

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Seligman (2002), merupakan seorang salah satu pendiri aliran *positive psychology*, beliau mendefinisikan kebahagiaan merupakan sebagai muatan emosi dan aktivitas positif. Veenhoven (1995) mendefinisikan kebahagiaan sebagai derajat sebutan terhadap kualitas hidup yang menyenangkan dari seseorang. Menurut Aristoteles (dalam Eddy, 2007: 1) mengatakan bahwa orang bahagia adalah orang yang mempunyai *good birth, good health, good look, good luck, good reputation, good friends, good money, and goodness*. Demikian pula yang di maksud oleh John Stuart Mill (dalam Eddy, 2007: 3), kebahagiaan adalah datangnya kesenangan dengan berakhirnya penderitaan. The theory in Authentic Happiness is that happiness could be analyzed into three different elements that we choose for their own sakes: positive emotion, engagement, and meaning (Seligman, 2011).

Rusydi (2007: 5-12) yang menyebutkan kebahagiaan dalam beberapa aspek agama. Dari sang Buddha bersabda: “wahai para pendeta, inilah kebenaran mulia tentang penghancuran penderitaan”. Sesungguhnya inilah penghancuran, dimana tidak tersisa lagi nafsu dan dahaga yang sesungguhnya. Disini di kesampingkan, dihilangkan, dibebaskan, dari

kecapaian untuk membebaskan dahaga. Dengan kata lain, esensi kebahagiaan atau penderitaan dalam agama Budha terletak pada hasrat untuk meraih sesuatu. Oleh karena itu tinggalkan jubah ambisi mu untuk mencapai sesuatu.

Dalam agama Yahudhi (Judaisme) kebahagiaan di dapat tidak harus menghilangkan hasrat, namun kebahagiaan akan datang dengan cara mematuhi hukum Tuhan. Taurat menerangkan “patuhilah mitzvotku (hukum Tuhan) dan lakukanlah semuanya, sehingga dengan demikian kamu telah mengabdikan diri mu kepada Tuhan mu. Jalan yang engkau lalui adalah jalan kebahagiaan dan jalan kedamaian. Dengan demikian esensi kebahagiaan yang sesungguhnya dalam ajaran agama Yahudhi adalah terletak pada kepatuhan terhadap hokum-hukum Tuhan.

Kabahagiaan dalam agama yang lain adalah dari ajaran agama Kristen. Substansi kebahagiaan dalam agama Kristen terletak pada perbuatan baik, dan sebaliknya penderitaan itu ada pada perbuatan jahat. Oleh karena itu Jesus senantiasa mengajak pengikutnya untuk senantiasa berbuat baik sesama manusia dan melarang berbuat buruk. Dalam al-kitab ditemukan ayat-ayat yang bercerita tentang kebahagiaan seperti, “Barang siapa yang menghina sesamanya, maka dia berbuat dosa, namun berbahagialah orang-orang yang selalu menaruh rasa empati dan belas kasihan kepada orang yang menderita”.

Dalam agama Islam di ajarkan dengan berkasih sayang adalah suatu akhlak yang mulia. Oleh karena itu bagilah rasa kasih sayang dan cinta terhadap sesama insan, lebih-lebih kepada Allah SWT karena Allah terlalu kasihkan hamba Nya lebih daripada seorang ibu mengasihi anaknya. Ayat yang menerangkan bahagia itu bagaimana seperti, “Walai orang-orang yang beriman, jangalah kamu memakan harta riba yang terlipat ganda dan bertaqwalah kamu sekalian kepada Allah SWT supaya kamu berbahagia”. Oleh karena itu ada dua dimensi yang penting dalam hubungannya dengan merajut kebahagiaan dengan perspektif Islam yaitu “hubungan baik dengan Allah dan hubungan baik dengan manusia”.

Dari definisi yang ungkapkan oleh para ahli, dapat di simpulkan bahwa kebahagiaan adalah gejala dalam diri yang menimbulkan emosi dalam bentuk rasa senang. Emosi ini akan keluar jika terdapat emosi positif dari dalam diri. Emosi yang membangkitkan kebahagiaan hanya emosi positif dan kegiatan positif.

2. Faktor-Faktor Kebahagiaan

Menurut Tarigan (2009: 80-85), adapun faktor yang membuat orang bahagia, antara lain: uang, tantangan hidup, kesehatan seseorang, komunikasi, kepuasan batin, tuhan. Menurut Myers (2003) faktor eksternal yang berpengaruh dalam kebahagiaan adalah penghasilan, pendidikan, kesehatan, dan status sosial. Begitu juga dengan faktor internal yang berpengaruh terhadap kebahagiaan, yaitu kepribadian, nilai hidup, dan

keyakinan yang terdapat pada diri individu. Faktor internal sendiri yang berpengaruh terhadap kebahagiaan berupa individu yang ceria, banyak memberi, memberikan pertolongan, dan jarang mengeluh merupakan individu yang memiliki skor tinggi dalam kebahagiaan.

Carr (2004) sendiri memaparkan aspek kebahagiaan, bahwa kebahagiaan memiliki dua aspek, yakni afektif dan kognitif. Aspek afektif dalam kebahagiaan mewakili pengalaman emosional seperti riang, gembira, senang, dan emosi positif yang lain. Di sisi lain, aspek kognitif mewakili kebahagiaan dalam kepuasan terhadap berbagai domain dalam kehidupan individu. Berdasarkan aspek kebahagiaan tersebut, rekonstruksi kebahagiaan adalah proses individu dalam membangun kembali kebahagiaannya, yang mengindikasikan adanya perubahan kognisi berupa pengembangan penilaian mengenai kebahagiaan, juga perubahan afeksi berupa peningkatan emosi positif yang dirasakan.

3. Bebas dari Tekanan

Menurut pandangan dari filsuf, ahli agama, dan visioner dari belahan dunia barat dan timur mengkritisi pandangan yang memiliki konsep kesenangan adalah salah satu kriteria utama dari kebahagiaan. Menurut aristoteles kesenangan atau kenikmatan merupakan suatu yang sangat vulgar dan menjadikan manusia berlomba-lomba untuk mengikuti hawa nafsu (dalam Rusydi, 2007: 17).

Rusydi (2007: 35) menambahi bahwa, cinta kepada harta artinya bakhil, cinta kepada perempuan artinya alam. Cinta kepada diri artinya bijaksana, cinta kepada mati artinya hidup, dan cinta kepada Tuhan artinya takwa. Yang di maksudkan adalah jika dia memiliki harta benda, dia akan terbebani dan tidak akan menjadi sangat berbahagia. Tepatnya karena dia memiliki apa-apa, dia bebas dari segala tekanan, tidak perlu khawatir akan kehilangan apapun juga, kalau-kalau harta bendanya akan dicuri atau di rusak. Dia juga tidak perlu khawatir akan apa yang harus dia lakukan, seandainya dia tidak akan mendapatkan sesuatu besok. Karena dia tidak punya apa-apa yang bisa dibanding-bandingkan dengan orang lain, dia tidak akan khawatir jika orang lain memiliki sesuatu yang lebih baik. Dia bebas dari kekawatiran, seperti khawatir kalau orang akan mencuri sesuatu darinya atau orang akan melukaidirinya.

4. Aspek-Aspek Kebahagiaan

Authentic Happiness, sulit jika diukur dengan cara melihat langsung. Melihat dari sisi kebahagiaannya langsung, karena kebahagiaan sendiri sangat abstrak sekali. Menurut Seligman (2011), *Authentic Happiness* adalah bahwa kebahagiaan dapat dianalisis menjadi tiga elemen yang berbeda, yaitu: emosi positif, keterlibatan, dan makna. Dan masing-masing elemen lebih baik didefinisikan dan lebih terukur daripada langsung memulai dari kebahagiaan secara langsung.

a. Emosi positif

Dalam emosi positif mengandung apa yang kita rasakan: kesenangan, pengangkatan, kehangatan, kenyamanan, dan sejenisnya. Seluruh hidup akan lebih terasa naik jika berada disekitar elemen ini, Seligman sendiri menyebutnya dengan kehidupan yang menyenangkan.

b. Keterlibatan

Keterlibatan adalah tentang aliran (perasaan yang dirasakan): menjadi satu dengan musik, waktu terasa berhenti, dan hilangnya kesadaran diri selama kegiatan berlangsung. Seligman melihat kehidupan hidup dengan tujuan sebagai keterlibatan berbeda, ada juga yang bahkan berlawanan dari emosi positif “kehidupan yang terlibat”, karena jika meminta orang-orang yang berada di aliran apa yang mereka pikirkan dan rasakan, mereka biasanya mengatakan “tidak ada”. Dalam aliran Seligman menggabungkan dengan objek (kegiatan). Seligman memercayai bahwa perhatian yang terkonsentrasi mengalir memerlukan dan menggunakan semua sumber daya kognitif dan emosional yang membentuk pikiran dan perasaan.

c. Makna

Jalur akhir disarankan oleh Seligman adalah untuk mengejar kebahagiaan melalui makna. Frankl (2004: 177) telah mengusulkan bahwa menemukan makna dalam kehidupan seseorang merupakan faktor penentu penting dari kesejahteraan psikologis. Makna memungkinkan seseorang untuk mengatasi diri sendiri, baik melalui

mempromosikan hubungan sosial yang positif atau menghubungkan ke kekuatan yang lebih tinggi atau tujuan. Seorang individu mencapai makna dalam hidup ketika hidupnya dialami sebagai tujuan, signifikan, dan dapat dimengerti. Ini rasa tujuan menyediakan individu dengan tujuan yang memandu tindakan dan mempromosikan kesejahteraan.

5. Kebahagiaan dalam Perspektif Islam

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (QS Al-Ra'd [13]:28).

Orang-orang yang bercahaya Ilahi dengan pengetahuan spiritualnya ingin selalu dekat dengan Allah SWT. Kedekatannya dengan Allah SWT adalah segalanya. Orang-orang yang memiliki cahaya Ilahi selalu merasa nyaman, ingin dekat, memanggil nama-Nya, mengadu kepada-Nya, dan menangis kepada-Nya. Orang-orang yang memiliki cahaya Ilahi akan melakukan hal yang seperti itu. Mereka selaku apam kondisi bersyukur, dan selalu berpikir jika membutuhkan-Nya, maka Dia akan datang untuk membantu, jika memanggil, pasti akan datang. Dengan hal tersebut mereka selalu bahagia. Dan tidak ada lagi titik balik yang nantinya akan membuat murung atau bersedih lagi. Semua akan merasakan ketentraman, kedamaian, dan kebahagiaan selalu menyertainya.

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٦٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٦٨﴾ فَأَدْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٦٩﴾
 ﴿٧٠﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّاتٍ

Artinya: Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam syurga-Ku (QS Al-Fajr [89]: 27-30).

وَإِذْ تَأَذَّرَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧٠﴾

Artinya: dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih" (QS Ibrahim [14]: 7).

lebih baik perikir dan melakukan bagaimana cara untuk meningkatkan kemampuan agar dapat lebih dekat dengan-Nya dan mendapatkan ketentraman hati. Jangan mencari kesuksesan semata yang bertujuan untuk mengejar materi saja, kesuksesan hanya dampak atau efek dari hasil kerja keras dan bersyukur kepada Allah SWT. Mereka yang mempercayai kerja ikhlas akan mendapatkan hasil yang lebih baik dari pada kerja keras. Mereka akan melakukan dengan ringan dan senang hati.

Ketika segala sesuatu sudah di niatkan untuk beribadah kepada-Nya, maka semuanya akan terasa nikmat dan lebih baik. Tidak akan lagi mengejar mimpi dan cita-citanya untuk bahagia, karena yang memberikan kebahagiaan yang sejati adalah Allah SWT.

B. Spiritualitas

1. Pengertian Spiritual

Spiritual, spiritualitas, dan spiritualisme mengacu kepada kosa kata Latin *spiritatau spiritus* yang berarti nafas. Adapun kerja *spirare* yang berarti untuk bernafas. Berangkat dari pengertian etimologis ini, maka untuk hidup adalah yang bernafas, dan memiliki nafas artinya memiliki spirit (Hasan, 2006: 288). Spirit dapat juga diartikan kahidupan, nyawa, jiwa, dan nafas (Hasan Shadily dalam Jalaluddin, 2012: 330).

Dalam pengertian yang lebih luas spirit dapat diartikan sebagai: 1) kekuatan kosmis yang memberi kekuatan kepada manusia (Yunani Kuno); 2) makhluk immaterial seperti peri, hantu dan sebagainya; 3) sifat kesadaran, kemauan, dan kepandaian yang ada dalam alam menyeluruh; 4) jiwa luhur dalam alam yang bersifat mengetahui semuanya, mempunyai akhlak tinggi, menguasai keindahan, dan abadi; 5) dalam agama mendekati kesadaran ketuhanan; 6) hal yang tergantung dalam minuman keras, dan menyebabkan mabuk (Hasan Shadily dalam Jalaluddin, 2012: 330).

Selanjutnya dalam Ensiklopedi Indonesia spiritual adalah: 1) bentuk nyanyian rakyat yang bersifat keagamaan, di kembangkan oleh budak-budak Negro dan keturunan mereka di Amerika Serikat bagian Selatan; 2) yang berhubungan dengan rohani dan eksistensi Kristiani yang berdasarkan kehadiran dan kegiatan Roh Kudus (S. Spiritus) dalam setiap orang beriman dan seluruh gereja. Adapun spiritualitas adalah kehidupan rohani (spiritual)

dan perwujudannya dalam cara berpikir, merasa, berdoa, dan berkarya (Hasan Shadily dalam Jalaluddin, 2012: 330).

Spiritualitas merupakan ekspresi dari kehidupan yang dipersepsikan lebih tinggi, lebih kompleks atau lebih terintegrasi dalam pandangan hidup seseorang, dan lebih dari hal yang bersifat indrawi. Salah satu aspek dari menjadi spiritual adalah memiliki arah tujuan yang terus menerus meningkatkan kebijaksanaan dan kekuatan kehendak dari seseorang, mencapai hubungan yang lebih dekat dengan ketuhanan dan alam semesta, menghilangkan ilusi dari gagasan salah yang berasal dari alat indra, perasaan, dan pikiran (Hasan, 2006: 289).

Spiritual memiliki dua proses, yaitu: pertama, proses ke atas, yang merupakan tumbuhnya kekuatan internal yang mengubah hubungan seseorang dengan Tuhan. Kedua, proses ke bawah yang ditandai dengan peningkatan realitas fisik seseorang akibat perubahan internal atau perubahan kesadaran diri seseorang. Di mana nilai-nilai ketuhanan akan termanifestasikan keluar melalui pengalaman dan kemajuan diri. (Hasan, 2006: 289-290)

Spiritualitas memberikan jawaban siapa dan apa seseorang itu (keberadaan dan kesadaran), sedangkan agama memberikan jawaban apa yang harus dikerjakan seseorang (tindakan atau perilaku). Spiritualitas dapat diperoleh dengan mengikuti agama tertentu, tetapi orang-orang juga menganut agama yang sama, belum tentu juga memiliki spiritualitas yang

sama pula (Hasan, 2006: 295). Dengan kata lain, spiritualitas tergantung dengan apa yang dilakukan atau yang diperbuat oleh tiap-tiap individu, bukan dari agama itu sendiri.

Menurut Hasan (2006: 296) spiritualitas dalam agama membawa konotasi karakter kepercayaan seseorang dalam berhubungan dengan Tuhan ataupun sistem kepercayaan yang di anutnya. Spiritualitas dalam agama juga lebih dilihat bahwa kepercayaan yang di anut bersifat pribadi. Segala bentuk manifestasi yang bersifat rohani yang berada dalam diri manusia yang hidup, hal demikian yang disebut dengan spiritual.

Spiritualitas sebenarnya adalah potensi batin manusia. Sebagai potensi yang memberikan dorongan bagi manusia untuk melakukan kebijakan. Dengan demikian, tidak mengherankan bila, spiritualitas ini di posisikan sebagai niat utama dalam setiap ajaran agama. Spiritual mengacu kepada kepedulian antar sesama. Sisi-sisi spiritualitas itu digambarkan: “Berusaha untuk menyelesaikan permasalahan orang lain bukan saja merupakan kewajiban setiap orang, itu adalah salah satu kesenangan yang paling baik dan luhur dalam kehidupan”. Gambaran ini paling tidak menunjukkan kandungan nilai-nilai spiritualitas. Nilai-nilai agung ini dapat terbentuk dengan proses yang cukup panjang. Langkah awal adalah bagaimana menghadapi dan memuliakan orang lain di luar diri (Jalaluddin, 2012: 333-335).

Dapat disimpulkan, bahwa spiritual adalah kesadaran tentang diri dan kesadaran individu tentang asal, tujuan, dan nasib (Hasan, 2006: 295). Di mana individu memiliki hubungan yang erat dengan sang pencipta dan sesama. Spiritualitas bukan hanya keyakinan atau agama. Tetapi spiritualitas bagaimana dapat membuat kehidupan ini bisa lebih baik dan berarti dengan hubungan dengan Tuhan dan juga sesama. Spiritualitas merupakan potensi batin yang memberikan dorongan bagi manusia untuk melakukan kebijakan bagaimana menghadapi dan memuliakan orang lain di luar diri.

2. Perkembangan spiritualitas

Para ahli didik melihat adanya peran sentral para orang tua sebagai pemberi dasar jiwa keagamaan itu. Pengenalan ajaran agama kepada anak sejak usia dini bagaimanapun akan berpengaruh dalam membentuk kesadaran dan pengalaman agama pada diri anak. Karenanya, Rosul menempatkan peran orang tua pada posisi sebagai penentu bagi pembentukan sikan dan polah tingkah laku keagamaan seorang anak. Setiap anak dilahirkan atas fitrah dan tanggung jawab. Kedua orang tuanyalah yang menjadikan anak itu Nasrani, Yahudi atau Majusi (Muhammad Al-Toumy Al-Syaibani dalam Jalaluddin, 2012: 261-262).

Predisposisi merupakan sesuatu yang telah dimiliki seseorang semenjak kecil sebagai hasil pembentukan dirinya sendiri. Dalam hubungan

ini tergambar bagaimana hubungan pembentukan sikap keagamaan sehingga dapat menghasilkan bentuk pola tingkah laku keagamaan dengan jiwa keagamaan (Jalaluddin, 2012: 261).

Pernyataan tersebut melukiskan bagaimana fungsi dan peran ibu bapak dalam keluarga terhadap pembentukan jiwa keagamaan pada diri anak. Pandangan ini merujuk kepada adanya potensi bawaan manusia yaitu fitrah, yang diartikan sebagai potensi untuk bertauhid (Jalaluddin, 2012: 262).

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Artinya: Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku (QS 51: 56).

Pada hakikatnya hidup dan kehidupan manusia sudah dirancang oleh Sang Maha Pencipta. Ditegaskan bahwa hakikat penciptaan manusia adalah untuk mengabdikan kepada Allah selaku pencipta. Sang Pencipta telah melengkapi manusia dengan perangkat potensi yang lengkap, salah satunya adalah fitrah, yang secara maknawi berarti “penciptaan” atau “kejadian”. Fitrah manusia adalah kejadian sejak semula atau bawaan sejak lahirnya, yang membawa potensi beragama yang lurus (M. Quraishdalam Jalaluddin, 2012: 263).

Dalam pandangan Islam, nilai-nilai yang terkandung dalam spiritual tidak hanya terbatas dalam hubungan manusia saja, melainkan mencakup kawasan yang lebih luas. Meliputi antar makhluk hidup. Nilai-nilai hakiki yang mutlak itu termuat dalam ajaran agama. Spiritualitas itu sendiri berada

pada hati nurani agama. Dengan adanya nilai-nilai spiritual sejati kedamaian hidup bisa terwujudkan. Spiritualitas hakikatnya adalah kepedulian lintas agama, lintas ras, lintas bangsa, maupun lintas geografis. Jelasnya, spiritualitas merupakan kepedulian paripurna, yakni kepedulian lintas makhluk (Jalaluddin, 2012: 335-336).

3. Faktor yang mempengaruhi spiritualitas

Abhidhamma (dalam Safara, 2007: 17) menjelaskan 2 faktor-faktor jiwa yang melatar belakangi setiap perbuatan manusia. Pertama *kusula* faktor-faktor jiwa yang murni, sehat dan baik. Kedua *akasula* faktor-faktor jiwa yang tidak murni, tidak sehat, dan tidak baik. Terdapat juga tujuh sifat netral yang terkandung dalam jiwa, yaitu appersepsi (*phassa*), persepsi (*sanna*), kemauan (*cetaka*), perasaan (*vedana*), keterarahan pada satu titik (*ekaggata*), perhatian spontan (*manasikara*), dan energi psikis (*jivitindriya*). Faktor-faktor ini merupakan sejenis kerangka besar dalam kesadaran dimana tertanam faktor-faktor sehat dan tidak sehat (Hall & Lindsey dalam Triantoro Safara, 2007: 17).

4. Motifasi beragama

Motivasi beragama yakni gerakan yang dilakukan oleh manusia, dalam psikologi, motivasi ini dapat berupa rangsangan atau dorongan untuk bertingkah laku (Ramayulius dalam Arifin, 2008: 132). Psikologi tidak sekedar ingin melukiskan objeknya secara deskriptif semata, tetapi juga

ingin mengetahui sebab-sebabnya kenapa manusia ingin melakukan sesuatu (Syakur, dalam Arifin, 2008: 132). Dari sini dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi yaitu motif atau sebab-musabab yang menyebabkan seseorang untuk melakukan sesuatu hal yang di inginkan.

Agama memiliki nilai-nilai yang berharga sebagai salah satu dasar kehidupan manusia dalam hubungan dengan masyarakat. Bukan hanya itu saja, agama juga memberikan dampak bagi kehidupan sehari-hari. Secara psikologi agama dapat berfungsi sebagai motif intrinsik (motif dalam diri) dan juga sebagai motif ekstrinsik (motif luar diri).

a. Motif intrinsik (dalam diri)

Orang yang merasa tidak nyaman, tidak tenang, dalam hatinya adalah orang yang sakit mental, atau rohaninya (Buchori dalam Arifin, 2008: 133). Para ahli psikiatri mengakui bahwa manusia mempunyai berbagai kebutuhan dasar tertentu yang digunakan untuk melangsungkan proses kehidupan. Kebutuhan ini dapat berupa kebutuhan jasmani, kebutuhan rohani, dan kebutuhan sosial. Apabila ada kebutuhan yang tidak terpenuhi, maka manusia akan berusaha menyesuaikan dirinya dengan kenyataan yang ada di depannya.

Penyesuaian diri yang berupa menyesuaikan diri dengan norma-norma yang luhur seperti bekerja dengan jujur, sublimasi dan kompensasi (Buchori, dalam Arifin, 2008: 134). Sebab nilai-nilai luhur teramat dalam ajaran agama bagaimanapun dapat digunakan untuk

menyesuaikan pengendalian diri dan konflik batin. Sebagaimana yang dijelaskan dalam kandungan Q.S. Yunus: 57 dan Q.S. Isra': 82.

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepada mu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berbeda) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

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

Kondisi batin yang senantiasa dalam keadaan tenang, aman, tenteram, adalah bentuk dari kesehatan mental. Al-Qur'an sebagai dasar sumber ajaran Islam ditemukan ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan jiwa sebagai hal prinsip dalam kesehatan mental. Kesehatan mental bukan berarti fisik sehat maka mental juga sehat. Ketiak jujur, korupsi, adalah ketiak sehat mental. Mental yang sehat adalah orang-orang yang mealakukan segala macam aktivitas dengan kebaikan dan kebenaran yang sejati. Maka orang-orang yang mentalnya tidak sehat merupakan orang-orang yang zalim. Setidaknya mereka sudah menzalimi diri sendiri.

Ada beberapa cara untuk mendapatkan kesehatan mental yang baik dengan jalan yang diridhoi oleh Allah.

1) Q.S. Ar-Ra'd: 22

وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً
وَيَدْرُءُونَ بِالْحَسَنَةِ أُولَٰئِكَ هُمُ عُقْبَى الدَّارِ ﴿٢٢﴾

Artinya: Dan orang-orang yang sabar karena mencari keridhaan Tuhannya, mendirikan shalat, dan menafkahkan sebagaimana rezeki yang Kami berikan kepada mereka, secara sembunyi atau terang-terangan, serta menolak kejahatan dengan kebaikan; orang-orang itulah yang mendapat tempat kesudahan (yang baik).

2) Q.S. Al-'Araf: 35

يَبْنَیْ ءَادَمَ إِمَامًا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِّنكُمْ يَفْضُونَ عَلَيْكُمْ ءَايَاتِي فَمَنِ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ
عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٣٥﴾

Artinya: Hai anak Adam, jika datang kepadamu Rasul-Rasul daripada kamu yang menceritakan kepada mu ayat-ayat-Ku, Maka Barang siapa yang bertakwa dan mengadakan perbaikan, tidaklah ada kekawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.

3) Q.S. Al-Baqarah: 15

اللَّهُ يَسْتَهْزِئُ بِهِمْ وَيَمُدُّهُمْ فِي طُغْيَانِهِمْ يَعْمَهُونَ ﴿١٥﴾

Artinya: Allah akan (membalas) olok-olokan mereka dan membiarkan mereka terombang-ambing dalam kesesatan mereka.

Allah dengan tegas menerangkan pada ayat pertama bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai dengan zikir (mengingat) Allah. Pada ayat kedua mengatakan bahwa takwa dan perbuatan baik adalah metode pencegahan dari rasa takut dan sedih. Sedangkan pada ayat kedua, Allah telah memberikan masukan atau solusi tentang bagaimana caranya mengatasi berbagai macam dalam kesukaran dan problema kehidupan sehari-hari. Dan ayat terakhir menyifati bahwa Allah adalah Tuhan

Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberukan ketenangan jiwa terhadap semua orang yang beriman.

b. Motif ekstrinsik (luar diri)

Motif ekstrinsik disebabkan oleh pengaruh era global yang memberikan perubahan besar pada tatanan dunia secara menyeluruh dan perubahan itu di anggap sesuatu perubahan yang wajar karena semua orang menghadapi semua perubahan itu. Dalam keadaan seperti itu, manusia juga akan mengalami konflik batin secara besar-besaran. Konflik tersebut diakibatkan karena ketiak seimbangannya iptek yang mempengaruhi satu kebudayaan dan kekosongan rohani. Kekosongan batin akan membuat gejolak dalam batin yang akan mempengaruhi kehidupan psikologis manusia (Arifin, 2008: 137).

Dengan demikian akan sangat mempengaruhi kehidupan manusia. Manusia akan memerlukan produk teknologi yang menjanjikan kemudahan, keimanan, dan kenyamanan hidup. Dalam kondisi demikian manusia akan memilih jalan yang diyakini dapat menenteramkan jiwanya. Namun keguncangan batin dapat pula mendorong manusia untuk memperuntutkan khayalan. Golongan ini akan tetap bertahan dengan ketertarikan pengaguman terhadap kecanggihan teknologi. Kecemasan batin yang ada akan di netralisir dengan menggunakan pelarian diri ke alkohol, obat bius walaupun bersifat semu, yang dianggap mampu menenteramkan kegelisahan batin (Arifin, 2008: 139).

Di era global diperkirakan memunculkan tiga kecenderungan utama dalam kesadaran agama dan pengalaman agama (Arifin, 2008: 139). Kecenderungan pertama berupa arus kembali ke tradisi keagamaan yang liberal. Kedua, kecenderungan ke tradisi keagamaan pada aspek mistis. Kecenderungan ketiga adalah memunculkan gerakan sempalan yang mengatas namakan agama.

5. Ciri-ciri tipe orang beriman

Penggolongan manusia dalam Al-Qur'an berdasarkan aqidahnya terbagi ke hadapan tiga tipe atau Poe kepribadian, yaitu: mukmin, kafir, dan munafik. Masing-masing memiliki ciri utama yang membedakan dengan yang lain. Menurut Najati (dalam Ahyadi, 2005: 116-139), ciri-ciri orang beriman dapat ditinjau pada berbagai perilakunya dalam kehidupan. Ciri-ciri yang menonjol digambarkan dalam Al-Qur'an, antara lain: a. Aqidah, b. tujuan hidup, c. peribadatan, d. pemikiran, e. kehidupan alam perasaan, f. sikap. Sebenarnya keenamnya adalah satu kesatuan utuh yang memang sukar untuk dipisahkan dari yang lain, karena semuanya menyatu dalam satu kepribadian, yaitu kepribadian orang yang beriman.

a. Aqidah

Aqidah berasal dari kata *'aqida-ya'qidu-'aqiidatan*, yang memiliki arti keimanan, kepercayaan, atau tekad. Pengetahuannya sendiri disebut ilmu 'Aqidah, ilmu Tauhid, atau ilmu Ushuluddin yang membahas keimanan terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan dasar-dasar

kehidupan manusia. Ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas mengenai aqidah sendiri antara lain:

1) Q.S. Al-A'raaf 7: 172

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ
قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَن تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ ﴿١٧٢﴾

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)",

2) Q.S. Al-Baqarah 2: 3 dan 4

الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ﴿٣﴾ وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا
أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمِمَّا أُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ ﴿٤﴾

Artinya: (yaitu) mereka yang beriman kepada yang ghaib, yang mendirikan shalat, dan menafkahkan sebahagian rezki yang Kami anugerahkan kepada mereka. Dan mereka yang beriman kepada kitab (Al Quran) yang telah diturunkan kepadamu dan Kitab-Kitab yang telah diturunkan sebelumnya, serta mereka yakin akan adanya (kehidupan) akhirat.

Pada intinya secara ringkas, sifat-sifat orang yang beriman yang berkenaan dengan aqidah antara lain: beriman kepada Allah, para rasul, kitab-kitab, malaikat, hariakhir, kebangkitan dan hisab, surga dan neraka, qadla dan qadar, serta hal-hal yang gaib.

b. Tujuan hidup

Mengenai manusia dan tujuan hidup, baik sekarang maupun di masa yang akan datang, tidak akan ada habis-habisnya perbincangan yang tak akan ada habis-habisnya bagi kaum cendekiawan. Nilai

martabat manusia ditentukan oleh tujuan hidup dan pelaksanaan hidupnya. Orang Islam dengan hidayah dan rahmat Tuhan telah dibimbing bertujuan hidup sesuai dengan firman Allah dan Hadis Nabi sebagai berikut:

1) Q.S. Adz-Dzaariyat 51: 56

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Arinya: dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.

Tujuan hidup orang-orang beriman sendiri yaitu untuk berbakti, dan beribadah kepada sang penciptanya. Yang dimaksud ibadah di sini ialah mengerjakan perintah-Nya, dan menjauhi segala larangan-Nya, atau mengabdikan diri kepada Allah. Nabi bersabda:

2) Takwalah (berbaktilah) kepada Allah di mana saja engkau berada. Dan iringilah kejelekan dengan kebaikan, niscaya terhapus kejelekan itu. Dan bergaullah dengan manusia yang bertingkah laku baik. (Diterjemahkan oleh Ahmad dan Turmuddzi)

Dalam hadits tersebut, diperintahkan untuk selalu berbakti kepada Allah, di mana saja berada, baik dalam seorang diri, maupun di saat dengan orang lain. Seakan-akan bakti kepada Allah dengan diri telah menjadi satu, tidak terlepas, dan tidak terpisah-pisah. Begitu juga hendaknya berbakti kepada Allah baik dalam keadaan seng maupun dalam keadaan berduka, baik dalam kesendirian, berkumpul bersama keluarga, maupun berada jauh dari keluarga.

Tipe manusia berdasarkan pelaksanaan ibadah dan khilafiah dapat dibagi menjadi empat golongan pola kepribadian, yaitu:

- a) Orang-orang yang melaksanakan kedua tujuan hidup (ibadah dan khilafiah) secara lengkap dan terpadu. Mereka yang selalu mengabdikan kepada Allah, mendekatkan diri kepada-Nya, serta aktif membangun, membina, mengembangkan, dan memajukan kehidupan pribadi, keluarga dan masyarakat untuk mencapai kemakmuran. Merekalah yang disebut dengan muslim sempurna.
- b) Orang-orang yang hanya melaksanakan ibadah tetapi tidak melaksanakan amanah khilafiah. Orang-orang yang terus beribadah kepada Allah, menjalankan puasa, berdo'a, menjalankan shalat, dan ibadah yang lainnya, tetap tidak memperdulikan kehidupan pribadinya, keluarganya, dan masyarakat sekitarnya. Tidak meningkatkan kehidupan duniawinya. Orang-orang yang seperti ini disebut dengan orang-orang jahula atau bodoh.
- c) Berikutnya orang-orang yang aniaya terhadap diri sendiri dengan tidak melaksanakan amanat ibadah, tetapi mereka sanggup memakmurkan diri sendiri dan juga masyarakat sekitar. Namun terlepas dengan ikatan dengan Tuhan sehingga bertingkah laku menurut hawa nafsunya. Orang yang seperti ini disebut dengan orang zhalim.

- d) Yang terakhir adalah para orang-orang yang tidak melaksanakan perintah untuk ibadah dan khilafiah, yaitu golongan orang-orang yang zhalim dan bodoh.

c. Peribadatan

Ibadah yang dimaksudkan secara umum adalah melaksanakan apa yang diperintahkan-Nya dan menjauhi larangan-Nya, juga menjalankan perannya sebagai khalifah di bumi ini. Secara khusus dimaksudkan terciptanya hubungan yang baik antar hamba dengan Tuhannya. Ayat-ayat Al-Qur'an yang menerangkan secara khusus hubungan antara hamba dengan Tuhannya antara lain:

- 1) Q.S. Al-Bayyinah 98: 5

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ ﴿٥﴾

Artinya: Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian Itulah agama yang lurus.

- 2) Q.S. Al-Baqarah 2: 183

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa,

3) Q.S. At-taubah 9: 112

التَّائِبُونَ الْعَبْدُونَ الْحَمِيدُونَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَعَبَدُوا رَبَّهُمْ
 الْأَمْرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَالنَّهْيِ عَنِ الْمُنْكَرِ وَالْحَفِظُونَ لِحُدُودِ اللَّهِ وَبَشِّرِ
 الْمُؤْمِنِينَ ﴿١١٢﴾

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.

Pada intinya, keimanan seseorang berkenaan dengan ibadahnya, ialah: menyembah Allah, melaksanakan kewajiban shalat, berpuasa, zakat, haji, mengajak kepada kebaikan, mencegah kemungkaran, berserah diri kepada Allah, tawakal, berjihad dijalan Allah dengan segenap jiwa dan harta, mengingat Allah, memohon ampun kepada Allah, dan mempelajari Al-Qur'an.

d. Pemikiran

Dari segi pemikiran, sebagaimana di gambarkan dalam Al-Qur'an, antara lain memiliki ciri-ciri sebagi berikut:

1) Q.S. Al-Mujaadalah 58:11

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا
 قِيلَ اذْشُرُوا فَانْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا
 تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

Arinya: Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan

orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.

2) Q.S. An-Najm 53: 28

وَمَا لَهُمْ بِهِ مِنْ عِلْمٍ إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنَّ الظَّنَّ لَا يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا ﴿٢٨﴾

Artinya: dan mereka tidak mempunyai sesuatu pengetahuanpun tentang itu. mereka tidak lain hanyalah mengikuti persangkaan sedang Sesungguhnya persangkaan itu tiada berfaedah sedikitpun terhadap kebenaran.

3) Q.S. Yusuf 12: 108

قُلْ هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُوا إِلَى اللَّهِ عَلَىٰ بَصِيرَةٍ أَنَا وَمَنِ اتَّبَعَنِي وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ ﴿١٠٨﴾

Artinya: Katakanlah: "Inilah jalan (agama) ku, aku dan orang-orang yang mengikutiku mengajak (kamu) kepada Allah dengan hujjah yang nyata, Maha suci Allah, dan aku tiada Termasuk orang-orang yang musyrik".

Sifat-sifat yang mencerminkan orang mukmin dari sisi intelektualnya ialah: selalu memikirkan alam semesta, ciptaan Allah, menuntut ilmu, tidak mengikuti dugaan atau prasangka, memperhatikan dan meneliti kenyataan, menggunakan alasan, rasional, dan logika dalam beraqidah. Orang-orang yang memiliki pemikiran seperti yang dijelaskan diatas, memiliki kelapangan dada yang baik, sikap toleransi, tidak mengandalkan prasangka, tetapi melihat dalam segi fakta atau kenyataan yang ada.

e. Kehidupan alam perasaan

Ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan kehidupan Alam perasaan, antara lain:

1) Q.S. Fushshilat 41:30

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا
وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".

2) Q.S. Ali-Imron 3: 103

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ
بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا
كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴿١٠٣﴾

Artinya: dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh-musuhan, Maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara; dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk.

3) Q.S. Ali-Imron 3: 31

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٣١﴾

Artinya: Katakanlah: "Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah Aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu." Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Seperti yang sudah disebutkan dalam ayat-ayat Al-Qur'an di atas, ciri-ciri kehidupan alam perasaan orang yang beriman, antara lain: cinta kepada Allah, takut akan siksa-Nya, khushyuk dan khidmat serta bergetar hatinya saat mendengar ayat-ayat Allah, tulus kilas dan ridha ketika

menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Merendahkan hati dan penuh harapan saat berdo'a, riang gembira dengan janji surga, cintanya kepada Allah dan Rasul-Nya melebihi segalanya. Penuh kasih sayang dalam berkeluarga. Bersyukur dan merasa nikmat akan karunia Tuhan, tidak merasakan sedih dan takut dalam mengacapi berbagai macam cobaan, kecuali siksaan.

f. Sikap

Kehidupan alam perasaan dan sikap memang sulit untuk di pisahkan. Sikap merupakan hasil tingkah laku yang di dasari oleh hasrat, motivasi, pengalaman, dan kehidupan alam perasaan. Sikap juga tidak terlepas dari kehidupan alam perasaan, jadi ayat-ayat Al-Qur'an mengenai sikap orang-orang beriman juga berhubungan dengan kehidupan alam perasaan. Dalam kesehariannya, selalu diberikan nikmat dan karunianya yang selalu membuat hambanya memiliki dalam menghadapi cobaan.

Dengan seperti itu, selayaknya mencurahkan rasa syukur kepada-Nya dan mencurahkan segala potensi yang dimiliki untuk lebih mendekatkan diri kepada-Nya, termasuk dalam menjalankan perintah-Nya dan menjauhi semua larangan-Nya. Ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan sikap antara lain:

1) Q.S. Al-Qashash 28:77

وَأَتَّبِعْ فِي مَآءِ آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۗ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۗ وَأَحْسِنَ
كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۗ وَلَا تَتَّبِعِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

Artinya: dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.

2) Q.S. Luqman 31: 18

﴿وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾

Artinya: dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri.

3) Q.S. Al-Hadiid 57: 23

﴿لَيْلًا نَأْسُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾

Artinya: (kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai Setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.

4) Q.S. An-Nisaa 4: 135

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ وَالْأَقْرَبِينَ إِن يَكُنْ غَنِيًّا أَوْ فَقِيرًا فَاللَّهُ أَوْلَىٰ بِهِمَا فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىَٰ أَن تَعْدِلُوا وَإِن

تَلَوْرًا أَوْ تَعْرِضُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا﴾

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, jadilah kamu orang yang benar-benar penegak keadilan, menjadi saksi karena Allah biarpun terhadap dirimu sendiri atau ibu bapa dan kaum kerabatmu. jika ia Kaya ataupun miskin, Maka Allah lebih tahu kemaslahatannya. Maka janganlah kamu mengikuti hawa nafsu karena ingin menyimpang dari kebenaran. dan jika kamu memutar balikkan (kata-kata) atau enggan menjadi saksi, Maka Sesungguhnya Allah adalah Maha mengetahui segala apa yang kamu kerjakan.

Ciri-ciri orang yang beriman yang dikemukakan ayat-ayat Al-Qur'an di atas merupakan satu gambaran yang lengkap, utuh, sempurna sebagai seorang mukmin. Ciri-ciri kepribadian di ataslah yang merupakan cerminan dari sosok seorang mukmin sehingga dapat menemukan kebahagiaan uni akhirat yang didambakan oleh semua orang muslim. Selalu mengutamakan kebaikan, tidak suka dengan kejahatan, tidak sombong dan tidak memalingkan muka kepada sesama, tidak mengikuti hawa nafsu.

6. Aspek-Aspek Spiritual

Aspek spiritualitas yang diterangkan oleh Genia (1997) yaitu spiritualitas terdiri dari 2 unsur pembangun atau yang melandasi spiritual. Spiritual dapat diinjau dari dua aspek, yaitu: dukungan spiritual, dan keterbukaan spiritual.

a. Dukungan spiritual

Dukungan spiritual merupakan dasar dari spiritual sendiri. Spiritual yang menyatakan memiliki hubungan erat dengan keyakinannya. Dalam keyakinan yang di anut, mendapatkan rasa yang positif dan nyaman mengikuti ajaran dalam keyakinan. Dukungan spiritual lebih kepada merasakan apa yang telah di capai selama menjalani keyakinan yang diyakini. Dukungan spiritual lebih terfokus terhadap hubungan individu dengan Tuhan.

b. Keterbukaan spiritual

Keterbukaan spiritual merupakan hasrat kepercayaan yang dimiliki, dan keinginan untuk mengetahui lebih dalam dari yang sudah dimengerti semula ini tentang keyakinan yang dianut, juga tentang pendapat kepercayaan lain. Keterbukaan spiritual sendiri memiliki toleransi beragama, melihat keluar dari agama yang dianut, tidak fanatis dengan agama yang dianut.

C. Makna Hidup

1. Pengertian Makna Hidup

Orang yang pertama kali mengemukakan gagasan tentang makna hidup adalah Frankl (2003) dengan teorinya yang diberi nama Logotherapy. Gagasan ini muncul berdasarkan pengalaman hidup dan pengamatannya yang sangat menakutkan saat berada dalam sebuah kamp pembantaian milik Hitler. Frankl menyimpulkan bahwa 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.

Makna, menurut Frankl (Boeree, 2010: 354) adalah “fenomena yang murni bersifat perseptual”. Menurut Bastaman (2007: 45) makna hidup

merupakan hal-hal yang dianggap penting, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan. Dalam pengertian yang lainnya, Bastaman (2007: 79) mengatakan bahwa makna hidup adalah suatu keadaan penghayatan hidup yang penuh makna dan membuat individu merasakan hidupnya lebih bahagia, lebih berharga, dan memiliki tujuan untuk dipenuhi.

Frankl (dalam Boeree, 2010: 347) sendiri mengungkapkan pengalamannya dan dia mulai mengerti kenapa seorang laki-laki yang tidak memiliki apa-apa di atas dunia ini masih memiliki secercah harapan ketika dia membayangkan orang-orang yang mereka cintai, walaupun kesempatan itu hanya sekejap. Dengan sangat sedikit harapan untuk hidup, hanya dapat membayangkan kisah hidup Frankl terdahulu, kebaikan orang-orang yang disayang, dan lainnya yang dapat membuat tersadar dengan kebahagiaan yang sudah ada. Hanya dengan sedikit harapan, sudah mendapatkan kekuatan atau pandangan yang berbeda dan yang menyebabkan itu menjadi hal yang akan membedakan dengan orang lain. Membedakan dalam hal kesempatan atau jalan keluar yang ditemukan. Boeree (2010: 347), Frankl dalam kisah hidupnya sangat menderita, dan juga sekeliling Frankl juga demikian. Kutipan diatas menjelaskan sekali tentang betapa hebatnya harapan yang masih dimiliki sehingga dapat membuat setiap individu dapat menjadi bersemangat lagi untuk hidup. Frankl menyadari bahwa apa yang dikatakan oleh filosof Friedrich Nietzsche, “dia yang punya alasan untuk hidup adalah dia yang berdiri tegak bertahan tanpa bertanya bagaimana caranya” (Friedrich dalam Boeree: 2010: 378).

Menurut Frankl, seharusnya lebih memperhatikan *noödinamik*. *Noös* menggunakan kata Yunani yang berarti pikiran atau jiwa. Di mana ketegangan menjadi unsur penting bagi keseimbangan dan kesehatan jiwa, setidaknya jika ketegangan tersebut memiliki arti tersendiri bagi seseorang. Bagaimanapun orang tetap menginginkan adanya ketegangan ketika mereka berusaha mencapai tujuan (Boeree, 2010: 352).

Masalahnya adalah "... makna harus ditemukan dan bukan diberikan kepada pihak lain", dan Frankl mempertegas bahwa "Makna bagaikan tertawa". Anda tidak akan bisa memaksa orang untuk tertawa, anda harus memberikan lawakan! "...Makna hidup seharusnya ditemukan, bukan di ciptakan" (Boeree, 2010: 353).

Diantara istilah Frankl yang terkenal adalah kefakuman eksistensial. Kalau makna adalah apa yang dihasratkan, makna ketidak bermaknaan adalah kehampaan dalam hidup (Boeree, 2010: 355). Ketika kehampaan menyerap anda, ketika anda mengalami kekosongan, maka apapun bisa mengisinya.

Frankl (Boeree, 2010: 355) lingkaran neurosis yang menyiksa ini didasarkan pada, pertama, kecemasan antisipatori. Ada orang yang takut terhadap penyakit tertentu, sehingga ketakutannya ini yang justru membawa penyakit ini kepada dirinya. Kecemasan antisipatori menyebabkan apa yang ditakutkan menjadi kenyataan. Kedua, *hiper-intensi*, yaitu usaha yang terlalu keras yang justru menghalangi anda sampai pada apa yang di

usahakan itu sendiri. Ketiga, *hiper-refleksi*, yaitu orang yang berpikir terlalu keras. Kadang-kadang kita berharap sesuatu bisa terjadi, dan memang terjadi hanya karena kejadian itu sangat terikat dengan keyakinan atau sikapnya.

Kesimpulan dari pernyataan yang diungkapkan oleh para ahli atas pendapatnya tentang kebermaknaan hidup yaitu keadaan dimana individu merasakan indahnya kehidupan yang dirasakan dalam batin. Makna sendiri tidak bisa didapatkan dengan cara yang sama antara individu satu dengan yang lain. Dalam menemukan makna hidup sangat relatif. Tiap individu menemukan makna dengan caranya sendiri, dan merasakan makna juga dengan cara masing-masing.

2. Menemukan makna hidup

Bagaimana cara kita untuk menemukan makna hidup? Frankl menawarkan tiga pendekatan (Boeree, 2010: 360-362). Pendekatan pertama adalah melalui nilai-nilai pengalaman, yakni dengan cara memperoleh pengalaman tentang sesuatu, atau seseorang yang bernilai bagi kita. Pengalaman dahsyat menurut Maslow atau pengalaman estetis dapat dimasukkan ke dalam kelompok ini. Pendekatan kedua untuk menemukan makna hidup adalah melalui nilai-nilai kreatif, yaitu dengan bertindak. Ini merupakan ide eksistensial tradisional yaitu menemukan makna hidup dengan cara terlibat dalam sebuah proyek, atau lebih tepatnya

terlibat dalam sebuah proyek berharga dalam kehidupan. Pendekatan ketiga tidak terlalu dikenal orang, yaitu nilai-nilai attitudinal. Nilai-nilai attitudinal mencakup kebaikan-kebaikan seperti penyayang, keberanian, selera humor yang baik, dan sebagainya. Tapi contoh yang sering di kemukakan Frankl adalah penemuan makna hidup lewat penderitaan.

Namun demikian, nilai-nilai pengalaman, kreatif dan attitudinal, hanyalah bagaian permukaan dari hal yang lebih fundamental, yang disebut Frankl sebagai supra-makna atau transendensi. Disini Frankl terkesan beralih pada agama. Supra-makna adalah ide bahwa dalam hidup pasti ada makna hakiki, makna yang tidak tergantung pada makna lain, pada benda-benda atau pada ketegangan. Makna ini merujuk makna pada Tuhan atau spiritual.

3. Sumber Makna Hidup

Makna hidup dan sumber-sumbernya terdapat dalam kehidupan itu sendiri namun tidak selalu terlihat jelas. Maka hidup tidak hanya ditemukan dalam keadaan yang menyenangkan, namun juga akan ditemukan pada saat penderitaan (Bastaman, 2007: 45-46). dalam sumber-sumber makna hidup akan mendapatkan nilai-nilai sebagai berikut:

a. Nilai-nilai Kreatif

Nilai-nilai kreatif ini meliputi kegiatan bekerja, berkarya, menciptakan, serta melaksanakan tugas dan kewajiban sebaik-baiknya

dengan bertanggung jawab. Nilai ini erat kaitannya dengan “apa yang kita dapat berikan bagi kehidupan ini (*what we give to live*)”. Melalui nilai-nilai kreatif ini kita dapat menemukan arti hidup dan menghayati kehidupan secara bermakna. Perlu diperhatikan pula, bahwa pekerjaan hanya merupakan sebuah saran yang memberikan jalan untuk menemukan dan mengembangkan makna hidup. Makna hidup tidak terletak pada pekerjaan, namun tetap tergantung pada diri individu yang bersangkutan dalam hal bersikap positif dan mencintai pekerjaan mereka.

b. Nilai-nilai Penghayatan

Nilai-nilai penghayatan menyangkut keyakinan dan penghayatan akan nilai-nilai kebenaran, kebajikan, keindahan, keimanan, keagamaan, serta cinta kasih. Banyak orang yang menemukan arti dari agama yang dianutnya, dari cinta kasih yang dibinanya. Nilai ini erat kaitannya dengan “apa yang kita dapat dari dunia”. Maksudnya dengan mengalami satu misalnya melalui kebaikan, kebenaran dan keindahan, dengan menikmati alam dan budaya, atau dengan mengenal manusia lain dengan segala keunikannya, dengan mencintainya maka mengantarkan pada penemuan makna dari kehidupan.

c. Nilai-nilai Bersikap

Nilai-nilai bersikap ini menyangkut cara kita merespon satu keadaan yang tak terelakkan dalam hidup kita dengan penuh penerimaan, ketabahan, kesabaran, keberanian dan keikhlasan. Nilai-

nilai ini berupa sikap yang diambil untuk tetap bertahan terhadap penderitaan yang tidak terelakkan lagi. Penderitaan memang dapat memberikan makna dan guna, dengan syarat kita mampu mengubah sikap terhadap penderitaan itu secara tepat. Dengan kata lain ketika menderita, tetap bisa mengantarkan kepada penemuan makna.

4. Makna hidup dalam penderitaan

Frankl (2004: 177) menyarankan agar tidak melupakan bahwa makna hidup juga bisa ditemukan saat kita dihadapkan pada situasi yang tidak membawa harapan, saat individu dihadapkan pada nasib yang tidak bisa diubah. Pada saat seperti itu, akan menjadi saksi tentang adanya potensi manusia yang unik dalam bentuknya yang terbaik, yang bisa mengubah tragedi pribadi menjadi kemenangan, mengubah kemalangan seseorang menjadi keberhasilan.

Frankl (2004: 177) juga menegaskan, tidak berarti bahwa penderitaan selalu diperlukan dalam upaya mencari makna. Frank hanya mengatakan bahwa makna hidup dapat ditemukan, meskipun kita menderita, asalkan penderitaan itu jelas tidak dapat dihindari.

Ada beberapa situasi yang memang membuat seseorang tidak lagi memiliki kesempatan untuk melakukan pekerjaannya atau untuk menikmati hidupnya, tetapi yang tidak bisa diatur adalah tidak bisa terhindarnya penderitaan. Dengan menerima tantangan untuk menderita dengan berani. Hidup memiliki makna sampai detik yang terakhir dan mempertahankan

makna ini, praktis sampai akhir. Dengan kata lain makna hidup adalah sesuatu yang tanpa syarat, karena dia juga mencakup potensi-potensi yang berbentuk penderitaan yang tidak terhindarkan (Frankl, 2004: 180).

5. Teknik-teknik menemukan makna hidup

Makna harus ditemukan di luar diri kita, kita tidak menciptakan makna atau memiliki, melainkan harus menemukannya. Dengan kata lain, untuk menemukan makna harus keluar dari persembunyian dan menyongsong tantangan dunia luar. Cara menemukan makna hidup agar mampu meraih hidup bermakna meskipun pada penderitaan dan musibah dapat melalui lima langkah (Bastaman, 2007: 157-179), yaitu:

a. Pemahaman diri

Langkah pemahaman diri bertujuan untuk membantu individu memperluas dan mendalami beberapa aspek kepribadian serta cocok kehidupan seseorang dengan tujuan penyadaran diri sendiri pada saat ini. Pada langkah awal ini, individu mengenali kelemahan-kelemahan dan kelebihan-kelebihan yang dimiliki. Kelemahan-kelemahan yang ada tersebut berusaha untuk dikurangi. Selanjutnya individu memusatkan perhatian untuk menggali dan meningkatkan kelebihan-kelebihan yang dimiliki secara optimal sehingga mampu mencapai keberhasilan. Dengan mengenali dan memahami berbagai aspek dalam diri, maka individu akan lebih mampu melakukan adaptasi diri ketika menghadapi

problematika kehidupan, baik yang berhubungan dengan diri sendiri, maupun dengan orang lain.

b. Bertindak positif

Bertindak positif merujuk pada tindakan nyata untuk mencapai kebermaknaan hidup. Individu tidak lagi hanya sekedar berpikir positif, tetapi diwujudkan dalam bentuk perilaku nyata yang positif, tetapi diwujudkan dalam bentuk perilaku nyata yang positif. Apabila pada berpikir positif ditanamkan hal-hal yang baik dan bermanfaat dengan harapan akan terungkap dalam perilaku nyata, maka bertindak positif adalah mencoba menerapkan hal-hal yang baik tersebut dalam perilaku dan tindakan nyata sehari-hari. Tindakan-tindakan positif ini jika dilakukan secara berulang-ulang agar menjadi satu kebiasaan yang efektif.

Untuk menerapkan metode bertindak positif ini maka perlu memperhatikan hal-hal berikut ini:

- 1) Hendaknya memilih tindakan-tindakan nyata yang benar-benar dapat dilaksanakan secara wajar tanpa perlu memaksakan diri.
- 2) Perhatikan reaksi-reaksi spontan dan lingkungan terhadap usaha untuk bertindak positif.
- 3) Ada kemungkinan bahwa usaha bertindak positif mula-mula dirasakan sebagai tindakan yang pura-pura dan bersandiwara oleh individu bersangkutan, tetapi tetapi dilakukan secara

konsisten akan menyatu dengan diri dan menjadi bagian kepribadian.

Terdapat dua jenis tindakan positif, yaitu tindakan positif ke dalam diri dan tindakan positif ke luar diri. Tindakan positif ke dalam diri bertujuan untuk mengembangkan diri sendiri, menumbuhkan energi positif, keterampilan dan keahlian yang maksimal. Sedangkan tindakan positif ke luar diri berarti melakukan sesuatu yang berharga untuk orang lain, membuat orang lain merasa senang dan menghindari perbuatan yang menyakiti orang lain. Metode bertindak positif ini didasari pemikiran bahwa dengan cara membiasakan diri melakukan tindakan-tindakan positif, maka individu akan memperoleh dampak positif dalam perkembangan pribadi dan kehidupan sosial sehingga dia merasa hidup itu menyenangkan.

c. Pengakraban hubungan

Manusia merupakan makhluk tiga dimensi yaitu makhluk individual, spiritual dan juga makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak akan terlepas dari kehidupan bersama orang lain, mengingat manusia memiliki kebutuhan afiliasi, yaitu kebutuhan untuk selalu memperoleh kasih sayang dan penghargaan dari orang lain. Untuk mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain. Individu perlu menerapkan prinsip pelayanan, itu berusaha untuk mengetahui apa yang diperlukan orang lain, dan kemudian berusaha untuk memenuhinya. Prinsip kedua adalah prinsip memberi dan menerima,

artinya lebih baik berbuat jasa terlebih dahulu pada orang lain dan kemudian orang lain akan dengan ikhlas membalas kebaikan itu. Jadi hendaknya memiliki kepekaan sosial yang tinggi mengenai kebutuhan orang lain, apa yang diperlukan orang lain, dan apa yang diharapkan orang lain.

d. Pendalaman catur-nilai

Pendahuluan catur nilai merupakan usaha untuk memahami dengan sungguh-sungguh empat macam nilai dalam kehidupan, yaitu nilai-nilai berkarya, nilai-nilai penghayatan, nilai-nilai bersikap, dan nilai-nilai pengharapan. Nilai-nilai di atas merupakan sumberpencapaian makna hidup.

e. Ibadah

Ibadah merujuk pada pendekatan diri kepada sang pencipta dengan cara melaksanakan seluruh perintah-Nya, dan menjauhi segala larangan-Nya. Salah satu contoh ibadah adalah doa, merupakan satu sarana untuk menghubungkan manusia dengan sang pencipta ibadah yang dilaksanakan dengan khusyuk akan mendatangkan perasaan tenteram, mantap, tabah, serta tidak jarang menimbulkan perasaan yang seakan-akan mendapatkan bimbingan dan petunjuk dalam melakukan satu perbuatan. Dengan adanya pendekatan kepada Tuhan, individu akan menemukan berbagai makna hidup yang dibutuhkan.

6. Mengembangkan hidup bermakna

Pada hakikatnya mengembangkan hidup bermakna sama dengan perjuangan hidup yakni meningkatkan kondisi kehidupan yang kurang baik, dalam hal ini mengubah kondisi hidup dan penghayatan tak bermakna menjadi bermakna. Upaya di atas memerlukan niat kuat dan komitmen serta pemahaman yang mendalam tentang potensi manusia, makna hidup, penguasaan metode, dan sistemnya serta bersedia menghadapi berbagai kendala dan hambatan dalam melaksanakannya. Kerangka pikir mengenai pengembangan hidup bermakna pada dasarnya berupa hasrat untuk bermakna (*the will to meaning*), hasrat ini merupakan motivasi utama manusia yang perlu, dipenuhi dengan terlebih dahulu menetapkan makna hidup (*the maening of live*) yang akan dikembangkan serta memiliki citra ideal sebagai seorang pribadi bermakna yang unik dan khas (*proper self image*) yang ingin diraih. Bila hal ini berhasil dipenuhi maka di harapkan akan berkembang hidup yang bermakna (*the meaningful life*) dengan kebahagiaan (*happiness*) sebagai hasil sampinganya (Bastaman, 2007: 237-238).

7. Aspek-aspek makna hidup

Menurut Steager & Patricia (2006) makna hidup memiliki dua aspek penting, yaitu:

a) Aspek *presence of meaning*

Presence of meaning merupakan salah satu aspek yang menekankan pada perasaan yang bersifat subjektif dan individual

mengenai makna hidup yang dimiliki oleh seseorang. Setiap individu memiliki pandangan yang berlainan mengenai makna hidup mereka. Makna hidup bersifat unik, pribadi, dan temporer. Artinya tidak semua orang dapat memiliki pendapat yang sama mengenai makna hidup. Makna hidup bersifat khusus, berbeda dan tak sama dengan makna hidup orang lain serta dipengaruhi oleh dimensi waktu. Makna hidup tidak dapat diberikan oleh orang lain, melainkan harus ditemukan sendiri, dicari, dan dijajaki. Apa yang dianggap penting dan berharga bagi seseorang belum tentu penting bagi orang lain.

Makna hidup itu spesifik dan nyata, hanya dapat ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan nyata sehari-hari maupun dalam pengalaman serta tidak selalu harus dikaitkan dengan tujuan idealistis, renungan filosofis, dan prestasi akademik yang menajubkan.

b) Aspek *search of meaning*

Aspek *search of meaning* menekankan pada dorongan dan orientasi seseorang terhadap penemuan makna dalam kehidupannya untuk tetap melanjutkan pencaharian makna dalam berbagai segi kehidupan, baik dalam keadaan menderita maupun dalam keadaan senang. Pencarian makna hidup merupakan satu elemen yang dapat melahirkan kebermaknaan hidup pada seseorang dalam berbagai kondisi.

Makna hidup memberikan pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan yang kita lakukan sehingga makna hidup seakan-akan menentang

diri sendiri untuk memenuhinya. Begitu makna hidup ditemukan dan tujuan hidup ditentukan, seakan-akan terpanggil untuk melaksanakan dan memenuhinya, serta kegiatan yang akan dijalani akan lebih terasa berarah menuju pemenuhan itu.

8. Kebermaknaan hidup dalam pandangan Islam

Kebermaknaan hidup dalam pandangan Islam diperjelas dalam Al-Qur'an diantaranya terdapat dalam Q.S. Al-Ra'd ayat 28 dan Q.S. Yunus ayat 57, yaitu:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (Q.S. Al-Ra'd ayat 28).

Dari ayat di atas, Allah SWT dengan tegas menerangkan bahwa ketenangan jiwa seseorang dapat dicapai dengan memperbanyak zikir

(mengingat) Allah, karena dengan mengingat Allah hati manusia akan menjadi tenang.

Agama Islam sangat jelas menerangkan bahwa kunci utama ketenangan dan kesehatan jiwa manusia tak lain dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, melaksanakan seluruh perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya.

Pemberian makna pada hidup yang tertinggi adalah pengabdian dalam hubungan dengan pencipta-Nya Yang Maha Kuasa. Manusia harus mempunyai kesadaran yang kuat mengenai hubungan dengan Tuhan untuk dapat menyelesaikan dengan baik dalam hal kesukaran, ketakutan, konflik, dan frustrasi dalam kehidupan sehari-hari. Kesadaran dan keyakinan akan adanya Tuhan Yang Maha Esa akan merangsang rasa rendah hati, makin mengenali dirinya sendiri dan dapat memberikan rasa aman yang mendalam. Keimanan dan keyakinan bahwa Tuhan betul-betul memperhatikan makhluk-Nya, melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya bagi para pemohon. Semua itu merupakan jaminan paling aman untuk kemandirian mental dan ketenangan jiwa. Keimanan dapat mencegah ketakutan, kecemasan, kekhawatiran, rendah diri, dan lain-lainnya yang dapat membahayakan kesehatan mental dan integritas kepribadian.

D. Pengaruh spiritualitas terhadap kebermaknaan hidup

Spiritual sendiri seperti yang dikatakan para ahli, yang menyatakan bahwa spiritual adalah rasa yang dimiliki individu terhadap apa yang dilakukannya selama ini terhadap Tuhan dan juga terhadap sesama, baik kepada lingkungan sekitar, maupun alam. Spiritual sendiri tidak bisa hanya dilihat dari sisi agama atau kedekatan dengan Tuhan saja, tetapi juga dengan kebaikan yang dilakukan terhadap masyarakat sekitar, jam juga alam.

Spiritualitas merupakan ekspresi dari kehidupan yang dipersepsikan lebih tinggi, lebih kompleks atau lebih terintegrasi dalam pandangan hidup seseorang, dan lebih dari hal yang bersifat indrawi. Kondisi batin yang senantiasa dalam keadaan tenang, aman, tenteram, adalah bentuk dari kesehatan mental. Al-Qur'an sebagai dasar sumber ajaran Islam ditemukan ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan jiwa sebagai hal prinsip dalam kesehatan mental.

Spiritual yang menyangkut dalam ketenangan jiwa, kesehatan batin yang menjadikan spiritual memiliki arah tujuan yang terus menerus meningkatkan kebijaksanaan dan kekuatan kehendak dari seseorang, mencapai hubungan yang lebih dekat dengan ketuhanan dan alam semesta, menghilangkan ilusi dari gagasan salah yang berasal dari alat indra, perasaan, dan pikiran. Dari adanya spiritual yang akan menimbulkan makna dalam diri untuk lebih mengerti dalam kehidupan.

Kebermaknaan hidup sendiri memiliki nilai-nilai yang menjadikan makna hidup semakin mudah untuk mendapatkannya, seperti nilai-nilai

pengalaman, kreatif dan attitudinal, hanyalah bagaian permukaan dari hal yang disebut Frankl sebagai supra-makna atau transendensi. Dalam supra makna sendiri Frankl terkesan beralih pada agama. Supra-makna adalah ide bahwa dalam hidup pasti ada makna hakiki, makna yang tidak tergantung pada makna lain, pada benda-benda atau pada ketegangan. Makna ini merujuk makna pada Tuhan atau spiritual. Cinta kasih dapat menjadikan seseorang menghayati perasaan berarti dalam hidupnya, dengan mencintai dan merasa dicintai, seseorang akan merasa hidupnya penuh dengan pengalaman hidup yang membahagiakan.

Pada teori kebermaknaan hidup yang di ungkapkan oleh Frankl sudah mengungkapkan adanya supra makna. Supra makna sendiri salah satu cara mendapatkannya dengan cara adanya kedekatan dengan menggunakan jalan agama. Makna juga tidak hanya dalam merasakan dalam diri sendiri juga, tetapi makna juga merasakan terhadap sosial kepada orang lain. Dapat dirasakan dengan adanya cinta, rasa sakit, ataupun mendapatkan sesuatu hal yang berharga. Penelitian terdahulu juga mengatakan hal demikian. Terdapatnya pengaruh antara spiritualitas terhadap kebermaknaan hidup.

Dengan sari pati teori yang sudah di kemukakan diatas menurut beberapa tokoh, sudah dapat dicerna bahwa spiritualitas dengan kebermaknaan hidup memiliki pengaruh yang sangat relevan. Ini juga di dukung pernyataan Frankl yang mengemukakan bahwa makna dapat di capai dengan salah satu jalan supra makna. Supra makna adalah salah satu

jalan mendapatkan makna dengan cara kedekatan dengan menggunakan jalan agama. Yaitu dengan mendekatkan diri kepada Tuhan.

Spiritualitas dan kebermaknaan hidup memang memiliki pengaruh yang kuat. Pernyataan ini juga di dukung oleh penelitian terdahulu yang memiliki hasil seperti penelitian yang dilakukan oleh Wardani (2012) dengan hasil pebelitian bahwa *sense of humor* merupakan salah satu anasir penting yang terkait erat dengan kebermaknaan hidup pada remaja akhir. Hal ini karena *sense of humor* sebagai salah satu elemen dari kualitas insani merupakan sifat yang hanya dimiliki oleh manusia, dan memiliki otoritas dalam menentukan kebermaknaan hidup individu.

Juga seperti yang dilakukan oleh Harlina Nurtjahjanti (2010) Selain peran pemimpin, peran rekan sekerja juga dibutuhkan untuk menumbuhkan spiritualitas dalam pekerjaan karena individu memiliki kehidupan batin yang mendorongnya untuk menemukan makna mengenai siapa dirinya, apa yang ia lakukan dan kontribusi apa yang dapat ia berikan dalam kehidupannya, termasuk di tempat kerja.

Jadi dapat disimpulkan bahwa spiritualitas memang memiliki pengaruh terhadap kebermaknaan hidup. Karena dengan s[iritualitas sendiri adalah salah satu jalan yang digunakan untuk mendapatkan suatu makna dalam hidup.

E. Pengaruh kebermaknaan hidup terhadap kebahagiaan

Makna hidup sendiri adalah suatu keadaan penghayatan hidup yang penuh makna dan membuat individu merasakan hidupnya lebih bahagia, lebih berharga, dan memiliki tujuan untuk dipenuhi. Seperti yang dikatakan oleh Bastaman dalam pengertian kebermaknaan, dengan adanya kebermaknaan hidup maka akan membuat diri akan menjadi mendapatkan kebahagiaan yang sebenarnya. Memiliki kehidupan semakin terasa lebih berharga, memiliki tujuan hidup yang jelas.

Dari pernyataan yang diungkapkan tokoh psikologi positif, mengatakan kebahagiaan itu tidak bisa jika dilihat dari salah satu sisi saja. Apa lagi jika hanya dilihat dalam garis besar kebahagiaan itu sendiri. Karena kebahagiaan sendiri memang sangat abstrak. Sulit jika di ukur dari kebahagiaan itu sendiri. Kebahagiaan bisa dilihat atau lebih terukur jika di lihat dari aspek-aspek yang ada di dalamnya. Aspek-aspek yang ada didalamnya adalah emosi positif, keterlibatan, dan kebermaknaan hidup.

Dari penjelasan kedua variable diatas sudah dapat dijelaskan bahwa kebermaknaan hidup memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Bastaman bahwa dengan adanya kebermaknaan hidup dapat memberikan kebahagiaan. Dan kebahagiaan sesuai dengan yang di jelaskan oleh Seligman sendiri, bahwa kebahagiaan juga tidak bisa dilihat secara langsung, lebih bisa dijelaskan oleh aspek-aspek di dalam kebahagiaan. Salah satu aspek yang ada di dalamnya adalah kebermaknaan hidup.

Fakta lain menyatakan bahwa kebarmaknaan memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan adalah penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Herlani Wijayanti & Fivi Nurwianti (2010), juga penelitian yang lain dilakukan oleh Vika Maris Nurani & Sulis Mariyanti (2013). Penelitian tersebut memiliki hasil seperti di bawah ini.

Herlani Wijayanti & Fivi Nurwianti (2010) Berdasarkan hasil utama penelitian, diketahui bahwa terdapat hubungan antara kekuatan karakter dan kebahagiaan pada suku Jawa dan kekuatan karakter memberi sumbangan yang bermakna (signifikan) terhadap kebahagiaan suku Jawa. Tingkat kebahagiaan suku Jawa berada di atas rata-rata. Lima (5) kekuatan karakter utama pada suku Jawa yang ditemukan dalam penelitian ini ialah berterima kasih, kebaikan, kependudukan, keadilan, dan integritas, dan kekuatan karakter yang memberikan sumbangan bermakna terhadap kebahagiaan pada suku Jawa adalah kegigihan, kreativitas, perspektif, keadilan, vitalitas, keingintahuan, dan pengampunan.

Vika Maris Nurani & Sulis Mariyanti (2013) disimpulkan bahwa dua dari tiga subjek dalam penelitian ini telah berhasil menemukan makna hidup. Subjek pertama merupakan subjek yang menurut peneliti memiliki tingkat pemaknaan hidup paling tinggi dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan ia mampu merealisasikan makna hidup melalui ketiga sumber nilai yang kemudian membuat subjek merasa bahagia. Sedangkan subjek yang lain juga mampu menemukan makna hidup dalam penderitaannya, tetapi masih merasakan adanya kecemasan akan kematian. Melalui

pemenuhan ketiga sumber nilai mampu menimbulkan perasaan bahagia dalam diri.

Dari sini sudah sangat jelas sekali bahwa kebermaknaan hidup memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Kebermaknaan hidup terhadap kebahagiaan memiliki ikatan yang dekat, sehingga dalam penelitian terdahulu, dengan adanya atau dengan mendapatkannya makna hidup membuat individu yang memiliki penyakit kronis dalam dirinya, masih dapat merasakan kebahagiaan.

F. Pengaruh spiritualitas terhadap kebahagiaan

Spiritualitas adalah hubungan antara individu dengan Tuhannya, dan juga dengan lingkungan sekitarnya. Spiritualitas tidak hanya dipandang dengan salah satu sisi saja. Karena spiritualitas bukan hanya bersinggungan dengan agama saja, tetapi juga dengan individu lain, dan juga alam ini. Dalam ajaran agama, Islam mengajarkan untuk taat, maka akan diberikan ketantraman hati dan kebahagiaan. Dengan cara menjalankan perintah-Nya, menjauhi larangan-Nya, dan jika memiliki kesalahan maka segeralah bertaubat dan meminta ampunan, maka akan diberikanlah kebahagiaan. Seperti yang di jelaskan pada ayat Al-Qur'an di bawah ini:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (Q.S. Ar-Ra'ad 13: 28).

اتَّيَّبُونَ الْعَبِيدُونَ الْحَمِيدُونَ السَّائِحُونَ الرَّكِعُونَ السَّجِدُونَ
 الْأَمْرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَالنَّاهُونَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَالْحَافِظُونَ لِحُدُودِ اللَّهِ ۗ وَبَشِّرِ
 الْمُؤْمِنِينَ ﴿١١٢﴾

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 (Q.S. At-taubah 9: 112).

Bahagia tidak harus melakukan hal yang keras, bekerja siang malam, memiliki harta melimpah. Bukan dengan caraseperti itu. Kebahagiaan letaknya juga tidak jauh, sehingga harus mengejar hingga ke luar negeri atau berpergian jauh. Kebahagiaan setian manusia terletak dalam hati pribadi masing-masing. Yang akan membuat bahagia dengan jalan yang dilakukan tiap individu masing-masing. Salah satu cara yang paling mudah hanya dengan mengamalkan amalan baik. Hanya dengan melaksanakan perintah-Nya, dan menjauhi larangan-Nya, itu saja sudah cukup. Karena Allah SWT sendiri sudah menjanjikan kebahagiaan jian melakukan hal demikian.

Dari uraian di atas memang dapat di jelaskan bahwa spiritual memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Dari aspek spiritualitas saja sudah dijelaskan dengan baik bahwa spiritualitas, atau dalam aspek agama saja sudah sangat mendukung bahwa spiritualitas atau agama memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Ungkapan ini dapat diperkuat dengan adanya hasil penelitian terdahulu yang sama-sama memiliki hasil spiritualitas memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan.

Seperti halnya dalam penelitian terdahulu yang di bawahkan oleh Aziz (2011). Hasil analisis tentang hubungan antara pengalaman spiritual dengan kebahagiaan menunjukkan hasil yang sangat signifikan. Hasil antara kedua variabel tersebut sangat terlihat jelas dengan adanya hubungan di antara keduanya.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Liwati (2013) juga menyebutkan bahwa pengalaman spiritual berhubungan erat dengan *Psychological well-being*. Pengalaman spiritual merupakan salah satu faktor yang meningkatkan *psychological well-being*. Dengan hasil yang dikatakan sebagai berikut. “terdapat hubungan yang signifikan antara pengalaman spiritual dengan *psychological well being* pada penghuni lapas. Dalam hal perbedaan pengalaman spiritual penghuni lapas laki-laki cenderung lebih rendah dibanding perempuan. Dalam hal perbedaan *psychological well being* antara penghuni lapas laki-laki dan perempuan, tidak ada perbedaan yang signifikan”.

Sudah jelas sekali untuk penelitian ini sudah di gambarkan secara jelas bahwa semua variabel memiliki pengaruhnya terhadap kebahagiaan. Sudah pula titambahkan fakta penelitian terdahulu, dan teori-teori dari tokoh-tokoh yang mendukung adanya pengaruh asing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Bahkan Al-Qur'an juga menyatakan hal yang demikian.

G. Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh spiritualitas terhadap kebahagiaan melalui kebermaknaan hidup. Berikut merupakan analogi penilaian hipotesis:

H₁ : Spiritulitas memiliki pengaruh langsung terhadap kebahagiaan.

H₂ : Ada pengaruh spiritualitas terhadap kebahagiaan melalui kebermaknaan hidup.

