



PSIKOLOGI POSITIF

Dr. Sunedi Sarmadi, M.Pd.I.



Dr. Sunedi Sarmadi, M.Pd.I.

PSIKOLOGI POSITIF

Poin penting dari psikologi positif adalah memandang manusia sebagai sosok yang positif, sehingga melihat manusia tidak hanya permasalahan psikologis yang dihadapinya, tetapi terdapat fokus yang lebih penting yaitu *well-being*, *fully functioning*, dan kesehatan mental.

Menurut Prof. Seligman, ada tiga cara untuk *well-being* (bahagia). Pertama, *have a pleasant life (life of enjoyment)*. Milikilah hidup yang menyenangkan. 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". Ketiga, *have a meaningful life (life of contribution)*. Milikilah semangat melayani, berkontribusi dan bermanfaat untuk orang lain atau makhluk lain.

Hidup yang bermakna (*the meaningful life*) sebagai tujuan utama logoterapi sejalan dengan tujuan agama Islam, yaitu; meningkatkan kesehatan mental dan mengembangkan religiusitas. Integrasi antara mental yang sehat dan rasa keagamaan (iman dan takwa) yang tinggi menjelmakan pribadi-pribadi yang unggul semacam *ulil albab*, salah satu karakter terpuji dalam al-Qur'an.

Buku ini menyuguhkan tokoh Martin Seligman dan psikologi positif, *have a pleasen life* (hidup yang bahagia), *have a good life* (hidup yang baik) dan hidup yang baik dalam pandangan Islam, *have meaningful life* (hidup yang bermakna) dan *have a meaningful life* adalah fitrah manusia.



ISBN 978-602-6981-70-7



9 786026 981707

Dr. Sunedi Sarmadi, M.Pd.I

PSIKOLOGI POSITIF



PSIKOLOGI POSITIF

Penulis: Dr. Sunedi Sarmadi, M.Pd.I

Editor: Dr. Syarifan Nurjan, M.A

Desain cover: El-Fahmi

Layout: Ahmad Maryono

Cetakan I, Desember 2018

Diterbitkan oleh

Titah Surga

Suryodiningratan MJ II-874

Yogyakarta 55141

www.titahsurga.com

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Dr. Sunedi Sarmadi, M.Pd.I.

Psikologi Positif;

Cet. I --. Yogyakarta: Penerbit Titah Surga 2018

viii + 118 hlm; 160 x 240 mm.

ISBN: 978-602-6981-70-7

PRAKATA PENULIS



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah SWT, dengan limpahan rahmat dan inayah-Nya kita masih diberi nikmat kesehatan, sehingga mampu melaksanakan semua aktivitas keseharian kita. Shalawat dan salam atas junjungan Nabi Muhammad Saw yang telah menghantarkan manusia pada pencerahan spiritual dan intelektual, sehingga menemukan hakikat makna kesejatan nilai-nilai kemanusiaan universal.

Alhamdulillah, buku berjudul *Psikologi Positif* telah terbit. Kajian psikologi selama ini selalu dikaitkan dengan ilmu ketidaknormalan atau patogenis. Pun, sudah lama pula ilmu psikologi selalu dikaitkan dengan penyakit kejiwaan. Kalau ilmu psikologi ditetapkan pada ranah penyakit kejiwaan saja bagaimana pula tanggapan ilmu psikologi tentang manusia yang berada dalam kurva normal? Untung pada tahun 2000-an ada seorang revolusioner dunia psikologi yang mengubah paradigma total dunia psikologi, yaitu Martin Seligman.

Martin Seligman seorang tokoh yang mampu mengubah cara pandang dan cara berpikir para psikolog dunia. Ia membuat semua psikolog harus berpikir ulang tentang pola pemikir sang psikolog sendiri bukan pasiennya. Ia membuat buku psikologi lebih laris dibaca dan dapat membuat psikologi mempunyai ruang tersendiri di pelbagai forum terbuka. Apa yang ia bawa? Ia hanya menembus dunia dengan mengubah *negative psychology* menjadi *positive psychology*. Sehingga Martin Seligman terkenal dengan nama *father of positive psychology*.

Menurut Seligman, ada tiga cara untuk membangun kekuatan positif manusia, yakni; pertama, *have a pleasant life (life of enjoyment)*. Di sini seseorang musti memiliki 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 karena terlalu banyak, misalnya, makan es krim pada jilatan pertama sangat nikmat, tapi pada jilatan kedua puluh, kita jadi pengan muntah). Tetapi pada takaran yang pas, cara ini bisa sangat membahagiakan.

Dalam konsepsi ajaran Islam, sebagaimana dijelaskan Imam Ghazali mencari kebahagiaan tidak hanya di dunia saja, tetapi juga kebahagiaan akhirat. Inilah jalan tengah yang ditawarkan Imam al-Ghazali, yaitu mencari kesenangan dunia sebagai sarana untuk mencapai kebahagiaan akhirat, di mana kebahagiaan akhirat adalah tujuan akhirnya. dicari dan diutamakan, maka dinamakan nikmat. Akan tetapi nikmat yang sebenarnya adalah kebahagiaan akhirat.

Kedua, *have a good life (life of engagement)*. Dalam bahasa Aristoteles disebut *eudaimonia*, terlibatlah dalam pekerjaan, hubungan atau kegiatan yang membuat kita mengalami “flow”. 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.

Bagi umat Islam pemahaman kehidupan yang baik dibutuhkan perubahan sikap dan perilaku atau karakter yang dalam ajaran Islam disebut dengan hijrah. Hijrah pada dasarnya tidak harus dimaknai sebagai perpindahan secara fisik dari satu tempat ke tempat yang lain, persis seperti yang dilakukan Rasulullah Saw dahulu. Namun yang esensial hijrah dimaknai perpindahan karakter dari sifat-sifat yang buruk menuju sifat-sifat yang baik. Merubah karakter dari tidak baik menuju yang lebih baik.

Ketiga, *have a meaningful life (life of contribution)*. Pada sisi ini manusia harus memiliki semangat melayani, berkontribusi dan bermanfaat untuk orang lain atau makhluk lain. Merasa hidup kita memiliki “makna” yang lebih tinggi dan lebih abadi dibanding diri kita sendiri.

Mengembangkan kehidupan bermakna bukanlah tugas yang ringan, karena pada hakikatnya sama dengan memenangkan perjuangan hidup, yakni mengubah nasib buruk menjadi lebih baik dan mengubah penghayatan diri tidak bermakna menjadi lebih bermakna.

Hidup yang bermakna (*the meaningful life*) sebagai tujuan utama logoterapi sejalan dengan tujuan agama Islam, yaitu; meningkatkan kesehatan mental dan mengembangkan religiusitas. Integrasi antara mental yang sehat dan rasa keagamaan (iman dan takwa) yang tinggi menjelmakan pribadi-pribadi yang unggul semacam *ulil albab*, salah satu karakter terpuji dalam al-Qur'an.

Memberikan makna dalam kehidupan adalah fitrah manusia yang tidak bisa ditinggalkan. Karena hidup bermakna pada hakikatnya adalah sumber kebahagiaan manusia itu sendiri, sehingga keberadaanya sangat berarti.

Perilaku egois, menutup diri, individual mementingkan diri sendiri hakikatnya adalah bertentangan dengan fitrah manusia itu sendiri. Perilaku yang bertentangan dengan fitrah (asal kejadiannya) sama dengan menggali lubang penderitaan yang panjang. Hidup penuh makna dalam masyarakat, baik melalui ucapan, tenaga dan fikiran adalah pintu gerbang kebahagiaan.

Dengan demikian, psikologi positif berhubungan dengan penggalian emosi positif, seperti; bahagia, kebaikan, humor, cinta, optimis, baik hati, dan sebagainya. Sebelumnya, psikologi lebih banyak membahas hal-hal patologis dan gangguan-gangguan jiwa juga emosi negatif, seperti marah, benci, jijik, cemburu dan sebagainya.

Psikologi positif tidak bermaksud mengganti atau menghilangkan penderitaan, kelemahan atau gangguan (jiwa). Tetapi lebih kepada menambah khasanah atau memperkaya, serta untuk memahami secara ilmiah tentang pengalaman manusia.

Pada kesempatan ini, saya mengucapkan terima kasih atas kesabaran dan perhatian dari isteri tercinta Dra. Hj. Roeslaini beserta buah hatiku Nidiah Syarifatul Hidayah, S. Ked. beserta suaminya Suskito, M.Pd.I. (Al-Hafidz), Adinda Razkiya Septi, dan (almarhumah) Restia Kholishatun Na'imah. Mereka ibarat siraman air yang sejuk, sehingga memberikan dorongan yang kuat bagi saya untuk tetap berkarya. Di samping itu, buku ini penulis dedikasikan buat ananda

tercinta (almarhumah) Restia Kholishatun Na'imah yang telah mendahului kita dan lebih dicintai oleh Sang Pemilik-Nya (Allah SWT) dan kami semua berdo'a insya Allah ia dilapangkan kuburnya dan ditempatkan di sisi Allah SWT yang penuh kasih sayang-Nya.

Selanjutnya, buku ini juga saya dedikasikan buat ayahanda H. Sarmadi dan ibunda almarhumah Hj. Suratmi. Tak lupa buku ini juga saya peruntukkan buat ayah mertua H. A. Marzuki Anwar dan ibunda mertua Hj. Ismarti.

Semoga buku yang ada dihadapan pembaca ini akan bermanfaat dan Allah SWT selalu memberi petunjuk dan hidayah-Nya pada kita semua. Amin. Selamat Membaca!.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Palembang, Desember 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Prakata Penulis.....	iii
Daftar Isi	vii
BAB 1. PENDAHULUAN.....	1
BAB 2. MARTIN SELIGMAN DAN PSIKOLOGI POSITIF.....	9
A. Biografi Singkat Martin Seligman.....	9
B. Mengenal Psikologi Positif Martin Seligman	12
C. Kritik Terhadap Psikologi Positif Martin Seligman.....	18
BAB 3. HAVE A PLEASAN LIFE	
HIDUP YANG BERBAHAGIA.....	23
A. Kebahagiaan Perspektif Psikologi Positif.....	23
B. Sumber Kebahagiaan	26
C. Karakteristik dan Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan.....	38
D. Kebahagiaan Dalam Pandangan Islam	41
BAB 4. HAVE A GOOD LIFE	
HIDUP YANG BAIK.....	61
A. Resolusi Menggapai Hidup Yang Baik.....	61

B. Kiat Mencapai Kondisi <i>Flow</i>	66
C. Hidup yang Baik Dalam Pandangan Islam	75

BAB 5. HAVE A MEANINGFUL LIFE

HIDUP YANG BERMAKNA	83
A. Hidup Bermakna	83
B. Hidup Bermakna Pintu Gerbang Kebahagiaan	90
C. <i>Have a Meaningful Life</i> Adalah Fitrah Manusia	99

BAB 6. PENUTUP **101**

Daftar Pustaka	107
Biodata Penulis	115

Bab Pertama

PENDAHULUAN



SEJARAH MENCATAT bahwa sejak zaman Yunani kuno jiwa manusia telah menjadi topik pembahasan para filosof. Di kalangan filosof, jiwa bersifat “atomistik” di mana jiwa manusia dipandang sebagai sesuatu yang konstan, tidak berubah-ubah dan dapat dianalisis sebagai unsur tersendiri dan masing-masing terpisah satu sama lain.

Pada zaman itu pembicaraan tentang jiwa dipisahkan dari pengetahuan tentang raga (jasad). Jiwa dipercayai memiliki daya-daya tertentu yang bekerja sendiri tanpa ada hubungan dengan raga. Jiwa benar-benar didudukkan sebagai sebuah substansi immaterial yang terpisah dari raga dan abstrak.¹ Misalnya, Plato mengatakan jiwa merupakan satu substansi yang eksistensinya mendahului badan, yang sementara waktu bertahan dalam badan seperti di dalam sebuah penjara.² Sementara itu, jiwa bagi Aristoteles tidak hanya dimiliki manusia tapi juga oleh hewan dan tumbuhan. Hal tersebut tertuang dalam bukunya “De Anima” (perihal jiwa) yang merupakan hasil penelitiannya terhadap gejala-gejala kehidupan tumbuhan, hewan dan manusia itu sendiri.

1 Akyas Azhari, *Psikologi Umum dan Perkembangan*, (Jakarta, Penerbit Teraju, 2004), hlm. 27-28.

2 Louis Leahy S.J., *Manusia Sebuah Misteri*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1993), hlm. 53.

Menurut Aristoteles, jiwa tumbuhan, hewan dan manusia itu tidak hanya satu, tetapi memiliki banyak jiwa dan terus menerus mengalami perubahan dari jiwa yang lebih rendah naik menuju jiwa yang lebih tinggi. Ini merupakan konsekuensi logis dari kerangka pemikirannya mengenai teleologis. Proses perubahan itu terjadi karena setiap makhluk memiliki energi hidup yang disebut *entelechi*. Energi inilah yang sebenarnya merupakan substansi kehidupan setiap makhluk atau jiwa dari badan yang selalu bergerak menuju ke arah tujuan (teleologis).³

Selanjutnya, bagi Aristoteles, jiwa manusia (*anima intelektual*), yaitu; jiwa yang terdapat pada manusia selain mempunyai kemampuan-kemampuan yang terdapat pada *anima vegetativa* dan *anima sensitiva*, manusia masih mempunyai kemampuan yang lebih tinggi lagi, yaitu berpikir dan berkemauan dapat hidup dengan lebih baik lagi.⁴

Dalam perkembangan selanjutnya, psikologi sebagai ilmu yang berdiri sendiri baru dimulai pada tahun 1879 ketika Wilhelm Wundt (1832-1920) mendirikan laboratorium psikologi pertama di kota Leipzig, Jerman. Sebelum tahun 1879, jiwa dipelajari oleh para ahli filsafat dan para ahli ilmu fisiologi,⁵ sehingga psikologi dianggap

3 Akyas Azhari, *Psikologi Umum dan Perkembangan*, hlm. 31-32.

4 Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, Cet. VI, (Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2001), hlm. 6 - 7.

5 Fisiologi atau ilmu faal (dibaca fa-al) adalah salah satu dari cabang-cabang biologi yang mempelajari berlangsungnya sistem kehidupan. Istilah "fisiologi" dipinjam dari bahasa Belanda, *physiologie*, yang dibentuk dari dua kata Yunani Kuna: *φύσις*, *physis*, berarti "asal-usul" atau "hakikat" dan *λογία*, *logia*, yang berarti "kajian". Istilah "faal" diambil dari bahasa Arab, berarti "pertanda", "fungsi", "kerja". Fisiologi menggunakan berbagai metode untuk mempelajari biomolekul, sel, jaringan, organ, sistem organ, dan organisme secara keseluruhan menjalankan fungsi fisik dan kimiawinya untuk mendukung kehidupan. Fisiologi merupakan salah satu bidang ilmu yang menjadi objek pemberian Penghargaan Nobel (Penghargaan Nobel dalam Fisiologi atau Kedokteran). Berdasarkan objek kajiannya dikenal fisiologi manusia, fisiologi tumbuhan, dan fisiologi hewan, meskipun prinsip fisiologi bersifat universal, tidak bergantung pada jenis organisme yang dipelajari. Sebagai contoh, apa yang dipelajari pada fisiologi sel khamir dapat pula diterapkan sebagian atau seluruhnya pada sel manusia. Ilmu-ilmu lain telah berkembang dari fisiologi mengingat ilmu ini sudah cukup tua. Beberapa turunan yang penting adalah biokimia, biofisika, biomekanika,

sebagai bagian dari kedua ilmu tersebut.

Para ahli ilmu filsafat kuno, seperti Plato, Aristoteles dan Socrates telah memikirkan hakikat jiwa dan gejala-gejalanya. Filsafat sebagai induk ilmu pengetahuan adalah ilmu yang mencari hakikat sesuatu dengan menciptakan pertanyaan dan jawaban secara terus-menerus, sehingga mencapai pengertian yang hakiki tentang sesuatu. Pada waktu itu belum ada pembuktian yang empiris dan psikologi masih merupakan bagian dari filsafat dalam arti murni.

Pada abad pertengahan, psikologi pun masih merupakan bagian dari filsafat, sehingga objeknya tetap hakikat jiwa dan metodenya masih menggunakan argumentasi logika. Rene Descartes (1596-1650), misalnya, yang terkenal dengan teori tentang kesadaran, Gottfried Wilhelm Leibniz (1646-1716) yang mengutarakan teori kesejahteraan psikofisik (*psychophysical parallelism*), John Locke (1623-1704) dengan teori tabula rasa mengemukakan bahwa jika anak yang baru lahir masih bersih seperti papan lilin atau kertas putih yang belum ditulis. Pada masa sebelumnya juga jiwa dibahas oleh para ulama Islam, seperti Imam al-Ghazali, al-Kindi, Ibnu Majjah, dan lainnya.

Di samping para ahli filsafat yang menggunakan logika, para ahli ilmu faal juga mulai menyelidiki gejala kejiwaan melalui eksperimen-eksperimen. Walaupun mereka menggunakan metode ilmiah, namun yang mereka selidiki terutama tentang urat syaraf penginderaan (sensoris), syaraf motoris (penggerak), pusat sensoris dan motorik di otak, serta hukum-hukum yang mengatur bekerjanya syaraf-syaraf tersebut. Di antara para tokohnya adalah; C. Bell (1774-1842), F. Magendie (1758-1855), J.P Muller (1801-1858), P. Broca (1824-1880), dan I.P. Pavlov (1849-1936).

Ketika psikologi menjadi ilmu yang berdiri sendiri, maka gejala kejiwaan dipelajari secara tersendiri dengan metode ilmiah terlepas dari filsafat dan ilmu faal. Gejala kejiwaan dipelajari dengan lebih sistematis dan objektif. Selain metode eksperimen digunakan pula metode intropeksi oleh W. Wundt. W. Wundt dikenal sosiolog dan filosof, dan orang pertama yang mengaku bahwa dirinya adalah psikolog dan dianggap sebagai bapak psikologi. Maka sejak genetika sel, farmakologi, dan ekofisiologi. Perkembangan biologi molekuler memengaruhi arah kajian fisiologi. Lihat "Fisiologi", dalam <https://id.wikipedia.org/wiki/Fisiologi>. Diakses 1 September 2016.

itu psikologi berkembang sangat pesat dan bertambahnya sarjana psikologi, penyusunan teori-teori psikologi dan keragaman pemikiran-pemikiran baru dan psikologi pun mula bercabang ke dalam berbagai aliran.

Seiring dengan perkembangan psikologi sebagai disiplin ilmu yang telah berdiri sendiri, ternyata selama beberapa dekade terakhir, psikologi disibukkan dengan pembahasan mengenai penyakit mental, yaitu; bagaimana memulihkan dari kondisi abnormal menuju ke normal, atau dari kondisi sakit menuju ke kondisi sehat. Semua itu tak lepas dari peran pandangan aliran-aliran psikologi yang selama ini terlanjur dianggap sebagai “kamus” bagi pemecahan permasalahan psikologis manusia.

Pendapat para tokoh aliran psikologi dianggap sebagai “pandangan suci” yang harus ditaati, sehingga secara tidak disadari kita telah terkungkung pada teori-teori psikologi yang lebih mengedepankan aspek-aspek subyektif dari para pendirinya.

Dalam psikoanalisa kita mengenal bagaimana Sigmund Freud membangun teori-teori kepribadian manusia berdasarkan pengalaman-pengalaman subyektifnya pada masa kecil dan juga pengalaman orang-orang disekitarnya. Freud yang dikenal sebagai tokoh psikoanalisa yang kontroversial mengatakan pusat seluruh dorongan manusia berada pada kekuatan libido (seksual). Tentunya eksplanasi Freud mengenai dorongan libido ini menunjukkan argumentasi yang dangkal. Karena kekuatan tersebut dianggapnya telah membutakan manusia dan menjadikannya tidak berdaya untuk mengembangkan diri ke arah yang positif.

Freud beranggapan bahwa seluruh aktivitas manusia, termasuk di dalamnya perilaku keagamaan dan pengembangan ilmu pengetahuan, dilakukan sebagai upaya untuk mempertahankan diri dari dorongan-dorongan negatif yang muncul. Setiap kebaikan atau kemajuan yang dicapai manusia dilandasi oleh dorongan negatif. Dengan demikian manusia dianggap tidak memiliki kebebasan untuk berbuat karena setiap gerak perbuatannya selalu dimotivasi oleh pengalaman-pengalaman yang tidak disadarinya.

Karena itu, psikologi yang berkembang dewasa ini dapat disebut sebagai “psikologi negatif”, karena berkuat pada sisi negatif manusia. Di sinilah, psikologi paling banter hanya menawarkan terapi

atas masalah-masalah kejiwaan. Padahal, manusia tidak hanya ingin terbebas dari problem, tetapi juga mendambakan kebahagiaan.

Dalam ruang “wilayah tak bertuan” inilah, kemudian muncul Martin Seligman, seorang psikolog dan sekaligus pakar studi optimisme, mempelopori revolusi dalam bidang psikologi melalui gerakan psikologi positif. Berbeda dengan psikologi negatif, psikologi positif mengarahkan perhatian-nya pada sisi positif manusia, mengembangkan potensi-potensi kekuatan dan kebajikan, sehingga membuahkan kebahagiaan yang autentik dan berkelanjutan.

Psikologi positif adalah studi tentang emosi-emosi positif untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Psikologi positif memfokuskan pada pemahaman dan penjelasan tentang kebahagiaan dan *subjective well-being*.⁶ Meskipun demikian, psikologi positif tidak dimaksudkan untuk mengganti atau menghilangkan penderitaan, kelemahan atau gangguan (jiwa), tetapi lebih kepada menambah khasanah atau memperkaya, serta untuk memahami secara ilmiah tentang pengalaman-pengalaman manusia. Psikologi positif berakar dari psikologi humanisme yang pembahasannya fokus pada kebermaknaan dan kebahagiaan.

Sejak munculnya psikologi positif, kajian-kajian tentang kebermaknaan dan kebahagiaan tumbuh subur dan mengemuka dikalangan tokoh-tokoh psikologi positif. Psikologi positif merupakan cabang baru dari ilmu psikologi yang dideklarasikan pertama kali pada tahun 1998 oleh Martin Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi. Mereka mengatakan:

*“Kami percaya bahwa pandangan mengenai sisi psikologi positif manusia akan muncul, sehingga manusia akan mencapai pemahaman ilmiah dan efektif untuk meningkatkan kualitas individu, keluarga, dan masyarakat. Psikologi positif bertujuan untuk menjadikan kehidupan normal lebih bermakna, bukan hanya sekedar mengobati penyakit mental semata”.*⁷

6 A. Carr, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength*. (New York: Brunner-Routledge, 2004).

7 Martin Seligman dan M Csikszentmihalyi, “Positive Psychology, an Introduction”. In *American Psychologist*, 5, 2000, hlm. 5-14.

Kajian mengenai psikologi positif telah menarik minat banyak kalangan, tidak hanya mereka dari kalangan akademisi, melainkan juga para praktisi, dan masyarakat luas yang haus akan pentingnya peningkatan kualitas hidup mereka. Salah satunya ditunjukkan oleh banyaknya peminat kajian ataupun *courses* yang diselenggarakan di Harvard University pada tahun 2006, kala itu kajian psikologi positif menjadi kajian yang sangat populer. Fenomena ini sekaligus menunjukkan bahwa perkembangan ilmu psikologi yang ada belum mampu memuaskan dahaga orang-orang Barat yang *notabene* hidup gersang bebas dari nilai-nilai kebahagiaan.

Melalui psikologi positif inilah pada tahun 2006 studi di Universitas Harvard yang berjudul “Psikologi Positif” menjadi kursus semester yang paling populer. Beberapa psikolog humanistik, seperti Abraham Maslow, Carl Rogers, dan Erick Fromm mengembangkan teori dan praktik yang melibatkan kebahagiaan manusia.

Bahkan belakangan ini teori yang dikembangkan oleh para psikolog humanistik ini telah menemukan dukungan empiris studi oleh para psikolog positif, meskipun penelitian ini telah banyak dikritik. Teori ini lebih berfokus pada kepuasan dengan sumber filosofisme keagamaan dan psikologi humanistik.

Bila dikaji lebih jauh, bagi Martin Seligman, psikologi bukan hanya studi tentang kelemahan dan kerusakan, tetapi juga studi tentang kekuatan dan kebajikan. Pengobatan bukan hanya memperbaiki yang rusak; pengobatan juga berarti mengembangkan apa yang terbaik yang ada dalam diri kita.

Di sinilah, misi utama Martin Seligman ialah mengubah paradigma psikologi, dari psikologi patogenis yang hanya berkuat pada kekurangan manusia ke psikologi positif, yang berfokus pada kelebihan manusia. Psikologi positif berhubungan dengan penggalian emosi positif, seperti bahagia, kebaikan, humor, cinta, optimis, baik hati, dan sejenisnya.

Menurut Richard S. Lazarus, disebutkan bahwa emosi positif biasanya diabaikan. Kemungkinan besar hal ini karena emosi negatif jauh lebih tampak dan memiliki pengaruh yang kuat pada adaptasi dan rasa nyaman yang subyektif dibanding melakukan emosi positif. Contohnya, pada saat kita marah, maka ada rasa nyaman yang

terlampiasikan, rasa superior, dan sebagainya. Ada suatu penelitian mengatakan bahwa marah adalah emosi yang dipelajari, sehingga cenderung untuk mengulangi hal yang dirasa nyaman.

Dalam konteks inilah, psikologi positif akan memperkaya dan memahami secara ilmiah tentang pengalaman manusia. Jadi intinya paling tidak saat ini kita telah mengenal psikologi positif sebagai *mainstream* bagi khasanah kajian ilmu psikologi yang muncul sekitar tahun 1998 yang dipelopori Martin Seligman.☑



Bab Kedua

MARTIN SELIGMAN DAN PSIKOLOGI POSITIF



A. Biografi Singkat Martin Seligman¹

Martin Seligman seorang tokoh yang mampu mengubah cara pandang dan cara berpikir para psikolog dunia. Ia membuat semua psikolog harus berpikir ulang tentang pola pemikir sang psikolog sendiri bukan pasiennya. Ia membuat buku psikologi lebih laris dibaca dan dapat membuat psikologi mempunyai ruang tersendiri di pelbagai forum terbuka. Apa yang ia bawa? Ia hanya menembus dunia dengan mengubah *negative psychology* menjadi *positive psychology*. Sehingga Martin Seligman terkenal dengan nama *father of positive psychology*.

Martin Seligman lahir pada tanggal 12 Agustus 1942 di Albany New York Amerika Serikat. Setelah lulus SMA, ia melanjutkan pendidikannya ke Universitas Princeton dan lulus pada tahun 1964. Martin Seligman menikah dengan Mandy McCarthy dan terus bersama hingga kini. Pasangan itu dikaruniai enam orang anak, yaitu Amanda, David, Lara, Nicole, Darryl, dan Carly. Seligman mendapatkan gelar Ph.D. pada tahun 1967 di Universitas Pennsylvania.

¹ Biografi ini disarikan dari buku Martin E.P. Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting fulfillment*, (New York: Free Press, 2002) dan “Martin Seligman, Ph.D”. Dalam <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/faculty-profile/profile-dr-martin-seligman>. Diakses 1 September 2016.

Awal karirnya bermula saat ia menjabat asisten profesor di Universitas Ithaca, New York. Seligman memulai penelitian dibidang teori tentang pembelajaran ketidakberdayaan, pembelajaran perilaku pesimis, di mana ia memimpin penemuan untuk bidang pengobatan dan pencegahan dari depresi. Dalam penelitiannya di bidang pesimisme dan depresi, ia menemukan dan memasukan ide baru, yaitu optimisme. Inilah awal mulanya ia menaruh dan menentukan ranah baru dari psikologi.

Pada tahun 1980 Seligman telah memperoleh jabatan sebagai pemimpin dari program pelatihan klinis di Departemen Psikologi Universitas Pennsylvania selama 14 tahun. Pada rentang waktu yang sama, ia berhasil memperoleh penghargaan dari akademi pelatihan USA sebagai praktisi pembaharuan dan pada tahun itu juga ia berhasil menggondol penghargaan dari *American Psychological Association* (APA) Universitas Pennyslavia sebagai tokoh pembahuruan yang memberikan kontribusi untuk pengetahuan dan pelatihan.

Pada tahun 1995, ia berkampanye dalam pemilihan Presiden *American Psychological Association* (APA) dan memenangkan pemilihan itu pada tahun 1996 dengan perolehan suara terbesar sepanjang sejarah. Tujuan utamanya sebagai Presiden *American Psychological Association* adalah untuk penggabungan pelatihan dengan ilmu pengetahuan secara bersama-sama, sehingga kedua cabang tersebut dapat berkembang.

Martin Seligman juga menetapkan *happiness* atau kebahagiaan sebagai tujuan yang paling utamanya. Martin Seligman merasa bahwa psikologi membutuhkan jalan alternatif untuk pengobatan bukan hanya perilaku negatif dan penyakit jiwa.

Presiden Seligman telah mempublikasikan 20 buku dan 200 artikelnya berkaitan dalam psikologi personaliti serta motivasi. Beberapa bukunya yang terkenal, yaitu *Learned Optimism*, *What Your Change and What Your Cant*, *The Optimistic Child* dan *Authentic Happiness*. Bukunya sendiri telah menjadi *bestseller* untuk daerah USA dan sekitarnya.

Selain itu buku-bukunya juga telah diterjemahkan ke dalam 16 bahasa serta ia menerima berbagai macam penghargaan untuk karya tulisnya tersebut. Dalam berbagai rentang waktu Martin Seligman telah menjadi tajuk utama pemberitaan *New York Times*, *Time*,

Fortune, dan lainnya. Majalah-majalah populer tersebut mengambil fokus utama tentang teori Seligman yang secara langsung terelasi dengan semua orang setiap harinya. Di mana teori Martin Seligman membuat dunia dan orang menjadi lebih bahagia, optimis serta nyaman dalam berbagai keadaan.

Atas semua karyanya itu, Martin Seligman telah menerima penghargaan Distinguished Kontribusi Ilmiah dari *American Psychological Association*, Laurel Award dari Asosiasi Amerika untuk Psikologi Terapan dan Pencegahan, dan *Lifetime Achievement Award* dari *Society for Research* di Psikopatologi. Ia memegang kehormatan Ph.D. dari Uppsala, Swedia dan *Doctor of Humane Letters* dari *Massachusetts School of Professional Psychology*. Martin Seligman diterima baik *American Psychological Society's William James Fellow Award* (untuk kontribusi ilmu dasar) dan *James McKeen Cattell Fellow Award* (untuk aplikasi pengetahuan psikologis).

Penelitian Martin Seligman secara luas telah didukung oleh sejumlah lembaga termasuk *The National Institute of Mental Health* (terus-menerus sejak 1969), *National Institute of Aging*, *National Science Foundation*, Yayasan Guggenheim, dan *MacArthur Foundation*. Penelitiannya tentang pencegahan depresi menerima *MERIT Award* dari Institut Nasional Kesehatan Mental pada tahun 1991.

Ia juga menjabat direktur jaringan Psikologi Positif Network dan Ilmiah, direktur *Values-in-Action* dari Yayasan Mayerson. Selama 14 tahun, ia adalah Direktur Program Pelatihan Clinical dari Departemen Psikologi *University of Pennsylvania*. Seligman juga diangkat menjadi “Terhormat Praktisi” oleh *National Academies of Practice*, dan pada tahun 1995 menerima *Psychological Association Pennsylvania* penghargaan untuk “Terhormat Kontribusi Ilmu dan Praktek.

B. Mengenal Psikologi Positif Martin Seligman

Psikologi positif mulai muncul dan berkembang pasca perang dunia kedua. Pada saat itu, psikologi positif lebih memfokuskan pada penyakit mental korban perang dan membantu para korban untuk mengembalikan kesejahteraan hidupnya yang lebih bermakna dan ke arah yang lebih positif.

Sebelum perang dunia kedua, menurut Seligman terdapat tiga pokok tujuan psikologi, yaitu menyembuhkan penyakit mental, mengembangkan potensi individu, dan membuat kehidupan normal yang bermakna.² Setelah perang dunia kedua, terjadi pergeseran paradigma dan prioritas tujuan di mana psikologi lebih memfokuskan terhadap penyembuhan penyakit mental karena akibat perang tersebut banyak sekali korban yang meninggal ataupun yang mengalami trauma.

Dengan latar belakang inilah menyebabkan munculnya psikologi positif untuk mengembalikan tiga tujuan utama yang tidak semata-mata hanya untuk penyembuhan penyakit mental saja. Tetapi juga mengembangkan potensi dan membuat kehidupan manusia lebih bermakna, terutama pasca perang kedua.

Psikologi positif juga fokus pada upaya mengembangkan, menciptakan, dan menemukan suatu situasi yang positif ke arah lingkungan yang dapat menciptakan kekuatan bagi individu itu sendiri. Seiring berjalannya waktu, kebutuhan setiap manusia berbeda-beda, mulai dari kebutuhan individual atau kelompok. Sebagai contoh untuk saat ini psikologi positif dapat diwujudkan dengan konseling untuk membantu mengarahkan individu ke arah yang positif dari lingkungannya maupun dari dalam diri individu itu sendiri.

Sebab dengan berpikir positif dan memiliki emosi yang positif, maka manusia dapat terhindar dari emosi negatif yang membawa dampak tidak baik bagi fisik maupun psikologis. Mungkin dulu konseling hanya pada setting klinis dan sosial yaitu membantu korban yang mengalami trauma pasca perang kedua, tapi kini hal tersebut bisa terlibat dalam setting klinis, sosial, pendidikan, dan industri organisasi.

Pada tahun 1988, Martin Seligman yang juga merupakan Presiden APA (*American Psychological Association*), seorang psikolog pakar studi optimisme, memelopori revolusi dalam bidang psikologi melalui gerakan psikologi positif. Berlawanan dengan psikologi negatif, ilmu pengetahuan baru ini mengarahkan perhatiannya pada sisi positif manusia, mengembangkan potensi-potensi kekuatan dan

² William Compton, *Introduction to Positive Psychology*, (United States: Thompson, 2005).

kebijakan, sehingga membuahkan kebahagiaan yang autentik dan berkelanjutan.

Psikologi positif mengkaji tentang kekuatan dan kebijakan yang bisa membuat seseorang atau sekelompok orang menjadi berhasil dalam hidup atau meraih tujuan hidupnya, sehingga ia menjadi bahagia. Salah satu pusat perhatian utama dari cabang psikologi ini adalah pencarian, pengembangan kemampuan, bakat individu atau kelompok masyarakat, dan kemudian membantunya untuk mencapai peningkatan kualitas hidup (dari normal menjadi lebih baik, lebih berarti, lebih bahagia).

Bila dilihat dari rumpun ilmu psikologi positif berakar pada aliran psikologi humanistik. Abraham Maslow, Carl Rogers dan Erich Fromm adalah para tokoh psikologi humanis yang telah dengan gemilang mengembangkan penelitian, praktik dan teori tentang kebahagiaan atau kehidupan individu yang positif. Upaya ini kemudian diteruskan dan dikembangkan oleh para ahli dan praktisi psikologi positif untuk terus mencari fakta empirik dan fenomena baru untuk mengukuhkan hasil kerja para psikolog humanis. Salah satu teori yang dikemukakan oleh psikologi positif adalah *self-determination theory*.

Jika ditelusuri lebih jauh ke belakang, pengaruh-pengaruh yang ikut andil dalam lahirnya cabang psikologi positif ini berasal dari ilmu filsafat dan agama. Jauh sebelum psikologi moderen muncul di akhir abad ke XIX. Socrates, misalnya, berpendapat bahwa pengetahuan diri (*self knowledge*) adalah jalan menuju kebahagiaan. Selanjutnya, Aristoteles percaya bahwa kebahagiaan atau *eudaimonia* terjadi jika kegiatan-kegiatan rasional selaras dengan tata nilai (individu atau masyarakat).

Munculnya era *renaissance* telah menempatkan manusia sebagai fokus dan sesuatu yang sangat bernilai. Akibatnya, orang-orang kreatif memiliki prestise atau nilai lebih di mata masyarakat. Para pemahat, pelukis, musisi, tidak lagi dianggap hanya sebagai pekerja seni, melainkan sebagai artis. Ahli filsafat seperti John Stuart Mill percaya bahwa bagi kebanyakan orang, tindakan moral akan bisa menimbulkan atau meningkatkan kebahagiaan hidup. Oleh karenanya ilmu pengetahuan tentang kebahagiaan harus dimanfaatkan untuk menentukan perbuatan-perbuatan apakah yang termasuk dalam tindakan (ber) moral.

Thomas Jefferson dan para pelopor demokrasi lainnya, percaya bahwa hidup, kebebasan dan upaya mencari kebahagiaan adalah hak asasi yang mutlak. Karenanya tidak boleh ada pihak-pihak tertentu, misalnya pemerintah, yang bisa menghalangi seseorang untuk meraih “kemutlakan” hak ini.

Di zaman Romantik, orang menghargai ekspresi emosional individu dan mencari “wajah asli” emosi individu yang harus terbebas dari norma-norma sosialnya. Pada waktu yang bersamaan, hubungan interpersonal dan rasa cinta adalah tema atau motivasi utama mengapa orang kemudian menikah dan membangun keluarga.

Selain itu, Seligman mengusung pembentukan Komite Sistem Psikologi Positif yang di dalamnya ada Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Kathleen Balai Jamieson, Chris Peterson, dan George Vaillant. Dari sini diikuti oleh jaringan positif psikologi, kemudian menjadi Pusat Psikologi Positif di University of Pennsylvania, puncak Psikologi Positif pertama di Washington DC. Selanjutnya, dalam tujuh tahun sejak pidato Presiden Seligman, ada banyak buku positif psikologi, jurnal isu-isu khusus, dan pembentukan jaringan psikologi positif regional yang menjangkau dunia.

Pada tahun 2005, Seligman menghabiskan waktunya untuk melakukan berbagai kegiatan psikologi positif. Selanjutnya, pada tahun 2006, terbit jurnal pertama tentang psikologi positif, *The Journal of Positive Psychology*. Sebagai penganjur terkemuka dari psikologi positif, dalam gerakannya Seligman telah sangat sukses mempercepat dan menyatukan upaya dari banyak ilmuwan terkemuka yang telah menjadi beberapa pemain kunci dalam psikologi positif, termasuk Komite Sistem Positif Psikologi.

Tokoh terkenal lainnya termasuk CR (Rick) Snyder, yang mengedit edisi khusus *Journal of Social and Clinical Psychology* (2000) dan *Influential Handbook of Positive Psychology* (2002); Chris Peterson, yang memimpin proyek nilai di dalam tindakan yang menyebabkan VIA mengklasifikasikan kekuatan dan kebajikan (Peterson & Seligman, 2004).

Faktor lain yang penting dalam keberhasilan banyak inisiatif ini adalah dukungan keuangan yang membuat mereka dapat melakukan kegiatan ini, yang disediakan oleh donor seperti *Templeton Foundation*,

The Gallup Organization, Mayerson Foundation, Annenberg Foundation Trust di Sunnylands, dan filantropis Atlantik. Mengingat ketidakseimbangan penelitian antara psikopatologi dan penyakit, relatif terhadap kekuatan manusia dan kesejahteraan, psikologi positif juga menawarkan kesempatan yang sangat baik untuk kemajuan ilmiah yang cepat, hanya karena banyak topik sebagian besar telah diabaikan. Dengan demikian, perkembangan psikologi positif jelas dibentuk dengan energi dan upaya besar dari Seligman dan pemain utama lainnya di lapangan.

Psikologi positif termasuk studi tentang perilaku positif dan sifat-sifat yang secara historis telah digunakan untuk mendefinisikan “kekuatan karakter” atau kebajikan. Hal ini juga dapat mencakup kemampuan untuk mengembangkan estetika sensibilitas menjadi kreatif potensi dan dorongan untuk mengejar keunggulan.

Pada tingkat kelompok atau masyarakat, psikologi positif berfokus pada pengembangan, pembuatan, dan pemeliharaan lembaga positif. Dalam psikologi, area positif dialamatkan pada isu-isu, seperti pembangunan dari nilai-nilai sipil, penciptaan keluarga sehat, studi lingkungan kerja yang sehat, dan masyarakat yang positif. Psikologi positif juga mungkin terlibat dalam investigasi yang melihat bagaimana lembaga-lembaga dapat bekerja lebih baik untuk mendukung dan memelihara semua warga negara mereka mempengaruhi.

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.³

Sebagai ilmu yang mempelajari aktifitas mental manusia, psikologi ini tidak hanya memiliki peranan penting untuk mendalami permasalahan atau penyakit mental. Namun juga diupayakan untuk dapat mempromosikan kesehatan mental, menyebarkan upaya

3 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), hlm. 3-16.

preventif dan memaknai positif terhadap semua aspek kehidupan manusia.

Sejak dicetuskan secara resmi oleh Seligman pada tahun 1998, psikologi positif kemudian berkembang pesat diseluruh dunia. Terbukti dengan semakin meningkatnya publikasi penelitian atau aplikasi psikologi positif. Hal tersebut kemudian memberi bukti bahwa psikologi positif memberikan peranan penting dalam kehidupan.

Pada saat awal kemunculannya, psikologi positif seperti angin segar di antara sebagian besar pandangan psikologi. Manusia tidak dipandang melalui keadaan tidak sadarnya, stimulus-respon yang diterima atau bahkan sekedar hidup karena untuk sebatas memenuhi kebutuhannya saja. Tapi, manusia akan lebih hidup dan berkembang jika diperhatikan potensi-potensi yang dimilikinya. Keunikan dari psikologi positif inilah yang kemudian membuat banyak peneliti sadar bahwa akan ada efek baik yang lebih besar jika diterapkan.

Menurut Prof. Seligman,⁴ 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 karena terlalu banyak, misalnya; makan es krim pada jilatan pertama sangat nikmat, tapi pada jilatan keduapuluh, kita jadi pengin 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 Csikszentmihalyi. dan memberikan tujuh (7) ciri-ciri kita dalam kondisi *flow*:

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

- 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)*. Milikilah 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.

Dalam konteks profesional klinis, prinsip psikologi positif yang sangat dapat diterapkan adalah kegiatan preventif dapat berupa kegiatan psikoedukasi kepada masyarakat awam tentang gangguan psikologis dan penanganannya serta prinsip apresiatif dan pengembangan potensi pada klien yang mengalami gangguan sehingga diharapkan akan meningkatkan motivasi. Saat kedua kegiatan itu dapat diterapkan dengan baik, maka bukan tidak dimungkin mencapai hasil yang berupa berkembangnya potensi klien yang mengalami gangguan untuk menjadi lebih baik dan menurunnya potensi “menuju gangguan” karena sudah dilakukan kegiatan pencegahan.

C. Kritik Terhadap Psikologi Positif Martin Seligman

Bagi Seligman, Steen, Park, dan Peterson,⁵ psikologi positif merupakan istilah yang memayungi studi-studi terhadap emosi-emosi positif, sifat-sifat dasar positif, dan pemberdayaan institusi/komunitas. Dalam kalimat lain, psikologi positif mempelajari kondisi-kondisi dan proses-proses yang berkontribusi terhadap penyuburan atau pempfungsian individu, kelompok, dan lembaga secara optimal.⁶

Psikologi positif tidak menyangkal nilai-nilai dari penelitian yang sudah ada tentang psikopatologi. Namun melampaui itu, berfokus pada kemungkinan-kemungkinan untuk meningkatkan keberfungsian manusia dengan berupaya membangun kekuatan individual dibandingkan berfokus pada kelemahannya.⁷ Kekuatan-kekuatan ini dideskripsikan dalam peristilahan pendidikan karakter (*character education*).⁸

Bila psikologi positif dianggap sebagai “*science of happiness*”, seperti diungkap Tal Ben-Shahar,⁹ maka kritik yang pernah muncul ialah bahwa dengan adanya gelombang psikologi positif, terdapat “tekanan kultural” terhadap setiap orang untuk menjadi bahagia sepanjang masa yang akhirnya membuat orang senantiasa mengkaji tingkat kebahagiaannya dan selanjutnya menginginkan hal yang lebih. Kebahagiaan menjadi “obsesi” yang hanya membuat orang lebih tidak berbahagia.¹⁰

5 Martin E.P. Seligman, Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C., “Positive psychology progress: Empirical validation of interventions”. In *The American Psychologist*, 60, 2005, hlm. 410-421.

6 Gable, S. L., & Haidt, J., “What (and why) is positive psychology?”. *Review of General Psychology*, 9 (2), 2005, hlm. 103-110.

7 Carr, E. G., “The expanding vision of positive behavior support: Research perspectives on happiness, helpfulness, hopefulness”. In *Journal of Positive Behavior Interventions*, 9 (1), 2007, hlm. 3-14.

8 Peterson, C., & Martin E. P. Seligman, *Character Strengths and Virtues*, (Washington, DC: American Psychological Association, 2004).

9 Dikutip dari Mabe, M., “They teach happiness at Harvard”. In *Business Week*. Dalam http://www.businessweek.com/globalbiz/content/aug2008/gb20080820_939323.htm. Diakses 2 September 2016.

10 Megan, K., “The pursuit of unhappiness: Let’s give melancholy its due,

Kendati demikian, menurut Guru Besar Psikologi di Universitas Harvard, Shahar,¹¹ para ahli psikologi positif tidak hanya berbicara mengenai kebahagiaan dan juga tidak menafikan aspek negatif dari kehidupan (sebagaimana terdapat dalam Pollyannaisme). Melainkan mereka berbicara mengenai keterlibatan (*engagement*), mengenai perasaan yang dalam akan makna, sebuah hidup yang bertujuan. Hal ini bersama dengan kenikmatan (*pleasure*) merupakan bagian bersama dari sebuah kehidupan bahagia. Tidak ada jalan pintas. Tidak ada langkah mudah untuk menuju kebahagiaan.

Pernyataan Shahar di atas ingin menegaskan bahwa terdapat perbedaan kandungan isi dan metodologi antara psikologi positif yang ditawarkan oleh kebanyakan psikologi populer (psikopop) di pasar dengan *boosterism* (pemercepatan dengan upaya ekstra) peraih kebahagiaan, yang boleh jadi bersifat ilmiah semu (*pseudoscientific*) bagi ilmu psikologi serta psikologi positif yang dikembangkan oleh para ilmuwan (*scientific psychology*).

Menurut dasar ontologis *scientific psychology*, jelas adanya bahwa titik berangkat psikologi justru ketidakbahagiaan. Senada dengan Takwin, De Rubeis,¹² jauh hari sebelumnya telah mengungkap bahwa psikologi negatif (*negative psychology*) merupakan bagian yang tak terpisahkan dari psikologi positif. Lebih jelas, Takwin, menjelaskan;

“Psikologi tidak bisa memulai dari pendefinisian kebahagiaan karena kebahagiaan sulit dikenali. Titik berangkat psikologi adalah ketidakbahagiaan jelas adanya.... Tetapi, kebahagiaan tidak dapat diartikan sebagai tidak adanya ketidakbahagiaan. Kebahagiaan bukan juga sekadar terselesaikannya masalah seseorang.... Kebahagiaan selalu merupakan situasi jiwa yang baru, situasi yang mengandung kebaruan yang dapat menghubungkan jiwa dan kebahagiaan...”

experts advise”. In McClatchy - Tribune Business News. Diambil pada 17 Maret 2009, dari ABI/INFORM Dateline database. Diakses 2 September 2016.

¹¹ *Ibid.*,

¹² DeRubies, R. J., “How Negative Psychology is Integral to Positive Psychology”. Dalam Seligman, M.E.P., & Gillham, J. (Eds.). *The science of Optimism and Hope: Research essays in honor of Martin E.P. Seligman*, (West Conshohocken: Templeton Foundation Press, 2000).

Secara umum, situasi psikologis selalu merupakan sesuatu yang dikenali sebagai hubungan antara disposisi chaotic dari jiwa (mencakup perasaan, tingkahlaku, dan pikiran) dan apa yang dikenali sebagai kebahagiaan... Dalam konteks ini, termasuk juga menghubungkan apa yang tadinya dianggap kebahagiaan namun dalam kenyataannya tidak menghasilkan kebahagiaan, dengan apa yang mungkin menghasilkan kebahagiaan... Psikologi mencoba... mengajukan proposisi baru yang menata keadaan chaotic dari jiwa sehingga menghasilkan kebahagiaan".¹³

Bila membaca kutipan dari Takwin di atas, kita dapat memadankannya dengan basis pernyataan Seligman¹⁴ ketika membicarakan pemberdayaan komunitas sebagai salah satu tonggak psikologi positif. Dan bahwa peradaban bukan hanya berarti tiadanya ketidakberadaban (*civility is not just the absence of incivility*), bahwa peradaban yang terbangun akan terus terbangun dan meluas.

Hal ini pada hakikatnya sesuai dengan perjalanan penelitian Seligman¹⁵ dari ketidakberdayaan yang dipelajari (*learned helplessness*), upaya terapi terhadapnya, yang menuju kepada optimisme atau kebahagiaan yang dipelajari (*learned optimism* atau *learned happiness*) dan upaya promosinya. Terdapat hubungan paradoksal dan dialektis dalam pengalaman manusia antara *learned helplessness* dan *learned optimism*. Patut dicatat dalam kaitan ini bahwa Seligman mengakui, "Saya terlahir sebagai seorang pesimis dan saya pikir hanya para pesimis yang dapat mengerjakan karya serius mengenai optimisme".

Tulisan lain dalam bahasa Indonesia yang meskipun berbasis pengalaman empiris sehari-hari dan bukan penelitian sistematis, namun mampu menggambarkan secara memadai bahwa "psikologi negatif" tidak selalu negatif hasilnya adalah buku "Be Negative" karya

13 Takwin, B., "Psikologi Menghubungkan Jiwa dan Kebahagiaan dengan Aktivitas Sosial. Dalam Godwin, R. (Ed.). *Psikologi Pemberdayaan Komunitas*, (Depok: Insos Books, 2009).

14 Martin E.P. Seligman, "Seligman Speech at Lincoln Summit". Dalam <http://www.ppc.sas.upenn.edu/lincspeech.htm>. Diakses 3 September 2016.

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

Naomi Susan. Dalam wawancaranya dengan *The Jakarta Post*,¹⁶ Naomi Susan dengan tepat menggambarkan sebagian premis mengenai pentingnya psikologi negatif dalam psikologi positif dengan bahasa awam;

“Apabila Anda menjual sesuatu, seperti “menjadi seorang pemimpin”, “Jadilah positif”, atau “menjadi Seorang Pemenang”, orang-orang mungkin tidak dapat mengikuti Anda ... dan mereka hampir pasti mengalami kegagalan. Namun, gagal itu OK. Kita mungkin menjadi marah atau merasa diserang, namun persoalan sejatinya adalah bagaimana kita mengelola kegagalan kita.”

Kritik lain terhadap psikologi positif adalah pertanyaan apakah terdapat kongruensi antara aplikasi psikologi positif pada tataran individual dan kelompok (kelompok bisnis, sekolah, komunitas, dan sebagainya). Untuk jelasnya, mari kita cermati riset yang dilakukan oleh Departemen Psikologi Northwestern University. Riset ini meneliti bagaimana pengaruh kenaikan harga diri (*self-esteem*)--melalui pengkontemplasian pencapaian seseorang atau penerimaan umpan balik positif dari orang lain--terhadap dorongan menyelamatkan mukanya sendiri (*face-saving*) untuk membenarkan dan tetap menjalankan keputusan-keputusan yang hasilnya sesungguhnya diragukan efektivitasnya. Hasil penelitian itu, antara lain, sebagai berikut:

“Dalam sebuah penelitian, para partisipan yang merupakan para manajer senior dari sebuah bank investasi yang besar menerima umpan balik positif yang menekankan betapa rasionalnya mereka. Alih-alih berakibat positif, umpan balik ini juga secara erat berkaitan dengan keputusan yang mereka buat ketika menerima seorang karyawan yang kemudian diketahui memiliki riwayat kinerja yang tidak baik. Para manajer senior tersebut secara membabi buta mengomitm-en-kan diri mereka berulang-ulang dengan keputusan awal mereka untuk mempekerjakan orang

16 Naomi Susan, “Getting the most out of scholarships”. Dalam *The Jakarta Post*. Diambil dari <http://old.thejakartapost.com/yesterdaydetail.asp?fileid=20071226.F02>. Diakses 3 Juli 2017.

tersebut, serta merekomendasikan untuk menyediakan waktu dan menghabiskan uang tambahan untuk melatih orang ini, ketimbang mengakui keputusan buruk mereka serta memotong rantai efek keputusan mereka yang keliru”.

Sementara Seligman, sang pendiri psikologi positif, berpendapat bahwa psikologi positif dapat dengan cukup mudah ditransfer ke dalam kehidupan korporat. Apakah hasil penelitian di atas berimplikasi bahwa dengan memaksimalkan harga diri (dan hal-hal positif lain, seperti optimisme, kepercayaan, *engagement*, dan sebagainya) tiap-tiap orang dalam kelompok atau organisasi, psikologi positif, justru membawa organisasi ke dalam bahaya? Ataukah, kita harus merujuk kembali pada hukum psikologi Gestalt bahwa keseluruhan atau totalitas (dalam hal ini, kelompok, organisasi) bukanlah penjumlahan dari bagian-bagian (individuindividu) totalitas itu?

Sebagaimana diungkap oleh Irwanto,¹⁷ dalam totalitas terdapat unsur baru, struktur dan arti yang ditentukan oleh hubungan antarbagian dalam totalitas tersebut. Transfer psikologi positif dari level individual ke level sosial dan institusional nampak memerlukan penyelidikan lebih lanjut.☑



17 Irwanto, *Psikologi Umum*. (Jakarta: Prenhallindo, 2002).

Bab Ketiga

HIDUP YANG BAHAGIA *HAVE A PLEASAN LIFE*



A. Kebahagiaan Perspektif Psikologi Positif

ARTI KEBAHAGIAAN

Song: Deddy Dhukun

*Kau tahu apa yang kita cari kawan
Dalam hidup ini
Terkadang kita tak mampu menjawabnya
Hingga langkah tak tentu arah*

*Syukuri semua
Yang Ia berikan kepada kita
Jangan turuti kata hati
Yang tak ada puasnya*

*Apakah yang kita cari
Didalam hidup ini
Tak lain kebahagiaan
Sederhana saja kawan
Tak lebih juga tak kurang
Itulah arti dari kebahagiaan*

DEMIKIAN LIRIK lagu berjudul “Arti Kebahagiaan” yang populer pada tahun 1980-an oleh penyanyi pop Deddy Dhukun. Dalam lirik lagu di atas ada sebuah pertanyaan; “apa yang kita cari di dalam hidup ini?” Siapapun pasti menjawab yang dicari adalah kebahagiaan. Dan memang setiap manusia yang hidup di dunia ini pasti mengharapkan kebahagiaan. Bahkan terkadang tidak sedikit manusia menempuh segala cara untuk mendapatkannya, baik melalui jalan yang baik atau buruk serta seluruh pikiran, tenaga dan waktunya dihabiskannya demi hal itu.

Tidak sedikit penelitian mengaitkan kebahagiaan sebagai bagian dari kesejahteraan subyektif. Di samping variabel kepuasan hidup dan rendahnya suasana hati negatif atau rendahnya *neurotisme*. Kata kebahagiaan seringkali dikaitkan dengan kondisi emosional dan bagaimana individu merasakan dunianya, termasuk lingkungannya, dan dirinya sendiri.

Sejumlah pakar memproposisikan bahwa kebahagiaan seharusnya bukan menjadi tujuan dalam hidup, tetapi seyogyanya dijadikan produk kehidupan manusia. Hingga saat ini masih terdapat perbedaan pendapat mengenai sumber dan penyebab kebahagiaan. Sejumlah pakar mengidentikkan kebahagiaan dengan waktu dan pengalaman hidup yang menyenangkan.¹

A. Carr, misalnya, mendefinisikan kebahagiaan sebagai kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif.² Jadi, kebahagiaan adalah istilah umum yang menunjukkan kenikmatan atau kepuasan yang menyenangkan dalam kesejahteraan, keamanan, atau pemenuhan keinginan. Kebahagiaan adalah pencapaian cita-cita dan keberhasilan atas apa yang diinginkan. Kebahagiaan juga merupakan tujuan utama dalam kehidupan manusia.³

Manusia bertindak sepanjang nafasnya, di mana ia hidup dan bertempat tinggal. Tujuannya adalah supaya kehidupannya

1 Henny Wirawan, *Kebahagiaan Menurut Dewasa Muda Indonesia*, (Jakarta: Universitas Tarumanagara Indonesia, 2011).

2 A. Carr, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength*. (New York: Brunner-Routledge, 2004).

3 Yeniari Indriana, *Gerontologi & Progeria*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012).

dan kehidupan alam sekitarnya dipenuhi dengan kebahagiaan dan kesenangan hidup, diiringi oleh kesuksesan di setiap sisi kehidupan. Sesuatu yang memungkinkan manusia untuk dapat mencapai maksud dan tujuannya tersebut adalah membangun prinsip dasar dengan terlebih dahulu memperbaiki ruang lingkup pemikirannya.

Karena manusia membentuk suatu metode berpikir yang sehat atau selamat mengenai dirinya dan masyarakatnya serta sifat-sifat kehidupan secara umum dengan melatih diri untuk membebaskan diri dari pemikiran negatif yang mengekang kekuatannya, yang dapat memusnahkan kesungguhannya dalam mencapai tujuan hidupnya. Kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan maupun aktivitas positif.⁴

Munculnya psikologi positif sebagai kajian psikologi modern diharapkan dapat mendorong manusia untuk menyadari sifat-sifat positif yang dimilikinya, sehingga mereka dapat mencapai sebuah hidup yang lebih bahagia dan berkualitas. Kebahagiaan memberikan berbagai dampak positif dalam segala aspek kehidupan dan akan mengarahkan pada hidup yang lebih baik. Misalnya, memberikan kita kesempatan untuk menciptakan hubungan yang lebih baik, menunjukkan produktivitas yang lebih besar, memiliki umur yang lebih panjang, kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang lebih tinggi, dan kemampuan pemecahan masalah dan membuat keputusan mengenai rencana hidup dengan lebih baik.⁵

Ketika seseorang sering membantu atau memberikan pertolongan antar sesama manusia, maka ia memperoleh kenikmatan menerima dan merasa ditolong. Saat memaafkan, ia merasa dimaafkan. Saat memberi harapan, ia merasa penuh harapan. Saat mencintai orang lain, ia merasa lepas dari keraguan yang menghambat perkembangan jiwa. Saat berbagi kesedihan dengan orang lain, ia merasa bahagia.⁶ Penilaian mengenai kebahagiaan yang dirasakan oleh setiap individu

4 Martin E.P. Seligman, *Authentic Happiness. Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, (Bandung: Mizan Media Utama, 2005).

5 A. Carr, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength*. (New York: Brunner-Routledge, 2004).

6 Maurus. *Menikmati Hari Tua: Rahasia Sukses Menjalani Masa Pensiun dengan Bahagia*, (Jakarta: Rumpun, 2008).

merupakan hal terpenting yang perlu diperhatikan dalam kajian tentang kebahagiaan.

Beberapa tokoh yang mengkaji tentang kebahagiaan telah sepakat bahwa kebahagiaan bersifat subyektif dan masing-masing individu merupakan penilai terbaik mengenai kebahagiaan yang dirasakannya. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan berikut; *“this conceptualization emphasizes the subjective nature of happiness and hold individual human being to be the single best judges of their own happiness”* (konseptualisasi ini menekankan sifat subjektif kebahagiaan dan individu manusia menjadi hakim tunggal terbaik kebahagiaan mereka sendiri).

Penggagas psikologi positif, Martin Seligman menjelaskan kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktifitas positif yang yang tidak mempunyai komponen perasaan sama sekali. Seligman memberikan gambaran individu yang mendapatkan kebahagiaan yang autentik (sejati), yaitu individu yang telah dapat mengidentifikasi dan mengolah atau melatih kekuatan dasar yang terdiri atas kekuatan dan keutamaan yang dimilikinya dan menggunakannya pada kehidupan sehari-hari, baik dalam pekerjaan, cinta, permainan, dan pengasuhan.

Mengacu pada pernyataan Seligman tersebut dapat ditegaskan bahwa kebahagiaan merupakan konsep yang subyektif karena setiap individu memiliki tolak ukur dan memiliki faktor penilaian yang berbeda-beda. Faktor-faktor itu, antara lain, uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang.

Dengan kalimat lain dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah suatu keadaan individu yang berada dalam aspek positif (perasaan yang positif) dan untuk mencapai kebahagiaan yang autentik, individu harus dapat mengidentifikasikan, mengolah, dan melatih serta menggunakan kekuatan (*strength*) serta keutamaan (*virtue*) yang dimilikinya dalam kehidupan sehari-hari.

B. Sumber Kebahagiaan

Menurut Seligman, setidaknya terdapat lima aspek utama yang dapat menjadi sumber kebahagiaan autentik atau sejati, yaitu;

1. Menjalin hubungan positif dengan orang lain

Ketrampilan atau keahlian berhubungan dengan orang lain merupakan hal yang amat penting bagi kesuksesan seseorang. John Maxwell menulis; “semua keberhasilan hidup berasal dari memulai hubungan dengan orang yang tepat dan kemudian memperkuat hubungan-hubungan itu dengan menggunakan keterampilan yang baik dalam berhubungan”⁷

Di sini perlu digarisbawahi bahwa hubungan dapat membuat kita berhasil ataupun sebaliknya. Mutu suatu hubungan, misalnya, dalam keluarga atau pasangan hidup, akan menentukan bagaimana hubungan kita dengan anak-anak dan anggota keluarga yang lain. Hubungan keluarga kita turut menentukan bentuk hubungan kita dengan orang lain. Demikian pula mutu hubungan kita dengan sesama rekan, atasan dan pegawai, sebagian besar menentukan kesuksesan ataupun kegagalan kita dalam dunia usaha.

Semua keahlian dan keterampilan teknis di dunia ini tidak akan dapat membuat seseorang mampu mencapai sesuatu yang diinginkan, kecuali jika ia bisa mengembangkan hubungan yang baik dengan orang lain. Bila kita ingin sukses dalam hidup ini, apa pun tujuan atau profesi yang kita pilih, kita harus belajar mengembangkan hubungan yang baik dengan orang banyak.

Kemampuan mengembangkan hubungan yang baik dengan orang lain bukanlah suatu hal yang sulit. Keterampilan orang yang baik tidak terbatas pada orang yang dilahirkan dengan kemampuan ghaib. Meskipun dalam hal ini banyak orang dilahirkan dengan ketajaman naluri yang luar biasa. Bagi kita umumnya kemampuan yang memungkinkan seseorang untuk membina hubungan yang baik dapat kita pelajari.

Di bawah ini ada lima belas (15) pedoman yang dapat membantu kita dalam membina hubungan yang baik dengan orang banyak.⁸

7 Kuncoro Adi, “7 Tips Membangun Relasi yang Baik”. Dalam http://www.kompasiana.com/69kuncoroadi/7-tips-membangun-relasi-yang-baik_550ae58a8133117713b1e468. Diakses 7 Juli 2017.

8 “Membangun Hubungan Dengan Orang Lain”, Dalam <http://joxyt.blogspot.co.id/2013/08/membangun-hubungan-dengan-orang-lain.html>. Diakses 7 Juli 2017.

a. Jangan mementingkan diri sendiri

Langkah pertama yang harus diambil dalam membina hubungan yang baik dengan orang lain adalah jangan terlalu mementingkan diri sendiri. Orang-orang yang perhatian utamanya dipusatkan pada diri mereka sendiri dalam berhubungan dengan orang lain jarang yang bisa mengembangkan hubungan baik yang langgeng. Potensi hubungan yang baik akan berkembang pesat bila dimulai memusatkan perhatian pada orang lain.

b. Berikan mereka perhatian

Salah satu kunci hubungan yang baik dan keberhasilan dalam hidup dinyatakan dalam satu ungkapan: “Orang banyak tidak akan peduli seberapa jauh yang anda ketahui hingga mereka tahu seberapa jauh anda peduli”. Semua keterampilan, bakat, dan pendidikan di dunia ini tidak akan pernah membuat orang lain lebih terkesan dari pada perhatian yang tulus ikhlas kepadanya. Sebenarnya, bila kita dalam kedudukan memerintah seseorang, dan kita tidak mulai menunjukkan bahwa kita menaruh perhatian atau peduli kepadanya, kemungkinan besar usaha kita dalam memberinya pengaruh positif akan sangat terbatas.

c. Kenali mereka lebih jauh

Beberapa hal dapat berpengaruh lebih besar terhadap orang lain dari pada mencari dan mengingat-ingat sesuatu tentang mereka. Banyak tahu tentang seseorang merupakan pertanda positif bahwa kita mempunyai perhatian, dan ini akan menciptakan ikatan yang positif dan langgeng.

Salah satu contoh sejarah tentang hal ini dapat dilihat bagaimana cara Napoleon Bonaparte berhubungan dengan anak buahnya. Ia mengenal nama setiap perwira dalam pasukannya. Ia sering berjalan-jalan mengitari perkemahan-nya, mengunjungi seorang perwira, memberi salam dengan menyebut namanya, dan bercakap-cakap tentang pertempuran atau siasat perang di mana perwira tersebut terlibat. Ia tidak pernah melepaskan kesempatan untuk mencari keterangan tentang tempat tinggal, istri, dan

keluarga para prajuritnya ketika ia melakukan hal ini, mereka selalu heran akan begitu banyaknya yang diketahui sang Kaisar mengenai diri mereka hingga hal yang sekecil-kecilnya. Karena setiap perwira merasakan perhatian pribadi Napoleon yang amat besar terhadap diri mereka yang terbukti dari semua pertanyaannya, maka mudahlah dimengerti mengapa mereka begitu setia dan berbakti kepadanya.

- d. Jangan anggap remeh nilai seseorang dengan siapa anda berhubungan

Banyak orang yang ingin mendapat pengaruh besar, tapi kurang memahami bagaimana caranya mempengaruhi. Kita bisa memberi kesan yang sebesar-besarnya pada orang yang pertama kali kita temui. Dan kemungkinan besar kita akan kehilangan kesempatan penting untuk mempengaruhi orang lain bila kita mengabaikan atau melupakan orang-orang yang setiap hari berhubungan dengan kita. Temuilah setiap orang dengan sikap positif dan harapkan agar setiap pertemuan menghasilkan sesuatu yang positif. Layanilah setia orang sama pentingnya, maka anda tidak akan pernah menganggap rendah siapapun.

- e. Jangan mengambil keuntungan dari orang lain

Salah satu hal yang sangat tidak disukai oleh kebanyakan orang adalah melihat orang yang berusaha ingin maju dengan cara mengambil keuntungan dari orang lain. Selain hal ini tidak dibenarkan, juga tidak akan berjalan lancar. Mengajukan diri sendiri dengan mengorbankan orang lain hanya memberi kesan seolah-olah kita sukses. Dalam jangka panjang, hal ini tidak hanya karena merugikan kita, tapi juga orang lain.

Pencapaian sukses merupakan proses yang panjang serta memerlukan banyak waktu. Inipun merupakan suatu proses yang harus melibatkan orang lain. Bilamana seseorang mengambil keuntungan dari orang lain, berarti ia mengurangi kesempatan dirinya sendiri untuk masa depannya. Ia mengurangi jumlah kesempatan yang akan datang kepadanya, dan juga mengurangi jumlah orang yang akan bersedia pembantunya dalam mencapai sukses.

f. Mintalah nasehat atau bantuan

Salah satu cara terbaik untuk membina hubungan yang baik dengan orang lain mungkin akan mengherankan anda, yaitu; mintalah nasihat dan bantuan mereka. Banyak orang yang senang bila memperoleh kesempatan untuk menunjukkan keahliannya. Mereka pun akan merasa senang bila mereka membantu anda, sebab ini menunjukkan seolah-olah mereka memiliki sedikit kekuasaan atau kelebihan.

g. Bawalah selalu “sesuatu”

Hubungan yang paling baik adalah hubungan di mana kedua belah pihak saling memberi dan menerima. Bila kita ingin agar hubungan selalu positif, usahakan untuk selalu membawa suatu hal yang positif pada saat bertemu dengan seorang teman. Misalnya, anda mungkin ada kenalan atau rekan kerja yang anda jumpai secara berkala. Meskipun bertemu itu hanya sekedar bertukar informasi pribadi mengenai bagaimana kabarnya, dan sebagainya, saat-saat anda bersama dapat sangat berharga bila anda mempersiapkan pertemuan itu dengan membawa sesuatu bagi orang lain tersebut. Yang dimaksud di sini adalah gagasan, kesempatan berbisnis, bahkan untuk memajukan diri sendiri, dorongan, dan lain-lain. Keinginan anda adalah membantu orang lain dengan tujuannya.

h. Jaga perasaan orang lain

Manusia adalah makhluk yang emosional. Meskipun keinginan kita untuk selalu rasional dan bersikap logis, namun kita tidak boleh lupa hal di atas. Bila anda ingin sukses dalam hubungan dengan orang lain, bersabarlah dengan perasaan orang lain. Anda akan berhubungan dengan orang lain dengan lebih berhasil dengan memperhatikan emosinya dari pada memperhatikan pikirannya.

Ada cerita seorang wanita masuk ke toko sepatu untuk membeli sepasang sepatu. Pelayan toko melakukan semuanya untuk menemukan sepatu yang pas untuk wanita itu, namun tidak berhasil. Akhirnya ia berkata, “Nyonya, saya tidak dapat menemukan sepatu yang cocok untuk anda. Salah satu kaki

anda lebih besar dari yang satu”. Wanita tersebut marah dan berdiri untuk pergi. Manajer toko yang kebetulan mendengar percakapan itu, menghentikan wanita tersebut. Pelayan toko mengamati manajer menemukan sepasang sepatu untuk wanita tersebut dan kemudian berhasil menjual sepasang sepatu kepadanya.

Manajer toko telah berkata yang sebenarnya kepada wanita tersebut. Namun ia telah mempertimbangkan perasaannya dan mendekatinya dengan bijaksana dan hormat. Ia berhasil melihat situasi lewat matanya. Adalah satu kekuatan yang besar dalam kemampuan untuk mengenal itu dan kemudian dengan sabar memperhitungkan perasaan orang lain. Berilah perkataan yang benar serta akses yang benar, dan anda akan menggerakkan dunia.

i. Bersiaplah memberikan pelayanan kepada orang lain

Manusia pada hakikatnya tertarik pada orang lain yang menolongnya. Kebanyakan kita ingin membalas kebaikan dengan kebaikan. Bila anda mencari kesempatan untuk membantu orang lain, maka anda akan hidup lebih bahagia dan mampu mengembangkan banyak hubungan yang baik.

Ada segi praktis yang lain dari memberi pelayanan ini. Dalam dunia yang bersaing ini, pelayanan baik sering merupakan satu-satunya mutu yang membedakan satu perusahaan dari yang lain. Satu-satunya perbedaan antara sesama toko swalayan adalah bagaimana mereka melayani pelanggan. Dua dari tiga pelanggan yang meninggalkan anda karena mereka tidak puas dengan pelayanan yang mereka terima. Ini tentunya sesuai dengan anggapan bahwa dampak positif terbesar yang dapat anda peroleh dalam bisnis adalah meningkatkan pelayanan kepada orang lain. Pelayanan secara positif dapat menimbulkan hubungan yang positif pula.

j. Jadilah seorang pendengar yang baik

Salah satu ciri khas dari orang yang mahir menciptakan hubungan adalah bahwa dia mempunyai kemampuan mendengarkan dengan penuh perhatian selagi orang lain berbicara. Akhirnya, tahukah anda siapa yang tidak senang

untuk berhubungan dengan pendengar yang setia? Salah satu kunci untuk menjadi pendengar yang baik adalah kemampuan untuk mendorong orang berbicara mengenai dirinya sendiri. Biasanya yang hanya diperlukan adalah beberapa pertanyaan yang tepat. Bila anda sabar dan bertahan, anda bahkan dapat membujuk orang yang paling sedikit bicara untuk cerita tentang dirinya sendiri.

- k. Bicaralah dengan kata-kata yang sesuai dengan minat orang lain

Salah satu kesalahan umum yang dilakukan orang bila mencoba memulai satu hubungan ialah mereka berusaha menarik perhatian orang lain dengan menarik perhatian orang itu terhadap dirinya sendiri. Mereka mencoba bicara dari topik yang satu ke topik yang lain dengan harapan mendapatkan satu topik yang dianggap menarik bagi orang lain. Orang yang melakukan hal ini adalah terbalik.

Strategi yang terbaik untuk digunakan bila memulai satu hubungan adalah memfokuskan perhatian anda pada apa yang disukai oleh orang lain tersebut. Bila anda tanggap, biasanya anda dapat belajar mengenai minat orang lain dengan cepat. Bila anda berada dalam rumah atau kantor seseorang, cobalah untuk menemukan hobi dan minatnya dengan cara melihat gambar-gambar di dinding, piala-piala, tanda kenangan lainnya, atau buku-buku yang dipajang. Sesuatu tentunya akan menarik perhatian dan pandangan anda. Bila minat ini baru bagi anda, ambillah kesempatan untuk mengetahuinya dari percakapan. Bila itu juga merupakan minat anda, maka anda akan lebih menikmati lagi percakapannya.

- l. Buatlah orang lain merasa penting

Membuat orang lain merasa penting adalah bagian dari seorang pemikir positif. Ingatlah, tiada yang lebih penting di muka bumi ini dari pada manusia. Tidak ada ruginya bagi kita untuk memuji orang lain dan menghormatinya agar membuatnya merasa penting, bahkan ini akan menciptakan hal-hal yang luar biasa bagi orang lain. Manfaat tambahan bagi anda adalah bahwa ini akan membantu anda membangun

hubungan yang baik dengan orang tersebut.

m. Jadilah orang yang dapat dipercaya dan konsisten

Ada beberapa hal yang dapat merusak suatu persahabatan dengan lebih cepat atau lebih parah lagi bila seseorang mengingkari suatu kepercayaan. Ini terjadi bila orang tidak konsisten, dimana bedanya kata dan perbuatan. Ini juga terjadi bila dia sendiri membuat hilangnya kepercayaan itu karena dia tidak memenuhi kewajibannya, baik disengaja maupun tidak disengaja.

Kehilangan kredibilitas tidak hanya merusak persahabatan, tapi juga merusak hubungan bisnis. Orang harus lebih dahulu percaya pada anda sebelum mereka bersedia mempercayai pandangan atau barang anda. Kesempatan dengan orang akan hilang dengan cepatnya bila orang lain tidak dapat mengandalkan anda.

n. Hindari perdebatan

Pembicaraan antara dua orang adalah sehat dan positif. Sebaliknya, perdebatan tidak pernah baik. Apakah bedanya? Perdebatan adalah usaha dengan paksa untuk merubah pendapat orang lain. Ini selalu menghasilkan satu pihak “menang” dan lainnya “kalah”. Pembicaraan adalah pertukaran pikiran atau gagasan dengan tujuan mencapai pemecahan terbaik bagi semua pihak yang terlibat. Ini merupakan satu usaha menciptakan satu keadaan “menang-menang” bagi keduanya. Perdebatan selalu menimbulkan suatu kerusakan. Bahkan bila anda “menang” dalam perdebatan, dan mungkin telah merusak hubungan anda dengan orang lain.

o. Jadilah seorang pengamat manusia

Mengembangkan hubungan positif dengan orang lain sebenarnya tertuju pada satu hal: Anda harus jadi seorang pengamat manusia. Bila anda benar-benar mampu mengerti manusia atau orang, mengetahui ketakutan, harapan dan impian mereka, maka anda akan memiliki kemampuan untuk mengembangkan hubungan tersebut. Bicaralah dengan orang-orang tersebut, dengarkanlah idaman hati mereka. Amatilah mereka dan pelajarilah cara mereka berpikir. Orang yang

sukses tahu akan nilai hubungan yang baik. Kemampuannya mencapai sasaran, melaksanakan gagasannya sebagian besar tergantung pada orang yang di sekelilingnya. Dia pada intinya tidak dapat melakukan semuanya sendiri. Begitu pula dia tidak mau meskipun mampu. Bahkan orang yang paling pemalu atau paling kasar pun dapat berubah dan belajar mengembangkan hubungan yang positif.

2. Keterlibatan penuh

Pada prinsipnya, bukan hanya pekerjaan yang menghasilkan uang banyak yang dapat membuat orang menjadi bahagia. Melainkan bagaimana mereka melibatkan diri sepenuhnya dalam pekerjaan yang mereka tekuni. Keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga. Keterlibatan penuh membutuhkan partisipasi aktif dari orang yang bersangkutan. Dengan melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik yang beraktivitas, tetapi hati dan pikiran juga turut serta. Tidak heran kita bisa lebih bahagia.

3. Temukan makna dalam keseharian

Dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat satu cara lain untuk dapat bahagia, yakni temukan makna dalam apapun yang kita lakukan. Benjamin Franklin pernah mengatakan bahwa kebahagiaan bukan diperoleh dari suatu peristiwa besar atau keberuntungan yang sesekali terjadi, melainkan dari keseharian kita. Menikmati pekerjaan akan jauh lebih membahagiakan ketimbang merayakan pesta. Menghargai pasangan jauh lebih berarti ketimbang sensasi temporer dari perselingkuhan. Mengagumi keagungan Tuhan lewat ciptaanNya di sekitar kita juga dapat membuat hidup lebih bermakna.

Dua dekade sebelum Seligman, Abraham Maslow sudah mengemukakan salah satu resep berbahagia ini. Maslow menyebutnya sebagai pengalaman puncak (*peak experience*). Saat mengalaminya, kita merasakan luapan emosi penuh haru, syukur, kekaguman, ketergugahan, ataupun kepuasan yang tak terlukiskan. Pengalaman puncak dapat dirasakan sehari-hari, tidak perlu menunggu momen yang istimewa. Kita dapat merasakannya saat menikmati hangatnya

mentari pagi, atau kala menggenggam tangan pasangan yang sudah menemani kita selama belasan tahun. Sering-seringlah mengalami kenikmatan semacam ini. Temukan makna dalam hal-hal kecil. Indahnya dapat tetap terasa sepanjang hidup.

4. Optimis, namun tetap realistis

Orang yang optimis ditemukan lebih berbahagia. Mereka tidak mudah cemas karena menjalani hidup dengan penuh harapan. Kita tahu harapan selalu menguatkan. Namun menurut Sandra Schneider, optimisme yang kita miliki tetap harus memijak bumi. Dengan kata lain, kita boleh optimis, tetapi harus realistis. Optimisme dapat membuat langkah kita menjadi lebih ringan. Namun untuk mewujudkan keyakinan itu, tetap dibutuhkan tindakan nyata yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan kita.

5. Menjadi pribadi yang resilien

Orang yang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan. Karena kebahagiaan kita tidak bergantung pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang kita alami. Melainkan sejauh mana kita memiliki resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang terpahtit sekalipun. Tiap orang memiliki kapasitas resilien lebih dari yang mereka sadari. Sayangnya kita cenderung terpuruk dalam kegagalan dan larut dalam kesedihan. Padahal kita perlu yakin bahwa badai pasti berlalu dan bahkan ada pelangi setelah hujan. Peristiwa buruk tidak hanya akan berlalu, tetapi juga dapat membawa kebaikan. Inilah salah satu kunci kebahagiaan mengingat hidup tidak hanya berisikan hal-hal menyenangkan.

Menurut teori Reivich dan Shatte⁹, individu yang resilien ditandai oleh adanya kestabilan dalam pengelolaan emosi (*emotion regulation*), kemampuan berempati (*emphaty*), kemampuan merasakan sesuatu hal yang berhasil dicapai (*reaching out*), kemampuan mengendalikan diri (*impuls control*), sikap optimis (*optimism*), kemampuan menganalisis permasalahan (*causal analysis*), serta keyakinan diri untuk mengerjakan suatu tugas (*self efficacy*).¹⁰

9 Reivich, K. & Shatte, A., *The Resilience Factor*, (New York : Random House, Inc, 2002).

10 P. Tommy YS Suyasa, "Kepribadian Resilien Sebagai Lokasi Kebahagiaan".

Lebih jauh, Reivich dan Shatte,¹¹ menguraikan tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu;

Pertama, pengendalian emosi. Yaitu, suatu kemampuan untuk tetap tenang meskipun berada di bawah tekanan. Individu yang mempunyai resiliensi yang baik, menggunakan kemampuan positif untuk membantu mengontrol emosi, memusatkan perhatian dan perilaku. Mengekspresikan emosi dengan tepat adalah bagian dari resiliensi. Individu yang tidak resilient cenderung lebih mengalami kecemasan, kesedihan, dan kemarahan dibandingkan dengan individu yang lain, dan mengalami saat yang berat untuk mendapatkan kembali kontrol diri ketika mengalami kekecewaan. Individu lebih memungkinkan untuk terjebak dalam kemarahan, kesedihan atau kecemasan, dan kurang efektif dalam menyelesaikan masalah.

Kedua, kemampuan untuk mengontrol impuls. Kemampuan untuk mengontrol impuls berhubungan dengan pengendalian emosi. Individu yang kuat mengontrol impulsnya cenderung mampu mengendalikan emosinya. Perasaan yang menantang dapat meningkatkan kemampuan untuk mengontrol impuls dan menjadikan pemikiran lebih akurat, yang mengarahkan kepada pengendalian emosi yang lebih baik, dan menghasilkan perilaku yang lebih resilient.

Ketiga, optimis. Individu dengan resiliensi yang baik adalah individu yang optimis, yang percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. Individu mempunyai harapan akan masa depan dan dapat mengontrol arah kehidupannya. Optimis membuat fisik menjadi lebih sehat dan tidak mudah mengalami depresi. Optimis menunjukkan bahwa individu yakin akan kemampuannya dalam mengatasi kesulitan yang tidak dapat dihindari di kemudian hari. Hal ini berhubungan dengan *self efficacy*, yaitu keyakinan akan kemampuan untuk memecahkan masalah dan menguasai dunia, yang merupakan kemampuan penting dalam resiliensi. Penelitian menunjukkan bahwa optimis dan *self efficacy* saling berhubungan satu sama lain. Optimis memacu individu untuk mencari solusi dan bekerja keras untuk memperbaiki situasi.

Makalah dipresentasikan dalam Temu Ilmiah Nasional Psikologi, Jakarta, 21 Oktober, (Jakarta, 2011), hlm. 8.

¹¹ Reivich, K. & Shatte, A., *The Resilience Factor*, (New York: Random House, Inc, 2002).

Keempat, kemampuan untuk menganalisis penyebab dari masalah. Analisis penyebab menurut Martin Seligman adalah gaya berpikir yang sangat penting untuk menganalisis penyebab, yaitu gaya menjelaskan. Hal itu adalah kebiasaan individu dalam menjelaskan sesuatu yang baik maupun yang buruk yang terjadi pada individu. Individu dengan resiliensi yang baik sebagian besar memiliki kemampuan menyesuaikan diri secara kognitif dan dapat mengenali semua penyebab yang cukup berarti dalam kesulitan yang dihadapi, tanpa terjebak di dalam gaya menjelaskan tertentu. Individu tidak secara refleks menyalahkan orang lain untuk menjaga self esteemnya atau membebaskan dirinya dari rasa bersalah. Individu tidak menghambur-hamburkan persediaan resiliensinya yang berharga untuk merenungkan peristiwa atau keadaan di luar kontrol dirinya. Individu mengarahkan dirinya pada sumber-sumber problem solving ke dalam faktor-faktor yang dapat dikontrol, dan mengarah pada perubahan.

Kelima, kemampuan untuk berempati. Beberapa individu mahir dalam menginterpretasikan apa yang para ahli psikologi katakan sebagai bahasa non verbal dari orang lain, seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh, dan menentukan apa yang orang lain pikirkan dan rasakan. Walaupun individu tidak mampu menempatkan dirinya dalam posisi orang lain, namun mampu untuk memperkirakan apa yang orang rasakan, dan memprediksi apa yang mungkin dilakukan oleh orang lain. Dalam hubungan interpersonal, kemampuan untuk membaca tanda-tanda non verbal menguntungkan, dimana orang membutuhkan untuk merasakan dan dimengerti orang lain.

Keenam, *self efficacy*. *Self efficacy* adalah keyakinan bahwa individu dapat menyelesaikan masalah, mungkin melalui pengalaman dan keyakinan akan kemampuan untuk berhasil dalam kehidupan. *Self efficacy* membuat individu lebih efektif dalam kehidupan. Individu yang tidak yakin dengan *efficacy*-nya bagaikan kehilangan jati dirinya, dan secara tidak sengaja memunculkan keraguan dirinya. Individu dengan *self efficacy* yang baik, memiliki keyakinan, menumbuhkan pengetahuan bahwa dirinya memiliki bakat dan ketrampilan, yang dapat digunakan untuk mengontrol lingkungannya.

Ketujuh, kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan. Resiliensi membuat individu mampu meningkatkan aspek-aspek

positif dalam kehidupan. Resiliensi adalah sumber dari kemampuan untuk meraih. Beberapa orang takut untuk meraih sesuatu, karena berdasarkan pengalaman sebelumnya, bagaimanapun juga, keadaan menyulitkan akan selalu dihindari. Meraih sesuatu pada individu yang lain dipengaruhi oleh ketakutan dalam memperkirakan batasan yang sesungguhnya dari kemampuannya.

Demikianlah, ketujuh kemampuan resiliensi yang akan mempengaruhi kebahagiaan manusia. Kepribadian resiliensi merupakan sumber kebahagiaan yang dapat menjadi alternative sumber kebahagiaan yang ada dalam diri individu.

C. Karakteristik dan Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Setiap orang bisa sampai kepada kebahagiaan akan tetapi tidak semua orang bisa memiliki kebahagiaan. Menurut David G. Myers, seorang ahli kejiwaan yang berhasil mengadakan penelitian tentang solusi mencari kebahagiaan bagi manusia modern. Ada empat karakteristik menurut Myers yang selalu ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu;

Pertama, menghargai diri sendiri. Orang yang bahagia cenderung menyukai dirinya sendiri. Mereka cenderung setuju dengan pernyataan seperti; “Saya adalah orang yang menyenangkan”. Jadi, pada umumnya orang yang bahagia adalah orang yang memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi.

Kedua, optimis. Ada dua dimensi untuk menilai apakah seseorang termasuk optimis atau pesimis, yaitu permanen (menentukan berapa lama seseorang menyerah) dan pervasif (menentukan apakah ketidakberdayaan melebar ke banyak situasi). Orang yang optimis percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen dan peristiwa buruk bersifat sementara sehingga mereka berusaha untuk lebih keras pada setiap kesempatan agar ia dapat mengalami peristiwa baik lagi. Sedangkan orang yang pesimis menyerah di segala aspek ketika mengalami peristiwa buruk di area tertentu.

Ketiga, terbuka. Orang yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang tergolong sebagai orang extrovert dan mudah bersosialisasi dengan orang lain ternyata memiliki kebahagiaan yang lebih besar.

Keempat, mampu mengendalikan diri. Orang yang bahagia pada umumnya merasa memiliki kontrol pada hidupnya. Mereka merasa memiliki kekuatan atau kelebihan sehingga biasanya mereka berhasil lebih baik di sekolah atau pekerjaan.

Selain karakteristik di atas, kebahagiaan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor. Berikut ini akan dijelaskan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang,¹² yakni;

Pertama, budaya. Faktor budaya dan sosial politik yang spesifik sangat berperan dalam tingkat kebahagiaan seseorang. Hasil penelitian lintas budaya menjelaskan bahwa hidup dalam suasana demokrasi yang sehat dan stabil lebih daripada suasana pemerintahan yang penuh dengan konflik militer. Budaya dengan kesamaan sosial memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Kebahagiaan juga lebih tinggi pada kebudayaan individualitas dibandingkan dengan kebudayaan kolektivistis. Kebahagiaan lebih tinggi dirasakan di negara yang sejahtera di mana institusi umum berjalan dengan efisien dan terdapat hubungan yang memuaskan antara warga dengan anggota birokrasi pemerintahan.

Kedua, kehidupan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Seligman dan Diener menjelaskan hampir semua orang dari 10% orang yang paling bahagia sedang terlibat dalam hubungan romantis. Menurut Seligman, orang yang sangat bahagia menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan, paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan mayoritas dari mereka bersosialisasi.

Ketiga, agama atau religiusitas. Orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius. Selain itu keterlibatan seseorang dalam kegiatan keagamaan atau komunitas agama dapat memberikan dukungan sosial bagi orang tersebut. A. Carr juga menambahkan keterlibatan dalam suatu agama juga diasosiasikan dengan kesehatan fisik dan psikologis yang lebih baik yang dapat dilihat dari kesetiaan dalam perkawinan, perilaku sosial, tidak berlebihan dalam makanan dan minuman, dan bekerja keras.

12 A. Carr, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength*. (New York: Brunner-Routledge, 2004). Lihat juga Martin E.P. Seligman, *Authentic Happiness. Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, (Bandung: Mizan Media Utama, 2005).

Keempat, pernikahan. Seligman mengatakan bahwa pernikahan sangat erat hubungannya dengan kebahagiaan. Menurut A. Carr, ada dua penjelasan mengenai hubungan kebahagiaan dengan pernikahan, yaitu orang yang lebih bahagia lebih atraktif sebagai pasangan daripada orang yang tidak bahagia. Penjelasan kedua, yaitu; pernikahan memberikan banyak keuntungan yang dapat membahagiakan seseorang, di antaranya keintiman psikologis dan fisik, memiliki anak, membangun keluarga, menjalankan peran sebagai orang tua, menguatkan identitas dan menciptakan keturunan. Kebahagiaan orang yang menikah mempengaruhi panjang usia dan besar penghasilan dan ini berlaku bagi pria dan wanita. A. Carr menambahkan orang yang bercerai atau menjanda lebih bahagia pada budaya kolektif dibandingkan dengan budaya individualis karena budaya kolektif menyediakan dukungan sosial yang lebih besar daripada budaya individualis.

Kelima, usia. Penelitian yang dilakukan oleh Wilson mengungkapkan kemudaan dianggap mencerminkan keadaan yang lebih bahagia. Namun setelah diteliti lebih dalam ternyata usia tidak berhubungan dengan kebahagiaan. Sebuah penelitian otoritatif atas 60.000 orang dewasa dari 40 bangsa membagi kebahagiaan dalam tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif. Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, afek positif sedikit melemah dan afek negatif tidak berubah. Seligman menjelaskan hal yang berubah ketika seseorang menua adalah intensitas emosi di mana perasaan “mencapai puncak dunia” dan “terpuruk dalam keputusasaan” berkurang seiring dengan bertambahnya umur dan pengalaman.

Keenam, uang. Banyak penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara kebahagiaan dan uang. Umumnya penelitian yang dilakukan dengan cara membandingkan kebahagiaan antara orang yang tinggal di negara kaya dengan orang yang tinggal di negara miskin. Perbandingan lintas negara sulit untuk dijelaskan karena negara yang lebih kaya juga memiliki angka buta huruf yang lebih rendah, tingkat kesehatan yang lebih baik, pendidikan yang lebih tinggi, kebebasan yang lebih luas dan barang materil yang lebih banyak. Seligman menjelaskan bahwa di negara yang sangat miskin, kaya berarti bisa lebih bahagia. Namun di negara yang lebih

makmur di mana hampir semua orang memperoleh kebutuhan dasar, peningkatan kekayaan tidak begitu berdampak pada kebahagiaan. Seligman menyimpulkan penilaian seseorang terhadap uang akan mempengaruhi kebahagiaannya lebih daripada uang itu sendiri.

Ketujuh, kesehatan. Kesehatan objektif yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan. Menurut Seligman yang penting adalah persepsi subjektif kita terhadap seberapa sehat diri kita. Berkat kemampuan beradaptasi terhadap penderitaan, seseorang bisa menilai kesehatannya secara positif bahkan ketika sedang sakit. Ketika penyakit yang menyebabkan kelumpuhan sangat parah dan kronis, kebahagiaan dan kepuasan hidup memang menurun. Seligman juga menjelaskan orang yang memiliki lima atau lebih masalah kesehatan, kebahagiaan mereka berkurang sejalan dengan waktu.

Kedelapan, jenis kelamin. Jenis kelamin memiliki hubungan yang tidak konsisten dengan kebahagiaan. Wanita memiliki kehidupan emosional yang lebih ekstrim daripada pria. Wanita lebih banyak mengalami emosi positif dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Tingkat emosi rata-rata pria dan wanita tidak berbeda namun wanita lebih bahagia dan lebih sedih daripada pria.

D. Kebahagiaan dalam Pandangan Islam

Kebahagiaan adalah kondisi jiwa yang dimanifestasikan dari perasaan tenang, damai, ridha terhadap diri sendiri, dan puas dengan ketetapan Allah SWT. Ia adalah hal yang condong lestari dan terus menerus berada dalam diri manusia secara umum serta dianggap sebagai isyarat tentang seberapa jauh hubungan seseorang dengan Tuhannya, penciptanya dan pemberi rezeki kepadanya.¹³

Hal ini sesuai dengan pendapat Kartini Kartono yang menyatakan setiap orang membutuhkan kepuasan, baik jasmani dan ruhani. Ia ingin merasa kenyang, aman dan terlindungi, ingin puas dalam hubungan seksualnya, ingin mendapatkan simpati dan diakui harkatnya, sehingga timbul *sense of importancy* (kesadaran nilai diri) dan *sense of mastery* (kesadaran penguasaan) yang memberikan rasa

¹³ Ibrahim al-Qu'ayyid, *Panduan Menuju Hidup Bahagia & Sukses*, (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2004).

senang dan bahagia.¹⁴

Dari pendapat Kartini Kartono di atas jelas bahwa kebahagiaan seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dalam diri orang itu sendiri, baik menyangkut faktor jasmani dan psikis, misalnya frustrasi, ketenangan, kesenangan, stress dan lain sebagainya. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang itu, misalnya lingkungan tempat tinggal, kemampuan adaptasi, posisi dan status sosial dan lain sebagainya.

Berbeda dengan pendapat di atas, Imam al-Ghazali mengatakan kebahagiaan atau kesenangan itu ada dua tingkatan. *Pertama*, lezat, yaitu kepuasan dan *kedua*, *sa'adah*, yaitu kebahagiaan tertinggi.¹⁵ Yang dimaksud dengan lezat (kepuasan) ialah perasaan seseorang mencapai atau mengetahui kebenaran sesuatu. Makin banyak seseorang mengetahui kebenaran makin banyaklah ia merasakan kebahagiaan.

Sedangkan *sa'adah* (kebahagiaan tertinggi) ialah mengetahui kebenaran sumber dari segala kebahagiaan itu sendiri. Itulah yang dinamakan "*ma'rifatullah*", yaitu mengetahui adanya Allah SWT dengan menyaksikan mata hati yang tampak ragu sedikitpun juga.

Sebagai seorang sufi, Imam al-Ghazali mengambil jalan tengah, yaitu keseimbangan antara dua ujung, yang mencakup kebutuhan hidup (materi) untuk memperoleh kebahagiaan akhirat. Alat-alat itu dapat dikatakan sebagai bentuk kebahagiaan (*sa'adah*) secara kiasan saja. Perilaku manusia dianggap baik, jika itu membantu bagi kebahagiaan akhirat.¹⁶ Karena menurutnya manusia tanpa mencukupi kebutuhan hidupnya itu tidak mungkin akan merasakan kebahagiaan tertinggi, karena dunia adalah merupakan sarana untuk itu. Dalam mencukupi kebutuhan hidup (material) janganlah berlebih-lebihan karena berlebihan-lebihan dalam harta benda yang tidak mendapat keridhaan Allah SWT akan membawa kepada kesenangan belaka.

14 Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 29.

15 Hamka, *Tasauf Perkembangan dan Pemurniannya*, (Jakarta: Yayasan Nurul Islam, 1980), hlm. 80.

16 M. Abdul Quasem M.A. Kamil, *Etika al-Ghazali*, (Bandung: Pustaka, 1988), hlm. 50.

Jadi, kebahagiaan yang dikehendaki oleh Imam al-Ghazali lebih dititikberatkan pada kemenangan memerangi hawa nafsu dan menahan kehendak yang berlebih-lebihan. Dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, manusia tidak boleh berpangku tangan dan harus bekerja semaksimal mungkin mencari nikmat-nikmat Allah SWT yang tiada terhitung banyaknya yang memang Allah sediakan bagi para hamba-Nya. Tetapi sungguhpun demikian pada garis besarnya menurut waktu dan sifatnya nikmat Allah SWT dapat dibagi dua, yaitu; 1) kesenangan di dunia hanyalah bersifat sementara dan relatif singkat (kebahagiaan dunia); dan 2) kesenangan yang bersifat kekal abadi, yaitu; kebahagiaan akhirat.¹⁷

Adapun yang dikehendaki oleh Imam al-Ghazali sebagai tujuan terakhir dari segala usaha manusia adalah kesenangan kedua. Sebagaimana yang dikatakan dalam Kitab *Ihya' Ulumuddin*, sebagai berikut: “Bahwa tiap-tiap kebajikan, kelezatan dan kebahagiaan bahkan setiap yang dicari dan diutamakan, maka dinamakan nikmat. Akan tetapi nikmat yang sebenarnya adalah kebahagiaan akhirat”.¹⁸

Menurut Ibn Miskawaih, dalam Kitab *Tahdhib al-Akhlak fi al-Tarbiyah*,¹⁹ membagi kebahagiaan menjadi lima (5) tingkatan, yaitu;

1. Kebahagiaan yang terdapat pada kondisi sehat badan dan kelembutan inderawi. Berkat temperamen yang baik, yaitu jika pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan dan perabaan baik.
2. Kebahagiaan yang terdapat pemilikan keberuntungan, sahabat dan yang sejenis. Dengan itu hingga orang dapat membelanjakan hartanya dimanapun bila mau, dan dengan harta itu pula ia dapat melakukan kebaikan-kebaikan, menolong orang-orang yang patut umumnya. Dengan harta itu pula dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang menambah kemuliaan serta karenanya ia memperoleh pujian dan sanjungan.
3. Kebahagiaan karena memiliki nama baik dan termasyhur

¹⁷ *Ibid.*, hlm. 48

¹⁸ Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Juz IV, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah, t.th.), hlm.96.

¹⁹ Ibn Miskawaih, *Tahdhib al Akhlak fi al Tarbiyah*, (Beirut: Dar al Kutub al Ilmiyah, 1985), hlm. 64.

dikalangan orang-orang yang memiliki keutamaan, dan lantaran begitu dia dipuji-puji dan disanjung-sanjung oleh mereka, karena sikapnya yang senantiasa berbuat kebajikan.

4. Sukses dalam segala hal. Itu bisa terjadi sekiranya dia mampu merealisasikan aya yang dicitakannya dengan sempurna.
5. Hanya bisa diperoleh kalau ia menjadi cermat pendapatnya, benar pola pikirnya, lurus keyakinannya, baik keyakinan dalam agama maupun di luar masalah agama, jarang salah dan terjebak kekeliruan dan mampu memberikan petunjuk yang tepat. Menurut Aristoteles jika seluruh kebaikan ini ada pada diri seseorang, maka adalah orang yang bahagia dan sempurna. Namun jika ia cuma mencapai sebagian, maka kebahagiaan yang dimilikinya pun sesuai dengan apa yang baru dicapainya itu.

Atas dasar inilah, maka hakikat kebahagiaan adalah kebahagiaan akhirat. Kebahagiaan dunia pada dasarnya merupakan kebahagiaan awal untuk mencapai kebahagiaan ukhrawi. Menurut Imam al-Ghazali kebahagiaan akhirat itu sebagai tujuan terakhir.

Meskipun demikian manusia tidak boleh mengesampingkan kebahagiaan dunia. Kebahagiaan dunia harus pula dicari, tetapi jangan dijadikan tujuan utama. Sebab bila kesenangan dunia yang dijadikan tujuan utama dapat mengakibatkan kesenangan abadi itu terlupakan, sedangkan kesenangan dunia ini hanyalah tipuan belaka.

Dengan demikian dapat dimaklumi bahwa jalan tengahnya Imam al-Ghazali, yaitu mencari kesenangan dunia sebagai sarana untuk mencapai kebahagiaan akhirat, di mana kebahagiaan akhirat adalah tujuan akhirnya. dicari dan diutamakan, maka dinamakan nikmat. Akan tetapi nikmat yang sebenarnya adalah kebahagiaan akhirat. Memperhatikan pendapat Imam al-Ghazali tersebut, terlihat bahwa segala sesuatu yang diberikan Allah SWT kepada hambanya, baik berupa kelezatan dan kebaikan adalah kenikmatan yang diberikan Allah *Ta'ala* kepada hamba-Nya yang harus disyukuri, sehingga dapat tercapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Menurut Imam al-Ghazali, kebahagiaan akhirat adalah merupakan nikmat Allah SWT yang paling tinggi dan tiada lagi yang bisa menandinginya, sehingga kebahagiaan akhirat adalah puncak dari kebahagiaan yang harus diraih manusia dengan memperbanyak amal

baik di dunia. Nikmat adalah tujuan yang dicapai karena diri nikmat itu sendiri. Tujuannya adalah kebahagiaan akhirat, sebab di dalam kebahagiaan akhirat itu terdapat sebagaimana yang dikatakannya; “Adapun tujuannya ialah kebahagiaan akhirat dan hasilnya kembali kepada empat hal, yakni; kekal tidak fana” baginya, gembira tidak hidup hatinya, ilmu tidak ada keburukan serta ilmu itu, kaya tidak ada kemiskinan sesudahnya dan itulah nikmat yang tinggi (nikmat yang sebenarnya)”.

Adapun sarana untuk mencapainya sebagaimana yang dikatakannya dalam *Ihya' Ulumuddin* yang diterjemahkan Isma'il Ya'kub, sebagai berikut;

Pertama, keutamaan akal budi. Adapun keutamaan dari akal budi adalah sempurna akal dengan ilmu, *iffah* (dapat menjaga kehormatan diri), tidak peduli dengan bujukan dunia, *syaja'ah* yaitu berani karena benar takut karena salah, dan *al-adil* (keadilan) sempurna adil dengan insyaf.

Kedua, keutamaan yang ada pada tubuh. Adapun keutamaan yang ada pada tubuh, yaitu sehat kuat, gagah dan panjang umur.

Ketiga, keutamaan dari luar badan. Adapun keutamaan dari luar badan, yaitu kaya dengan harta benda, kaya dengan famili/anak isteri, terpendang dan terhormat, mulia turunan. *Keempat*, keutamaan lantaran taufiq dan hidayah Allah SWT. Adapun keutamaan lantaran taufiq dan hidayah Allah yakni: hidayah Allah (petunjuk Allah), *irsyad* (pimpinan) Allah, *tasyid* (sokongan) Allah, *ta'yid* (bantuan) Allah.²⁰

Dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa sarana untuk mencapai kebahagiaan dapat ditempuh melalui usaha lahiriyah dan bathiniyah. Secara lahiriyah, kebahagiaan dapat dicapai melalui penginderaan dan pemanfaatan anggota badan, misalnya; mulut untuk berdzikir, mata untuk melihat hal-hal yang baik, telinga untuk mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an dan lain sebagainya. Sedangkan secara bathiniyah, kebahagiaan dapat dicapai dengan oleh batin, karena batin merupakan langkah untuk menuju spirit,²¹ misalnya;

20 Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, terj. Isma'il Ya'kub, Jilid VI, (Semarang: Faizan, 1975), hlm. 392-394.

21 Muhammad Ashraf, *Al-Ghazali: The Alchemy of Happiness*, (Pakistan: Kashmir Bazar, 1979), hlm. 25.

shalat, berdzikir yang dapat menentramkan jiwa.

Apabila diidentifikasi secara garis besarnya manusia dibekali tiga potensi dasar,²² yaitu:

1. Roh. Potensi ini lebih cenderung pada potensi tauhid dalam bentuk adanya kecenderungan untuk mengabdikan pada penciptanya. Manusia dengan hati nuraninya dapat juga menentukan ukuran baik dan buruk, sebab Allah SWT memberikan potensi dasar kepada manusia berupa tauhid.

“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 (Engkautu 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)” (QS. al-A’raf: 172).

2. Potensi jasmani berupa bentuk fisik dan faalnya serta konstitusi biokimia yang teramu dalam bentuk materi. Potensi jasmani merupakan potensi fisik manusia yang dapat diberdayakan sesuai fungsinya untuk berbagai kepentingan dalam rangka pemenuhan kebutuhan hidup. Misalnya, mata untuk melihat, kaki untuk berjalan, telinga untuk mendengar dan lain-lain. Potensi inilah yang menunjang aktifitas dan kegiatan kita sehari-hari. Potensi rohani dan potensi akal tidak akan dapat berjalan maksimal jika tubuh kita sedang tidak fit. Supaya potensi ini dapat berkembang dengan baik dan positif, maka kita harus menjaga kesehatan tubuh kita, baik dengan makan makanan yang bergizi maupun berolahraga teratur. Setelah itu, kita pakai tubuh kita untuk melakukan kegiatan yang positif dan berguna baik bagi kehidupan di dunia maupun di akhirat nanti. Banyak orang yang dikaruniai fisik yang kurang sempurna, mereka merasa hidupnya tidak berguna tetapi pada akhirnya mereka pun menjadi orang-orang yang berputus asa. Padahal jika kita lihat dalam sejarah manusia ada banyak orang-orang yang luar biasa yang memiliki

22 Jalaluddin dan Usman Said, *Filsafat Pendidikan Islam Konsep dan Perkembangan Pemikirannya*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1994), hlm. 110.

keterbatasan fisik tetapi mereka tidak putus asa dan bahkan dari keterbatasan fisik tersebut mereka mampu menghasilkan suatu prestasi yang mengagumkan. Keterbatasan fisik tersebut mereka jadikan motivasi untuk meraih prestasi yang tinggi.

3. Potensi rohani, berupa konstitusi non materi dalam komponen-komponen yang terintegrasi. Dalam potensi rohani terdapat beberapa potensi yang saling bersinergi yang menjadi hakikat manusia. Potensi pertama, *al-Nafs*.²³ Secara umum *al-nafs* jika dikaitkan dengan hakikat manusia, menunjuk kepada sisi manusia yang berpotensi baik dan buruk. *Al-Nafs* mempunyai sifat lembut (*lathif*) dan *robbani*, ia adalah *al-ruh* sebelum bersatu dengan *jasad* (tubuh kasar manusia), sebab *al-ruh* diciptakan terlebih dahulu sebelum *jasad*. Sejalan dengan itu, Amin al-Kurdi, Imam al-Gazali dalam menguraikan *al-nafs* (jiwa) menggunakan empat terminologi, yakni *al-qalb*, *al-ruh*, *al-nafs*, dan *al-„aql*.²⁴ Keempat terminologi tersebut mempunyai arti umum dan khusus. Kata *al-nafs* merupakan kata ambigu. Makna pertama dimaksudkan sebagai makna universal, perpaduan dari potensi marah (*fakultas emotif*) dan hasrat *ego* (*syahwat*) dalam diri manusia. Penggunaan kata *al-nafs* dalam hal ini banyak digunakan dalam tradisi sufi. Mereka mengartikan *al-nafs* sebagai sumber dari keseluruhan sifat-sifat manusia yang tercela. Karena itu mereka sering menggunakan istilah “berperang melawan nafsu dan mematahkan ego (*syahwah*) adalah suatu keharusan. *Al-Nafs* dalam makna pertama ini tentu saja tidak dapat diterima melalui konsepsi kaum sufistik untuk bisa kembali kepada Allah SWT bahkan amat jauh dari Allah SWT dan *al-nafs* dalam konteks ini memihak kepada setan. Apabila ketenteramannya tidak sempurna, namun masih mampu menahan *nafsu syahwat*, disebut *nafsu lawwāmah*. Sebaliknya, jika menyerah pada tantangan *nafsu*, bahkan memperturutkan

23 Kata *nafs* dengan segala bentuknya terulang 313 kali dalam al-Qur'an, 72 kali di antaranya disebut dalam bentuk *nafs* yang berdiri sendiri. Ayat-ayat al-Qur'an yang menyebut kata *nafs/anfus* menunjukkan bermacam-macam arti, di antaranya; a. hati, al-Isra (17) : 25, b. jenis, al-Taubah (9) : 128, c. nafsu, Yunus (12) 53, d. jiwa/ruh, al-Imran (3) 145 dan 185, e. totalitas manusia, al-Maidah (5) 32, dan f. diri Tuhan, al-An'am (6) : 12.

24 Imam al-Gazali, *Raudhah ath-Thālibin wa 'Umdah as-Sālikin*, Alih bahasa M. LukmanHakiem, cet. V, (Surabaya : Risalah Gusti, 2005), hlm. 69-72.

syahwah dan ajakan setan disebut sebagai *nafsu amārah*. Makna kedua *al-nafs* adalah *lathifa* sebagaimana terminologi lainnya di atas--yakni sisi yang hakiki, spirit, dan identitas seseorang--tetapi dideskripsikan dengan sifat-sifat yang berbeda-beda menurut perbedaan situasi dan kondisinya. Apabila *al-nafs* berada dalam kondisi tenteram dibawah perintah Allah SWT dan menepis segala kegundahan, maka di sini disebut sebagai *al-nafs al-muthmainnah* (jiwa yang tenteram). Menurut Imam al-Ghazali nafsu diartikan “perpaduan kekuatan marah (*gadlab*) dan syahwat dalam diri manusia”. Kekuatan *ghadlab* pada awalnya tentu untuk sesuatu yang positif, seperti untuk mempertahankan diri, mempertahankan agama dan sebagainya. Dengan adanya *gadlab* itulah jihad diperintahkan dan kehormatan diri terjaga. Dengan kekuatan marah seseorang dapat menumpas kezhaliman dan sebagainya. Namun ketika *gadlab* tidak terkendali maka yang terjadi adalah kehancuran dan akhlak tercela. Demikian juga dengan syahwat (syahwat seks) perkembangbiakan manusia tetap berjalan, perpaduan antara pria dan wanita yang membentuk satu keluarga bisa terjadi sehingga akan terbentuk komunitas sosial. Dengan syahwat (makan dan minum), muamalah mencari rejeki dapat berjalan. Bisa dibayangkan seandainya tidak ada syahwat makan, minum dan sebagainya, tentu roda perekonomian tidak mungkin berjalan. Namun bila syahwat tidak dikendalikan maka yang terjadi adalah kehancuran dan akhlak tercela.²⁵

Potensi kedua, *al-Qalb* (hati). *Al-Qalb* dalam pengertian pertama adalah *al-qalb al-jasmani* atau *al-lahm al-shanubari*, yaitu daging khusus yang berbentuk seperti jantung pisang yang terletak di dalam dada sebelah kiri. *Al-Qalb* dalam pengertian pertama ini erat kaitannya dengan ilmu kedokteran dan tidak banyak menyangkut masalah agama serta kemanusiaan. *Al-Qalb* tersebut juga terdapat pada hewan. *Al-Qalb* dalam pengertian kedua menyangkut jiwa yang bersifat *lathif*, *rohaniah*, dan *robbani*, dan mempunyai hubungan dengan *al-qalb al-jasmani*. *Al-Qalb* dalam pengertian kedua inilah yang merupakan hakikat dari manusia, karena sifat dan keadaannya yang bisa menerima, berkemanuan, berfikir, mengenal, dan beramal.

²⁵ Lihat <http://mazguru.wordpress.com/2009/02/08/potensi-ruhaniah-manusia/>. Diakses 7 Juli 2017.

Selanjutnya kepadanya ditunjukkan perintah dan larangan, serta pahala dan siksaan Allah Ta'ala. Sebagian dari persoalan yang patut diperhatikan di sini adalah bahwa kalimat *qalb* disebut dalam al-Qur'an al-Karim. Hanya saja penyebutan ini tidak secara mutlak menunjukkan bahwa kata *qalb* diartikan dalam konteks anatomi kedokteran (yaitu, hati yang melekat dalam badan), melainkan di maksud sebagai "instrumen persepsi ma'rifah yang sangat kompleks".²⁶

Penjelasan tersebut sejalan dengan pendapat Imam al-Ghazali bahwa *qalb* mempunyai dua pengertian. Arti pertama adalah hati jasmani (*al-Qalb al-jasmani*) atau daging sanubari (*al-lahm al-shanubari*), yaitu daging khusus yang berbentuk jantung pisang yang terletak di dalam rongga dada sebelah kiri dan berisi darah hitam kental. Sedangkan *qalb* dalam arti kedua adalah sebagai *luthf rabbani ruhiy*. *Al-Qalb* merupakan alat untuk mengetahui hakikat sesuatu.

Lapisan *qalb* yang terluar disebut *al-shadr* yang merupakan tempat masuknya godaan penyakit, unek-unek, syahwat, dan segala kebutuhan. *Al-Shadr* itu bisa lapang dan bisa sempit. Ia juga sekaligus munculnya cahaya Islam. Ia tempat menyimpan ilmu yang bersumber dari pendengaran. Kadar kebodohan dan kemarahan, dada seseorang menjadi sempit dan tidak ada batas kelapangannya. Jika *al-shadr* sempit dengan kebenaran, maka penuh dengan kebatilan. Lapisan *qalb* yang kedua disebut *al-qalb* sebagai sumber cahaya keimanan, khusus, taqwa, ridla, yakin, khauf, raja', sabar, qanaah. *Al-Qalb* ibarat raja dan nafs adalah kerajaan. Lapisan *qalb* yang ketiga adalah *al-Fuad* yang merupakan tempat ma'rifat, khawatir dan penglihatan (*al-ru'yah*) Lapisan *qalb* yang keempat adalah *al-lub* yang merupakan tempat cahaya tauhid.

Potensi ketiga adalah *al-aql* (akal). Hal yang perlu diingat adalah bahwa kata *al-aql* (sebagai kata dasar) tidak di jumpai di dalam al-Qur'an al-Karim sama sekali, melainkan kata devirasi atau bentuk jadian yang berupa kata kerjanya, semisal; *ya'qilu, na'qilu, ta'qiluna, ya'qiluna*, „*aqillu* yang mencapai 50 kata.²⁷ Ada beberapa pengertian tentang akal. Pertama, akal adalah potensi yang siap menerima pengetahuan teoritis. Kedua, akal adalah pengetahuan tentang

26 Muhammad 'Abdullah asy-Syarqawi, *Sufisme dan Akal*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2003), hlm 73.

27 *Ibid.*, hlm 55.

kemungkinan sesuatu yang mungkin dan kemustahilan sesuatu yang mustahil yang muncul pada anak usia tamyiz, seperti pengetahuan bahwa dua itu lebih banyak dari pada satu dan kemustahilan seseorang dalam waktu yang bersamaan berada di dua tempat. *Ketiga*, akal adalah pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman empirik dalam berbagai kondisi. *Keempat*, akal adalah potensi untuk mengetahui akibat sesuatu dan memukul syahwat yang pada kelezatan sesaat. Dengan demikian orang yang berakal adalah orang yang di dalam melakukan perbuatan atau tidak melakukan perbuatan didasarkan pada akibat yang akan muncul bukan didasarkan pada syahwat yang mendatangkan kelezatan sesaat. Akal yang pertama dan kedua merupakan bawaan. Sedangkan akal yang ketiga dan keempat merupakan usaha.

Dalam al-Qur'an, kata *aql* dalam bentuk kata benda tidak ditemukan yang ditemukan di dalam al-Qur'an adalah kata kerjanya yakni *ya'qilun*, *ta'qilun* dan seterusnya. *Aqala (fi'il madli*, kata kerja lampau) berarti menahan atau mengikat. Dengan demikian *al-Aqil* (isim fail) berarti orang yang menahan atau mengikat hawa nafsunya sehingga nafsunya terkendali karena diikat atau ditahan. Sedangkan orang yang tidak mempunyai akal tidak mengikat nafsunya sehingga nafsunya liar tak terkendali.

Potensi keempat, *al-ruh* (roh). *Al-ruh* dalam pengertian pertama adalah organik yang lembut yang kandungannya merupakan darah kental yang bersumber dari rongga *al-Qalb al-Jasmani*. Melalui nadi-nadi yang berdenyut (*al-„uraq ad-dawarib*) didistribusikan mengalir ke seluruh tubuh. Sirkulasi darah ke seluruh tubuh menimbulkan berkas-berkas cahaya kehidupan, indera, persepsi, penglihatan, pendengaran, indera penciuman, dari sana, dapat dimisalkan dengan timbulnya berkas-berkas cahaya dari lampu dalam minyak lentera rumah. Para dokter, ketika menunjuk kata *al-ruh* maksudnya adalah teminologi tersebut. Pengertian kedua, *al-ruh* bermakna *lathifah* yang memiliki pengetahuan dan pemahaman yang ada pada manusia. Inilah salah satu makna di antara dua makna yang dimiliki kalbu. Para ulama berbeda-beda dalam mengartikan ruh. Sebagaimana mengartikan kehidupan (*al-hayah*). Sementara menurut al-Qusyairi, ruh adalah *jisim* yang halus bentuknya (sebagaimana malaikat, setan) yang merupakan tempat akhlak terpuji. Dengan demikian ruh berbeda

dengan al-nafs dari sisi potensi positif dan negatif. Nafsu sebagai pusat akhlak tercela sementara ruh sebagai pusat akhlak terpuji. Ruh juga merupakan tempat *mahabbah* pada Allah. Dengan ruh itulah Allah SWT menciptakan manusia menjadi hidup dan kehidupan manusia tumbuh berkembang karena adanya cahaya ilahi yang memudahkan kita sebut dengan *hubb* atau cinta. Dengan cinta itulah seluruh alam semesta termasuk manusia di ciptakan sehingga seluruh kepribadian manusia pada awalnya di gerakkan oleh energi cahaya tersebut mengisi seluruh pori-pori dan syaraf qalbu dengan cinta yang meng-Ilahi.²⁸ Ruh juga dapat di artikan sebagai “rahmat” sebagaimana kita lihat ketika Ya’qub yang dilanda kesedihan melepaskan anak-anaknya untuk mencari Yusuf dan Ya’qub berkata;

“Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiadaberputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir” (QS. Yusuf: 87)

Semua potensi yang ada dalam diri manusia dapat tumbuh dan berkembang di sepanjang usianya, sehingga memerlukan penggalian dan pengembangan. Usaha penggalian dan pengembangan itu tidak akan berhasil, kecuali melalui pendidikan.²⁹

Berbagai potensi yang ada pada manusia itu tentu tidak begitu saja dapat direalisasikan. Potensi-potensi tersebut harus mengalami perkembangan dan membutuhkan latihan-latihan.³⁰ Di sinilah pendidikan memainkan peranan penting dalam rangka membantu mengembangkan potensi-potensi tersebut untuk dapat dioptimalkan dengan sebaik mungkin. Karena pendidikan merupakan bagian dari kehidupan manusia, maka mutlak diperlukan. Oleh karena itu, tujuan pendidikan ruhani pada dasarnya identik konsep dasar pendidikan Islam, yaitu menjadi khalifatullah di bumi, patuh dan tunduk kepada

28 Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intelligence)*, (Jakarta: Gema Insani, 2001), hlm. 55.

29 Syaiful Bahri Djamarah, *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), hlm. 52.

30 M. Ngalim Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000), hlm. 67.

perintah Allah SWT (QS. Adz-Dzariyat: 56).³¹

Tujuan pendidikan di atas relevan dengan pandangan Imam al-Ghazali sendiri yang mengatakan tujuan akhir pendidikan ada dua, yakni: 1) tercapainya kesempurnaan insani yang bermuara pada upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT; dan 2) kesempurnaan insani yang bermuara pada kebahagiaan dunia dan akhirat.³²

Bila diteliti, tujuan ini memiliki kesamaan dengan misi kerasulan Muhammad Saw, yakni membimbing manusia agar berakhlak mulia, sebagaimana tercermin dari sikap dan tingkah laku beliau sebagai *uswah hasanah* bagi umatnya. Hal ini ditunjukkan dari sabda Rasulullah Saw sebagai berikut: “*Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak*” (HR.Muslim). Menurut Imam al-Ghazali, kebahagiaan yang sempurna hanya akan didapat ketika seseorang hamba telah mampu ikhlas dalam beragama, yang berarti ikhlas ketika melaksanakan seluruh ibadah yang diwajibkan kepadanya secara terus-menerus.³³

Di sinilah kita melihat bahwa tidak ada lafal *an-Najah* (sukses) tertera dalam konteks bahasa al-Qur'an yang berarti bahagia, tetapi yang ada adalah lafal *as-Sa'adah* (kebahagiaan), yaitu terdapat dua kali dalam surah Hud sebagai lawan dari kata *asy-Syaqa'* (penderitaan atau celaka). Allah berfirman tentang kiamat;

“Di kala datang hari itu, tidak ada seorangun yang berbicara, melainkan dengan izin-Nya; Maka di antara mereka ada yang celaka dan ada yang berbahagia. Adapun orang-orang yang celaka, Maka (tempatny) di dalam neraka, di dalamnya mereka mengeluarkan dan menarik nafas (dengan merintih). Mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain). Sesungguhnya Tuhanmu Maha Pelaksana terhadap apa yang Dia kehendaki. Adapun orang-orang yang berbahagia, Maka tempatny di dalam syurga, mereka kekal di dalamnya selama ada langit

31 Soenarjo, dkk., *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: Toha Putra, 1989), hlm. 862.

32 Abuddin Nata, *Pemikiran Tokoh Pendidikan Islam (Seri Kajian Filsafat Pendidikan Islam)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), hlm. 86.

33 Rafi Sapuri, *Psikologi Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa, 2009).

dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain); sebagai karunia yang tiada putus-putusnya” (QS. Hud: 105-108)

Kebahagiaan adalah buah dari perbuatan di dunia yang langsung dirasakan. Tetapi ada juga kebahagiaan yang dinikmati di akhirat, yaitu di dalam surga yang kenikmatannya tidak pernah terputus. Sebagaimana dijelaskan dalam ayat di atas. Ada juga orang sukses di dunia, tetapi celaka atau menderita di akhirat dan tempat kembalinya adalah neraka.

Jadi makna kebahagiaan³⁴ di dunia dan di akhirat yang dijelaskan dalam al-Qur'an merupakan penjelasan yang memberi makna bahwa bagaimana kesuksesan itu bisa menjadi suatu kenikmatan. Yakni, ketika seseorang memperoleh surga, mendapatkan keridhaan Allah *Ta'ala*. Dan ketika kesuksesan itu berasal dari ketenangan jiwa dan keadilan antara manusia.

Dengan demikian, kebahagiaan merupakan motivasi semua orang dalam melakukan kebajikan. Islam memberikan garis bahwa kebahagiaan di dapat dengan iman, amal saleh yang banyak untuk menambah timbangannya pada hari perhitungan dan permohonan ampun agar segala keburukan pada dirinya tidak dilihat Allah SWT dan hanya kebajikannya saja yang tersisa dari seluruh amaliahnya saja ketika hidup di dunia.

Secara kasat mata tidak sedikit manusia yang bekerja keras membanting tulanghanya untuk memenuhi rasa bahagia. Betapa shalat yang dilakukan dengan baik, apalagi berjamaah akan mendatangkan rasa bahagia. Di sinilah, kebahagiaan merupakan kepuasan spiritual tersendiri dalam kacamata seorang Muslim.

Sebenarnya kebahagiaan dalam pandangan Islam bertumpu kepada upaya untuk tidak kecewa dengan apa pun yang diterima dari Allah *Ta'ala*. Sedikit atau banyak tetap disyukuri dan diterima sebagai yang terbaik menurut pilihan Allah SWT atau dengan kata lain bersifat *qana'ah*. *Qana'ah* terdiri atas lima aspek yang terkait langsung dengan kehidupan manusia, yaitu; (1). Menerima dengan rela apa yang diberikan Allah; (2). Memohon kepada Allah tambahan

³⁴ Akram Ridha, *Kiat Sukses Mencapai Kebahagiaan Hidup*, (Jakarta: Amzah, 2006).

yang pantas dan tetap berusaha; (3). Menerima dengan sabar akan ketentuan Allah; (4). Bertawakal kepada-Nya; dan (5). Tidak tertarik dengan tipu daya kesenangan dunia.

Kelima aspek di atas praktis mengarahkan kita kepada kebahagiaan. Dengan sikap *qana'ah*, seseorang tidak akan silau dengan prestasi yang telah diraih oleh orang lain, tetapi sibuk mengurus dan mengelola apa yang sudah diterimanya dan berusaha mensyukurinya. Demikian pentingnya sikap ini sehingga Rasulullah Saw menganggapnya sebagai “harta” yang tidak akan hilang.

Ketenangan dan kebahagiaan sumbernya berasal dari Allah Ta'ala. Oleh sebab itu, kita harus memiliki cara yang tepat untuk mewujudkannya. Untuk “dekat” kepada Allah SWT tidak dengan menggunakan satu jalan, cara untuk memperoleh kebahagiaan pun memiliki banyak jalan. Misalnya, melalui jalan dalam bidang sosial dan politik, seperti berlaku adil, berbuat baik kepada sesama, menyayangi yatim piatu, bersahabat dengan fakir miskin, menyingkirkan duri di jalan, menyebarkan senyuman kepada saudara, mengajak kepada kebaikan dan mencegah kemungkaran, selalu tawadhu, selalu bersyukur atas karunia yang sudah diberikan, dan lain-lain.

Berdasarkan riset Pasiak, sebagaimana dikutip oleh Ali Mursyid, yang telah dilakukan terhadap orang-orang yang bahagia diperoleh hasil bahwa mereka orang yang bahagia memiliki ciri-ciri sebagai berikut.

1. Memberikan manfaat bagi orang lain (*significane*). Kehadiran mereka dirasakan sebagai keberuntungan bagi banyak orang tanpa memandang latar belakang orang-orang itu.
2. Menjadi sumber inspirasi bagi orang lain (*inspired*). Mereka dapat memotivasi orang lain untuk bergerak melakukan sesuatu dengan tujuan mendapatkan kebahagiaan. Orang yang bahagia dapat menularkan kebahagiaan yang dirasakan kepada orang lain.
3. Memberikan warisan bernilai (*legacy*). Orang-orang bahagia adalah mereka yang bekerja penuh waktu untuk mewariskan sesuatu yang bernilai dan menghasilkan kebahagiaan. Warisan tersebut dapat berupa ide-ide ilmu pengetahuan, bangunan-bangunan yang bernilai tinggi dan berguna, atau berupa kader-kader yang mengantarkan orang lain pada kehidupan yang lebih baik.

Lantas bagaimana cara meraih kebahagiaan. Setidaknya ada lima (5) cara untuk menggapai kebahagiaan dalam kehidupan manusia menurut ajaran Islam.

Pertama, beriman dan beramal shalih. Meraih kebahagiaan melalui iman ditinjau dari beberapa segi, yakni;

- a. Orang yang beriman kepada Allah Yang Mahatinggi dan Yang Esa, tiada sekutu bagi-Nya, dengan iman yang sempurna, bersih dari kotoran dosa, maka dia akan merasakan ketenangan hati dan ketentraman jiwa. Dia tidak akan galau dan bosan dengan kehidupannya, bahkan akan ridla terhadap takdir Allah pada dirinya, pastinya dia akan bersyukur terhadap kebaikan dan bersabar atas musibah. Ketundukan seorang mukmin kepada Allah membimbing ruhaninya yang menjadi pondasi awal untuk lebih giat bekerja karena merasa hidupnya memiliki makna dan tujuan yang berusaha diwujudkan. Dalam al-Qur'an, Allah berfirman;

“Orang-orang yang beriman dan tidak mencampur adukkan iman mereka dengan kedzaliman (syirik), mereka itulah orang-orang yang mendapat keamanan dan mereka itu adalah orang-orang yang mendapat petunjuk” (QS. al-An'aam: 82)

- b. Iman menjadikan seseorang memiliki pijakan hidup yang mendorongnya untuk diwujudkan, maka hidupnya akan memiliki nilai yang tinggi dan berharga yang mendorongnya untuk beramal di Jalan-Nya. Dengan itu pula, ia akan meninggalkan gaya hidup egoistis yang sempit, sehingga hidupnya bermanfaat untuk masyarakat di mana dia tinggal. Ketika seseorang bersifat egois maka hari-harinya terasa sempit dan tujuan hidupnya terbatas. Namun ketika hidupnya dengan memikirkan fungsinya, maka hidup nampak panjang dan indah, ia akan merasakan hari-harinya penuh nilai.
- c. Peran iman bukan saja untuk mendapatkan kebahagiaan, namun juga sebagai sarana untuk menghilangkan kesengsaraan. Hal itu karena seorang Mukmin tahu ia akan senantiasa diuji dalam hidupnya. Dan ujian-ujian itu termasuk untuk menguji keimanan, maka akan tumbuh dalam dirinya kekuatan sabar, semangat, percaya kepada Allah, bertawakkal kepada-Nya, memohon perlindungan kepada-Nya, dan takut kepada-Nya. Potensi-

potensi ini termasuk sarana utama untuk merealisasikan tujuan hidup yang mulia dan siap menghadapi ujian hidup. Allah Ta'ala berfirman; *“Jika kamu menderita kesakitan, maka sesungguhnya mereka pun menderita kesakitan (pula), sebagaimana kamu menderitanya, sedang kamu mengharap dari Allah apa yang tidak mereka harapkan. Dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.”* (QS. an-Nisaa: 104)

Peran iman bukan saja untuk mendapatkan kebahagiaan, namun juga sebagai sarana untuk menghilangkan kesengsaraan.

Kedua, memiliki akhlak mulia yang mendorong untuk berbuat baik kepada sesama. Manusia adalah makhluk sosial yang harus melakukan interaksi dengan makhluk lainnya. Ia tidak mungkin hidup sendiri tanpa memerlukan orang lain dalam memenuhi seluruh kebutuhannya. Jika bersosialisasi dengan mereka merupakan satu keharusan, sedangkan manusia memiliki tabiat dan pemikiran yang bermacam-macam, maka pasti akan terjadi kesalah pahaman dan kesalahan yang membuatnya sedih. Jika tidak disikapi dengan sikap bijak, maka interaksinya dengan manusia akan menjadi penyebab kesengsaraan serta membawa kesedihan dan kesusahan.

Karena itulah, Islam memberikan perhatian besar terhadap akhlak dan pembinaannya. Hal ini dapat kita baca dalam beberapa ayat dan hadits berikut ini:

- a. Firman Allah dalam menyifati Rasul Saw; *“Dan sesungguhnya kamu benar-benar berbudi pekerti yang agung.”* (QS. al-Qalam: 4). *“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah-lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu”* (QS. Ali Imran: 159).
- b. Perintah Allah kepada kaum mukminin agar tolong-menolong dalam kebaikan. *“Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran”* (QS. al-Maidah: 2).
- c. Perintah Allah agar membalas keburukan orang dengan kebaikan. *“Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan*

itu) dengan cara yang lebih baik, maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia. Sifat-sifat yang baik itu tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang sabar dan tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang mempunyai keberuntungan yang besar” (QS. al-Fushshilat: 34-35).

- d. Sabda Rasulullah Saw; “Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak mulia”. “Perumpamaan orang-orang yang beriman dalam hal kasih sayang, kecintaan dan kelembutan diantara mereka adalah bagaikan satu tubuh, apabila ada satu anggotanya yang sakit maka seluruh tubuh juga merasakan sakit dan tidak bisa tidur” (Muttafaqun ‘Alaihi).
- e. Memperbanyak dzikir dan merasa selalu disertai Allah SWT. Sesungguhnya keridlaan hamba tergantung pada dzat tempat bergantung. Dan Allah Dzat yang paling membuat hati hamba tentram dan dada menjadi lapang dengan mengingat-Nya. Karena kepadaNya seorang mukmin meminta bantuan untuk mendapatkan kebutuhan dan menghindarkan dari mara bahaya. Karena itulah, syariat mengajarkan beberapa dzikir yang mengikat antara seorang mukmin dengan Allah Ta’ala sesuai tempat dan waktu, yaitu ketika ada sesuatu yang diharapkan atau ada sesuatu yang menghawatirkannya. Dzikir-dzikir tadi mengikat seorang hamba dengan penciptanya sehingga dia akan mengembalikan semua akibat kepada yang mentakdirkannya.
- f. Ketiga, menjaga kesehatan. Kesehatan di sini mencakup semua sisi, baik jasmani (badan), jiwa, akal, dan ruhani. Menjaga kesehatan badan merupakan fitrah manusia, karena berkaitan dengan kelangsungan hidup dan juga menjadi sarana untuk memenuhi kebutuhan materi seperti makan, minum, pakaian, dan kendaraan.

Islam sangat menghargai kehidupan manusia. Karenanya Islam melarang membunuh tanpa ada sebab yang dibenarkan syari’at sebagaimana Islam melarang setiap yang bisa membahayakan badan dan kesehatannya. Allah Ta’ala berfirman, “Dan janganlah kamu membunuh jiwa yang diharamkan Allah (membunuhnya) melainkan dengan sesuatu (sebab) yang benar” (QS. al-An’am: 151 dan al Isra’: 33). “.. dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan

bagi mereka segala yang buruk..“ (QS. al-A'raaf: 157). Dalam sebuah hadits, Rasulullah Saw juga bersabda; “Tidak (boleh melakukan/ menggunakan sesuatu yang) berbahaya atau membahayakan (orang lain)” (HR. Ahmad dalam Musnadnya, Malik dan Ibnu Majah)

Sementara itu, kesehatan jiwa sedikit sekali orang yang memperhatikan dan tidak memperdulikan cara untuk menjaganya. Padahal kesehatan jiwa salah satu pilar pokok untuk meraih kebahagiaan. Karena itu, Islam sangat memperhatikan pendidikan jiwa dan menyucikannya dengan sifat-sifat mulia.

Kesehatan jiwa tegak dengan iman lalu dihiasi dengan akhlak terpuji dan disterilkan dari akhlak buruk seperti marah, sombong, berbangga diri, bakhil, tamak, iri, dengki, dan akhlak buruk lainnya. Allah Ta'ala berfirman; “Dan janganlah kamu tujukan kedua matamu kepada apa yang telah Kami berikan kepada golongan-golongan dari mereka, sebagai bunga kehidupan dunia untuk Kami coba mereka dengannya. Dan karunia Tuhan kamu adalah lebih baik dan lebih kekal” (QS. Thaha: 131). Kemudian, Rasulullah Saw juga bersabda; “jika kalian bertiga, janganlah yang dua orang berbisik-bisik tanpa mengikutkan yang satunya sehingga mereka berkumpul dengan orang banyak supaya tidak membuatnya sedih” (Muttafaq ‘Alaih).

Selanjutnya kesehatan akal. Akal adalah sebab utama manusia mendapat taklif (beban syari'at). Karenanya Allah SWT memerintahkan untuk menjaganya dan mengharamkan sesuatu yang membahayakan dan merusaknya. Sebab utama yang menghilangkan kesadaran akal adalah hal-hal yang memabukkan dan yang diharamkan. Allah Ta'ala berfirman; “Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah perbuatan keji termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan. Sesungguhnya syaitan itu bermaksud hendak menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu lantaran (meminum) khamar dan berjudi itu, dan menghalangi kamu dari mengingat Allah dan shalat; maka berhentilah kamu (dari mengerjakan pekerjaan itu)” (QS. Al Maaidah: 90-91).

Dan yang terakhir, kesehatan ruhani. Syari'at sangat memperhatikan sarana-sarana yang bisa menjaga kesehatan ruhani.

Makanya seorang Mukmin diperintahkan untuk dzikrullah setiap saat sebagaimana mewajibkan, batas minimal, untuk memenuhi nutrisi ruhani seperti perintah shalat wajib, puasa, zakat, dan haji serta amal sunnah dan segala amal untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Ibadah-ibadah ini mengikat seorang hamba dengan Rabb-Nya dan mengembalikannya kepada Sang Pencipta ketika tersibukkan oleh dunia. Karenanya, Rasulullah Saw; “dan dijadikan kebahagiaan hatiku dalam shalat. “Beliau bersabda kepada Bilal, *“wahai bilal, hibur kami dengan shalat.”* Syari’at juga melarang segala tindakan yang bisa merusak ruhani dan melemahkannya. Syari’at melarang mengikuti hawa nafsu, syubuhah, dan memanjakan diri dalam kenikmatan; karena menyebabkan hati menjadi buta dan lalai dari dzikrullah. Karena itulah Allah menyifati orang-orang kafir laksana binatang, *“Mereka itu tidak lain, hanyalah seperti binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat jalannya (dari binatang ternak itu)”* (QS. al-Furqaan: 44). *“Dan orang-orang yang kafir itu bersenang-senang (di dunia) dan mereka makan seperti makannya binatang-binatang. Dan neraka adalah tempat tinggal mereka”* (QS. Muhammad: 12).

Keempat, berusaha meraih materi yang mendatangkan kebahagiaan. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, Islam tidak mengingkari urgensi materi untuk merealisasikan kebahagiaan. Hanya saja, semua materi ini bukan sebagai syarat mutlak untuk mendapatkan kebahagiaan, namun hanya sebagai sarana saja. Banyak nash menguatkan kenyataan ini, di antaranya firman Allah Ta’ala; *“Katakanlah: ‘Siapakah yang mengharamkan perhiasan dari Allah yang telah dikeluarkan-Nya untuk hamba-hamba-Nya dan (siapa pulakah yang mengharamkan) rezeki yang baik?’”* (QS.al-A’raaf: 32). Nabi Saw juga bersabda, *“Sebaik-baik harta adalah yang dimiliki hamba shalih.”* Nabi Saw bersabda, *“di antara unsur kebahagiaan anak Adam: istri shalihah, tempat tinggal luas, dan kendaraan nyaman”*.

Islam tidak mengingkari urgensi materi untuk merealisasikan kebahagiaan. Hanya saja, semua materi ini bukan sebagai syarat mutlak untuk mendapatkan kebahagiaan, namun hanya sebagai sarana saja.

Kelima, manajemen waktu. Waktu adalah modal utama manusia selamahidup di dunia. Karenanya Islam sangat memperhatikan waktu dan akan meminta pertanggungjawaban seorang Mukmin

tentang waktunya. Dan kelak di hari kiamat, ia akan ditanya tentang waktunya. Perintah dalam Islam sangat membantu manusia untuk mengatur waktunya dan memanfaatkannya dengan baik antara memenuhi kebutuhan hidup dan materinya di satu sisi, dan untuk memenuhi kebutuhan ruhani dan ibadah pada sisi lainnya. Islam telah memerintahkan orang beriman untuk memanfaatkan waktu untuk kebaikan dan amal shaleh. *“Hai orang-orang yang beriman, janganlah harta-hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Barang siapa yang membuat demikian maka mereka itulah orang-orang yang rugi. Dan belanjakanlah sebagian dari apa yang telah Kami berikan kepadamu sebelum datang kematian kepada salah seorang di antara kamu; lalu ia berkata: ‘Ya Tuhanku, mengapa Engkau tidak menanggukhan (kematian) ku sampai waktu yang dekat, yang menyebabkan aku dapat bersedekah dan aku termasuk orang-orang yang shaleh?’”* (QS. al-Munafiqun: 9-10).

Kemudian, Rasulullah Saw juga bersabda; *“Tidak tergelincir dua kaki seorang hamba pada hari kiamat sehingga Allah menanyakan empat hal: Umurnya, untuk apa selama hidupnya dihabiskan; Waktu mudanya, digunakan untuk apa saja; Hartanya, darimana dia mendapatkan dan untuk apa saja dihabiskannya; Ilmunya, apakah diamalkan atau tidak”* (HR. Tirmidzi). Dalam hadits lain, Nabi Muhammad Saw, bersabda; *“Ada dua nikmat yang mayoritas orang merugi pada keduanya, yaitu (nikmat) sehat dan waktu luang”* (HR. Al Bukhari dari Ibnu Abbas).☑



Bab Keempat

HAVE A GOOD LIFE HIDUP YANG BAIK



A. Resolusi Menggapai Hidup yang Baik

GOOD LIFE

Song: Harris J

Good life, good life

Hidup yang baik, kehidupan yang baik

Allah I want to thank You for the good life

Allah, aku ingin berterima kasih atas kehidupanku yang baik

I want to wake up in the morning with the sun

Aku ingin bangun di pagi hari dengan mentari

Wear a smile, go out and have some fun

Memakai senyuman, pergi keluar dan bersenang-senang

Going to take away the worries on my mind, oh

Ingin menghilangkan kekhawatiran di dalam pikiranku, oh

Put them to one side
Menempatkan mereka semua ke satu sisi
Cause everyday is like a brand new story
Karena setiap hari adalah cerita yang baru

With unwritten lines
dengan kisah yang tidak tertulis

And no matter the weather
Dan tidak peduli cuaca

It's going, going to be alright
Ini akan baik baik saja

[Chorus]

I know my life ain't perfect
Aku tahu hidupku tidak sempurna

But I don't have to worry
Tapi aku tidak perlu khawatir

Cause I've got all that I need
Karena aku punya semua yang aku butuhkan

Right here in my, in my life
Disini, di diriku, di dalam hidup ku

I know my life ain't perfect
Aku tahu hidupku tidak sempurna

But I like the way it's going
Tetapi aku suka perjalanan hidupku

Cause I've got all that I need
Karena aku punya semua yang aku butuhkan

Right here in my, in my life
Disini, di diriku, di dalam hidup ku

Thank You for the good life, good life
Terima kasih untuk kehidupanku yang baik, kehidupan yang baik

Allah I want to thank You for the good life
Allah, aku ingin berterima kasih atas kehidupanku yang baik

I leave it all in Your hands, oh
Aku meninggalkan semua itu di tangan Mu, oh
Thank You for the good life, good life

DEMIKIAN LIRIK LAGU yang dinyanyikan dan dipopulerkan oleh Harris Jung atau sering disebut Harris J. Ia adalah seniman muda muslim yang lahir di Chelsea, London, Inggris, pada 2 Mei 1997 adalah lulusan dari BRIT School of Performing Arts London. Harris J terlahir dari seorang ayah keturunan India dan Irlandia serta Ibu keturunan Jamaica dan Inggris. Darah campuran yang mengalir dalam tubuh anak remaja ini, membuatnya kaya dalam pengetahuan musik. Harris J menguasai berbagai jenis musik, mulai dari R&B, Pop, Pop Elektro dan Jazz.

Pada 2013, Harris J mengikuti ajang kompetisi “Kebangkitan Talent Contest”--di mana multi-platinum memenangkan penulis lagu dan artis Maher Zain adalah seorang hakim--Harris J memenangkan kompetisi tersebut dan menandatangani kontrak rekaman eksklusif dengan Awakening Records.

Pada Juli 2015, Harris J lulus dari BRIT School of Performing Arts di London. Sekolah artis yang sangat terkenal dan banyak menghasilkan lulusan yang berbakat dan berkualitas, di antara artis besar yang pernah sekolah di sini adalah pelantun lagu “Someone Like You” Adele dan Amy Winehouse.

Meski ia baru berusia sekitar 20 tahun, namun pemuda yang berwajah manis, khas blasteran Asia dan Eropa ini sudah menghafal lebih dari 10 juzal-Qur’an dan di youtube pun sudah beredar video Harris sedang mengaji.

Anak asuhan Maher Zain ini juga menyanyikan lagu lain yang dapat dinikmati di akun *Awakening Records* pada Youtube seperti lagu *Good Life* yang berisi tentang berterima kasih atas hidup yang baik, *I Promise* yang berisi tentang janjinya akan terus bersama keluarganya, *Rasool Allah* tentang sejarah Rasulullah Saw dan *Paradise* yang berisi tentang mimpi seorang anak laki-laki untuk mencapai surga dan lagu lainnya yang sangat nyaman didengar dengan kata-kata positif serta ajakan untuk menjalani hidup dengan baik seperti *Worth It* yang

dinyanyikan bersama Saif Adam dan *You Are My Life* juga *My Hero* yang menjadikan Nabi Muhammad sebagai pahlawan.

Dari lirik lagu yang dipopulerkan Harris J di atas merupakan cerminan rasa syukur pada Allah SWT bahwa kita telah dianugerahi kehidupan yang baik. Untuk menggapai kehidupan yang baik tentu tidaklah semudah membalikkan telapak tangan, tetapi butuh perjuangan dan pengorbanan. Artinya, untuk hidup yang baik kita tidak boleh berpangku tangan (pasrah) dan berdiam diri. Namun harus melakukan perubahan untuk menjadi orang yang lebih baik lagi.

Di sinilah kita harus melakukan resolusi menggapai hidup yang baik. *Resolusi pertama* adalah merubah cara berpikir. Cara berpikir yang cenderung negatif, prasangka buruk atau pikiran yang berisi hal-hal yang bisa merugikan diri sendiri atau orang lain bisa membahayakan kesehatan dan jiwa seseorang. Berpikirlah seakan masa lampau yang sudah lewat sebagai modal inspirasi untuk berbuat lebih baik di masa sekarang maupun masa depan.

Pikiran tentang mengembangkan diri terhadap perkembangan lingkungan sekitar akan menjadi pemacu semangat dan kreativitas seseorang. Kemudian, tambah pengetahuan di bidang apapun dengan melihat, mendengarkan dan membaca. Bahkan, kata ilmuwan, dengan menulis atau mencorat-corek di selembar kertas bisa menghilangkan stress serta mendatangkan inspirasi baru.

Resolusi kedua adalah merubah jalan perasaan. Ada kalanya kita bertindak berdasarkan perasaan, sehingga suasana hati sangat mempengaruhi tindakan kita. Sebagai contoh, saat bersedih mungkin akan mempengaruhi daya kerja seseorang. Karena itu, sebisa mungkin kita isi perasaan dengan hal-hal yang berorientasi positif. Sesuatu yang berdasarkan naluri atau hati nurani yang pada dasarnya manusia mempunyai naluri atau hati nurani yang baik.

Karena itu selalu usahakan agar energi positif dari perasaan yang selalu positif, jauh dari dengki, dendam, iri, dan penyakin hati lainnya akan menumbuhkan perasaan yang sehat dan otomatis menciptakan energi positif dan sehat, sehingga daya kerja kita sehari-hari pun maksimal. Ciptakan situasi yang kondusif dan positif.

Resolusi ketiga adalah merubah cara pandang terhadap orang lain. Dalam pergaulan sehari-hari usahakan berpandangan

positif terhadap orang. Walaupun memang tidak sedikit orang yang memandang sinis, melecehkan atau pun sentimental. Namun, bila kita tetap punya prinsip hidup sendiri berdasarkan hati nurani kita, selalu mengikuti arah orang lain tanpa simbol keberadaan kitasendiri membuat kita tidak berharga. Jika kita tidak menghargai diri kita bagaimana orang lain menghargai kita sendiri.

Resoulsi keempat adalah merubah pikiran tentang uang. Berbagaimana cara orang untuk mendapatkan uang. Namun tetap harus memiliki prinsip bahwa uang adalah sebuah alat penyampaian bukan tujuan dari penyampaian. Contoh, untuk bertahan hidup orang perlu uang untuk makan dan minum. Maka, gunakan uang sekedarnya bukan tujuan orang makan dan minum untuk uang. Lalu, merubah cara berpikir. Uang sebagai alat bukan tujuan. Jika sebagai alat gunakan pada proporsinya.

Resolusi kelima adalah merubah cara penghargaan diri. Kita berharga dan istimewa, karena itu adalah penghargaan diri yang tertinggi. Sering mengeluh terhadap segala hal itu kurang baik, orang akan berpikir rumput tetangga tampak lebih hijau. Itu hanya cara pandang orang yang berbeda. Contoh, anjing dan belalang berlomba, dan menurut aturan anjing siapa yang lompatnya tertinggi itu yang juara. Ketika anjing melompat lebih tinggi dari belalang, maka anjing juara. Karena lomba berdasarkan aturan anjing. Namun, bila belalang yang punya aturan tinggi lompatan berbanding dengan besar tubuh masing-masing. Lompatan belalang yang tertinggi, belalang juara. Maka dari itu hargailah diri sendiri dengan mengalahkan diri sendiri, bukan orang lain.

Resolusi keenam adalah merubah cara pandang kesehatan diri. Kesehatan itu sangat berharga, akan terasa dan terlihat bila kita sakit. Maka gunakan sehat sebelum sakit, dan gunakan sebagian waktu luang untuk berolah raga, secukupnya saja. Terlalu diporsir juga kurang baik, beri kesempatan metabolisme tubuh untuk mengolahnya. Intinya jangan tidak berolahraga sama sekali. Ada pepatah dalam jasmani yang sehat terdapat pula jiwa yang sehat.

Resolusi ketujuh adalah merubah apa yang dimakan. Kata orang bijak, makanlah selagi lapar dan minumlah selagi haus. Dalam, arti makan dan minumlah tanpa harus berlebihan. Karena itu, pada umat Muslim juga ada puasa Ramadhan selama satu bulan. Itu berarti Allah

SWT mengingatkan pada kita untuk memberi istirahat pada tubuh yang selalu digunakan untuk mengolah makanan.

Selain itu, merubah cara pandang terhadap sesama berdasarkan dari kita makan. Apa yang dimakan pun harus diperhatikan, Contoh ungkapan, makan ikan jangan semuanya dimakan, karena didalamnya ada tulang duri dan kotoran.

Resolusi kedelapan adalah merubah cara memperhatikan lingkungan. Kata orang bijak, melihat dan memperhatikan itu berbeda. Melihat belum tentu memperhatikan. Sedangkan memperhatikan sudah pasti melihat. Maka, perhatikanlah lingkungan kita berada. Menciptakan suasana positif dan stabil akan menumbuhkan ide-ide positif dan mudah berkreasi. Kreasi dari pikiran positif akan menghasilkan yang positif pula, pun sebaliknya.

B. Kiat Mencapai Kondisi Flow

Melakukan resolusi menggapai hidup yang baik tidak terlepas dari kondisi *flow* dalam diri manusia. Lantas apa itu *flow*? *Flow* adalah keadaan sadar yang di dalamnya seseorang bisa betul-betul terbenam, dalam sebuah aktifitas secara total melibatkan seluruh panca indra, sehingga ia tidak merasakan waktu berlalu. Untuk dapat merasakan *flow* seseorang harus mencurahkan energi, mental dan emosional tambahan. Kehidupan yang dipenuhi dengan pengalaman *flow* yang menarik akan jauh berharga dari pada kehidupan yang dihabiskan untuk menikmati kesenangan secara pasif.

Seseorang yang mengalami *flow* adalah mereka berkesempatan besar memenuhi semangat yang bisa mengarahkan mereka untuk mengusahakan tercapainya tujuan dan cita-cita. Seseorang yang mengalami *flow* juga akan sanggup belajar sepanjang masa dan lebih mau mengambil kesempatan, tangguh dalam menghadapi tantangan, sanggup mengatasi ketakutan, kekhawatiran dan kesulitan, dengan memanfaatkan kekuatan *flow* yang mereka miliki. Seseorang akan mampu menikmati kehidupan pribadi penuh dengan kecerdasan. *Flow* bisa lebih mudah dialami manakala seseorang mengalami kesenangan serius (*fun*).

Dalam bahasa Aristoteles, *flow* disebut juga dengan istilah

eudaimonia,¹ yakni; terlibatlah dalam pekerjaan, hubungan atau kegiatan yg membuat kita mengalami *flow*. 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 7 ciri-ciri kita dalam kondisi *flow*, yaitu;

1. Sepenuhnya terlibat pada apa yg kita lakukan (*focused*,

1 *Eudaimonisme* adalah pandangan hidup yang menganggap kebahagiaan sebagai tujuan segala tindak-tanduk manusia. Dalam *eudaimonisme*, pencarian kebahagiaan menjadi prinsip yang paling dasar. Kebahagiaan yang dimaksud bukan hanya terbatas kepada perasaan subyektif, seperti senang atau gembira sebagai aspek emosional, melainkan lebih mendalam dan objektif menyangkut pengembangan seluruh aspek kemanusiaan suatu individu (aspek moral, sosial, emosional, rohani). Dengan demikian, *eudaimonisme* juga sering disebut etika pengembangan diri atau etika kesempurnaan hidup. Menurut Aristoteles tujuan akhir manusia adalah kebahagiaan (*eudaimonia*). Dengan mencapai kebahagiaan, manusia tidak memerlukan apa-apa lagi. Menurutnya, sangatlah tidak masuk akal jika sudah mencapai kebahagiaan, manusia masih mencari hal lain dalam hidupnya. Pandangan Aristoteles mengenai mencapai tujuan akhir tersebut sejalan dengan pandangan Sokrates mengenai rasio. Menurutnya, pengetahuan saja tidak cukup, orang harus melakukan tindakan. Tindakan yang dilakukan bukanlah tindakan sembarang, tetapi tindakan yang mencerminkan kemampuan manusia. Inilah yang disebut dengan rasio. Rasio membuat dua buah pola kehidupan manusia, antara lain, *pertama*, *theoria*. *Theoria* artinya memandang (*theorein*), yaitu merenungkan suatu realitas secara mendalam. Hal ini melibatkan jiwa manusia ("logos" atau roh). Menurut Aristoteles, kegiatan ini adalah kegiatan yang paling luhur dan membahagiakan. *Kedua*, *praxis*. *Praxis* menjelaskan kebahagiaan dalam relasi antar manusia. *Praxis* diwujudkan melalui tindakan-tindakan dalam sebuah komunitas (*keluarga, masyarakat, negara*) untuk sebuah pencapaian kebahagiaan bersama. *Praxis* yang benar dijelaskan dalam sebuah buku *Ethica Nikomacheia*' yang di dalamnya dirumuskan tentang keutamaan etis. Keutamaan etis dirumuskan sebagai jalan tengah antara yang ekstrem dan berlawanan. Misalnya, keberanian sebagai jalan tengah dari pengecut dan gegabah. Selain keutamaan etis, terdapat juga keutamaan akal budi yang mengupayakan kesempurnaan dari akal budi itu sendiri seperti kebijaksanaan dan kepintaran. Lihat Henk ten Napel, *Kamus Teologi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2009), hlm. 130; Franz Magnis-Suseno, *13 Tokoh Etika, Sejak Zaman Yunani sampai Abad ke-19*, (Yogyakarta: Kanisius, 1987), hlm. 11-60; Simon Petrus L. Tjahjadi, *Petualangan Intelektual*, (Yogyakarta: Petualangan Intelektual, 2004), hlm. 41-90; dan K. Bertens, *Etika*, (Jakarta: Gramedia, 2000), hlm. 342-344.

concentrated, 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).

Penemuan teori *flow* berawal dari temuan ide Csikszentmihalyi tentang kebahagiaan pada tahun 1980-an. Ia berpandangan bahwa kebahagiaan bukanlah sesuatu yang terjadi secara kebetulan dan bukan juga hasil dari keberuntungan. Bukan sesuatu yang bisa dibeli atau diperintahkan untuk diberi. Kebahagiaan tidak tergantung pada peristiwa di luar diri manusia, melainkan ditentukan oleh bagaimana kita menafsirkan peristiwa itu.

Kebahagiaan, pada kenyataannya, adalah suatu kondisi yang harus disiapkan, dibudidayakan, dan dipertahankan secara pribadi oleh setiap orang. Orang-orang yang belajar untuk mengendalikan pengalaman batin akan dapat menentukan kualitas kehidupannya, yakni; sedekat mungkin dengan keadaan yang disebut bahagia.

Csikszentmihalyi menyadari bahwa temuan ide tersebut harus dibuktikan secara ilmiah agar bisa diterima menjadi pengetahuan ilmiah. Ia kemudian melakukan penelitian untuk mengetahui apa yang dirasakan orang-orang ketika merasa dirinya bahagia (*enjoyment*), dan bagaimana karakteristik aktivitas atau kondisi yang bisa memunculkan perasaan tersebut.²

2 Ririn Dwi Agustin , Ayu Purwarianti , Kridanto Surendro , Iping S Suwardi,

Flow menggambarkan pengalaman subyektif ketika keterampilan dan kesuksesan dalam kegiatan terlihat mudah, walaupun banyak energi fisik dan mental yang digunakan. Pengalaman subyektif dari *flow* juga tampak meningkat dengan beberapa tugas tertentu. Dalam banyak pengalaman *flow*, tujuannya jelas dan *feedback* yang didapatkan segera. Pengalaman juga berupa *autotelic* atau tujuan dan kegiatan dilakukan hanya untuk kepentingannya sendiri-walaupun terkadang menghadapi resiko atau bahaya.

Flow tidak terjadi secara tiba-tiba. Menurut Csikszentmihalyi, untuk dapat mengalami *flow*, seseorang perlu berkonsentrasi, merasa berminat, serta bersemangat pada saat ia melakukan suatu aktivitas. Unsur-unsur tersebut perlu untuk terpenuhi pada saat yang bersamaan agar *flow* bisa terjadi. Di dalam setting sekolah, misalnya, *flow* diketahui dapat terjadi pada siswa jika tugas-tugas yang diberikan oleh guru sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa. Tugas-tugas sekolah yang diberikan kepada siswa sebaiknya tidak terlalu mudah, tapi juga tidak terlalu sulit. *Flow* juga terjadi saat kondisi lingkungan belajar dapat membuat siswa lebih semangat, terstimulasi, serta mau untuk lebih terlibat di dalam proses belajar. Selain itu, *flow* bisa pula terjadi jika siswa menemukan adanya relevansi antara materi yang dipelajari dengan kehidupan mereka sehari-hari. Terakhir, adanya keleluasaan yang cukup besar pada siswa untuk mengontrol aktivitas belajarnya juga diketahui dapat membuat siswa mengalami *flow*.

Menurut Csikszentmihalyi, *flow* merupakan kondisi di mana siswa lebih menyerap atau fokus pada aktivitas di mana secara instrinsik siswa menikmatinya. Siswa merasa pengalaman mereka merupakan sesuatu yang menyenangkan dan *successful*. Individu menggunakan seluruh kemampuan dan pengalamannya sendiri sebagai *reward*-nya. Berdasarkan teori *flow*, seseorang perlu berkonsentrasi, merasa berminat, serta bersemangat pada saat ia melakukan suatu aktivitas secara berulang agar *flow* terjadi.

Individu yang mengalami *flow* akan menikmati dan melakukan aktivitasnya dengan perasaan senang, fokus, nyaman serta memiliki

"Kajian Teori Flow Sebagai Sumber Motivasi Belajar Serious Game". See Konferensi Nasional Sistem Informasi 2014, STMIK Dipanegara Makassar, 27 Februari-01 Maret 2014. Dalam <https://www.researchgate.net/publication/261027876>. Diakses 7 Juli 2017.

motivasi yang berasal dari diri sendiri.³ Saat mengalami *flow*, terkadang individu tersebut akan merasa bahwa waktu cepat berlalu saat mengerjakan suatu pekerjaan. Hal ini disebabkan adanya perasaan nyaman dan konsentrasi secara penuh terhadap suatu pekerjaan. *Flow* adalah kondisi internal dalam bentuk kesenangan yang melibatkan pengalaman positif seseorang, sehingga orang tersebut dapat mengendalikan dirinya untuk tetap fokus pada saat mengerjakan sesuatu.

Keadaan *flow* meliputi gairah dan minat yang cukup *intens* untuk mengerjakan suatu tugas, mengarah kepada pengalaman yang menyenangkan, seseorang secara sadar dan aktif menggunakan semua kemampuannya untuk memenuhi tugas tersebut. Keseimbangan yang terjadi antara keterampilan individu dan tantangan tugas sering dilihat sebagai prasyarat suatu keadaan *flow*.⁴

Dalam hal ini, Bakker,⁵ menyebutkan bahwa ada tiga ciri *flow*, yaitu; *absorption*, *enjoyment*, dan *intrinsic motivation*. *Absorption* adalah kemampuan untuk berkonsentrasi pada hal yang sedang dikerjakan. *Enjoyment* adalah kenyamanan saat mengerjakan tugas tersebut. Dan *intrinsic motivation* adalah faktor penggerak atau yang lebih sering disebut dengan dorongan internal.

Apabila individu mengalami kondisi *flow*, maka individu tersebut merasa mampu untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Kondisi *flow* juga diperlukan di bidang akademik agar mahasiswa bisa fokus dan menikmati setiap tugas yang diberikan. Saat belajar, mahasiswa tentu pernah mengalami suatu kondisi ketika mahasiswa merasa terlibat secara penuh dengan yang dipelajari.

Kondisi *flow* atau kekhuyu'an produktivitas membutuhkan upaya yang disengaja dan latihan. Berikut adalah beberapa langkah kunci dan kiat untuk mencapai kondisi *flow*.

- 1) Pilihlah pekerjaan yang dicintai.

3 Mihaly Csikszentmihalyi, *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*, (New York: Harper Perennial, 1997).

4 *Ibid.*,

5 Bakker, A. B., "The Work-Related Flow Inventory: Construction and Initial Validation of the WOLF". In *Journal of Vocational Behavior*, 72, (2007), hlm 400-414.

Bila kita benar-benar dibuat tidak kerasan atau bosan dengan suatu aktivitas atau pekerjaan, sungguh akan sulit sekali bagi kita untuk bisa *khusyu'* di sana. Memang diakui tidak ada pekerjaan yang benar-benar ideal; di setiap pekerjaan apapun akan ada aktivitas-aktivitas yang mana kita merasa enggan untuk melakukannya. Tapi asalkan yang begitu itu bisa ditekan sampai batas minimal dan kita masih bisa memiliki porsi yang banyak untuk aktivitas yang kita sukai, maka itu tidaklah jadi masalah. Bila pekerjaan kita terlalu banyak perihal atau pekerjaan yang kita tidak sukai, mungkin kita harus pindah pekerjaan ke pekerjaan yang benar-benar kita sukai.

2) Pilihlah pekerjaan yang penting.

Memang *khusyu'* bisa dengan mudah kita dapatkan dari aktivitas hobi atau hiburan, misal saja membaca novel, menonton film atau main game. Tapi kita tidak lantas mengatakan bahwa menjalani itu semua dibilang sebagai perihal yang produktif. Terkait masalah pekerjaan meskipun kita sukai, tapi sebenarnya tidaklah begitu penting dan juga terbilang cukup mudah untuk dilakukan. Di luar itu, ada juga urusan yang kita sukai dan berpotensi besar memberikan imbalan jangka panjang bagi kehidupan pribadi ataupun karir kita. Maka pilihlah yang terakhir ini; bukan hanya secara pemanfaatan waktu lebih baik, tapi kita juga akan lebih mudah dapatkan *khusyu'* darinya.

3) Kerja menantang.

Bila suatu pekerjaan terlalu gampang, kita akan bisa merampungkannya dengan tanpa susah payah sampai kita merasa kondisi *flow* tidaklah dibutuhkan. Suatu pekerjaan haruslah cukup menantang, sehingga menuntut adanya tingkat konsentrasi penuh dari diri kita. Namun juga tidak terlalu susah, sebab kita larut dalam suana kebingungan. Sehingga menyebabkan kita jadi sters sendiri. Karenanya kita sendiri yang paling tahu tingkat kesulitan dari setiap urusan untuk kita selesaikan.

4) Carilah waktu dan zona *khusyu'*.

Kita perlu waktu dan zona hening untuk bekerja, atau kita akan jadi amat susah untuk berfokus. Ini bisa jadi adalah di pagi hari setelah shalat subuh ataupun dini hari ketika di kantor, saat

teman-teman kerja kita belum datang atau ketika mereka semua masih pada asyik ngopi dan baca-baca koran. Bagaimana kalau sehabis makan siang? Kebanyakan orang merasa ngantuk setelah makan siang, jadi sebaiknya jangan. Lalu pilih juga tempat atau posisi duduk yang memungkinkan kita bisa lebih mudah mencapai khusyu'. Kita bisa saja mencari tempat konsentrasi di manapun asalkan kita bisa buat aturan untuk diri kita dan teman-teman kita terkait zona bebas gangguan yang kita punya.

5) Musnahkan distraksi.

Distraksi adalah pengalih perhatian. Tidak hanya mencari tempat yang tenang untuk bekerja, kita juga perlu memutus diri dari segenap distraksi. Ini artinya kita perlu mematikan notifikasi email dan messenger, twitter, handphone barangkali dan termasuk musik (kecuali jika musik malah bisa membantu kita konsen). Coba juga bersihkan meja kita, rapikan dari benda-benda yang tak perlu, yang membuat kita tiba-tiba tertarik sekedar untuk melihatnya.

6) Belajar fokus.

Ini butuh latihan. Silahkan pilih satu pekerjaan untuk ditangani dan pertahankan fokus terhadapnya selama mungkin. Awalnya, mungkin akan merasa kesulitan jika belum terbiasa. Kian lama kita akan kian bisa berkonsentrasi, terhindar atau malah tak terpengaruh oleh distraksi dan mencapai kondisi *khusyu'*.

7) Nikmati kekhusyu'an

Bisa masuk kondisi *flow* itu sungguh luar biasa. Dengannya, kita bisa memanfaatkan waktu dengan amat efisien dan penuh manfaat. Apa yang dihasilkan bisa membawa kepuasan, khususnya apabila yang dilakukan memang adalah urusan-urusan yang penting dan bernilai. Tapi, kesyukuran dan kepuasan mengalami *flow* ini baru bisa dilakukan setelah urusan rampung. Saat mengalami *flow*, kita tak akan berpikiran untuk mempertanyakan "Aku sekarang lagi *flow* nggak ya?" atau "Aku lagi *khusyu'* nih. Gimana, aku menikmatinya nggak ya?" Kalau sampai kita mempertanyakan itu, berarti masih belum *khusyu'*.

Psikologi positif melihat berbagai aktivitas yang dapat membuat orang memiliki kebahagiaan. Martin Seligman mengemukakan lima (5)

elemen kebahagiaan yang bisa dikejar untuk mendapatkan *positivity*. Salah satu elemen itu adalah *engagement*. Mihaly Csikszentmihalyi, pakar psikologi positif menyebut *engagement* bisa menghasilkan sebuah kondisi yang dinamakan *flow*. *Flow* merupakan kondisi di mana seseorang sangat hanyut dalam sebuah aktivitas, sehingga seakan-akan tidak ada hal lain yang bisa mengganggu perhatiannya. Pengalaman tersebut sekaligus terasa sangat menyenangkan untuk tetap dilakukan, sehingga seseorang akan tetap melakukannya walaupun tantangannya besar atau berat dan memakan waktu lama.

Flow menghasilkan sensasi yang dirasakan ketika kita melakukan suatu aktivitas dengan keterlibatan total dan konsentrasi penuh. Seolah kita merasa bisa mengendalikan segala tindakan, menguasai nasib kita sendiri, sekaligus merasakan kegembiraan dan dalamnya sebuah kenikmatan. Hal ini dapat terjadi selama aktivitas berlangsung, baik aktivitas mental maupun aktivitas fisik. Aktivitas yang dilakukan ini menimbulkan rasa menantang dan tidak membosankan serta menimbulkan perasaan “*time is flying*”.

Mihaly Csikszentmihalyi dan Martin Seligman merupakan tokoh yang memperkenalkan konsep *flow* dalam psikologi positif. Mereka meneliti *flow* setelah muncul ketertarikan pada pekerjaan seniman khususnya pelukis yang sering “hanyut” dalam pekerjaannya hingga mengabaikan kebutuhan dasarnya sendiri seperti, makan, minum dan tidur. Kepribadian *autotelic* dianggap lebih mampu untuk mencapai *flow*. *Autotelic* berasal dari kata *auto* berarti *self* dan *teleos* berarti tujuan. Hipotesis Mihaly Csikszentmihalyi menyebutkan bahwa orang dengan kepribadian tersebut mungkin lebih sering atau lebih mampu mencapai *flow* daripada orang kebanyakan.

Mereka yang *autotelic* memiliki rasa ingin tahu dan ketekunan yang besar dalam melakukan sebuah aktivitas. Hasilnya tentu prestasi yang tidak biasa. Para peneliti tertarik pada *flow*, karena penting untuk bisa diterapkan terutama pada tempat-tempat seperti sekolah dan lingkungan kerja. Konsep ini bukan baru, karena Buddhisme dan Taoisme sudah mempraktekannya selama ribuan tahun. Selain itu, teks-teks Hindu pada Advaita filsafat seperti Ashtavakra Gita dan Yoga Pengetahuan seperti Bhagavad Gita juga mengajarkan untuk mendapatkan kondisi yang sama seperti *flow*.

Csikszentmihalyi juga menjelaskan bahwa *flow* bisa terjadi ketika individu dihadapkan dengan tugas yang memiliki kejelasan tujuan dan membutuhkan respon spesifik. *Flow* terjadi ketika keterampilan sangat berperan dalam menghadapi tantangan. *Flow* terjadi dalam sebuah aktivitas yang berkaitan dengan soal mempelajari keterampilan baru atau soal meningkatkan tantangan. Saat *flow* terjadi, akan meningkatkan tantangan. Saat tantangan semakin besar, kita “dipaksa” untuk mempelajari keterampilan baru. Demikian seterusnya.

Kondisi *flow* juga didefinisikan sebagai keadaan di mana tantangan dan keterampilan mempunyai keseimbangan. Karena dikaitkan dengan prestasi dan kepuasan kerja, maka kondisi *flow* memainkan peran yang sangat penting di lingkungan kerja. *Flow* juga bermanfaat untuk membantu seseorang mencapai suatu tujuan, misalnya, memenangkan permainan atau kejuaraan olah raga atau meningkatkan keterampilan, misalnya menjadi atlet atau pemain sepak bola yang lebih baik.⁶

Selanjutnya, menurut Adinda Dwi Fajrina, terdapat beberapa kondisi yang mampu memfasilitasi terjadinya *flow*, yakni;⁷

1. *Clear Goals*, meliputi kejelasan mengenai apa yang harus dilakukan oleh seseorang untuk mencapai tujuan. Mengidentifikasi hambatan dan kesulitan apa yang mungkin terjadi. Tujuan dengan kemampuan yang dimiliki dapat berjalan selaras.
2. *Immediate and Clear Feedbacks*. Umpan balik (*feedback*) diberikan secara langsung dan segera. *Feedback* meliputi kejelasan keberhasilan dan kegagalan dalam perjalanan aktivitas dan fungsinya.
3. *Challenge Skill Balance*, meliputi keseimbangan antara tingkat keterampilan yang dimiliki oleh seseorang dan tantangan dari aktivitas yang kita lakukan.

6 M. Jojo Rahardjo, “Membangun Positivity”. Dalam http://www.kompasiana.com/mjr/mengenai-flow-dalam-positive-psychology_5656c0e8c8afbd5e071e4e4d. Diakses 8 Juli 2017.

7 Adinda Dwi Fajrina, “Hubungan Flow Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba (Studi Pada Mahasiswa Yang Aktif Organisasi)”, *Skripsi*, (Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, 2015), hlm. 14-16.

4. *Action-Awareness Merging*. Komponen ini menimbulkan adanya penyerapan ke dalam aktivitas dan penyempitan fokus terhadap kegiatan yang dilakukan.
5. *Concentration on Task at Hand Feeling focused* adalah keadaan saat perasaan seseorang terfokus pada satu hal saja. Selain itu juga meliputi konsentrasi tingkat tinggi pada bidang batas perhatian seseorang.
6. *Sense of Control*, meliputi rasa kontrol pribadi atas situasi atau kegiatan. Apa yang dinikmati oleh orang-orang bukanlah perasaan yang sedang dikontrol, tetapi berupa perasaan pelatihan kontrol atas situasi yang sulit.
7. *Loss of Self-Consciousness-Transcendence*. Komponen yang ketujuh meliputi hilangnya kesadaran diri, penggabungan aksi dan kesadaran.
8. *Transformation of Time*, terdapat ketidaksadaran akan waktu. Saat seseorang telah larut dalam aktivitas yang sedang ia lakukan.
9. *Autotelic Experience*. Seseorang akan melakukan sesuatu karena kepentingannya sendiri dan bukan karena ekspektasi atas penghargaan di masa datang.

C. Hidup yang Baik dalam Paradigma Islam

Salah seorang pengusaha dan motivator yang sukses, Harry Sutanto dalam laman <https://matletters.wordpress.com/spirit/membangun-hidup-yang-lebih-baik-di-awali-dari-sikap/> (06/02/2018), menulis mengapa ada orang-orang di sekeliling kita menjadi lebih baik dari yang lain, padahal mereka tidak lebih baik dulunya dalam pendidikan atau status sosialnya bahkan miskin melarat? Bahkan dalam sebuah Negara pun sama. Mengapa ada Negara-negara yang miskin sumber daya alamnya tetapi mampu menjadi Negara maju? Kita bisa lihat contoh dari beberapa Negara seperti Singapura, Jepang, Korea dll. Mereka menjadi Negara maju meskipun tidak memiliki sumber daya alam. Apa yang membuat perbedaan semua itu? Itu adalah sikap. Benar, sikaplah yang membuat seseorang berbeda satu dengan yang lain, termasuk Negara. Bahkan seseorang yang memiliki bakat hebatpun belum tentu mencapai keberhasilan dalam hidupnya.

Lebih jauh, Harry Sutanto mengatakan orang-orang yang berhasil dalam hidupnya adalah mereka memiliki sikap untuk tidak menerima apapun yang diberikan oleh nasib. Mereka mampu merespon setiap hal yang tidak baik yang terjadi dalam hidupnya untuk melakukan sesuatu agar mereka menjadi orang yang mereka inginkan. Sementara orang yang gagal menerima segala yang terjadi dengan mengatakan itulah nasib mereka, mereka pantas menerimanya.

William James dari Harvard University mengatakan, “Penemuan terbesar manusia adalah bahwa perubahan sikap dapat mengubah nasib seseorang”. Sebuah penelitian yang dilakukan juga oleh Harvard University menemukan bahwa ketika seseorang mendapatkan pekerjaan, 85 % keberhasilannya di sebabkan oleh sikap mereka, dan hanya 15 % karena kepandaian dan pengetahuan mereka. Ibarat sebuah bangunan, maka pondasi bangunan itu adalah sikap. Semakin tinggi bangunan tersebut semakin dalam pondasi yang dibuat agar dapat berdiri kokoh. Begitu juga dengan manusia, sikap kitalah yang membuat kita sebagai manusia yang dapat menjadi aset terbesar atau bahkan sebaliknya menjadi beban terbesar. George Bernard Shaw mengatakan, ”orang yang selalu menyalahkan keadaan atas apa yang terjadi pada mereka. Orang yang berhasil di dunia ini adalah orang yang mempelajari lagi dan mencari keadaan yang mereka inginkan dan jika tidak menemukannya, mereka menciptakannya”.

Apakah sikap itu? John C Maxwell mengatakan sikap adalah pelopor dari diri kita yang sesungguhnya. Akarnya berada di dalam batin, tetapi buahnya diluar. Sikap adalah teman terbaik kita atau musuh terburuk kita. Sikap lebih jujur dan lebih konsisten daripada kata-kata kita. Sikap adalah pandangan luar berdasarkan pengalaman masa lalu. Sikap adalah hal yang menarik orang lain kepada diri kita atau mengusir mereka. Sikap tidak pernah puas sebelum dinyatakan. Sikap adalah ahli perpustakaan masa lalu kita. Sikap adalah jurubicara masa sekarang kita. Sikap adalah nabi masa depan kita.

Lalu bagaimana supaya kita bisa membuat kehidupan ini menjadi lebih baik? Mulailah dengan memiliki sikap positif. Seperti tidak adanya penyakit, bukan berarti sehat, demikian pula tidak adanya negativitas bukan selalu berarti seseorang memiliki sikap positif. Tidak sakit bukan berarti sehat, demikian pula hanya tidak berpikir negatif bukan berarti seseorang memiliki sikap positif.

Orang-orang dengan sikap positif mempunyai ciri kepribadian tertentu yang dengan mudah dapat dikenali. Mereka penuh perhatian, percaya diri, sabar dan rendah hati. Mereka memiliki harapan yang tinggi terhadap diri mereka sendiri dan orang lain. Mereka mengusahakan hasil-hasil yang positif. Seseorang dengan sikap positif adalah seperti pohon yang berbuah di setiap musim. Ia selalu terbuka. Banyak manfaat dari sikap positif untuk meningkatkan kualitas kehidupan kita.

Sebaliknya, orang yang memiliki sikap negatif sulit memelihara persahabatan, pekerjaan, perkawinan dan hubungan dengan orang lain di dunia ini. Mereka menciptakan lingkungan negatif di rumah dan di tempat kerja, serta menjadi beban masyarakat. Mereka juga menularkan perilaku negatif kepada orang-orang lain di sekitar mereka dan bagi generasi masa depan.

Oleh karena itu mulailah berubah. Sifat manusia pada umumnya adalah tidak menyukai perubahan. Perubahan memang tidak menyenangkan. Apapun efeknya, baik positif dan negatif, perubahan menimbulkan stress. Kadang-kadang kita merasa begitu betah dengan negativitas kita, dan bahkan ketika perubahan yang kita lakukan adalah untuk sesuatu yang positif sekalipun, kita tidak dapat menerimanya.

Kita memilih tetap memelihara sikap negatif. Ada contoh cerita tentang seorang narapidana yang sudah bertahun-tahun di kurung dalam sel yang gelap. Setelah selesai menjalankan masa hukumannya, ia memperoleh kebebasan. Ia dibawa keluar dari selnya, ke bawah sinar matahari alam terbuka. Orang ini memandangi sekelilingnya dan setelah beberapa saat ia tidak menyukai kebebasan yang baru diperolehnya, kemudian ia meminta untuk dimasukkan kembali ke dalam selnya. Baginya, sel yang gelap, rantai dan kegelapan, lebih aman dan nyaman dibandingkan perubahan kebebasan dan alam terbuka.

Tanyakan pada diri kita, apakah kita merasa dunia ini memperlakukan kita dengan baik?" Kalau sikap kita terhadap dunia baik, maka kita akan menerima hasil yang baik. Kalau kita merasa biasa-biasa saja tentang dunia, tanggapan bagi kita dari dunia juga hanya akan bertingkat biasa-biasa saja. Kalau kita punya perasaan

yang buruk tentang dunia, maka kita rasanya hanya mendapat umpan balik negatif dari kehidupan.

Kita lah yang menentukan pilihan sikap kita terhadap kehidupan. Kita harus berani menerima tanggung jawab atas perilaku dan tindakan-tindakan kita. Tinggalkan masa lalu kita, bersihkan diri dan kembalilah ke jalur yang benar. Tidak ada orang yang mampu merubah hidup kita menjadi lebih baik, kecuali kita sendiri yang melakukannya.

Ini lah inti *have a good life*. Ketika kita berani melakukan merubah sikap hidup ke arah yang positif berarti kita telah melakukan resolusi menggapai hidup yang baik. Bila dikorelasikan dengan ajaran Islam untuk menggapai hidup yang baik (*have a good life*) bukanlah pekerjaan yang sulit. Memang kita mengakui untuk menjadi seorang yang berlabel muslim itu mudah, murah dan tentu saja berkah. Sebab semua dimensi empiris dan material yang dijalani diliputi oleh dimensi spiritual yang meneguhkan sekaligus menenangkan.

Agar hidup menjadi baik tentu dibutuhkan perubahan sikap dan perilaku atau karakter yang dalam ajaran Islam disebut dengan hijrah. Hijrah pada dasarnya tidak harus dimaknai sebagai perpindahan secara fisik dari satu tempat ke tempat yang lain, persis seperti yang dilakukan Rasulullah Saw dahulu. Namun yang esensial hijrah dimaknai perpindahan karakter dari sifat-sifat yang buruk menuju sifat-sifat yang baik. Merubah karakter dari tidak baik menuju yang lebih baik.

Secara analogis-konstruktif, terdapat nilai-nilai hikmah yang dapat dibangun dari peristiwa hijrah, di antaranya; *pertama*, kita sebagai umat yang percaya kerasulan Muhammad Saw, perlu meneladani semangat hijrah yang dicontohkan para utusan Allah tersebut. Selanjutnya berhijrah dari tipu daya nafsu menuju seruan Allah Ta'ala dan utusan-Nya.

Kedua, hijrah dari perbuatan dosa, kotor, jelek, dan maksiat. Juga kebiasaan-kebiasaan tidak baik yang bisa merugikan orang lain. "Dan perbuatan dosa tinggalkanlah" (QS. Muddatstsir: 5).

Ketiga, hijrah profesionalisme. Pada lingkup kerja, lingkup sosial masyarakat, dan lingkup mana pun berada, diupayakan lebih profesional. Bangkit dari kebiasaan yang lumrah pada umumnya, yang cenderung pasif, menuju lebih baik, lebih aktif, lebih bermanfaat,

lebih berdaya guna. Targetnya, ruang lingkup yang ditempati menjadi damai, aman, menerima keberadaan dengan senang hati. Syukur menjadi mutiara yang mencahayai lingkup masing-masing.

Keempat, hijrah pemikiran. Pemahaman yang menyatakan bahwa kinerja pikiran pada umumnya itu biasa-biasa saja, tidak bisa diberdayakan lebih baik lagi, perlu diubah bahwa etos pikir itu bisa diberdayakan lebih baik dan lebih maksimal lagi. Asalkan dilatihkan dengan serius.

Ibarat bermain bola, asalkan berlatih serius, dipelajari sistem permainannya, teknik-tekniknya, maka menjadi besar peluangnya menjadi pemain handal. Demikian halnya pikiran, perlu dilatih secara khusus pula agar menjadi lebih baik, lebih trampil, sehingga menjadi pikiran yang trampil berpikir, yang notabene merupakan prasarat manusia bijaksana. Kesemuanya untuk memenuhi wasiat pinisepuh yang luhur nan bijaksana: berpikirlah hingga kandasing kandas. Hingga pada suatu saat nanti, mampu memecah fenomena-fenomena *afalaa ya'qilun*, *afalaa yatafakkaruun* menjadi sesuatu yang jelas, gamblang, dan pasti.

Ulama terkenal al-Asfahani, dalam kitabnya *Al-Mufradatu fi Gharibil Quran*, dan al-Qurtubi dalam tafsirnya *Al-Jami'u li Ahkamil Quran*, menjelaskan, bahwa kehidupan yang baik itu mempunyai lima unsur, yaitu: 1). Dilimpahi rezeki yang halal disertai sifat qana'ah; 2). Dihiasi ilmu pengetahuan; 3). Dihiasi budi dan amal baik; 4). Diberi hidayah iman dan taufiq; dan 5). Dikaruniai investasi (tabungan) untuk akhirat.

Rezeki yang halal, kiranya tidak dapat disangkal, bahwa ia merupakan unsur yang utama dalam kehidupan yang baik. Kekayaan yang melimpah, tetapi cara memperolehnya tidak halal. Walaupun pada jahiriyah seperti senang, namun di dalam jiwanya selalu resah-gelisah, risau dan penuh kekhawatiran. Kadangkala menghilangkan selera, walaupun dihadapannya terhidang makanan yang serba lezat.

Berbeda halnya dengan orang yang hidupnya dari rezeki yang halal. Meskipun tidak seberapa banyak, namun menimbulkan ketenangan dan merasa aman. Apalagi jika hal itu di ikuti pula dengan sifat qana'ah (menerima dengan rela atas rezeki yang ada). Sebab itu, sifat qana'ah perlu dimiliki oleh setiap orang.

Orang yang tidak memiliki sifat qana'ah, betapapun banyak karunia yang diberikan Allah kepadanya, niscaya akan tetap merasa kurang dan selalu tidak puas, bahkan menjadi ingkar dan tidak mau bersyukur. Orang yang selalu merasa kurang puas atas rezeki yang dikaruniakan Allah kepadanya, dilukiskan oleh Rasulullah Saw dalam sabdanya sebagai berikut: "Seperti orang yang telah memiliki dua bukit emas, tetapi ia meminta tiga bukit emas, dan bila telah memiliki tiga bukit emas, ia menginginkan empat bukit emas. Dan mereka tidak akan puas kecuali dengan tanah (dikubur, mati)".

Sebab itu berbahagialah orang-orang yang beriman dan diberi rezeki yang halal serta berhati qana'ah, sebagaimana sabda Rasulullah Saw; "*Berbahagialah orang yang mendapat petunjuk (untuk beragama) Islam. Kehidupannya cukup dan menerima*".

Unsur yang kedua adalah hiasan ilmu pengetahuan. Ilmu adalah sifat dan tanda kemuliaan manusia atas makhluk lainnya. Kemuliaan Nabi Adam As atas malaikat dan iblis adalah karena ilmunya. Karena ilmu, ia berhak ditaati dan dihormati.

Orang yang berhasil hidupnya dalam bidang ekonomi, politik, sosial dan sebagainya adalah karena dibekali ilmu pengetahuan. Hidup tanpa ilmu pengetahuan akan gelap sedangkan amal tanpa ilmu tidaklah merupakan amal yang sempurna. Tidak saja urusan duniawi, namun urusan ukhrawi pun harus dilakukan dengan ilmu. Sabda Rasulullah Saw; "Barangsiapa yang menghendaki dunia (kekayaan), hendaklah dengan ilmu, barangsiapa yang menghendaki akhirat, hendaklah dengan ilmu, dan barangsiapa menghendaki keduanya, maka hendaklah dengan ilmu". (al-Hadist).

Mengingat betapa pentingnya kedudukan ilmu pengetahuan bagi manusia dalam menempuh perjalanan hidupnya, maka agama mewajibkan kepada umatnya agar senantiasa menuntut ilmu, sebagaimana Sabda Nabi Saw; "Jadilah engkau orang yang berilmu, atau orang yang menuntut ilmu, atau orang yang mendengarkannya, atau orang yang mencintainya. Janganlah engkau menjadi yang kelimanya" (Al-Hadist).

Unsur yang ketiga adalah budi dan amal yang baik, seperti rendah hati, pemurah, pemaaf, suka menolong dan sifat-sifat terpuji lainnya. Apabila budi baik itu dimiliki seseorang, niscaya akan bertambah

mulia orang itu. Demikian pula sebaliknya, kekayaan yang melimpah, kedudukan yang tinggi, ilmu yang luas dan sebagainya, apabila tidak disertai budi pekerti yang baik, niscaya akan menjatuhkan wibawanya. Paling tidak, mereka hanya akan menghormat ketika berhadapan saja, sedangkan dibelakang mereka menyerapah.

Unsur yang keempat adalah hidayah iman dan taufiq. Taufiq sangat dibutuhkan dalam kehidupan. Banyak orang yang mempunyai keinginan dan cita-cita, tapi keinginan dan cita-citanya selalu kandas karena tidak sejalan dengan kehendak dzat yang Maha Kuasa. Andai pun cita-citanya tercapai, itu tidak dinamakan taufiq, karena tidak mendapatkan restu dari Allah SWT.

Demikianlah, Allah SWT. memberi bimbingan, agar orang hidup selalu mengharapkan taufiq dari Allah SWT: “Dan tiadalah taufiq bagiku melainkan dengan (pertolongan) Allah. Hanya kepada Allah aku bertawakal dan hanya kepada-Nya pula aku kembali” (QS. Hud: 88).

Hidup tanpa taufiq dan iman, tidak akan mendatangkan ketenangan. Kehidupan tanpa dasar iman, akan selalu ragu-ragu dan selalu cemas atas sesuatu yang terjadi. Orang yang kehilangan iman, akan mudah putus asa dan sempit jalan hidupnya. Berbahagialah orang-orang yang beriman dan senantiasa teguh memegang akidahnya.

Unsur kelima adalah dikaruniai investasi (tabungan) untuk akhirat. Di antara tanda-tanda yang membedakan antara orang-orang yang beriman (mukminin/mukminat) dengan lainnya, ialah mempercayai adanya hidup sesudah mati. Ia yakin bahwa kehidupan akhirat itulah kehidupan yang kekal. Ajaran Islam memberikan petunjuk bahwa kehidupan di dunia haruslah dijadikan ladang untuk menanam sebanyak mungkin amal sholeh agar dapat dijadikan bekal untuk menjangkau kehidupan akhirat yang baik, atau mencapai sorga Allah dan terhindar dari segala adzab-Nya.

Berbahagialah orang-orang yang telah mendapatkan kehidupan yang baik di dunia, serta mempunyai investasi (tabungan) untuk akhirat yang kekal. Dan alangkah menyesalnya orang-orang yang mendapatkan kebaikan dunia, namun ia tidak mempunyai tabungan untuk akhiratnya. “Sebagian diantara manusia, ada yang berdo’a:

“Rabbana berilah kami kebaikan di dunia”, dan tiadalah baginya kebaikan di akhirat” (QS. Al-Baqarah: 200).

Demikianlah lima unsur bagi kehidupan yang baik menurut pandangan Islam. Mudah-mudahan kita semua diberi petunjuk untuk memperoleh lima unsur tersebut, dan tergolong orang yang bahagia di dunia dan akhirat. ☑



Bab Kelima

HAVE A MEANINGFUL LIFE **HIDUP YANG BERMAKNA**

A. Hidup Bermakna

HIDUP INI SUNGGUH BERMAKNA

Oleh Dennis Bayu Erlangga

Untuk apa kita hidup.
Kalo tidak untuk dijalani.
Untuk apa kita punya mimpi.
Kalo kita masih takut akan misteri.
Semua punya jalannya masing-masing.
Dan tidak ada yang namanya jalan buntu.
Berhenti tak berarti mati.
Asal mata bisa terbuka lebar.
Kesempatan akan memberikan jalan.
Kita boleh saja jatuh pada kesalahan.
Karena hal itu wajar pada tahap pembelajaran.
Belajar untuk menjadi baik dan benar.
Supaya setiap pilihan lebih terarahkan.
Banyak sesuatu yang baru jika kita mau mencoba.

Banyak panorama yang istimewa jika kita membuka jiwa.

Kita memang kecil tapi kita bisa menguasai dunia.

Jangan menyerah jika beban sedang menerka.

Jangan kau jadikan kekecewaan menjadi sesuatu kegelisahan.

Sentuhlah hati kecilmu dengan keyakinanmu.

Bahwa didunia ini tiada satupun yang sempurna.

Maka kamu jangan putus asa.

Sadarilah hidup ini anugrah.

Walau dimalam hari tiada bintang.

Hidup ini sangat bermakna.

Maka tersenyumlah dalam menjalani itu semua

DEMIKIAN bait-bait syair puitis karya penyair Dennis Bayu Erlangga yang mengajak kita untuk menyadari hidup itu sebagai anugerah dan hidup ini sangat bermakna. Kehidupan yang kita jalani baru terasa bermakna apabila memiliki tujuan yang bermanfaat dan signifikan. Kehidupan yang tidak bermakna bisa memicu depresi dan rasa putus asa.¹ Walaupun belum ada ilmu pasti yang mengajarkan caranya, kita bisa membangun kehidupan yang bermakna dengan melakukan beberapa cara berikut dan bersikap bijaksana selama menjalani prosesnya.

Pertama, tentukan tujuan hidup. Menjalani kehidupan untuk mencapai tujuan tertentu membuat kita merasa memiliki pengaruh. Selain itu, tujuan hidup membantu kita memanfaatkan kemampuan dan waktu sebaik mungkin, sehingga kehidupan terasa lebih bermakna. Untuk itu, kita juga perlu melakukan berbagai hal baru. Bagi para penggemar fotografi, pinjamlah kamera atau ikutlah kursus fotografi untuk menjajaki kemampuan di bidang ini. Jika senang membantu orang lain dan terampil berkomunikasi, mulailah menjadi tutor untuk menjajaki apakah kita senang mengajar.²

1 Lihat <http://psychcentral.com/lib/what-is-existential-depression/>. Diakses 9 Juli 2018.

2 Lihat <http://www.prevention.com/mind-body/how-live-meaning-ful-life>. Diakses 9 Juli 2018.

Kita bisa menemukan tujuan hidup dengan beberapa cara berikut;³

1. Lakukan refleksi untuk merenungkan kehidupan, seperti apa yang kita inginkan. Bagaimana kehidupan yang ingin kita jalani di kemudian hari? Apakah kita suka berkeliling dunia, tetapi tidak ingin berkeluarga? Atau, kita merasa bangga dan puas jika memiliki keluarga besar yang bahagia?
2. Tulislah kekuatan dan bakat kita lalu pikirkan cara memanfaatkannya sebaik mungkin saat bekerja, sebagai sukarelawan, atau untuk membantu teman.
3. Sisihkan waktu setiap malam selama satu minggu untuk mencatat kejadian dan kegiatan yang membuat kita bersemangat, merasa senang, dan memiliki tujuan hidup. Di akhir pekan, baca lagi catatan tersebut sambil memikirkan cara memanfaatkan hal-hal menyenangkan yang membuat kita bersemangat dalam kehidupan sehari-hari.

Kedua, tentukan hal-hal yang kita anggap penting. Setiap orang memiliki prioritas yang berbeda. Agar bisa menjalani hidup yang bermakna, tentukan dahulu apa yang ingin kita prioritaskan. Tulislah setidaknya lima hal yang kita anggap penting lalu pertimbangkan apakah kehidupan yang dijalani saat ini sudah selaras dengan hal-hal tersebut. Jika tidak, apa yang perlu dilakukan untuk memperbaikinya?.⁴

1. Mungkin kita ingin memprioritaskan keluarga atau kesehatan? Mungkin juga kita lebih mengutamakan kreativitas, pertumbuhan, membantu orang lain, kebebasan, atau keingintahuan.
2. Jika “kreativitas” berada di urutan pertama, tetapi saat ini kita bekerja sebagai akuntan, pertimbangkan apakah kita perlu berganti profesi atau temukan cara memanfaatkan kreativitas dalam kehidupan sehari-hari, misalnya, mengikuti kursus melukis, menulis artikel di waktu luang, bergabung dalam tim olahraga, dan sebagainya.

Ketiga, tunjukkan kasih sayang. Mengutip ucapan Dalai Lama;

3 Lihat <http://www.prevention.com/mind-body/how-live-meaning-ful-life>. Diakses 9 Juli 2018.

4 Lihat <http://www.lifehack.org/articles/lifestyle/10-ways-to-live-a-more-meaningfullife.html>. Diakses 9 Juli 2018.

“Kasih sayang membuat hidup kita bermakna”.⁵ Pesan ini terkesan mudah dijalankan, tetapi sering kali terasa menantang. Saat kita melihat seseorang yang sedang menderita atau membuat kita kesal, berusaha memahami cara pandangnya. Bayangkan apa yang dirasakan atau dilakukan jika mengalami situasi yang sama. Dengan demikian, kita akan merasa tergerak untuk bertindak, misalnya, ingin menolong orang tersebut agar ia mampu mengatasi penderitaannya atau menunjukkan pengertian.

Rasa kasih sayang akan mengaktifkan bagian otak tertentu yang memicu rasa bahagia, sehingga kita akan merasa senang saat menolong orang lain.⁶ Orang-orang yang penuh kasih sayang akan menjadi teman yang lebih baik, orang tua yang lebih baik, dan pasangan yang lebih baik. Jadi, menunjukkan kasih sayang akan memperbaiki hubungan.

Keempat, berikan donasi. Walaupun awalnya tidak terkesan sebagai cara bersyukur, mendonasikan waktu atau uang untuk mendukung organisasi amal atau menyumbangkan makanan kaleng untuk membantu dapur umum adalah cara menghargai apa yang kita miliki. Kita bisa beramal dengan berbagai cara, misalnya, dengan memberikan waktu, uang, bakat, atau menolong teman yang membutuhkan bantuan. Akan tetapi, jangan hanya menyumbangkan waktu satu jam dalam setahun. Penelitian menunjukkan bahwa kita harus berdonasi secara teratur agar bisa merasakan manfaatnya.⁷

Selanjutnya, melakukan aktivitas sukarela. Ini akan membuat hidup kita lebih bermakna, terutama jika kita secara sukarela membantu orang lain atau memecahkan masalah yang jauh lebih buruk daripada yang pernah kita da alami.⁸

Kelima, tumbuhkan keberanian. Merenungkan kebiasaan hidup sehari-hari terkadang menakutkan sebab kita harus jujur kepada

5 Lihat <https://twitter.com/dalailama/status/364317522343895040>. Diakses 9 Juli

6 Lihat <http://greatergood.berkeley.edu/topic/compassion/definition>. Diakses 9 Juli 2018.

7 Lihat http://www.huffingtonpost.com/peter-field/more-meaning-fullife_b_8118754.html. Diakses 9 Juli 2018.

8 Lihat <http://www.inc.com/minda-zetlin/6-surprising-ways-being-grateful-makes-you-happier.html>. Diakses 9 Juli 2018.

diri sendiri tentang cara menjalani hidup. Untuk menemukan makna kehidupan, mungkin kita harus melakukan perubahan besar dan proses ini akan berlangsung seumur hidup.⁹ Tumbuhkan keberanian dengan meningkatkan kepercayaan diri dan mengakui ketakutan yang kita rasakan.

Dengan demikian dapat ditegaskan bahwa bahwa hidup bermakna merupakan seluruh keyakinan serta cita-cita yang paling mulia yang dimiliki seseorang.¹⁰ Namun tentunya dalam mensikapi hidup bermakna sesuatu yang bersifat subyektif antara individu yang satu dengan individu yang lainnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Frankl bahwa hidup bermakna bisa berbeda antara manusia yang satu dengan yang lainnya.¹¹

Untuk mencapai hidup yang bermakna, manusia tidak harus terperangkap dalam situasi melankolis atau terpuruk dalam kesedihan. Sebab sebenarnya beragam aspek kehidupan senantiasa menawarkan makna yang harus dipenuhi. Hidup bermakna adalah sebuah motivasi yang kuat dan mendorong orang untuk melakukan sesuatu kegiatan yang berguna. Hidup yang berguna adalah hidup yang terus memberi makna pada diri sendiri dan orang lain.

Hidup bermakna bersifat personal, spesifik, absolut, dan universal. Bagi kalangan yang menjunjung tinggi nilai-nilai ketuhanan dan agama merupakan sumber makna hidupnya.¹² Hidup bermakna merupakan sesuatu yang oleh seseorang dirasakan penting, berharga dan diyakini sebagai sesuatu yang benar serta dapat menjadi tujuan hidupnya. Frankl juga menyebutkan bahwa hidup dirasa bermakna akan muncul ketika individu melalui pematangan spiritual.¹³

Keberadaan manusia pada hakikatnya adalah transedensi diri

9 Lihat http://www.huffingtonpost.com/peter-field/more-meaning-fulllife_b_8118754.html. Diakses 9 Juli 2018.

10 Toto Tasmara, *Dimensi Doa dan Dzikir. Menyelami Samudra Qalbu Mengisi Makna Hidup*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1999).

11 Victor Emile Frankl, *Man's Search For Meaning, Mencari Makna Hidup: Hakikat Kehidupan, Makna Cinta, Makna Penderitaan*, (Bandung: Nuansa, 2004).

12 Bastaman, H.D., *Meraih Hidup Bermakna: Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*, (Jakarta: Paramadina, 1996).

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

dan bukan merupakan perwujudan aktualisasi diri semata. Perhatian dan kepentingan utama manusia tidak hanya pada aktualisasi diri, tetapi justru pada realisasi nilai-nilai dan pemenuhan makna dalam kehidupannya, dan secara hakiki manusia mampu menemukan makna hidupnya melalui penghayatan agama.

Menurut Frankl bahwa orang yang menghayati hidup bermakna menunjukkan kehidupan yang mereka jalani penuh dengan semangat, optimis, tujuan hidup jelas, kegiatan yang mereka lakukan lebih terarah dan lebih disadari mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Dalam bergaul tidak terbawa atau kehilangan identitas diri, tabah apabila dihadapkan pada suatu penderitaan dan menyadari bahwa ada hikmah di balik penderitaan serta mencintai dan menerima cinta.

Berdasarkan pernyataan dikemukakan oleh Frankl di atas, maka dapat disimpulkan ciri-ciri orang yang menemukan hidup bermakna sebagai berikut; 1). Kehidupannya penuh semangat atau optimis; 2). Memiliki tujuan hidup jelas yang berorientasi pada masa depan; 3). Memiliki kebebasan memilih tindakan mereka; 4). Bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya dan control diri yang sadar; 5). Kegiatan yang mereka lakukan lebih terarah; 6). Tidak ditentukan oleh kekuatan-kekuatan di luar dirinya; 7). Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan; 8). Luwes dalam bergaul tetapi tidak sampai kehilangan identitas diri; 9). Dapat menemukan arti kehidupan yang cocok; 10). Tabah apabila dihadapkan pada suatu penderitaan dan menyadari bahwa ada hikmah dibalik penderitaan; 11). Komitmen terhadap pekerjaan; 12). Mampu memberi dan menerima cinta; dan 13). Mampu mengungkapkan nilai-nilai daya cipta, nilai-nilai pengalaman atau nilai-nilai sikap.

Selanjutnya, Frankl menjelaskan bahwa hidup tidak bermakna bukanlah suatu penyakit, melainkan semacam kondisi kehidupan manusia yang dapat menjelmakan gangguan, antara lain;

1. Neurosis, ditandai dengan gejala bosan, hampa, putus asa, kehilangan minat dan inisiatif, kehilangan arti dan tujuan hidup, gairah kerja menurun.
2. Sikap totaliter ditandai dengan senantiasa berbuat sesuatu karena orang lain mengharapkannya berbuat seperti itu dan mereka bersedia menaatinya.

3. Gaya hidup konformitas, ditandai oleh perbuatan yang semata-mata karena orang lain melakukannya, mudah sekali terbawa arus situasi.

Bastaman¹⁴ memodifikasi metode untuk menemukan hidup bermakna yang dikembangkan oleh Crumbaugh menjadi “Panca Cara Temukan Makna” yang digunakan dalam menyusun program pelatihan melatih diri mengembangkan pribadi, yaitu;

1. Pemahaman pribadi, dengan mengenali kelebihan-kelebihan dan kelemahan-kelemahan diri secara objektif, baik yang potensial maupun yang sudah teraktualisasi. Dengan demikian akan memperjelas gambaran mengenai diri sendiri yang diistilahkan dengan konsep diri. Sebagaimana yang dikemukakan Calhoun & Acocella bahwa konsep diri merupakan gambaran mengenai diri sendiri yang terdiri dari pengetahuan tentang diri, pengharapan bagi diri dan penilaian terhadap diri sendiri.
2. Bertindak positif, dengan cara membiasakan diri melakukan tindakan-tindakan yang baik dan bermanfaat, sehingga akan member dampak positif pula terhadap perkembangan pribadi dan kehidupan sosial.
3. Membina hubungan yang akrab dengan orang lain, sehingga dihayati sebagai hubungan yang dekat, mendalam, saling percaya dan saling memahami.
4. Pendalaman tri nilai, dengan berusaha memahami dan memenuhi tiga macam nilai hidup, yaitu;
 - a. Nilai-nilai kreatif (*creative values*). Bekerja dan berkarya serta melaksanakan tugas dengan keterlibatan dan tanggung jawab penuh pada pekerjaan. Sebenarnya pekerjaan hanya merupakan sarana yang dapat memberikan kesempatan untuk menemukan dan mengembangkan makna hidup. Hidup bermakna bukan terletak pada pekerjaan, melainkan sikap dan cara kerja yang mencerminkan keterlibatan pribadi pada pekerjaan. Frankl mengatakan bahwa yang terpenting dalam aktivitas kerja bukan lingkup atau luasnya pekerjaan, melainkan bagaimana seseorang bekerja, sehingga orang

14 Bastaman, H.D., *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar dan Yayasan Insan Kamil, 2005).

- tersebut mampu mengisi penuh lingkaran aktivitasnya. Berbuat kebajikan dan melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi lingkungan termasuk usaha merealisasi nilai-nilai kreatif.
- b. Nilai-nilai penghayatan (*experiential values*). Nilai-nilai penghayatan mencoba memahami, meyakini dan menghayati berbagai nilai yang ada dalam kehidupan, seperti kebenaran, keindahan, kasih sayang, kebajikan dan keimanan. Frankl¹⁵80 juga mengemukakan kegiatan yang berkaitan dengan nilai penghayatan, yakni meyakini kebenaran dalam kitab suci, merasakan keakraban dalam keluarga, menjalankan ritual keagamaan. Nilai-nilai penghayatan ini akan menimbulkan rasa bahagia, kepuasan, ketentraman dan perasaan diri bermakna.
 - c. Nilai-nilai bersikap (*attitudinal values*). Setiap perjalanan hidup individu, pasti mendapat keadaan yang menyedihkan, kondisi-kondisi tragis atau peristiwa mengenaskan. Esensi nilai bersikap terletak pada cara seseorang yang dengan ikhlas dan tawakkal menyerahkan diri pada keadaan yang tidak dapat dihindari. Dalam keadaan ini hanya sikap yang dapat diubah dan bukan peristiwa itu sendiri. Dengan mengambil sikap yang tepat, maka beban pengalaman-pengalaman tragis yang dialami berkurang. Bahkan mungkin peristiwa tersebut memberikan pelajaran berharga dan menimbulkan makna yang berarti bagi individu yang bersangkutan.
5. Ibadah. Dengan melaksanakan perintah Tuhan dan mencegah diri dari melakukan hal-hal yang dilarang-Nya menurut ketentuan agama. Ibadah yang dilaksanakan dengan khusyuk dapat menimbulkan perasaan tentram, mantap dan tabah. Manusia secara hakiki mampu menemukan makna hidupnya dengan mendekati diri pada agama serta mendapatkan ketenangan menghadapi persoalan-persoalan hidup dengan lebih bijaksana.

B. Hidup Bermakna Gerbang Kebahagiaan

Setiap orang yang normal senantiasa menginginkan dirinya

15 Victor Emile Frankl, *Man's Search For Meaning, Mencari Makna Hidup: Hakikat Kehidupan, Makna Cinta, Makna Penderitaan*, (Bandung: Nuansa, 2004).

menjadi orang berguna, melayani, berkontribusi dan bermanfaat bagi orang lain, baik di lingkungan keluarga, masyarakat, dan bagi dirinya sendiri. Bila ia seorang ayah, ia ingin menjadi ayah yang dicintai dan dihormati seluruh anggota keluarganya, serta mampu menjalankan sebaik-baiknya fungsi sebagai kepala keluarga. Demikian juga seorang ibu ingin dihargai dan bermanfaat bagi keluarganya. Seorang anak pun demikian, Seorang anak ingin menjadi anak yang berbakti dan dikasihi serta menjadi kebanggaan orang tuanya.

Itulah keinginan yang umum manusia di antara sekian banyak keinginan lainnya, yang bila direnungkan ternyata menggambarkan hasrat yang paling mendasar dari setiap manusia, yaitu hasrat untuk hidup bermakna. Keinginan untuk hidup secara bermakna memang benar-benar merupakan motivasi utama pada manusia. Hasrat inilah yang mendasari kehidupannya dirasakan berarti dan berharga.

Hasrat untuk hidup bermakna ini sama sekali bukan sesuatu yang khayalan dan mengada-ada. Melainkan suatu kenyataan yang benar-benar ada dan dirasakan dalam kehidupan setiap orang. Sebagai motivasi utama manusia, hasrat ini mendambakan diri kita menjadi seorang pribadi yang bermatabat, terhormat dan berharga (*being somebody*) dengan kegiatan-kegiatan yang terarah kepada tujuan hidup yang jelas dan bermakna pula.

Hasrat untuk hidup bermakna yang pada gilirannya akan menimbulkan perasaan bahagia. Sebaliknya, bila hasrat ini tidak terpenuhi akan mengakibatkan terjadinya kekecewaan hidup dan penghayatan diri hampa tidak bermakna. Apabila berlarut-larut akan menimbulkan berbagai gangguan perasaan dan penyesuaian diri yang menghambat pengembangan pribadi dan harga diri.

Mereka yang menghayati hidup bermakna menunjukkan corak kehidupan yang penuh gairah dan optimisme dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Tujuan hidup, baik jangka pendek maupun jangka panjang, jelas bagi mereka. Dengan demikian kegiatan-kegiatan mereka pun menjadi lebih terarah dan lebih mereka sadari, serta merasakan sendiri kemajuan-kemajuan yang telah dicapai. Mereka mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Dalam arti menyadari pembatasan-pembatasan lingkungan, tetapi dalam keterbatasan itu mereka tetap dapat menentukan sendiri apa yang paling baik mereka lakukan.

Mereka bebas dalam pergaulan, tetapi tidak sampai terbawa-bawa atau menjadi kehilangan identitas diri. Kalaupun pada suatu saat mereka ada dalam situasi tidak menyenangkan atau mengalami sendiri penderitaan, mereka akan menghadapinya dengan tabah dan menyadari bahwa hikmah selalu ada dibalik penderitaan itu.

Orang-orang yang menghayati hidup bermakna adalah mereka yang mampu mencintai dan menerima kasih sayang orang lain, serta menyadari bahwa cinta kasih merupakan salah satu nilai hidup yang menjadikan hidup ini bermakna.

Gambaran mengenai hidup yang bermakna menunjukkan bahwa apabila makna hidup ditemukan dan tujuan hidup ditetapkan serta berhasil pula direalisasikan, maka kehidupan akan dirasakan sangat berarti (*meaningful*) yang pada gilirannya akan menimbulkan kebahagiaan (*happiness*).¹⁶ Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebahagiaan adalah akibat dari keberhasilan seseorang memenuhi arti kehidupannya.

Dalam konteks kehidupan dunia modern seperti saat ini telah menawarkan tiga hal kepada manusia, yakni harapan, kesempatan, dan tantangan. Ia menjanjikan harapan untuk memperbaiki nasib dan kelimpahan materi. Selain itu, membuka peluang secara luas untuk mengaktualisasikan diri, dengan memacu diri bekerja keras sebagai tantangannya.

Kehidupan modern memang bukan kehidupan yang ringan untuk menjalani, karena terkadang merupakan ajang persaingan keras dan ketat. Mereka yang berhasil sebagai pemenang akan memperoleh ganjaran kelimpahan materi dan peningkatan harga diri. Sedangkan para pecundang akan mengalami frustrasi berkepanjangan dan mungkin kehilangan harga diri.

Modernisasi memang memberikan harapan untuk meningkatkan prestasi dan prestise dengan peluang yang setara untuk berhasil dan tak berhasil mewujudkannya. Kehidupan modern yang cenderung menuntut pola pandang serba rasional, cara kerja efisien dan efektif dengan kecepatan dan volume kerja semakin meningkat sering

16 Lihat Ahmad Muhammad Diponegoro, "Psikologi Positif dan Konseling Islami". Dalam <http://eprints.uad.ac.id/5147/1/Psikologi%20Positif%20dan%20Konseling%20Islami.pdf>. Diakses 9 Juli 2018.

mengabaikan hal-hal lain yang juga syarat mengandung makna hidup.¹⁷

Berdasarkan pandangan psikologis yang menyatakan hidup bermakna atau memberikan kontribusi bagian orang lain, terdapat dalam setiap keadaan, jawaban atas pertanyaan itu adalah “ya” dan “tidak”. Kehidupan modern mungkin akan mengembangkan kondisi hidup bermakna. Tetapi mungkin juga sebaliknya justru menyuburkan penghayatan tidak bermakna. Kuncinya ialah sejauh mana kita dapat menyesuaikan diri terdapat tuntutan modernisasi dan mampu pula menemukan makna dari kehidupan moden itu sendiri.

Mengembangkan kehidupan bermakna bukanlah tugas yang ringan, karena pada hakikatnya sama dengan memenangkan perjuangan hidup, yakni mengubah nasib buruk menjadi lebih baik dan mengubah penghayatan diri tidak bermakna menjadi lebih bermakna. Usaha ini selain memerlukan niat yang kuat dan pemahaman mendalam tentang makna hidup serta penguasaan metode-metodenya, dalam kenyataan selalu membutuhkan dukungan lingkungan terdekat. Sudah tentu bimbingan dan petunjuk-Nya menentukan keberhasilannya.

Di sinilah pentingnya fungsi iman dan takwa. Orang-orang beriman dan bertakwa akan tetap optimis dan mengharap petunjuk-Nya dalam menghadapi segala situasi. Mereka selalu mensyukuri segala kebaikan, kenikmatan kebajikan yang diterimanya. Musibah dan penderitaan yang dialami pun akan diterimanya dengan tabah penuh kesabaran.

Sebaliknya mereka yang kurang beriman dan bertakwa sering selalu merasa masih kurang atas segala kemudahan dan rezeki yang banyak mereka terima. Kehidupan modern dan kehidupan bermakna bukan dua hal yang harus dipertentangkan melainkan dua kondisi eksistensi manusia yang dapat sinkron satu sama lain sejauh makna hidup dapat ditemukan dan direalisasikan.¹⁸

Berkaitan dengan penjelasan di atas dapat ditegaskan bahwa hidup memang sebuah misteri, karena kita tidak akan pernah tahu kapan kita dibentuk, hingga menjadi janin yang bakal menjadi manusia utuh, kita juga tidak tahu kapan kita akan mati karena kita tidak

¹⁷ *Ibid.*,

¹⁸ *Ibid.*,

mempunyai kuasa untuk memutuskan kehidupan itu sendiri. Hidup juga sulit dimengerti, karena kadang kita tidak mengetahui mengapa kita ada, mengapa kita hidup, dan mengapa kita dilahirkan ke dunia ini.¹⁹84 Lebih jauh, pertanyaannya, apa tujuan kita hidup di dunia dan akan ke mana tujuan akhir kehidupan kita.

Di sinilah, Allah SWT melengkapi manusia dengan berbagai potensi dalam dirinya untuk berhubungan dengan dunia material dan dunia spiritual. Namun, pada kenyataannya manusia modern demikian menafikan potensi ruhaniyahnya, sehingga muncullah apa yang disebut pencarian makna hidup karena manusia modern telah kehilangan hidup yang bermakna. Mereka rupanya baru menyadari ada sesuatu yang hilang dalam dirinya.

Hal ini disebabkan tekanan yang amat berlebihan kepada segi material kehidupan. Kemajuan dan kecanggihan dalam mewujudkan keinginan dan memenuhi kehidupan material yang merupakan ciri utama zaman modern, ternyata harus direbut manusia dengan ongkos yang amat mahal, yaitu hilangnya kesadaran hidup yang bermakna lebih mendalam.

Definisi sukses dalam perbendaharaan kata manusia modern hampir-hampir identik hanya dengan keberhasilan mewujudkan angan-angan dalam bidang kehidupan material. Ukuran sukses dan tidak sukses kebanyakan terbatas hanya seberapa jauh orang bersangkutan menampilkan dirinya secara lahiriah, dalam kehidupan material. Pada gilirannya, manusia modern pun mengabaikan kesuksesan rohaniah. Pengabaian kesuksesan rohaniah inilah berimplikasi pada kegersangan spiritual.²⁰

Berbeda dengan penghayatan hidup tak bermakna, mereka yang menghayati hidup bermakna menunjukkan corak kehidupan penuh semangat dan gairah hidup serta jauh dari perasaan hampa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Tujuan hidup, baik tujuan jangka pendek maupun jangka panjang, jelas bagi mereka, dengan demikian kegiatan-kegiatan mereka pun menjadi lebih. serta merasakan sendiri kemajuan-kemajuan yang telah mereka capai. Tugas-tugas dan

19 Nindy Ellesse, *Hidup Bukan Teka-Teki*, (Jakarta: Visimedia, 2007), hlm. v.

20 Sulaiman al-Kumayi, *Kearifan Spiritual dari Hamka ke Aa Gym*, (Semarang: Pustaka Nuun, 2004), hlm. 8-9.

pekerjaan sehari-hari bagi mereka merupakan sumber kepuasan dan kesenangan tersendiri, sehingga dalam mengerjakannya pun mereka lakukan dengan bersemangat dan penuh tanggung jawab.

Hari demi hari mereka temukan aneka ragam pengalaman baru dan hal-hal menarik, yang semuanya akan menambah kekayaan pengalaman hidup mereka. Mereka mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, dalam arti menyadari pembatasan-pembatasan lingkungan. Tetapi dalam keterbatasan itu mereka tetap dapat menentukan sendiri apa yang paling baik mereka lakukan serta menyadari bahwa makna hidup dapat ditemukan dalam kehidupan itu sendiri, betapapun buruknya keadaannya. Kalaupun mereka pada suatu saat berada dalam situasi tak menyenangkan atau mereka sendiri mengalami penderitaan, mereka akan menghadapinya dengan sikap tabah serta sadar bahwa senantiasa ada hikmah yang tersembunyi di balik penderitaannya itu.

Tindak bunuh diri sebagai jalan keluar dari penderitaan berat sekalipun sama sekali tidak pernah terlintas dalam benak mereka. Mereka benar-benar menghargai hidup dan kehidupan karena mereka menyadari bahwa hidup dan kehidupan itu senantiasa menawarkan makna yang harus dipenuhi.

Bagi mereka kemampuan untuk menentukan tujuan-tujuan pribadi dan menemukan cara hidup bermakna merupakan hal yang sangat berharga dan tinggi nilainya, serta merupakan tantangan untuk memenuhinya secara bertanggung jawab. Mereka mampu mencintai dan menerima cinta kasih orang lain, serta menyadari bahwa cinta kasih merupakan salah satu hal yang menjadikan hidup ini bermakna. Mereka orang-orang yang benar menghayati bahwa hidup dan kehidupan mereka bermakna. Motto hidup mereka: "*Raih makna dengan doa, karya, dan cinta.*" Mereka yang menghargai hidup bermakna benar-benar tahu untuk apa mereka hidup, dan bagaimana mereka menjalani hidup.²¹

Tujuan hidup manusia adalah menyempurnakan akhlak, menyadari potensi dan merealisasikannya ke arah penyempurnaan diri, meraih kebahagiaan dan menghindari penderitaan. Namun,

21 Bastaman, HD, *Logoterapi (Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna)*, (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2004), hlm. 85-86.

segala puncak tujuan hidup adalah ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah SWT, karena hal itu akan mengoptimalkan tujuan-tujuan lain.

Hidup yang bermakna (*the meaningful life*) sebagai tujuan utama logoterapi sejalan dengan tujuan agama Islam, yaitu; meningkatkan kesehatan mental dan mengembangkan religiusitas. Integrasi antara mental yang sehat dan rasa keagamaan (iman dan takwa) yang tinggi menjelmakan pribadi-pribadi yang unggul semacam *ulil albab*, salah satu karakter terpuji dalam al-Qur'an.²²

Dengan demikian hidup bermakna model logoterapi sama sekali tidak bertentangan dengan usaha-usaha mengembangkan sifat-sifat baik dan membuang sifat-sifat buruk yang dalam wawasan Islam disebut jihad akbar.

Allah SWT menciptakan kehidupan bukan tanpa tujuan. Perjalanan hidup manusia harus mempunyai arah dan tujuan. Dengan beribadah kepada Allah SWT, maka hidup seseorang tidak akan sia-sia, sehingga hidup menjadi berarti dan bermakna. Itu sebabnya, kebermaknaan hidup tergantung pada sejauhmana hidup tersebut diisi dengan amal-amal yang dapat mengantarkan kita kepada Sang Pencipta.²³

Ibadah merupakan upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT, yang pada akhirnya memberikan perasan damai dan tenteram. Ibadah yang dilakukan secara terus-menerus dan *khusyu'* memberikan

22 Terminologi *ulul albab* atau *ulil albab* terulang dalam al-Qur'an sebanyak 16 kali. Sembilan di antaranya terdapat dalam al-Qur'an Makiyah dan tujuh lainnya terdapat dalam al-Qur'an Madani. Lihat Yusuf Qardawi, *Al-Qur'an Berbicara Tentang Akal Dan Ilmu Pengetahuan*, (Jakarta: Gema Insani, 1998), hlm,29-30. Menurut A.M. Saefudin, bahwa *ulul albab* adalah pemikir intelektual yang memiliki ketajaman analisis terhadap gejala dan proses alamiyah dengan metode ilmiah induktif dan deduktif, serta intelektual yang membangun kepribadian dengan dzikir dalam keadaan dan sarana ilmiah untuk kemaslahatan dan kebahagiaan seluruh umat manusia. *Ulul albab* adalah intelektual muslim yang tangguh yang tidak hanya memiliki ketajaman analisis obyektif, tetapi juga subyektif. Dikutip dari Muhaimin, *Arah Baru Pengembangan Islam, Pembedayaan, Pengembangan, Kurikulum Hingga Redefinisi Islamisasi Ilmu Pengetahuan*, (Jakarta: Nuansa, 2003), hlm 268.

23 Zaka al-Farisi, *Agar Hidup Lebih Hidup*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2008), hlm. 1.

perasan seakan-akan mendapatkan bimbingan dan petunjuk-Nya dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan.²⁴

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 menunai konflik dapat dibuat bermakna, yaitu; merubah cara berpikir di dalam melihat sebuah fenomena.²⁵

Apabila seseorang sudah memahami makna hidup yang sesungguhnya, yaitu menjalankan misi Allah SWT, dan telah mendalami tujuan hidup berdasarkan suara hatinya, maka niscaya ia akan menyadari bahwa salah satu ibadah adalah menjaga dan memelihara fitrah dalam rangka memakmurkan bumi di jalan Allah SWT. Seseorang yang telah mampu menghentikan pengabdian dirinya kepada selain Allah SWT, akan menjadi pribadi-pribadi yang hebat, yang akan meningkatkan seluruh potensi dirinya untuk menghasilkan yang terbaik dengan standar yang sangat tinggi dan tidak berhenti pada batasan duniawi yang relatif rendah, dengan cara pencapaian yang bijaksana dan luhur.²⁶

Dengan petunjuk keimanan orang mukmin dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan dan rahasia kehidupan ini. Ia mengetahui asal dan kelanjutan serta tujuan hidupnya. Dengan mengetahui rahasia kehidupan ini, maka perasaan ragu dalam jiwanya pun menjadi sirna. Ia mengetahui dan mengakui Allah SWT, dzat yang menciptakan segala sesuatu. Dia-lah Allah SWT yang menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya, memuliakan dan memberi keistimewaan. Dia-lah yang menjadikan manusia khalifah di bumi dan menjadikan rezekinya, serta berpegang teguh pada bimbingan-Nya. Keimanan merupakan benteng pertahanan yang kokoh dan tali yang kuat sebagai tempat dia bergantung. Agama dijadikannya sebagai pegangan hidup yang penuh

24 Abdul Wahab, *Quantum Qalbu*, (Yogyakarta: Diva Press, 2008), hlm. 229.

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

26 Ary Ginanjar, *ESQ (Emotional Spiritual Quotient)*, (Jakarta: Penerbit Arga, 2005), hlm. 304-305.

dengan cobaan dan mempunyai pedoman dalam menilai pergaulan hidup, yang sering berubah-ubah.

Seorang mukmin mengetahui bahwa di tengah kehidupan dunia yang singkat ini senantiasa berbaur antara kebaikan dan kejahatan, keadilan dan kezhaliman, hak dan bathil, suka dan duka. Karakteristik semacam ini tentu saja bukan merupakan tujuan dan terminal. Ia merupakan medan untuk beramal, untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan dalam kehidupan lain yang lebih hakiki.²⁷

Dengan didasari iman dan takwa kepada Allah SWT, hidup seseorang akan lebih bermakna atau berarti. Karena iman dan takwa merupakan penolong bagi hati sanubari. Ia memberikan makanan dengan cahaya terang, sehingga tetap kuat, bersih, dan mempunyai pandangan yang jernih dan terang. Itu disebabkan orang beriman meyakini, bahwa Allah SWT senantiasa berada di dekatnya, di mana saja ia berada, ketika ia berjalan ataupun diam, di tempat terbuka maupun saat berada di sampingnya dan senantiasa mengawasinya. Iman yang kuat memberikan kekuatan jiwa, ketenangan, dan harapan.²⁸

Bagi seorang mukmin, cinta kepada Allah SWT adalah cinta yang paling luhur dan paling banyak mewujudkan kebahagiaan dan kepuasan jiwa. Hal ini didorong oleh renungan mengenai nikmat-nikmat Allah SWT yang tak seorang pun kuasa menghitungnya. Allah SWT telah menciptakan manusia dari ketiadaan dan memberi nikmat pancaindra, akal, kemampuan belajar, memperoleh pengetahuan ilmu, pekerjaan dan ketrampilan.

Allah SWT telah menciptakannya, menyempurnakan penciptaannya, menjadikannya dalam sebaik-baiknya bentuk, memuliakannya atas sekalian makhluk, menundukkan alam kepadanya dan menjadikannya khalifah di muka bumi. Allah SWT mengutus para Nabi dan Rasul sepanjang masa untuk menyelamatkan manusia dari kesesatan, menunjukkan kepada jalan kebenaran dan memberikan pedoman yang lurus agar ia hidup tenang dan bahagia dunia dan akhirat.²⁹

27 Yusuf Qardhawi, *Merasakan Kehadiran Tuhan*, Terj. Jaziroatul Islamiah, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), hlm. 216.

28 *Ibid.*, hlm. 217.

29 Ustman Najati, *Belajar EQ dan SQ dari Sunnah Nabi*, (Jakarta: Hikmah, 2002), hlm 85.

Orang-orang yang penuh semangat akan hal ini digerakkan oleh suara hatinya. Mereka mengerjakan apa yang menurut suara hatinya pantas dan esensial dikerjakan. Mereka mengejar sesuatu yang lebih bernilai dan bermakna bagi kehidupan mereka. Itulah signifikansi atau kebermaknaan hidup yang menunjukkan arti sifat penting, arti nilai, esensi, dan relevansi suatu hal.³⁰

C. Have A Meaningful Life adalah Fitrah Manusia

Setiap orang normal senantiasa menginginkan hidupnya bermakna, yakni menjadi orang bermanfaat, berharga, baik di lingkungan masyarakat maupun keluarga dan juga bagi dirinya sendiri. Dalam sebuah hadits, Rasulullah Saw bersabda; *“Yang terbaik dari umat manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia”* (HR Ahmad, ath-Thabrani, ad-Daruqutni.)

Memberikan manfaat kepada orang lain, maka manfaatnya akan kembali untuk kebaikan diri kita sendiri. *“Jika kamu berbuat baik, memang kamu berbuat baik pada dirimu sendiri”* (QS. al-Isra: 7). Rasulullah Saw bersabda; *“Barangsiapa membantu kebutuhan saudaranya, maka Allah akan membantu kebutuhannya.”* (Muttafaq ‘alaih). *“Barang siapa yang mempermudah kesulitan seorang mu’min dari berbagai kesulitan-kesulitan dunia, Allah akan memudahkan kesulitan-kesulitannya pada hari kiamat. Dan siapa yang memudahkan orang yang sedang dalam kesulitan niscaya akan Allah memudahkan baginya di dunia dan akhirat”* (HR. Muslim).

Dorongan untuk hidup bermakna di tengah-tengah sesama seakan suatu simphony yang serasi, selaras antara keinginan manusia dan Sang Pencipta. Hasrat ini mampu memberikan motivasi utama pada manusia dalam setiap karyanya atau aktivitasnya. Agar kehidupannya memiliki arti dan berharga, bermartabat serta terhormat (*being somebody*) dengan aktivitas yang terarah kepada tujuan hidup yang jelas dan bermakna pula. Hasrat atau dorongan untuk hidup bermakna yang pada gilirannya akan menimbulkan perasaan bahagia.

Memberikan makna dalam kehidupan adalah fitrah³¹ manusia

30 Sansulung John Sum, *Rahasia Melejitkan Potensi Sukses*, (Yogyakarta: Gradien Mediatama, 2008), hlm. 81.

31 Dalam al-Qur’an kata fitrah sebanyak 20 kali, ada dalam 17 surat dan

yang tidak bisa ditinggalkan. Karena hidup bermakna pada hakikatnya adalah sumber kebahagiaan manusia itu sendiri, sehingga keberadaanya sangat berarti. Perilaku egois, menutup diri, individual mementingkan diri sendiri hakikatnya adalah bertentangan dengan fitrah manusia itu sendiri. Perilaku yang bertentangan dengan fitrah (asal kejadiannya) sama dengan menggali lubang penderitaan yang panjang. Hidup penuh makna dalam masyarakat, baik melalui ucapan, tenaga dan fikiran adalah pintu gerbang kebahagiaan. Manusia akan senantiasa mencintai, menyayangi dan menghormati seseorang yang banyak memberikan arti dalam kehidupannya, demikian juga Allah SWT.☑



dalam 19 ayat, muncul dengan berbagai bentuknya. Ada dalam bentuk madhi, fi'il mudhari, isim fa'il, isim maf'ul dan isim mashdar. Dalam bentuk fi'il madi sebanyak 9 kali, di mana fitrah berarti menciptakan, membuat. Kemudian dalam bentuk fi'il mudari' sebanyak 2 kali, yang berarti pecah, terbelah. Dalam bentuk isim fa'il sebanyak 6 kali yang berarti menciptakan, yang membuat. Dalam bentuk isim maf'ul sebanyak 1 kali yang berarti pecah, terbelah. Dan dalam bentuk isim maşdar sebanyak 2 kali yang berarti tidak seimbang. Lihat Hamka, *Tafsir Al-Azhār*, Juz XXI, (Surabaya: Latimojong, 1982), Cet. II, hlm. 100. Dari 20 kali penyebutan kata fitrah ini hanya satu ayat yang menunjukkan bentuk fitrah secara jelas, yaitu dalam surat al-Rûm ayat 30. Nurcholis Madjid mengatakan bahwa fitrah berarti kejadian asal yang suci pada manusia, itulah yang memberikan kemampuan bawaan dari lahirnya dan intuisi untuk mengetahui yang benar dan yang salah, sejati dan palsu. Pada fitrah, secara inheren terdapat kecenderungan alami manusia dan alam kejadiannya sendiri. Lihat Nurcholis Madjid, *Islam Doktrin dan Peradaban*, (Jakarta: Yayasan Wakaf Paramadina, 1992), Cet. I., hlm. 10. Selanjutnya, fitrah juga bisa bermakna tabiat alami yang dimiliki manusia. Hal ini sebagaimana dikatakan oleh al-Qurthubi bahwa manusia lahir dengan membawa perwatakan (tabiat) yang berbeda-beda. Watak itu dapat berupa jiwa pada anak atau hati sanubarinya yang dapat menghantarkan pada ma'rifat kepada Allah. Lihat Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurṭubī*, Juz VI (Cairo: Dārus Sa'ab, t.t.), hlm. 5108. Mufasir lainnya seperti Sayyid Quthub mengatakan, bahwa fitrah adalah jiwa kemanusiaan yang perlu dilengkapi dengan kebiasaan beragama, antara fitrah kejiwaan manusia dan kebiasaan beragama merupakan relasi yang utuh, mengingat keduanya ciptaan Allah pada diri manusia sebagai potensi dasar yang memberikan hikmah, mengubah diri ke arah yang lebih baik, obati jiwa sakit, dan luruskan dari rasa kembali. Lihat Sayyid Quthub, *Tafsir fī Zilāl al-Qur'ān*, Juz VI (Libanon: Dārul Ahyā', t.t.), hlm. 453.

PENUTUP



PADA BAGIAN penutup ini kembali ditegaskan bahwa psikologi positif secara resmi didirikan oleh Martin E.P. Seligman pada tahun 1998. Seligman yang waktu itu menjabat sebagai Presiden APA (*American Psychological Association*) secara otomatis dinobatkan sebagai Bapak Psikologi Positif.

Gagasan mengenai psikologi positif ini, muncul ketika Seligman sedang berkeburu dengan anaknya. Kemudian pada liburan musim dingin tahun 1997, ia bertemu dengan Mihaly Csikszentmihalyi. Kesempatan itu pun mereka pergunakan untuk melakukan diskusi mengenai psikologi positif.

Pada awalnya psikologi memiliki tiga tujuan utama, yaitu; menyembuhkan penyakit mental. Membantu semua orang untuk hidup dengan lebih produktif dan bermakna, mengidentifikasi dan memelihara bakat atau potensi manusia. Namun, setelah Perang Dunia II yang menimbulkan kesedihan dan trauma bagi seluruh penduduk dunia, muncul berbagai penyakit mental seperti depresi, stress, trauma, dan sejenisnya.

Hal ini mengakibatkan banyak praktik psikologi hanya berfokus pada upaya penyembuhan penyakit tersebut yang selanjutnya disebut dengan *disease model*. Ilmu psikologi yang berkembang justru melupakan kedua tujuan lain dan hanya berfokus pada upaya

penyembuhan penyakit mental. Banyak psikolog yang tidak menyukai metode penyakit ini. Menurut mereka hal itu berarti telah mereduksi arti manusia itu sendiri yaitu, individu yang memiliki potensi dan selalu maju untuk berkembang.

Pemikiran inilah yang menjadi dasar bagi Seligman untuk mendirikan psikologi positif. Ia menganggap dengan begitu, maka psikologi telah berpaling dari tujuan awalnya, yaitu; untuk membuat orang lebih sejahtera. Dengan jabatan sebagai Presiden, Seligman bersama dengan anggota *Steering Comitee* yang lain (Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Kathleen Hall Jamieson, Chris Peterson, and George Vaillant) mengembangkan psikologi positif.

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang jiwa dan perilaku manusia dalam kehidupan sehari-hari. Dan selama ini yang kita ketahui, bidang psikologi selalu menghadapi hal-hal yang berhubungan dengan jiwa seseorang, misalnya, penyebab orang mengalami gangguan jiwa, mengapa orang bisa mengalami stress, dan lain-lain. Yang selalu berhubungan dengan sisi negatif seseorang.

Tetapi selama ini kita mengenal yang namanya psikologi positif, yaitu lebih menekankan kepada benar/baik pada seseorang dibandingkan apa yang salah/buruk. Sebelumnya, psikologi biasanya selalu menekankan apa yang salah pada manusia, seperti persoalan stress, depresi, kegelisahan dan lain lain.

Itulah sebabnya, ada aliran baru dalam dunia psikologi, dan menyebutnya sebagai psikologi positif. Menurut Seligman, psikologi bukan hanya studi tentang kelemahan dan kerusakan; psikologi juga adalah studi tentang kekuatan dan kebajikan. Pengobatan bukan hanya memperbaiki yang rusak; pengobatan juga berarti mengembangkan apa yang terbaik yang ada dalam diri kita. Misi Seligman ialah mengubah paradigma psikologi, dari psikologi patogenis yang hanya berkuat pada kekurangan manusia ke psikologi positif, yang berfokus pada kelebihan manusia.

Sebetulnya, fokus 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 behaviorisme (mazhab behaviorisme), manusia dipandang sebagai suatu mekanik yang penuh dengan

banyak masalah. Mazhab ini kemudian melihat masalah yang ada pada manusia, belum lagi dengan mazhab psikoanalisis yang melihat kenangan masa lalu sebagai penyebab penderitaan yang ada saat ini.

Apapun itu, psikologi yang berkembang selama bertahun-tahun lamanya lebih mempedulikan kekurangan ketimbang kelebihan yang ada pada manusia. Itulah sebabnya psikologi yang berkuat pada masalah sering disebut sebagai psikologi negatif.

Menurut Prof. Seligman, ada tiga cara untuk membangun kekuatan positif manusia, yakni; pertama, *have a pleasant life (life of enjoyment)*. Di sini seseorang musti memiliki 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 karena terlalu banyak, misalnya, makan es krim pada jilatan pertama sangat nikmat, tapi pada jilatan kedupuluh, kita jadi pengen muntah). Tetapi pada takaran yang pas, cara ini bisa sangat membahagiakan.

Dalam konsepsi ajaran Islam, sebagaimana dijelaskan Imam Ghazali mencari kebahagiaan tidak hanya di dunia saja, tetapi juga kebahagiaan akhirat. Inilah jalan tengah yang ditawarkan Imam al-Ghazali, yaitu mencari kesenangan dunia sebagai sarana untuk mencapai kebahagiaan akhirat, di mana kebahagiaan akhirat adalah tujuan akhirnya. dicari dan diutamakan, maka dinamakan nikmat. Akan tetapi nikmat yang sebenarnya adalah kebahagiaan akhirat. Memperhatikan pendapat Imam al-Ghazali tersebut, terlihat bahwa segala sesuatu yang diberikan Allah SWT kepada hambanya, baik berupa kelezatan dan kebaikan adalah kenikmatan yang diberikan Allah *Ta'ala* kepada hamba-Nya yang harus disyukuri, sehingga dapat tercapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Kedua, *have a good life (life of engagement)*. Dalam bahasa Aristoteles disebut *eudaimonia*, terlibatlah dalam pekerjaan, hubungan atau kegiatan yang membuat kita mengalami “flow”. 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.

Bagi umat Islam pemahaman kehidupan yang baik dibutuhkan perubahan sikap dan perilaku atau karakter yang dalam ajaran Islam disebut dengan hijrah. Hijrah pada dasarnya tidak harus dimaknai sebagai perpindahan secara fisik dari satu tempat ke tempat yang lain, persis seperti yang dilakukan Rasulullah Saw dahulu. Namun yang esensial hijrah dimaknai perpindahan karakter dari sifat-sifat yang buruk menuju sifat-sifat yang baik. Merubah karakter dari tidak baik menuju yang lebih baik.

Ketiga, *have a meaningful life (life of contribution)*. Pada disini manusia harus memiliki semangat melayani, berkontribusi dan bermanfaat untuk orang lain atau makhluk lain. Merasa hidup kita memiliki “makna” yang lebih tinggi dan lebih abadi dibanding diri kita sendiri.

Mengembangkan kehidupan bermakna bukanlah tugas yang ringan, karena pada hakikatnya sama dengan memenangkan perjuangan hidup, yakni mengubah nasib buruk menjadi lebih baik dan mengubah penghayatan diri tidak bermakna menjadi lebih bermakna. Usaha ini selain memerlukan niat yang kuat dan pemahaman mendalam tentang makna hidup serta penguasaan metode-metodenya, dalam kenyataan selalu membutuhkan dukungan lingkungan terdekat. Sudah tentu bimbingan dan pentunjuk-Nya menentukan keberhasilannya.

Di sinilah pentingnya fungsi iman dan takwa. Orang-orang beriman dan bertakwa akan tetap optimis dan mengharap petunjuk-Nya dalam menghadapi segala situasi. Mereka selalu mensyukuri segala kebaikan, kenikmatan dan kebajikan yang diterimanya. Musibah dan penderitaan yang dialami pun akan diterimanya dengan tabah penuh kesabaran.

Hidup yang bermakna (*the meaningful life*) sebagai tujuan utama logoterapi sejalan dengan tujuan agama Islam, yaitu; meningkatkan kesehatan mental dan mengembangkan religiusitas. Integrasi antara mental yang sehat dan rasa keagamaan (iman dan takwa) yang tinggi menjelmakan pribadi-pribadi yang unggul semacam *ulil albab*, salah satu karakter terpuji dalam al-Qur’an.

Memberikan makna dalam kehidupan adalah fitrah manusia yang tidak bisa ditinggalkan. Karena hidup bermakna pada hakikatnya adalah sumber kebahagiaan manusia itu sendiri, sehingga

keberadaannya sangat berarti. Perilaku egois, menutup diri, individual mementingkan diri sendiri hakikatnya adalah bertentangan dengan fitrah manusia itu sendiri. Perilaku yang bertentangan dengan fitrah (asal kejadiannya) sama dengan menggali lubang penderitaan yang panjang. Hidup penuh makna dalam masyarakat, baik melalui ucapan, tenaga dan fikiran adalah pintu gerbang kebahagiaan.

Dengan demikian, psikologi positif berhubungan dengan penggalian emosi positif, seperti bahagia, kebaikan, humor, cinta, optimis, baik hati, dan sebagainya. Sebelumnya, psikologi lebih banyak membahas hal-hal patologis dan gangguan-gangguan jiwa juga emosi negatif, seperti marah, benci, jijik, cemburu dan sebagainya. Dalam Richard S. Lazarus, disebutkan bahwa emosi positif biasanya diabaikan atau tidak ditekankan, hal ini tidak jelas kenapa demikian. Kemungkinan besar hal ini karena emosi negatif jauh lebih tampak dan memiliki pengaruh yang kuat pada adaptasi dan rasa nyaman yang subyektif dibanding melakukan emosi positif. Contohnya, pada saat kita marah, maka ada rasa nyaman yang terlampiaskan, rasa superior, dan sebagainya. Ada suatu penelitian mengatakan bahwa marah adalah emosi yang dipelajari, sehingga dia akan cenderung untuk mengulangi hal yang dirasa nyaman.

Psikologi positif tidak bermaksud mengganti atau menghilangkan penderitaan, kelemahan atau gangguan (jiwa), tapi lebih kepada menambah khasanah atau memperkaya, serta untuk memahami secara ilmiah tentang pengalaman manusia.

Jadi intinya saat ini kita sudah mengenal yang namanya psikologi positif, ada baiknya kita merubah diri kita sedikit demi sedikit. Sebisa mungkin kita lebih mengeluarkan emosi positif kita dibandingkan emosi negatif kita. Maka hasilnya pun akan positif. Dasar psikologi ini adalah keyakinan bahwa setiap individu ingin menjalani kehidupan yang memuaskan dan bahagia dengan memelihara apa yang terbaik dalam diri mereka dan meningkatkan pengalaman berbuah di tempat kerja, cinta, sosialisasi, dan lainnya.

Seligman memperkenalkan prinsip-prinsip dasar psikologi positif, yakni; ciri-ciri kebahagiaan yang autentik, dan faktor-faktor pendukungnya. Dengan metode-metode praktis yang dirumuskannya, manusia dapat memanfaatkan temuan-temuan terbaru dari sains

kebahagiaan untuk mengukur dan mengembangkan kebahagiaan dalam hidup kita.

Psikologi positif berhubungan dengan penggalan emosi positif, seperti bahagia, hidup yang baik dan bermakna, optimis, baik hati, dan sebagainya. Sebelumnya, psikologi lebih banyak membahas hal-hal patologis dan gangguan-gangguan jiwa juga emosi negatif, seperti marah, benci, jijik, cemburu dan sebagainya. Dalam Richard S. Lazarus, disebutkan bahwa emosi positif biasanya diabaikan atau tidak ditekankan, hal ini tidak jelas kenapa demikian. Kemungkinan besar hal ini karena emosi negatif jauh lebih tampak dan memiliki pengaruh yang kuat pada adaptasi dan rasa nyaman yang subyektif dibanding melakukan emosi positif. Contohnya, pada saat kita marah, maka ada rasa nyaman yang terlampiaskan, rasa superior, dan sebagainya. Ada suatu penelitian mengatakan bahwa marah adalah emosi yang dipelajari, sehingga dia akan cenderung untuk mengulangi hal yang dirasa nyaman.

Psikologi positif tidak bermaksud mengganti atau menghilangkan penderitaan, kelemahan atau gangguan (jiwa), tapi lebih kepada menambah khasanah atau memperkaya, serta untuk memahami secara ilmiah tentang pengalaman manusia.☑



Daftar Pustaka

Sumber: Buku, Hasil Penelitian, dan Jurnal

- A. Carr, "The expanding vision of positive behavior support: Research perspectives on happiness, helpfulness, hopefulness". In *Journal of Positive Behavior Interventions*, 9 (1), 2007, hlm. 3-14.
- A. Carr, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength*. (New York: Brunner-Routledge, 2004).
- Abdul Wahab, *Quantum Qalbu*, (Yogyakarta: Diva Press, 2008)
- Abuddin Nata, *Pemikiran Tokoh Pendidikan Islam (Seri Kajian Filsafat Pendidikan Islam)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001)
- Adinda Dwi Fajrina, "Hubungan Flow Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba (Studi Pada Mahasiswa Yang Aktif Organisasi)", *Skripsi*, (Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, 2015)
- Akram Ridha, *Kiat Sukses Mencapai Kebahagiaan Hidup*, (Jakarta: Amzah, 2006)
- Akyas Azhari, *Psikologi Umum dan Perkembangan*, (Jakarta, Penerbit Teraju, 2004)
- Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurṭubī*, Juz VI (Cairo: Dārus Saʿab, t.t.)
- Ary Ginanjar, *ESQ (Emotional Spiritual Quotient)*, (Jakarta: Penerbit Arga, 2005)
- Bakker, A. B., "The Work-Related Construction and Initial Validation *Journal of Vocational Behavior*, 72, 414.

- Flow Inventory: of the WOLF". In (2007), hlm. 400.
- Bastaman, H.D., *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar dan Yayasan Insan Kamil, 2005)
- Bastaman, H.D., *Meraih Hidup Bermakna: Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*, (Jakarta: Paramadina, 1996)
- Bastaman, HD, *Logoterapi (Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna)*, (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2004)
- Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, Cet. VI, (Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2001)
- DeRubies, R. J., "How Negative Psychology is Integral to Positive Psychology". Dalam Seligman, M.E.P., & Gillham, J. (Eds.). *The science of Optimism and Hope: Research essays in honor of Martin E.P. Seligman*, (West Conshohocken: Templeton Foundation Press, 2000).
- Franz Magnis-Suseno, *13 Tokoh Etika, Sejak Zaman Yunani sampai Abad ke-19*, (Yogyakarta: Kanisius, 1987)
- Gable, S. L., & Haidt, J., "What (and why) is positive psychology?". *Review of General Psychology*, 9 (2), 2005, hlm. 103–110.
- Hamka, *Tafsīr Al-Azhār*, Juz XXI, Cet. II, (Surabaya: Latimojong, 1982)
- Hamka, *Tasauf Perkembangan dan Pemurniannya*, (Jakarta: Yayasan Nurul Islam, 1980)
- Henk ten Napel, *Kamus Teologi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2009)
- Henny Wirawan, *Kebahagiaan Menurut Dewasa Muda Indonesia*, (Jakarta: Universitas Tarumanagara Indonesia, 2011).
- Ibn Miskawaih, *Tahdhib al Akhlak fi al Tarbiyah*, (Beirut: Dar al Kutub al Ilmiyah, 1985)
- Ibrahim al-Qu'ayyid, *Panduan Menuju Hidup Bahagia & Sukses*, (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2004).
- Imam al-Gazali, *Raudhah ath-Thālibin wa „Umdah as-Sālikin*, Alih bahasa M. LukmanHakiem, cet. V, (Surabaya: Risalah Gusti,

2005)

- Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Juz IV, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah, t.th.)
- Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, terj. Isma'il Ya'kub, Jilid VI, (Semarang: Faizan, 1975)
- Irwanto, *Psikologi Umum*. (Jakarta: Prenhallindo, 2002).
- Jalaluddin dan Usman Said, *Filsafat Pendidikan Islam Konsep dan Perkembangan Pemikirannya*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1994)
- K. Bertens, *Etika*, (Jakarta: Gramedia, 2000)
- Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989)
- 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), hlm. 3-16.
- Louis Leahy S.J., *Manusia Sebuah Misteri*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1993)
- Abdul Quasem M.A. Kamil, *Etika al-Ghazali*, (Bandung: Pustaka, 1988)
- M. Ngalm Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000)
- Martin E.P. Seligman dan M Csikszentmihalyi, "Positive Psychology, an Introduction". In *American Psychologist*, 5, 2000, hlm. 5-14.
- Martin E.P. Seligman, *Authentic Happiness. Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, (Bandung: Mizan Media Utama, 2005).
- Martin E.P. Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting fulfillment*, (New York: Free Press, 2002)
- Martin E.P. Seligman, Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C., "Positive psychology progress: Empirical validation of interventions". In *The American Psychologist*, 60, 2005, hlm. 410-421.
- Maurus. *Menikmati Hari Tua: Rahasia Sukses Menjalani Masa Pensiun*

dengan Bahagia, (Jakarta: Rumpun, 2008).

Mihally Csikszentmihalyi, *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*, (New York: Harper Perennial, 1997)

Muhaimin, *Arah Baru Pengembangan Islam, Pemberdayaan, Pengembangan, Kurikulum Hingga Redefinisi Islamisasi Ilmu Pengetahuan*, (Jakarta: Nuansa, 2003)

Muhammad „Abdullah asy-Syarqawi, *Sufisme dan Akal*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2003)

Muhammad Ashraf, *Al-Ghazali: The Alchemy of Happiness*, (Pakistan: Kashmir Bazar, 1979)

Nindy Ellesse, *Hidup Bukan Teka-Teki*, (Jakarta: Visimedia, 2007)

Nurcholish Madjid, *Islam Doktrin dan Peradaban*, Cet. I, (Jakarta: Yayasan Wakaf Paramadina, 1992)

P. Tommy YS Suyasa, “Kepribadian Resilien Sebagai Lokasi Kebahagiaan”. Makalah dipresentasikan dalam Temu Ilmiah Nasional Psikologi, Jakarta, 21 Oktober, (Jakarta, 2011), hlm. 8.

Peterson, C., & Martin E. P. Seligman, *Character Strengths and Virtues*, (Washington, DC: American Psychological Association, 2004).

Rafi Sapuri, *Psikologi Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa, 2009)

Reivich, K. & Shatte, A., *The Resilience Factor*, (New York: Random House, Inc, 2002).

Sansulung John Sum, *Rahasia Melejitkan Potensi Sukses*, (Yogyakarta: Gradien Mediatama, 2008)

Sayyid Quthub, *Tafsir fi Zilal al- Qur,ān*, Juz VI (Libanon: Dārul Ahyān, t.t.)

Simon Petrus L. Tjahjadi, *Petualangan Intelektual*, (Yogyakarta: Petualangan Intelektual, 2004)

Soenarjo, dkk., *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: Toha Putra, 1989)

Sulaiman al-Kumayi, *Kearifan Spiritual dari Hamka ke Aa Gym*, (Semarang: Pustaka Nuun, 2004)

- Syaiful Bahri Djamarah, *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000)
- Takwin, B., "Psikologi Menghubungkan Jiwa dan Kebahagiaan dengan Aktivitas Sosial. Dalam Godwin, R. (Ed.). *Psikologi Pemberdayaan Komunitas*, (Depok: Insos Books, 2009).
- Toto Tasmara, *Dimensi Doa dan Dzikir. Menyelami Samudra Qalbu Mengisi Makna Hidup*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1999)
- Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intelligence)*, (Jakarta: Gema Insani, 2001)
- Ustman Najati, *Belajar EQ dan SQ dari Sunnah Nabi*, (Jakarta: Hikmah, 2002)
- Victor Emile Frankl, *Logoterapi (Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi)*, Terj. M. Murtdallo, (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2003)
- Victor Emile Frankl, *Man's Search For Meaning, Mencari Makna Hidup: Hakikat Kehidupan, Makna Cinta, Makna Penderitaan*, (Bandung: Nuansa, 2004)
- William Compton, *Introduction to Positive Psychology*, (United States: Thompson, 2005).
- Yeniar Indriana, *Gerontologi & Progeria*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012).
- Yusuf Qardawi, *Al-Qur'an Berbicara Tentang Akal Dan Ilmu Pengetahuan*, (Jakarta: Gema Insani, 1998)
- Yusuf Qardhawi, *Merasakan Kehadiran Tuhan*, Terj. Jazirotul Islamiah, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005)
- Zaka al-Farisi, *Agar Hidup Lebih Hidup*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2008)

Sumber: Data Internet

"Fisiologi", dalam <https://id.wikipedia.org/wiki/Fisiologi>. Diakses 1 September 2016.

“Martin Seligman, Ph.D”. Dalam [https://www. authentic happiness.sas.upenn.edu/faculty-profile/profile-dr-martin-seligman](https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/faculty-profile/profile-dr-martin-seligman). Diakses 1 September 2016.

“Membangun Hubungan Dengan Orang Lain”, Dalam <http://joxyt.blogspot.co.id/2013/08/membangun-hubungan-dengan-orang-lain.html>. Diakses 7 Juli 2017.

Ahmad Muhammad Diponegoro, “Psikologi Positif dan Konseling Islami”. Dalam <http://eprints.uad.ac.id/5147/1/Psikologi%20Positif%20dan%20Konseling%20Islami.pdf>. Diakses 9 Juli 2018.

<http://greatergood.berkeley.edu/topic/compassion/definition>. Diakses 9 Juli 2018.

<http://mazguru.wordpress.com/2009/02/08/potensi-ruhaniah-manusia/>. Diakses 7 Juli 2017.

<http://psychcentral.com/lib/what-is-existential-depression/>. Diakses 9 Juli 2018.

http://www.huffingtonpost.com/peter-field/more-meaning-fullife_b_8118754.html. Diakses 9 Juli 2018.

http://www.huffingtonpost.com/peter-field/more-meaning-fullife_b_8118754.html. Diakses 9 Juli 2018.

<http://www.inc.com/minda-zetlin/6-surprising-ways-being-grateful-makes-you-happier.html>. Diakses 9 Juli 2018.

<http://www.lifehack.org/articles/lifestyle/10-ways-to-live-a-more-meaningfullife.html>. Diakses 9 Juli 2018.

<http://www.prevention.com/mind-body/how-live-meaningful-life>. Diakses 9 Juli 2018.

<http://www.prevention.com/mind-body/how-live-meaningful-life>. Diakses 9 Juli 2018.

<https://twitter.com/dalailama/status/364317522343895> Diakses 9 Juli 2018

Kuncoro Adi, “7 Tips Membangun Relasi yang Baik”. Dalam http://www.kompasiana.com/69kuncoroadi/7-tips-membangun-relasi-yang-baik_550ae58a8133117713b1e468. Diakses 7 Juli 2017.

- M. Jojo Rahardjo, "Membangun Positivity". Dalam http://www.kompasiana.com/mjr/mengenai-flow-dalam-positive-psychology_5656c0e8c8afbd5e071e4e4d. Diakses 8 Juli 2017.
- Mabe, M., "They teach happiness at Harvard". In *Business Week*. Dalam http://www.businessweek.com/globalbiz/content/aug2008/gb20080820_939323.htm. Diakses 2 September 2016.
- Martin E.P. Seligman, "Seligman Speech at Lincoln Summit". Dalam <http://www.ppc.sas.upenn.edu/lincspeech.htm>. Diakses 3 September 2016.
- Megan, K., "The pursuit of unhappiness: Let's give melancholy its due, experts advise". In McClatchy - Tribune Business News. Diambil pada 17 Maret 2009, dari ABI/INFORM Dateline database. Diakses 2 September 2016.
- Naomi Susan, "Getting the most out of scholarships". Dalam *The Jakarta Post*. Diambil dari <http://old.thejakartapost.com/yesterdaydetail.asp?fileid=20071226.F02>. Diakses 3 Juli 2017.
- Ririn Dwi Agustin , Ayu Purwarianti , Kridanto Surendro , Iping S Suwardi, "Kajian Teori Flow Sebagai Sumber Motivasi Belajar Serious Game". See Konferensi Nasional Sistem Informasi 2014, STMIK Dipanegara Makassar, 27 Februari–01 Maret 2014. Dalam <https://www.researchgate.net/publication/261027876>. Diakses 7 Juli 2017.

Biodata Penulis



SUNEDI SARMADI atau biasa disapa dengan panggilan “Ustadz Sunedi” lahir di Palembang 2 Januari 1966. Ia menempuh Pendidikan Strata Satu (S1) di Fakultas Syari’ah IAIN Raden Fatah Palembang (tamat 1991). Belum puas dengan ilmu pengetahuan yang diperoleh di Fakultas Syari’ah IAIN Raden Fatah Palembang, maka ia kemudian menempuh pendidikan di Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Palembang (tamat 2005). Ia menyelesaikan strata dua (S2) dengan Konsentrasi Pemikiran Pendidikan Islam di Program Pascasarjana IAIN Raden Fatah Palembang (tamat 2008). Saat ini, ia telah menyelesaikan disertasi Program Doktor (S3) yang ditandai dengan Ujian Terbuka pada bulan Desember 2018 di Psikologi Pendidikan Islam Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Berkiprah di dunia pendidikan Islam bukanlah hal baru bagi putra H. Sarmadi dan Hj. Suratmi ini. Sejak kanak-kanak, ia aktif mengikuti pendidikan al-Qur’an dan Pendidikan Agama Islam, khususnya mendalami Kitab Kuning. Ia banyak belajar Islam pada almarhum Syekh al-Habib Alwi bin Ahmad Bahsin yang termasyhur dengan sebutan Mu’allim Nang di Majelis Ta’lim wa al-Tazkir berlokasi di 13 Ulu Palembang dan al-ustadz Ali bin Ahmad Baharun.

Kemudian, pada almarhum KH. Amin Azhari (Cek Ming) di Majelis Ta'lim Azhariyah dan almarhum al-Ustadz Mgs. H.Nanang Saleh BA di Majelis Ta'lim al-Firdaus di 16 Ulu Palembang. Selanjutnya, ia belajar pada almarhum Ust. Abd. Wahab, almarhum Muallim Zamzam, almarhum KH. Abdullah Murod dan al-Ustadz Subhi bin KH. Balqi. Atas jasa-jasa beliau, ia mampu memahami dan mengamalkan ajaran Islam dan “menularkannya” dengan murid-murid di Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang.

Karena cintanya pada dunia pendidikan Islam, tidak aneh bila dalam usia yang sangat muda, yakni usia 14 tahun, telah mendirikan sebuah Pengajian al-Qur'an dan pendidikan Islam di Yayasan al-Firdaus berlokasi di kelurahan 16 Ulu Palembang. Kemudian pada usia 22 tahun, ia berhasil mendirikan “Pondok Pesantren Assanadiyah” pada tahun 1988 yang beralamat di Jalan Jaya 7 Lorong Lematang 16 Ulu Palembang. Bahkan pada 2006, ia berhasil mengembangkan “Pondok Pesantren Assanadiyah” dengan mendirikan cabang di Desa Tanjung Baru Kecamatan Muara Padang dan di desa Perambahan Kecamatan Banyuasin I Kabupaten Banyuasin. Kemudian pada tahun 2008, ia memprakarsai berdirinya Akademi Kebidanan (Akbid) Pondok Pesantren Assanadiyah.

Di usianya yang masih belia, sejak duduk di bangku MTs Negeri I Palembang, ia telah mengabdikan diri menjadi Guru Pengajian al-Qur'an di Yayasan Al-Firdaus Palembang (1980) dan pada 1985-1991 mengabdikan diri sebagai guru di Madrasah Ibtidaiyah di lembaga yang sama. Selanjutnya, ia pernah mengajar PAI di STM Gajah Mada Palembang (1987-1991), menjadi Kepala Madrasah Tsanawiyah Assanadiyah Palembang (1988-1995), Kepala SMP Assanadiyah Palembang (2000-2008), Kepala SMA Assanadiyah Palembang (1990-2008), Kepala Madrasah Ibtidaiyah Assanadiyah (1990-sekarang),

Sejak ia mendirikan “Pondok Pesantren Assanadiyah” waktunya banyak dicurahkan untuk membimbing para santri dan pengembangan pondok pesantren. Di sela-sela kesibukan di “Pondok Pesantren Assanadiyah”, ia juga masih sempat mengabdikan diri sebagai Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Palembang (2001-sekarang) dan Akademi Kebidanan Pondok Pesantren Assanadiya (2008-sekarang).

Di samping itu, ia juga aktif diberbagai organisasi pesantren.

Pada 1999-2002, ia dipercaya sebagai Bendahara II Forum Pondok Pesantren Sumatera Selatan (Forpess) serta pada 2002-2005 menjadi Koordinator Forum Pondok Pesantren Sumatera Selatan (Forpess) Cabang Palembang dan pada 2005-2008 dipercaya menjadi Sekretaris Jenderal Forum Pondok Pesantren Sumatera Selatan (Forpess).

Selain aktif di organisasi sosial keagamaan serta Pembina Yayasan Perguruan Islam Assanadiyah dan Akademi Kebidanan Pontren Assanadiyah, ia masih sempat menulis buku, di antaranya; *Masalah Kebidanan dalam Perspektif Islam* (2008), *Aqidah dan Akhlak dalam Islam* (2009), *Pendidikan Agama Islam* (2011), *Pendidikan Agama: Tinjauan Agama dan Etika Kebidanan* (2011), *Boleh Tidak Puasa di Bulan Ramadhan* (2012), *Akhlak Dalam Islam* (2012), *Akidah Tauhid Dalam Islam* (2013), *Kapita Selekta Pendidikan Islam* (2013), *30 Kajian al-Qur'an Tematik, Bahan Pengkaderan Generasi Muslim Kaffah* (2014), dan *Puasa Ramadhan dan Zakat* (2015).

