

Reclaim Your Heart: Model Kontemplasi Reflektif Menuju Transformasi Personal

Hajar Hamidah¹, Masduki Asbari², Kintan Larasati³, Raihan Qodri⁴

^{1,2}Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

³Universitas Islam Syeikh Yusuf, Indonesia

⁴Institut Teknologi Sumatera, Indonesia

*Corresponding E-mail: hajar.hamidah7@gmail.com

Abstrak – Penelitian ini bertujuan untuk mengulas isi sebuah buku teks karya Yasmin Mogahed dengan judul “*Reclaim Your Heart: Membebaskan Diri dari Jebakan Kehidupan*”. Melalui buku ini, Yasmin Mogahed mencoba menyentuh berbagai aspek kehidupan dengan sudut pandang Islam. Pada studi ini, penulis menggunakan metode analisis isi yang didukung dengan metode kualitatif. Metode analisis isi adalah metode menganalisis isi sebuah buku teks menjadi sebuah narasi tertulis. Metode kualitatif atau studi pustaka adalah pengumpulan data dengan cara memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berhubungan dengan penelitian. Penulis juga menggunakan sumber data sekunder dari berbagai artikel dan buku yang berhubungan dengan objek penelitian. *Reclaim Your Heart* memberi keleluasaan pembacanya dalam melakukan refleksi, serta dalam menemukan persepsi baru tentang bagaimana cara memperlakukan dunia. *Reclaim Your Heart* juga membahas tentang menemukan kekuatan diri sendiri hingga seseorang kembali menjadi versi dirinya yang lebih kuat, bebas, dan benar.

Kata kunci: *Cinta, Filsafat, Hati, Harapan, Islam, Perubahan*

Abstract – This study aims to review the contents of a textbook by Yasmin Mogahed entitled “*Reclaim Your Heart: Freeing Yourself from the Traps of Life*”. Through this book, Yasmin Mogahed tries to touch on various aspects of life from an Islamic point of view. In this study, the authors used content analysis methods supported by qualitative methods. The content analysis method is a method of analyzing the contents of a textbook into a written narrative. The qualitative method, or literature study, is data collection by understanding and studying theories from various literature related to research. The author also uses secondary data sources from various articles and books related to the research object. *Reclaim Your Heart* allows its readers to reflect and find new perceptions about how to treat the world. *Reclaim Your Heart* also talks about finding one's own strengths until one returns to being a stronger, freer, and truer version of oneself.

Keywords: *Change, Heart, Hope, Islam, Love, Philosophy*

PENDAHULUAN

Menjalani hidup dengan terperangkap pola patah hati dan kekecewaan yang berulang, sering kali membuat seorang manusia berada pada titik terendah dalam hidupnya (Damayanti et al., 2024; Hidayatullah et al., 2024; Perawati et al., 2024). Menjadikan mereka yang merasa kecewa, menyimpan

dendam dan mengutuki dunianya, bahkan Tuhannya (Amaliya et al., 2024; Perawati & Asbari, 2022). Merasa setiap detik hidupnya hanyalah kepingan kegagalan yang tidak ada habisnya (Prasetyo & Asbari, 2023; Susilawati et al., 2023). Menganggap bahwa seluruh kunci yang telah dimilikinya tidak ada yang tepat untuk membuka pintu yang ditemuinya. Semuanya terasa benar-benar tidak adil baginya, tidak ada kesempatan baginya, dan tidak pula berpihak padanya (Kuswantoro & Asbari, 2022; Setyani et al., 2024). Dalam fase hidup seperti ini, banyak dari mereka melupakan tujuan hidupnya, kehilangan hatinya, dan berakhir hidup dengan kehampaan atau mati dalam kesia-siaan. Kehampaan mereka dapat diubah dan kesia-siaan mereka dapat dicegah. Ini bermula karena setiap manusia mudah terikat. Terikat pada sesuatu yang ada disekitarnya. Terikat pada sesuatu yang ada di dunia. Sesuatu yang bersifat sementara.

Keterikatan ini tumbuh sejak manusia sudah dapat bersosialisasi, yaitu sejak kecil. Membutuhkan seorang sahabat, ditinggalkan orang tua, pertengkaran dengan seorang teman, dan rencana yang tidak berjalan lancar adalah bagian dari keterikatan tersebut. Ketika seseorang ditinggalkan orang tuanya, mereka akan menumpahkan air matanya habis-habisan, mereka akan merasa dunia seolah berhenti dan mereka bahkan berandai ingin memutar waktu untuk kembali. Pertengkaran dengan seorang teman akan membuat mereka hancur, merasa rumah kedua itu tidak lagi bisa dikunjungi, rusak akibat perselisihan hebat. Jika suatu rencana tidak berjalan lancar seperti apa yang diinginkan atau dibayangkan, mereka akan terpukul, lalu rasa kekecewaan datang bagai bencana besar yang membuat kerusakan.

Seperti gelas kaca yang ditempatkan pada pinggir meja, begitu jatuh dan pecah, kepingan-kepingannya tidak akan pernah bisa utuh kembali. Rasa kecewa pun demikian, bagi mereka yang merasakannya, mereka tidak akan pernah pulih sepenuhnya. Namun masalahnya bukan terletak pada gelas kaca tersebut, bukan juga ketika gelas kaca itu jatuh. Masalahnya terletak pada diri mereka yang menempatkannya terlalu pinggir di meja. Melalui keterikatan tersebut, mereka bergantung pada sebuah hubungan agar kebutuhannya terpenuhi. Mereka biarkan hubungan-hubungan itu menentukan kebahagiaan atau kesedihan mereka. Seperti itulah gelas kaca yang ditempatkan terlalu pinggir dan terjatuh, persis seperti mereka yang secara sadar menempatkan diri untuk mengalami kekecewaan. Begitulah beberapa orang melewati sebagian besar hidupnya. Mencari cara untuk memenuhi kekosongan batinnya. Begitulah jika seseorang meletakkan dunia di hatinya.

Patah hati, kekecewaan, dan penderitaan adalah pelajaran serta pertanda bagi manusia. Ketiganya adalah peringatan bahwa sesuatu ada yang tidak benar (Amalia & Asbari, 2024; Apriani & Asbari, 2024; Setyani et al., 2023; Yuniar et al., 2023). Ketiganya adalah peringatan bahwa mereka harus melakukan perubahan. Sama seperti rasa sakit ketika terbakar, yang memperingatkan mereka agar menjauhkan tangan dari api. Rasa sakit emosional memperingatkan mereka untuk melakukan perubahan dalam diri mereka (Akhyar et al., 2023; Hidayatullah et al., 2023; Rosita et al., 2023). Penderitaan merupakan petunjuk kearah keadaan terikat mereka. Keterikatan semu mereka berada pada sesuatu yang salah, yang menimbulkan rasa sakit terbesarnya. Oleh sebab itulah, manusia seharusnya hanya mengikatkan diri mereka kepada Allah, Tuhan semesta alam, Pemilik kerajaan langit dan bumi.

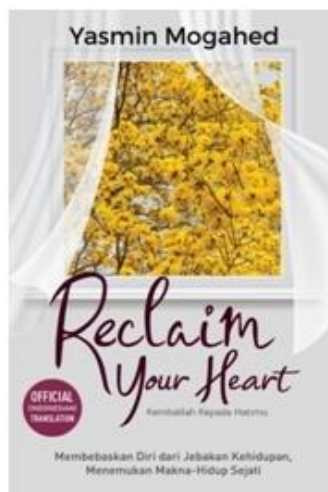
Dalam perjalanan keluar dari perangkap dunia, Yasmin Mogahed memberikan gambaran aspek kehidupan mana saja yang sering ditempatkan pada posisi yang salah. Sembari terus mengingatkan apa yang menjadi tujuan hidup dan makna hidup sejati bagi manusia dari sudut pandangnya sebagai seorang muslim. *Reclaim Your Heart* bukan sekedar buku *self-help* atau *self-improvement*. Ini buku panduan perjalanan hati dalam mengarungi lautan kehidupan, tentang apa yang harus dilakukan ketika terjebak dalam badai kehidupan, tentang menjaga hati agar tidak tenggelam dalam samudra dunia. Ini adalah buku tentang harapan, tentang penguatan, dan tentang pembaruan diri. Berangkat dari topik itulah buku *Reclaim Your Heart* karya Yasmin Mogahed menjadi bahan analisa utama dalam penyusunan penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian artikel ini menggunakan metode analisis isi yang didukung oleh metode kualitatif yang bersifat deskriptif. Definisi analisis isi adalah alat penelitian yang digunakan untuk menentukan keberadaan kata atau konsep tertentu. Analisis isi dalam penelitian ini berupa analisis terhadap isi yang terdapat dalam buku teks. Teks dapat didefinisikan secara luas sebagai buku, bab

buku, esai, wawancara, diskusi, headline surat kabar, artikel, sejarah dokumen, pidato, percakapan, iklan, teater, percakapan informal, atau sebuah dialog komunikatif. Metode kualitatif atau studi pustaka (*library research*) adalah pengumpulan data dengan cara memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berhubungan dengan penelitian. Metode kualitatif digunakan untuk menghasilkan suatu gambaran kompleks dan menyeluruh mengenai fenomena-fenomena manusia yang kemudian disajikan dalam bentuk kata-kata (Sugiono, 2013). Dimana hasil dari penelitian ini berupa kata-kata deskriptif yang mengulas makna dari objek penelitian.

Bahan uji pada penelitian ini adalah sebuah buku teks terjemahan bahasa Indonesia yang ditulis oleh Yasmin Mogahed dengan judul “*Reclaim Your Heart: Membebaskan Diri dari Jebakan Kehidupan*”. Buku ini pertama kali diterbitkan pada tahun 2012 oleh FB Publishing USA dengan bahasa Inggris (US) dan telah diterjemahkan di berbagai penjuru negara lain, termasuk Indonesia. Di Indonesia, buku ini diterjemahkan oleh Nadya Andwiani dan diterbitkan oleh Noura Books (PT. Mizan Publika) pada tahun 2018.



Judul	: Reclaim Your Heart
Pengarang	: Yasmin Mogahed
Penerbit	: Noura Books (PT Mizan Publika)
ISBN	: 978-602-385572-8
Tebal	: 262 Halaman
Bahasa	: Indonesia
Tanggal Rilis	: 1 Agustus 2018
Harga	: Rp89.000

Gambar. Informasi Buku
Sumber: mizanstore.com (2018)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bukunya, Yasmin Mogahed mengangkat enam aspek kehidupan yang sering diposisikan atau digambarkan dalam persepsi yang keliru. Yasmin Mogahed membantu membenahi pola rasa pembaca dalam memahami aspek-aspek tersebut berdasarkan pendekatan agama Islam. Enam bab besar yang dijabarkan oleh Yasmin Mogahed adalah keterikatan, cinta, penderitaan, hubungan dengan Sang Pencipta, status perempuan, dan umat. Dari penjabaran enam aspek itulah, diharapkan buku *Reclaim Your Heart* dapat menjadi obat hati alternatif bagi hati-hati yang terluka sebab dikejami dunia. Pada penelitian ini, penulis hanya akan mengangkat empat bab besar yang ada pada buku *Reclaim Your Heart*, yaitu keterikatan, cinta, penderitaan, dan hubungan dengan Sang Pencipta. Dengan tidak mengulas semua aspek yang terdapat pada buku ini, diharapkan para pembaca masih memiliki peluang untuk menyelami langsung secara otentik karya dari Yasmin Mogahed tersebut.

Keterikatan

Hakikatnya manusia adalah makhluk sosial. Manusia merupakan makhluk individu yang harus mengembangkan diri dan kepribadiannya agar dapat bertahan hidup dan beradaptasi dengan manusia lain di masyarakat. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), sosial adalah hal-hal yang berkenaan dengan masyarakat atau sifat-sifat kemasyarakatan yang memperhatikan kepentingan umum. Jadi manusia sebagai makhluk sosial artinya manusia membutuhkan manusia lain untuk bersosialisasi atau berinteraksi dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Adanya hubungan timbal balik antara satu manusia dengan manusia lainnya membuktikan bahwa manusia pasti selalu bergantung pada orang lain agar dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Hierarki kebutuhan manusia menurut Maslow (1943) adalah

sebuah teori yang dapat digunakan perawat untuk memahami hubungan antara kebutuhan dasar manusia pada saat memberikan perawatan. Hierarki kebutuhan manusia mengatur kebutuhan dasar dalam lima tingkatan prioritas. Tingkatan yang paling dasar, atau yang pertama meliputi kebutuhan fisiologis, seperti udara, air dan makanan. Tingkatan yang kedua meliputi kebutuhan keselamatan dan keamanan, yang melibatkan keamanan fisik dan psikologis. Tingkatan yang ketiga mencakup kebutuhan cinta dan rasa memiliki, termasuk persahabatan, hubungan social, dan cinta seksual. Tingkatan yang keempat meliputi kebutuhan rasa berharga dan harga diri, yang melibatkan percaya diri, merasa berguna, penerimaan, dan kepuasan diri. Tingkatan yang terakhir adalah kebutuhan aktualisasi diri.

Dalam buku *Reclaim Your Heart* pemenuhan kebutuhan manusia yang dapat dipenuhi dari hubungan dengan manusia lain berhenti pada tingkatan kedua dalam teori Maslow (1943). Jika semua pemenuhan kebutuhan manusia terletak pada manusia lain, maka kebutuhan manusia tidak akan pernah terpenuhi. Akibatnya, akan ada banyak manusia yang tidak menjadi manusia seutuhnya, tersesat dalam mencari pemenuhan hidupnya, dan hilang dalam hutan kesalahan dirinya. Seperti yang ditegaskan dalam firman-Nya: *“Barang siapa yang ingkar kepada thaghut dan beriman kepada Allah, maka sesungguhnya ia telah berpegang kepada buhul tali yang amat kuat yang tidak akan putus. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.”* (QS. Al-Baqarah [2]: 256). Ada pelajaran penting dalam ayat ini, bahwa hanya ada satu buhul tali yang amat kuat dan tidak akan putus. Hanya ada satu tempat seseorang bisa bergantung. Hanya ada satu hubungan yang dapat menentukan nilai-nilai diri seseorang dan hanya ada satu sumber bagi manusia untuk mencapai kebahagiaan, kepuasan, dan keselamatan tertinggi. Satu tempat itu adalah Allah. Carilah bantuan dari manusia lain, tapi sadari bahwa bukan manusia lain yang bisa membantu seseorang. Hanya Allah yang mampu melakukannya. Manusia hanyalah alat, suatu sarana yang dipergunakan oleh Tuhan.

Bagaimana seseorang bisa berharap dapat menemukan kedamaian hati jika mereka berpegang pada sesuatu yang tidak kekal, tali yang bisa putus, dan sesuatu yang akan binasa? Ilustrasi dari kebenaran ini tergambar dalam sebuah kisah yang dialami Abu Bakar. Setelah Rasulullah dikabarkan wafat, umat merasa begitu terkejut dan tidak sanggup menerima kabar itu. Pada saat itu umat Islam begitu terikat kepada Rasulullah dan Abu Bakar tahu dimana manusia seharusnya menggantungkan dirinya, maka Abu Bakar berkata: *“Siapa diantara kalian yang menyembah Muhammad (Rasulullah), ketahuilah bahwa Muhammad sudah wafat. Tapi barang siapa yang menyembah Allah, ketahuilah bahwa Allah tidak akan pernah mati.”*

Jika dicermati secara mendalam, kelima rukun Islam pada dasarnya adalah pemisahan. (1) Syahadat, adalah pernyataan keimanan yang merupakan pengakuan verbal dari pemisahan yang ingin manusia capai, bahwa satu-satunya objek penyembahan, pengabdian total, cinta, rasa takut, dan pengharapan adalah Tuhan. (2) Shalat, sebanyak lima kali sehari manusia harus menarik diri mereka dari dunia, untuk fokus kepada Sang Pencipta sebagai tujuan utama. Shalat bisa saja ditetapkan sehari sekali, seminggu sekali, atau kelima shalat wajib tadi dilakukan dalam satu waktu setiap harinya, namun bukan begitu tujuannya. Shalat-shalat itu tersebar disepanjang hari. Jika seseorang mendirikan shalat pada waktu-waktu yang telah ditentukan, maka tidak akan ada peluang baginya untuk terikat pada dunia. Begitu seseorang tenggelam dalam urusan dunianya, mereka akan dipaksa untuk melepaskan diri dari urusan tersebut dan kembali mengalihkan fokus pada satu-satunya keterikatan sejati, yaitu Tuhan. (3) Puasa, ibadah ini sepenuhnya tentang pemisahan diri. Pemisahan dari makanan, minuman, hubungan seksual, dan ucapan yang buruk. Melalui ibadah puasa, seseorang dipaksa untuk melepaskan diri dari kebutuhan fisik, keinginan, serta kesenangannya. (4) Zakat, berarti memisahkan diri dari uang dengan menyerahkannya demi mendapat *ridha* Allah. Dengan memberikan uang, manusia dipaksa untuk melepaskan ikatan dari kekayaan. (5) Haji, ibadah haji adalah tindakan pemisahan diri paling komprehensif dan mendalam. Seorang peziarah meninggalkan segala hal dalam hidupnya. Ia meninggalkan keluarganya, rumah, gaji enam digitnya, sepatu dan pakaian bermereknya, untuk ditukar dengan tidur beralas tanah atau didalam tenda yang penuh sesak pada saat di Mina, serta hanya mengenakan dua helai kain sederhana. Tidak ada simbol status saat ibadah haji berlangsung.

Pembahasan terakhir dalam aspek keterikatan adalah tentang metafora yang diberikan Yasmin Mogahed dalam mengilustrasikan keterikatan hati pada dunia. Kehidupan duniawi atau dunia diibaratkan seperti samudra dan hati manusia adalah kapal-kapalnya. Seseorang dapat menggunakan laut untuk pemenuhan kebutuhannya, sebagai sarana untuk mencapai tujuannya. Hanya sebatas itulah makna dari laut, sebuah sarana, sarana untuk mencari makanan dari laut, sarana untuk berpergian, dan sarana untuk mencapai tujuan yang lebih luhur. Ia adalah sesuatu yang dilewati, tidak pernah terpikirkan

untuk ditinggali. Selama air laut tetap berada di luar kapal, kapal akan terus mengapung dan berada dalam kendali. Tapi apa yang terjadi jika air masuk ke kapal? Apa yang terjadi jika dunia bukan sekedar air laut lagi bagi hati manusia? Apa yang terjadi ketika air laut memasuki hati manusia? Pada saat itulah, kapal akan tenggelam. Pada saat itulah dunia yang tadinya berada dalam kendali manusia, seketika setelah air memasuki kapal, dunia mulai mengendalikan manusia. Jadi, jika seseorang biarkan dunia memiliki hatinya, seperti laut yang memiliki kapalnya, mereka akan diambil alih, mereka akan tenggelam. Mereka akan menyentuh dasar laut. Mereka akan merasa seolah-olah mereka berada pada titik terendah. Mereka terperangkap oleh dosa-dosanya dan cinta akan kehidupannya. Mereka akan hancur dan dikelilingi oleh kegelapan. Bahwa itulah kehebatan dasar laut, tidak terjangkau oleh cahaya.

Namun, tempat yang gelap itu bukanlah sebuah akhir, terkadang dasar laut hanya sebuah pemberhentian sementara dalam perjalanan. Ketika sudah terlanjur berada di dasar laut, manusia dihadapkan dengan pilihan, tetap tinggal didasar sampai kehabisan oksigen atau mengumpulkan mutiara dan berenang kembali kepermukaan dengan versi yang lebih kuat karena upaya berenang dan lebih kaya karena berhasil mengumpulkan mutiara. Jadi, jika seseorang mencari-Nya, Allah akan menariknya keatas dan mengganti kegelapan laut dengan cahaya matahari-Nya. Tuhan bisa mengubah apa yang dulunya kelemahan terbesar seseorang menjadi kekuatan terbesarnya. Dan ketahuilah bahwa terkadang transformasi dimulai dengan kejatuhan.

Cinta

"Love is a serious mental disease" atau yang bila diterjemahkan menjadi "Cinta adalah penyakit mental yang serius". Demikian yang pernah diutarakan Plato, seorang penulis dan filsuf berkebangsaan Yunani yang hidup dalam rentang waktu 427-347 SM. Bagi orang-orang yang pernah jatuh cinta, mungkin akan melihat sejumlah kebenaran dari pernyataan ini. Namun ada kesalahan kritis disini. Cinta bukanlah penyakit jiwa. Penyakit jiwa sesungguhnya adalah hasrat. Jika seseorang "jatuh cinta" dan hidupnya menjadi pecah berkeping-keping, hancur, sengsara, sepenuhnya tersita, dan bersedia mengorbankan segalanya, kemungkinan besar itu bukanlah cinta. Terlepas dari apa yang diajarkan budaya populer, cinta sejati tidak seharusnya membuat seseorang menjadi seperti pecandu narkoba. Bertentangan dengan kisah-kisah romantis populer terdahulu, segala jenis obsesi yang menyita pikiran bukanlah cinta. Ada nama yang berbeda, nama itu adalah *hawa*, kata yang digunakan Al-Qur'an untuk merujuk pada hasrat dan nafsu manusia yang paling rendah dan sia-sia. *Hawa* bukanlah kesenangan, melainkan penjara. *Hawa* adalah perbudakan pikiran, tubuh, dan jiwa. *Hawa* adalah ketergantungan dan pemujaan.

Miss Havisham, karakter dalam novel karya Charles Dickens, menggambarkan hal ini lebih jauh: "Biar kuberi tahu, ya, apa itu cinta sejati. Cinta sejati adalah pengabdian membabi buta, penghinaan diri tanpa keraguan, penyerahan diri sepenuhnya, kepercayaan dan keyakinan menentang diri sendiri dan seluruh dunia, penyerahan seluruh hati dan jiwa kita kepada pujaan hati, seperti yang kulakukan". Apa yang dikatakan Miss Havisham disini memang nyata, tapi itu bukan cinta, itu adalah *hawa*. Cinta sejati, seperti yang Allah takdirkan, bukanlah penyakit ataupun ketergantungan. Cinta sejati adalah kasih sayang dan kemurahan hati. Allah berfirman, *"Dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir."* (QS. Ar-Rum [30]: 21). Cinta sejati mendatangkan ketenangan, bukan siksaan batin. Cinta sejati memungkinkan seseorang berdamai dengan dirinya sendiri dan dengan Tuhannya. Itulah sebabnya Allah mengatakan *"supaya kamu merasa tenteram"*.

Meskipun tujuan setiap orang adalah mencapai kebahagiaan tertinggi, sering kali manusia sulit membedakan antara cinta dan *hawa*. Yasmin Mogahed memberi cara anti gagal untuk membedakan antara cinta dan *hawa*, yaitu dengan mengajukan pertanyaan ini kepada diri sendiri: apakah dengan semakin dekatnya saya dengan orang yang saya "cintai" ini, membuat saya menjadi semakin dekat atau semakin jauh dari Allah? Cinta sejati atau murni tidak boleh bertentangan atau bersaing dengan cintanya seseorang kepada Allah. Jika benar itu cinta sejati, maka itu akan memperkuat cinta seseorang kepada Tuhannya.

Penderitaan

Ada sebuah kisah tentang seorang anak berusia 22 bulan yang berusaha melatih kemandiriannya. Setelah turun dari kursi mobil, ia ingin menutup pintu mobilnya seperti yang biasa orang dewasa lakukan. Ibunya hanya berdiri disana dan mengawasi. Kemudian, ibu anak itu menyadari bahwa jika anak berusia 22 bulan itu ia biarkan untuk menutup pintu mobilnya sendiri, maka kepala kecilnya akan terbentur oleh pintu mobil tersebut. Jadi sang ibu menggendong anak tersebut dan langsung menutup pintu mobilnya sendiri. Tidak lama setelah sang ibu menutup pintu mobilnya, anak itupun menangis, merasa terpukul. Tega-teganya sang ibu menghalanginya dari melakukan sesuatu yang sangat ingin dilakukannya. Belajar dari kisah singkat tersebut, bahwa apa yang terlihat baik bagi manusia, bisa jadi adalah hal buruk di kemudian hari, dan sebaliknya, apa yang terlihat buruk bagi manusia, boleh jadi itu adalah hal terbaik untuknya. Allah berfirman dalam Al-Qur'an, *"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."* (QS. Al-Baqarah [2]: 216). Sama seperti kisah diatas, anak tersebut menangis karena keinginannya dihalangi oleh ibunya sendiri, sedang ibunya hanya melakukan upaya pencegahan agar sang anak tidak mengalami hal buruk saat ingin menutup pintu mobilnya.

Contoh lainnya yang sangat dekat dengan masyarakat adalah kemiskinan. Bagi sebagian orang, berada dalam kemiskinan adalah sebuah penderitaan. Kebanyakan orang tanpa kekayaan tidak akan pernah menganggap bahwa kemiskinan adalah anugerah. Tapi, bagi orang-orang di sekitar Karun, kemiskinan adalah berkah. Bagaimana tidak, Karun adalah lelaki yang hidup pada zaman Nabi Musa a.s. Dia diberkahi Allah dengan kekayaan yang begitu besar. Tapi, kekayaan Karun telah membuatnya jumawa, tidak bersyukur, dan memberontak kepada Allah. Allah berfirman, *"Maka Kami benamkan Karun beserta rumahnya kedalam bumi. Maka tidak ada baginya suatu golongan pun yang menolongnya terhadap azab Allah. dan tiadalah ia termasuk orang-orang (yang mendapat) membela (dirinya). Dan jadilah orang-orang yang kemarin mencita-citakan kedudukan Karun itu berkata: "Aduhai, benarlah Allah melapangkan rezeki bagi siapa yang Dia kehendaki dari hamba-hamba-Nya dan menyempitkannya: kalau Allah tidak melimpahkan karunia-Nya atas kita benar-benar Dia telah membenamkan kita (pula). Aduhai benarlah, tidak beruntung orang-orang yang mengingkari (nikmat Allah)."* (QS. Al-Qashash [28]: 81-82). Setelah melihat nasib Karun, orang yang sama, yang mendamba-dambakan kekayaan seperti Karun, menjadi bersyukur karena mereka telah terselamatkan dari kekayaan tersebut.

Hubungan dengan Sang Pencipta

Manusia telah melakukan banyak perjalanan sepanjang waktu. Tapi, ada satu perjalanan yang tidak pernah dilakukan oleh siapapun. Tidak siapa pun, kecuali satu orang. Dalam kendaraan yang tidak pernah dinaiki siapa pun, melewati jalanan yang tidak pernah dilihat barang satu jiwa pun. Menuju tempat yang tidak pernah diinjak oleh makhluk mana pun. Itu adalah perjalanan satu orang untuk menemui Tuhan. Itu adalah perjalanan Muhammad, Rasulullah, ke surga tertinggi. Itu adalah Isra' Mi'raj. Pada perjalanan itu Allah membawa Rasul tercinta ke langit ketujuh, tempat yang bahkan tidak bisa dimasuki malaikan Jibril. Dalam misi Rasulullah di bumi, setiap instruksi dan perintah yang diturunkan selalu melalui malaikat Jibril. Namun, ada satu perintah yang saking pentingnya, alih-alih mengutus malaikat Jibril untuk menyampaikannya, Allah membawa Nabi Muhammad untuk menemui-Nya sendiri. Perintah itu adalah shalat. Ketika pertama kali diberikan perintah tersebut, shalat harus dilakukan sebanyak lima puluh kali dalam sehari. Setelah meminta Allah untuk membuat keringanan, perintah itu akhirnya dikurangi menjadi lima kali sehari, dengan pahala sebanyak lima puluh kali.

Berkaca pada peristiwa tersebut, para ulama berpendapat bahwa proses pengurangan jumlah shalat merupakan sesuatu yang sudah diatur. Dimaksudkan untuk mengajari manusia mengenai tempat sejatinya shalat dalam hidup manusia. Seolah mengatakan bahwa shalat adalah kehidupan sejati manusia, bahwa semua kegiatan lain yang seseorang lakukan untuk mengisi hari hanyalah sebatas gerakan. Namun pada realitanya, manusia menjalani hidup dengan sebaliknya. Shalat adalah aktivitas yang diselipkan kedalam aktivitas lain sehari-hari. Saat seseorang berada di kelas, seseorang bisa saja melupakan shalat, saat seseorang berada di mal, mengejar program diskon jauh lebih mendesak dibandingkan shalat. Juga ada mereka yang tidak melakukan shalat sama sekali. Ini adalah orang-orang yang tidak hanya mengesampingkan tujuan hidup mereka, tetapi mereka juga meninggalkan sepenuhnya. Shalat adalah hal pertama yang akan ditanyakan pada hari kiamat, namun itu adalah hal terakhir yang ada didalam pikiran manusia. Rasulullah bersabda, *"Yang pertama kali akan dihisab pada*

hari kiamat adalah shalat. Jika shalatnya baik, akan baik pula seluruh amalnya. Jika shalatnya rusak, akan rusak pula seluruh amal perbuatannya.” (HR. Tirmidzi).

Ketika seseorang memutuskan untuk meninggalkan shalat, mereka juga telah meninggalkan perlindungannya. Sementara itu, ada kejadian lain yang tidak dapat manusia lihat. Bersama setiap shalat yang ditunda atau dilewatkan, pertempuran tersembunyi sedang terjadi, yaitu pertempuran setan. Dengan meninggalkan shalat, manusia telah menanggalkan baju besi dari Allah, dan memasuki medan perang tanpa sebuah perlindungan sedikit pun. Dengan begitu, setan memiliki kekuasaan penuh. Jadi, tidaklah mengejutkan, ketika seseorang meninggalkan shalat, itu akan menjadi langkah pertamanya dalam jalan menuju kehidupan yang lebih rendah. Berlaku sebaliknya, jika seseorang ingin mengubah hidupnya, maka mulailah dengan berfokus pada shalat dan menyempurnakannya. Tempatkanlah shalat pada prioritas utama, sebelum sekolah, bekerja, bersenang-senang, bersosialisasi, belanja, dan pertandingan bola, maka hanya pada saat itulah, hidup mereka akan berubah.

Pada kenyataannya, bukanlah Tuhan yang mengambil jarak pada manusia. Manusia sendiri yang dengan sengaja menjauh dari Tuhan. Meski begitu, Tuhan tak segan-segan menerima manusia kembali walaupun berkali-kali manusia berpaling dan ingkar janji. Sebagai makhluk berdaging, manusia tahu rasa sakit saat diabaikan dan ditinggalkan. Namun, hal itu tidak akan terjadi pada Tuhan. Tuhan senantiasa membuka ‘tangan’-Nya kapan saja manusia akan kembali pulang pada-Nya. Terlepas seberapa banyak manusia berpaling dari-Nya, juga seberapa jauh manusia meninggalkan-Nya.

Kelebihan Buku

Karya Yasmin Mogahed satu ini bukan suatu kebaruan. Hampir-hampir apa yang disampaikan oleh Yasmin Mogahed dalam bukunya bukanlah hal baru. Apalagi bagi orang-orang yang sudah terbiasa dengan khasanah klasik Islam. Namun, apa yang ditulis oleh Yasmin Mogahed ini menemui konteks zamannya. Yasmin Mogahed, mampu menggunakan bahasa yang berkesesuaian dengan kebutuhan para pembaca saat ini. Terlebih, pada zaman ini, dimana gejala atau *trend* kembali pada agama sedang kian menguat. Kisah perjalanan spiritualnya menjadi sebuah alternatif bagi para pembaca, untuk melihat agama yang tidak selalu tentang persoalan hitam atau putih, bukan soal dosa atau pahala, serta bukan pula persoalan surga atau neraka. Yasmin Mogahed seperti sedang berusaha memperlihatkan bahwa hubungan antara manusia dan Tuhan adalah hubungan cinta dan kasih. Buku ini juga membuat Wajah Tuhan tidak lagi sangar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penjabaran analisis pada buku “*Reclaim Your Heart: Membebaskan Diri dari Jebakan Kehidupan*” karya Yasmin Mogahed, dapat disimpulkan bahwa buku ini membuka perspektif baru tentang bagaimana manusia seharusnya memperlakukan dunia. Tentang bagaimana seharusnya manusia bersikap ketika sudah terlanjur jatuh dan tenggelam dalam samudra dunia. Tentang bagaimana seharusnya manusia kembali berenang menuju permukaan dengan membawa penuh mutiara. Dalam bukunya, Yasmin Mogahed mengajak para pembaca untuk dapat merefleksikan kembali kejadian lampau yang telah menyakiti mereka, untuk ditukar dengan kebaruan solusi, aksi, juga diri mereka sendiri ke dalam versi yang lebih berani dan Islami.

Beberapa aspek kehidupan yang coba dibawa oleh Yasmin Mogahed dalam karyanya *Reclaim Your Heart*, juga berhasil menjadi pemantik perubahan untuk setiap pribadi dalam menahkodai kapalnya agar benar-benar sampai ke Pulau Abadi, pemberhentian akhir perjalanan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhyar, F., Pratama, A., & Asbari, M. (2023). Dunning Kruger Effect: Argumen Individu Mewujudkan Percaya Diri. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 89–91.
- Amalia, I., & Asbari, M. (2024). Self-Transforming Mind : Menemukan dan Mengoptimalkan Potensi Diri. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 02(01), 7–13.
- Amaliya, F. P., Komalasari, S., Susilawati, S., Saidah, S., & Asbari, M. (2024). Self Healing with Qur'an: Mengapa Harus Qur'an? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 14–18.

- Andwiani, N. (2012). Reclaim Your Heart by Yasmin Mogahed. *Goodreads.com*. Diakses 24 Juli 2023, dari <https://www.goodreads.com/book/show/41439041-reclaim-your-heart>
- Apriani, P. R., & Asbari, M. (2024). The Power of Habits: Sukses Beradaptasi dengan Bertahap. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 02(01), 67–72.
- Ayoksinau.com. (2023). Pengertian dan Macam Kebutuhan Dasar Manusia. Diakses 25 Juli 2023, dari <https://www.ayoksinau.com/kebutuhan-dasar-manusia/>
- Azhari, D. W., & Putri, W. F. (2023). Urgensi Moralitas Generasi Bangsa: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 7–11.
- Damayanti, S., Asbari, M., Setiawan, D., & Saputra, M. S. (2024). Bermain dan Bekerja: Spiralisasi Pertumbuhan Kinerja. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 86–90.
- Damayanti, S., Asbari, M., Setiawan, D., & Saputra, M., S. (2024). Bermain dan Bekerja: Spiralisasi Pertumbuhan Kinerja. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 89-90.
- Damayanti, S., Asbari, M., Setiawan, D., & Saputra, M., S. (2024). Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting dari IQ. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 279-285.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *UNY Journal: Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(01), 33-54.
- Hayati, N. (2018). Review Buku Reclaim Your Heart, Yasmin Mogahed. *Perempuanmembaca.com*. Diakses 28 Juli 2023, dari <http://www.perempuanmembaca.com/2018/10/review-reclaim-your-heart-yasmin-mogahed.html>
- Hidayah, N. (2022). Hakikat Manusia sebagai Makhluk Sosial & Contohnya. *Ruangguru.com*. Diakses 25 Juli 2023, dari <https://www.ruangguru.com/blog/manusia-sebagai-makhluk-sosial>
- Hidayatullah, S., Asbari, M., & Emylisa, H. (2024). Metamorphosis: Hidup Itu Proses, Bukan Protes? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 52–59.
- Hidayatullah, S., Emylisa, H., & Asbari, M. (2023). Algoritma Cinta: Memahami Relasi Pasangan Hidup? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 104–108.
- Kuswantoro, & Asbari, M. (2022). Rekayasa, Takhta dan Malapetaka: Sebuah Pedoman. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 101–104.
- Mizanstore.com. (2018). Buku Reclaim Your Heart-Yasmin Mogahed. Diakses 24 Juli 2023, dari https://mizanstore.com/reclaim_your_heart_63106#tab-2
- Mogahed, Y. (2018). *Reclaim Your Heart: Membebaskan Diri dari Jebakan Kehidupan*. Noura Books, PT. Mizan Publika. Diakses 20 Juni 2023, dari https://mizanstore.com/reclaim_your_heart_63106
- Perawati, S., & Asbari, M. (2022). The Role of Islamic Education In Forming a Creative and Innovative Person. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 1(4), 20–24.
- Perawati, S., Asbari, M., & Naelufar, S. (2024). Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 19–23.
- Prasetyo, D., & Asbari, M. (2023). Fixed Mindset versus Growth Mindset: Model Pengembangan Sumber Daya Manusia. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 215–221.
- Rosita, Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 13–16. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/10/9>
- Setyani, I., Asbari, M., & Pratama, A. G. (2024). Heroic Living: Mengubah Diri untuk Mengubah Dunia. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 02(01), 91–96.
- Setyani, I., Asbari, M., & Sari, E. S. A. (2023). Heroic: Fanatik pada Tujuan, tapi Fleksibel dalam Cara? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 71–75.
- Susilawati, S., Asbari, M., Pratiwi, D., Amaliya, F. P., Rahmawati, R., & Komalasari, S. (2023). Atomic Habits: Metode Transformasi diri. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 292–298.
- Wikipedia. (2023). Hierarki Kebutuhan Maslow. Diakses 25 Juli 2023, dari https://id.wikipedia.org/wiki/Hierarki_kebutuhan_Maslow
- Yuniar, A. C., Atfal, M., Santoso, G., Rantina, M., & Asbari, M. (2023). Bahaya Positif Thinking? *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(2), 36–39.
- Zeva, S., Rizqiana, I., Novitasari, D., & Radita, F. R. (2023). Moralitas Generasi Z di Media Sosial: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 1–6.