

MERAIH *MEANINGFUL LIFE*: PERSPEKTIF PSIKOLOGI POSITIF DAN TASAWUF POSITIF

Muhamad Nurdin

Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo
Muhamadnurdin@iainponorogo.ac.id

Abstrak. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) bertujuan untuk memaparkan bagaimana cara mencapai *meaningfull life* untuk mengoptimalkan kehidupan individu sebagai bagian dari masyarakat dalam sudut pandang Psikologi Positif sebagai perkembangan termutakhir dari Ilmu Psikologi dan Tasawuf Positif yang merupakan titik balik dari tasawuf konservatif. Adapun yang menjadi latar belakang penulisan ini karena kehidupan manusia selalu berjalan bersama dengan perubahan kekinian yang dapat menjebak individu dan masyarakat dalam kehidupan yang tidak lagi bermakna. Sehingga melahirkan emosi yang sulit dikendalikan, rentan stress, terbiasa menyalahkan keadaan dan kehidupan menjadi hampa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan beberapa menelaah dan mengeksplorasi buku-buku, internet dan sumber-sumber lain yang relevan. Data penelitian diolah dengan analitis deskriptif dengan pola pikir induktif. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pencapaian kehidupan penuh makna menurut Psikologi Positif dapat dilakukan dengan meninggalkan semua ego individu dan mengabdikan diri untuk kemanusiaan. Di sisi lain Tasawuf Positif berpendapat bahwa *meaningfull life* adalah nampaknya amal shaleh sebagai fungsi profetis Tasawuf dalam segala kehidupan sosial, dan juga ikut andil dalam penyelesaian permasalahan duniawi.

Kata kunci: *meaningfull life*. Psikologi Positif, Tasawuf Positif.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang yang salah arah dan lupa diri. Tampak mereka serba berkecukupan secara lahiriyah atau duniawi, tetapi miskin dalam kebermaknaan hidup dan akhirnya kebahagiaan pun tak tercapai. Manusia yang semestinya menjadi jauh lebih baik dengan kemajuan teknologi yang menyederhanakan banyak hal dalam kehidupan mereka. Akses terhadap nilai-nilai agama, hiburan, belanja, ilmu pengetahuan, dan banyak kontens di dunia maya seyogyanya membuat manusia menjadi lebih menikmati hidup dan berbagi kebahagiaan.

Manusia maju secara lahiriah, namun batin dan moral rapuh. Kemajuan teknologi tidak menjamin manusia menjadi lebih tenang sisi kejiwaannya, jernih dalam berfikir dan sopan santun dalam bermoral. Zaman yang sudah tidak ada batasan dalam

berteknologi ini, justru menimbulkan masalah baru dalam fase kehidupan manusia modern. Kesehatan mental, nilai-nilai spiritualis hanya menjadi bahan bacaan tanpa makna yang menjelma dalam kehidupan bermasyarakat.

Menurut Nurcholish Madjid, manusia modern menghadapi persoalan makna hidup karena beberapa hal. Di antaranya ialah tekanan yang amat berlebihan kepada segi material kehidupan. Kemajuan dan kecanggihan dalam “cara” (baca: teknik) mewujudkan keinginan memenuhi hidup material yang merupakan ciri utama zaman modern ternyata harus ditebus manusia dengan ongkos yang amat mahal, yaitu hilangnya kesadaran akan makna hidup yang lebih mendalam.¹

Akselerasi dalam perubahan kehidupan modern yang kompetitif sekarang ini banyak manusia yang melupakan eksistensi dirinya sebagai hamba di hadapan Tuhan, karena sudah terputus dari akar-akar spiritual. Akibatnya, mereka cenderung tidak mampu menjawab berbagai persoalan hidupnya, kemudian terperangkap dalam kehampaan dan ketidakbermaknaan hidup.² Manusia dipandang sebagai makhluk yang hebat, yang independen dari Tuhan dan alam. Manusia modern sengaja melepaskan diri dari keterikatannya dengan Tuhan (*theomorphisme*), untuk selanjutnya membangun tatanan manusia yang semata-mata berpusat pada manusia (*antropomorphisme*).

Gaya hidup kebendaan manusia modern yang sering menjadikan egoisme dan individualisme sebagai ciri keberhasilan sebetulnya merupakan penyimpangan yang mendalam terhadap pola hidup manusia sebagai makhluk sosial berketuhanan. Tidak jarang manusia merasa telah menjadi “segala-galanya” hanya karena telah mengonsumsi kekayaan yang melimpah. Yaitu gaya hidup yang serba-berpusat kepada diri sendiri, dan mengabaikan masyarakat sekeliling. Manusia menjadi tuan atas nasibnya sendiri, yang mengakibatkan terputusnya dari nilai-nilai spiritual yang ternyata kesombongan tersebut pada akhirnya menyadarkan bahwa manusia tidak mampu menjawab persoalan-persoalan hidupnya sendiri. Sebagai contoh timbulnya gangguan-gangguan kejiwaan pada manusia modern, antara lain berupa:

- a) Kecemasan: gangguan kecemasan pada umumnya adalah suatu kondisi penyebab kegelisahan atau ketegangan. Kebanyakan orang dengan kondisi demikian senantiasa hidup dengan rasa khawatir.³ Perasaan cemas yang diderita manusia modern bersumber dari hilangnya makna hidup, *the meaning of life*. Secara fitri

¹ <https://adoc.tips/download/makna-hidup-bagi-manusia-modern.html>

² Muhammad Solihin, *Terapi Sufistik*, Bandung: Pustaka Setia, 2004, hlm. 120

manusia memiliki kebutuhan akan makna hidup. Makna hidup dimiliki oleh seseorang manakala ia memiliki kejujuran, merasa hidupnya dibutuhkan oleh orang lain, dan merasa mampu karena telah mengerjakan sesuatu yang bermakna bagi kehidupannya. Adapun manusia modern seperti disebutkan di atas, mereka justru tidak memiliki makna hidup, karena mereka tidak memiliki prinsip hidup.

- b) Kesepian: gangguan kejiwaan berupa kesepian bersumber dari hubungan antar manusia, di kalangan masyarakat modern yang tidak lagi tulus dan hangat. Kegersangan hubungan antar manusia ini disebabkan karena semua manusia modern menggunakan topengtopeng sosial untuk menutupi wajah kepribadiannya. Akibatnya, setiap manusia modern memandang orang lain, maka yang dipandang juga bukan sebagai dirinya, tetapi sebagai orang yang bertopeng.
- c) Kebosanan: karena hidup tak bermakna dan hubungan dengan manusia lain terasa hambar, maka tidak ada ketulusan hati, kecemasan yang selalu mengganggu jiwanya dan kesepian yang berkepanjangan, sehingga menyebabkan manusia modern menderita gangguan kejiwaan berupa kebosanan.
- d) Perilaku menyimpang: kecemasan, kesepian dan kebosanan yang diderita berkepanjangan, menyebabkan seseorang tidak tahu persis apa yang harus dilakukan. Dalam keadaan jiwa yang kosong dan rapuh ini, maka mudah sekali diajak atau dipengaruhi untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan, meskipun perbuatan itu menyimpang dari norma-norma moral.
- e) Psikosomatis: psikosomatis adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor-faktor kejiwaan dan sosial. Seseorang jika emosinya menumpuk dan memuncak, maka hal itu dapat menyebabkan terjadinya guncangan dan kekacauan dalam dirinya. Perasaan tertekan, cemas, kesepian dan kebosanan yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan fisik.³

Selaras dengan pendapat di atas, Syafiq menyatakan bahwa masyarakat modern dihantui akan kecemasan, kegelisahan, frustrasi, depresi, kehilangan semangat hidup dan penyakit psikosomatis lainnya, khususnya di kota-kota besar. Di mana beban psikologis ini sudah begitu mewabah. Sehingga banyak orang modern menderita *existensial vacuum* (kehampaan hidup) yang diakibatkan oleh rasa hidup tak bermakna.⁴

³ <http://mubarak-institute.blogspot.com>

⁴ Syafiq A. Mughni, Nilai-nilai Islam : *Perumusan Ajaran dan Upaya Aktualisasi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), h. 258.

Menurut Bastaman hidup bermakna (*meaningfull life*) adalah gerbang menuju kebahagiaan.⁵ Ia adalah corak kehidupan yang menyenangkan, penuh semangat, bergairah, serta jauh dari rasa cemas dan hampa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kehidupan pribadi yang bermakna salah satunya ditandai oleh adanya aspek pada diri seseorang berupa menghasilkan karya yang bermanfaat buat orang lain.

Dari paparan latar belakang tersebut yang menjadi permasalahan penelitian ini adalah bagaimana cara mencapai *meaningfull life* untuk mengoptimalkan kehidupan individu sebagai bagian dari masyarakat dalam sudut pandang Psikologi Positif dan Tasawuf Positif? Dengan pencapaian *meaningfull life* maka manusia akan dapat terlepas dari gangguan kejiwaan.

KAJIAN LITERATUR

Stephani Raihana Hamdan, *Happiness: Psikologi Positif Versus Psikologi Islam* mengemukakan bahwa terdapat perbedaan paradigma mengenai ilmu antara psikologi positif dan psikologi Islam melahirkan perbedaan mendasar dalam memandang kebahagiaan (*happiness*). Konsep kebahagiaan dari psikologi positif memandang bahwa bahagia sinonim dengan well-being yang mengukur melalui kehidupan emosi positif (*positive affect*) serta kepuasan hidup (*life satisfaction*) yang dirasakan individu serta indikator-indikator kebahagiaan individu. Hal ini berbeda dengan konsep kebahagiaan dari psikologi Islam. Al-Qur'an dan Hadis memandang bahwa dunia bersifat sementara sehingga tujuan hidup manusia sesungguhnya mengejar kebahagiaan kekal yaitu kebahagiaan akhirat. Perbedaan antara kebahagiaan yang diusung psikologi positif dengan psikologi Islam yang juga terlihat dari batasan atau definisi mengenai kebahagiaan, tujuan kebahagiaan, hubungan kebahagiaan dengan religiositas, sumber atau faktor pembentuk, indikator kebahagiaan, upaya peningkatan kebahagiaan dalam sisi personal dan setting keluarga. Penulis juga mencatat perlu adanya upaya penyusunan struktur konsep kebahagiaan yang sistematis dalam Psikologi Islam sehingga mampu diturunkan dalam pengukuran kebahagiaan dengan perspektif Islam.

Fridayanti, *Pemaknaan hidup (Meaning life) dalam Kajian Psikologi*. Penelitian ini menyimpulkan konsep makna hidup adalah konsep penting dalam psikologi positif. Untuk memperjelas pengertian makna hidup para ahli Psikologi berusaha

⁵ Bastaman, H.D. *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1995), h. 26

mengelompokkan berdasarkan pendekatan psikologi. Pertama, makna hidup sebagai tujuan/motivasional, kedua sebagai kemampuan kognisi untuk menemukan signifikansi suatu kejadian dan pengalaman dengan diri pribadi. Ahli lain mencoba menjelaskan makna hidup berdasarkan level atau tingkat makna hidup yaitu makna global yang bersifat abstrak dan makna situasional yaitu makna kongkrit yang didapat dari kenyataan hidup sehari-hari. diperoleh dalam keadaan yang tidak menyenangkan selagi seseorang itu mampu memahami hikmahnya.

Candra Ayu Kusumastuti dan Rohmatun, *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kebermaknaan Hidup Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas 1 Semarang*. Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan skala kebermaknaan hidup pada narapidana di LAPAS Kelas 1 Semarang termasuk sedang. Hal ini diperoleh dari rentang nilai subjek (sesuai mean empirik) termasuk dalam kategori sedang yaitu 68,51. Presentase narapidana yang memiliki kebermaknaan hidup sedang 66,7% sedangkan yang mempunyai kebermaknaan hidup yang rendah sebesar 32,6% dan sebesar 0,7% memiliki kebermaknaan hidup yang sangat rendah. Hasil analisis data skala religiusitas pada narapidana menunjukkan bahwa religiusitas tergolong tinggi. Hal tersebut didapatkan dari rentang skor subjek (sesuai mean empirik) sebesar 149,63. Presentase narapidana yang memiliki religiusitas sangat tinggi 5,2% sedangkan yang mempunyai religiusitas yang tinggi sebesar 77 % dan sebesar 17,8% memiliki religiusitas yang sedang.

M. Arif Khoiruddin, *Peran Tasawuf dalam Kehidupan Masyarakat Modern*. Penelitian ini menekankan bahwa relevansi nilai-nilai yang terdapat dalam ajaran tasawuf memiliki peran penting dalam kehidupan sosial masyarakat modern. Ajaran tasawuf jika diterapkan akan memberikan makna hidup manusia dalam membentuk kondisi lingkungan yang kondusif dan berakhlak. Konsep *tahalli* yakni membersihkan diri dari sifat tercela (*akhlak madzmumah*) adalah solusi dalam mengatasi penyakit-penyakit sosial dalam masyarakat. Konsep *tahalli* yakni mensucikan atau menghiasi diri seseorang dengan sifat-sifat terpuji seperti sabar, zuhud, ikhlas dan sifat-sifat terpuji lainnya akan memberikan ketenangan dan ketentraman hidup manusia dan terhindar dari sifat materialistik, individualistik, gejala stress maupun frustrasi.

Didin Komarudin, *Konsep Tasawuf Modern dalam Pemikiran Nasaruddin Umar*. Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Menurut Nasaruddin Umar, Tasawuf Modern tidak bisa kita polarisasi dengan pengklasifikasian kehidupan Tasawuf baik akhlaki, amali, falsafi, sunni dan seterusnya.

Karena Tasawuf itu pada intinya mensucikan diri dari polusi pemikiran materialistis yang masuk kedalam pemikiran komprehensif. Jadi, bisa juga diartikan bahwa Tasawuf modern itu dengan meninggalkan segala praktek Tasawuf yang memisahkan diri dari kehidupan dunia dan menggantikannya dengan praktek Tasawuf yang tidak memisahkan diri dari tatanan sosial kemasyarakatan. Implikasi Tasawuf di era Modern menurut Nasaruddin Umar menembus aspek-aspek vital dalam berkehidupan ke berbagai macam aspek terutama aspek ekonomi, politik serta sosial. Tasawuf dengan dunia profesionalitas di aspek ekonomi. Politik tanpa Tasawuf akan menjadi politisi yang berbahaya. Maka politisi itu seharusnya memiliki dan dimotivasi mereka untuk mempelajari atau mengamalkan ilmu tentang spiritual atau sufistik atau Tasawuf. Gerakan pada perjuangan dan pembaharuan, dan program lebih berada dalam batasan positivisme moral dan kesejahteraan sosial, tidak “terkungkung” dalam batasan-batasan spiritual keakhiratan. Itulah implikasi Tasawuf di aspek sosial.

Setelah menelisik beberapapa kajian literatur terdahulu, penulis belum menemukan kajian yang membahas *meaningful life* untuk mengoptimalkan kehidupan individu sebagai bagian dari masyarakat dari dua perspektif sekaligus (psikologi positif dan tasawuf positif), diharapkan dengan kajian ini ditemukan konsep yang lebih mendalam berkaitan *dengan meaningful life*.

Psikologi Positif dan Tasawuf Positif

Psikologi Positif

Sebagai salah satu disiplin ilmu pengetahuan, psikologi merupakan disiplin ilmu yang oleh sementara kalangan dianggap sebagai entitas dari representasi keilmuan yang bersifat empiris-realistis sehingga hanya mungkin didekati dengan pendekatan objektif. Sifatnya yang objektif itulah yang menjauhkannya dari disiplin ilmu keagamaan. Bahkan, di kalangan sebagian psikolog ada anggapan bahwa spiritualitas agama sebagai penyebab kemandekan ilmu pengetahuan. Sebaliknya, ilmu pengetahuan dalam perspektif sebagian kaum agamawan merupakan ancaman terhadap dogma agama.⁶

Sejarah menuturkan bahwa sebagian besar dari psikologi modern, memang memisahkan Tuhan dari pengalaman subyektif manusia. Pengalaman subyektif-religius

⁶ Robert. H. Thoules, *Pengantar Psikologi Agama*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 1992), 13.

ini masih dipandang sebagai bukan ilmiah. Dalam perspektif mereka, kalau pengalaman tersebut mau diilmiahkan, maka ia harus memenuhi standar ilmiah: Logis-rasional-empiris. Sebagai pewaris elan modernisme, ilmu psikologi juga bernaung dalam jajaran metode saintifik sebagaimana ilmu-ilmu lainnya.

Oleh karenanya, perkembangan ilmu psikologi modernpun ditopang oleh tiga pilar utama.⁷ *Pertama*, ilmu psikologi harus bersifat universal. Artinya, ada beberapa prinsip umum dan juga hukum-hukum kemungkinan, yang bisa dijadikan tolok ukur pengembangan keilmuan. Misalnya studi mengenai persepsi, memori, dan pembelajaran harus mampu mengatasi telikungan faktor sosio-historis tertentu. *Kedua*, berbasis pada metode empiris. Karena mengikuti pertimbangan rasional dari filsafat empiris logis, psikologi modern telah pula merasa terikat dengan suatu keyakinan mengenai kebenaran melalui metode. Khususnya, keyakinan bahwa dengan menggunakan metode empirik, dan terutama eksperimen terkontrol, peneliti bisa memperoleh kebenaran mutlak tentang hakikat masalah pokok dan jaringan-jaringan kausal di mana masalah pokok dibawa serta. *Ketiga*, riset sebagai lokomotif kemajuan. Derivasi dari asumsi-asumsi teoritis terdahulu adalah keyakinan final kaum modernis, sebuah keyakinan terhadap sifat progresif riset. Karena metode empiris diterapkan dalam masalah pokok psikologi, psikolog belajar semakin banyak mengenai karakter dasar. Keyakinan yang salah dapat dihindari, dan psikolog beralih ke arah penegakan kebenaran nilai-nilai netral dan reliabel tentang berbagai segmen dunia yang obyektif.⁸

Beberapa Psikolog Humanistik, seperti Abraham Maslow, Carl Rogers, dan Erick Fromm mengembangkannya teori dan praktek yang melibatkan kebahagiaan manusia. Baru-baru ini teori yang dikembangkan oleh para psikolog humanistik ini telah menemukan dukungan empiris dari studi oleh para psikolog positif, meskipun penelitian ini telah banyak dikritik. Teori ini lebih berfokus pada kepuasan dengan sumber filosofismenya keagamaan dan psikologi humanistik.⁹

Psikologi positif adalah cabang baru psikologi yang bertujuan diringkas pada tahun 2000 oleh Martin Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi "Kami percaya bahwa psikologi positif akan muncul fungsi manusia yang mencapai pemahaman ilmiah dan efektif untuk membangun berkembang dalam individu, keluarga, dan masyarakat.

⁷ Thomas Kuhn. *The Structure of Scientific Revolution*. (Chicago: University of Chicago Press, 1970), 19.

⁸ Fuat Nashori. *Pergeseran Ilmu Pengetahuan dalam Swara Pembaharuan*, 21 September 1996.

⁹ <https://reidafildzahni.wordpress.com/2014/04/14/psikologi-positif/> diakses pada tanggal 10 Juni puku 10.26)

Psikologi positif mencari" untuk mencari dan membina jenius dan bakat", dan untuk membuat kehidupan normal lebih memuaskan", tidak hanya untuk mengobati penyakit mental. Pendekatan ini telah menciptakan banyak menarik di sekitar subjek, dan pada tahun 2006 studi di Universitas Harvard yang berjudul "Psikologi Positif" menjadi kursus semester yang paling populer semester.

Berfokus terhadap penanganan berbagai masalah bukanlah hal baru dalam dunia psikologi. Sejak dulu, manusia selalu dipandang sebagai makhluk yang bermasalah. Sejak awal mula munculnya aliran psikologi (mashab behaviorisme), manusia dipandang sebagai suatu mekanik yang penuh dengan banyak masalah. Mashab ini kemudian melihat masalah yang ada pada manusia, belum lagi dengan mashab psikoanalisis yang melihat kenangan masa lalu sebagai penyebab penderitaan yang ada saat ini. Apapun itu, psikologi yang berkembang selama bertahun-tahun lamanya lebih memedulikan kekurangan ketimbang kelebihan yang ada pada manusia. Itulah sebabnya psikologi yang berkuat pada masalah sering disebut sebagai psikologi negatif.

Sudah lama psikologi selalu dikaitkan dengan ilmu ketidaknormalan atau patogenis. Sudah lama pula ilmu psikologi selalu dikaitkan dengan penyakit kejiwaan. Apakah demikian? kalau ilmu psikologi ditetapkan pada ranah penyakit psikologi saja bagaimana pula tanggapan Ilmu Psikologi tentang manusia yang berada dalam kurva normal? Pada tahun 2000 seorang revolusioner dunia Psikologi yang mengubah paradigma total dunia psikologi yaitu Martin Seligman.

Namun poin penting dari psikologi positif adalah fokus pembahasannya yang memandang manusia sebagai sosok yang positif, sehingga melihat manusia tidak hanya melulu permasalahan psikologis yang dihadapinya. Tetapi terdapat fokus yang dinilai lebih penting, yaitu aspek positif misalnya *well-being*, *fully functioning*, dan kesehatan mental.¹⁰

Menurut Seligman,¹¹ ada tiga cara untuk bahagia. *Pertama*, *have a pleasant life (life of enjoyment)*. Milikilah hidup yang menyenangkan, dapatkan kenikmatan sebanyak mungkin. Ini mungkin cara yang ditempuh oleh kaum hedonis. Tapi jika ini cara yang kita tempuh, hati-hati dengan jebakan hedonic treadmill (semakin kita mencari kenikmatan, semakin kita sulit dipuaskan) dan jebakan *habituation* (kebosanan

¹⁰Lindley, P. Alex, Joseph, Stephen, Harrington, Susan and Wood, Alex M., "Positive Psychology: Past, present, and possible) future". In *The Journal of Positive Psychology*, Vol.1, No. 1, (Routledge: The University of Warwick Publications service, 2006), hlm. 3-16

¹¹ Martin E.P. Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting fulfillment*, (New York: Free Press, 2002).

karena terlalu banyak, misalnya; makan es krim pada jilatan pertama sangat nikmat, tapi pada jilatan kedua-puluh, kita jadi pengen muntah). Tapi pada takaran yang pas, cara ini bisa sangat membahagiakan.

Kedua, have a good life (life of engagement). Dalam bahasa Aristoteles disebut *eudaimonia*, yakni terlibatlah dalam pekerjaan, hubungan atau kegiatan yang membuat kita mengalami “flow”. Kita akan merasa terserap dalam kegiatan itu, seakan-akan waktu berhenti bergerak, kita bahkan tidak merasakan apapun, karena sangat “khusyu”. Fenomena ini diteliti secara khusus oleh rekan Seligman, Mihaly Csikzentmihalyi. dan memberikan tujuh ciri-ciri kita dalam kondisi *flow*:

1. Sepenuhnya terlibat pada apa yang kita lakukan (*focused, concentrated, dan khusyu*’).
2. Merasakan *a senses of ecstasy* (seperti berada di luar realitas sehari-hari).
3. Memiliki kejernihan yang luar biasa (benar-benar memahami apa yang harus dikerjakan dan bagaimana mengerjakannya).
4. Menyadari bahwa tantangan pekerjaan yang sedang ia hadapi benar-benar dapat ia atasi (bahwa skill yang kita miliki cukup memadai untuk mengerjakan tugas tersebut).
5. Merasakan kedamaian hati (tidak ada kekhawatiran dan merasakan diri kita sedang bertumbuh melampaui ego kita sendiri).
6. Terserap oleh waktu (karena khusyu’ mengerjakan dan benar-benar terfokus pada “saat ini dan disini”, waktu seakan-akan berlalu tanpa terasa).
7. Motivasi Intrinsik (di mana merasakan “flow” itu sendiri sudah merupakan hadiah yang cukup berharga untuk melakukan pekerjaan itu).

Ketiga, have a meaningful life (life of contribution). Akan dibahas pada bagian akhir tulisan ini.

Tasawuf Positif

Tasawuf merupakan suatu usaha dan upaya dalam rangka mensucikan diri (*tazkiyyatunnafs*) dengan cara menjauhkan dari pengaruh kehidupan dunia yang menyebabkan lalai dari Allah SWT untuk kemudian memusatkan perhatiannya hanya ditujukan kepada Allah SWT. Menurut Syaikh Muhammad Amin al-Kurdi bahwa tasawuf adalah ilmu yang menerangkan tentang keadaan-keadaan jiwa (*nafs*) yang dengannya diketahui hal-ihwal kebaikan dan keburukan jiwa, cara membersihkannya

dari (sifat-sifat) yang buruk dan mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji, cara melakukan suluk, jalan menuju Allah, dan meninggalkan (larangan-larangan) Allah menuju (perintah-perintah) Allah SWT.¹²

Tasawuf dalam arti jalan hidup spiritual secara perorangan, tidak mesti. Namun, Tasawuf sebagai ajaran yang mengajarkan kesalehan individual dan sosial, itu mesti karena hal itu merupakan substansi ajaran Islam. Dunia fikih dan Tasawuf tidak mesti dipertentangkan. Kedua hal tersebut ibarat dua sisi dari satu mata uang, sebagaimana disebutkan Imam Malik dalam pernyataan. Tidaklah substansial jika seseorang menjelekjelekan Tasawuf apalagi menganggap tasawuf itu *bid'ah*. Sebaliknya, tidak mengatakan Tasawuf itu wajib¹³

Urgen untuk memperkenalkan dimensi batiniah Islam (tasawuf) kepada manusia modern sebagai alternatif. Islam perlu disosialisasikan pada mereka, setidaknya-tidaknya ada tiga tujuan utama. *Pertama*, turut serta berbagi peran dalam menyelamatkan kemanusiaan dari kondisi kebingungan sebagai akibat dari hilangnya nilai-nilai spiritual. *Kedua*, memperkenalkan literatur atau pemahaman tentang aspek esoteris Islam, terhadap masyarakat modern (Barat). *Ketiga*, untuk memberikan penegasan kembali bahwa sesungguhnya aspek esoteris Islam, yakni tasawuf, adalah jantung ajaran Islam, sehingga bila wilayah ini kering dan tidak lagi berdenyut, maka keringlah aspek-aspek lain ajaran Islam¹⁴. Tapi, bagaimana ajaran Islam dapat dipraktekkan pada masyarakat modern (Barat)?

Menurut Nasr¹⁵, setidaknya-tidaknya ada tiga tataran Islam yang dapat mempengaruhi. *Pertama*, ada kemungkinan mempraktekkan ajaran spiritual Islam secara aktif. Pada tahap ini orang harus membatasi kesenangan terhadap dunia materi dan kemudian mengarahkan hidupnya untuk bermeditasi, berdo'a, mensucikan batin, mengkaji hati nurani, dan melakukan praktek-praktek ibadah lain seperti wirid, misalnya.

Kedua, tasawuf mungkin sekali mempengaruhi masyarakat modern dengan cara menyajikan Islam dalam bentuk yang lebih menarik, sehingga orang dapat menemukan

¹² Muhammad Amin al-Kurdi, *Tanwirul Qulu' fi Mu'amilatil 'Alam al-Guyub*, (ttp.: Maktabah Dar Ihya al-Kutub al-'Arabiyyah, tt.), h. 406.

¹³ Nasaruddin Umar, *Tasawuf Modern: Jalan Mengenal Dan Mendekatkan Diri Kepada Allah SWT*, (Jakarta: Republika, 2014), hlm 5

¹⁴ Ali Maksum, *Spiritualitas Masyarakat Modern*, www.pesantrenvirtual.com

¹⁵ Sayyed Hossen Nasr, *Islam dan Nestapa Manusia Modern*, alih bahasa: Anas Mahyuddin. Bandung: Pustaka, 1983, hlm.

praktekpraktek tasawuf yang benar. Untuk mempraktekan sufisme secara aktif kita harus mengikuti ucapan Nabi “*Matilah kamu sebelum mati*”. Orang harus “mematikan“ diri sebelum dilahirkan kembali secara spiritual. Selain itu, supaya tertarik pada Islam, maka Muslim harus mampu menyajikan dan mendakwahkan Islam dengan lebih menarik, yakni keseimbangan antara aktivitas duniawi dengan ukhrawi. Cara seperti ini telah dipraktekkan secara sukses dalam penyiaran Islam di India, Indonesia, dan Afrika Barat. Sudah tentu metode dan aktivitasnya di Barat berbeda dengan negeri-negeri di atas, namun esensinya sama. Yaitu, Islam membuka peluang besar bagi pencarian spiritual. Barat yang tengah dilanda krisis makna kehidupan. *Ketiga*, dengan memperkenalkan ajaran tasawuf sebagai alat bantu untuk *recollection* (mengingat) dan *reawakening* (membangunkan) orang Barat dari tidurnya. Karena tasawuf merupakan tradisi yang hidup dan kaya dengan doktrin-doktrin metafisis, kosmologis, dan psikologis serta psiko-terapi religius, maka berarti tasawuf atau sufisme akan dapat menghidupkan kembali berbagai aspek kehidupan rohani masyarakat modern (Barat) yang selama ini tercampakkan dan terlupakan.

Maka menurut Muhammad Asad, misalnya, keharusan percaya kepada yang gaib itu ialah karena yang dalam al-Qur’an disebut *al-ghayb* mencakup hal yang berada di luar jangkauan persepsi manusia, sehingga tidak dapat dibuktikan atau dibantah melalui pengamatan ilmiah. Yang gaib itu, juga tidak dapat secara memadai tercakup dalam kategorikategori pemikiran spekulatif yang dapat diterima, seperti filsafat. Termasuk ke dalam hal yang gaib itu ialah adanya makna hidup, bahkan adanya makna dalam seluruh wujud jagad raya ini. Hanya orang yang bersedia mengakui, melalui iman, bahwa kenyataan hakiki terdiri dari hal-hal yang jauh melebihi lingkungan kita yang teramati (*observable*) ia akan dapat merasakan makna iman kepada Tuhan, dan atas dasar itu, dapat merasakan adanya makna hidup¹⁶.

Menurut Haedar Bagir, karakteristik tasawuf positif adalah: (1) Tasawuf disampaikan dengan metode cinta dan kasih, (2) Insān Kāmil sebagai wujud multidimensi, (3) Dunia dalam eskatologi Islam, (4) Syari’at sebagai unsur integral tasawuf, (5) hikmah sebagai alternatif sufisme antiintelektual, (6) Alam semesta sebagai

¹⁶ Lihat Muhammad Asad, *The Message of the Quran* (Gibraltar: Dar al Andalus, 1980), h. 4, catatan 3

tanda-tanda kekuasaan Allah, (7) Akhlak sebagai objek ajaran tasawuf, (8) Sasaran tasawuf bukan hanya akhlak individual, melainkan juga amal shālih¹⁷.

Pencapaian yang hendak ditunjukkan oleh tasawuf kontemporer adalah sama dengan konsep para sufi terdahulu (sufi klasik). Seperti kedekatan terhadap Pencipta, kehadiran Pencipta dalam kehidupan sehari-hari, menjadi insan kamil. Melihat coraknya, pengembangan tasawuf kontemporer mengarah kepada tubuhnya tasawuf akhlaqi, dimana mengedepan sikap kesahajaan dan ibadah yang banyak untuk mencapai kedamaian hidup dan kedekatan diri dengan Pencipta¹⁸

Tasawuf positif adalah wujud kontekstualisasi tasawuf terhadap tantangan modernisasi. Jika sebelumnya tasawuf sering kali diartikan menolak rasionalitas, maka dalam frame tasawuf positif, rasionalisasi bukan dilarang, melainkan harus dikendalikan, demikian juga memiliki banyak harta bukan sesuatu yang dilarang, melainkan harus dikendalikan.

Meraih Meaning full life

Kehidupan yang sehat adalah kehidupan yang penuh makna. Hanya dengan makna yang baik, orang akan menjadi insan yang berguna tidak hanya untuk diri sendiri, tetapi juga untuk orang lain. Victor Emile Frankl memusatkan perhatian pada pemberian makna kehidupan yang baik, di dalam melihat dan memilih berbagai alternatif kehidupan yang penuh dengan konflik. Pilihan kehidupan yang menandai konflik dapat dibuat bermakna dengan merubah cara berpikir di dalam melihat sebuah fenomena¹⁹.

Lebih lanjut Frankl berpendapat bahwa “Seseorang harus dibantu untuk mengembangkan kualitas hidupnya agar lebih bermakna.” Kareana menurutnya hidup yang bermakna adalah dasar dari produktivitas kerja, tujuan hidup yang jelas, hubungan antar pribadi yang akrab, kemantapan kepribadian dan gerbang kearah ketentraman dan kebahagiaan.²⁰

Tugas terbesar manusia adalah mencari makna dalam hidupnya. Frankl juga melihat ada tiga kemungkinan sumber makna hidup: dalam kerja (melakukan sesuatu

¹⁷ Haidar Baqir, *Tasawuf Positif: Alternatif Spiritual Bagi Masyarakat Modern*, artikel dalam jurnal PESAN, No. 58, Th 2, 02/2002

¹⁸ Muhamad Afif Ansori, *Dimensi-dimensi Tasawuf* (Lampung: Tea Ms Barokah, 2016) h. 382

¹⁹ Victor Emile Frankl, *Logoterapi (Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi)*, Terj. M. Murtadlo, Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2003, hlm. x

²⁰ Nur Hidayat Sardini, *Kepemimpinan Pengawasan Pemilu Sebuah Sketsa* (Jakarta: Rajawali Pres, PT Raja Grafindo Persada, 2014), 197

yang penting), dalam cinta (kepedulian pada orang lain), dan dalam keberanian di saat-saat sulit. Penderitaan itu sejatinya tidak memiliki makna; kitalah yang memberi makna pada penderitaan melalui cara kita menghadapinya.²¹

Bastaman mengutip Frankl, terdapat tiga komponen kebermaknaan hidup, dimana satu dan lainnya mempunyai hubungan yang erat dan saling mempengaruhi. Ketiga komponen tersebut adalah: 1) kebebasan berkehendak atau menganbil sikap baik dalam kondisi-kondisi lingkungan maupun pribadi yang dibatasi oleh rasa tanggung jawab. 2) hasrat untuk bermakna yang memotivasi seseorang untuk berkarya dan merasakan hidup berharga. 3) makna dari hidup itu sendiri, berupa hal-hal penting dan memiliki nilai khusus bagi seseorang yang pantas dijadikan tujuan dan pencapaiannya adalah sebuah kebahagiaan.²²

Dalam psikologi positif, *meaningfull life* ditempuh dengan cara memiliki semangat melayani, berkontribusi dan bermanfaat untuk orang lain atau makhluk lain. Menjadi bagian dari organisasi atau kelompok, tradisi atau gerakan tertentu. Merasa hidup kita memiliki makna yang lebih tinggi dan lebih abadi dibanding diri kita sendiri. Dengan demikian tujuan utama psikologi positif tidak hanya untuk memperbaiki. Namun juga membangun kembali kualitas dengan positif kemudian dirasa penting dan sangat aplikatif untuk digunakan disegala konteks profesional psikologi.

Ajaran tasawuf mengarahkan orang untuk bersikap progresif, aktif, dan produktif". Meskipun kelihatan sederhana, di dalamnya terdapat harapan dan semangat untuk meraih keridoan-Nya, sehingga tasawuf tidak bisa dikatakan sebagai anti kemoderenan, penghambat kreatifitas dan penghalang kemajuan artinya menganjurkan hidup yang penuh makna. Bahkan menurut Hasan Hanafi, tasawuf aplikatif jika operasionalisasinya dilaksanakan secara benar, akan mampu membangkitkan semangat revolusioner dalam produk pemikiran maupun aksi seorang Muslim"²³. Begitu juga Fazlur Rahman, istilah neo sufisme adalah *reformed sufism*" sufisme yang telah diperbaharui" era kecemerlangan sufisme terdahulu, aspek yang paling dominan adalah sifat esotetik metafisis atau mistis filosofis"²⁴.

Nasr menyatakan bahwa manusia menurut ahli tasawuf adalah sebuah kenyataan eksistensi dalam kehidupan di dunia dan senantiasa harus memberikan teladan dan

²¹ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, (Massachusetts, Beacon Press, 2017) xiii

²² Bastaman, H.D. (2007). *Logoterapi :Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, Jakarta: PT. Raja Grafindo, 38

²³ Muh. Solikhin, *Tasawuf Aktual, Menuju Insan Kamil*, (Semarang, Pustaka Nuun, 2004), 20

²⁴ Fazlur Rahaman, *Islam, diterjemahkan Ahsin Muhammad*, (Bandung, Pustaka 1984), 196-205

manfaat sehingga manusia dikenal sebagai makhluk yang bijak yang bersifat universal, menjadi manusia yang sebenar-benarnya, berarti mewujudkan diri dengan membantu orang lain yang juga merealisasikan status kesempurnaan.²⁵

Menurut Koshal, Kolahdouzan, & Syarifi, hari ini, keyakinan spiritual dan religiusitas dalam menjelaskan gaya hidup seseorang berkaitan dengan tantangan zaman sangat penting dalam kehidupan kelompok masyarakat. Dos dan Tabos berpendapat bahwa ilmu pengetahuan agama dan perilaku moral beragama yang dimiliki seseorang dalam berkehidupan di suatu masyarakat dapat menjadikan keunggulan pada orang tersebut. Kata lain bahwa agama ataupun spiritual yang dimiliki oleh seseorang merupakan identitas orang tersebut dan dapat menjadi tujuan hidup orang tersebut. Para psikolog ataupun psikiatris telah menemukan suatu cara untuk menyelesaikan kehidupan seseorang dalam menghadapi tantangan zaman. Salah satu cara tersebut adalah penggunaan kepercayaan tradisional ataupun keyakinan-keyakinan spiritual dan agama untuk mengatasi gangguan mental ataupun menemukan makna hidup seseorang.²⁶

Dalam pandangan seorang ulama kharismatik dan berpengaruh di Turki Fethullah Gülen, orang-orang yang beriman (*believers*) harus menggunakan hidupnya untuk memberikan pelayanan kemanusiaan tanpa mengharapkan imbalan (*rewards*) dalam bentuk apa pun, karena dunia ini adalah ‘tempat pelayanan’ (*abode of service*), bukan tempat kesenangan (*place of pleasure*), tempat imbalan, atau tempat balas budi.²⁷ Representasi spiritual itu perlu mengarah kepada kehidupan ‘aktivisme kesalehan’ (*pietistic activism*). Ini berdasarkan pada konsepsi ‘penolakan dunia’ tetapi bukan ‘lari dari dunia’ sebagaimana yang dipahami oleh *mistisisme escapist*.

Betapa indahnyanya ajaran Islam yang berpijak pada penyebaran kasih sayang, dan untuk “kepentingan” itulah sebenarnya Tuhan mengutus Rasulullah (*wa mâ arsalnâka illâ rahmatan li al-’âlamîn*). Berbekal kasih sayang, seseorang bisa hidup berdampingan dengan siapa saja, kapan saja dan di mana saja. Dengan kasih sayang pula, Islam (umat

²⁵ Seyyed Hossein Nasr, *The Garden of Truth, The vision and Promise of Sufism’s Islam’s Mystical Tradition*” diterjemahkan oleh Yulian Lupito (Bandung PT.Mizan Pustaka 2010), 38

²⁶Koshal, T. Kolahdouzan, A., & Syarifi. Gh. (2013). Religion and Spirituality at the Spirituality Oriented Mystic and Psychologist, *Interdisiplinary Journal of Contemporary research in Business*, 4 (11), 251-258

²⁷ Salih Yucel, “*Spiritual Role Models in Gülen’s Educational Philosophy*,” in Ali Ünsal [ed.], *The Significance of Educational for the Future: The Gülen Model of Education* (Jakarta: Fethullah Gülen Chair, 2010), 109.

Islam) akan mampu, mau, dan bisa berdialog dengan siapa saja, kapan saja dan di mana saja.²⁸

KESIMPULAN

Psikologi positif merupakan perubahan paradigma dari psikologi yang menekankan dari melihat adanya problem pada manusia menjadi pemfokusan pada kepemilikan manusia pada potensi-potensi yang positif. Keterkurasan energi pada mengatasi masalah dirubah menjadi bagaimana manusia lebih menekankan pada sisi-sisi kemajuan dan mengembangkan diri. *Meaningfull life* yang merupakan komponen dari kebahagiaan bagi psikologi positif dapat diraih dengan melakukan aktifitas yang bermanfaat bagi orang lain. Bahkan menurut Frankl kebahagiaan sebagai bagian penting dari psikologi positif dapat diraih dengan melakukan kehidupan keseharian yang lebih memberikan kontribusi pada orang lain tanpa menekankan pada kebahagiaan diri sendiri.

Sementara Tasawuf Positif memaknai *meaningfull life* merupakan tajallinya pemahaman akan ajaran-ajaran esoteris dalam bentuk pengabdian kepada Tuhan melalui kebermanfaatn pada manusi sebagai makhluk Tuhan. Berakhlak dengan akhlak Tuhan yang merahmati dan memberikan keselarasan di bumi. Kebersihan *nafs* dari kotoran sifat *madzmummah* mejadikan interkoneksi antara sesama manusia menjadi bermakna (*meaning*) sebagai makhluk Tuhan. Sehingga tasawuf tidak bisa dikatakan sebagai anti kemoderenan, penghambat kreatifitas dan penghalang kemajuan artinya menganjurkan hidup yang penuh makna.

Dengan meneliti kajian antara Psikologi positif dan Tasawauf positif sebaiknya memberikan pemahaman bahwa manusia memiliki sisi baik. Sisi positif tersebut akan menjadi pusat seluruh diri manusia manakala diberikan penekanan secara kejiwaan (psikologi) dan akan semakin menjadi lebih mendarah daging bahkan mencapai kesejatian ketika mendasarinya dengan kemakrifatan terhadap ketuhanan (tasawuf). Sehingga meaningful life dapat dicapai lebih utuh.

²⁸ Machasin, *Islam Dinamis Islam Harmonis; Lokalitas, Pluralisme, Terorisme*, (Yogyakarta: LKiS, 2011), h. 7-12

REFERENSI

- *The Garden of Truth, The vision and Promise of Sufism's Islam's Mystical Tradistion*" diterjambhkan oleh Yulian Lupito, Bandung PT.Mizan Pustaka 2010.
- Al-Kurdi, Muhammad Amin, *Tanwi>rul Qulu>b fi Mu'a>malatil 'Alla>mil Guyu>b*, Mesir: Maktabah Dar Ihya al-Kutub al-'Arabiyyah, tt
- Ansori, Muhamad Afif, *Dimensi-dimensi Tasawuf*, Lampung: Tea Ms Barokah, 2016.
- Asad, Muhammad. *Th e Message of the Quran*, Gibraltar: Dar al Andalus, 1980
- Baqir, Haidar. *Tasawuf Positif: Alternatif Spiritual Bagi Masyarakat Modern*, artikel dalam jurnal PESAN, No. 58, Th 2, 02/2002
- Bastaman, H.D. *Logoterapi :Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2007
- Frankl, Victor Emile, *Logoterapi (Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi)*, Terj. M. Murtadlo, Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2003
- Frankl, Victor Emile. *Man's Seacrh for Meaning*, Massachusetts, Beacon Press, 2017.
- Koshal, T. Kolahdouzan, A., & Syarifi. Gh. Religion and Spirituality at the Spirituality Oriented Mystic and Psychologist, *Interdisciplinary Journal of Contemporary research in Business*, 2013.
- Kuhn, Thomas. *The Structure of Scientific Revolution*. Chicago: University of Chicago Press, 1970.
- Lindley, P. Alex, Joseph, Stephen, Harrington, Susan and Wood, Alex M., "Positive Psychology: Past, present, and possible) future". In *The Journal of Positive Psychology*, Vol.1, No. 1, Routledge: The University of Warwick Publications service, 2006.
- Machasin, *Islam Dinamis Islam Harmonis; Lokalitas, Pluralisme, Terorisme*, Yogyakarta: LKiS, 2011.
- Maksum, Ali. *Spiritualitas Masyarakat Modern*, www.pesantrenvirtual.com
- Mughni A. Syafiq. *Nilai-nilai Islam : Perumusan Ajaran dan Upaya Aktualisasi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.
- Nashori, Fuat. *Pergeseran Ilmu Pengetahuan dalam Swara Pembaharuan*, 21 September 1996.
- Nasr, Sayyed Hossen. *Islam dan Nestapa Manusia Modern*, alih bahasa: Anas Mahyuddin. Bandung: Pustaka,1983.
- Rahaman, Fazlur, *Islam*, diterjambhkan Ahsin Muhammad, Bandung, Pustaka 1984.
- Sardini, Nur Hidayat. *Kepemimpinan Pengawasan Pemilu Sebuah Sketsa*, Jakarta: Rajawali Pres, 2014.
- Seligman, E.P Martin. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting fulfillment*, New York: Free Press, 2002.
- Solihin, Muhammad. *Terapi Sufistik*, Bandung: Pustaka Setia, 2004,
- Solikhin, Muh. *Tasawuf Aktual, Menuju Insan Kamil*, Semarang, Pustaka Nuun, 2004.
- Thoules, H Robert. *Pengantar Psikologi Agama*, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 1992.
- Umar, Nasaruddin. *Tasawuf Modern: Jalan Mengenal Dan Mendekatkan Diri Kepada Allah SWT*, Jakarta: Republika, 2014.
- Yucel, Salih, "Spiritual Role Models in Gülen's Educational Philosophy," in Ali Ünsal [ed.], *The Significance of Educational for the Future: The Gülen Model of Education* (Jakarta: Fethullah Gülen Chair, 2010).