus ini berusaha menemukan bentuk baru yang 'sistemik' (Leahy, 2006).

Relasi antara *science* dengan agama harus disesuaikan serta disejajarkan karena kehidupan sosial menjadikan dirinya memiliki kemampuan mengaplikasikan apa harus dilakukan dalam setiap aspek kehidupan. Maka artikel ini akan mengurai relasi antara agama dan sains sebagai ikhtiar melihat sisi relasi dua hal tersebut, untuk kemudian ditarik sebagai pelajaran hidup dalam terminologi nilai filosofis pendidikan Islam.

Metode Penelitian

Riset ini merupakan jenis kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang menurut Sugiono (2018), dilakukan untuk menguraikan fenomena yang terjadi dari sebuah peristiwa, yakni fenomena relationship goals antara hukum fisika dengan nilai filosofis pendidikan Islam. Metode kualitatif digunakan guna memperoleh kondisi alami, dimana peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dengan triangulasi (menggabungkan), analisis data bersifat kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna atau temuan dari fenomen tersebut daripada generalisasi secara umum. (Creswell & Poth, 2018).

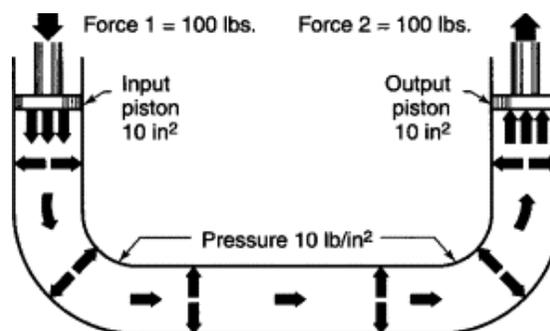
Pembahasan

1. Kajian Hukum Fisika

a. Hukum Pascal

Dalam besaran yang dapat menimbulkan proses perpindahan benda, baik secara mendorong atau menarik. Gaya dapat terjadi ketika ada interaksi antar subjek atau subjek dan objek. Apabila suatu objek memiliki kecepatan dirubah sebesar delta yang disebabkan gaya yang diberikan Oleh subjek dapat menyebabkan perubahan gerak objek. Apabila suatu gaya bekerja pada luasan (luasan permukaan) dinamakan sebagai Tekanan (Cutnell & Johnson, 2003).

Hukum Pascal menyatakan bahwa setiap gaya yang diaplikasikan dalam fluida terbatas, yang ditransmisikan secara bersama ke segala arah tanpa membatasi bentuk pembatas tersebut. Jika suatu hambatan pada piston pada gambar 1 yang dikeluarkan dan piston lain akan members masukan yang didorong ke bawah, seringa tekanan yang dihasilkan Oleh fluida yang bekerja akan sama dengan gaya yang dikeluarkan (Moblely, 2001).



Gambar 1. Sistem Kerja Hukum Pascal

b. Hukum Konstanta

Konstanta matematik merupakan angka yang memiliki Nilai yang menentukan definisi yang masih ambigu biasanya direferensikan Oleh symbol alphabet untuk mendegeneralisasi masalah matematik. Konstanta memiliki banyak Jenis antara lain: (a) konstanta pi (π) yang merupakan definisi konstanta untuk geometri Euclid berupa radio antara lingkaran dan diameter lingkaran. (b) kontanta imajiner i , konsep matematis untuk menjelaskan lebih dari Nilai riel dalam bilangan kompleks. (c) bilangan euler, konstanta eksponential untuk pertumbuhan Nilai yang banyak digunakan dalam kajian matematika (Finch, 2003).

c. Relationship Goals Tekanan dan Gaya dalam Hukum Fisika dengan Nilai Filosofis Pendidikan Islam

Dalam terori Fisika, berlaku suatu hukum: "Tekanan sebanding dengan Gaya" ($P = F/A$), tekanan merupakan gaya dibagi dengan luas. Jika direfleksi, maka akan ditemukan nilai filosofis dalam pendidikan Islam, dimana rumus itu menjelaskan bahwa bila gaya besar disatu sisi luasnya juga besar, maka akan diketemukan tekanan menjadi semakin kecil. Demikian pula, apabila gayanya besar, sedangkan luasnya kecil, maka akan diperoleh tekanan menjadi semakin kecil. Maka dari itu, seberapa pun besar tekanan akan tergantung dari gaya, serta luas bidang yang ditekan.

Pada diri seorang manusia, terdapat organ yang disebut hati dimana ia berfungsi sebagai penentu terhadap kualitas daya tahan imannya. Tekanan hidup yang dialami seorang manusia dalam hidup dapat menimbulkan sebuah rekasi terhadap hati, dimana reaksi pada setiap orang berbeda satu sama lain. Reaksi hati dalam menyikapi suatu masalah dalam kehidupan bisa menjadikan stres (Tebriani, 2021).

Stres merupakan suatu kondisi seseorang dimana ia mengalami tuntutan emosi berlebihan dan atau waktu membuatnya sulit untuk memfungsikan dengan efektif semua sendi kehidupan. Keadaan tersebut bisa berakibat timbulnya banyak gejala, seperti halnya depresi, kelelahan secara kronis, reaksi mudah marah, perasaan gelisah, impotensi, dan kualitas kerja rendah (Tebriani, 2021).

Stress adalah respon adaptif seseorang terhadap berbagai tuntutan eksternal atau tekanan dan berdampak terhadap berbagai keluhan, seperti gangguan fisik, emosi dan perilaku (Gozilek, 2005). Stres bisa terjadi kepada siapa saja, dari mulai anak-anak, remaja, dewasa, ataupun orang tua lanjut usia. Dalam artian, stres dapat terjadi terhadap siapapun dan dimana pun.

Masalahnya adalah jika jumlah stres tersebut begitu banyak dialami oleh seseorang (Gaol, 2016).

Menurut Lyon (2012), stress adalah variabel bebas atau *independent*. Faktor internal yakni, keteguhan hati menjadi faktor penentu dalam perihal seberapa banyak stres yang mungkin akan dialami seseorang. Maka dari itu, tekanan yang berasal dari kondisi lingkungan bisa berlaku sebagai penyebab dan faktor penentu dalam gangguan kesehatan jika terjadi pada kurun waktu yang sering dan dengan jumlah berbahaya.

Dalam menyikapi sebuah masalah, setiap orang memiliki respon yang sangat bervariasi, bergantung kepada bagaimana manajemen hatinya. Pada kasus ini, stress bisa disebut sebagai suatu tekanan (P) yang merupakan sebuah variabel bebas dan dipengaruhi oleh beberapa sebab. Masalah yang terjadi bisa dianalogikan sebagai gaya tarik (F) yang dapat mempengaruhi kualitas hati (elastisitas hati). Respon yang mungkin terjadi pada diri seseorang bergantung kepada sebesar apa keluasan hatinya menyikapi. Hal ini dapat dianalogikan dengan luas permukaan hati (A).

Saat konsep tekanan dibawa kepada sebuah konsep tentang kehidupan, maka terurai makna tersirat yang bisa dijadikan filosofi bagi kehidupan seseorang, dengan analogi luas permukaan dengan sempit maupun lapangnya hati.

Semisal ada dua orang yang berada dalam suatu masalah dengan porsi sama, di mana porsi masalah dianalogikan dengan gaya (beban), maka saat dua orang tersebut memiliki luas permukaan (kelapangan hati) yang tidak sama, tentu tekanan yang dirasa terhadap mereka berdua berbeda pula.

Contoh Si A memiliki hati lapang (A>) tentu saja akan merasakan tekanan lebih kecil apabila dibandingkan dengan si B yang memiliki hati sempit (A<). Dengan demikian, supaya tekanan dari sebuah masalah yang dialami tidak memberatkan dalam realitas kehidupan, maka seseorang perlu menyiapkan porsi hati dengan lapang agar semua urusan yang dijalani akan dimudahkan. Allah Swt berfirman dalam surat al-Baqarah ayat 214:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ ۗ مَسْتَهْزِئِينَ وَالضَّرَّاءُ وَزُلُّوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرُ اللَّهُ ۗ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga Rasul dan orang-orang yang beriman

bersamanya berkata, “Kapanakah datang pertolongan Allah?” Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat (Kemenag RI, 2019).

Ayat tersebut mengandung pemahaman bahwa seseorang yang kuat kulaitas imannya, ia akan bersikap tegar serta sabar dalam menghadapi setiap ujian, cobaan hidup, adapun seseorang yang lemah kulitas imannya, ia akan mudah mengalami tekanan jiwa atau distress. Seseorang seperti tipikal terakhir, akan mudah hilang rasa percaya dirinya, serta selalu berburuk sangka terhadap Allah dan orang lain, ia diliputi *bad thinking*, yang akan mudah mengundang kejelekan, kejahatan, dan penyakit (Abidin, 2009).

Tekanan, erat sekali kaitannya dengan luas permukaan. Seperti yang tersirat dalam surat Al-Insyiriah ayat 1 dan 2, bahwa Allah telah melapangkan dada dan menghilangkan beban dari manusia (Tebriani, 2021). Ketika hati seseorang lapang, maka tentulah beban (tekanan) yang dirasakan semakin berkurang. Bermodalkan kelapangan hati seseorang bisa mencari solusi dari suatu problem yang dihadapi, sebab dalam setiap kesulitan pastilah terdapat suatu kemudahan seperti dijanjikan Allah. Apabila seseorang berhati lapang, maka pintu kemudahan akan datang dan dapat melanjutkan usaha dan bekerja keras demi meraih ridha Allah. Al-Qur’an menyebut dalam surat Al An’am : 125

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَقُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ

Barangsiapa dikehendaki Allah akan mendapat hidayah (petunjuk), Dia akan membukakan dadanya untuk (menerima) Islam. Dan barangsiapa dikehendaki-Nya menjadi sesat, Dia jadikan dadanya sempit dan sesak, seakan-akan dia (sedang) mendaki ke langit. Demikianlah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman (Kemenag RI, 2019).

Ayat di atas menyiratkan bahwa hati yang lapang berasal dari petunjuk Allah Swt. Petunjuk ialah hidayah dari Allah yang bisa diperoleh melalui usaha. Hidayah merupakan petunjuk dari Allah terhadap seseorang berkenaan faktor keyakinan dan keislaman. Petunjuk diberikan kepada yang beriman, diberikan Allah kepada manusia sehingga mereka berada di jalan yang lurus, petunjuk diberikan secara halus dan lemah lembut (Risnawati, 2018).

Orang yang lapang dada, tentu akan dengan mudah didalam menyelesaikan setiap masalah dalam hidupnya, sebab orang tersebut dapat ebih fokus kepada penyelesaian masalah, bukan fokus kepada stres yang sedang dialami. Disebutkan dalam sebuah hadis :

"Apa-apa yang ada padaku dari kebaikan (harta) sekali-kali tidaklah aku akan menyembunyikannya dari kalian. Namun barangsiapa yang menahan (dari meminta-minta), maka Allah akan menjaganya dan barangsiapa yang meminta kecukupan maka Allah akan mencukupkannya dan barangsiapa yang mensabarkan dirinya maka Allah akan memberinya kesabaran. Dan tidaklah seseorang itu diberi sesuatu yang lebih baik dan lebih lapang dari pada kesabaran." (H.R Bukhari).

Seseorang yang menahan gejolak hati dinamakan bersabar. Seseorang yang sabar, akan menahan diri, dan karenanya ia membutuhkan kemantapan jiwa dan mental supaya bisa menggapai ketinggian yang diharapkan. Kesabaran ialah salah satu ciri mendasar orang yang bertaqwa kepada Allah. Bahkan menurut ulama, kesabaran merupakan setengah keimanan. Sabar memiliki kaitan yang tidak bisa dipisahkan dari keimanan (Raihanah, 2016). Dalam hadis lain disebutkan :

"Sungguh menakjubkan perkara orang yang beriman, karena segala perkaranya adalah baik. Jika ia mendapatkan kenikmatan, maka ia bersyukur dan jika ia tertimpa musibah, ia bersabar karena mengetahui bahwa hal tersebut adalah baik baginya." (H.R. Muslim).

Hadits ini merupakan pertanda dari Rasulullah tentang etika seorang mukmin. *Pertama*, setiap seorang mukmin selalu menikmati tiap rezeki dari Allah baik sedikit atau banyak. Semua rasa syukur baginya sama, menandakan ia pandai berterima kasih kepada Yang Maha Pengatur Segala Urusan. *kedua*, selalu bersabar manakala ditimpa kesusahan, musibah, atau rasa sempit dalam hidup. Hal ini merupakan kebaikan baginya. Mengapa kebaikan?, sebab ia mampu menghadirkan Allah pada setiap sendi hidupnya. Hidup tetap terasa luas saat kesempitan datang dalam hidupnya. Dirinya tetap bahagia, walau ditimpa kesusahan, karena berserah diri kepada Allah.

Kedua etika tersebut, wujud dari sebuah kemampuan seorang mukmin, menghadirkan Allah dalam setiap jengkal hidupnya, sehingga ia tetap merasa lapang dan tidak susah hati (Prayitno, 2022).

Hadits di atas menjadi pedoman seseorang dalam memahami teori tentang kelapangan hati. Seseorang yang mempunyai hati yang lapang mencirikan perilaku orang-orang yang memiliki keyakinan atau orang yang beriman.

Lebih lanjut, banyak keinginan (gaya) dalam kehidupan manusia, misalnya ingin terlihat mewah, ingin memperoleh pengakuan hebat, padahal kemampuan terbatas (luas bidang diri sempit), hal ini yang menjadi penyebab munculnya tekanan hidup. Maka dari itu, kehidupan memerlukan suatu keseimbangan. Orang yang tidak mempunyai kemampuan akan tetapi

menginginkan suatu pengakuan (popularitas, atau semacamnya), hakikatnya ia sedang mengingkari kualitas dirinya. Hal yang demikian, menjadikannya mengalami banyak tekanan dalam menjalani realitas kehidupan. Tipikal orang seperti ini mempunyai kehidupan sempit, seperti digambarkan sebagai luas pada rumus tekanan, kehidupannya semakin besar tekanan.

Bagi orang yang luas hatinya, ia akan mempunyai tekanan yang kecil dalam kehidupannya, sebab ia mengetahui strategi dalam rangka untuk mengurangi beban dalam hidup ($F = \text{gaya}$), dibutuhkan “luas” lebih besar sebagai *balance*. Dengan kata lain, orang yang mempunyai keluasan pikiran, hati, ilmu, pandangan dan lainnya, mereka sanggup menyeimbangkan antara tekanan hidup, atas nafsu godaan gaya hidup di sekitarnya.

Bagi orang seperti ini tidak memerlukan sikap pamer atas semua yang dimilikinya atau diraihinya. Ia memahami konsep yang tertanam dalam hati bahwa hidup merupakan anugerah yang mesti disyukuri, bukan untuk ditonjolkan.

Sifat menonjolkan diri dalam Islam disebut *riya'* yang menurut As-Syarqawi (As-Syarqawi, 2009), bahwa dalam *riya'* ada unsur penipuan terhadap diri sendiri dan orang lain, sebab hakikatnya ia menyatakan sesuatu yang tidak sesuai dengan realita sebenarnya. Penyakit *riya'* merasuk terhadap jiwa seseorang secara halus dan tanpa terasa sehingga hampir tidak seorang pun dapat terhindar dari penyakit ini kecuali yang arif, ikhlas serta taat.

Dalam *riya'* terdapat unsur penipuan, kepura-puraan, munafik, semua tingkah-lakunya cenderung mengharap pujian orang lain, senang terhadap kekuasaan dan kebesaran dan kekuasaan. *Over acting*, menutupi kejelekan dan semacamnya. Sifat tersebut digambarkan al-Qur'an dalam surat an-Nisa': 142 dan at-Taubah: 67. Nabi Muhammad perpesan:

إِنَّ أَخْوَفَ مَا أَخَافُ عَلَيْكُمُ الشِّرْكَ الْأَصْغَرَ الرَّيَاءَ

“Yang paling aku khawatirkan terhadap umatku ialah *riya'* dan nafsu tersembunyi” (H.R. Muslim).

Dalam konteks pendidikan Islam, seseorang yang terjangkit penyakit ini bisa melakukan terapi dengan strategi mengikis nafsu (hasrat) sedikit demi sedikit dan dengan menanamkan sifat rendah hati (*tawadhu'*) dengan melihat kebesaran Allah SWT, serta rendah hati dihadapan orang lain.

d. Relationship Goals Konstanta dalam Hukum Fisika dengan Nilai Filosofis Pendidikan Islam

Rumus (1) $P = F/A$, $P = (m.a)/A$. Tekanan berbanding lurus dengan massa dan percepatan, serta berbanding terbalik dengan luas penampang. Jika

dikonversi dengan kehidupan, maka tekanan berbanding lurus dengan massa (bobot) masalah dan percepatan berbanding terbalik dengan luas penampungnya.

Jika dihubungkan dengan tekanan hidup yang dialami manusia, maka tekanan akan semakin besar ketika bobot masalahnya semakin berat, akan tetapi tekanan juga tergantung dengan keluasan (hati); semakin luas hati manusia, maka tekanan semakin kecil.

Bukankah banyak orang sukses muncul dari kemampuannya mengelola tekanan? Menjadikan tekanan sebagai landasan untuk melakukan lompatan, bahkan lejitian? Tekanan tidak lagi ditentukan oleh bobot masalah, akan tetapi bagaimana keluasan hati untuk mengelolanya. Masalah ringan bisa menjadi tekanan yang sangat berat, jika hati manusia sempit. Masalah berat bisa menjadi tekanan yang ringan jika hati manusia luas. Keluasan manusia adalah hak prerogative Allah SWT.

Ketabahan seseorang bisa didapat melalui penularan dari lingkungan yang bisa menularkan kekuatan jiwa ini. Jika seseorang sedang membutuhkan kekuatan jiwa, dia bisa mencari atau berdiam dalam lingkungan yang mendukungnya untuk mendapatkan ketabahan itu. Lingkungan yang cenderung pesimis dan penuh keputusasaan membuat individu lebih menderita. Kekuatan jiwa yang bernama tabah ini, merupakan kemampuan seseorang dalam memproses kedatangan rasa sakit di badan dan rasa susah di pikiran. Umumnya seseorang baru menyadari memiliki kekuatan jiwa yang bernama ketabahan, kala dia dihadapkan pada masalah yang pelik.

Ketabahan, erat kaitannya dengan jiwa seseorang yang mempunyai sesuatu pegangan, umumnya keyakinan yang berkaitan dengan agama dan keyakinan pada Sang Pencipta. Allah berfirman dalam Surat Al Mulk ayat 2

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُورُ

“(Allah) yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya, dan Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun.” (Kemenag RI, 2019)

Rumus (2) $V = s/t$, Kecepatan berbanding lurus dengan jarak dan berbanding terbalik dengan waktu. Jika jarak diibaratkan sebagai seberapa jauh jarak tempuh untuk mencapai tujuan dan waktu adalah berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tersebut. Dalam kehidupan, semakin jauh jarak yang harus kita tempuh, semakin kita harus meningkatkan kecepatan. Semakin sedikit waktu yang tersedia, maka kecepatan harus semakin tinggi. Semakin hari, durasi hidup manusia semakin berkurang, makanya manusia

harus lebih cepat mendekati kepada Allah. Mengenai jarak dalam kehidupan, jika diibaratkan sebagai garis lurus, maka kehidupan di dunia adalah satu titik di antara garis yang sangat panjang. Oleh karena itu, semakin jauh jarak yang akan kita tempuh, maka kecepatan pun harus semakin ditingkatkan.

Keyakinan bahwa ujian dan cobaan dari Allah semata bertujuan untuk membuat kita menjadi manusia yang lebih baik lagi. Ibarat seorang pelajar yang harus menempuh ujian untuk naik ke tingkat selanjutnya yang lebih tinggi, begitulah diri kita ketika menghadapi ujian dari Allah.

Ujian tersebut seolah menjadi tantangan untuk membuktikan diri bahwa kita memang seorang hamba Allah yang baik. Kehidupan dirasa bermakna manakala manusia dapat menerima cobaan dan permasalahan hidup dengan baik.

Perasaan bahagia akan selalu mengiringi ketika manusia menerima dengan tabah dan ikhlas keadaan hidup yang dimilikinya baik sedih, susah, maupun senang. Akan tetapi banyak manusia yang tidak mensyukuri nikmat yang diberikan Tuhan dengan menyesali segala bentuk penderitaan dan pesakitan yang diterimanya dengan tidak melihat sisi positif dari berbagai macam permasalahan kehidupan. Hal ini disebabkan tingkat ketabahan manusia yang rendah sehingga membuat seseorang mudah menyerah dan tidak terbuka terhadap tantangan hidup (Istiningtyas, 2013).

Kepribadian tahan banting (*hardiness personality*) dalam Islam lebih dikenal dengan ketabahan atau kesabaran. Ketabahan adalah kemampuan manusia untuk dapat mengendalikan emosi dan bertahan dalam keadaan yang kurang menyenangkan secara psikologis.

Selain itu kelapangdadaan memiliki kesamaan makna dengan ketabahan dimana kelapang-dadaan ialah suatu kondisi psikospiritual yang ditandai oleh kemampuan menerima berbagai kenyataan yang tidak menyenangkan dengan tenang dan terkendali (Nashori, 2008).

Ketabahan merupakan sebuah proses kekuatan jiwa seseorang. Ketabahan bukan saja proses yang identik dengan kemiskinan sandang-pangan, tetapi dalam arti luas bisa berarti tabah menghadapi penderitaan akibat penyakit atau cobaan hidup yang dihadapkan pada masalah interaksi, relasi, dan kehilangan orang terdekat. Bahkan, ketabahan seseorang akan teruji kala mengikuti audisi, pertandingan, persaingan dalam bisnis, prestasi, karier, sekolah, juga dalam pergaulan. Al-Qur'an menjelaskan dalam Al-Baqarah [2]:
216

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۗ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“tetapi boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.” (Kemenag RI, 2019)

Pengetahuan manusia sangat terbatas, kita tidak pernah tahu hikmah dibalik ujian dan cobaan yang diterima sebelum menjalaninya. Orang beriman akan berbaik sangka pada Allah bila menerima cobaan dan ujian. Karena itu, usaha yang dilakukannya untuk keluar dari ujian itu pun sejalan dengan keridhoan Allah. Mereka sadar bahwa apa yang menimpanya adalah atas kehendak Allah. Dengan kesabaran itu akan bisa sampai pada pertolongan Allah dan bukan kemurkaannya, seperti disebut dalam At-Taubah [9]: 51

فَلَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan oleh Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanyalah kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal." (Kemenag RI, 2019)

Rumus (3) $W = F \cdot s$ à $W = (m \cdot a) \times s$ Usaha berbanding lurus dengan gaya dan jarak. Gaya berbanding lurus dengan massa (bobot) dan percepatan. Usaha semakin keras dilakukan dengan cara peningkatan bobot (kualitas) diri, dan percepatan untuk menjadi lebih baik dari waktu ke waktu, karena jarak tempuh yang akan kita lalui cukup jauh. Dalam kehidupan, usaha keras hanya mungkin dilakukan dari bobot kualitas diri yang terus membaik, percepatan yang terus meninggi dan pemahaman akan jarak yang akan ditempuh untuk mencapai sebuah tujuan.

Allah SWT tidak akan menguji umatnya melebihi kemampuannya. Ada individu yang tidak dapat bertahan secara psikologis dan fisik dalam menghadapi stres ketika menghadapi situasi yang menekan, namun ada pula individu yang begitu tegar, optimistis dan memandang tekanan hidup sebagai tantangan yang dapat dihadapi. Ujian dan cobaan datang bukan untuk menyakiti, melainkan karena kasih sayang Allah kepada manusia. Itu karena ujian dan cobaan tidak akan melebihi takaran kesanggupan seseorang seperti yang dijelaskan pada surat Al-Baqarah [2]: 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala dari kebajikan yang diusahakannya dan ia mendapat siksa dari kejahatan yang dikerjakannya.” (Kemenag RI, 2019)

Ayat di atas merupakan indikasi bahwa Islam memperlakukan setiap individu menurut disposisi masing-masing yang unik dan berbeda-beda. Hal ini menegaskan adanya perbedaan antarindividu dalam segala aspek dari sifat dan karakter psikologi serta karakteristik kognitif mereka (Hasan, 2016).

Individu yang dapat bertahan itu dalam bahasa psikologi disebut memiliki kepribadian tahan banting (*hardiness personality*). Secara literatur hal ini dapat diartikan sebagai ketahanan, ketabahan hati atau daya tahan (Echols dan Shadily, 1987). Sedangkan individu yang memiliki karakteristik kepribadian ini disebut sebagai *hardy person*.

Rumus (4) $E = mc^2$ Energi berbanding lurus dengan massa dan kuadrat kecepatan (cahaya). Energi manusia akan meningkat ketika kualitas diri dan kecepatannya ditingkatkan. Energi dibutuhkan agar manusia menjadi kuat dalam beraktivitas. Energi membuat seseorang tidak hanya sehat, tapi juga bugar. Dalam kehidupan, hidup butuh energi, energy adalah penanda hidup. Tingkatkan kualitas diri dan juga kecepatannya.

Orang-orang yang sabar atau mampu menunda kebutuhannya adalah orang yang memiliki kecerdasan emosi. Kemampuan menunda kebutuhan yang tinggi itu hanya dimiliki oleh pribadi yang matang. Pribadi yang matang seperti ini tidak datang secara instan, tetapi melalui pembinaan sejak kecil.

Rasulullah Muhammad Saw pun tidak luput dari terpaan musibah. Ketika masih dalam kandungan ibunya, ayahnya wafat. Ketika usianya menginjak enam tahun, ibunda tercinta pergi menghadap Ilahi. Saat berusia delapan tahun, kakeknya yang menjadi pengasuhnya pun wafat. Silih berganti Muhammad belia kehilangan orang-orang yang dicintainya.

Setelah diangkat menjadi rasul, cobaan dan ujian yang menimpa semakin berat. Berbagai peristiwa yang dialami sejak kecil telah menempa kesabarannya sehingga beliau menjelma menjadi pribadi yang matang.

Para nabi adalah sosok pribadi-pribadi agung yang tidak luput dari ujian dan cobaan, bahkan lebih banyak dan berat. Merekalah contoh dan teladan dalam bersikap ketika menghadapi cobaan dan ujian dalam kehidupan, seperti termaktub dalam surat Az-Zumar [39]: 10

إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

"Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas." (Kemenag RI, 2019)

Orang yang sabar memiliki kepribadian yang kuat, mereka menang melawan hawa nafsunya. Mereka memiliki ketenangan jiwa sehingga berbagai ujian dan cobaan tidak membuatnya menjadi depresi. Berbagai ujian itu justru

membuat keimanan dan keyakinannya akan kasih sayang Allah semakin bertambah (Istiningtyas, 2013).

Terimalah semua ketentuan Allah yang berlaku pada diri kita dengan lapang dada sehingga jiwa menjadi tenang. Ketenangan jiwa ini akan memudahkan kita menemukan jalan keluar dari setiap persoalan. Ketika kita telah ridho dengan ketentuanNya, Allah pun akan meridhoi kita dan memberikan pertolonganNya. Yang penting bahwasanya macam-macam ujian itu sangat banyak yang butuh akan adanya kesabaran dan kesiapan menanggung bebannya, maka seseorang harus menahan jiwanya dari apa-apa yang diharamkan kepadanya dari menampakkan keluh kesah dengan lisan atau dengan hati atau dengan anggota badan. Dalam surat Al-Insan [76]: 24, Allah berfirman :

فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تُطِعْ مِنْهُمْ آيْمًا أَوْ كُفُورًا

“Maka bersabarlah kamu untuk (melaksanakan) ketetapan Tuhanmu.”
(Kemenag RI, 2019)

Hidup ini memang banyak tantangan dan masalah, tetapi jangan takut. Karena tantangan tidak akan datang, kecuali kita mamiliki kemampuan untuk mengatasinya. Tantangan sering kali membuat banyak orang tidak mau bermimpi. Bermimpilah setinggi mungkin. Karena tidak ada mimpi yang terlalu tinggi. Yang ada hanyalah usaha yang tidak setinggi mimpi yang kita miliki.

Hidup harus bergerak dinamis. Islam tidak mengajarkan umatnya untuk diam atau mencontoh kelembaman benda. Namun, pilihannya ialah ingin seberapa majukah hidup ? Kemajuan hidup tergantung pada usaha yang seseorang lakukan. Saat ia dalam proses memajukan hidup, akan banyak tantangan dan masalah yang datang. Namun jangan takut, karena tantangan dan masalah yang datang itu dari Allah, dan Allah mengetahui seberapa kadar seseorang. Artinya, seberapa kemampuan ia dalam menghadapi suatu masalah.

Tidak mungkin Allah memberi seseorang tugas untuk menyelesaikan masalah tanpa memberi kemampuan untuk mengatasi masalah tersebut. Jadi jangan pernah senang mendapat tantangan hidup yang mudah, karena Allah tahu kalau kemampuan manusia hanya sekecil tantangan yang diberikan. Tapi berbanggalah mendapatkan masalah yang sangat rumit dan besar, karena Allah juga sudah tahu kalau kemampuan manusia sebesar tantangan yang diberikan. Seseorang mungkin jadi orang pilihan Allah jika dapat menghadapi tantangan dan masalah yang rumit dalam kehidupannya. Optimis dan berusaha keras akan membawa kepada kesuksesan.

Simpulan

Dari paparan di atas, maka disimpulkan: teori Pascal mendidik kita bahwa tekanan hidup berbanding lurus dengan gaya hidup, maka kelapangnya hati merupakan kunci mengatasi masalah tersebut. Semakin mewah gaya hidup seseorang jika tidak diimbangi dengan luasnya hati dan pikiran, maka tekanan hidup yang dirasakan akan semakin besar. Teori Konstanta ialah tentang perpindahan dari satu kondisi ke kondisi lain yang lebih baik. Diawali dengan tekanan, maka perlu peningkatan kecepatan, usaha yang maksimal dan tetap memiliki energi, sebab perjalanan hidup di dunia ialah mencari bekal dalam rangka menuju kehidupan yang kekal abadi.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abidin , Z. (2009). Ketika Stress Beraksi Islam Punya Solusi. *Jurnal Komunika*, 3(1), .148-166.
- As-Syarqawi. (2009). *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami*. Mesir: al-Hai'ah al-Misriyah.
- Baharuddin. (2014). Relasi antara Science dengan Agama. *Al-Hikmah*, 8(2), 71-85.
- Bistara, R. (2020). Polemik Agamawan dan Saintis Seputar Covid-19: Menilik Gagasan Integrasi Agama dan Sains Perspektif Mehdi Golshani. *Jurnal Dinika*, 5(2), 263-286.
- Creswell, J., & Poth, C. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design*. California: Sage Publishing.
- Cutnell, J., & Johnson, K. (2003). *Physics, Sixth Edition*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Finch, S. (2003). *Mathematical Constants*. London: Cambridge University Press.
- Gaol, N. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11.
- Hasan, A. (2016). *Psikologi Perkembangan Islami : Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Pra Kelahiran hingga Pasca Kematian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Istiningtyas, L. (2013). Kepribadian Tahan Banting (Hardiness Personality) dalam Psikologi Islam. *Jurnal Ilmu Agama*, 14(1), 81-97.
- Jayana, T. (2018). Relasi Sains, Budaya, dan Agama: Sebuah Upaya Pendekatan

- Paradigma Yang Menyatukan. *Jurnal Al-Maiyyah*, 11(1), 153-170.
- Kemenag RI. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: Lembaga Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Kiyosaki, R., & Lechter, S. (2017). *Rich Dad Poor Dad : What the Rich Teach Their Kids About Money That the Poor and Middle Class Do Not!* United States: Warner Books Ed.
- Leahy, L. (2006). Agama dan Sains dalam Perdebatan. In Z. Bagir, dkk, *Ilmu, Etika, dan Agama, Menyingkap Tabir Alam dan Manusia*. Yogyakarta: CRCS UGM.
- Levari, D. (2018). *Prevalence-Induced Concept Change in Human Judgment*. Graduate School of Arts & Sciences: Doctoral Dissertation Harvard University.
- Lyon, B. (2012). Stress, coping, and health. In H. V. Rice, *Handbook of stress, coping and health: Implications for nursing research, theory, and practice* (pp. 3-23). USA: Sage Publication, Inc.
- Mobley, R. (2001). *Hydraulic Fundamental*. Plant Engineer's Handbook: Elsevier.
- Nashori, F. (2008). Keikhlasan Survivor Bencana Tsunami dan Gempa Aceh. *Jurnal Unisia*, 31(67), 88-102.
- Prayitno, I. (2022, Oct 22). *Sabar Tak Ada Batasnya*. Retrieved from Jurnal Sumbar: <https://jurnalsumbar.com/2017/06/sabar-tak-ada-batasnya/>
- Raihanah. (2016). Konsep Sabar dalam Al-Qur'an. *Jurnal Tarbiyah Islamaiyyah*, 6(1), 40-51.
- Risnawati. (2018). Hidayah dalam al-Qur'an (Suatu Kajian Tafsir Tahlili QS al-An'am/6: 125). *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taufik. (2012). Positive Psychology : Psikologi Cara Meraih Kebahagiaan. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami* (pp. 85-89). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Tebriani, S. (2021). Filosofi Islam pada Pembelajaran Fisika Materi Tekanan Sebuah Urgensi Al-Qur'an dalam Pemahaman Konsep. *Natural Science*, 7(2), 151-159.