



Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf

issn 2460-7576 eissn 2502-8847

Tersedia online di: journal.stainkudus.ac.id/index.php/Esoterik

DOI: <http://dx.doi.org/10.21043/esoterik.v2i1.1910>

Mencari Makna Hidup Dengan Jalan Sufi di Era Modern

Saliyo

STAIN Kudus, Jawa Tengah

Saliyo41876@gmail.com

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mengetahui perilaku sufi di era modern berkaitan dengan makna hidup. Pertanyaannya apakah seseorang yang menempuh perilaku sufi mampu menemukan makna hidup. Masalahnya kehidupan di era modern banyak tantangan dan permasalahan yang dihadapi setiap orang. Salah satu cara seseorang menemukan makna hidup dengan menggunakan keyakinan-keyakinan spiritual dan agama. Spiritual yang dimiliki seseorang akan menghasilkan ibadah, amal shaleh, dan akhlak yang mulia. Pandangan tersebut merupakan pandangan para pemilih jalan kehidupan sufi. Salah satu praktik perilaku sufi adalah puasa, meditasi, dan etika. Perilaku sufi merupakan representasi kebebasan spiritual yang melahirkan ketenangan, penyucian dan kebahagiaan yang luar biasa bersama Tuhan. Manusia tidak bisa lepas dari ikatan ikatan permasalahan psikologi yang sangat kompleks dan ikatan biologi. Kekuatan yang dimiliki manusia adalah apabila orang tersebut mampu menjalin hubungan dengan Tuhannya secara internal dengan kuat. Langkah-langkahnya dalam perilaku sufi dengan cara taubat, zuhud, sabar, tawakal, dan cinta terhadap Allah.

Kata kunci : *Makna Hidup, Perilaku Sufi, Era Modern*

Abstract

This article aims at knowing the behavior of Sufis in the modern era with regard to the meaning of life. The question raises is whether the behavior of someone achieving a Sufi is able to find meaning in life. The problem of life in the modern era is that there are various challenges and problems faced by everyone. One of the ways for finding meaning in life using spiritual beliefs and religion. The spiritual belief possessed by someone will produce worship, righteous deeds, and noble spirit. These views are those of the Sufis focusing on way of life. One of the ways of practicing Sufi behavior is fasting, meditation, and ethics. The Sufi behavior is a representation of spiritual freedom leading to calmness, purification and the extraordinary happiness to God. Man cannot escape from the bonds of psychological and biological issues that were very complex. The power of humans is that if the person is able to establish a strong relationship with God internally. The steps in the Sufi behavior include taubat, zuhud, patience, tawakal, and love for Allah.

Key words: *Meaning of Life, Sufi Behavior, Modern Era.*

Pendahuluan

Ada simbol yang melekat pada seseorang yang telah memeluk agama Islam dan taat melaksanakan ajarannya. Nama atau simbol yang melekat pada orang tersebut adalah santri. Seorang santri tidak hanya melekat pada kaum muda yang sedang belajar agama di pondok pesantren saja. Santri merupakan nama yang melekat pada seseorang yang taat menjalankan kewajiban agama, dan mau terus mengembangkan diri keilmuan keIslamannya dengan ikut berpartisipasi dalam kajian keIslaman baik dalam bentuk klasik ataupun modern.

Menurut Woodward (1999, hal. 113-114) berpendapat bahwa dalam penganut Islam Jawa ada istilah kesalehan normatif. Kesalehan normatif kesalehan yang disandang oleh seseorang yang melaksanakan kewajiban sebagai orang Islam. Kewajiban tersebut adalah melaksanakan shalat lima waktu, puasa Ramadhan, berhaji ke Mekah, dan mempelajari teks-teks agama dengan pengantar bahasa Arab. Orang yang demikian banyak orang memberikan nama dengan simbol santri. Sisi lain nama santri juga memiliki makna seseorang yang sedang menuntut ilmu. Namun juga ada yang membedakan antara santri yang menjalankan aspek-aspek ritual dan mistik Islam Jawa dan para pembaharu yang memiliki kaitan yang erat dengan gerakan-gerakan Islam fundamentalis dan modernis timur tengah atau Asia Selatan.

Ada perdebatan orientasi dalam kalangan santri muda dan tua. Pandangan santri pembaharu dan santri tradisional. Hal yang sederhana misalkan mengenai ziarah kubur. Menurutny bahwa ziarah kubur para pembaharu berpendapat bahwa kegiatan tersebut tidak boleh karena dikawatirkan menjadi perbuatan syirik.

Sementara kalangan reformis moderat dan santri tradisional berpendapat bahwa kegiatan yang demikian diperbolehkan asalkan tidak minta sesuatu pada orang yang telah meninggal dunia. Kegiatan tersebut juga merupakan tradisi Islam. Perdebatan dalam perilaku muslim selanjutnya berkisar pada Islam syariah dan Islam mistik. Kebanyakan santri meyakini bahwa mistisisme merupakan unsur kesalehan Islam yang sangat penting. Namun kesalehan tersebut boleh dilakukan ketika muslim berpegang pada syariah. Santri tradisional dari kalangan timur tengah cenderung pada pijakan syariah. Seseorang yang akan memilih jalan mistisisme atau sufistik harus memiliki dasar yang kuat yaitu syariah sebagai dasar hukum Islamnya. Lebih lengkapnya orang yang mengambil jalan sufi harus kuat pengetahuan syari'at (*aqwali/perkataan*), tarekat (*amali/perbuatan*), dan hakikat (*ahwali/batin*). Kebanyakan santri tradisional memiliki pemahaman bahwa unsur batin (tidak tampak) lebih penting daripada dhahir (tampak) (Woodward, 1999, hal. 116).

Sebagian besar orang awam menilai perilaku sufi yang ditempuhnya merupakan perilaku negatif. Alasannya karena perilaku sufi merupakan perilaku pelarian seseorang karena ketidakmampuan ataupun ketidakberdayaan seseorang dalam menghadapi masalah. Sisi lain juga ada orang yang menilai perilaku sufi merupakan perilaku positif. Alasannya perilaku tersebut dapat menyelamatkan dirinya dalam pertarungan dan percaturan dunia. Orang tersebut bahagia dengan keadaannya yang ada dan akan bahagia di akhirat nanti.

Penjelasan penulis di atas senada dengan penjelasan Teba, bahwa sikap sufistik dapat dinilai sebagai sikap yang positif dan negatif. Sikap positif yang dilakukan oleh kaum sufi adalah sikap diri orang tersebut pada dunia. Orang tersebut memiliki sikap zuhud. Artinya bahwa orang tersebut tidak terikat oleh gemerlapnya dunia. Sikap negatif seorang sufi merupakan sikap dengan perilaku apatis. Orang tersebut menginginkan dunia, tetapi tidak mau berusaha, karena hanya pasrah kepada Allah saja. Sikap negatif yang dianut oleh orang-orang sufi menjadi sikap eskapisme. Sisi lain sikap sufi yang positif menjadi tasawuf positif atau sufisme baru yang dikenal dengan neosufisme. Neosufisme menurut Hamka dikenal dengan tasawuf modern. Menurut Cak Nur buku yang ditulis oleh Hamka merupakan peletakan sufisme baru di tanah air. Menurut Cak Nur bahwa Hamka memberikan apresiasi yang wajar kepada seseorang yang mengambil jalan sufi atau Islam esoteris. Namun Hamka juga mengingatkan bahwa Islam esoteris juga harus dikendalikan dengan hukum syariah. Pemikiran yang demikian senada dengan pemikiran tasawuf yang dipaparkan oleh Imam Ghazali yaitu perpaduan antara tasawuf dan syariah (Teba, 2004, hal. 164).

Perkembangan Islam model sufisme dan Islam syariah memang perkembangan yang tidak lahir begitu saja. Kelahiran dua kutub pemahaman keislaman tersebut ada ketegangan pemikiran dan perdebatan yang cukup pelik. Sufisme merupakan spiritualitas yang sangat kompleks. Dalam pemahaman tersebut ada moral, emosi, kognitif dan ada spekulatif. Awal mula gerakan sufi merupakan gerakan moral sebagai sebuah metode untuk penyempurnaan diri. Gerakan tersebut untuk merealisasikan nilai-nilai keagamaan Islam secara penuh. Namun perkembangan

selanjutnya gerakan sufi banyak ragam tambahan – tambahan menjadi gerakan eskstatik. Perkembangan yang demikian pada masa Imam Ghazali dibatasi dengan pemahaman sufi yang berlebihan. Namun setelah beliau meninggal gerakan tersebut mulai mengendor sehingga sufisme berkembang menjadi hipnotisme secara masal dalam bentuk kelompok sufi yang populer (Rahman, 1997, hal. 282-283).

Kelompok kelompok sufi sangat beranekaragam. Kelompok yang demikian diwakili oleh ulama dan tokoh sufi tersebut. Kelompok yang demikian menimbulkan perbedaan corak sufismenya, karena ada perbedaan tipe para tokoh ulama tersebut. Secara umum masuknya kaum ulama terhadap gerakan sufisme merupakan gerakan yang menekankan pada moral yang orisinal yang dapat menjadi kontrol diri (*self control*) dalam menjalankan kehidupan sehari-hari di dunia. Dapat disimpulkan bahwa pertemuan antara ulama dan sufi merupakan penemuan motif moral dalam sufisme. Namun walaupun demikian sikap para ulama terhadap sufisme beraneka ragam. Ada ulama yang tertarik pada sufisme spekulatif. Kasus yang demikian semakin meningkat sejak zaman ulama besar seperti Ibnu Arabi (abad ke 7H/13M) (Rahman, 1997, hal. 283).

Ibnu Arabi merupakan tokoh sufi yang cukup dikenal dalam bidang tasawuf. Ibnu Arabi memang mengaku sebagai kutubnya para wali. Bahkan tidak hanya sebagai kutubnya saja, namun dia juga sebagai pamungkasnya. Ibnu Arabi juga dituding oleh para ulama syariah sebagai orang yang bertanggung jawab atas penyelewengan-penyelewengan yang ada dalam Islam, khususnya yang terjadi dalam kaum sufi. Namun demikian para murid Ibnu Arabi menganggap bahwa dia seorang guru yang agung (*as-Syeikh al-Akbar*). Karya-karya Ibnu Arabi dalam kajian sufi memang banyak kesulitannya untuk dipahami. Alasannya, karena karya-karya Ibnu Arabi pengungkapan ide dan ajarannya lebih banyak pada kata-kata kiasan (*amsal*) dan perlambang (*ramz*). Untuk memahami karya-karyanya memerlukan ta'wil ataupun kerangka metaforis. Baginya ta'wil merupakan metode memahami teks-teks ayat-ayat suci al-Qur'an dan hadist. Dia tidak memahami ayat-ayat atau hadist secara lahiriyah tekstual, namun pemahamannya lebih pada ta'wil secara batiniyah. Pemahaman yang demikian merupakan pangkal dari kontroversi pemahaman dengan ulama syari'ah. Keadaan yang demikian seperti Ibnu Taimiyah mengatakan sebagai ulama yang sesat (Teba, 2004, hal. 95).

Memahami Islam dengan masa modern pada intinya merupakan akibat dari dampak sejarah Barat terhadap umat Islam itu sendiri khususnya sejak abad ke 13H/19 M. Para pengamat memandang Islam mengalami serangan pukulan dari Barat yang destruktif. Islam semenjak dalam konsepsinya telah menghadapi tantangan intelektual dan spiritual. Bahkan al-Qur'an sendiri merupakan jawaban dari tantangan yang dilontarkan oleh kaum Yahudi dan Kristen yang lebih tua perkembangannya. Dari abad ke 2 H/8M sampai 4 H/10M, krisis intelektual dan kultural spiritual mulai timbul dalam Islam. Namun tantangan tersebut dihadapi oleh Islam dengan baik dengan cara asimilasi ataupun penyesuaian diri dengan aliran-aliran yang baru tersebut. Namun pada masa itu Islam belum terkalahkan. Tantangan yang paling besar dalam Islam adalah datangnya dari misionaris Kristen, pemikiran modern Barat, serta kritik Barat terhadap Islam dan masyarakat penganut Islam.

Kegoyahan yang timbul akibat kekalahan Islam dan penyerahan politik kaum muslimin secara psikologis kurang mampu untuk mengkonstruksi warisan Islam dan tantangan intelektual modern. Proses-proses asimilatif kreatif untuk menghadapi tantangan tersebut yang dilakukan oleh umat Islam mengalami kebuntuan. Kondisi yang demikian memunculkan kesan dari pengamat luar Islam bahwa Islam telah mengalami kemandegan dalam merekonstruksi diri sendiri. Apapun yang dilakukan oleh umat Islam, apabila mampu melakukan dalam rangka rekonstruksi meminjam dari ilmu pengetahuan Barat (Rahman, 1997, hal. 312).

Uraian di atas terbukti bahwa kebangkitan Islam sendiri di era sekarang banyak meminjam ilmu pengetahuan ataupun teori dari Barat. Para ilmuan Islam juga sekarang banyak yang mengkaji keIslaman dengan teori Barat. Hal yang demikian memang dapat dikatakan sebagai kekalahan Islam dalam intelektual. Kekalahan umat Islam secara politik ataupun intelektual menjadikan pemicu untuk menekankan pada spiritual sufi. Keadaan yang demikian bukan berarti bahwa spiritual sufi memiliki makna negatif. Spiritual sufi tetap menjadi buah bibir perdebatan antara positif dan negatif.

Bukti anggapan orang Barat, bahwa Islam apabila akan mengkonstruksi dirinya pasti akan meminjam teori Barat. Hal yang demikian terbukti ada buku yang ditulis oleh Robert Frager, Ph.D. Dia menulis tentang sufi dipadukan dengan teori psikologi. Buku tersebut berjudul "*Heart, Self, & Soul, The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*, (1999). Buku tersebut mengkaji tentang hati, diri, jiwa dalam pandangan psikologi sufi baik pertumbuhannya, keseimbangannya dan harmonisasinya para penempuh jalan sufi.

Salah satu praktik dalam perilaku sufi adalah puasa, meditasi (*khalwat*), dan etika (*adab*). Ajaran puasa hampir ditemukan pada semua agama di dunia. Puasa juga merupakan ajaran yang dasar dalam agama Yahudi, Yoga dan Budha. Perilaku puasa menahan makan dan minum juga merupakan praktik agama Katolik. Selanjutnya ajaran seseorang yang mengambil sufi untuk melakukan *khalwat*, meditasi atau mengasingkan diri. Praktik yang demikian pernah dilakukan oleh Musa. Dia melakukan *khalwat* selama empat puluh hari di bukit gunung Sinai. Meditasi (*retreat*) merupakan tradisi dari setiap agama yang ada di dunia. Hampir semua nabi ketika menerima wahyu dari Tuhan dalam keadaan melakukan *khalwat*. Setelah para nabi menerima wahyu ada yang merasa senang dan ada yang mengalami kebingungan. Praktik sufi dengan melakukan *khalwat* caranya dengan berdiam diri dengan selalu mengingat kebesaran Tuhan. Bahkan *khalwat* yang baik dilakukan sendiri tanpa melihat dan dilihat orang dan hatinya berdzikir mengingat sifat-sifat keagungan Tuhan. Ajaran seseorang yang menempuh jalan sufi selanjutnya adalah berakhlakul karimah. Seseorang yang menempuh jalan sufi dianjurkan untuk memiliki etika ataupun tata karma (*adab*) yang mulia (*etiquette*). Seseorang yang memiliki etika (*adab*) akhlakul karimah orang tersebut selalu berinteraksi dengan yang lain dengan cara yang santun dalam berbicara dan luwes dalam berperilaku serta indah (Frager, 1999, hal. 145-151).

Allah swt berfirman dalam al-Qur'an surat al-Baqarah (2 : 195).

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ

اللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : Dan belajarkanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kehinaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik (Al-Baqarah, 2 : 195).

Seorang yang menempuh dengan jalan sufi digambarkan secara metafora seperti kereta yang ditarik oleh kuda. Jiwa mineral seorang penempuh jalan sufi seperti roda yang dipakai dalam kereta. Jiwa tumbuh-tumbuhan seorang penempuh jalan sufi digambarkan sebagai jasadnya. Jiwa binatang seorang penempuh jalan sufi digambarkan sebagai kuda, dan kepribadiannya jiwanya berperan sebagai sopirnya. Jiwa manusia seorang penempuh jalan sufi digambarkan pada sesuatu yang sangat rahasia dan rahasia. Dia yang menduduki sebagai ruh pada kereta tersebut. Semua jiwa yang dimiliki oleh manusia akan sehat apabila bekerjasama ketika membawa mengoperasikan kereta dengan baik. Semua kerangka dan fisik kereta harus kuat saling membantu untuk menjadikan sehatnya kereta tersebut. Sama halnya seperti jiwa yang dimiliki oleh manusia akan menjadi kuat jika saling membantu. Ada kuda hitam dan ada kuda putih. Kuda hitam merepresentasikan emosi takut, marah dsb. Kuda putih merepresentasikan emosi yang sabar. Metafora sufi yang digambarkan seperti kereta memiliki makna bahwa perilaku sufi merupakan perilaku kuat dan sehat (Frager, 1999, hal. 124-125).

Ulasan tentang sufi dari Frager apabila di dalami secara saksama mirip dengan pemikiran tokoh ulama besar sufi Ibnu Arabi. Ibnu Arabi dalam menjelaskan sesuatu penuh dengan interpretasi ta'wil ataupun metafora. Sisi lain prediksi dari pengamat di luar agama Islam bahwa Islam akan bangkit di zaman nanti, tetapi tidak lepas dari teori-teori Barat. Sisi lain jalan yang ditempuh oleh para penganut sufi merupakan jalan harmonisasi jiwa yang menyehatkan orang tersebut.

Mencari Makna Hidup dengan Jalan Sufi di Era Modern.

Islam dan Sufi.

Zaman terus berjalan dengan seiringnya waktu. Dari waktu ke waktu permasalahan kehidupan juga mengalami perubahan. Perubahan zaman dan berjalannya waktu permasalahan kehidupan manusia semakin kompleks. Apalagi di era sekarang semua lini kehidupan dapat dikata mulai menggunakan teknologi. Penggunaan teknologi yang digunakan oleh manusia yang serba praktis dan dapat menembus dunia dalam memenuhi kebutuhan bukan berarti tidak mengundang permasalahan. Seseorang yang siap menghadapi perubahan zaman orang tersebut akan dapat tegar dalam menghadapinya dan menyelesaikannya. Sebaliknya seseorang yang tidak siap menghadapi zaman tersebut dengan sendirinya akan tersingkir, bahkan akan jatuh sakit.

Menurut Koshal, Kolahdouzan, & Syarifi (2013, hal. 251-252) hari ini, keyakinan spiritual dan religiusitas dalam menjelaskan gaya hidup seseorang berkaitan dengan tantangan zaman sangat penting dalam kehidupan kelompok masyarakat. Dos dan Tabos berpendapat bahwa ilmu pengetahuan agama dan perilaku moral beragama yang dimiliki seseorang dalam berkehidupan di suatu masyarakat dapat menjadikan keunggulan pada orang tersebut. Kata lain bahwa agama ataupun spiritual yang dimiliki oleh seseorang merupakan identitas orang tersebut dan dapat menjadi tujuan hidup orang tersebut. Para psikolog ataupun psikiatris telah menemukan suatu cara untuk menyelesaikan kehidupan seseorang dalam menghadapi tantangan zaman. Salah satu cara tersebut adalah penggunaan kepercayaan tradisional ataupun keyakinan-keyakinan spiritual dan agama untuk mengatasi gangguan mental ataupun menemukan makna hidup seseorang.

Koshal *et al*, (2013, hal. 252) salah satu tekanan hidup yang dapat menjadikan stress seseorang adalah ketika seseorang tidak dapat menemukan makna dalam setiap peristiwa kehidupan. Patut disayangkan jika setiap peristiwa kehidupan yang dialami seseorang merubah orang tersebut menjadi tekanan batinnya ataupun menjadikan perilaku jahat. Jika seseorang yakin bahwa setiap peristiwa kehidupan memiliki makna, maka bagaimanapun sulitnya dan kerasnya kehidupan yang dihadapi seseorang, maka orang tersebut akan selalu tegar dan siap menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Orang tersebut memiliki pemahaman hidup yang toleran, karena dalam jiwanya bahwa hidup selalu bersama dengan makna. Seseorang yang mampu menyelesaikan segala peristiwa, bencana, ataupun penderitaan kehidupan, dan orang tersebut memiliki keyakinan spiritual ataupun religiusitas, maka tingkat spiritualitas orang tersebut akan naik. Sebaliknya kegagalan seseorang dalam menyelesaikan segala penderitaan ataupun bencana, maka orang tersebut karena tidak memiliki makna hidup ataupun tujuan hidup. Orang yang demikian dapat mengalami sakit mental ataupun jasmaninya.

Memahami paparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa agama ataupun spiritualitas sangat penting dalam diri kehidupan seseorang. Seseorang yang memiliki keimanan dan keyakinan spiritual ataupun agama orang tersebut cenderung dapat menyelesaikan dengan baik. Sebaliknya seseorang yang tidak memiliki keyakinan spiritual ataupun agama ketika seseorang menghadapi permasalahan cenderung lari pada perilaku negatif. Salah satu spiritualitas dalam agama Islam adalah kehidupan dengan mengambil jalan sufi.

Sudah jelas banyak dipahami oleh orang bahwa iman yang dimiliki seseorang akan menghasilkan ibadah, amal shaleh, dan akhlak yang mulia. Semua itu merupakan satu kesatuan yang tidak dapat terpisahkan antara satu dengan yang lain. Artinya bahwa ketika seseorang memiliki iman, maka secara tidak langsung orang tersebut memiliki kewajiban untuk melaksanakan ibadah, beramal shaleh dan berakhlak mulia. Pandangan yang demikian merupakan pandangan para pemilih jalan kehidupan sufi. Sufisme adalah olah ruhani yang wujudnya adalah ibadah, amal shaleh dan berakhlak mulia. Seseorang yang memiliki ruhani yang baik, orang tersebut akan selalu berusaha mengerjakan ibadah, amal shaleh dan kehidupannya akan dihiasi dengan akhlak mulia (Teba, 2004, hal. 91).

Sejak zaman Rasulullah apabila dicermati dengan mendalam sudah dikenal dengan pilihan kehidupan sufistik. Ketika nabi menerima wahyu yang pertama bertemu dengan Malaikat Jibril sebagai utusan Allah di Gua Hira merupakan manifestasi kehidupan sufi. Masalahnya nabi bertemu dengan Malaikat Jibril diawali dengan perilaku meditasi, *uzlah* pada tempat yang sepi untuk menenangkan diri dengan mencari Tuhan. Pengalaman yang lain adalah ketika nabi diberi amanat untuk melakukan *Isra'* dan *Miraj*. Amanah untuk melaksanakan perjalanan malam dan naik (*miraj*) ke sidratul muntaha merupakan pengalaman keberagaman secara ruhani. Dua kejadian tersebut merupakan perwujudan dari perilaku sufistik. Kejadian yang demikian sulit untuk diyakini apabila hanya dipandang dengan akal semata. Namun kejadian yang demikian akan mudah diterima dengan keyakinan spiritual atau sufistik (Teba, 2004, hal. 92).

Apabila menengok dalam catatan sejarah Islam perkembangan perilaku sufi merupakan perilaku yang sangat penting dalam setiap zaman dan keadaan. Perilaku tasawuf merupakan perilaku pembersihan jiwa dari sifat-sifat yang tidak terpuji. Pembersihan tersebut melahirkan perilaku orang tersebut untuk senantiasa mendekatkan diri kepada Allah dengan dihiasi akhlakul karimah. Mengikuti jalan tasawuf merupakan pilihan masing-masing orang. Walaupun banyak orang menganut agama dalam jumlah yang milyunan, namun tidak semua orang mendukung atau memilih jalan sufi dalam kehidupan spiritualnya. Hal tersebut karena sufi menampilkan pada tradisi mistik dengan cerita-cerita analogi. Keadaan yang demikian bagi sebagian orang rasional analogi-analogi yang dipaparkan orang-orang sufi masih diragukan dalam pandangan rasional. Orang yang berpedoman tersebut tidak sabar dan masih ragu dengan analogi – analogi mistik (Khanam, 2009, hal. 215).

Para pemilih jalan sufi pada masa kini, barangkali karena persamaan dalam tata cara spiritual yang dilakukannya. Cara tersebut dalam pandangan umum dikenal dengan meditasi. Bagi orang sufi cara yang demikian dinamakan *uzlah* dengan melakukan dzikir mengingat keagungan Tuhan. *Uzlah* dilakukan sendiri tanpa melihat dan dilihat orang. Meditasi dengan cara demikian yang dilakukan oleh seorang sufi dapat membangkitkan pikiran manusia. Beberapa fungsi keuntungan yang lain bahwa meditasi yang dilakukan dengan baik dapat menumbuhkan relaksasi yang tinggi. Praktik meditasi yang demikian yang dapat melahirkan relaksasi yang tinggi akan menumbuhkan rasa bahagia yang sangat luar biasa (Khanam, 2009, hal. 215).

Secara umum meditasi memiliki arti sebagai perenungan (*contemplation*) dan refleksi (*reflection*). Namun pengertian yang demikian belum dapat menggambarkan pengertian meditasi secara sempurna. Secara lengkap bahwa seseorang yang telah melakukan meditasi seseorang yang mencapai pada kondisi psikofisiologis dimana individu mengalami kepasifan yang aktif dan diam yang kreatif. Hasil penelitian tentang Yoga di India yang dilakukan oleh Bagchi dan Wenger menunjukkan bahwa para Yogi dapat mengontrol fungsi otonomi tubuh seperti detak jantung dan pernafasan secara sengaja sebagaimana mereka inginkan. Studi lain yang dilakukan

oleh Wallace menunjukkan bahwa pola EEG selama proses meditasi menunjukkan adanya perbedaan yang jelas antara kondisi pada saat meditasi dan pada saat tidur. Pada saat tidur tidak ada gelombang delta yang pelan, namun pada saat meditasi didominasi oleh gelombang alfa. Menurut Wallace bahwa seseorang yang melakukan meditasi mengalami ketahanan kulit dan penurunan jumlah oksigen yang masuk, penurunan pernafasan detak jantung dan penurunan pernafasan. Meditasi merupakan kondisi yang unik yang berbeda pada saat bangun dari tidur (Shafii, 2004, hal. 106-107).

Kepasifan yang aktif dan diam yang kreatif merupakan dua hal yang penting yang saling berkaitan dengan pengertian meditasi. Ungkapan tersebut menimbulkan referensi yang spesifik terhadap dua sifat yang bertentangan dalam meditasi. Ketika seseorang duduk diam, secara fenomenologis dia pasif. Dalam sebagian besar meditasi dengan adanya kepasifan dan kediaman ini, seseorang akan menemukan jalan yang terbuka apa yang dialaminya. Orang yang meditasi demikian akan mencapai stimuli prasadar internal. Seseorang yang meditasi bahwa keadaan diam dan pemusatan perhatian pada suatu titik kemungkinan besar akan memfasilitasi ego lebih lanjut dan akhirnya mencapai internalisasi (Shafii, 2004, hal. 107).

Praktik sufi yang demikian dengan cara melakukan dzikir atau meditasi mengingat keagungan Tuhan akan melatih seseorang untuk mengetahui keagungan Tuhannya dan kelemahan dirinya. Praktik meditasi dalam sufi dengan disertai dzikir konsentrasi untuk selalu mengingat Allah memiliki fungsi secara psikis dan kesehatan. Secara psikis menjadi tenang, detak jantung pelan. Secara kesehatan ketahanan kulit seperti di atas semakin meningkat imunitasnya. Usaha yang demikian dinamakan cara *ma'rifat*. Dalam kitab *tanwirul qulub* dijelaskan oleh Syeikh Kurdi.

Artinya : Ketahuilah sesungguhnya ma'rifat (mengetahui) pada diri (jiwa/nafsu) telah diperintahkan pada setiap pribadi manusia. Karena sesungguhnya seseorang yang telah mengetahui pribadinya dirinya, maka orang tersebut mengetahui Tuhannya. Artinya bahwa seseorang yang mengetahui kehinaan, kelemahan dan kerusakan dirinya, maka dia akan menemukan keagungan, kekuatan dan keabadian Tuhan. Barang siapa yang bodoh tidak mengetahui dirinya, maka dia tidak mengetahui Tuhannya, bahkan termasuk orang yang paling bodoh (al-Kurdi, tth : 464).

Ada pendapat yang lebih dalam lagi tentang penting tasawuf bagi setiap muslim. Ulama tersebut adalah Imam Malik bin Anas. Dia salah satu imam yang menjadi rujukan orang-orang ahli sunah wal jamaah. Dia berpendapat dengan kalimat sebagai berikut :

Artinya : Seseorang yang memahami terhadap ilmu-ilmu fikih, namun orang tersebut tidak menjalani tasawuf, maka orang tersebut dapat menjadi fasik. Seseorang yang menjalani kehidupan dengan bertasawuf, namun orang tersebut tidak memahami terhadap ilmu fikih, maka orang tersebut dapat menjadi zindiq. Barang siapa yang mampu menjalani keduanya (memahami fikih dan bertasawuf), maka orang tersebut telah memasuki ilmu hakikat (Abi Abdilah, 2010, hal. 225).

Paparan di atas dapat dipahami bahwa seseorang yang ingin mengetahui Tuhannya, maka orang tersebut harus mengetahui kekurangan, kehinaan, dan kelemahan dirinya. Jika orang tersebut mampu melakukan hal tersebut, maka orang tersebut akan mengetahui Tuhannya. Seseorang yang mengetahui Tuhannya, orang tersebut mengetahui sifat-sifat yang dimiliki oleh Tuhannya. Begitu juga seseorang dalam menjalani kehidupan beragama. Seseorang yang paham, pintar dengan ilmu fikih namun kehidupannya tidak bertasawuf, maka orang tersebut dapat menjadi fasik. Seseorang yang bertasawuf namun tidak memahami ilmu fikih, maka orang tersebut dapat menjadi zindik. Hal yang baik adalah orang yang memahami fikih dan bertasawuf, maka orang tersebut mampu mencapai hakikat. Ulasan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam kehidupan beragama pentingnya syari'at, marifat, dan hakikat.

Untuk mencapai hakikat, syari'at dan marifat, maka seseorang penempuh jalan sufi selalu belajar ilmu agama baik fikih maupun tasawuf. Sisi lain orang tersebut juga memahami potensi-potensi yang dimiliki oleh dirinya. Dalam psikologi dinamakan diri (*self*). Seseorang yang telah mencapai pada tingkat syari'at, marifat, dan hakikat, orang tersebut mampu memanager diri dan potensinya.

Menurut Hayati Aidin manusia memiliki potensi diri. Potensi diri tersebut dapat berbuat baik dan jahat. Untuk mencapai kebaikan yang sempurna, maka manusia harus mengenalnya. Menurut Sigmund Freud manusia memiliki tiga struktur kepribadian. Begitu juga dalam agama Islam manusia juga memiliki kemampuan untuk berbuat baik dan buruk yang dibangun dari potensi dirinya. Pertama manusia memiliki ego. Dalam Islam ego mirip dengan *nafsu amarah*. Nafsu amarah cenderung melakukan sesuatu yang berbahaya. Nafsu ini lebih orientasi pada kesenangan belaka. Kedua ego. Ego sebanding dengan nafsu. Nafsu merupakan kesatuan yang mempertimbangkan realitas. Ketiga super ego. Super ego dalam Islam sebanding *nafsu lawama*. *Nafsu lawama* merupakan nafsu yang dimiliki oleh manusia yang selalu berusaha taat kepada Tuhan. Keempat *nafsu mutmainah*. Nafsu ini nafsu yang dapat mengalahkan segalanya yang mengkotori manusia. Ketika manusia lebih dominan pada nafsu ini maka perang tersebut kehidupannya tenang dan damai (Aidin, 2010, hal. 3-24).

Makna Hidup dengan Menjalani Kehidupan Sufi di Era Modern.

Seseorang dalam menjalani kehidupan sekarang memang sudah serba praktis. Seseorang ingin berkomunikasi, belanja, belajar tidak banyak mengeluarkan tenaga ataupun melakukan berpergian secara fisik. Seseorang tinggal duduk di atas meja, dan melakukan kegiatan untuk memenuhi kehidupan sehari-hari ataupun berinteraksi di tingkat dunia. Kondisi yang demikian banyak orang menamakan bahwa sekarang telah memasuki zaman globalisasi. Sisi lain orang mengatakan sekarang sudah zaman modern.

Istilah zaman globalisasi memiliki banyak makna. Untuk mengetahui makna globalisasi lebih dalam dapat membaca apa yang dipaparkan oleh Akbar S. Ahmed dan Hastings Donnan. Menurutny bahwa globalisasi memiliki makna

perkembangan yang cepat dalam teknologi komunikasi, transformasi, informasi yang dapat menjangkau seluruh dunia. Dalam kehidupan dunia yang global, sekarang dunia seakan-akan tidak memiliki batas wilayah dan waktu. Dengan mudahnya dan jauhnya jarak manusia dapat berkomunikasi, berinteraksi, seolah-olah tidak ada jarak. Perlu diketahui bahwa dengan era globalisasi sebagai resikonya adanya interaksi antara budaya Barat dan agama diseluruh dunia. Interaksi antara globalisasi dengan kebudayaan lokal dan agama akan memunculkan resiko-resiko yang tidak dapat dihindarkan. Di antara dampak dari bertemunya era globalisasi adalah adanya kompetisi liar (saling mempengaruhi), bertentangan, dan bekerjasama (Azizy, 2003, hal. 18-19).

Pertanyaannya adalah, apakah seseorang yang menghadapi era tersebut mampu menghadapinya?. Kalau mengelak, ataupun lari tidak bisa, apa resiko psikologis bagi seseorang yang tidak dapat menghadapinya?. Dan bagaimana respon umat Islam?. Atau pertanyaannya bagaimana usahanya kita dapat menghadapi persolan yang demikian. Sebab perjanjian perdagangan di ASIA telah ditanda tangani. Perjanjian tersebut dikenal dengan AFTA (*ASEAN Free Trade Agreement/Perjanjian Kawaasan Perdagangan Bebas di tingkat ASEAN*). Perjanjian ASEAN tersebut berlaku mulai tahun 2003. Sisi lain juga ada perdagangan bebas dikawasan Asia Pasifik. Perjanjian tersebut dikenal dengan APEC (*Asia Pasific Economic Cooperation*). Perjanjian mulai berlaku pada tahun 2020 (Azizy, 2003, hal. 41).

Ulasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ketika seseorang menghadapi zaman modern yang serba mengglobal, dan tidak dapat menghadapinya, maka orang tersebut akan melakukan hal yang positif dan negatif. Ketika seseorang pilihan dalam pikirannya melakukan hal yang negatif maka orang tersebut akan semakin terpuruk dalam pilihan kehidupannya. Sebagai contoh perilaku negatif tersebut adalah narkoba, kekerasan, kriminal, pencurian dan perampokan. Sisi lain seseorang yang mampu mengendalikan dirinya dan dapat menghadapi era yang ada di atas, maka orang tersebut akan cenderung melakukan hal yang positif. Perilaku tersebut seperti ketekunan melaksanakan spiritual keagamaan, ataupun berbuat yang lain yang positif yang dapat membantu sesama orang.

Menurut Beit-Hallahmi dan Argyle dalam penelitiannya menemukan bahwa di Barat ada hubungan yang positif antara keberagamaan seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh seseorang pada umumnya. Hubungan tersebut pada umumnya terjadi pada orang dewasa. Artinya semakin seseorang rajin menjalankan agama secara kualitas, maka semakin sejahtera secara psikologis pada orang tersebut. Hasil penelitian yang lain menunjukkan bahwa ada dampak positif bagi seseorang yang senantiasa dirinya terlibat dalam kegiatan keberagamaan secara kualitas. Dampak tersebut di antaranya adalah kemampuan secara fungsional, kepuasan hidup, dan kesehatan. Dampak negatif di antaranya adalah depresi yang diderita oleh orang tersebut (Ardelt, 2003, hal. 56).

Penelitian yang lain berkaitan dengan religiusitas seseorang. Religiusitas yang melekat pada seseorang ada dua katagori yaitu katagori religiusitas intrinsik

dan religiusitas ekstrinsik. Menurut Koenig, Mc Cullough dan Larson bahwa tidak semua religiusitas berhubungan positif terhadap kesejahteraan psikologisnya. Sisi lain ada penelitian menunjukkan bahwa religiusitas mengurangi pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis seseorang dengan ditambah variabel kontrol makna hidup. Artinya bahwa religiusitas berpengaruh terhadap makna hidup seseorang. Semakin seseorang memiliki religiusitas yang berkualitas, maka orang tersebut semakin menemukan makna hidupnya. Sisi lain menurut Donahue religiusitas intrinsik yang dimiliki oleh seseorang lebih berorientasi pada makna hidup seseorang dan komitmen seseorang dalam menjalankan ibadah. Dapat dipahami bahwa religiusitas intrinsik lebih berorientasi pada diri transendental, sedangkan religiusitas ekstrinsik lebih berorientasi pada diri orang tersebut (Ardelt, 2003, hal. 56-57).

Uraian di atas dapat dipahami bahwa pada diri seseorang yang beragama ada dua katagori. Katagori pertama adalah keberagamaan secara ekstrinsik. Keberagamaan orang tersebut lebih banyak berorientasi pada dirinya sendiri. Artinya bagaimana tujuan orang tersebut dalam beragama. Sisi lain katagori agama seseorang secara intrinsik. Artinya bahwa seseorang yang memiliki agama intrinsik lebih berorientasi pada komitmen beribadah terhadap Tuhan dan untuk terus meningkat dan dekat denganNya. Paparan tersebut dalam peribadatan umat Islam lebih dekat dengan pilihan seseorang dalam menempuh peribadatan pada Tuhan. Peribadatan tersebut dalam Islam dinamakan perilaku sufi.

Menurut Harun Nasution ada segolongan umat Islam belum merasa puas dengan melakukan ibadah yang wajib saja seperti shalat, puasa, dan haji. Golongan ini ingin meningkatkan lebih dekat lagi dengan Tuhan. Golongan tersebut dinamakan *ahlu as-sufi/tasawuf*. Dalam keberagamaan orang tersebut termasuk dalam golongan religiusitas intrinsik. *Ahlu-sufi* digunakan untuk menggambarkan mistisisme dalam Islam. Tujuan dari mistisisme adalah memperoleh hubungan langsung dengan secara sadar terhadap Tuhannya. Intisari dari mistisisme adalah adanya kesadaran akan adanya komunikasi dan dialog antara roh manusia dengan Tuhan dengan cara mengasingkan diri dan berkontemplasi. Kesadaran tersebut selanjutnya menikmati rasa dekat dengan Tuhan. Artinya orang tersebut memiliki rasa menyatu dengan Tuhan. Dalam istilah tasawuf dikenal dengan *itihad* atau *mystical union* (Nasution, 1985, hal. 71).

Dalam kajian keIslaman ada yang berpendapat bahwa tasawuf berasal dari luar agama Islam. Ada yang berpendapat bahwa tasawuf berasal dari kebiasaan rahib-rahib Kristiani yang menjauhi kesenangan duniawi secara materi. Sisi lain ada yang berpendapat bahwa tasawuf berasal dari orang-orang Hindu. Ada pula yang berpendapat bahwa tasawuf berasal dari filsafat Pythagoras. Ajarannya mengajarkan untuk meninggalkan kesenangan dunia dan memasuki dunia kontemplasi. Ada yang berpendapat lagi bahwa tasawuf berasal dari filsafat Plotinus. Menurutny falsafah emanasi Plotinus bahwa roh memancar dari zat Tuhan. Selanjutnya akan kembali pada Tuhan. Namun roh yang masuk pada alam materi menyebabkan menjadi kotor. Untuk kembali pada tempat yang aslinya, maka perlu penyucian diri. Tuhan Maha Suci, maka tidak dapat dedekati kecuali dalam keadaan suci (Nasution, 1985, hal. 72).

Apabila dipahami secara saksama ulasan di atas dapat disimpulkan seseorang yang mengambil jalan sufi orang yang sedang mencari tujuan hidup. Tujuan hidup daripada orang sufi adalah dekat dengan Tuhan. Dia merasa selalu dekat dengan Tuhan kapan saja dan dimana saja. Walaupun dalam keadaan penderitaan miskin, dia tetap menemukan makna hidup yaitu dekat dengan Tuhan. Kedekatan dengan Tuhan dengan cara tidak terikat dengan gemerlapnya materi kehidupan dunia. Alasannya bahwa materi lebih banyak mengumbar nafsu yang jahat. Nafsu jahat akan membawa pada kejahatan dan jauh dari Tuhan.

Apabila melihat makna hidup seorang penganut jalan sufi, apabila orang tersebut selalu ingat bersama Allah dimana saja dan kapan saja. Orang tersebut akan mendapatkan kebahagiaan yang dinikmati dalam hatinya. Walaupun demikian perspektif bahagia memang tergantung kebutuhan masing-masing orang. Menurut Hamka orang miskin bahagia apabila memiliki harta. Orang sakit mengatakan bahagia apabila telah sembuh dari sakitnya. Orang yang terjerumus dalam lembah dosa, akan bahagia apabila telah bertaubat. Orang yang rindu dan cinta akan bahagia apabila telah bertemu dengan orang yang dicintainya. Menurut Ibnu Khaldun bahagia adalah apabila selalu tunduk dan patuh kepada Allah. Menurut Abu Bakar Ar Razi seorang tabib dapat bahagia. Menurutnya bahwa bahagia adalah ketika menyembuhkan seseorang tanpa obat. Menurut Imam Ghazali bahwa bahagia dan kelezatan yang sejati bilamana seseorang selalu mengingat Allah (Hamka, 1970, hal. 10-12).

Pandangan di atas dapat disimpulkan bahagia yang paling mudah apabila bersanding dengan agama. Menurut Hamka bahwa seseorang dapat bahagia apabila bersanding dengan agama. Seseorang akan bahagia apabila ada 'itikad, yakin, iman dan agama. 'Itikad memiliki pikiran yang dapat dijadikan pijakan seseorang. Pertama 'itikad berbeda dengan keyakinan. Jika seseorang memiliki 'itikad bahwa hal tersebut harus dikerjakan, maka orang tersebut mengerjakan. Sebaliknya apabila harus meninggalkan, maka ditinggalkan. Kedua yakin tidak ragu-ragu. Seorang yakin pada sesuatu karena telah memiliki bukti yang meyakinkan baik empiris atau non empiris. Ketiga iman atau percaya. Iman memiliki makna yakin dihati diucapkan di lisan dan dikerjakan di anggota badan. Keempat agama. Seseorang beragama karena ada 'itikad, yakin, dan iman. Seseorang yang telah menganut agama dengan 'itikad, iman dan yakin yang kuat, maka orang tersebut akan bahagia dengan keadaannya. Orang tersebut akan mendapatkan kepuasan hidup dengan keadaannya. Orang tersebut akan menemukan makna hidup dengan keadaannya. Walaupun orang lain mengatakan tidak masuk akal, menderita, miskin, namun dia meyakini, 'itikad dan beriman dalam satu agama maka orang tersebut akan bahagia (Hamka, 1970, hal. 48-75).

Para ilmuan dalam memberikan makna terhadap sufi sangat beragam. Seseorang yang mengambil jalan sufi merupakan jalan kelahiran mental seseorang. Sufi juga merupakan representasi kebebasan spiritual yang melahirkan ketenangan, penyucian dan kebahagiaan yang luar biasa bersama Tuhan. Manusia tidak bisa lepas dari ikatan ikatan permasalahan psikologi yang sangat kompleks dan ikatan biologi.

Kekuatan yang dimiliki manusia adalah apabila orang tersebut mampu menjalin hubungan dengan Tuhannya secara internal dengan kuat. Dalam hal ini cara untuk berhubungan dengan Tuhan dengan jalan sufi. Pilihan memilih jalan hidup dengan sufi adalah jalan pembersihan pada diri orang tersebut dan menyatunya orang tersebut dengan Tuhan. Manusia yang maju dalam perspektif adalah yang mampu mengintegrasikan dirinya dengan Tuhan.

Semua orang ingin mencari kebahagiaan. Namun seseorang tidak mampu mencapainya secara fisik. Sebenarnya kebahagiaan merupakan bangunan pemahaman yang melekat pada pikiran seseorang. Seseorang yang merasa bahagia karena orang tersebut terbebas dari konflik psikologis yang melekat pada pikirannya. Salah satu cara menyelesaikannya kebebasan konflik psikologis adalah dengan jalan menempuh hidup sufi. Orang sufi berpendirian bahwa Tuhan adalah satu-satunya kebahagiaan manusia apabila manusia dapat menjalin hubungan denganNya (Cassim, 2006, hal. 3).

Uraian di atas bahwa bahagia, tujuan hidup ataupun makna hidup bersanding dengan agama ataupun spiritual. Hari ini spiritual dikaitkan dengan sesuatu yang *inner* (dalam) pada setiap subjek yang meyakini dan menganutnya. Spiritual lebih menekankan pada pengalaman kehidupan seseorang yang bersifat transendental dan bersifat pribadi. Pengalaman spiritual seseorang tumbuh berkembang seiring dengan kemampuan manusia dan hubungan manusia dengan dzat yang Maha Tinggi. Pengalaman spiritual lebih banyak diukur dengan rasa, kesadaran, dan tingkat kuat dan lemahnya hubungan seseorang dengan Tuhannya (Atchley, 2008, hal. 12-13).

Pendapat yang lain berkaitan dengan spiritual dapat dikaitkan dengan mistik dikemukakan oleh Kennedy, Khantamani dan Palmer (1994) bahwa parapsikologi, ataupun paranormal. Semua istilah tersebut dikaitkan dengan pengalaman spiritual. Pengalaman spiritual, mistik dalam penelitian lebih banyak dilakukan dengan pengalaman pribadi. Pengalaman spiritual akan melahirkan makna hidup ataupun kesejahteraan psikologis bagi yang mengalami. Artinya bahwa seseorang yang menjalani spiritual akan menemukan makna hidupnya, walaupun orang lain tidak menemukannya. Makna hidup yang dimiliki oleh seseorang sangat penting untuk melindungi dirinya dari stress, kesehatan jasmaninya, dan pemenuhan kebutuhan psikologisnya. Istilah makna hidup menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki makna hidup orang tersebut komitmen terhadap konsep, kerangka kerja, dan nilai. Seseorang yang memiliki makna hidup orang tersebut akan memahami hidupnya, berusaha mencapai tujuan hidup, dan akan menyediakan pemenuhan kebutuhan yang dibutuhkan sesuai dengan kadar kemampuannya.

Untuk menjelaskan bagaimana seseorang individu menemukan makna adalah bagaimana individu tersebut ketika menghadapi tekanan hidup. Park dan Folkman menjelaskan bagaimana seseorang menghadapi makna hidup dalam situasi global dan dalam keadaan situasional yang mendadak. Masyarakat terdahulu berasumsi bahwa untuk menghadapi dalam situasi yang demikian masyarakat berlandaskan

pada keyakinan. Keyakinan spiritual ataupun agama merupakan modal utama untuk menemukan makna hidup dalam situasi global yang melanda pada dunia. Sisi lain seseorang ketika menghadapi masalah dalam situasi tertentu lebih menekankan pada interaksi seseorang dalam lingkungannya. Park dan Folkman berpendapat bahwa seseorang ketika menghadapi globalisasi dalam mendapatkan makna hidup akan menentukan pada temuan makna ketika situasi yang spesifik yang dihadapi oleh orang tersebut. Kemampuan seseorang menemukan makna pada keadaan global ataupun situasi spesifik akan menentukan apakah seseorang akan tertekan atau tidak stress, walaupun pribadinya merasa stress.

Menurut Jim., Purnell., Richardson., Golden-Kreutz., & Andersen (2006, hal. 1356) untuk mengukur makna hidup seseorang dalam ilmu psikologi dikenal dengan alat ukur *The Purpose in Life Test* (PIL). Tes tersebut merupakan pijakan dari teorinya Frankl. Aspek aspek alat ukur tersebut yaitu : psikopatologik/ kurangnya makna hidup, evaluasi tujuan hidup, ambisi hidup, dan rencana hidup ke depan. Alat ukur yang lain dalam psikologi berkaitan dengan makna hidup dikenal dengan *Life Regard Index* (LRI). Alat ukur tersebut merupakan alternatif dari alat ukur makna hidup selain PIL. Aspek-aspek dalam alat ukur tersebut yaitu kemandirian seseorang dalam memegang sebuah nilai, konsepsi dasar mengenai makna hidup sebagai komitmen untuk mencapai tujuan hidup, kecenderungan perilaku orang tersebut, dan rasa pemenuhan kebutuhan.

Ulasan tentang makna hidup di atas dapat disimpulkan bahwa makna hidup merupakan konsepsi hidup seseorang yang harus dicapai oleh orang tersebut. Makna hidup yang dimiliki oleh seseorang bagaimana komitmen orang tersebut untuk mencapai tujuan hidupnya. Seseorang yang memiliki makna hidup akan berusaha sekuat tenaga untuk mencapainya. Makna hidup dapat mudah diperoleh apabila seseorang memiliki keyakinan terhadap spiritual ataupun agama. Keyakinan agama ataupun spiritual akan mendukung capaian cita-cita orang tersebut.

Pembahasan

Menurut Thomas, & Harriet L. Cohen, (tth, hal. 65) makna didefinisikan sebagai pengalaman seseorang yang telah dialaminya yang dapat diidentifikasi dan berkaitan dengan suatu peristiwa atau masalah, dan orang tersebut dituntut untuk mampu menentukannya atau meresponnya. Makna merupakan salah satu eksistensi kebutuhan manusia, karakteristik manusia, dan motivasi manusia. Menurut Hughes dan Peake bahwa persepsi terhadap makna hidup bagi orang dewasa merupakan sesuatu hal yang penting. Persepsi positif makna hidup orang dewasa berkaitan dengan penerimaan orang tersebut pada hidup yang dijalaninya. Banyak literatur menjelaskan bahwa makna hidup bagi orang dewasa dapat diperoleh melalui pendidikan. Setiap orang dalam merekonstruksi makna hidup berbeda-beda caranya. Cara tersebut tergantung pada gaya, ataupun cara menginterpretasi pengalaman hidup.

Membuat ataupun mencari makna hidup menurut Thomas, & Harriet L. Cohen, (tth, hal. 66) dapat dipahami pada tiga dimensi. Tiga dimensi tersebut

adalah spiritual, nilai, dan tujuan dari kesadaran yang dimiliki oleh seseorang baik pada masa yang lalu, masa yang sedang dialami, dan masa yang akan datang. Membuat makna secara spiritual dapat dipahami sebagai identifikasi pengalaman dalam suatu peristiwa untuk dipilih atau direpson. Mengumpulkan peristiwa-peristiwa kehidupan yang telah dialami baik yang positif ataupun negatif. Pengalaman tersebut dapat dinilai dan menjadi pijakan untuk melangkah dimasa yang dihadapinya ataupun yang akan datang. Mencari makna hidup dengan cara spiritual dapat berdampak pada kesehatan, panjang umur, dan kesejahteraan psikologis orang tersebut.

Ulasan di atas dipahami bahwa makna hidup dapat direkonstruksi ataupun interpretasi dari sebuah peristiwa yang dialami oleh seseorang. Salah satu untuk merekonstruksi, dan menginterpretasi pengalaman seseorang menjadi makna hidup adalah dengan jalan spiritual. Spiritual ataupun agama yang dianut seseorang merupakan salah satu modal untuk melihat peristiwa pengalaman hidup yang sudah, atau sedang dihadapi untuk dapat melahirkan makna hidup. Selanjutnya menjadi pertimbangan di masa yang akan datang. Di antara jalan spiritual untuk mencari makna adalah agama, atau spiritual. Dalam agama Islam spiritual dikenal dengan perilaku sufi.

Sebagai contoh seorang pelaku sufi walaupun dalam penderitaan, dia memiliki dan menemukan banyak makna hidup. Dia tetap berkomitmen untuk selalu dekat dengan Allah. Rabi'ah al-Adawiyah sebagai sorang penempuh jalan sufi dan zahid. Dia hidup pada tahun 714 M dan meninggal pada 801 M. Kedua orang tuanya meninggal pada waktu dia masih kecil dan dijual dan dijadikan budak. Namun kemudian dia mendapatkan kemerdekaannya kembali. Menurut cerita dia ketika beribadah, ada orang melihat cahaya di atas kepalanya. Cahaya tersebut dapat menerangi seluruh ruangan. Rabi'ah menjalani kehidupannya di padang pasir dengan zahid. Rabi'ah hidup dalam kemiskinan, ketika teman-temannya mau membantu Rabi'ah membelikan rumah, dia menolaknya. Alasannya dia takut kalau rumah tersebut akan mengganggu amalnya dengan akhirat. Dia memberikan nasihat pada orang, pandanglah dunia ini sebagai sesuatu yang hina, dan tidak berharga. Hal tersebut lebih baik bagimu. Segala lamaran untuk dijadikan istri ditolaknya. Alasannya kesenangan duniawi akan memalingkan dirinya pada akhirat (Nasution, 1985, hal. 76).

Jalan yang ditempuh oleh seseorang yang mengambil jalan sufi memang tidak sederhana. Jalannya penuh duri dan sulit. Untuk pindah dari *station* satu ke yang lain memerlukan kesabaran dan ketekunan dan kesungguhan. Waktunya juga tidak pendek. Jalan pertama adalah taubat. Taubat dari segala dosa besar dan kecil. Dia berusaha tidak akan mengulanginya. Kedua jalan hidup zuhud. Zuhud tidak terikat pada gemerlapnya dunia. Ketiga seorang sufi juga harus memiliki sifat yang sabar. Dicemooh, dihina merupakan ujian yang diterima oleh seorang sufi. Cacian dan hinaan tidak harus dibalas dengan setimpal, tetapi cukup dibiarkan dan di doakan agar mendapatkan kesadaran. Keempat seorang sufi senantiasa tawakal kepada Allah dalam setiap langkah. Kelima seorang sufi juga senantiasa ridha.

Tidak marah dan tidak benci dalam keadaan apapun. Seorang sufi selalu dalam keadaan senang. *Station* terakhir seorang sufi selalu dalam keadaan cinta terhadap Allah. Seorang yang cinta kepada Allah akan senantiasa bermakna dalam hidupnya (Nasution, 1985, 79-80).

Kekuatan makna dalam hidup seorang pelaku sufi berada dalam hatinya. Hati merupakan pusat bagi seseorang untuk diterima ataupun ditolak dalam mendekati diri kepada Allah, apabila hati orang tersebut selamat dari kemusrikan kepadanya. Hati juga akan menutup untuk berhubungan dengan Allah, apabila hati orang tersebut dikotori dengan sifat selain Allah. Hati juga selalu mencari dan mencari Allah dan akan mendekati diri kepada Allah. Seseorang yang selalu mendekati diri kepada Allah akan senantiasa bahagia, apabila dia selalu mensucikan hatinya (*al-Maktabu as-Shamilah*, tth, hal. 205).

Hati yang senantiasa bersih akan senantiasa dekat dengan Allah. Hati yang bersih akan menimbulkan cinta. Cinta merupakan energi penyatu antara perilaku sufi dan Allah. Seseorang yang senantiasa memiliki cinta kepada Allah akan menemukan makna hidup bersama Allah. Menurut Imam Jafar salah satu pembimbing guru sufi menyebutkan bahwa cinta yang kuat terhadap Allah seperti api yang berkobar menggelorakan hati manusia. Api yang berkobar karena cinta kepada Allah akan memberikan pencerahan pada orang tersebut (Shafii, 2004, hal. 90).

Simpulan

Jalan sufi merupakan jalan spiritual. Jalan spiritual dalam Islam di antaranya perilaku sufi. Perilaku sufi dapat menyehatkan badan, umur panjang dan kekebalan tubuh dan kesejahteraan psikologis. Seseorang yang mengambil jalan hidup spiritual sufi merupakan seseorang yang berkomitmen untuk selalu mendekati diri kepada Tuhan. Salah satu cara seseorang yang mengambil jalan sufi adalah dengan cara memperkuat dan memperbanyak ibadah (shalat, puasa yang sunah dan berdzikir kepada Allah). Orang tersebut lebih banyak mengambil jalan zuhud (tidak terikat gemerlapnya dunia), walaupun orang tersebut memiliki dan mengauasai.

Seseorang yang mencari makna adalah orang yang berkomitmen dalam hidupnya untuk mencapai tujuan. Tujuan yang dicapai adalah bermanfaat bagi lingkungan sekitarnya dan mengabdikan pada Tuhannya. Hal yang demikian seperti seorang yang memilih jalan sufi yang bertujuan selalu ingin bahagia selalu dekat dengan Tuhannya. Seseorang yang telah mencapai tujuan sufinya adalah seseorang mendapatkan makna hidup. Makna hidup seorang sufi menjadikan bahagia lahir dan batin. Bahagia lahir batinnya penempuh jalan sufi adalah seseorang dalam hatinya tumbuh rasa cinta bergelora seperti api yang berkobar-kobar. Tokoh sufi yang mampu mencapai cinta dengan makna hidup di antaranya adalah Rabi'ah Adawiyah. Menempuh jalan sufi di era modern merupakan cara alternatif untuk menemukan makna hidup. Seseorang yang telah mendapatkan makna hidup di era modern dengan segala tantangan dan permasalahan akan tetap bahagia baik secara dahir ataupun batin.

Referensi

- Al-Qur'an dan Terjemahannya* (1989). Lajnah Pentashih Mushaf al-Qur'an Departemen Agama RI, Semarang; Toha Putra.
- Al-Maktabu as-Shamilah*, al-Isdar.2, Ihya Ulumudin.
- Abi Abdullah, 'U. A.. (2010). *Diinika Fi khotor*, Petanahan; Jama'ah Tadarus Yasin.
- Aidin, H. (2010). Concept The Self in Islamic Tradition and Western Psychology, *Journal Studies in Islam and The Midle East*, 7 (1), 1-24.
- Al-Kurdi al - Irbili as-Syafi'I, S.M.A. (tth). *Tanwirul al-Qulub*, Semarang: Toha Putra.
- Ardelt. M. (2003). Effects of Religion and Purpose in Life on Elder's Subjective Well Being and Attitudes Toward Death, *Journal of Gerontology*, 14 (4), 55-76.
- Atchley. R.C. (2008). Spirituality, Meaning, and The Experience of Aging, *Gerontology*, .XXXII (2), 12-16.
- Azizy, A.Q. (2003). *Melawan Globalisasi Reinterpretasi Ajaran Islam, Persiapan SDM dan Terciptanya Masyarakat Madani*, Yogyakarta; Pustaka Pelajar.
- Fragar, R. (1999). *Heart, Self, & Soul The Sufi Psychology of Growth*, Balance and Harmony, India; Quest Books.
- Hamka, (1970). *Tasawuf Modern*, Jakarta; Pustaka Panjimas.
- Jim. H.S., Purnell, J.Q., Richardson, S.A., Golden-Kreutz, D., & Andersen, B.L. (2006). Measuring Meaning in Life Folowing Cancer, *Quality of Life Research*, 15, DOI.10.1007/s 11136-006-0028-6.
- Kennedy, J.E., Khantamani, H., & Palmer, J. (1994). Psychic, and Spiritual Experiences, Health, Well Being, and Meaning in Life, *The Journal of Parapsychology*, 58, 354-383.
- Khanam, F. (2009). *Sufism An Intoduction*, India; Goodword Books.
- Koshal, T. Kolahdouzan, A., & Syarifi. Gh. (2013). Religion and Spirituality at the Spirituality Oriented Mystic and Psychologist, *Interdisiplinary Journal of Contemporary research in Business*, 4 (11), 251-258.
- Nasution, H. (1985). *Islam Ditinjau Dari Berbagai Aspeknya*, Jakarta; UI Press.
- Rahman, F. (1997). *Islam*, Diterjemahkan Oleh Ahsin, Bandung; Pustaka.

- Shafii, M. (2004). *Psikoanalisis Sufisme*, Diterjemahkan oleh Subandi at al, Yogyakarta; Campus Press.
- Teba, S. (2004). *Orientasi Sufistik Cak Nur*, Jakarta; Khazanah Populer Paramadina.
- Thomas, & Cohen, (tth). Understanding Spiritual Meaning Making with Older Adults, *The Journal of Theory Construction & Testing*, 10 (2), 65-70.
- Woodward, M.R. (1999). *Islam Jawa Kesalehan Normatif Versus Kebatinan*, Yogyakarta; LKiS.