

---

**Non-Empiris**

**Konstruksi Psikologi Istiqamah Dalam Literatur Tafsir**

---

**Ilham Mundzir<sup>a</sup>**

Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

<sup>a</sup> ilhammundzir@uhamka.ac.id

---

**Abstrak**

Istiqamah merupakan salah satu konsep psikologi positif yang termuat atau terkandung di dalam al-Qur'an, sebagai sumber utama ajaran Islam. Kata istiqamah pada prinsipnya berarti melaksanakan sesuatu secara baik, benar dan berkesinambungan. Dalam Bahasa Indonesia, kata istiqamah ini sering diartikan dengan konsisten dan konsekuen. Tulisan ini bermaksud mengelaborasi makna istiqamah di dalam sejumlah literature tafsir al-Qur'an menggunakan aplikasi al-Qur'an al-Bahis serta dua tafsir berbahasa Indonesia. Ayat-ayat yang memuat kata istiqamah didata kemudian dihimpun dan dicari kata-kata kuncinya. Sehingga terumuskan sebuah tawaran teori psikologi istiqamah, untuk dilihat perbandingannya dengan konsep yang hampir sama dalam Psikologi.

**Kata Kunci: Al-Qur'an, istiqomah, psikologi.**

---

**Latar Belakang**

Alkisah, terdapat salah satu keteladanan seorang sahabat Nabi Muhammad Saw. Tersebutlah, namanya adalah Abu Dzar al-Ghifari. Ia terkenal akan pendirian tegas bahwa mengumpulkan harta dan kekayaan untuk diri sendiri merupakan bentuk pelanggaran Islam yang cukup mendasar. Dengan pendiriannya itu, ketika ia memiliki harta sudah lebih dari keperluannya sendiri, segeralah ia bagikan kepada orang-orang di sekelilingnya yang patut dibantu. Ia sendiri percaya bahwa untuk keperluan hari esok sudah dijamin oleh Allah.

Untuk menguji keteguhan pendirian yang dimiliki Abu Dzar, Muawiyah, Gubernur Syam saat itu, mengirimkan satu buah pundi-pundi berisi penuh dinar. Seseorang yang diutus mengatakan bahwa dinar itu semata-mata hadiah dari gubernur untuk dirinya. Abu Dzar

menerima hadiah itu, sedangkan utusan kembali kepada Muawiyah. Pagi-pagi buta setelah shalat Subuh, utusan itu datang kembali dengan tergesa-gesa menemui Abu Dzar. Ia mengungkapkan permohonan maaf karena salah memberi. Ia bermaksud meminta kembali. Utusan itu berkilah bahwa dinar itu bukan untuk Abu Dzar, tetapi buat orang lain. Abu Dzar mengatakan bahwa dinar itu telah dibagi-bagikan tepat sesudah shalat Isya kepada orang-orang yang membutuhkan.

Perilaku yang ditunjukkan oleh Abu Dzar dalam kisah di atas, dalam khazanah Islam, merupakan salah satu bentuk praktik dari sikap istiqamah, dan menjadi akhlak terpuji (*mahmudah*) para Nabi dan Rasul sebagaimana terungkap dalam sejumlah ayat-ayat al-Qur'an. Misalnya terdapat dalam QS Hud [11]: 112 yang memerintahkan kepada Nabi Muhammad

beserta orang-orang beriman agar istiqamah dalam keislaman dan keimanan. Dalam kamus Bahasa Indonesia, istiqamah diartikan sebagai sikap kukuh pada pendirian dan konsekuen dalam tindakan.

### Konsep Istiqamah dalam Sejumlah Tafsir

Kata istiqamah diserap dari Bahasa Arab. Dalam al-Qur'an, kata Istiqamah merupakan bentuk kata jadian (*infinitive noun*) dari kata kerja istaqamu. Kata istaqamu sendiri terambil dari kata qama yang berarti lurus/tidak mencong. Sementara itu, kata qama sendiri arti asalnya adalah posisi berdiri atau tegak lurus dengan mengandalkan kekuatan betis atau memegangnya secara teguh sampai yang bersangkutan dapat berdiri dengan tegak dan lurus lurus.

Lebih lanjut, menurut Shihab, dapat dipahami bahwa dengan kata dasar berdiri karena manusia akan mampu melakukan banyak hal lebih baik ketika dalam keadaan berdiri, dibandingkan dalam keadaan duduk atau berbaring. Kata tersebut digunakan untuk menggambarkan keadaan yang terbaik dan sempurna bagi segala sesuatu sesuai dengan sifat dan cirinya. Tiang yang berdiri tegak dan mantab atau tumbuhan yang yang akarnya terhunjam kuat ke tanah atau bejana yang mantab berada di posisinya sehingga isinya tidak tumpah, shalat yang dilaksanakan sesuai dengan ketentuan, peraturan yang dilaksanakan secara konsisten dan tepat semuanya dilukiskan dengan kata qama.

Dengan demikian, kata istaqim adalah perintah untuk menegakkan sesuatu sehingga ia menjadi sempurna dan seluruh yang diharapkan darinya wujud dalam bentuk sesempurna mungkin tidak disentuh oleh kekurangan atau keburukan dan kesalahan. Ayat ini, kata Quraish Shihab, memerintahkan untuk konsisten melaksanakan dan menegakkan tuntutan wahyu ilahi sebaik mungkin sehingga terlaksana secara sempurna sebagaimana mestinya.

Di dalam al-Qur'an, kata istiqamah sering disebut dalam berbagai bentuknya, ada yang berupa kata kerja, kata perintah, maupun kata benda. Dalam berbagai bentuknya, ditemukan kata istiqamah dalam al-Qur'an. Namun, dalam penelitian ini dibatasi pada 9 ayat tersebut dibawah. Literature tafsir yang digunakan, dicari dan menggunakan aplikasi yakni *al-Qur'an al-Bahis*, dan ditambah dua literatur tafsir ulama Indonesia yakni Hamka dan Quraish Shihab.

#### 1. QS at-Taubah [9]: 7

Ayat ini turun dalam konteks terselenggaranya perjanjian perdamaian Hudaibiyah di Al-Hudaibiyah, suatu tempat yang terletak dekat Makkah di jalan ke Madinah. Pada tempat itu Nabi Muhammad SAW Mengadakan Perjanjian gencatan senjata dengan kaum musyrikin dalam masa 10 tahun. Namun, dalam rentang masa tahun 7-8, kaum kafir Quraish mengingkari perjanjian itu karena membantu qabilah kawan mereka yang sedang berperang dengan qabilah yang berjanji dengan rasulullah. Menurut al Biqai dalam ayat tersebut berarti menepati janji. Berdasarkan keterangan dalam

tafsir ayat tersebut, Hamka mengatakan bahwa termuat dalam makna istiqamah adalah menunaikan dan menepati janji, dalam artian menepati apa yang telah diucapkan atau diikrarkan. Pendapat yang sama, juga dikemukakan Abu Hayyan dalam al Bahru al Muhith.

## 2. QS Yunus [10]: 89

Menurut al Biqai dalam kitabnya *Nadhm ad Durar*, ayat ini adalah perintah untuk tetap dalam penyembahan, merendahkan diri kepada Allah meski waktunya terasa panjang dan benar-benar terasa sakitnya. Sementara itu menurut Fakhruddin Ar-Razi dalam Mafatih al Ghaib, makna istiqamah tersebut adalah tetap menyampaikan dakwah dan risalah dengan cara menambahkan tekad sebagaimana Nabi Nuh yang berdakwah hingga seribu tahun; dan janganlah tergesa-gesa. Makna istiqamah disini adalah tidak tergesa-gesa dalam menjalani sebuah misi meski rentang masa yang dilalui begitu panjang dan melelahkan.

## 3. QS Hud [11]: 112

Menurut al Biqa'i, kata ini perintah untuk bersungguh-sungguh untuk mencapai suatu tujuan. Sebab istiqamah bermakna terus mengarahkan pandangan kepada satu tujuan. *Wa la tathghou* dan janganlah menyimpang (dari jalan yang telah ditentukan) dan berlebih-lebihan, sebab itu akan memberatkan diri. Menurut al Biqa'i, karakter agama tidak memberatkan kepada pemeluknya, karena itu pemeluknya jangan menambah-nambah amalan agama. Sementara itu, menurut ar-Razi, kata istiqamah biasanya menyangkut persoalan

akidah dan amal. Melaksanakan istiqamah yang hakiki merupakan perkara yang musykil sekali. Menurut ar Razi, makna istiqamah lain adalah tertib, sebagaimana tertib dalam wudhu maupun shalat. Sementara menurut as-Sa'di dalam Taisir al Karim ar Rahman, menyebut istiqamah sebagai menjalankan apa yang menjadi kewajibannya, tanpa melenceng ke kanan maupun ke kiri, dan terus di jalan itu.

Makna istiqamah disini adalah kesungguhan hati dalam menggapai, meraih suatu tujuan yang telah ditetapkan; dengan cara fokus pada tujuan; tidak mengarahkan pandangan ke arah kanan maupun ke arah kiri dan tidak mengerjakan hal-hal yang justru memberatkan langkah pada tujuan

## 4. QS Fusshilat [41]: 6 dan 30

Menurut Ibn 'Asyur, makna istiqamah dalam al Fusshilat ayat 6 ini adalah sesuatu yang berdiri secara tegak, tidak bengkok. Namun makna istiqamah dalam konteks ayat ini adalah mengarahkan diri hanya kepada Allah, tanpa memalingkan wajah kepada selain Allah. Senada dengan Ibn 'Asyur, al Biqai memaknainya dengan bertauhid, memahaminya dan beristiqamah dengan tauhid; menyertainya dengan amal. As Sa'diy memahaminya dengan menempuh jalan yang sampai atau menghubungkan kepada Allah, dengan membenarkan ayat-ayatnya, menjalankan perintah-Nya, menjauhi larangan-Nya serta menetap di jalan itu.

Terkait dengan ayat 30, Zamakhsyari mengatakan bahwa orang yang istiqamah akan mendapatkan kabar gembira di tiga tempat;

ketika sakaratul maut, di dalam kubur dan ketika bangkit dari kubur. Allah memberikan jaminan akan rasa aman, terbebas dari kedukaan dan kesedihan. Mereka tidak khawatir mengenai apa yang akan terjadi di masa depan; tidak khawatir terhadap apa yang terjadi pada masa lalunya. Sedangkan menurut ar Razi dalam Mafatih al Ghaib menjelaskan bahwa maksud dari istiqamah tidak hanya dengan lisan saja, namun harus disertai dengan keyakinan yang sempurna. Makna istiqamah, yang pertama, istiqamah dalam agama, tauhid dan makrifat. Kedua adalah istiqamah dalam amal kebaikan. Ada riwayat yang mengatakan ayat ini turun kepada Abu Bakar yang menghadapi berbagai ujian, cobaan yang sangat berat, tapi ia tidak sedikitpun dalam hal agamanya. Jadi, istiqamah menghendaki tidak adanya perubahan meski menghadapi banyak masalah.

5. QS as Syura [42]: 15

Jangan mengikuti hawa nafsu yang batil yang akan memalingkan dari tauhid, dari tujuan. Sementara al Biqa'i memahaminya dengan jangan mengikuti hawa nafsu yang tidak ada kebaikan padanya. Maknanya adalah hawa nafsu merupakan hambatan yang dapat memalingkan seseorang dari cita-cita dan tujuannya. Hawa nafsu memalingkan seseorang dari tujuannya dengan melakukan hal-hal yang tidak berguna, tidak ada nilai kebaikannya dan mengakibatkan ia kehilangan fokus

6. QS al Ahqaf [46]: 13

Imam As Syaikani menyatakan bahwa orang yang dapat bertauhid dan istiqamah di atas jalan syariat, maka mereka tidak lagi akan

merasa khawatir, takut terhadap terjadinya hal-hal yang tidak mereka sukai yang muncul. Sebab, mereka akan mendapatkan surga, yang tidak bisa diraih oleh orang lain yang tidak istiqamah dalam menempuh jalan tersebut. Dengan kata lain, hanya orang istiqamah yang bisa sukses dan kesuksesan itu tidak bisa diraih oleh orang yang tidak istiqamah. Orang yang istiqamah tidak akan merasa takut dengan tantangan yang muncul dalam perjalanan mewujudkan impian, karena keyakinan bahwa keberhasilan itu tidak akan diperoleh selain dengan jalan tersebut

7. Al Jin [72]: 16

Menurut Ibnu 'Asyur, at Tahrir wa at Tanwir menyatakan bahwa orang yang mampu menempuh suatu jalan dengan baik maka akan mendapatkan ganjaran yang banyak dari Allah (berupa kebaikan dan rizki, yang simbolkan dengan air) baik di dunia sekarang maupun di akhirat kelak. Sehingga saking banyaknya, kadang ganjaran itu menjadi batu ujian berikutnya. Maka istiqamah memang diperlukan dalam banyak perkara. Maknanya istiqamah di dalam menjalani proses, dekat dengan kesabaran. Dan orang yang istiqamah melakukan sesuatu pasti akan memperoleh keberhasilan.

8. At Takwir [81]: 28

Menurut Ibnu 'Asyur, dalam Kitab at Tahrir wa at Tanwir ayat ini menceritakan bahwa orang yang menjadikan al-Qur'an sebagai pengingatnya dan berserah diri kepada Allah, mereka istiqamah dengan cara memberikan nasihat kepada dirinya sendiri. Sementara itu,

menurut az Zamakhsyari orang-orang yang ingin istiqamah mendapatkan manfaat dari dzikir. Bagi mereka yang menghendaki istiqamah, maka mereka bisa istiqamah dengan bantuan taufik dari Allah. Sehingga menurut as Syaukani, sesungguhnya keputusan itu ada di tangan kita apakah menghendaki istiqamah atau tidak. Bila dikehendaki, kita bisa istiqamah. Namun bila kita tidak menghendaki, niscaya gagal.

### **Konsep Psikologi yang Dekat dengan Istiqamah**

Hampir sejalan dengan pengertian tersebut, dalam kamus bahasa Indonesia, istiqamah diartikan sebagai sikap kukuh pada pendirian dan konsekuen dalam tindakan. Dalam keseharian, kata ini biasa diartikan sebagai konsisten atau teguh pendirian. Dalam konsep psikologi, ada sejumlah istilah yang hampir senada dengan makna arti istiqamah.

Pertama adalah persistence (yang di dalamnya mencakup *perseverance* dan *industriousness*). Seligman memaknai persistence sebagai tindakan sukarela yang dilakukan secara terus menerus dalam rangka mencapai tujuan meski dihadapkan pada sejumlah kendala dan kesulitan. Constantine, Holman dan Hojbota (2011) membuat alat ukur Persistence Scale, yang antara lain memuat hal-hal sebagai berikut: punya tujuan jangka panjang, semangat tidak menyerah sampai hasil didapatkan, tetap melanjutkan perjuangan meski dihadapkan pada banyak kendala, menjaga motivasi untuk jangka waktu yang lama, fokus menyelesaikan tugas hingga selesai, kesediaan untuk menginvestasikan waktu dan

tenaga serta sabar berproses dan tidak tergoda untuk beralih kepada kegiatan-kegiatan lain yang tidak sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Kedua adalah Grit, yang maknanya hampir sama dengan istiqamah. Dalam risetnya, Duckworth, Peterson, Matthews and Kelly (2007) menyatakan bahwa grit berarti "*perseverance and passion for long-term goal.*" Jika diajukan pertanyaan kenapa orang yang memiliki kecerdasan yang sama ada yang bisa menyelesaikan sebuah tugas sementara yang lain tidak? Ada banyak faktor. Selain kemampuan kognitif (cognitif ability), juga ada sejumlah faktor lain seperti kreativitas, kecerdasan emosi, kepercayaan diri, dan juga grit yang meniscayakan seorang individu terus bekerja menghadapi berbagai rintangan, meneguhkan, mengajekkan usaha serta menjaga ketertarikan terhadap tujuan meski pernah dilanda kegagalan, tahan sengsara atau tahan banting meski kemajuan tak kunjung diraih. Riset ini juga mengajukan hipotesis jika IQ semata saat ini kurang relevan bagi kesuksesan seseorang.

Pada riset pertamanya, Duckword dkk mengembangkan alat ukur Grit yang terdiri atas 12 skala item, namun dalam perkembangannya kemudian terjadi revisi dalam urutannya. Pada penelitian selanjutnya, ia mengembangkan alat ukur Short Grit Scale (Grit-S), yang antara lain mencakup kemauan untuk menyelesaikan segala sesuatu yang sudah dimulai dan yang paling penting bahwa tantangan, kendala maupun lamanya waktu yang diperlukan untuk

mencapai tujuan, bukanlah hal yang dapat menyurutkan langkah untuk maju, bekerja keras, dan berorientasi pada pencapaian tujuan.

### **Kata Kunci Istiqamah**

Berdasarkan keterangan dari sejumlah tafsir di atas, terdapat sejumlah kata kunci yang bisa didapatkan, mencakup: istiqamah mensyaratkan adanya kesiapan (baik mental dan fisik), kesungguhan hati (dorongan, motivasi) untuk dapat focus (tidak mengarahkan pandangan ke kanan atau ke kiri; tidak pula mengerjakan hal-hal lain di luar yang justru akan memberatkan langkah menuju tujuan yang sebenarnya), disertai dengan keyakinan yang mantab (bahwa goal itu akan dapat terwujud), pantang mundur, sabar, meski banyak rintangan dan halangan.

Bila dibandingkan dengan konsep perseverance maupun grit sebagaimana telah dijelaskan diatas, maka ada beberapa hal yang membedakannya dengan konsep istiqamah dalam Islam. Pertama, dalam konsep istoqamah, perlu dibarengi dengan sikap berserah diri kepada Allah. Untuk mencapai tujuan, selain butuh kecerdasan dan kecerdikan semata, melainkan perlu disertai dengan do'a memohon bantuan dan petunjuk dari Alah agar bisa mengatasi kesulitan dan selamat sampai tujuan. Kedua, istiqamah dalam Islam hanya berlaku dalam konteks kebaikan. Jadi, dalam konteks kemunkaran atau keburukan, tidak ada istiqamah di dalamnya. Ketiga, kalau istiqamah itu terkait dengan perubahan perilaku atau hal-hal lain dari yang buruk ke arah kebaikan, maka

istiqamah disitu mensyaratkan adanya taubat, penyesalan, dan kesadaran penuh untuk memperbaiki diri dan tidak mengulangi kesalahan yang lama.

### **Manfaat Istiqamah**

Berbicara dalam konteks persistence (perseverance dan industriousness), Seligman menyebutkan tiga manfaat yang dapat diperoleh ketika seseorang bersikap persistence. Pertama, persistence meningkatkan peluang untuk memperoleh tujuan yang sulit. Ketika seseorang mengambil sikap mudah menyerah, maka sulit untuk mencaoi tujuan yang diinginkan. Karena itu, memang dibutuhkan sikap persistence ketika hendak meraih kesuksesan.

Kedua, persistence meningkatkan kepuasan seseorang terhadap kesuksesan selanjutnya. Menggunakan kerangka teori disonansi kognitif bahwa seseorang seringkali menyukai sesuatu yang di dalamnya terdapat kesulitan dan penderitaan untuk menggapainya. Penting untuk dicatat bahwa ini tidak berarti atau dijustifikasi bahwa kebahagiaan itu bergantung pada seberapa besar tingkat penderitaan atau persistence yang diperlukan untuk mencapainya, namun seringkali tingginya tingkat kesulitan yang dihadapi membuat kesenangan juga besar.

Ketiga, sikap persisten bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan dan daya akal seseorang. Seseorang yang berhasil menyingkirkan rintangan dalam usahanya meraih sebuah tujuan seringkali dipaksa mengembangkan teknik dan pendekatan baru

dalam menyelesaikan masalah; yang mana skill baru tersebut sangat berguna dalam menyelesaikan menghadapi tantangan-tantangan selanjutnya. Keempat, meningkatkan self-efficacy, mengacu kepada kepercayaan individu akan kemampuannya dalam melakukan sesuatu pekerjaan dengan baik.

Kelima, sebagaimana kajian ayat di atas, istiqamah mendatangkan rasa aman bebas dari kekhawatiran dan ketakutan. Ia tidak memiliki kekhawatiran terhadap apa-apa yang telah terjadi pada masa lalu; dan tidak pula khawatir terhadap masa depannya, karena setiap melakukan suatu perbuatan selalu diawali dengan berserah diri kepada Allah. Allah selalu dibatkan dalam urusannya.

Dalam Islam, para ahli tafsir tidak fokus pada seperti apa yang disampaikan oleh Seligman diatas. Namun, lebih kepada manfaat yang lebih mendasar bahwa manfaat istiqamah adalah munculnya rasa aman; hilangnya rasa takut dalam melaksanakan dan menggapai tujuan. Sebab, tujuannya bukan hanya bernilai kebaikan. Namun juga bahwa dengan istiqamah yang menghendaki adanya sandaran kepada Allah berarti tidak ada perasaan takut akan adanya batu penghalang kemajuan. Seseorang tidak takut karena adanya Allah sebagai penolongnya.

### Kesimpulan

Istiqamah mencakup makna mengarahkan semua daya untuk merealisasikan tujuan yang telah ditetapkan, pantang menyerah meski dihadapkan dengan sejumlah

kendala. Dalam prosesnya, istiqamah tidak sebatas mengandalkan kemampuan diri sendiri seperti kecerdasan dan kesiapan tenaganya saja, melainkan membutuhkan kesabaran yang kuat, fokus agar tidak teralihkan pada hal-hal lain diluar yang sudah ditetapkan, serta disertai dengan do'a permohonan kepada Allah agar diberikan bantuan, pertolongan dalam upaya menunaikan itikad kebaikan tersebut.

Konsep istiqamah, jika dibandingkan dengan konsep psikologi *perseverance* serta *grit* sebagaimana dijabarkan diatas memiliki sejumlah persamaan dan perbedaan. Secara umum, persamannya terletak pada prinsip-prinsip kesungguhan, kerja keras, semangat pantang menyerah sampai tujuan dicapai kendatipun dihadapkan pada banyak tantangan dan kendala. Namun demikian, istiqamah memiliki dimensi spiritual yakni penyertaan Allah dalam setiap ikhtiar yang dijalani manusia, yang akan berdampak pada timbulnya rasa aman, ketenangan dalam melalui setiap prosesnya.

### Daftar Pustaka

- Al-Qurthubi, (2007), Tafsir Al-Qurthubi Vol.8, Jakarta: Pustaka Azzam.
- Constantine, T., Holman, A., & Hojbota, A.M.,(2011) Development and Validation of a Motivational Persistence Scale, *Journal Psikologija* , Vol 45, No 2, 99-120.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Quinn, P. D., (2009), Development and Validation of the Short Grit Scale (Grit-S), *Journal of Personality Assesment*, Voll 91, No. 2, 166-174.

Hamka, (1999), *Tahsir Al –Azhar Juz X*,  
Jakarta: Pustaka Panji Mas.

Shihab, M.Quraish (2007), *Tafsir al-  
Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an  
Vol 1*, Jakarta: Lentera Hati.

Salim, P., & Salim, Y., (2002), *Kamus  
Bahasa Indonesia Kontemporer*, Jakarta:  
Modern English Press.

Seligman, M.E.P & Peterson, C., (2004),  
*Character Strength and Virtues: A Handbook and  
Classification*. USA: Oxford University Press.