

KONSTRUKSI KEBAHAGIAAN DALAM BINGKAI KECERDASAN SPRITUAL

Ernita Dewi

Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Ar-Raniry,

Banda Aceh, Indonesia

Email: ernitadewi43@yahoo.co.id

Diterima tgl, 05-08-2017, disetujui tgl 25-08-2017

Abstract: Every human must have longed for true happiness both physically and spiritually. Efforts to gain happiness will be done in various ways, collecting treasures, achieving success across multiple life domain, seeking position and popularity. However, those are not guaranteed a person's happiness. Today, there are many people who poses wealth, success, popularity, but are infected by various mental diseases such as anxiety, stress, even feel alien to the surrounding world. It turns out that materialism alone cannot bring happiness. Only when the proper doses of spiritualism are mixed with the proper doses of materialism can we expect happiness. The real happiness lies in the aspect of human spirituality. Happiness will come only when someone achieve inner contentment, close to God, always do good, intelligent to deal with life and consistently guided by the Koran and Hadith.

Abstrak: Setiap manusia pasti merindukan kebahagiaan hakiki baik secara jasmaniah maupun ruhaniah. Upaya mendapatkan kebahagiaan akan dilakukan dengan berbagai cara, mengumpulkan harta, meraih kesuksesan disemua aspek kehidupan, berusaha mendapatkan jabatan dan popularitas. Akan tetapi semua hal itu belum menjamin seseorang memperoleh kebahagiaan. Di zaman moderen sekarang ini justru banyak orang yang memiliki kekayaan, kesuksesan, popularitas, tetapi dihindangi oleh berbagai penyakit batin seperti cemas, stress, gelisah, bahkan merasa asing dengan dunia sekitarnya. Ternyata kebahagiaan itu tidak melekat pada materi saja. Hanya ketika dosis spiritualisme yang tepat dicampur dengan dosis materialisme yang cukup, kita bisa mengharapkan kebahagiaan. Kebahagiaan sesungguhnya juga terletak pada aspek spritualitas manusia. Kebahagiaan akan datang saat seseorang mencapai kepuasan batin, dekat dengan Allah, senantiasa berbuat baik, dan cerdas menyikapi hidup dan selalu menyelesaikan masalah dengan berpedoman pada al-Quran dan Hadis

Keywords: Kebahagiaan, Kecerdasan Spiritual.

Pendahuluan

Mengapa manusia dalam konteks dunia yang modern ini mengalami kekeringan dan kehampaan secara spiritualitas? Jawabannya antara lain bisa dilihat dari asal muasal pandangan serta konsep yang membentuk kemodernan atau modernitas itu sendiri. Bila ditilik seksama, ada dua ciri fundamental dalam peradaban manusia modern, yakni rasionalitas dan mentalitas. Kedua unsur fundamental ini telah selama berabad-abad membentuk mental manusia modern menjadi makhluk yang rasional sekaligus

materialistik.¹ Ditinjau secara historis-filosofis, rasionalitas peradaban modern ini dilahirkan oleh seorang filosof kenamaan dari Perancis. Dia adalah Rene Descartes yang kemudian lazim dikenal sebagai bapak filsafat modern. Salah satu adagiumnya yang terkenal adalah *cogito ergo sum* (saya berpikir, maka saya ada). Itulah yang kemudian menginspirasi munculnya gerakan-gerakan rasional di Eropa yang kemudian dikenal sebagai Aufklarung. Gerakan-gerakan semacam ini pada ujungnya kebenaran agama yang dianggap sebagai penuh dengan irasionalitas atau mitologis.

Dengan kata lain, berbarengan dengan semangat rasionalisme itu adalah empirisme dan positivisme sehingga agama menjadi terpinggirkan. Agama dianggap tidak memenuhi unsur logika rasionalitas dan kebenarannya tidak bisa dibuktikan secara empiris. Sebagaimana diulas oleh Mulyadhi Kartanegara, akibat lebih jauhnya lagi adalah unsur-unsur mistisisme dan non-rasional dalam agama cenderung ditolak lantaran dianggap sebagai suatu ilusi. Masyarakat modern sangat menolak pendekatan-pendekatan kebenaran yang non-rasional, sehingga agama atau wahyu yang pada dasarnya bisa diterima melalui intuisi atau hati sangat ditolak otoritasnya.²

Pada prinsipnya, manusia adalah makhluk spritual, yang setiap saat senantiasa mengaktualisasikan imannya dalam rangka beribadah dan mengabdikan dirinya kepada Allah swt. Manusia telah diciptakan dengan segala kesempurnaannya dan diberikan mandat untuk mengelola bumi, serta bertanggungjawab untuk menjaga bumi agar jauh dari kerusakan³ Alam semesta tempat manusia mendapatkan kehidupan tentu diarahkan sebaiknya untuk memperoleh kebahagiaan.

Manusia yang menyadari eksistensinya di dunia sebagai hamba Allah swt., dan memiliki tanggung jawab besar untuk menebarkan kebaikan, maka tugas beratnya itu akan dilakukan dengan selalu mengikatkan hatinya pada Allah swt. sebagai pencipta dirinya. Maka apapun yang ingin dicari, diraih seseorang tidak bisa dilakukan dengan hanya hidup di dunia sebagai individu yang terlepas dari keberadaan Allah swt. dan kehidupan sosialnya.

Kekuatan Iman dan Upaya Meraih Kebahagiaan

Setiap muslim harus mengandalkan iman dan amal saleh demi menjamin kebahagiaan hidupnya. Sejatinya manusia tidak menjadikan sesuatu selain dari keduanya sebagai sarana mencapai kebahagiaan sejati. Di dalam diri manusia terdapat kekuatan yang mendorongnya untuk menunaikan tugas dan tanggung jawab. Pada saat seseorang menerima dorongan hati nuraninya untuk menerima tugas-tugas, kekuatan batin akan mendukungnya. Maka setelah melakukan tugas, jiwanya akan dipenuhi oleh kebahagiaan

¹Mulyadhi Kartanegara, "*Titik Balik Peradaban: Pengaruh Mistisisme atas Fisika Baru*", dalam Budhy Munawar Rchman dan Eko Wijayanto (Penyunting), *Jalan Paradoks: Visi Baru Fritjof Capra tentang Kearifan dan Kehidupan Modern*, (Jakarta: Teraju, 2004), h. 146.

²Mulyadhi Kartanegara, "*Titik Balik.*", h. 147.

³M. Uhaib As'ad dan M. Harun al-Rosyid, *Spiritualitas Dan Modernitas: Antara Konvergensi dan Devergensi*, dalam buku *Spiritualitas Baru, Agama dan Aspirasi Rakyat*, (Yogyakarta: Interfidel, 2004), h. 344.

dan ketenangan. Kekuatan ini muncul dari dasar fitrah manusia yang mengajak manusia berbuat kebaikan dan meninggalkan kejahatan.⁴

Menurut al-Ghazali, kebahagiaan (*sa'adah*) itu merupakan suatu tingkatan keadaan yang muncul bersamaan dengan “keyakinan seseorang terhadap Allah di dalam usaha pemenuhan hati, yaitu pengetahuannya tentang Allah swt. melalui kepandaian dan pengalaman terhadap hukum-hukum Allah di dalam ciptaan-Nya. Al-Ghazali menyebutkan bahwa tujuan akhlak mulia adalah untuk kebahagiaan diakhirat. Di dalam kitabnya *Mizan*, al-Ghazali menyebutkan bahwa kebahagiaan hakiki yang sebenar-benarnya ialah kebahagiaan akhirat. Kebahagiaan selain itu adalah semu. Apalagi kebahagiaan dunia yang tidak membantu tujuan akhirat. Meskipun terkadang manusia membuat pembenaran akan sesuatu yang dapat menyampaikan manusia kepada kebaikan dan kebahagiaan, tetapi kebahagiaan akhiratlah yang benar dari segala tujuan.⁵

Kebahagiaan akhirat dicapai dengan modal keyakinan dan kepercayaan yang teguh terhadap kehidupan setelah mati. Keyakinan akan adanya Allah swt. yang menghidupkan dan mematikan. Keyakinan tersebut dilahirkan dalam bentuk ibadah dan ketaatan kepada Allah swt. Melakukan setiap perintah Allah swt sebagai bentuk ketertundukan kepada Allah swt., dari seorang hamba yang memiliki kelemahan dan ketidakberdayaan.⁶

Iman adalah titik sentral kebahagiaan seorang mukmin. Iman merupakan wujud eksistensi mukmin sejati. Iman merupakan penuntun ke alam bawah sadar. Iman yang dimaksud di sini bukanlah sebatas mengakui keberadaan Allah swt., bukan juga sebatas ikrar untuk melaksanakan kewajiban kepada Allah swt. Iman yang dimaksud adalah perasaan seseorang yang selalu terfokus kepada Allah. Dirinya menjadi tenang dalam kebersamaan-Nya, mulut dan hatinya selalu mengingat Allah swt. dan rasa malu serta takutnya tertuju kepada-Nya.⁷

Iman memiliki beberapa cabang, dan semua bentuk ketaatan adalah bagian dari cabang-cabang tersebut. Jika iman merupakan tanda kehidupan hati dan jiwa serta motif adanya kebahagiaan, maka melaksanakan kewajiban dan anjuran syariat merupakan motif terpenting bagi kelapangan dada, keridhaan jiwa, dan bagusnya hati.⁸

Iman yang kuat akan tergambarkan pada perilaku yang baik, mudah melakukan kebaikan dan jauh dari perbuatan jahat. Orang yang beriman akan mendapatkan kebahagiaan. Bagaimanapun kebahagiaan memang sesuatu yang relatif dan nisbi. Bahkan, kebahagiaan merupakan rahasia Ilahi, dan manusia hanya mampu menerka-nerka dalam memandang kebahagiaan tersebut.⁹ Tidak ada satu pun garansi yang menjamin seseorang dapat mencapai kebahagiaan hakiki, kecuali orang tersebut mengetahui segala sesuatu secara pasti. Untuk itu, seseorang mesti selalu berusaha untuk berada di jalan Allah swt.,

⁴Sayid Mujtaba Musawi al-Lari, *Risalah Akhlak*, Terj. Meniti Kesempurnaan Akhlak dan Kesucian Rohani, (Jakarta: Citra, 2013), h. 144.

⁵Aboebakar Acheh, *Sejarah Filsafat*, (Kelantan Malaysia: Pustaka Aman, 1976), h. 192.

⁶Lihat Syahrin Harahap, *Jalan Islam...*

⁷Abdul Karim Bakkar, *86 Langkah Meraih Kebahagiaan* (Jakarta: Grafindo Khazanah Ilmu, 2008), h. 143.

⁸Sa'id Abdul 'Azhim, *Meraih Kebahagiaan Yang Hakiki* (Meraih Kebahagiaan Hakiki, Terj. (Jakarta: Najla Press, 2006), h. 69.

⁹Abdul Karim Bakkar, *86 Langkah Meraih ...*, h. 29.

dan mengharapkan keridhaan-Nya, itulah garansi yang akan mengantarkan seseorang ke pintu kebahagiaan.¹⁰

Materialisme versus Spiritualisme: Pilihan Dilematis

Saat ini keimanan manusia semakin terkikis, yang diakibatkan oleh berbagai pengaruh, seperti paham materialisme, liberalisme dan perkembangan ilmu pengetahuan yang bebas nilai. Tidak dapat dipungkiri bahwa kemajuan ilmu dan teknologi, semakin dirasakan oleh semua orang di seluruh belahan bumi ini. Sehingga dunia semakin terasa kecil, semakin mengglobal, dan perubahan terus terjadi dimana-mana di setiap sudut kehidupan. Kondisi ini, sedikit banyak turut memberi pengaruh bagi kehidupan, sehingga diperlukan suatu pegangan yang bersifat abadi agar tidak terseret oleh arus negatif globalisasi dan modernisasi yang mungkin timbul yakni dengan berpegang erat pada agama dan menjalankannya secara terus menerus dalam kehidupan.

Secara garis besar gambaran kehidupan masyarakat tengah mengalami berbagai pergeseran karena terus berpacu dan bekerja keras memenuhi kebutuhan hidupnya sehingga agama kurang diperhatikan karena selalu berhubungan dengan dunia materialistis. Begitu pula dengan kehidupan sosialnya antar manusia, nyaris hanya dilakukan bila ada kepentingan bisnis atau mendatangkan *benefit* berupa keuntungan material. Setidaknya dari masalah ini tampak bahwa masyarakat modern sedang mengalami kejatuhan posisinya dari makhluk spiritual menjadi makhluk material. Maka untuk mengembalikan jati diri manusia sebagai makhluk Allah yang paling mulia, manusia harus kembali kejalan Allah dengan kepatuhan pada agama dan dengan melaksanakan tugas-tugasnya dengan baik. Hanya dengan cara demikian manusia akan mendapat ketenangan dan kenyamanan sehingga tidak mengalami penyakit frustrasi eksistensial.¹¹

Menurut para ahli pemerhati masalah sosial, bahwa ciri-ciri masyarakat modern akan mengalami frustrasi eksistensial yang ditandai dengan keinginan yang berlebihan untuk berkuasa (*the will to power*), mencari-cari kenikmatan hidup (*the will to pleasure*), selalu ingin menimbun harta (*the will to money*), tidak mengenal waktu dalam bekerja sehingga tidak memiliki waktu untuk bersosialisasi (*the will to work*), serta memiliki kecenderungan libido yang cukup tinggi (*the will to sex*). Akibat dari penyakit ini, membuat kehidupan menjadi gersang, hampa dan kosong tanpa tujuan sehingga muncullah perilaku negatif seperti kriminalitas, kekerasan, kenakalan, bunuh diri, pembunuhan, hubungan seks di luar nikah, penganiayaan, broken home, perkosaan, kecanduan narkoba, perceraian dan perilaku seks menyimpang dan berbagai macam krisis moral lainnya sebagai dampaknya.¹²

Banyak para ahli yang meratapi zaman ini sebagai abad kejatuhan manusia, karena tidak ditemukannya lagi jiwa masyarakatnya yang bersemi sebagai makhluk Tuhan, karena realitas kehidupan mereka cuma memandang materi dan melupakan agama, meskipun

¹⁰Abdul Karim Bakkar, *86 Langkah Meraih ...*, h. 30.

¹¹Ahmad Nurholis, "Peran Tasawuf dalam Merekonstruksi Krisis Spiritualitas Manusia Modern", dalam *Jurnal Sosio-Religi*, Vol. 10, No. 1, (2012), h. 112.

¹²Huston Smith, *Kebenaran yang Terlupakan Kiritik atas Sains dan Modernitas*, Terj. Inyik Ridwan Muzir, (Yogyakarta : IRCiSoD, 2001), h. 130.

tidak menolak Tuhan dalam bentuk lisan, tetapi mengingkarinya dalam bentuk perilaku. Setiap manusia, bahkan setiap keluarga, tampaknya akan berpapasan dengan problema krisis spiritual. Imbasnya lembaga yang paling banyak merasakan problem itu adalah keluarga, sehingga untuk mengantisipasi dibutuhkan kecerdasan dan daya tahan keluarga, yakni dengan pendekatan keagamaan dengan mengimani dan menaati segala perintah Allah swt.¹³

Dengan keimanan dan ketaatan kepada Allah swt. merupakan perbuatan dzikir, sebab makna dzikir itu cukup luas dan termasuk diantaranya pelaksanaan aktifitas yang dilandasi oleh keimanan. Dengan berdzikir seseorang akan mendapatkan ketenangan hati karena memang Allah secara langsung menyebutkan bahwa berdzikir itu mendatangkan ketenangan. Dengan ketenangan atau ketentraman akan memunculkan ketajaman pemikiran dan analisa, yang merupakan bibit yang menumbuhkan kreatifitas. Sebagaimana terungkap dalam sebuah sya'ir Parsi yang mengatakan: "*Berdzikirlah sampai dzikirmu menyembulkan fikiran, dan melahirkan seratus ribu pikiran-pikiran murni (andishah)*".¹⁴

Al-Qur'an bisa menjadi solusi yakni dengan menjadikannya sebagai pemandu dalam penyelenggaraan kehidupan dan melakukan aktifitas. Al-Qur'an berfungsi sebagai penyeimbang antara kehidupan materi dan spiritual disamping juga berfungsi sebagai pedoman hidup. Al-Qur'an bagi orang mukmin dapat dijadikan sebagai pelipur lara terutama mengatasi kegundahan dan kegerahan yang biasa dialami oleh manusia modern. Sebab sebagaimana firman Allah swt:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا^{١٥}

“Dan kami turunkan dari al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang zalim (al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian”.¹⁵

Abdullah Yusuf Ali dalam mengomentari ayat ini dengan mengatakan bahwa dalam wahyu Allah swt. terdapat obat untuk jiwa yang sudah merana, untuk harapan dan masa depan kerohanian yang menderita, serta kebahagiaan dalam mendapatkan pengampunan atas segala dosa. Semua yang bekerja dalam keimanan akan turut memiliki hak yang sangat berharga di sisi Allah.

Namun mereka yang dalam hidupnya selalu membangkang terhadap hukum Allah maka mereka akan menderita rugi. Makin banyak mereka menantang kebenaran, akan makin dalam mereka terjerumus ke dalam suasana dosa dan kemurkaan Allah swt., yang lebih buruk dari pada kehancuran. Tujuan orang bekerja keras, memenuhi disiplin dan menjaga etos kerja adalah agar mendapatkan kesuksesan dan meningkatnya kualitas hidup.

¹³Ahmad Nurcholis, "*Peran Tasawuf...*", h. 113.

¹⁴Ahmad Nurcholis, "*Peran Tasawuf...*", h. 113.

¹⁵Q.S. Al-Isra'/17: 82.

Namun harus disadari bahwa kriteria yang digunakan dalam mengukur kualitas hidup adalah kriteria ketaqwaan.¹⁶

Dari semua “kebobrokan” yang terus menghantui masyarakat modern dapat dikatakan bahwa se-modern apapun sebuah komunitas atau seseorang, agama tetap akan eksis, dibutuhkan dan tetap dapat menjadi tawaran solutif terhadap penyakit sebagai derivasi dari peradaban yang dimunculkan. Agama diperlukan guna menjelaskan makna dan tujuan hidup manusia. Agamalah yang mengisi sisi spiritual manusia yang tidak mungkin dipenuhi oleh rasionalitas dan ilmu pengetahuan. Bahkan menurut William James, agama akan selalu ada selagi manusia memiliki rasa cemas.¹⁷

Agama dan keimanan akan mengantarkan seseorang pada ketenangan jiwa yang membahagiakan. Sebaliknya seorang muslim akan merasakan sangat gelisah, takut, cemas jika keimanan dan kejernihan spiritualnya tersakiti atau ternodai dengan kekufuran. Meskipun seseorang tidak menunjukkan kondisi tersebut, tetapi perilaku seseorang menyiratkan krisis iman yang dialaminya. Perhatikan orang yang ingkar kepada Allah swt. dan senang melakukan kejahatan, maka hidupnya tidak tenang apalagi bahagia.

Jangan membanggakan harta yang bertumpuk, karena banyak orang yang tidak dapat terbebas dari derita meskipun banyak harta. Jangan membanggakan pangkat dan jabatan, sebab ada banyak orang yang masuk jurang karena terseret oleh pangkatnya, terkadang jauh dari masyarakat, dicibir orang jalanan. Apalagi membanggakan asal keturunan, karena kemuliaan, kehormatan dan luhur hanyalah orang tua serta kakek moyangmu. Dengan demikian semua harta, kedudukan dan pangkat merupakan salah satu sarana untuk mencapai kebahagiaan, jadi semua itu hanyalah salah satu sarana dan bukan satu-satunya. Jika seseorang mampu memenej dirinya dan semua yang dimilikinya secara baik, akan membawa orang tersebut pada rasa bahagia, tetapi sebaliknya saat seseorang tidak mampu mengawal kekayaan yang dimilikinya, maka orang tersebut akan tenggelam dalam harta tersebut dan kebahagiaan tidak diperoleh. Penampilan yang keren dengan berpatron pada gaya masa kini yang terus berubah, tidak menjamin semua itu menenangkan jiwa, bahkan orang rela menghabiskan banyak harta untuk mengikuti mode terkini agar semua orang terpana melihatnya, meskipun di dalamnya kosong semata. Mode dan gaya tidak memberikan kepuasan, yang ada melelahkan pemikiran, sebab yang dicari belum didapatkan, itulah kebahagiaan.¹⁸

Seorang bintang sinetron¹⁹ menuturkan tentang suami yang bekerja sebagai artis amatiran. Suaminya berkata saya berharap memiliki uang sekitar dua milyar sekalipun ditimpa rasa sakit. Lalu istrinya bertanya apa gunanya harta kalau menderita sakit. Suaminya menjawab bahwa uang tersebut akan dihabiskan untuk berobat. Akhirnya suami memiliki uang lebih dari dua milyar, lalu orang tersebut menderita kanker limpa. Semua uangnya habis untuk berobat, bahkan tidak cukup. Akibat penyakit tersebut orang tersebut

¹⁶Ahmad Nurcholis, “*Peran Tasawuf...*”, h. 113-114.

¹⁷Ahmad Nurcholis, “*Peran Tasawuf...*”, h. 124.

¹⁸Umar Hasyim, *Memburu Kebahagiaan* (Surabaya: Bina Ilmu, 1993), h. 19

¹⁹Dikutip dari buku Syaikh M. Abdul Athi Buhairi, *Laa Tahzan Inna ma'a Al-U'sri Yusra* Terj. (Jakarta: Pustaka Al-Kausar, 2001), h. 387.

tidak bisa memakan makanan enak, hanya boleh makan sedikit saja. Penderitaan panjang tersebut berakhir dengan kematian dalam keadaan menyesal dan kecewa.

Apabila semua sarana materi yang tersebut di atas tidak gagal mengantarkan orang pada kebahagiaan, maka orang akan berbalik untuk mencari kebahagiaan dengan bergaya hidup santai yang diwarnai sedikit kebebasan. Gaya hidup santai yang tidak memiliki panduan yang jelas, sehingga orang pun kehilangan arah dalam kehidupan santai tersebut.²⁰

Kebahagiaan sering diidentikkan dengan gaya hidup mewah, santai dan penuh kebebasan. Apabila arti kebahagiaan ditanyakan kepada generasi muda sekarang ini, maka jawabannya adalah memiliki banyak harta, hidup tidak memiliki beban dan bisa melakukan apa saja. Pertanyaan yang muncul kemudian adalah apakah kebahagiaan akan diperoleh dengan mengandalkan harta, kebebasan tapi tidak memiliki panduan hidup yang disadarkan pada ajaran agama Islam.

Di era yang disebut modern ini manusia telah mencapai tingkat kemajuan yang luar biasa dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Sekarang ini manusia telah sampai pada pemenuhan fasilitas dan kebutuhan hidup dengan segala kecanggihan teknologi. Untuk melakukan perjalanan tersedia berbagai alat transportasi serba canggih dan cepat. Alat teknologi komunikasi telah membantu manusia melakukan percakapan jarak jauh dan menghubungkan orang dari berbagai negara dalam waktu yang cepat. Globalisasi telah memungkinkan manusia mendapatkan segala yang diinginkan secara cepat meskipun hal tersebut tidak ada di negaranya. Mesin-mesin canggih siap membantu segala yang dibutuhkan manusia, sehingga seseorang tidak perlu bersusah payah dalam mempersiapkan sesuatu yang diinginkannya.²¹

Dengan segala kemudahan yang dimiliki manusia, mungkin kebahagiaan akan dengan mudah didapatkan. Ternyata masih ada sesuatu yang dirasa hilang dari manusia yang menganggap dirinya modern itu sebagai efek dari sikap mentalnya. Meskipun semua bidang kegiatan manusia telah dijamah oleh teknologi modern yang dalam deret ukur jangka waktu mengalami perubahan-perubahan kualitatif yang sangat cepat sampai ke akar-akarnya. Dunia yang luas dan lebar pada zaman dahulu, sekarang seperti satu kampung yang begitu mudah untuk dijangkau. Perjalanan antar negara dapat dilakukan dengan cepat dan mudah.²²

Masyarakat moderen diikat oleh waktu yang sangat masif, jam tangan bukan lagi sebagai hiasan, tetapi menjadi tonggak yang mematok dan memagari langkah mereka. Tidak bisa hidup tanpa telepon genggam, pemikirannya bercabang ke segala penjuru. Di jalan raya semua serba cepat, memburu waktu, walaupun harus membuat kemacetan. Televisi menyajikan berbagai program yang tidak mendidik, kecuali menampilkan acara-acar yang berbau kekerasan dan kemewahan. Bertamu ke rumah seseorang juga perlu melihat waktu, karena sadar yang punya rumah sibuk. Banyak aktivitas sosial keagamaan

²⁰Umar Hasyim, *Memburu...*, h. 19-20.

²¹Umar Hasyim, *Memburu...*, h. 21.

²²Umar Hasyim, *Memburu ...*, h. 24

hilang digantikan dengan upaya mengejar materi. Itulah kehidupan masyarakat moderen sekarang.²³

Dengan kata lain maka hilanglah dimensi manusia modern sebagaimana kata Tillich, bahwa manusia menjadi kehilangan dimensi transendental. Ketidakharmisan hidup antara jiwani dan badani, antara kondisi spritual dan lahiriah dan segala kondisi-kondisinya, sehingga individualisme dan egoisme tulen yang dimanifestasikan tidak dapat ditahan, dan akibatnya adalah manusia memandang rendah terhadap segala sesuatu yang serba emosional dan serba sensitif, lalu beralih ke yang serba mekanistik dan otomatis. Tanpa terasa manusia menjadi budak dan menjadi sebagian dari mesin-mesin itu. Komputer, internet, tablet, ipad dan semua peralatan komunikasi canggih lainnya yang serba otomatis atau serba mesin dapat membuat manusia apatis terhadap kondisi lingkungan, kepekaan sosial menjadi langka, kasih sayang, rasa hormat dan segala hal yang bersifat menyentuh suara hati dipandang sebagai omong kosong yang hanya membuang-membuang waktu saja. Kata-kata yang ampuh seperti perdamaian abadi, eksistensi secara damai dalam kostelasi dunia, merupakan slogan peri kemanusiaan yang kosong dan hambar, hanya enak didengar oleh telinga anak ingusan.²⁴

Terjadinya ketidakseimbangan *psikis* membuat pribadi seseorang menjadi tidak menentu, hilang arah, menjerit, meronta, menangis, karena ketidaktenangan jiwa membuat banyak orang lari pada tindakan yang salah tanpa dukungan pedoman hidup dan nilai-nilai kebaikan. Norma-norma yang serba tradisional, serba umum, dan serba diatur tidak disukai, maka secara dasar atau tidak banyak orang yang terhanyut dalam asimilasi budaya asing, dengan mengikuti sepenuhnya budaya orang yang dianggap lebih eksentrik, karena dibandingkan dengan norma bangsanya sendiri. Akhlak mulia diabaikan karena dianggap sudah usang dan kuno, maka dicarikan ganti dengan gaya hidup bebas nilai yang mengamini semua perbuatan tanpa ada larangan, dan itulah yang dianggap sebagai bentuk kebahagiaan hidup.²⁵

Sebagai akibat dari sikap hipokrit yang berkepanjangan, maka manusia modern mengidap gangguan kejiwaan antara lain berupa: (a) Kecemasan, (b) Kesepian, (c) Kebosanan, (d) Perilaku menyimpang, (e) Psikosomatis. *Pertama*, Kecemasan merupakan perasaan cemas yang diderita manusia modern tersebut di atas adalah bersumber dari hilangnya makna hidup, (*the meaning of life*). Secara fitrah manusia memiliki kebutuhan akan makna hidup. Namun, orang yang memiliki gangguan kecemasan ini mereka justru tidak memiliki makna hidup, karena mereka tidak memiliki prinsip hidup. Apa yang dilakukan adalah mengikuti trend, mengikuti tuntutan sosial, sedangkan tuntutan sosial belum berdiri di atas suatu prinsip yang mulia. Orang yang hidupnya hanya mengikuti kemauan orang lain, akan merasa puas tetapi hanya sekejap, dan akan merasa kecewa dan malu jika gagal. Karena tuntutan sosial selalu berubah dan malu jika gagal. Karena tuntutan sosial selalu berubah dan tidak ada habis-habisnya maka manusia modern dituntut untuk selalu mengantisipasi perubahan. Padahal perubahan itu selalu terjadi dan susah diantisipasi, sementara orang tersebut tidak memiliki prinsip hidup, sehingga mudah

²³Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kebahagiaan* (Jakarta: Mizan, 2013)..., h. 172.

²⁴Komaruddin Hidayat, *Psikologi*..., h. 172.

²⁵Komaruddin Hidayat, *Psikologi*..., h. 173

diperbudak untuk melayani perubahan. Ketidakseimbangan itu, merasa hidupnya tidak bermakna, tidak ada dedikasi dalam perbuatannya. Maka orang tersebut dilanda kegelisaan dan kecemasan yang berkepanjangan. Hanya sesekali menikmati kenikmatan sekejap, kenikmatan palsu ketika berhasil tampil di atas panggung sandiwara kehidupan.²⁶

Ketika manusia memiliki perasaan mendapatkan suatu yang lebih dalam bidang materi, terutama menjadikan harta dan kekayaan sebagai sumber kebahagiaan. Maka hidupnya akan dipenuhi oleh tekanan dan kepedihan. Sebab, sebesar apa pun usaha manusia, tidak akan pernah mampu memuaskan ketamakan dan ambisi dari angan-anganya. Seringkali diantara ambisi-ambisinya dan usahanya untuk mencapainya, seseorang dihadapkan oleh penghalang yang tidak sanggup dihadapinya. Pada kondisi tersebut, akan membuat jiwanya terguncang dan munculnya kesakitan, kecemasan dan sarafnya menjadi sakit. Kondisi ini semakin parah saat seseorang tidak mau menyandarkan hakikat sesuatu kepada Allah swt., dan kehidupan dunia hanyalah fatamorgana.²⁷

Kedua, Kesepian yaitu gangguan kejiwaan berupa kesepian bersumber dari hubungan antar manusia (interpersonal) di kalangan masyarakat modern yang tidak lagi tulus dan hangat. Kegersangan hubungan antar manusia ini disebabkan karena semua manusia modern menggunakan topeng-topeng sosial untuk menutupi wajah kepribadiannya. Dalam komunikasi interpersonal, manusia modern tidak memperkenalkan dirinya sendiri, tetapi selalu menunjukkannya sebagai seseorang yang sebenarnya bukan dirinya. Akibatnya setiap manusia modern memandang orang lain, maka yang dipandang juga bukan sebagai dirinya, tetapi sebagai orang yang bertopeng. Selanjutnya hubungan antar manusia tidak lagi sebagai hubungan antar kepribadian, tetapi hubungan antar topeng, padahal setiap manusia membutuhkan orang lain, bukan topeng lain. Sebagai akibat dari hubungan antar manusia yang gersang, manusia modern mengidap perasaan sepi, meski ia berada di tengah keramaian.²⁸

Ketiga, Kebosanan. Manusia mengalami ini karena merasa hidupnya tidak bermakna, dan hubungan dengan manusia lain terasa hambar karena ketiadaan ketulusan hati, kecemasan yang selalu mengganggu jiwanya dan kesepian yang berkepanjangan, menyebabkan manusia modern menderita gangguan kejiwaan berupa kebosanan. Ketika di atas pentas kepalsuan, manusia bertopeng memang memperoleh kenikmatan sekejap, tetapi setelah kembali ke rumahnya, maka dirinya kembali dirasuki perasaan cemas dan sepi. Kecemasan dan kesepian yang berkepanjangan akhirnya membuatnya menjadi bosan, bosan kepada kepura-puraan, bosan kepada kepalsuan, tetapi ia tidak tahu harus melakukan apa untuk menghilangkan kebosanan itu. Berbeda dengan perasaan seorang pejuang yang merasa hidup dalam keramaian perjuangan meskipun ketika itu ia sedang duduk sendiri di dalam kamar, atau bahkan dalam sel penjara, manusia modern justru merasa sepi di

²⁶Nur Ahmad, “*Konseling Agama: Terapi Terhadap Pengidap Penyakit Manusia Modern*”, dalam *Jurnal Konseling Religi*, Vol. 5, No. 1, (2014), h. 162-164.

²⁷Sayid Mujtaba Musawi al-Lari, *Roadmap of God :Meniti Kesempurnaan Akhlak dan Kesucian Rohani*, Terj. (Jakarta: Citra, 2013), h. 163.

²⁸Nur Ahmad, “*Konseling...*”, h. 164.

tengah-tengah keramaian, frustrasi di tengah aneka fasilitas, dan bosan di tengah kemeriahan pesta yang menggoda.²⁹

Keempat, Perilaku menyimpang. Kecemasan, kesepian dan kebosanan yang diderita berkepanjangan, menyebabkan seseorang tidak tahu persis apa yang harus dilakukan. Orang tersebut tidak bisa memutuskan sesuatu, dan tidak tahu jalan mana yang harus ditempuh. Dalam keadaan jiwa yang kosong dan rapuh ini, maka ketika seseorang tidak mampu berfikir jauh, kecenderungan memuaskan motif kepada hal-hal yang rendah menjadi sangat kuat, karena pemuasan atas motif kepada hal-hal yang rendah agak sedikit menghibur. Manusia dalam tingkat gangguan kejiwaan seperti itu mudah sekali diajak atau dipengaruhi untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan meskipun perbuatan itu menyimpang dari norma-norma moral. Kondisi psikologi mereka seperti halnya orang yang sedang berada dalam pengaruh obat terlarang.³⁰

Kelima, Psikosomatis. Psikosomatik adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor-faktor kejiwaan dan sosial. Seseorang jika emosinya menumpuk dan memuncak maka hal itu dapat menyebabkan terjadinya guncangan dan kekacauan dalam dirinya. Jika faktor-faktor yang menyebabkan memuncaknya emosi itu secara berkepanjangan tidak dapat dijauhkan, maka orang tersebut dipaksa untuk selalu berjuang menekan perasaannya. Perasaan tertekan, cemas, kesepian dan kebosanan yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya. Psikosomatik dapat disebut sebagai penyakit gabungan, fisik dan mental, yang dalam bahasa Arab disebut *nafsajasadiah*. Yang sakit sebenarnya jiwanya, tetapi menjelma dalam bentuk sakit fisik.³¹

Penderita psikosomatik biasanya selalu mengeluh merasa tidak enak badan, jantungnya berdebar-debar, merasa lemah dan tidak bisa konsentrasi. Wujud psikosomatik bisa dalam bentuk syndrome, trauma, stress, ketergantungan kepada obat penenang/alkohol/narkotik atau berperilaku menyimpang. Manusia modern penderita psikosomatik adalah ibarat penghuni kerangkeng yang sudah tidak lagi menyadari bahwa kerangkeng itu merupakan belenggu. Baginya berada dalam kerangkeng seperti memang sudah seharusnya begitu, sudah tidak bisa membayangkan seperti apa alam di luar kerangkeng.³²

Sayangnya kebahagiaan tidak diperoleh dari kehidupan tanpa arah yang tidak memiliki pedoman hidup, apalagi kehidupan bebas tanpa diatur oleh nilai-nilai apapun. Ibarat orang yang meminum air laut maka rasa haus tidak akan pernah reda, semakin diminum maka semakin haus rasanya. Martin H. Neumeiyer menyebutkan bahwa kondisi seperti itu adalah akibat dari gangguan jiwa, meskipun fungsi intelektualnya baik, tetapi mempunyai sifat dan tingkah laku *avonturisme* dan menjauhkan diri dari perbuatan dalam bentuk norma sosial yang baik. Semua itu sebagai akibat dari timbulnya konflik batin masa kini dan akibat dari ketidakpuasan terhadap segala yang serba modern yang berimplikasi pada sikap hidup manusia. Akibat yang lain karena hubungan antara manusia dengan Allah

²⁹Nur Ahmad, "*Konseling...*", h. 164-165

³⁰Nur Ahmad, "*Konseling...*", h. 165.

³¹Nur Ahmad, "*Konseling...*", h. 165-166.

³²Ahmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Praktek*, (Jakarta: Bina Renika Pariwisata, 2002), h. 166.

swt. kehilangan nilai vertikalnya, menampakkan simbol-simbol yang kosong dan hambar, kecuali sekedar formalitas saja. Dengan demikian, maka hidup dengan fasilitas hasil teknologi modern belum tentu memberikan kebahagiaan pada diri seseorang, tetapi dapat menjerumuskan pada dampak yang lain bahkan kebalikan dari apa yang didambakan sebelumnya.³³

Kebahagiaan merupakan sesuatu yang tetap dan tidak berubah-ubah, akan tetapi harus diakui bahwa manusia dapat mengalami banyak perubahan dan berbagai kejadian, karena orang yang paling senang hidupnya, dapat ditimpa cobaan yang berat. Kalau ada orang ditimpa nasib buruk, lalu mati akibat nasib buruk, maka tidak ada seorang pun yang akan menganggapnya bahagia. Menurut penalaran ini, manusia belum dapat dinyatakan bahagia selagi manusia masih hidup, tetapi harus menunggu sampai akhir umurnya, baru kemudian bisa ditetapkan bahagia atau tidak. Akan tetapi pandangan ini tidak diterima oleh Miskawaih karena bahagia merupakan suatu aktivitas.³⁴

Kecerdasan Spiritual: Solusi Hidup Bahagia

Di tengah tingginya persaingan hidup dan penerapan pola hidup individual, maka siapapun yang hidup di era sekarang harus memiliki kecerdasan spritual. Disamping itu kecerdasan emosional dan spritual mutlak diperlukan sekarang ini. Problematika hidup yang datang silih berganti, tidak bisa diatasi hanya dengan pemikiran mendalam, tetapi harus didekati dengan dimensi hati nurani. Menyikapi tekanan hidup jangan diselesaikan dengan depresi berkepanjangan, tetapi dengan mendekati diri kepada Allah swt.

Peter L Berger melukiskan bahwa manusia modern mengalami *anomie* yaitu suatu keadaan dimana setiap individu merasa kehilangan ikatan yang memberika rasa aman dan kemantapan dengan sesama manusia, sehingga manusia kehilangan arah dan arti kehidupan di dunia ini. Munculnya struktur-struktur institusional modern juga telah mengakibatkan ketidakpuasan manusia dengan kehidupannya. Sebab utama munculnya ketidakpuasan secara langsung maupun tidak langsung bersumber dari ekonomi berteknologi. Produksi berteknologi modern mengakibatkan keanomian dalam bidang hubungan sosial, individu diancam tidak hanya oleh rasa tidak aman di tempat kerjanya, tetapi juga hilangnya makna dalam hubungannya dengan orang lain. Karena kompleksnya permasalahan ekonomi yang berteknologi itu sendiri, makin lama makin buramlah hubungan sosial individu. Akhirnya semua itu mengakibatkan ketegangan, kekecewaan bahkan akibat yang paling ekstrem timbulnya perasaan terasing dengan orang lain.³⁵

Rasa tidak puas secara khusus juga sering kali bersumber dari pluralisasi kehidupan sosial. Umumnya rasa tidak puas dapat diistilahkan dengan *homeless* (ketidakberumahan). Karena struktur-struktur masyarakat modern yang pluralitas, membuat individu hidup dengan cara berpindah-pindah, senantiasa berubah dan selalu bergerak. Dalam kehidupan modern sekarang ini individu senantiasa berpindah-pindah dari dunia sosial yang satu ke dunia sosial yang lain yang berbeda dengan kehidupan sosial sebelumnya. Individu tidak lagi menemukan lingkungan yang benar-benar sama dengan lingkungannya terdahulu, apa

³³Ahmad Mubarak, *Konseling Agama...*, h. 28.

³⁴Ibn Miskwaih, *Tahzibul Akhlak* (Beirut : Masyurat Dar al-Maktabat al-hayat, 1398), h. 105.

³⁵Peter L Berger, *The Homeless Mind*, Terj, Pikiran Kembara, (Yogyakarta: Kanisius, 1992), h. 166.

yang merupakan kebenaran dalam konteks kehidupan sosial seorang individu, mungkin menjadi kekeliruan bagi lingkungan sosial orang lain, keadaan ini menjadikan seseorang seperti telah teransing dengan lingkungan dimana dirinya hidup.³⁶

Meskipun modernisasi yang dicapai manusia melalui berbagai kemudahan hidup yang telah didapatkan, ternyata belum mampu menciptakan harmonisasi bagi nilai hidup yang ideal tanpa kekacauan, kekerasan dan rasa sakit. Kehidupan modern belum memberikan rasa aman dan damai bagi semua orang. Berger menyebutkan bahwa kemodernan telah mewujudkan banyak transformasi yang berakibat fatal, yang pada dasarnya tidak merubah keterbatasan, kerapuhan, dan akhir hidup (kematian) manusia. Apa yang diperoleh hanya merapuhkan batasan-batasan realitas yang pada awalnya membuat manusia tangguh. Efek lain yang dimunculkan adalah rasa takut dan gentar yang semakin memperparah ketidakpuasan yang disebutkan sebelumnya.³⁷

Manusia modern tidak pernah merasakan kenikmatan hidup di tengah-tengah kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, yang menyuguhkan kehidupan materi yang individualistik.³⁸ Kehidupan manusia modern justru terpuruk dalam banyaknya kriminalitas yang membuat hidup tidak nyaman. Tingginya angka kriminalitas merupakan cerminan dari hilangnya kecerdasan spritual dalam diri manusia, dan mengikisnya nilai akhlak. Akhirnya orang hanya melihat kenikmatan dan kekayaan dengan jalan menyimpang dari kebenaran.

Manusia modern mengalami krisis spritual yang sangat tinggi, depresi terhadap persoalan hidup yang serba mekanik dan mengarah pada individual, tidak dapat memberikan rasa aman bagi setiap individu yang sejatinya membutuhkan ketenangan dalam hidup. Kehidupan modern yang serba keras, kadang menggilas nilai-nilai humanis, menimbulkan rasa takut seseorang terhadap lingkungannya, ditambah lagi dengan tingginya angka kriminalitas di kalangan masyarakat yang menyebabkan rasa takut orang bersosialisasi. Dalam kondisi ini suasana kebahagiaan merubah menjadi ketakutan.³⁹

Untuk mengatasi problematik masyarakat modern yang mengarah pada dekadensi moral, kerapuhan pribadi, keputusan, maka Miskawaih (932-1030M) memberikan solusi efektif, bagaimana manusia mengelola jiwanya, agar selalu tenang, damai dan bahagia. Meretas pemahaman kebahagiaan menurut Miskawaih (932-1030M) akan mengantarkan masyarakat pada bentuk kecerdasan spritual (*spiritual quotient*). Menurut Danah Zohar, kecerdasan spritual adalah kecerdasan yang bertumpu pada bagian dalam diri manusia yang berhubungan dengan kearifan di luar ego atau jiwa dasar. Inilah kecerdasan yang digunakan bukan hanya untuk mengetahui nilai-nilai yang ada, melainkan juga untuk secara kreatif menemukan nilai-nilai baru. Menurut Sinetar, kecerdasan spritual adalah kecerdasan yang mendapat dorongan dan efektifitas yang terinspirasi, penghayatan ketuhanan yang di dalamnya manusia semua menjadi bagian. Menurut Khalil Khavari, kecerdasan spritual adalah fakultas dari dimensi non material manusia (ruh manusia). Inilah intan yang belum terasah yang dimiliki semua manusia, maka semua

³⁶Peter L Berger, *The Homeless...*, h. 166.

³⁷Peter L Berger, *The Homeless...*, h.167.

³⁸Mahjuddin, *Akhlaq Tasawuf*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2010), h. 257.

³⁹Lihat juga Pengantar Buku Komaruddin Hidayat, *Psikologi...*, h. iv.

orang harus mengenalinya, menggosoknya, sehingga berkilat dengan tekad yang besar dan menggunakannya untuk memperoleh kebahagiaan. Kecerdasan spiritual ini dapat diturunkan dan ditingkatkan, tetapi kemampuannya untuk ditingkatkan nampaknya tidak terbatas. Menurut Muhammad Zuhri, kecerdasan spiritual adalah kecerdasan manusia yang digunakan untuk berhubungan dengan Tuhan.⁴⁰

Kecerdasan spiritual ditandai dengan sejumlah ciri⁴¹, yaitu:

1. Mengetahui motif diri yang paling dalam
2. Memiliki tingkat kesadaran yang tinggi
3. Bersikap responsif terhadap diri yang dalam
4. Mampu memanfaatkan dan mentransendenkan kesulitan
5. Sanggup berdiri, menentang, dan berbeda dengan orang banyak
6. Tidak mengganggu atau menyakiti orang dan makhluk yang lain
7. Memperlakukan agama cerdas secara spiritual
8. Memperlakukan kematian cerdas secara spiritual

Kecerdasan spiritual akan terbentuk jika dilakukan pembinaan akhlak sejak dini yang menjadi bekal bagi lahirnya generasi yang tangguh di masa mendatang. Sebaliknya sejarah menunjukkan bahwa krisis akhlak erat kaitannya dengan kehancuran suatu bangsa dan negara. Sebuah negara betapapun miskin dan terbelakangnya masih dapat dijamin bisa bertahan dalam proses sejarah, jika akhlak para pelaksana negara dan rakyatnya belum rusak. Kejatuhan suatu bangsa dan negara dalam zaman apapun tidak akan pernah terjadi karena krisis intelektual, tetapi umumnya disebabkan oleh krisis akhlak.⁴²

Tidak seorang pun dapat memungkiri bahwa terpeliharanya nilai-nilai akhlak dalam kehidupan negara, berarti membina fondasi yang kokoh bagi ketahanan nasional dan ketahanan moral. Stabilitas nasional yang mantap tidak akan terwujud bila pemerkosaan nilai-nilai akhlak, dekadensi moral, perbuatan maksiat merupakan *epidemic* yang menjalar ke setiap pelosok dan menulari lapisan generasi. Alangkah bahagianya suatu bangsa dan negara yang sedang membangun *akhlākal-karimah* seperti: kejujuran (integritas), amanah, ketaatan kepada hukum, menghormati hak-hak orang lain, dan perbuatan baik lainnya sebagai elemen pembentuk disiplin masyarakat, bangsa dan negara terus dapat membudaya dalam kehidupan setiap orang tanpa dipaksa.⁴³

Di samping kecerdasan spiritual, masyarakat modern juga membutuhkan kecerdasan emosional dalam menjalani kehidupan sekarang. Dalam penelitian yang dilakukan oleh seorang tokoh kecerdasan emosional atau EQ (*Emotional Quotient*) bernama Daniel Bolman, menemukan bahwa kebahagiaan seseorang dalam hidupnya bukan ditentukan oleh kecerdasan intelektualnya atau IQ (*Intellectual Quotient*) melainkan oleh kecerdasan emosional atau EQ (*Emotional Quotient*).⁴⁴

⁴⁰ Agus Noemanto, *Quantum Quotient: Cara Pikir Melejitkan IQ, EQ dan SQ Yang Harmonis*, (Bandung: Nansa, 2001), h. 15-17.

⁴¹ Suderman Tebba, *Kecerdasan Sufistik: Jembatan Menuju Ma'rifah*, (Jakarta: Kencana, 2004), h. 25.

⁴² Fuad Nasar, *Agama di Mata Remaja*, (Padang: Angkasa Raya, 1992), h. 43.

⁴³ Fuad Nasar, *Agama...*, h. 43

⁴⁴ Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2010), h. 18.

Dalam bahasa sehari-hari kecerdasan emosional biasanya disebut *street smart* (pintar) atau kemampuan khusus yang disebut akal sehat. Ini terkait dengan kemampuan membaca lingkungan politik dan sosial dan menatanya kembali, kemampuan memahami dengan spontan apa yang diinginkan dan diperlukan orang lain, kelebihan dan kekurangan mereka, kemampuan untuk tidak terpengaruhi oleh tekanan dan kemampuan untuk menjadi orang yang menyenangkan, yang kehadirannya didambakan oleh orang lain. Kecerdasan emosional ini mencakup kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.⁴⁵

Kemampuan mengendalikan emosi itu kunci kesuksesan hidup. Di Negara-negara maju seperti Amerika, kata Daniel Bolman, orang-orang yang lahir di atas 1995 memiliki kemungkinan menderita depresi tiga kali lebih besar dari pada generasi orang tua mereka, yang disebabkan oleh perasaan putus asa yang luar biasa. Terjadi penurunan kadar EQ (*Emotional Quotient*) dibandingkan generasi sebelumnya.⁴⁶

Seorang pendiri psikologi positif, Martin S. mengatakan bahwa manusia saat ini berada di tengah *epidemic* depresi, yang mengakibatkan penderitaan, dan memilih bunuh diri. Dalam penelitiannya, Martin menemukan bahwa depresi berat meningkat sepuluh kali lipat dibanding lima puluh tahun yang lalu, menyerang perempuan dua kali lebih banyak dari pada laki-laki, dan menimpa orang-orang yang sepuluh tahun lebih muda daripada orang-orang pada masa nenek moyang mereka. Padamasa itu, penderita depresi kebanyakan orang-orang tua. Saat ini, orang-orang muda pun mudah mengalami depresi.⁴⁷ Penelitian ini memberikan gambaran kepada setiap orang, bahwa kehidupan ini semakin hari bukannya mudah, tetapi semakin sulit. Persoalan hidup semakin kompleks, jika tidak arif menjalaninya maka ujung-ujungnya akan timbul rasa frustrasi, akhirnya bagi yang imannya tipis, memilih jalan pintas dengan bunuh diri.⁴⁸

Kesimpulan

Kehidupan yang dijalani oleh manusia tidak selamanya indah dan menyenangkan. Problematika hidup senantiasa datang dan pergi, dari yang sedikit susah sampai pada super susah. Pasti persoalan hidup dari hari ke hari bertambah kompleks. Tingginya persaingan hidup dengan tingkat pertumbuhan penduduk yang semakin meningkat, tentu menjadi masalah tersendiri bagi manusia yang hidup di era sekarang ini. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sedikit banyak memberi pengaruh buruk bagi manusia. Belum lagi dengan munculnya krisis diberbagai aspek kehidupan, sedikit banyak akan memunculkan dekadensi moral. Akibatnya timbul kriminalitas, persaingan yang tidak sehat, upaya menghalalkan segala cara. Faktor-faktor ini menimbulkan ketidaknyamanan, yang pada ujungnya membuat seseorang tidak dapat menikmati hidup bahagia.

Menghadapi gempuran kehidupan yang serba tidak menentu, maka seseorang harus cerdas menyikapi agar hidupnya memperoleh kebahagiaan. Salah satu dengan mengedepankan kecerdasan spritual dalam dirinya. Hidup bahagia mengharuskan orang

⁴⁵Suderman Tebba, *Kecerdasan Sufistik...*, h. 13-14, 16.

⁴⁶Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan...*, h. 18.

⁴⁷Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan...*, h.152.

⁴⁸ Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan...*, h.152

untuk berbuat baik, karena dengan berbuat baik hati seseorang akan senang, damai, sejuk, dengan demikian orang tersebut akan bahagia. Kecerdasan spritual berarti mengoptimalkan akhlak mulia dalam diri seseorang. Menjauhkan diri dari perbuatan buruk, menghindari hal-hal yang akan menjatuhkan dirinya pada kebodohan dan perbuatan tercela. Jika seseorang mampu mengotimalkan kecerdasan spritual dalam hidupnya, maka kebahagiaan akan diperolehnya.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Ahmad, Nur. “*Konseling Agama: Terapi Terhadap Pengidap Penyakit Manusia Modern*”. Dalam *Jurnal Konseling Religi*, Vol. 5, No. 1, 2014.
- Berger, Peter L. *The Homeless Mind*. Terj, Pikiran Kembara. Yogyakarta: Kanisius, 1992.
- Hasyim, Umar. *Memburu Kebahagiaan*. Surabaya: Bina Ilmu, 1993.
- Hidayat, Komaruddin. *Psikologi Kematian* . Jakarta: Mizan, 2008.
- Karim Bakkar, Abdul. *86 Langkah Meraih Kebahagiaan Hidup*. Terj. Desmadi Saharuddin. Cet. I. Jakarta: Grafindo Khazanah Ilmu, 2008.
- Kartanegara, Mulyadhi. “*Titik Balik Peradaban: Pengaruh Mistisisme atas Fisika Baru*”. Dalam Budhy Munawar Rchman dan Eko Wijayanto (Penyunting), *Jalan Paradoks: Visi Baru Fritjof Capra tentang Kearifan dan Kehidupan Modern*. Jakarta: Teraju, 2004.
- al-Lari, Sayid Mujtaba Musawi. *Risalah Akhlak*. Terj. Meniti Kesempurnaan Akhlak dan Kesucian Rohani. Jakarta: Citra, 2013.
- Mahjuddin. *Akhlak Tasawuf*. Jakarta: Kalam Mulia, 2010.
- Miskawaih, Ibnu, *Tahzibul Akhlak wa Tath-hir al-A’raq*. Mesir: Al-Husainiyah, 1329 H.
- Miskawaih, Ibnu. *Menuju Kesempurnaan Akhlak: Buku Daras Pertama Tentang Filsafat Etika*. Terj. Helmi Hidayat. Cet. I, Bandung: Mizan, 1994.
- Mubarok, Ahmad. *Konseling Agama Teori dan Praktek*. Jakarta: Bina Renika Pariwisata, 2002.
- Nasar, Fuad. *Agama di Mata Remaja*. Padang: Angkasa Raya, 1992.
- Noemanto, Agus. *Quantum Quotiet: Cara Pikir Melejitkan IQ, EQ dan SQ Yang Harmonis*. Bandung: Nansa, 2001.
- Nurcholis, Ahmad. “Peran Tasawuf dalam Merekonstruksi Krisis Spiritualitas Manusia Modern”. Dalam *Jurnal Sosio-Religi*, Vol. 10, No. 1, 2012.
- Rakhmat, Jalaluddin . *Tafsir Kebahagiaan*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2010.

Smith, Huston. *Kebenaran yang Terlupakan Kiritik atas Sains dan Modernitas*. Terj. Inyiaq Ridwan Muzir. Yogyakarta: IRCiSoD, 2001.

Tebba, Suderman. *Kecerdasan Sufistik: Jembatan Menuju Ma'rifah*. Jakarta: Kencana, 2004.