

**KOMUNIKASI KONTEMPLASI DZIKIRULLOH  
SEBAGAI *THERAPUTIC* SIFAT *PROCRASTINATING*  
STUDI FENOMENOLOGI  
KOMUNIKASI KONTEMPLASI  
*THERAPUTIC PROCRASTINATING***

Ahmad Holy

MAGISTER ILMU KOMUNIKASI  
PROGRAM PASCA SARJANA

UNIVERSITAS ISLAM KALIMANTAN (UNISKA) MUHAMMAD ARSYAD AL BANJARI  
BANJARMASIN

E-mail: [Pangeranku12@gmail.com](mailto:Pangeranku12@gmail.com)/ Hp: +628154955559

**ABSTRAK**

Manusia rata-rata mengalami dan menderita sebuah penyakit yang disebut “Procrastination/procrastinating”. Penyakit ini adalah kebiasaan manusia yang suka menunda-nunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas dalam makna negatif.

Peneliti menemukan di masyarakat ada beberapa orang yang melakukan kontemplasi, ibadah, bahkan dzikirulloh digunakan sebagai terapi terapan penyembuhan. Terkadang ada yang menggunakan metode ini namun tidak memeluk agama Islam.

Allah swt menyatakan bahwa setiap penyakit maka Allah swt pasti menurunkan obatnya kecuali penyakit tua dan datangnya kematian. Dan Allah swt pun menyatakan bahwa Al Quran adalah sebagai obat sekaligus rohmat bagi orang-orang yang beriman.

Surat Al Baqarah ayat 148 memerintahkan untuk “Maka berlomba-lombalah kamu (dalam berbuat) kebaikan.” dilanjutkan dengan “Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.” Ayat ini bermakna dilarang malas dan hanya kekuatan dari Allah swt lah anti “Procrastination” itu. Begitu pula Allah menyatakan dalam Surat Al-Israa ayat 82, bahwa Al-Qur’an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Ayat ini memberikan kode bahwa Al Quran sebagai obat penawar dan rohmat. Rohmat dalam ayat ini hanya diperuntukan bagi orang-orang yang beriman saja. Maka di luar hal tersebut membutuhkan penelitian ini.

Bahayanya procrastination karena menunda-nunda waktu berakibat semua kegiatan tertunda. Di Indonesia bertradisi senang melambat-lambatkan mengerjakan tugas dan pekerjaan sedangkan budaya luar negeri senang mempercepat melaksanakan pekerjaan terutama negara Jepang.

Pentingnya kontemplasi dalam ranah komunikasi intrapersonal akan dapat meningkatkan kesadaran diri manusia. Kesadaran akan apa yang manusia baca saat dzikir, sadar akan kepada siapa manusia menghadap menyembah dan meminta, sadar akan ketergantungan dirinya tidak bisa lepas dari Tuhannya, sadar bahwa manusia sering mengeluh sedangkan Tuhannya selalu Maha Pemberi, sadar bahwa ibadahnya akan menghasilkan daya istimewa sesuai harapannya dan di akherat nanti. Berdasarkan latar belakang ini peneliti melakukan penelitian “Komunikasi kontemplasi dzikirullah sebagai *therapeutic* sifat *Procrastinating* (Studi fenomologi komunikasi *therapeutic Procrastinating*).” Hal ini juga ditunjang dengan pemakaian nama Islam yang menjadi nama perguruan tinggi Uniska Banjarmasin.

Tujuan kusus penelitian ini adalah menyadarkan diri manusia bahwa Allah swt itulah Sang Maha Penyembuh bukan obat. Maka dengan penelitian literasi fenomenologi ini agar manusia dapat melakukan kontemplasi dalam ibadahnya. Dengan tujuan paling utama agar manusia dapat berkomunikasi saat bertemu Tuhannya dalam beribadah.

**Kata Kunci:** Kontemplasi; *therapeutic*; penyakit; procrastination/procrastinating

## ABSTRACT

The average human experience and suffer from a disease called "Procrastination / procrastinating". This disease is a human habit who procrastinate do and complete the task in a negative sense. Researchers found in society there are some people who do contemplation, worship, and even applied dzikirulloh used as a healing therapy. Sometimes people use this method, but do not convert to Islam.

Allah swt states that every disease then Allah Almighty surely lowering medicine and the arrival of old diseases except death. And Allah swt also states that the Koran is as a medicine as well rohmat for those who believe.

Surah Al Baqarah verse 148 orders for "race-lombalah So you (in doing) goodness." followed by "Allah hath power over all things." This verse means is prohibited lazy and only the power of Allah swt was anti "Procrastination" it. Similarly, Allah states in Surah Al-Israa verse 82, that the Qur'an one that became bidders and mercy for those who believe. It gives the code of the Koran as an antidote and rohmat. Rohmat in this paragraph is intended for people who believe it. Then beyond that requires research.

The danger is procrastination for delaying a result of all pending activities. Happy tradition in Indonesia slowed slowed-task and work while foreign cultures pleased accelerate carrying out the work, especially Japan.

The importance of contemplation in the realm of interpersonal communication will improve human consciousness. Awareness of what people read when dhikr, be aware of to whom human face to worship and asked, aware of the dependency itself can not be separated from the Lord, knowing that people often complain while Lord always Grantor, aware that worship will generate a special suit his expectations and in the hereafter later. Based on this background researchers conducted a study "Communication contemplation procrastinating dzikirullah as theraputic properties (Study fenomologi procrastinating theraputic communication)." This is also supported by the use of the name of Islam which became the name of the college Uniska Banjarmasin.

The purpose of this research is specially human beings realize that Allah swt that the Supreme Healer is not a drug. So with this phenomenological research literacy so that people can be contemplated in his worship. With the ultimate purpose for humans to communicate when he met his Lord in worship.

**Keywords:** *Contemplation; theraputic; disease; procrastination/procrastinating*

## PENDAHULUAN

Dalam ranah ilmu komunikasi, manusia mengenal komunikasi intrapersonal dan interpersonal yang melahirkan ilmu komunikasi lainnya. Namun yang sering dilupakan manusia adalah komunikasi yang terjadi dalam diri manusia dari dan atau kepada Alloh swt Tuhannya. Komunikasi inilah yang menjadi komunikasi awal yang terjadi pada diri manusia sebelum dilahirkan ke dunia, yang justru seharusnya dijadikan tolok ukur lahirnya ilmu komunikasi lainnya. Dan ini dibuktikan dicantumkan dalam Al Quran Surah Al-A'Raaf ayat 172 yaitu:

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ ۖ  
قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا ۗ أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ

Artinya: Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): "Bukankah Aku ini Tuhanmu?" Mereka menjawab: "Betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi". (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan: "Sesungguhnya kami (bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keesaan Tuhan)"

Berdasarkan Al Quran tersebut inilah bentuk komunikasi pertama kali yang dilakukan oleh manusia kepada Alloh swt Tuhannya. Komunikasi paling awal sebuah nur akal manusia bahkan sebelum Adam diciptakan Alloh swt untuk ditaqdirkan sebagai kholifah/nabi untuk pertama kalinya

di muka bumi. Sebuah komunikasi persaksian dari diri manusia dengan bi'at untuk menjadi pribadi yang mengikuti dan tunduk pada aturan agama Alloh swt tanpa adanya pembantahan.

Alloh swt menyatakan dalam Al Quran tugas manusia adalah untuk beribadah pada Nya sebagai mana disebut pada Q.S Adz-Dzaariyaat ayat 56:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya: "Dan tidaklah Aku ciptakan Jin dan Manusia kecuali untuk beribadah kepadaku"

Peneliti menelaah bahwa ayat ini sebenarnya mengandung filosofis petunjuk adanya perintah agar manusia untuk selalu berkomunikasi dengan Alloh swt Tuhannya. Fitrah, senantiasa, wajib, taqdir, dan sudah digariskan oleh Tuhannya. Di bumi, manusia adalah ciptaan Alloh swt yang majemuk yang ditaqdirkan menjalani kehidupan berikut perilaku individu dan kelompok kebersamaannya dalam berkehidupan di tengah masyarakat. Dalam kehidupan yang fata morgana ini dapat dipastikan selalu memiliki komunikasi dengan sesamanya.

Oleh karena itu, manusia tidak dapat menghindari dari suatu tindakan yang disebut komunikasi. Secara umum, pada garis besarnya menurut Al Quran di dalam ilmu komunikasi Islami, yang menjadi induk dan sumber komunikasi manusia bersumber dan dimulai pada sebuah komunikasi intrapersonal. Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi dalam jiwa seseorang, sebuah percakapan bathiniah dan di belakang hari dapat menjadi sebuah percakapan antara bathin seseorang dengan bathin orang lain, dan ini peran serta secara kognitif dalam tingkah laku manusia dalam kesehariannya. Dalam pengulangan sebuah komunikasi, manusia dapat mempersepsikan dalam memecahkan suatu permasalahan dalam otak manusia yang pada akhirnya dapat memicu sebuah komunikasi dengan kekhasan lainnya.

Pengetahuan diri sendiri, seperti sebuah persepsi diliputi kesadaran diri komunikator memicu komunikasi untuk memperkenalkan diri kepada orang lain. Peneliti memiliki pemahaman bahwa manusia rata-rata mengalami dan menderita sebuah penyakit yang disebut Procrastination (kata sifat) atau Procrastinating (kata kerja). Penyakit ini adalah kebiasaan manusia yang suka menunda-nunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas.

Peneliti menemukan di masyarakat ada beberapa orang yang melakukan kontemplasi, ibadah, bahkan dzikirulloh digunakan sebagai terapi terapan penyembuhan. Terkadang ada yang menggunakan metode ini namun tidak memeluk agama Islam. Sebuah temuan yang mengungkap bahwa obat dari seorang dokter bukanlah segalanya yang menjadi obat kesembuhan namun justru keyakinan seseorang pada proses perobatan, keyakinan akan keahlian sang juru obat, pengalaman sang juru obat, testimoni penderita penyakit yang sama, menjadi ruh dalam berdoa akan kuasanya Alloh swt dikuasakan pada obat tersebut.

Alloh swt menyatakan bahwa setiap penyakit maka Alloh swt pasti menurunkan obatnya kecuali penyakit tua dan datangnya kematian. Dan Alloh swt pun menyatakan bahwa Al Quran adalah sebagai obat sekaligus rohmat bagi orang-orang yang beriman, disebutkan dalam hadits shahih riwayat Imam Bukhari, bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً

Artinya : "Tidaklah Allah menurunkan penyakit kecuali Dia juga menurunkan penawarnya." (HR Bukhari)

Dalam riwayat yang lain, Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam meyakinkan bahwa yang tidak ada obatnya hanyalah kematian karena kematian merupakan perkara yang sudah ditentukan oleh Allah ta'ala dan tidak bisa dimajukan atau dimundurkan sedetik pun. Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda,

لَمْ يُنْزَلْ دَاءٌ إِلَّا أَنْزَلَ مَعَهُ شِفَاءً، إِلَّا الْمَوْتَ

Artinya : "Tidaklah diturunkan suatu penyakit kecuali telah diturunkan bersamanya penawarnya kecuali kematian." (HR. Ahmad)

Mengenai penyakit sifat manusia yang mayoritas cenderung malas, menunda-nunda waktu mengerjakan segala tugasnya *Procrastinating* telah disindir dalam Quran Surat Al Baqarah ayat 148

وَلِكُلِّ وِجْهَةٌ هُوَ مُوَلِّيٰهَا ۖ فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ ۚ أَيْنَ مَا تَكُونُوا يَأْتِ بِكُمْ اللَّهُ جَمِيعًا ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Artinya: Dan bagi tiap-tiap umat ada kiblatnya (sendiri) yang ia menghadap kepadanya. Maka berlomba-lombalah (dalam membuat) kebaikan. Di mana saja kamu berada pasti Allah akan mengumpulkan kamu sekalian (pada hari kiamat). Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu

Ayat tersebut juga dilanjutkan dengan “*Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.*” Ayat ini bermakna dilarang bersikap malas dan hanya kekuatan dari Alloh swt lah anti “*Procrastination*” itu. Begitu pula Alloh swt menyatakan dalam Quran Surat Al-Israa ayat 82,

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya : Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.

Ayat ini menyatakan bahwa “Al-Qur’an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman”. Ayat ini memberikan kode bahwa Al Quran sebagai obat penawar dan rohmah. Rohmat dalam ayat ini hanya diperuntukan bagi orang-orang yang beriman saja. Beriman dalam pemaknaan pelaksanaan rukun iman yang ada 6 (enam). Sebuah notifikasi bahwa Al Quran dapat sebagai obat hanya diperuntukan untuk orang-orang yang beriman saja. Maka muncul sebuah permasalahan, bahwa yang menggunakan Al Quran selain orang-orang yang beriman dapat dipertanyakan sejauh mana makna obat bagi mereka selain orang-orang yang beriman tersebut.

Bahayanya *procrastination* karena menunda-nunda waktu berakibat semua kegiatan tertunda. Di Indonesia bertradisi senang melambat-lambatkan mengerjakan tugas dan pekerjaan sedangkan budaya luar negeri senang mempercepat melaksanakan pekerjaan terutama negara Jepang yang terkenal dengan budaya *worka holic* nya, dengan durasi bekerja dalam sehari selama 18 jam kerja.

Berdasarkan latar belakang ini peneliti melakukan penelitian komunikasi kontemplasi dzikirullah sebagai *therapeutic* sifat *Procrastination* (Studi fenomenologi komunikasi *therapeutic Procrastinating*). Hal ini juga ditunjang dengan nama Islam yang menjadi nama perguruan tinggi Uniska, yang sudah selayaknya penelitian ini bersifat Islami.

Fakta di lapangan menyatakan terdapat sebuah fenomena yang perlu diungkap selain latar belakang masalah di atas yakni;

1. Fenomena manusia yang menderita sakit parah dengan proses kontemplasinya dalam dzikirulloh mendapatkan kesembuhan. Sekalipun manusia tersebut tidak memeluk agama Islam.
2. Fenomena banyak pejabat pemerintah seperti anggota wakil rakyat (DPR/D) dengan ritme pekerjaan yang berat penuh beban moral pada rakyat yang memilihnya, yang sering mengalami kejenuhan, penundaan waktu dalam bekerja, dikejar target untuk menyelesaikan peraturan perundang-undangan bersama pemerintah sering ditemukan mangkir tugas, mangkir mengikuti rapat, ternyata mengalami *procrastination*.
3. Fenomena adanya tenaga pendidik yang mengalami kebuntuan dalam berpikir, kejenuhan, ketidakmampuan melaksanakan tugas sebagaimana yang disusun dalam RPP nya pada akhirnya tertundanya proses pembelajaran bahkan sampai pada taraf penundaan pengisian nilai peserta didik. Seringnya menunda waktu menyelesaikan tugasnya diakibatkan adanya sifat *procrastination*.
4. Fenomena dalam pembelajaran sering ditemukan manusia kesulitan mendapatkan prestasi sesuai kemampuan inteligensiny.Ternyata diakibatkan seringnya menunda waktu menyelesaikan tugas-tugasnya sekalipun itu mudah dikerjakannya. Ini berawal pada sifat *procrastination*.

5. Fenomena adanya manusia berkemampuan inteligensi tinggi dengan prestasi yang relatif rendah, begitu pula. Semua diakibatkan adanya keadaan *procrastinating* sekalipun manusia ber-IQ tinggi.
6. Fenomena kesuksesan manusia bukan dikarenakan taraf inteligensi yang tinggi. Kekuatan inteligensi ternyata bukanlah satu-satunya faktor yang penentu masa depan manusia. Prestasi sering terganjal oleh sifat m *Procastination* waktu mengerjakan tugas.
7. Fenomena kemampuan diri seseorang dalam menghilangkan *procrastination* dalam tugas dan kehidupan sehari-harinya juga dipengaruhi oleh gelombang otaknya yang mendominasi kehidupannya.

## METODE

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti bercermin pada penelitian kualitatif literasi yang bersifat kepastakaan Islami (Islamic library research) didukung dengan penelitian fenomenologi yang menjadi pendukung dan penguat argumentasi literasi penelitian berdasarkan Al Quranul Karim. Data pustaka yang berkaitan dengan penelitian baik data yang berkaitan dengan variable terikat maupun bebas dikumpulkan, dicatat, dibaca serta diolah.

Dalam penelitian kontemplasi ini dikaji tentang dua hal yakni (1) Kontemplasi, (2) Pengetahuan manusia akan Ketuhanan. Penelitian dengan metode Triangulasi yang mengambil sumber utama Al Quranul Karim beserta Hadits Nabi saw yang berkaitan dengan kontemplasi dan *Procrastination* dihubungkan dengan para nara sumber sebagai subyek penelitian yang relevan dengan judul penelitian ini untuk kemudian diambil benang merahnya oleh peneliti bersumber dari nara sumber yang berkompeten dalam hal ilmu keruhanian Islami.

Data-data penelitian tersebut menjadi dua kategori, yaitu data primer dan data sekunder. Adapun data primer di antaranya:

1. Al Quran dan terjemahannya
2. Kitab-kitab tafsir yang berkaitan dan dapat membantu terbukanya makna tentang ayat-ayat yang memuat komunikasi intrapersonal, komunikasi kontemplasi.
3. Buku-buku yang berkaitan dengan kajian komunikasi intrapersonal, kontemplasi, "Procrastinating".

Sedangkan sumber data sekunder di antaranya literatur yang berkaitan dengan komunikasi dalam Al Quran, metode penelitian, kajian komunikasi secara umum, dan lain-lain.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis-deskriptif. Data-data yang telah dikumpulkan dan diseleksi sesuai yang dibutuhkan, kemudian dipaparkan sesuai dengan porsi masing masing pembahasan dalam penelitian ini. Analisis-deskriptif yang dimaksud adalah selama pemaparan data-data maka diperlukan analisa untuk mengolah dan mengklasifikasikan data tersebut menjadi bagian-bagian yang terstruktur dan tersistematis.

Dalam mengumpulkan ayat-ayat mengenai komunikasi intrapersonal kontemplasi, peneliti menggunakan dua metode pemilihan dan penentuan ayat. Pertama, mencari keyword yang berkaitan dengan tema. Metode ini digunakan untuk menghimpun seluruh ayat yang diperkirakan ada kaitannya dengan tema yang dimaksud. Kedua, metode munasabah ayat. Munasabah ayat ini terdiri dari dua metode; (1) menghimpun yat yang telah ditentukan dengan ayat sebelumnya, sesudahnya atau sebelum dan sesudahnya, sehingga menghasilkan kelompok ayat yang relevan. (2) menghimpun kelompok ayat yang lain baik dalam surat tersebut maupun surat lain yang maknanya sesuai dengan tema yang dimaksud.

Studi fenomenologis tentang fenomena sikap "*Procrastinating*" dalam usaha untuk mengungkap apa kesamaan pengalaman hidup yang dialami oleh para pelaku kontemplasi dzikirulloh yang menghasilkan perubahan perilaku. Perubahan individu dan pengaruhnya dalam masyarakat serta bagaimana mereka mengalaminya. Data yang dikumpulkan dalam studi fenomenologis berupa data teks atau narasi deskriptif, yang pada bab IV (bab pembahasan) akan diberikan serangkaian relevansi, eksplanasi dan analisis berbasis Al Quran.

Penelitian terdiri atas 3 Tahap.

Pada Tahap I meliputi studi literasi dari beragam sumber literatur yang berhubungan dengan kontemplasi, dzikirulloh, "*Procrastinating*" dan beberapa literasi yang menjadi rujukan tema

tersbut sebagai penunjang dan penguat bahasan dalam penelitian ini. Pada tahap studi literasi ini peneliti akan memulai melakukan studi fenomologi berbentuk komparasi, relevansi, berupa interview ke beberapa nara sumber terpilih. Interview ini mengenai seberapa parah penyakit nara sumber secara medic terutama sifat “Procrastination”, dan pengaruhnya pada kehidupan.

Pada tahap II meliputi pengukuran kemampuan kontemplasi pada dzikirulloh yang dilakukan para nara sumber. Parameter yang diukur meliputi : pengetahuan basic tentang ibadah itu sendiri, cara melakukan ibadah, pengetahuan kontemplasi, cara memfokuskan diri pada Tuhannya dan pengaruh kontemplasi tersebut bagi perubahan jiwanya serta kesehatannya. Tahap penelitian ini akan berhenti saat terjadi titik jenuh antara informasi yang digali dengan teori penelitian.

Pada tahap III (tahap akhir) peneliti akan menemukan titik permasalahan untuk selanjutnya dilakukan analisa generalisasi relevansi yang menghasilkan sebuah model baru di ranah ilmu komunikasi. Pada tahap ini peneliti berusaha untuk selanjutnya memberikan publikasi ke dunia internasional akan pentingnya sebuah kontemplasi yang menjadi terapeutic sikap “Procrastination” terlebih akan menjadi ruh bagi proses perbaikan keadaan dan Insya Allah lebih cenderung pada sebuah perobatan dan kesembuhan.

Peneliti melakukan in depth interview (khusus kontemplator) pada beberapa nara sumber yang berkompeten berdasarkan Al Quran yakni para perenung/pemikir/penghafal Al Quran (masuk dalam khasanah pelaku kontemplasi) Al Quran diutamakan usia 40 tahun ke atas terlebih sudah berusia 50 tahun. Penentuan nara sumber ini akan melibatkan instrumen asas skill peneliti yang dapat melihat gradasi pancaran jiwa seseorang pada lapisan 120 lapisan (aura tetap/asli yang tidak berubah, penciptaan manusia oleh Allah swt, Tuhannya). Alasan peneliti menggunakan batasan usia ini adalah bersumber kode dari Al Quranul Karim QS. Qoof surat ke 50 dimana surat ini memberikan isyarat pelaku kontemplasi sudah berdiri tegak setegak gunung Qoof. Sedangkan pelaku kontemplasi yang berusia sekitar 40 tahunan tidak ditekankan karena digambarkan Allah swt usia tersebut digambarkan pada Quran surat Ghofir yang menginformasikan surat Al Mu'min (nama lain surat Ghofir) menerangkan sifat manusia baru memulai perjalanan ruhani yang belum matang seperti kematangan usia 50 tahun. Tidak semua Procrastinator dapat keluar dari sifat tersebut dan tidak semua memiliki kemampuan kontemplasi sesuai sumber utama penelitian ini sebagaimana disebut pada bab sebelumnya. Mengenai analisa penentuan nara sumber berdasarkan Al Quran akan peneliti uraikan secara detail berdasarkan philosophys karakter manusia yang tersirat dalam Al Quranul Karim.

Sedangkan untuk informan, peneliti melakukan interview kepada beberapa pihak informan khusus (keterwakilan) untuk mengetahui ragam dan bentuk Procrastinating, diantaranya yaitu: Pelajar, Mahasiswa, Guru Senior dan yunior, Pegawai sipil dan pemerintah, Pejabat pemerintahan, Pasien yang sedang mengalami sakit fisik, dan lainnya. Sumber informan ini akan berhenti saat peneliti merasa sudah terjadi persamaan analisis diantara informan dan terjadi kejenuhan analisa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki keistimewaan karena peneliti menyajikan tidak hanya in depth interview kepada nara sumber biasa, namun peneliti akan berusaha menyajikan dasar pemikiran dan hasil perenungan dari beberapa ulama terutama seorang Mujaddid, seorang Pembaharu Islam, seorang Sulthonul 'Auliya Allah, yang diturunkan dan ditunjuk Allah swt secara periodik dalam 100 tahun hanya 1 orang tersebut. Beliaulah Warishotul 'Ambiya" pewaris Nabi Muhammad saw yang tidak sekedar melakukan perenungan Al Quran dan Al Hadits namun Beliau mendapatkan ijin untuk di-'Isro' 'Mi'roj' kan bertemu dengan Wajibal Wujud Dzat Allah swt sama seperti Isro' Mi'roj Baginda Nabi Saw bertemu Dzat Allah yang Maha Suci, berdialog 2 (dua) arah berkomunikasi tanya jawab di alam ketuhanan. Dan peneliti sendiri mendapatkan ijin dan dibi'at sang Mursyid bi'at Isro' mi'roj pada tanggal 12 Dzulhijah 1414 H – 11 Jumadil Awal 1995 M. Peneliti akan menyampaikan informasi ketuhanan dari dialog khusus tersebut baik lisan maupun yang sudah tertulis dalam manuskrip rahasia yang hanya bisa diperoleh dengan proses bi'at langsung dari Baginda Nabi Saw melalui sang Mursyid sang mujaddid yang juga mendapat karunia membaca mengetahui isi Kitab Lauihin Mahfudh. Wallohu 'Alam bi Showwab.

Terdapat suatu keanehan, keajaiban, di saat peneliti menetapkan judul penelitian ini sebelum mendapatkan acc secara resmi pada ke-2 pembimbing tesis ini, istri peneliti ternyata



bermimpi ditemui datuknya, Syekh Arsyad Al Banjari yang menjadi ikon kampus uniska banjramasin, sekaligus leluhur dari istri peneliti. Mimpi tersebut menggambarkan isi dan tema judul penelitian ini yang sebenarnya belum pernah dikomunikasikan peneliti dengan sang istri. Semoga insya Alloh ini merupakan amanah, dan restu sekaligus tugas suci, tugas mulia, agar peneliti lebih berhati-hati dalam penulisan, penelitian, dan melaporkan hasil penelitian sesuai Al Quran dan Al Hadits Nabi Muhammad Saw. Benar-benar secara Islami dalam bimbingan Alloh swt, Rosululloh yang beberapa kali datang menemui peneliti untuk menegur kesalahan peneliti serta sekaligus membimbing peneliti. Maka penelitian ini memiliki nilai tersendiri di hadapan Alloh swt. Aamiin Ya Robbal 'Alamin.!

### Kesimpulan Akhir

Untuk menjawab rumusan masalah di atas dengan relevansi *in depth interview* dari beberapa nara sumber dengan mengambil benang merah beberapa sumber metode triangulasi maka dengan ini peneliti mengambil sebuah kesimpulan, yakni:

#### Penyebab Dan Jenis-Jenis Procrastination/-ing:

Indikator. Terlebih dahulu terpenuhinya indikator yang dinamakan procrastinating/procrastination yang dialami manusia. Indikator/ syarat tersebut harus memiliki ciri khas yakni:

1. Kesulitan untuk melakukan sesuatu dalam limit waktu
2. Cenderung sering mengalami keterlambatan
3. Kecenderungan untuk tidak segera mengerjakan tugas
4. Terlibat unsur masalah yang kompleks.
5. Penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan yang tidak senang terhadap tugas dan ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas.
6. Respon dalam mengerjakan tugas.

#### Jenis

Sebagaimana penelitian-penelitian terdahulu bahwa Prokrastinasi ini pada penelitian ini dikategorikan/dipilah menjadi tiga, (dengan penambahan point ke-3 yang merupakan temuan peneliti) yakni:

1. Functional Procrastination, yaitu penundaan yang lebih lengkap dan akurat, beralasan kuat, tujuan pasti tidak merugikan, bahkan konstruktif
2. Disfunctional Procrastination yaitu penundaan tanpa tujuan, berakibat jelek dan bermasalah.

Bentuk prokrastinasi berkognitif pada situasi dipersepsikan penuh kestressan. Jenis ini berakibat kegagalan dalam mengidentifikasi pola perintah, berakhir konflik dalam diri manusia, sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. Decisional procrastination tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.

3. Temuan oleh peneliti yang disebut dengan **Optimal Functional Procrastination**, yaitu sebuah keharusan penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat, penyelamatan diri, tercapainya tujuan jangka panjang dari pada kenikmatan sesaat. Sebagaimana khusus *procrastinating* yang terjadi pada nara sumber ke-12 merupakan procrastinating yang berjenis optimal fungsional procrastination. Penundaan perceraian nara sumber dari suaminya itu merupakan upaya menghindari ke-mudhorrotan demi melindungi keluarga, jati diri, masa depan anak-anaknya.

#### Penyebab

Sebagaimana diketahui bersama bahwa segala sesuatu terjadi perlu diketahui penyebabnya. Penyebab terjadinya *Procrastination/Procrastination* dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Hal ini disebabkan sifat malas yang merupakan dampak negatif dari gaya hidup berdampak secara langsung pada kesehatan.
2. Mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan,
3. Perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu
4. Penyebab khusus Optimal Function Procrastination (temuan peneliti) karena adanya suatu keharusan untuk menghindari kemudhorotan sekalipun harus terjadi pengulangan, penundaan, dan bahkan terjadi dalam jangka waktu yang lama.

### Dampak

Dari rumusan masalah pada BAB 1 di atas, sebenarnya banyak dampak *Procrastination/Procrastination* yang jarang diungkap. Oleh peneliti dapat ditambahkan bahwa *Procrastination/Procrastination* dapat menimbulkan dampak:

1. Dampak Negatif konsentrasi menurun. Maka dapat diuraikan jika prokrastinasi terjadi dipicu dengan cara terlalu lama duduk untuk berpikir, menimbang, bahkan melamun maka berbahaya pada kesehatan diri. Ketegangan tulang belakang karena terlalu lama membungkuk akan mempengaruhi kinerja organ tubuh terutama organ ginjal, hal ini juga dapat memicu terjadinya *Procrastinating/Procrastination*.
2. Dampak Positif. Jika manusia berhasil menghilangkan prokrastinasi maka aktivitas fisik mampu mengurangi risiko stroke pada pria hingga sebesar 60%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu maka, manusia yang terlalu sering duduk bekerja atau bermalas-malasan di depan layar komputer memiliki risiko cukup besar mengalami stroke.

Misteri bahayanya *procrastination/-ing* berdasarkan Al Quran. Kitab suci Al-Quran sudah jelas isinya, *Laa roiba fiihi*, tiada bandingannya, tak layak dibandingkan, tiada terbantahkan, jelas tegas baik mengenai perintah maupun larangan-Nya. Bila persepsi saat kita berkomunikasi dengan baik kepada Alloh, harus secara akurat mempersepsikan lambang-lambang sesuai kadar firman Allah swt. Ini bermakna selain mematuhi perintah- perintah Alloh swt juga harus menjauhi larangan-Nya.

### Manfaat Kontemplasi

Peneliti mengungkapkan, bahwa manfaat kontemplasi teringan adalah memunculkan, menumbuhkan, membangkitkan kesadaran. Bahwa pada akhirnya yang menjadi faktor penting untuk membantu orang lebih aktif dan produktif adalah kesadaran. Kesadaran manusia soal rasa malas ataupun terlepas kesadaran mereka soal biaya dan lain hal. Oleh karena itu, banyak orang bijak yang memilih untuk lebih aktif dan produktif sepanjang hari. Maka dalam penelitian ini dihasilkan sebuah kajian bahwa kontemplasi bermanfaat untuk mendapatkan, menumbuhkan kesadaran manusia akan tugas dan tanggung jawab manusia serta dapat menjadikan sebuah renungan akan baik buruknya tindakan yang akan dilakukannya. Sedangkan puncak tertinggi kontemplasi adalah sebuah *Istighroq*, tenggelam dalam lautan ilmu ke-Tuhanan untuk dapat bertemu kepada Tuhannya, Alloh swt. Hal ini seiring disebutkan dalam Al Quran Surat Al Kahfi ayat 110 yang berbunyi:

قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ اللَّهُ وَاحِدٌ ۖ فَمَن كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ  
فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا

Artinya: 110. Katakanlah: Sesungguhnya aku ini manusia biasa seperti kamu, yang diwahyukan kepadaku: "Bahwa sesungguhnya Tuhan kamu itu adalah Tuhan yang Esa". Barangsiapa mengharap perjumpaan dengan Tuhannya, maka hendaklah ia mengerjakan amal yang saleh dan janganlah ia mempersekutukan seorangpun dalam beribadat kepada Tuhannya"

Betapa pentingnya komunikasi kontemplasi dibangun dalam dzikirulloh karena dapat sebagai terapi *procrastination/procrastinating* karena komunikasi adalah proses penciptaan makna



dua orang atau lebih, dengan simbol-simbol atau tanda-tanda. Bahwa kita hanya sering mendengar bentuk komunikasi interpersonal, kelompok, organisasi, politik dan massa. Namun komunikasi transendental jarang sekali dibahas. Seiring yang disebutkan dalam nuansa-nuansa komunikasi karya Deddy Mulyana, peneliti juga menggarisbawahi bahwa komunikasi transendental berarti komunikasi antara manusia dengan Tuhannya di mana partisipan dalam komunikasi transendental adalah manusia dengan Tuhannya. Dalam penelitian ini menyajikan bentuk komunikasi transedental, walaupun bentuk komunikasi ini tidak bisa diamati secara empiris, tetapi dapat mempengaruhi nasibnya baik di dunia maupun akhirat. Namun anehnya, mayoritas manusia lebih menyibukkan diri dengan mengulik ilmu yang hanya bisa berpengaruh di dunia saja. Terfokus perlambangan sukses duniawi, tapi masih dipertanyakan tentang urusan akheratnya. Interpretasi pesan-pesan dari faktor manusiawi, telah melalaikan pesan dari Allah Swt Sang Penciptanya. Allah Swt sebenarnya adalah mitra komunikasi kita yang harus dan sudah selayaknya kita sembah tidak mungkin mempersepsikan kita dengan kekeliruan dan tak mungkin memberikan tanda-tanda komunikasi untuk menyesatkan hamba-Nya. Kepekaan akurasi persepsi-persepsi keTuhanan wajib adanya. Salah mempersepsikan, maka akan berakibat fatal. Akibat kekeliruan komunikasi antar manusia (kedua) mungkin kita tidak lulus ujian atau naik pangkat. Tetapi, akibat kekeliruan komunikasi transendental (pertama) kita bisa dihukum oleh Allah swt karena berakibat fatal bagi makhluk-Nya.

Allah menyebutkan manusia yang melakukan kekeliruan pertama ini sebagai binatang, bahkan lebih sesat lagi, karena mata hatinya buta untuk melihat kebenaran dan memungkirkan penggunaan telinga ruhani mereka. Maka dari itu kita sebaiknya lebih memerhatikan komunikasi transendental ini dibandingkan dengan komunikasi antar manusia. Karena keberhasilan komunikasi manusia tidak akan menjamin keberhasilan komunikasi transendental, sebaliknya komunikasi transendental pasti menjamin keberhasilan komunikasi antar manusia, setidaknya keberhasilan komunikasi antar manusia dalam pandangan Allah swt.

### **Model Baru Komunikasi Kontemplasi Dzikirulloh Sebagai *Therapeutic Sifat Procrastination***

Untuk menjawab rumusan masalah ke-4 maka peneliti menuangkan sebuah model komunikasi baru yakni komunikasi kontemplasi dzikirulloh sebagai *therapeutic sifat procrastination* yang disebutkan dalam temuan baru di bawah ini (Pola Baru).

**Temuan dalam Penelitian.** Peneliti menyatakan bahwa melalui sebuah proses komunikasi transendental antara Tuhan Allah swt dengan hambaNya sebagai bentuk petunjuk atau komunikasi transendental antara manusia kepada Tuhan Allah swt seperti berdoa, sholat dan ibadah uluhiyyah (ketuhanan) menghasilkan **KOMUNIKASI KONTEMPLASI** yang menjadi **ruh komunikasi transendental** itu sendiri.

Pada penelitian ini menghasilkan hipotesa akhir, pengetahuan, rumusan baru yakni diketahui jika orang yang introvert atau tertutup bercirikan seperti lebih suka sendirian dalam berpikir tentang sesuatu. Mereka yang memiliki tingkat kecerdasan tinggi, tingkat kesadarannya cukup tinggi untuk mencari waktu dan kesunyian untuk dimanfaatkan. Karena interaksi sosial sering mengurangi kemampuan mereka dalam mengeksplorasi pikiran, inilah yang menjadi alasan mereka tidak suka bersosialisasi ataupun mencari kegiatan yang akan menyita pikiran.

Kontemplasi dalam berdzikir kepada Allah swt bukan sekedar komunikasi 1 (satu) arah saja sebagaimana diri manusia yang penuh ke-alpha-an ini. Tapi seharusnya menghasilkan komunikasi 2 (dua) arah yakni antara Tuhan kepada manusia dan antara manusia dengan Tuhannya (Allah swt). Maka kontemplasi ini menghasilkan tujuan yakni:

1. Ritualitas peribadatan, yang seharusnya, menghasilkan khusu' dalam peribadatan, yang kemudian menghasilkan point ke-2 ini, yang seharusnya,
2. Menghasilkan *mi'roj* nya ruhaniah kepada Tuhannya, yang kemudian menghasilkan point ke-3 yang seharusnya,
3. Menghasilkan *Liqo' ilalloh, Liqoillah* (bertemu, berkomunikasi 2 arah dengan Tuhannya, termaktub QS. Al Kahfi ayat 110). Yang pada akhirnya dengan mencerap energi keTuhanan. Dan pada puncaknya dapat menghasilkan point ke-4 yakni dapat,
4. Merubah perilaku, sifat manusia seperti *procrastinating/procrastination*. Sebagaimana disebutkan dan berdasarkan QS. 33 ayat 41-43.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا

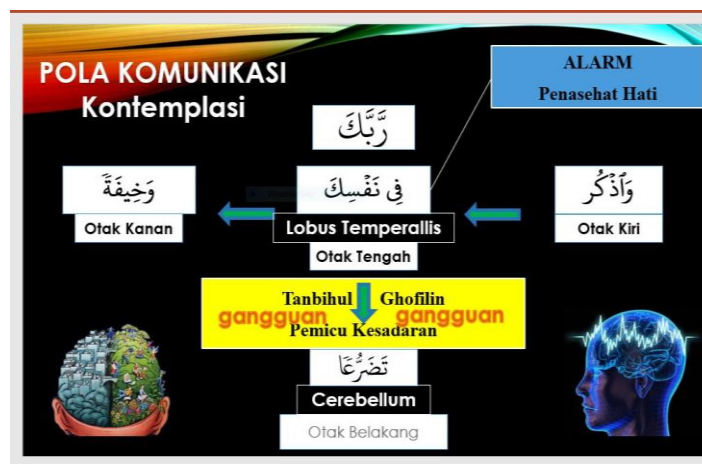
Artinya : 41. Hai orang-orang yang beriman, berzdikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. 42. Dan bertasbihlah kepada-Nya diwaktu pagi dan petang. 43. Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), supaya Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). Dan adalah Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman

Oleh karena itulah pola komunikasi kontemplasi saat dzikirulloh ini membutuhkan sebuah pemicu atau sebuah **Tanbihul Ghofilin** (pengingat bagi yang lupa) dengan bentuk sebuah “ALARM KESADARAN”. Yang kesemuanya ini dapat diraih dengan sebuah metode sholat , terutama sholat Tahajjud, Qiyamul Lail untuk beribadah semata hanya kepada Alloh swt (tanpa mengesampingkan ibadah lainnya). Dan inilah yang melahirkan sebuah makna Alloh swt akan mengirim “SANG PENASEHAT HATI” pada diri manusia jika rajin mendekatkan diri kepada Alloh swt terutama Sholat Tahajjud. Maka ditemukan sebuah pola komunikasi kontemplasi yang peneliti beri nama:

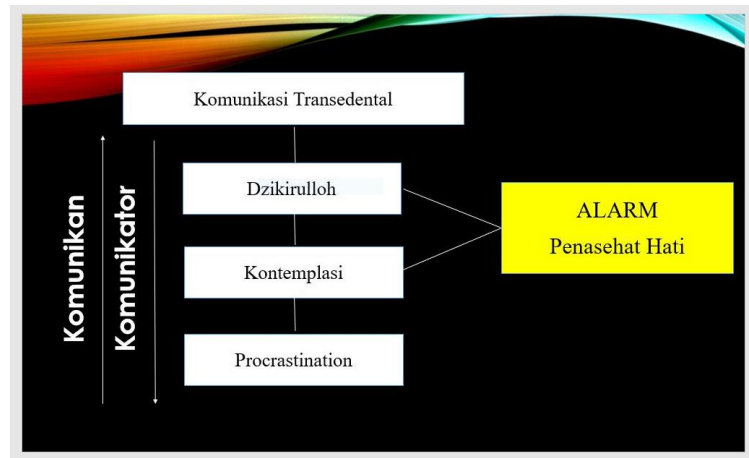
### H.Q. Samrotul Fiqriyyah

(sebagaimana peneliti mendapatkan bi’at langsung Isro’ Mi’roj dari sang Mujaddid sang Sulthonul ‘Auliyalloh pada 12 Dzulhijah 1414 H – 11 Jumadil Awal 1995 M)

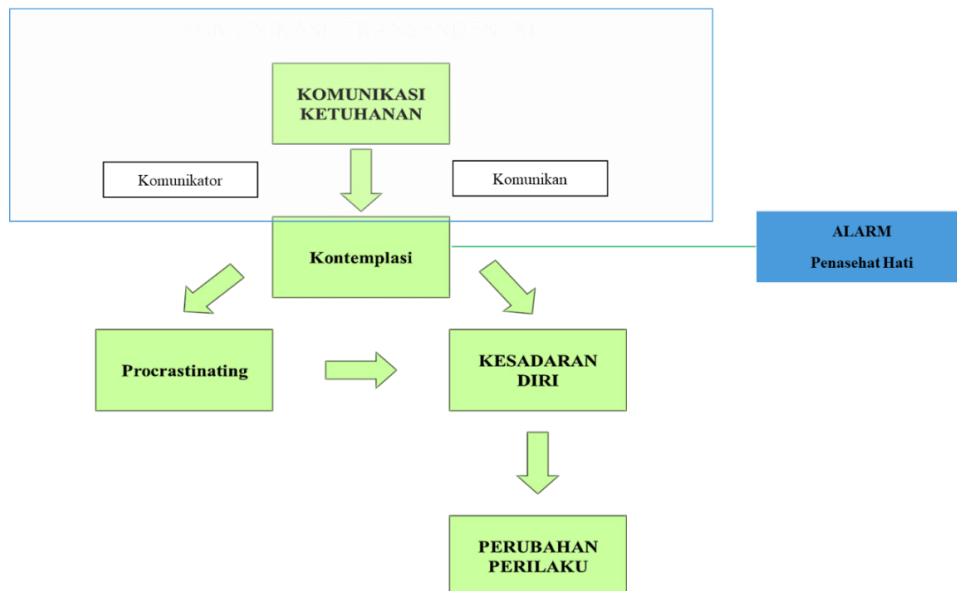
Pola ini ditetapkan pada tanggal 2 Januari 2020 oleh peneliti yang bernama Ahmad Holy dengan *call sign* di training-training dengan nama P.M. Ksatria’Arsyillah H.A. Pola ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 17. Temuan Pola Komunikasi Kontemplasi Pemicu & Alarm Hati



Gambar 18. Skema Pola Komunikasi Kontemplasi Pemicu & Alarm Hati



Gambar 19. Skema Pola Komunikasi Kontemplasi Perubahan Perilaku

Sebuah petunjuk Allah swt memang dalam syar'I Islam ada yang mengatakan cukup langsung pada Allah swt saja, namun ada yang berpendapat tetap membutuhkan washillah. Sebagaimana diterangkan Allah swt pada QS Al Qiyamah ayat 16-19:

لَا تُحْرِكْ بِهِ لِسَانَكَ لِتَعْجَلَ بِهِ إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْآنَهُ فَإِذَا قَرَأْنَاهُ فَاتَّبِعْ قُرْآنَهُ ثُمَّ إِنَّ عَلَيْنَا بَيَانَهُ

Artinya : 16. Janganlah kamu gerakkan lidahmu untuk (membaca) Al Quran karena hendak cepat-cepat (menguasainya) 17. Sesungguhnya atas tanggungan Kamilah mengumpulkannya (di dadamu) dan (membuatmu pandai) membacanya 18. Apabila Kami telah selesai membacakannya maka ikutilah bacaannya itu 19. Kemudian, sesungguhnya atas tanggungan Kamilah penjelasannya

Maka peneliti mengambil jalan tengah bahwa memang (biarlah) Allah saja yang akan mengajarkan langsung kepada manusia, namun ini hanya akan terjadi jika manusia itu sampai pada tingkat “*TAJRID*”. Sebuah tingkatan manusia yang dapat berkomunikasi dengan Allah swt semisal seorang Sulthonul ‘Auliyallah yang ruhnya disucikan Allah swt dan warishotul anbiya’, inilah perlunya seorang “mursyid kamilah” yang dapat berkomunikasi dengan Allah swt agar manusia tidak salah menginterpretasi-kan petunjuk Allah swt, sebagaimana kita membutuhkan sosok Nabi Muhammad Saw sebagai washilatul ‘Udhma. Hal ini juga mengingatkan manusia biasa tidak mengetahui musuh utamanya adalah iblis la’natulloh yang bersembunyi dari penglihatan manusia biasa bisa saja membius dalam komunikasi tipuan untuk menggelincirkan manusia dari jalan Allah swt. Dia ayat di atas Nabi Muhammad saw pun mendapatkan signal dari Allah swt bahwa syaithon pun ingin mendahului bacaan nabi Muhammad saw.

### Pencapaian Kontemplasi

Peneliti menyadari jika secara idealis kontemplasi tingkat tinggi bagi manusia sulit tercapai, sulit dilakukan. Peneliti menemukan sebuah cara kontemplasi dengan penempuhan *Tazkiyatun Nufus* berdasarkan Al Quran Surat at taubah ayat 112 dan Surat An Nuur ayat 35 yakni:

التَّائِبُونَ الْعَابِدُونَ الْحَامِدُونَ السَّاجِدُونَ الرَّاٰكِعُونَ السَّاجِدُونَ الْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ  
وَالنَّاهُونَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَالْحَافِظُونَ لِحُدُودِ اللّٰهِ ۗ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ

Artinya : Mereka itu adalah orang-orang yang bertaubat, yang beribadat, yang memuji, yang melawat, yang ruku’, yang sujud, yang menyuruh berbuat ma’ruf dan mencegah berbuat munkar dan yang memelihara hukum-hukum Allah. Dan gembirakanlah orang-orang mukmin itu.

اللّٰهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۗ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ ۗ  
الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ  
زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۗ نُورٌ عَلَىٰ نُورٍ ۗ يَهْدِي اللّٰهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ ۗ وَيَضْرِبُ اللّٰهُ  
الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ ۗ وَاللّٰهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya : Allah (Pemberi) cahaya (kepada) langit dan bumi. Perumpamaan cahaya Allah, adalah seperti sebuah lubang yang tak tembus, yang di dalamnya ada pelita besar. Pelita itu di dalam kaca (dan) kaca itu seakan-akan bintang (yang bercahaya) seperti mutiara, yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang berkahnya, (yaitu) pohon zaitun yang tumbuh tidak di sebelah timur (sesuatu) dan tidak pula di sebelah barat(nya), yang minyaknya (saja) hampir-hampir menerangi, walaupun tidak disentuh api. Cahaya di atas cahaya (berlapis-lapis), Allah membimbing kepada cahaya-Nya siapa yang dia kehendaki, dan Allah memperbuat perumpamaan-perumpamaan bagi manusia, dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.

Kontemplasi berdasarkan 2 ayat di atas dapat melalui sekian proses mandi suci, sholat taubat, berpuasa, berdzikir sebagaimana yang diajarkan oleh para tarekat. Namun sekian lamanya proses pembersihan diri itu, maka peneliti merujuk pada QS. Al A’ Roof ayat 205 menyatakan *Zero Mind Process* adalah tehnik yang ditawarkan peneliti untuk saat-saat yang begitu mendesak menjelang *deadline*. Proses *zero mind* ini cukup mengosongkan pikiran, menghubungkan tali komunikasi dengan Wajibal Wujud nya Allah swt, seraya berdzikir menyebut, menyeru dengan kalimat Tauhid, Ismudzat, dan atau kalimat tasbihnya Nabi Yunus, seraya berkontemplasi dalam benak pikiran yang dipenuhi kesadaran tinggi betapa pentingnya tugas atau pekerjaan yang tertunda selama ini. Proses ini telah diabadikan Allah swt dalam QS. Al A’ roof ayat 205 yakni:

وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ

وَالغافلين  
Artinya : Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai.

Maka berdasarkan ayat ini proses kontemplasi dapat diperoleh dengan sebuah proses *Zero Mind* yang dapat dirumuskan tekhniknya (melalui 4 syarat dalam prosesnya) yaitu:

1. Menembus kesadaran
2. Tadzarruk
3. Tawwaruk
4. Berulang-ulang (mengobati *Procrastination/-ing*)

Ditanamkan kebangkitan kesadaran diri dengan meraskan betapa bahayanya resiko penundaan tersebut. Sebagaimana terwujud dalam replika dokumentasi peneliti di bawah ini.



Gambar 20. Proses Zero Mind Berbasis Islami

Proses Zero Mind Berbasis Islami merupakan Hidayah Allah Swt bagaikan sinar matahari, sinarnya selalu menyinari dan menghangatkan semua makhluk, dan bisa mengambil manfaatnya. walaupun ada yang tidak menemukan pancarannya, itu salahnya sendiri, mungkin ia berada didalam ruangan atau dibawah bayangan. Menutup diri dari sinar mentari. Dari hidayahNya. HidayahNyapun tak terbatas, tak bertepi, selalu tercurah untuk makhlukNya. sebatas mana dan sekuat apa seseorang menemukan dan mencarinya, maka akan ia temui cahayaNya. Seperti ilmu, yang sifatnya sangat luas, tak berpantai dan berdasar. Akan tetapi Kadar keimanan dan hidayah seseorang berbeda-beda. Ada yang hidayah seseorang itu laksana lilin, mudah padam ketika tertempa angin. Atau lebih ringan lagi akan kehilangannya, seperti debu.

Di lain sisi, ahli sufi (salikin) orang-orang yang telah mampu berkelana jauh dalam luasnya samudra makrifat, membatasi diri dari apa yang telah mereka ketahui tentang hakikat sifat ketuhanan, untuk tidak sampai bocor pada orang umum, dengan pedoman bahwa “memasyhurkan Rahasia ketuhanan hukumnya kufur “. karena keajaiban-keajaiban yang mereka temui, dari pengembaraan spiritualnya, jika terdengar orang umum akan berdampak buruk dalam keimannya.

Tak heran jika beliau Nabi Saw bersabda:

“Sesungguhnya sebahagian dari ilmu itu seperti keadaan benda yang ditutup. Tidak ada yang mengetahuinya kecuali orang-orang yang berilmu tentang Allah. Apabila mereka berbicara tentang-Nya tidak ada seseorangpun yang mengingkarinya kecuali orang-orang yang tertipu akan Allah Azza wa Jalla”.

Menanggapi ayat ini, peneliti mencuplik kaidah dari Imam Ghozali dalam Raasail-nya untuk mencoba memberikan penjabaran tentang hal-hal Rububiyah yang sifatnya memancing seseorang yang telah mencapai derajat tertentu, agar bisa naik dilevel berikutnya. Dengan menyelaraskannya pada hadis:

“sesungguhnya Allah memiliki tujuh puluh ribu hijab (tabir) berupa cahaya dan kegelapan. Seandainya Dia membukanya, niscaya cahaya wajahNya akan membakar siapa saja yang melihatNya.”

Penelitian kontemplasi dalam intrapersonal kepada Ilah-Nya ini pada akhirnya secara dinamis berkaitan dengan penemuan gelombang listrik yang ada pada tubuh manusia, yang ditemukan pada zaman modern ini ternyata terus berlanjut pada pengembangan penelitian lainnya,

yang menghasilkan penemuan bahwa ternyata tidak hanya tubuh manusia saja yang menghasilkan gelombang listrik saat manusia melakukan, terjadinya kontemplasi, akan tetapi semua benda yang ada disekitar kita juga memancarkan gelombang listrik yang unik dan indah pada saat kontemplasinya makhluk. Jadi semua benda di alam ini bergetar, bertashbih kepada TuhanNya, Allah swt! Tentu saja dengan cara mereka sendiri, kita tidak mengetahuinya karena dihibab, ditutup, dirahasiakan oleh Allah swt kecuali pada penglihatan, pendengaran, rasa, tajallinya ruhaniah manusia pilihan Allah swt. Seperti keterangan diatas bahwa semua benda terdiri dari atom-atom, yang mana atom-atom tersebut akan selalu bergetar dalam menyebut nama Tuhannya, Allah swt, Sang Wajibal Wujud.

## PENUTUP

Kontemplasi dalam berdzikir kepada Allah swt bukan sekedar komunikasi 1 (satu) arah saja sebagaimana diri manusia yang penuh ke-alpha-an ini. Tapi seharusnya menghasilkan komunikasi 2 (dua) arah yakni antara Tuhan kepada manusia dan antara manusia dengan Tuhannya (Allah swt). Maka kontemplasi ini menghasilkan tujuan yakni:

1. Ritualitas peribadatan, yang seharusnya, menghasilkan Khusu' dalam peribadatan, yang kemudian menghasilkan point ke-2 ini, yang seharusnya,
2. Menghasilkan mi'roj nya ruhaniah kepada Tuhannya, yang kemudian menghasilkan point ke-3 yang seharusnya,
3. Menghasilkan Liqo' ilalloh (bertemu, berkomunikasi 2 arah dengan Tuhannya QS. Al Kahfi ayat 110). Yang pada akhirnya dengan mencerap energi ketuhanan. Dan pada puncaknya dapat menghasilkan point ke-4 yakni dapat,
4. Merubah perilaku, sifat manusia seperti procrastinating/procrastination. Sebagaimana disebutkan dan berdasarkan QS. 33 ayat 41-43.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا

Artinya : 41. Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. 42. Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang. 43. Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), supaya Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). Dan adalah Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman

Oleh karena itulah pola komunikasi kontemplasi saat dzikirulloh ini membutuhkan sebuah pemicu atau sebuah **Tanbihul Ghoflin** (peringat bagi yang lupa) dengan bentuk sebuah **“ALARM KESADARAN”**. Yang kesemuanya ini dapat diraih dengan sebuah metode sholat Tahajjud, Qiyamul Lail untuk beribadah semata hanya kepada Allah swt (tanpa mengesampingkan ibadah lainnya). Dan inilah yang melahirkan sebuah makna Allah swt akan mengirim **“SANG PENASEHAT HATI”** pada diri manusia jika rajin mendekatkan diri kepada Allah swt terutama Sholat Tahajjud. Maka temukan, dapatkan, miliki, manfaatkan Sang penasehat Hati ini melalui pendekatan diri kepada Allah Swt untuk menghilangkan sifat, sikap, *Procrastinating/Procrastination*.

## REFERENSI

Agustinus, *Religione*, XXIV.45.

Agustinus, *Trinity*, XV.2.2. Sebagaimana dikutip oleh Ruben Agelici dalam komentarnya atas Trinitas Richard dari Santo Viktor, 18.

al-Khālīdī, Shaykh Angku Nahrawī. “Risālah Naqsyabandiyah” Batu Labi Mungu 1426 H  
*An Introduction to Medieval Theology* menyatakan bahwa Hugo lahir sekitar akhir abad XI, dan wafat 11 Febr. 1141. Karyanya disebut *De Sacramentis Christiane Fidei*. Lihat juga, Ritva Palmén, “The Experience of Beauty: Hugh and Richard of St. Victor on Natural Theology,” dalam *Journal of Analytic Theology*, Vol. 4, May 2016. <https://www>.



- google.co.id/search?A+Hugh+and+Richard+of+St.+Victor+on+Natural+Theology&oq=The+Experience+of+Beauty. (Diunduh 10 Maret 2018, pkl. 20:00 WIB), 235-236.
- Anselmus Canterbury, "On the Incarnation of the Word," In *Anselm of Canterbury: The Major Work*, ed. by B. Davies and G. R. Evans (Oxford: Oxford University Press, 1998), 235-36.
- Anselmus of Canterbury. "On the Incarnation of the Word," In *Anselm of Canterbury: The Major Work* (Edited by B. Devies and G. R. Evans). Oxford: Oxford University Press, 1998.
- As., Asmaran. *Pengantar Studi Tasawuf*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1995.
- Atawolo, Andreas B. Hasrat Allah akan Jiwa Manusia: Belajar dari Teologi Bonaventura. Jakarta: OBOR, 2017.
- Baried, Siti Baroroh. dkk. *Pengantar Teori Filologi*. Yogyakarta: Badan Penelitian dan Publikasi Fakultas (BPPF) Seksi Filologi, Fakultas Sastra Universitas Gajah Mada, 1994.
- Bdk. Richard of Saint Victor, *The Mystical Ark I*. 6.
- Bdk. Todd D. Vasquez, *The Art of Trinitarian Articulation*, 63-64.
- Biografi Richard ini ditulis dengan memanfaatkan beberapa sumber: Sr. M. Dominica Melone, *Lo Spirito Santo nel De Trinitate di Riccardo di Vittore*; Rick Van Nieuwenhove, *An Introduction to Medieval Theology*; R. Angelici, *Richard of Saint Victor on the Trinity*; "Richard of Saint-Victor" dalam *Encyclopedia Britanica*, dari (<https://www.britannica.com/biography/Richard-of-Saint-Victor>) diunduh pada 18 Maret 2018; 20:00 WIB.
- Boaventura, *De Reductione artium ad Theologiam* 5, dikutip oleh Grover A. Zin dalam pengantar *The Twelve Patriarch, The Mystical Ark and Book Three of Trinity*, 1.
- Castells X, Ramos-Quiroga JA, Bosch R, Nogueira M, Casas M (2011). Castells X, ed. "Amphetamines for Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in adults". *Cochrane Database Syst. Rev.* (6): CD007813. doi:10.1002/14651858.CD007813.pub2. PMID 21678370.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Increasing prevalence of parent-reported attention-deficit/hyperactivity disorder among children --- United States, 2003 and 2007. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 2010 Nov 12;59(44):1439-43.
- Chenu, Marie-Dominique. *La teologia nel dodicesimo secolo*. (A cura di Paolo Vian. Introduzione di Inos Biffi). Milano: Editoriale Jaca Book spa, 1992.
- Cowen, P; Harrison, P; Burns, T (2012). *Shorter Oxford Textbook of Psychiatry* (edisi ke-6th). Oxford University Press. hlm. 546. ISBN 9780199605613.
- Dalam *The Trinity* (I.3).
- Dante, *Paradiso* 11:32, Sebagaimana dikutip oleh Grover A. Zin dalam pengatarnya atas karya *The Twelve Patriarch, The Mystical Ark, and The Book Three of Trinity*, 1.
- Djalaluddin. Sinar Keemasan; Dalam Mengamalkan Keagungan Kalimah Laailaaha Illallah. Surabaya: Terbit Teranag, 1987.
- Djamaris, Edwad. *Metode Penelitian Filologi*. Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1991.
- Evan, G.R. "Anselm of Canterbury." In *Augustine through the Ages: An Encyclopedia*. (Diedit oleh Allan Fitzgerald, O.S.A, dkk.). New York: Cambridge, 1999: 23-24.
- Fathurahman, Oman dkk. *Filologi dan Islam Indonesia*. Jakarta: Kementerian Agama RI Badan Litbang dan Diklat Puslitbang Lektur Keagamaan Jakarta, 2010.
- G.R. Evan, "Anselm of Canterbury" dalam *Augustine through the Ages: An Encyclopedia*, diedit oleh Allan Fitzgerald, O.S.A, cs. (New York: Cambridge, 1999), 23-24.
- Gambar Indepth Interview :
- <http://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.grsindia.com%2Fimages%2FIndepth.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.grsindia.com%2FIndepth.html&h=291&w=300&tbid=41BObMjmQJwkRM%3A&zoom=1&docid=YOdNrddcLrJBX0M&ei=zMpZVOz5M9O3uAT7uID4AQ&tbn=isch&ved=0CEUQMygMB8&iact=rc&uact=3&dur=1488&page=3&start=28&ndsp=15>
- Howell, Julia. Institutional Change and the Social Scientific Study of Contemporary Indonesian Sufism: Some Methodological Consideration. Seminar tentang Sufisme Perkotaan di Balitbang Kemenag RI, 25-6 Januari 2000.
- [http://all.successcenter-ohio-state.edu/references/procrastinator\\_APA\\_paper.html](http://all.successcenter-ohio-state.edu/references/procrastinator_APA_paper.html)

- <http://www.carleton.ca/~tptychl/history.html>  
<http://www.carleton.cartptychl/internet.html>  
<http://www.physics.ohiostate.edu/~wilkins/writing/Resources/essays/procrastinate>
- Ilham, Muhammad Arifin & Nasution, Debby. *Hikmah Zikir Berjamaah*. Jakarta: Penerbit Republika, 2003.
- Interpretasi Tropologi, artinya interpretasi figuratif (atau kiasan) atas teks Kitab Suci sebagai sumber moral yang dapat menuntun orang pada tindakan-tindakan moral. (Lihat, *Oxford Living Dictionaries*, <https://en.oxforddictionaries.com/definition/tropology>, (diakses pada 20 Maret 2018, pkl. 20:00 WIB)).
- Jalaluddin rakhmat, Psikologi Komunikasi. hlm. 63  
Jalaluddin rakhmat, Psikologi Komunikasi. hlm. 51-52  
Lih. Ruben Angelici, Richard of Saint Victor on the Trinity, 3-4.  
Lihat juga, Rik Van Nieuwenhove, *An Introduction to Medieval Theology*, 138-140.  
Lihat komentar Grover A. Zin dalam Richard of Saint Victor, *The Twelve Patriarchs; The Mystical Ark; Book Three of The Trinity*, 4-5. Selain itu, refleksi Bonaventura mengenai Trinitas terutama dalam pandangannya mengenai Allah Roh Kudus sebagai kasih bersama (*Condilectio*) sangat dipengaruhi oleh refleksi teologis Trinitas Richard. Lihat, Andreas B. Atawolo, *Hasrat Allah akan Jiwa Manusia: Belajar dari Teologi Bonaventura* (Jakarta: OBOR, 2017), 6-7).
- Lihat, Todd D. Vasquez, *The Art of Trinitarian Articulation: A Case Study on Richard of St. Victor's \_de Trinitate*, (Thesis and Dissertation) (Chicago, Illinois: Loyola University Chicago, 2009), 63.
- Lubis, Nabilah. *Naskah, Teks dan Metode Penelitian Filologi*. Jakarta: Media Alo Indonesia 2001.  
Madjid, Nurkholish. *Dari Hijrah Politik ke Hijrah Agama, Seminar Bulanan*. Paramadina, Hotel Regent Jakarta, 1999.
- Maria Dominica Melone, *Lo Spirito Santo nel De Trinitate di Riccardo di Vittore* (Roma: Pontificium Athenaeum Antonianum, 2001), 16.  
Melone, Maria Dominica. *Lo Spirito Santo nel De Trinitate di Riccardo di Vittore*. Roma: Pontificium Athenaeum Antonianum, 2000.
- Metode dan Tehnik Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif . Diakses dari <http://salimafarma.blogspot.com/2011/05/metode-dan-teknik-pengumpulan-data.html>  
Metode Wawancara Mendalam (Indepth-Interview) dalam Penelitian Kualitatif. Diakses dari <http://www.menulisproposalpenelitian.com/2011/04/wawancara-mendalam-indepth-interview.html>
- Millichap, J. Gordon (2010). *Attention Deficit Hyperactivity Disorder Handbook a Physician's Guide to ADHD* (edisi ke-2nd). New York, NY: Springer Science. hlm. 26. ISBN 9781441913975. Diakses tanggal 17 January 2014.
- Mujieb, M. Abdul. Isma'il, Ahmad. Syafi'ah, *Ensiklopedi Tasawuf Imam al-Ghazali; Mudah Memahami dan Menjalani Kehidupan Spritual*. Jakarta: Hikmah PT. Mizan Publika, 2009.
- Nasr, Seyyed Hossein. Chittick, William C. Lewisohn, Leonard. (Ed). *Warisan Sufi Volume II; Warisan Sufisme Persia Abad Pertengahan (1150-1500)*. Depok: Pustaka Sufi, 2003.
- Nasution, Harun. *Filsafat dan Mistisisme Dalam Islam*, Bulan Bintang: Jakarta, 1973.
- Nieuwenhove, Rik van. *Introduction to Medieval Theology*. New York: Cambridge University Press, 2012.
- Nuansa-Nuansa Komunikasi (Deddy Mulyana)  
Onong Uchjana Effendy, *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), hlm 25  
Onong Uchjana Effendy, *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), hlm 37  
Onong Uchjana Effendy, *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), hlm 38
- Oxford Living Dictionaries, <https://en.oxforddictionaries.com/definition/tropology>, diakses pada 20 Maret 2018, pkl. 20:00 WIB.
- Palmén, Ritva. "The Experience of Beauty: Hugh and Richard of St. Victor on Natural Theology." Dalam *Journal of Analytic Theology*. Vol. 4, May 2016,

- <https://www.google.co.id/search?A+Hugh+and+Richard+of+St.+Victor+on+Natural+Theology&oq=The+Experience+of+Beauty>. Diunduh pada tanggal 10 Maret 2018, pkl. 20:00 WIB, 235-236.
- Pseudo-Deonisius, *The Divine Name* sebagaimana dikutip oleh A. Sunarko, *Allah Tritunggal Adalah Kasih: Tinjauan Historis Sistematis* (Yogyakarta: Maharsa Artha Mulia, 2017), 73
- R. Angelici dalam komentarnya atas *Richard of Saint Victor on the Trinity*, 4-5.
- R. Angelici dalam komentarnya atas *The Trinity*, 17.
- R. van Nieuwenhove, *An Introduction to Medieval Theology*, 137.
- Richard of Saint Victor, *Mystical Arch*, I.4.
- Richard of Saint Victor, *Mystical Arch*, I.4.
- Richard of Saint Victor, *Mystical Arch*, I.4.
- Richard of Saint Victor, *Mystical Ark I.7*. Sebagaimana dikutip oleh R.V. Nieuwenhove dalam *An Introduction to Medieval Theology*, 138.
- Richard of Saint Victor, *Mystical Ark*. I.6, sebagaimana diuraikan oleh Rick Van Nieuwenhove dalam *An Introduction to Medieval Theology*, 139.
- Richard of Saint Victor, *On The Trinity*, 66-69.
- Richard of Saint Victor, *The Mystical Ark* I. 8.
- Richard of Saint Victor, *The Trinity* (I.4), 75-76.
- Richard of Saint Victor, *The Trinity* Translation and Commentary by Ruben Angelici (Oregon: Casade Books, 2011), 65-66.
- Richard of Saint Victor, *The Trinity*, (I.1), 73.
- Richard of saint Victor, *The Trinity*, (I.12), 81-82.
- Richard of Saint Victor, *The Trinity*, (I.4), 75.
- Richard of Saint Victor, *The Trinity*, (I.5), 76.
- Richard of Saint Victor, *The Trinity*, (I.8.), 79.
- Richard of Saint Victor, *The Trinity*, 65.
- Richard of Saint Victor, *The Trinity*, 65-66.
- Richard of Saint Victor, *The Trinity*, 67.
- Richard of Saint Victor, *The Twelve Patriarchs*, 12.
- Richard of Saint Victor, *The Twelve Patriarchs*, sebagaimana dikutip oleh Grover A. Zinn dalam pengantarnya atas Richard of Saint Victor, *The Twelve Patriarchs; The Mystical Ark; Book Three of The Trinity*, 10-11.
- Richard of Saint Victor, *The Twelve Patriarchs; The Mystical Ark ; Book Three of The Trinity*, 22-26.
- Richard of Saint Victor, *The Twelve Patriarchs; The Mystical Ark; Book Three of The Trinity*, Translation and Introduction by Grover A. Zin (New York: Paulist Press, 1979), 4-5.
- Richard of Saint Victor, *The Twelve Patriarchs; The Mystical Ark; Book Three of The Trinity*, 10-11.
- Richard of Saint Victor. *The Twelve Patriarchs: The Mystical Ark; Book Three of The Trinity*. (Translation and Introduction by Grover A. Zin). New York: Paulist Press, 1979.
- Rik Van Nieuwenhove, *An Introduction to Medieval Theology*, 141.
- Robson. *Prinsip-prinsip Filologi Indonesia*. Jakarta: Pusat Pembinaan Bahasa dan Universitas Leiden, 1994.
- Ruben Angelici, *English Translation and Commentary to Richard of Saint Victor on the Trinity*, (bagian I, Komentar atas karya Richard dari St. Viktor), 5.
- Said, A. Fuad. *Hakikat Tarikat Naqsyabandiyah*. Jakarta: PT. Al-Husna Zikra, 1999.
- Saputra, Karsono H. *Pengantar Filologi Jawa*. Jakarta: Penerbit Wedatama Widya Sastra, 2008.
- Siregar, Lisga Hidayat. "Tarekat Naqsyabandiyah Syekh 'Abdul Wahab Rokan Babusalam; Suatu Kajian Tentang Ajaran dan Aktualisasinya dalam Kehidupan Sosial 1882-1926," Disertasi di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2003.
- Storebø, OJ; Ramstad, E; Krogh, HB; Nilausen, TD; Skoog, M; Holmskov, M; Rosendal, S; Groth, C; Magnusson, FL; Moreira-Maia, CR; Gillies, D; Buch Rasmussen, K; Gauci, D; Zwi, M; Kirubakaran, R; Forsbøl, B; Simonsen, E; Gluud, C (25 November 2015). "Methylphenidate for children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)". *The Cochrane database of systematic reviews*. 11

- Sunarko, Adrianus. *Allah Tritunggal Adalah Kasih: Tinjauan Historis Sistematis*. Yogyakarta: Maharsa Artha Mulia, 2017.
- Tasman, Alfadhli. Khalwat dan Pelaksananya dalam Tarekat Naqsyabandiyah, Disertasi pada IAIN Sunan Ampel, 2011.
- TEKNIK WAWANCARA (In-depth Interview). Diakses dari <http://penelitianpasar.blogspot.com/2012/03/teknik-wawancara-dalam-pengumpulan-data.html>
- Terjemahan ayat ini berdasarkan pada terjemahan dari bahasa Yunani ke Latin LXX *Vulgata* (dari *Nisi credideritis, non intelligetis*). Sementara terjemahan baru untuk ayat ini menurut LBI (tahun 1976) adalah “Jika kamu tidak percaya, sungguh, kamu tidak teguh jaya.”
- Thapar A, Cooper M, Eyre O, Langley K (January 2013). "What have we learnt about the causes of ADHD?". *J Child Psychol Psychiatry*. 54 (1): 3–16.
- The Editor of Encyclopedia Britannica, “Richard of Saint-Victor” dalam *Encyclopedia Britannica*, Last Updated:3-3-2018.<https://www.britannica.com/bio-graphy/Richard-of-Saint-Victor>, (diakses pada 18 Maret 2018, pkl. 20:00 WIB).
- The Editor of Encyclopedia Britannica, “Richard of Saint-Victor” dalam *Encyclopedia Britannica*, Last Updated: 3-3-2018. Diakses pada 18 Maret 2018.
- The Editor of Encyclopedia Britannica, “Richard of Saint-Victor”. Dalam *Encyclopedia Britannica*. Last Updated:3-3-2018; <https://www.britannica.com/topic/Testaments-of-the-Twelve-Patriarchs>. Diakses pada 18 Maret 2018, pkl. 20:00 WIB.
- Vasquez, Todd David. 2009. “The Art of Trinitarian Articulation: A Case Study on Richard of St. Victor's De Trinitate.” (Thesis and Dissertation). Chicago, Illinois: Loyola University Chicago.
- The Trinity*. (Translation and Commentary by Ruben Agelici). Oregon: Casade Books, 2011.
- Tjandrasasmita, Uka. *Kajian Naskah-Naskah Klasik dan Penerapannya Bagi Kajian Sejarah Islam di Indonesia* (Jakarta: Puslitbang Lektur Keagamaan Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama RI, 2006.
- Vilanova, Evangelista. 1992. *Storia della teologia Cristiana*. vol. 3 (1992). (Traduzione di Carlo Chiecchi; Revisione a cura dell'edizione italiana di Stefano Cavallotto; Collaboratori redazionali: Giovanna Vitale e Lorenzo De Lorenzi). Editorial Herder S.A.: Barcelona.
- Wigal SB (2009). "Efficacy and safety limitations of attention-deficit hyperactivity disorder pharmacotherapy in children and adults". *CNS Drugs*. 23 Suppl 1: 21–31. doi:10.2165/00023210-200923000-00004. PMID 19621975.
- Willcutt, EG (July 2012). "The prevalence of DSM-IV attention-deficit/hyperactivity disorder: A meta-analytic review". *Neurotherapeutics*. 9 (3): 490–9. doi:10.1007/s13311-012-0135-8.