

Spiritual *Well-Being* dalam Pandangan Tasawuf

Faricha Andriani

Institut Agama Islam Negeri Kudus, Kudus, Indonesia

farichaandriani@gmail.com

Abstract

The aim this article was described or represented and explained to society about spiritual well-being in Sufism perspective and also had represented about spiritual well-being activities within life society. It also used necessary field research to discussion about it, then founded literature relevant in supported. Also could formulated problem research, there were; How was interpreted Sufism perspective in spiritual well-being?, What had spiritual well-being activities existed in society yet?. To answered those problems research used qualitative phenomenology method, with used unstructured and intimated interviews to data collected. And also could result there were; spiritual well-being in society perspectives, achievement in spiritual well-being, detention in spiritual well-being, and roles family in achievement spiritual well-being, also attitude in spiritual well-being in society.

Keyword: spiritual, well-being, Sufism.

Abstrak

Pada penulisan artikel ini mempunyai tujuan guna memberikan gambaran atau mendiskripsikan serta memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang makna dari spiritual well-being dalam pandangan tasawuf serta memberikan gambaran kepada khalayak tentang praktik pemaknaan spiritual well being yang ada di masyarakat sekitar. Sehingga perlu dilakukan pengkajian lapangan dalam bentuk penelitian langsung serta di lakukan analisis dengan menggunakan konteks keilmuan dengan berlandaskan literature yang relavan. Guna membahas dan memperoleh gambaran maka ditentukan rumusan permasalahan penelitian yakni Bagaimanakah pandangan tasawuf dalam memaknai spiritual well-being? Apakah praktik penerapan spiritual well being telah diterapkan di masyarakat?. Untuk menjawab permasalahan penelitian, artikel ini menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologis dengan menggunakan wawancara tidak terstruktur dan mendalam dalam kegiatan pengumpulan datanya. Sehingga memperoleh hasil yang ditentukan dalam beberapa tema antara lain; pemahaman masyarakat tentang spiritual well-being, tata cara pencapaian, hambatan yang di alami, serta peran keluarga dalam mewujudkan sikap tersebut serta perilaku yang mencerminkan spiritual well-being yang ada dimasyarakat.

Kata kunci: spiritual, well-being, tasawuf.

Pendahuluan

Perkembangan kajian psikologi pada masa sekarang ini tidak hanya membahas masalah yang menitik beratkan pada kondisi yang mengarah pada gangguan psikologis manusia saja. Melainkan juga mengkaji permasalahan yang berfokus pada aspek kondisi manusia yang menitik beratkan pada hal-hal yang bersifat positif yang terjadi pada manusia atau pada aspek psikologi manusia yang lebih dikenal dengan psikologi positif.(Anganthi & Uyun, 2015; Jusmiati, 2017; Power, 2013) Pada pembahasan dalam psikologi positif, seseorang tidak akan menemukan kajian tentang kondisi maladaptif pada manusia, melainkan yang banyak dibahas lebih lanjut yakni *well-being*, kepuasan hidup, rasa syukur dan lain sebagainya yang mengarah pada kondisi positif dalam diri manusia.(Matt, 2011) Tentu saja pada masa sekarang ini, banyak orang yang telah merasa bahwa kehidupan yang dijalannya telah mencapai pada tingkat kualitas hidup atau pencapaian kesejahteraan (*well-being*) dalam menjalani kehidupannya yang memadai. Hal tersebut dikarenakan tingkat dari pemaknaan *well-being* pada setiap

orang berbeda-beda, tergantung bagaimana pandangan setiap orang dalam memandang atau memaknai pencapaian kesejahteraan selama proses kehidupannya. *Well being* juga mampu dijadikan sebuah bentuk evaluasi diri dalam segi kognitif dan afektif, yang mampu memberikan pengaruh kebahagiaan dalam beberapa aspek yang ada dalam diri seseorang. (Setyawan, 2014) Sehingga, standart pemaknaan kesejahteraan dalam kehidupan antara manusia satu dengan yang lainnya memiliki perbedaan. Misalkan, pada masa sekarang ini tingkat kualitas hidup setiap individu dipandang dari sisi materialistis, maka individu tersebut dianggap telah mencapai suatu kualitas hidup atau kesejahteraan (*well-being*) yang baik jika seseorang individu telah mencapai sesuatu hal yang cenderung pada sisi materi yang berlimpah. Keberlimpahan materi itulah yang dijadikan standart kebahagiaan seseorang, sehingga itu yang dijadikan sebagai pedoman dalam memaknai pencapaian kesejahteraan hidup seseorang.

Sehingga, secara tidak sadar manusia justru berkiblat pada kehidupan yang bersifat materialistis dan hedonis. Hal tersebut menyebabkan skala prioritas aspek *well-being* tidak lagi pada sisi kehidupan yang bertumpu pada spiritualitas akan tetapi bergeser pada kondisi kebahagiaan kehidupan duniawi. Hal tersebut mampu dibuktikan dengan berdasarkan data dari hasil penelitian Anganthi dan Uyun menunjukkan bahwa, tingkat pembangunan manusia Indonesia pada sisi spiritualitas pada tahun 2013, tingkat spiritualitas manusia Indonesia berada pada tingkatan ke-90, di bawah Thailand dan Malaysia. Ini menunjukkan bahwa, adanya kerancuan dalam pemaknaan religiusitas mengingat masyarakat di Indonesia didominasi oleh orang-orang yang taat akan ajaran suatu agama. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya pergeseran dalam memahami dan pemaknaan standar kesejahteraan hidup (*well-being*) yang diterapkan masyarakat Indonesia. Selain itu, berdasarkan studi awal yang dilakukan penulis, kepada 5 orang dengan usia 35-40 tahun di kecamatan Kalinyamatan, menunjukkan bahwa 3 dari 5 orang diantaranya memaknai telah mencapai standar kualitas hidup sebagai bagian dari kesejahteraan kehidupan yang diyakininya merasa telah memadai, jika mereka telah mampu memiliki materi yang cukup bahkan melimpah. Sehingga, mampu untuk memenuhi kehidupannya. Hal tersebut perlu digaris bawahi bahwa ada kesimpangan dalam standart pemaknaan kesejahteraan kehidupan yang dimaknai sebagai kualitas dalam menjalankan kehidupannya. Bukan lagi sisi spiritual yang melekat sebagai bagian dari kesejahteraan kehidupan akan tetapi keberlimpahan materi

di jadikan pedoman dan telah dikembangkan di masyarakat. Sehingga, ketika ditilik lebih lanjut, adanya suatu kekosongan pada salah satu aspek dalam diri manusia, yakni aspek spiritual. Ketika mengacu pada konsep manusia yang sehat dalam kajian psikologi klinis, manusia yang dikatakan sehat yakni manusia yang memiliki keseimbangan berbagai aspek yang ada dalam dirinya, serta mampu berdamai dengan lingkungannya.(Trull & Prinstein, 2013) Pada kajian keilmuan tasawuf juga dikenal dalam pandangan tasawuf *neo-sufisme*, manusia yang sehat yakni manusia yang mampu membentuk kesalehan yang ada diri individu sendiri dan juga kesalehan dalam lingkup sosial.(Mahjuddin, 2015, hal. 89–102)

Menanggapi permasalahan tersebut, maka penulis berpendapat bahwa pemaknaan terhadap kesejahteraan hidup (*well-being*) dalam aspek spiritual tidak hanya perlu dipahami melainkan juga menjadi standar acuan dalam menjalankan kehidupan, sehingga manusia mampu melaksanakan tidak hanya kesalehan dalam diri melainkan juga aspek sosialnya yang mampu menjadi indikasi dalam kesejahteraan kehidupan di jaman serba instan ini. Pada kajian *well being* telah menjadi bahan telah beberapa peneliti. Salah satunya yakni penelitian yang dilakukan oleh Anganthi dan Uyun mengungkapkan bahwa penerapan nilai spiritual dalam diri individu dipengaruhi oleh sistem keluarga dan lingkungan yang ada disekitar individu. Penelitian lain juga diungkapkan oleh Utami mengungkapkan bahwa sisi religius akan mempengaruhi kondisi kesejahteraan kehidupan individu, data korelasi yang terbentuk antara religiusitas dengan *subjective well-being* mencapai 0,0278, dapat diartikan bahwa kondisi religiusitas mempengaruhi 2,78% kondisi *subjective well-being* individu.

Penelitian lain juga diungkapkan oleh Yoon et al. menerangkan bahwa, aspek spiritual berpengaruh positif pada kesejahteraan kehidupan individu dan tidak berkorelasi dengan kehidupan yang bersifat hedonisme, sehingga pendekatan secara spiritual sering digunakan sebagai salah satu masukan dalam proses konseling dalam menanggapi kehidupan modern yang cenderung bersifat hedonisme. Penelitian yang sama juga diungkapkan oleh Amaliah, Riani, dan Julia mengungkapkan bahwa, berdasarkan hasil penelitian mengungkapkan manusia perlu adanya konsumsi tidak hanya hal-hal yang berkaitan dengan duniawi saja, melainkan juga perlu adanya konsumsi dalam hal yang berkaitan dengan nilai-nilai agama, sehingga terjadi keseimbangan dalam kehidupannya. Selain itu hasil penelitian dari Aydin dan Manusov,

juga memberikan dukungan hasil yang sama dengan penelitian-penelitian sebelumnya, mengungkapkan hasil bahwa manusia yang cenderung mengembangkan nilai-nilai spiritualitas dalam dirinya cenderung akan menunjukkan sikap keterbukaan, kejujuran, kekeluargaan dan hal-hal positif yang lainnya, sebaliknya jika tidak ada unsur spritirualitas yang menaungi kehidupannya maka individu tersebut cenderung lebih kepada hal-hal yang bersifat matrealistis dan hedonis.

Beberapa hasil penelitian sebelumnya, jika dipandang lebih lanjut hanya memaparkan hasil secara empiris yang mengungkapkan bahwa adanya korelasi antara aspek religiusitas yang dimiliki individu dengan *subjective well-being*. Sehingga, dalam penelitian ini mengungkapkan sisi keterbaruan dalam kajian keilmuan, yakni pandangan ajaran tasawuf dalam memandang *spiritual well-being* yang ada dalam masyarakat luas. Merujuk pada hal tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu Bagaimanakah pandangan tasawuf dalam memaknai *spiritual well-being*?; Apakah praktik penerapan *spiritual well being* telah diterapkan di masyarakat?. Guna menjawab permasalahan penelitian tersebut, maka akan dilakukan penelitian lapangan yang akan dibahas dengan beberapa teori yang relevan, sehingga mampu memberi gambaran yang jelas tentang pandangan tasawuf *neo-sufism* dalam menanggapi pemaknaan *spiritual well being* tersebut. Sehingga pada penelitian ini bertujuan mendiskripsikan dan memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang makna dari *spiritual well-being* dalam pandangan *neo-sufism* serta memberikan gambaran kepada khalayak tentang praktik pemaknaan *spiritual well being* yang ada di masyarakat sekitar.

Kajian Teori

Spiritual well-being jika ditelaah lebih lanjut pada hakikatnya beberapa aspek kegiatan yang dikembangkan dalam pembentukannya hampir sama dengan yang dikembangkan dalam ajaran tasawuf. Sehingga efek yang dirasakan hampir sama dengan kegiatan pendekatan diri kepada Allah yang dilakukan dengan menggunakan keilmuan tasawuf. Untuk itu, guna memberikan gambaran lebih lanjut, maka perlu dipahami berbagai aspek pandangan dalam kajian *spiritual well-being* dan tasawuf itu sendiri, agar mampu mengkaitkan kondisi yang dialami manusia dalam kegiatan yang dilakukannya.

Spiritual Well-Being

Pada hakikatnya manusia merupakan makhluk yang religius, yang mengungkapkan keagamaannya dengan cara beriman dan beribadah kepada Allah, sesuai dengan akidah yang telah ditentukan oleh ajaran agama Islam. Sehingga, ungkapan spiritual selalu dikaitkan dengan religiusitas, hal tersebut disebabkan dua hal tersebut merupakan komponen yang berbeda namun saling mempengaruhi kehidupan manusia sebagai bentuk pengabdianya kepada Allah SWT. Hal tersebut dikarenakan, kegiatan religiusitas merupakan tata cara untuk mencapai spiritualitas tersebut. (Cozma, 2012) Spiritual dipandang sebagai proses pendekatan diri yang lebih bersifat ruhani yang berhubungan dengan semua kegiatan sebagai bentuk kedekatan manusia dengan Allah. (Anganthi & Uyun, 2015; Ehsan, Johar, & Zafar, 2017) Menurut Pandya spiritual merupakan sebuah proses yang mampu mempengaruhi perilaku individu secara signifikan, dengan kata lain dapat spiritualitas di bentuk berdasarkan empat komponen yakni adanya tujuan yang jelas, akhlak/ nilai moral, hubungan sosial dan hubungan dengan Allah. Tentu saja ke empat komponen tersebut harus mampu ada dalam diri individu sebagai bagian dari spritualitas individu yang mampu saling mendukung satu sama lain dalam diri manusia seutuhnya sebagai makhluk Allah SWT.

Sedangkan Watson mendefinisikan spiritual sebagai suatu yang paling penting dalam diri manusia/ inti dari kehidupan manusia yang mampu mempengaruhi perilaku kepada diri sendiri dan sosial. Yang mana, akan menghubungkan individu dengan Tuhan dengan tata cara yang telah ditentukan oleh agama masing-masing. (Cozma, 2012) Spritualitas ini berkaitan dengan keimanan dan pencapaian dalam pemahaman religiusitas seseorang, tentu saja hal ini dapat dikaitkan dengan rasa yang ada dalam diri individu yang dirasakan ketika telah mencapai kedekatan dengan Allah melalui ibadah. Merujuk dari berbagai pandangan dari spiritual, sehingga dapat disimpulkan spiritual yakni sesuatu proses pencapaian dalam diri individu yang berkaitan dengan keimanan seseorang kepada Allah yang dapat diwujudkan melalui perilaku terhadap diri sendiri, kepada Allah dan kepada lingkungannya. Dalam tasawuf *neo-sufisme* pencapaian sisi spiritual individu dapat dilakukan dengan tariqat.

Sedangkan kata *well-being* sendiri tidak bisa di uraikan secara mandiri, akan tetapi selalu dikaitkan dengan pencapaian aspek kehidupan dalam kehidupan manusia.

Hal tersebut dikarenakan *well-being* dianggap sebagai standart pemenuhan atau sebagai tolok ukur dalam pencapaian salah satu aspek yang ada dalam hidup manusia. Menurut Borbieva *well being* dapat dikaitkan dengan kebahagiaan serta kepuasan hidup manusia dalam menjalani kehidupannya. Sedangkan Anganthi dan Uyun mengartikan *well-being* yakni suatu bentuk pengevaluasi kondisi manusia secara umum, yang berkaitan dengan proses pemenuhan kebutuhan dalam hidupnya. Dalam pencapaiannya ditentukan oleh banyaknya hal-hal yang dialami oleh individu yang bersifat positif, misalkan penuh dengan kebahagiaan, kasih sayang, dan minimnya hal-hal yang bersifat negatif yang dialami oleh individu (Utami, 2012), yang mampu tercermin dalam pengaplikasian perilaku dalam kehidupannya.

Seseorang mampu dikatakan telah mencapai kesejahteraan dalam kehidupannya (*well-being*) jika telah melalui atas tiga komponen utama antara lain: (1) Adanya kepuasan dalam menjalani kehidupannya. Kepuasan bersifat subyektif pada setiap orang, akan tetapi kepuasan ini dapat dikaitkan dengan lingkup berbagai aspek dalam kehidupan seseorang. Meskipun kepuasan bersifat subyektif dan abstrak, akan tetapi jika dipandang lebih lanjut, seseorang yang telah mencapai titik kepuasan tertentu dalam kehidupannya, mampu tercermin dengan sedikit atau minimnya perilaku negatif dalam kehidupannya serta lebih mampu berdamai dengan lingkungannya; (2) Afek (perasaan) yang menyenangkan dalam berbagai kondisi. Afek yang menyenangkan ini berkaitan dengan mood seseorang yang positif; serta (3) Minimnya afek (perasaan) yang kurang menyenangkan. Yakni berkaitan dengan *mood* seseorang yang negatif sebagai bagian dari reaksi lingkungan. (Mayasari, 2014, hal. 81–100) Ke tiga komponen tersebut harus seimbang serta saling berkaitan dalam siklus kehidupan manusia.

Mayasari menambahkan ada 6 hal yang mempengaruhi kualitas hidup (*well being*) dalam kehidupan seseorang, diantaranya: (1) mampu menerima dirinya sendiri dengan segala potensi yang ada pada dirinya (pencapaian aktualisasi yang tinggi); (2) menguasai lingkungan, jadi individu tersebut mampu berdamai dengan lingkungannya serta tidak atau minim adanya konflik dengan lingkungan; (3) mampu bersikap lebih positif secara sosial; (4) mempunyai tujuan hidup yang utama; (5) menjadi diri sendiri; (6) tidak tergantung dengan orang lain. Ketika seseorang merasa telah mencapai titik *well being* pada kondisi kehidupannya, maka individu tersebut akan lebih merasa

bahagia dalam memaknai kehidupannya, serta mampu lebih menunjukkan emosi (afek) positif dari pada negatif dalam kehidupan sehari-harinya.

Sama halnya ketika telah tercapai keimanan dalam diri seseorang dalam mendekati diri kepada Allah maka hal tersebut yang menjadi salah satu tanda pencapaian *spiritual well being* dalam kehidupannya. Sehingga, *spiritual well being* dapat diartikan sebagai suatu proses pencapaian kondisi keimanan yang mampu mempengaruhi kondisi keberagamaan individu, sehingga mampu diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.(Kim, 2013) Sehingga mampu menjadi tolok ukur dan pembatas peran individu dalam masyarakat serta mampu menjadi filter dalam menanggapi setiap kondisi yang berkembang di era modern.(Borbieva, 2013) Dapat digaris bawahi bahwa, *spiritual well being* dapat dijadikan sebagai alat untuk membatasi dan mengevaluasi kondisi diri dalam setiap aspek kehidupan yang berhubungan dengan kesejahteraan tidak hanya duniawi saja melainkan juga yang berhubungan dengan kehidupan akhirat. Sehingga, mampu terjadi kondisi yang seimbang dalam tubuh manusia, tidak hanya bersikap metrealisme saja, melainkan juga akan membentuk perilaku keintiman dalam praktik beribadah kepada Allah. Sehingga, tidak hanya mewujudkan kondisi kesalehan sosial saja, melainkan juga kesalehan dalam diri manusia sendiri yang akan membawa pengaruh positif dalam kehidupan manusia itu sendiri juga lingkungannya.

Spiritual Well-being dalam Pandangan Tasawuf

Tasawuf merupakan salah satu ajaran dalam islam yang tidak hanya mengajarkan tata cara pendekatan diri dengan Allah, melainkan juga sikap yang harus dimiliki dalam kehidupan bermasyarakat . Tasawuf tidak hanya mengedepankan iman melainkan juga mengamalkan ihsan sebagai perwujudan keimanan manusia di dunia. Menurut bahasa tasawuf berasal dari kata *shafa* (bersih), *shaf* (barisan sholat), *shuf* (bulu domba) serta *ahlu suffah* (sekelompok orang jaman Rasulullah yang hidup di serambi masjid).(Gitosaroso, 2015, hal. 106-121) Dengan ajaran yang dibawa dalam ajaran tasawuf yakni rasa cinta dan penyatuan.(Begum & Awan, 2015, hal. 163-173) Maksudnya, dalam tatanan ilmu tasawuf mengedepankan rasa cinta dan penyatuan dalam lingkup penghambaan diri kepada Allah dalam bentuk beribadah dan pengungkapan akhlak dalam lingkup sosial. Sehingga dapat digaris bawahi yakni ajaran

tasawuf lebih menekankan praktik keihisan yang diwujudkan sebagai bentuk pengabdian dan penyatuan diri kepada Allah.

Secara istilah tasawuf menurut Al-Junaid(Ja'far, 2013) merupakan pemurnian hati yang berhubungan dengan makhluk lain, meninggalkan sifat-sifat hewaniah dan lebih bersikap manusiawi, dengan sungguh-sungguh beriman kepada Allah dengan mengikuti syari'at yang dibawa Rasulullah. Selanjutnya dijelaskan oleh Muhammad Amin Al Kurdi(Gitosaroso, 2015) mengungkapkan bahwa tasawuf merupakan ilmu yang digunakan untuk mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan kebaikan dan keburukan yang berada dalam jiwa, serta tata cara penyuciannya dengan mengharap keridhoan dari Allah. Tasawuf juga dapat dikatakan sebagai ilmu isyarah yang digunakan sebagai pengungkap rahasia dan kesaksian dari hati, serta yang mampu dijadikan jalan keselamatan bagi seseorang dalam segala jaman.(Begum & Awan, 2015; Gitosaroso, 2015) Sehingga dapat disimpulkan bahwa tasawuf merupakan ilmu yang mempelajari tentang nilai atau norma yang berhubungan dengan tatacara/ etika/ akhlak dalam membersihkan/ mensucikan diri sehingga mampu menjadi dekat dengan Allah guna mencari keridhoan Allah.

Tasawuf dapat juga dipandang sebagai suatu pelatihan untuk membersihkan kekotoran hati dalam pengamalan ihsan sehingga mampu memperdalam ketaqwaan yang mampu sebagai jembatan pendekatan kepada Allah. Ajaran tasawuf menekankan pada pendidikan akhlak, tidak hanya akhlak dengan manusia melainkan juga akhlak dengan Allah guna mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Pada artikel ini yang akan digunakan yakni tasawuf kontemporer, yakni teknik yang digunakan dalam ilmu tasawuf dalam mewujudkan kesalehan pribadi dan sosial di era modern. Tasawuf kontemporer ini di kenalkan oleh Fazlu Rahman dengan nama *neo-sufistik*, serta oleh Ahmad Najib Burhani menyebutnya dengan istilah tasawuf kota.(Mahjuddin, 2015) Sehingga tidak hanya memandang pengabdian diri kepada Allah dalam membentuk kesalehan pribadi, melainkan juga dengan mampu memahami realitas lahiriyah dan batiniyah sehingga mampu melakukan interaksi yang harmonis sesuai dengan ajaran keislaman.(Khoiruddin, 2016, hal. 113-130)

Kata *neo-sufisme*, berasal dari kata *neo* (Inggris) yang berarti baru. *Sufisme* (Inggris) yang dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari tentang tatacara

mendekatkan diri kepada Allah. Sehingga dapat diartikan bahwa *neo sufisme* merupakan ilmu yang mempelajari tatacara mendekati diri kepada Allah dengan menggunakan metode yang baru.(Hasibuan, 2016, hal. 131-147) Selanjutnya, Hasibuan menambahkan adanya ciri-ciri yang membedakan pandangan *neo-sufisme* dengan pandangan tasawuf klasik, antara lain: (1) waham *neo sufistik* mampu memberikan penghargaan yang lebih positif pada setiap sufi; (2) lebih menekankan pada kesucian hati dan akhlak sebagai wujud ketaqwaan kepada Allah; (3) menekankan *esoteris* (menghayati agama) akan tetapi tidak membenarkan *uzlah* (tetap berbaur dengan masyarakat).(Hasibuan, 2016) Menurut Imam Ghazali(Mahjuddin, 2015), mengungkapkan bahwa pandangan *neo-sufistik* setiap manusia haruslah mampu mengamalkan beberapa perilaku yang diwujudkan dalam kehidupan sehari-harinya, amalan tersebut diantaranya: (1) kebijaksanaan dalam memandang kehidupan; (2) memelihara kesucian dari dosa besar dan kecil baik dalam bentuk pengamalan akidah ajaran Islam maupun dalam pengaplikasian akhlak; (3) berani bersikap sesuai aturan (benar); (4) adil dalam segala hal; serta (5) menjunjung tinggi akhlakul karimah.

Sedangkan, tasawuf kontemporer dalam memaknai *spiritual well being*, dapat diwujudkan sesuai dengan ajaran agama islam yang memandang adanya akidah, syari'ah dan adab (akhlak) yang mengatur kehidupan manusia dalam beragama, serta harus adanya keseimbangan (*tawazun*) dalam menjalankan ketiga aspek tersebut sehingga mampu melahirkan keseimbangan kehidupan dan akhirat..(Hasibuan, 2016; Khoiruddin, 2016) Jadi manusia tidak hanya memandang kehidupan dunia yang bersifat materealistik, tetapi juga mampu mengamalkan kegiatan keagamaan yang akan melahirkan spiritualitas dalam diri manusia itu sendiri. Jika telah mampu membentuk kesalehan pribadi dengan memancarkan pencapaian spriritualitas maka akan tercapai kesejahteraan dalam beragama (*spiritual well being*).

Spiritual well being merupakan salah satu pengamalan ilmu tasawuf dalam bidang keagamaan maka tasawuf neo klasik memandang bahwa dalam mengembangkan *spiritual well being* hendaknya dilakukan dengan melakukan penghayatan ketauhidan, mengembangkan kerohanian dengan melakukan penyucian diri berupa bentuk-bentuk ketaqwaan kepada Allah dengan mengikuti ajaran yang telah dicontohkan oleh Rasulullah Saw. Akan tetapi, penyucian dalam bentuk ketaqwaan ini bukanlah

seseorang harus keluar dari kehidupan bermasyarakat, melainkan seseorang tetap dalam kondisi masyarakat yang ada sehingga terjadi keseimbangan antara interaksi dengan sesama manusia dengan Allah. *Spiritual well being* dapat dikatakan juga sebagai proses kondisi penyatuan diri dengan Allah melalui proses pemaknaan keimanan yang dalam tasawuf juga dipelajari dengan cara mencari nur ilahiyah sebagai bentuk orientasi pada ajaran tasawuf (Otoman, 2017, hal. 124-144), tentu saja orientasi ini bukan hanya dalam dimensi kebatinan (keimanan) saja, melainkan juga pengamalan sosial. Dalam hal ini Otoman menambahkan dalam pemaknaan tasawuf sebagai wujud kesejahteraan spiritual yakni dengan memahami hal, sebagai berikut: (1) ketauhidan. Yakni memahami ketuhanan yang tidak hanya dipraktikkan dalam hal peribadahan saja, melainkan dalam segala aspek kehidupan; (2) tanggung jawab dalam diri dalam memahami agama, jadi agama tidak hanya mengatur akhlak dengan tuhan, melainkan juga dengan sesama dan lingkungannya. Jadi dapat dikatakan bahwa dalam perwujudan *spiritual well being* dalam kehidupan, maka telah mengaplikasikan ajaran yang dikembangkan *neo-sufistik* dalam bidang keagamaan. Sehingga pada aktivitas *spiritual well being* dalam psikologi positif jika dipandang dalam kajian ilmu tasawuf sama halnya dengan hakikat *tajalli*. Yang mana adanya cerminan sifat-sifat Allah dalam diri individu, tentu saja hal pencapaiannya dilakukan dengan memproses *takhalli* dan *tahalli* terlebih dahulu dalam proses kehidupan manusia. (Adz Dzaky, 2002)

Jika ditilik lebih lanjut, adanya kesamaan dalam pencapaian kondisi pencapaian kesejahteraan pada sisi spiritualitas dengan konsep pembentukan *spiritual well-being* dalam pandangan psikologi positif. Sehingga dalam hal ini, perlu digaris bawahi bahwa *spiritual well-being* jika dalam kajian keilmuan tasawuf mampu dipahami sebagai fase *tajalli* sebagai perwujudan penyucian dan kedekatan antara makhluk dengan Allah SWT.

Metode

Penelitian ini memanfaatkan desain pendekatan kualitatif-fenomenologis. Yakni dengan menganalisis fenomena yang terjadi, yang diorientasikan berdasarkan pengalaman partisipan. Partisipan digunakan sebagai sumber data utama yang nantinya akan dikembangkan dengan menggunakan rujukan literatur agar lebih mampu

memberikan pemahaman dan penggambaran tentang suatu fenomena *spiritual well being* yang ada di masyarakat.

Gejala penelitian yang akan digambarkan dan dipahami yakni *spiritual well being* yang tercermin dalam kehidupan sehari-hari yang dikontekskan dalam pandangan tasawuf. Termasuk di dalamnya membahas tata cara dalam memunculkan dan mengembangkan *spiritual well being*, pengalaman yang dirasakan dalam melakukan berbagai ibadah dalam mendekati diri kepada Allah. *Spiritual well being* merupakan suatu kondisi kesejahteraan atau kenikmatan seseorang dalam melaksanakan kewajiban agamanya dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dalam bentuk ibadah kepada Allah, melainkan juga dalam bentuk perilaku yang tercermin dalam memaknai kehidupan sehari-hari.

Partisipan dalam penelitian ini, partisipan dilakukan dengan *purposive sampling*, di kecamatan Kalinyamatan kabupaten Jepara, dengan total secara keseluruhan yakni 6 orang dengan usia 35-60 tahun, yang terdiri dari 3 orang awam yakni dengan pemahaman agama seadanya, tidak pernah menempuh pengetahuan agama di pesantren. Serta 3 orang partisipan lainnya yakni partisipan dengan karakteristik yang mempunyai pemahaman agama yang mantap, merupakan seorang *mubaligh* di kampung, serta mengenyam pendidikan agama yang memadai di pesantren.

Adapun karakteristik partisipan dalam penelitian dapat dilihat lebih lanjut dalam tabel.1.

Tabel.1 Karakteristik Partisipan

Inisial Nama	Usia (Tahun)	Jenis Kelamin (L/P)	Pekerjaan
Dengan Latar Belakang Pendidikan Pesantren			
Z	45	L	Dagang/ imam musolla
AH	38	L	Ustadz
R	58	L	Imam musolla
Dengan Latar Belakan Pendidikan Non-Pesantren			
P	40	L	Swasta

S	38	L	Serabutan
RD	39	L	Swasta

Berdasarkan tabel.1 dapat diketahui bahwa karakteristik partisipan penelitian berbasarkan latar belakang yang berbeda, dengan alasan agar mampu membandingkan adanya perbedaan pandangan dalam pencapaian spiritual well-being. Sehingga akan mendapatkan gambaran yang jelas tentang kondisi keagamaan yang ada di masyarakat sekitar. Serta lebih mengetahui pemaknaan dari *spiritual well-being* yang berkembang dalam sosial masyarakat.

Pengumpulan data dalam penelitian ini yakni dilakukan dengan teknik wawancara semi terstruktur. Ini dilakukan guna mengetahui cara yang dilakukan partisipan dalam membentuk dan mengembangkan *spiritual well being*, serta pengalaman dalam melakukan kesalahan diri dan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Guna mendapatkan hasil seobjektif mungkin, maka dilakukan pemvalidan data. Data yang telah terkumpul kemudian dilakukan validasi dengan menggunakan *member checking*. Data-data hasil penelitian yang telah direduksi dalam bentuk beberapa tema secara garis besar, kemudian dibawa kembali kelapangan dengan dilakukan pengecekan secara garis besar hal-hal yang berkaitan dengan data yang diberikan oleh partisipan. Hal tersebut dilakukan untuk mengecek keakuratan dan keajegan data yang diberikan dengan partisipan yang sama.

Selanjutnya data yang terkumpul dari partisipan akan dilakukan analisis data penelitian. Analisa data tersebut dengan menggunakan analisis holistik. Yang mana bentuk penganalisan data tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan tahapan prosedur pentranskripan verbatim dari hasil wawancara kepada partisipan yang bersangkutan, selanjutnya dilakukan pengkategorian, yang dilanjutkan dengan koding, kemudian menginterpretasikan tema-tema hasil temuan dilapangan, memvalidasi dengan menanyakan kembali pokok-pokok kajian kepada partisipan terkait, serta dilakukan pembahasan dengan mengkontekskan beberapa literature yang terkait, yang terakhir yakni menyimpulkan.

Hasil

Guna menjawab pertanyaan penelitian yang ada, maka penulis melakukan proses pengumpulan data dari lapangan. Proses pengumpulan data tersebut dilakukan melalui metode wawancara tidak terstruktur dan secara mendalam sejak tanggal 10 Agustus 2018 sampai dengan 16 Agustus 2018, bertempat di kecamatan Kalinyamatan. Hal tersebut dikarenakan, informan yang penulis temukan bertempat tidak dalam satu desa, melainkan di dua desa yang berbeda. Sehingga penulis tidak mengungkapkan nama desanya, melainkan kecamatan yang menaungi dua desa tersebut.

Setelah data hasil penelitian terkumpul, selanjutnya proses reduksi data. Berdasarkan hasil reduksi akan di temukan beberapa tema pokok yang nantinya dilakukan penganalisisan data dengan menggunakan analisis holistik. Yang mana, dalam analisis ini bentuk pendiskripsiannya dilakukan secara menyeluruh, sehingga di dapatkan gambaran yang jelas tentang temuan yang ada dilapangan. Maka hasil penelitian tersebut setelah dilakukan verbatim dan proses reduksi, selanjutnya ditemukan beberapa tema yang nantinya akan di bahas dengan kajian secara teoritis dalam pandangan tasawuf dengan menggunakan beberapa literature yang relevan dengan temuan tema penelitian. Temuan hasil penelitian yang telah penulis kategorikan berdasarkan tema-tema yang saling terkait.

Adapun tema-tema hasil penelitian, lebih jelasnya dapat di lihat dengan seksama dalam tabel. 2.

Tabel.2. Hasil Penelitian

Pengategorian	Tema	Hasil
Pandangan informan dalam memaknai spiritual well-being	Bentuk rasa yang dalam memaknai spiritual well-being	Pengalaman rasa yang dimaknai sebagai bagian dari pemahaman spiritual well-being yang ada meskipun dibahasakan berbeda akan tetapi mengandung hakikat rasa yang sama. Spiritual well-being dipahami sebagai sebuah rasa kenikmatan, kebahagiaan ataupun ketemtaman jiwa yang ada dalam diri seseorang sebagai bentuk ungkapan kesucian diri, ataupun pendekatan diri kepada Allah SWT.
Tahap pembentukan spiritual well-being dalam iri manusia	In put, proses dan out put	Proses pembentukan spiritual well-being dalam diri manusia satu dengan yang lain tentu saja tidak sama. Proses tersebut disesuaikan dengan pengalaman serta kemampuan seseorang dalam memaknai bentuk pengabdianya kepada Allah, rasa yang dibangun sebagai dasar penyucian diri dan kedekatan kepada Allah yang menjadi latar belakang setiap orang berbeda dalam pembentukan spiritual well-being dalam kehidupannya. Pembentukan spiritual well-being dalam

		<p>diri seseorang dapat dimulai dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah, tidak hanya dilakukan dengan cara ibadah sebagai kewajiban dalam ajaran agama Islam, melainkan memahami bahwa ibadah tersebut merupakan cara berkomunikasi langsung dengan Allah. selain itu juga dengan melakukan beberapa amalan yang mampu menyucikan hati, sehingga hati menjadi sibuk dan meminimalkan hal-hal yang menjadi pendorong penyakit hati. Hal tersebut misalkan dengan berzikir, bersholawat, shodaqoh dan lain sebagainya. hal tersebut tidak hanya dilakukan sebagai pengguguran suatu kewajiban dalam kehidupan beragama saja, melainkan dilakukan sebagai sebuah kebutuhan dengan berlandaskan keimanan, kesabaran, keikhlasan serta selalu bersyukur. Sehingga output yang dihasilkan sesuai dengan pemaknaan spiritual well-being yakni adanya kesejahteraan tidak hanya dalam kehidupan di dunia melainkan juga kehidupan akhirat.</p>
Bentuk prilaku spiritual well-being	Pada prilaku beragama (beribadah)	Lebih istiqomah dalam menjalani berbagai akidah dalam ajaran agama islam
		Adanya rasa was-was jika melakukan hal-hal yang dilarang dalam ajaran agama islam, misalkan berbohong
		Dalam mengerjakan kewajiban dalam ajaran agama menjadi tepat waktu dan tidak menunda-nunda dalam beribadah
		Mengisi setiap wktu dengan amalan yang mampu mendekatkan diri dengan Allah. misalkan dengan berzikir, bersholawat.
		Rajin mengikuti majelis keagamaan
	Prilaku sosial dalam masyarakat	Lebih menghargai orang lain
		Mengurangi bahkan tidak suka dengan konflik
		Berprilaku jujur kepada setiap orang
		Menjunjung tinggi sikap santun kepada siapa saja
		Mengistiqomahkan shodaqoh dan berbagi dengan orang lain
Tidak suka dengan ghibah, mencela atau meremehkan orang lain		
Prilaku dengan diri sendiri	Bersikap amanah pada masyarakat	
	Adanya ketemtraman dalam diri sehingga lebih menghargai diri sendiri	
	Menjauhkan diri dari hal-hal yang mampu merusak diri manusia sendiri yang berhubungan dengan hal-hal yang dilarang Allah	
	Menekan prilaku yang mencerminkan penyakit hati yang ada dalam diri.	
Hambatan dalam pembentukan spiritual well-being	Hambatan eksternal	Kesibukan pekerjaan
		Menunda-nunda karena waktu yang masih longgar
		Belum sempat membersihkan diri karena aktivitas pekerjaan

		Tempat untuk melakukan ibadah kurang bersih
	Hambatan internal	Rasa malas
		Ghibah
		Berprasangka buruk pada orang lain
		Riya ketika pergi ke masjid atau musolla
		Sombong dengan kerajinannya
Peran keluarga dan masyarakat dalam pembentukan spiritual well-being	Keluarga inti	Istri yang selalu mengingatkan waktu dalam melakukan ibadah
		Istri yang sering menganjurkan untuk berperilaku baik dan ikhlas
		Anak yang selalu mendukung dan mengajak untuk selalu beribadah dan shodaqoh
	Keluarga sekunder	Orang tua yang mendoakan dan selalu mengingatkan untuk selalu berperilaku yang baik kepada siapa saja
		Sanak saudara yang mendukung untuk perubahan kearah yang lebih baik setelah banyak hal yang telah dilalui
	Masyarakat	Guru yang selalu memberikan arahan dan bimbingan dalam menjalani ibadah dan berperilaku yang sesuai dengan ajaran agama Islam

Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan dalam tabel.2. maka, akan dilakukan pembahasan pokok tema tersebut dengan menggunakan literature yang terkait. Sehingga mampu memberikan pandangan dan gambaran secara jelas pada kondisi spiritual well-being yang ada dalam masyarakat yang dipandang dalam sisi kajian keilmuan tasawuf.

Pembahasan

Berbagai pandangan pada spiritual well-being pada hasil penelitian merupakan kesimpulan dari berbagai bentuk informasi yang didapatkan di lapangan tentang pengalaman informan dalam proses *spiritual well-being* yang dialami oleh masing-masing informan berdasarkan berbagai latar belakang pengetahuan keagamaan masing-masing informan. Berdasarkan hasil penelitian dapat dikategorikan bahwa dalam pembentukan *spiritual well-being* dalam diri seseorang di dapatkat beberapa tema yang akan di bahas lebih lanut, diantaranya; pemaknaan *spiritual well-being*, proses pembentukan *spiritual well-being*, bentuk perilaku yang mencerminkan sikap spiritual well-being, hambatan yang ada dalam pembentukan spiritual well being serta peran

keluarga dan masyarakat dalam pembentukan spiritual well being. Yang mana beberapa tema temuan penelitian tersebut akan dibahas dalam perspektif tasawuf.

Pada dasarnya pandangan tasawuf merupakan pandangan yang di dasarkan pada rujukan Al-qu'an dan hadis.(Iraqi, 2017, hal. 5–30) Sehingga pandangan tersebut di sesuaikan dengan kaidah keagamaan yang berlaku menurut para sufi. Pada hakikatnya tasawuf memandang bahwa kehidupan manusia haruslah sesuai dengan fitrah yang telah diberikan oleh Allah, yakni dengan hidup berlandaskan akan keimanan yang dimanifestasikan dalam kegiatan ibadah sehingga membentuk kebahagiaan dan ketentraman di dunia sampai dengan akhirat.(Howell, 2012, hal. 1–24; Khoiruddin, 2016) Sedangkan menurut pandangan *neo-sufisme*, pandangan tasawuf di tekankan pada kegiatan tasawuf yang bersyari'at (*tasawwuf al-masyru'*) yang menekankan pada konsep moralitas yang tinggi serta penerapan metode zikir dan *murroqobah* (konsentisasi kerohanian) guna mendekatkan diri kepada Allah.(Al-Kumayi, 2013, hal. 1–31)

Pada proses pemaknaan spiritual well-being dipahami sebagai bentuk suatu perasaan yang ada dalam diri individu yang dibentuk dari capaian pendekatan diri kepada Allah melalui kegiatan ibadah. Dapat juga dikatakan bahwa spiritual well-being diyakini sebagai bentuk manifestasi makhluk kepada Allah. sehingga mampu memberikan efek positif dalam diri individu, misalkan adanya rasa kebahagiaan dan ketentraman dalam menjalani kehidupannya di dunia. Kim mengungkapkan bahwa hasil dari ibadah mampu membentuk dan meningkatkan spiritual well-being pada diri seseorang. Anwar dan Khan menambahkan bahwa, sisi spiritual yang ada dalam diri manusia merupakan fitrah yang ada dalam diri sebagai potensi yang ada dalam dirinya, sehingga perlu dikembangkan dengan melakukan ritual ibadah sehingga mampu menciptakan spiritual well-being dalam diri manusia tersebut. Dapat digaris bahwahi bahwa sisi spiritual well-being mampu diasah oleh setiap manusia dengan berbagai kondisi kegiatan ibadah dan amalan lain yang mampu menoptimalkan potensi spiritual yang ada dalam diri manusia itu sendiri.

Pada sisi tasawuf hal tersebut dipandang sebagai sesuatu jalan yang ditempuh sindividu dalam mencari keselamatan dunia dan akhirat,(Gitosaroso, 2015) yang dilakukan dengan melakukan berbagai kegiatan keagamaan yang di dalamnya

mengandung adanya unsur ibadah sebagai bentuk pengabdian diri kepada Allah. sehingga mampu menjadikan ketentrangan pada manusia baik di dunia maupun akhirat.(Utami, 2012) Pada pandangan tasawuf neo sufisme yang dikemukakan oleh Hamka mengemukakan bahwa perilaku tasawuf dilaksanakan melalui berbagai bentuk kegiatan keagamaan sesuai dengan rumusan yang tertuang dalam Al-Qur'an dan sunnah sehingga mampu membentuk kebahagiaan serta tanggung jawab dalam diri individu sebagai bagian dari tawakkal sebagai makhluk Allah.(Silawati, 2015, hal. 118-125) Berdasarkan paparan tersebut dapat di garis bawahi bahwa, spiritual well being dalam pandangan tasawuf dapat dipahami sebagai bentuk dari manifestasi ketaatan kepada Allah guna mencari keselamatan dunia dan akhirat yang dilakukan dengan berbagai kegiatan keagamaan.

Tentu saja dalam pencapaian spiritual well-being dalam diri individu dilakukan dengan menggunakan tata cara/ usaha pengembangan spiritual. Usaha yang dilakukan dalam mengembangkan dalam pembentukan spiritual well-being jika dipandang lebih lanjut, hampir sama dengan yang diajarkan dalam tatanan tasawuf. Dalam pandangan tasawuf, pembentukan penyucian jiwa dapat dilakukan dengan melakukan zikir, sholawat dan lain sebagainya, serta bentuk pengamalan ikhsan dalam kehidupan yang dalam kehidupan dapat diwujudkan dengan pembentukan moral (akhlakul karimah) (Arifin, 2012, hal. 77-104; Khoiruddin, 2016). Pembentukan ihsan tersebut sebagai perwujudan dalam kesalehan sosial tentunya, karena manusia pada hakikatnya juga sebagai bagian dari tatanan sosial masyarakat yang hidup berdampingan dengan masyarakat.(Achlamy, 2015, hal. 90-101)

Proses pembentukan spiritual well-being yang penulis temukan dilapangan dapat dipandang sebagai sebuah proses ruhaniyah dalam diri individu. proses tersebut dapat dimulai dari dalam diri sendiri melalui pengabdian diri kepada Allah, melalui melakukan hal-hal yang dianjurkan dalam ajaran agama Islam dan menjauhi semua larangan Allah. Said mengungkapkan bahwa agama dibutuhkan dalam kehidupan manusia yang dilakukan sebagai suatu proses perilaku yang baik, kepribadian yang baik yang didasarkan melalui kegiatan sehari-hari yang dilandasi dengan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah. Selain itu juga dikembangkan juga penyucian moral dan hati dengan mengembangkan keistiqomahan dalam melafalkan zikir dan sholawat serta dengan mengembangkan akhlakul karimah.

Pada pandangan tasawuf juga dikenal dengan tata cara/ proses pensucian jiwa sehingga mampu memancarkan perilaku ketuhanan yang menyatu dalam dirinya. Proses tersebut menurut Gitosaroso proses meraih tujuan utama yakni penyatuan diri dengan Allah melalui sifat-sifat Allah (spiritual well-being) yang tercermin dalam diri seseorang dalam kajian ilmu tasawuf yakni melalui tahapan; (1) Tahap *takhalli* yakni melepaskan diri dari sifat-sifat yang mampu membentuk penyakit hati dalam diri seseorang. Penyakit hati tersebut berupa keraguan, amarah dan lain sebagainya; (2) Tahap *tahalli* yakni pembentukan akhlakul karimah melalui kegiatan tidak hanya kepada Allah, melainkan juga kepada lingkungan sekitar; (3) Tahap *tajalli* yakni penyatuan diri dengan Allah yang tercermin melalui perilaku yang dilakukan pada kehidupan sehari-hari, dengan memantapkan keimanan dalam diri individu.

Melalui proses pembentukan yang terjadi sebagai bagian pembelajaran dan pembekalan jiwa setiap individu melalui pengalaman ruhaniyah manusia, maka akan terwujud perilaku yang tercermin dalam kehidupannya. Tidak hanya perilaku pada masyarakat, melainkan juga cara pengaktualisasian diri serta adanya sikap peningkatan dalam kegiatan ritual keagamaan. Pada perilaku keagamaan yang jelas terlihat yakni adanya unsur kepatuhan dan bertambahnya keimanan yang beraitan dengan perilaku seseorang yang berkaitan dengan sosial kemasyarakatan, misalkan perilaku amanah, tidak suka dengan konflik, mampu menghargai dan menghormati orang lain. Hal tersebut sesuai dengan konsep neo-sufistik yang diungkapkan oleh Hamka, yakni dalam pandangan neo-sufisme seseorang yang menganut ajaran sufi tidak dibenarkan melakukan penhasingan diri (*uzlah*) dari masyarakat, melainkan kesempurnaan budi pekerti yang diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari. (Silawati, 2015)

Berdasarkan pandangan tasawuf, bentuk perilaku yang tercermin dalam kondisi spiritual well-being yang ada dalam diri individu menggambarkan konsep seorang sufi dalam pandangan neo-sufisme yang ditawarkan oleh Hamka (Silawati, 2015) antara lain: (1) pemenuhan kebutuhan manusia yang berhubungan dengan keagamaan, kemasyarakatan dan keduniawian; (2) konsep kesehatan jiwa manusia melalui berbagai bentuk hubungan kemasyarakatan dan juga yang berhubungan dengan pengaktualisasian diri; (3) qonaah dalam lingkup kesederhanaan. Dapat juga dikatakan bahwa bentuk sikap yang dikembangkan dalam spiritual well-being berhubungan dengan pembentukan moral sesuai dengan tasawuf sosial yakni dengan menekankan

pada pembinaan moral tidak hanya pada diri sendiri dan Allah melainkan juga dengan lingkungan sosial masyarakat.(Achلامي, 2015)

Usaha yang dilakukan dalam pencapaian spiritual well being tidak mudah dalam pencapaiannya, dalam hasil penelitian yang telah penulis lakukan didapatkan bahwa ada banyak hal yang mampu menghambat individu dalam pembentukan dan pengembangan spiritual well being. Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa adanya gangguan dalam pembentukan spiritual well-being dalam diri seseorang baik dalam segi eksternal maupun internal. Akan tetapi yang paling mendominasi manusia berasal dari unsur internal yang ada dalam diri individu, akan tetapi tidak dipungkiri bahwa ada unsur hambatan yang datang dari luar/ lingkungan seseorang mampu juga memberikan pengaruh yang menjadikan sebagai penghambat dalam pembentukan dan pengembangan spiritual well-being dalam diri individu. Hambatan-hambatan yang berasal dari pengaruh lingkungan (eksternal) tersebut biasanya diatasi dengan mengubah pola pikir serta lebih meningkatkan niat dan tekad manusia dalam manajemen waktu. Sedangkan hal-hal yang mempengaruhi kondisi spiritual well-being yang muncul dari dalam diri individu merupakan bagian dari nafsu manusia. hal tersebut disebabkan adanya nafsu yang terikat dalam diri manusia merupakan salah satu bagian dari sikap dasar manusia.(Zamhari & Howell, 2013, hal. 1–25)

Pada pandangan tasawuf hambatan yang berasal dari dalam diri manusia berupa hawa nafsu tersebut dapat di atasi dengan melakukan penyucian jiwa melalui pengamalan-pengamalan ibadah dan ritual keagamaan yang tertuang pada ajaran tasawuf.(Achلامي, 2015; Zamhari & Howell, 2013) Berbagai kegiatan yang mampu mengatasi hambatan dalam mengurangi perilaku yang disebabkan oleh munculnya nafsu yang ada dalam diri manusia berdasarkan hasil penelitian dapat dilakukan dengan tetap menjaga wudhu dalam segala situasi dan kondisi, serta dengan mengistiqomahkan membaca sholawat dalam setiap waktu. Pembacaan sholawat yang ditujukan kepada Nabi Muhammad Saw dan keluarganya yang senantiasa dilakukan oleh seseorang guna ingin mendapatkan syafaat serta menjaga ketentraman juga mampu menjadikan seseorang mampu meneladani kehidupan Rasul melalui pembacaan kisah-kisahannya, yang dalam tasawuf biasanya dilakukan dalam majelis ataupun secara individual.(Zamhari & Howell, 2013)

Pembentukan spiritual well-being tidak hanya mampu dilakukan melalui kegiatan yang dalam diri sendiri saja, melainkan perlu dukungan keluarga dan masyarakat dalam pembentukannya. Hal tersebut dikarenakan, manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan orang lain dalam kehidupannya. Pada pandangan tasawuf neo-sufistik pun dikatakan bahwa, dalam pengembangan tasawuf sebagai bentuk penyucian diri, yang dilakukan tidak hanya adanya kesolehan dalam diri saja, melainkan juga adanya kesolehan sosial. Sehingga dalam pembentukan spiritual well-being juga perlu adanya lingkungan sosial yang mampu memberikan pengaruh pada perkembangannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang ada di lapangan mengungkapkan bahwa pengaruh kehidupan sosial yang berpengaruh yakni kehidupan sosial dengan tingkatan keluarga inti maupun sekunder, yang tidak dipungkiri juga tokoh masyarakat ikut andil dalam perwujudan spiritual well-being dalam diri individu. Berdasarkan hasil penemuan dalam penelitian, di dapatkan bahwa, adanya peran keluarga yang mendominasi perkembangan kehidupan spiritual well-being dalam kehidupan manusia. Bentuk dari peran sosial yang dilakukan dalam keluarga dalam penelitian yang penulis lakukan yakni berperan sebagai pengingat seseorang. Maksudnya yakni keluarga, khususnya istri dan anak mempunyai peran sebagai pengingat yakni dengan menjadi seorang penyeimbang jika terjadi kesalahan atau kelalaian dalam melakukan ritual keagamaan. Selain itu juga orang tua dan juga tokoh masyarakat yang berperan sebagai pengingat dan pengajar dalam pembentukan spiritual well-being yang ada dalam diri individu. Rehman dan Lund-Thomsen mengungkapkan bahwa dukungan sosial mampu meningkatkan spiritualitas juga meningkatkan rasa pada orang lain serta kepedulian pada sesama manusia.

Berdasarkan pandangan tasawuf, spiritual well being merupakan bagian dari pencapaian dari spiritual, well being merupakan perwujudan *Tajalli*. (Khoiruddin, 2016) Pada tahap *tajalli* ini timbul kemantapan serta munculnya nur illahi yang dipercaya oleh kaum sufi yang berada dalam diri seseorang. Pada perwujudan ini seseorang tidak hanya menitik beratkan pada pemurnian/ penyucian spiritual saja melainkan juga dalam tatanan sosial yang dikenal dalam pandangan tasawuf disebut dengan *tawazzun* (keseimbangan). (Hasibuan, 2016) Ketika manusia telah mampu menyeimbangkan antara kehidupan sosial dan ketaatan beragama, maka akan tercermin dalam perilaku

yang lebih positif serta mampu membentuk ketenangan ketentraman serta kebahagiaan dalam kehidupan sesuai dengan yang dipahami masyarakat dalam spiritual well being. Seseorang yang mampu memunculkan sikap spiritual well being dalam kehidupannya dalam pandangan tasawuf dikenal sebagai insan kamil. Insan kamil yang dipandang dalam kajian tasawuf yakni, manusia yang mampu menunaikan yang sesuai dengan ajaran Rasulullah dan Allah. (Mahjuddin, 2015)

Berdasarkan pembahasan yang telah dijabarkan sebelumnya, dapat digaris bawahi bahwa tasawuf neo sufistik memandang bahwa adanya sikap spiritual well-being yang tercermin dalam kehidupan individu sehari-hari merupakan bagian dari kajian tasawuf yang tercermin dalam berbagai ritual tawaf pada umumnya sebagai bagian dari pemurnian diri yang mampu menjadikan insan kamil serta mampu mencapai puncak pemahaman tasawuf yakni *tajalli*. Jadi, spiritual well being dalam pandangan tasawuf merupakan salah satu jalan/ cara dalam pencapaian sikap yang murni guna mendekatkan diri kepada Allah. Sehingga mampu memunculkan sifat Illahiyah dalam dirinya yang tercermin dalam perilaku sehari-hari.

Simpulan

Pada perkembangan tasawuf dalam memahami spiritual well-being yang dikembangkan masyarakat, dapat dipahami bahwa guna memahami dan menggambarkan kehidupan spiritual masyarakat di dapatkan adanya perilaku yang dipahami bahwa perkembangan perilaku spiritual well being mampu memunculkan sikap yang bahagia, ketentraman dan ketenangan dalam kehidupan. Meskipun pada pembentukan dan perkembangannya terjadi banyak hambatan dalam kehidupan manusia akan tetapi adanya kehidupan sosial yang menjadi pengingat manusia dalam melaksanakan kegiatan yang berhubungan dengan spiritualitas manusia. Pada ilmu tasawuf pencapaian pemahaman tersebut disebut dengan *tajalli*, dengan produk akhir yang dibentuk pada proses *tajalli* ini yakni insan kamil. Pada pembentukan *tajalli* ini juga diperlukan pengembangan ketauhidan serta pengembangan sikap moral, yang pada ilmu tasawuf dikenal dengan *takhalli* dan *tahalli*. Akan tetapi konsep pembentukan *tajalli* yang dikembangkan dalam tasawuf kurang dipahami dalam pencapaiannya. Meskipun dalam masyarakat telah melakukan kegiatan tersebut sebagai bagian pembentukan dan pengembangan spiritual well-being.

Referensi

- Achlami, A. M. (2015). Tasawuf Sosial dan Solusi Krisis Moral. *Ijtimaiyya*, 8(1).
- Adz Dzaky, H. B. (2002). *Konseling dan Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Al-Kumayi, S. (2013). Garakan Pembaharuan Tasawuf di Indonesia. *Teologia*, 24(2).
- Anganthi, N. R. N., & Uyun, Z. (2015). Pemaknaan Nilai-nilai Spiritual Well-Being dalam Kehidupan Keluarga Muslim. *The 2nd University Research Coloquium*.
- Arifin, A. Z. (2012). Re-energising recognised Sufi orders in Indonesia. *Review of Indonesian and Malaysian Affairs*, 46(2).
- Begum, S., & Awan, A. B. (2015). Mysticism: Relationship between Knowledge and Action with Special Reference to Kashf Al Mahjub. *The Dialogue*, IX(2).
- Borbieva, N. O. (2013). Anxiety, order and the other: well-being among ethnic Kyrgyz and Uzbeks. *Central Asian Survey*, 32(4).
<https://doi.org/doi.org/10.1080/02634937.2013.863915>
- Cozma, S. (2012). Religion and Medicine or the Spiritual Dimension of Healing. *Journal for the Study of Religions and Ideologies*, 11(31).
- Gitosaroso, M. (2015). Tasawuf dan Modernitas (Mengikis Kesalahpahaman Masyarakat Awam Terhadap Tasawuf). *Al-Hikmah*, 10(1).
- Hasibuan, A. (2016). Neo-Sufisme, Ragam dan Perkembangannya (Mampukah Membentuk Konstruksi Baru). *Jurnal Pemikiran Keislaman*, 27(1).
- Howell, J. D. (2012). Introduction: Sufism and Neo-Sufism in Indonesia today. *Review of Indonesian and Malaysian Affairs*, 46(2).
- Iraqi, A. (2017). Translating the Sufi dictionary into English: Challenges and constraints. *International Journal of Language Studies*, 11(4).
- Ja'far. (2013). *Orisinalitas Tasawuf: Doktrin Tasawuf dalam Al-Qur'an dan Hadis*. Banda Aceh: Pena.
- Jusmiati. (2017). Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal. *Rausyan Fikr*, 13(2).
- Khoiruddin, M. A. (2016). Peran Tasawuf dalam Kehidupan Modern. *Jurnal Pemikiran Keislaman*, 27(1).
- Kim, Y. S. (2013). Ethnic Senior Schools, Religion, and Psychological Well-Being

- Among Older Korean Immigrants in the United States: A Qualitative Study. *Educational Gerontology*, 39. <https://doi.org/10.1080/03601277.2012.700826>
- Mahjuddin. (2015). Memotret Tipologi Tasawuf Kontemporer. *al-'Adâlah*, 18(1).
- Matt, D. (2011). *Coaching Positively*. New York: Open University Press.
- Mayasari, R. (2014). Religiusitas Islam dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi). *Al-Munzir*, 7(2).
- Otoman. (2017). Pemikiran Neo-Sufisme. *Sejarah dan kebudayaan Islam*, 3(1).
- Power, M. (2013). Well-Being, Quality of Life, and the Naïve Pursuit of Happiness. *Topoi*, 32.
- Setyawan, F. A. (2014). *Hubungan Antara Religiusitas dan Subjective Well-Being Pada Remaja Islam Salatiga*. Universitas Kristen Satya Wacana Slatiga.
- Silawati. (2015). Pemikiran Tasawuf Hamka dalam Kehidupan Modern. *An-Nida': Jurnal Pemikiran Islam*, 40(2).
- Trull, T. J., & Prinstein, M. J. (2013). *Clinical Psychology* (8 ed.). USA: WadsWorth.
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1).
- Zamhari, A., & Howell, J. D. (2013). Taking Sufism to the streets: majelis zikir and majelis salawat as new venues for popular Islamic piety in Indonesia. *Review of Indonesian and Malaysian Affairs*, 47(1).