

## **PERAN KECERDASAN SPIRITUAL DALAM PENCAPAIAN KEBERMAKNAAN HIDUP**

**Fatma laili Khoirun Nida**

STAIN Kudus, Jawa Tengah, Indonesia  
khoirun.nida@yahoo.co.id

### **Abstrak**

Kehendak untuk maksud kehidupan adalah motivasi fundamental hadir dalam setiap individu. Pemenuhan kebutuhan ini berpunca dari tiga nilai-nilai which termasuk: nilai-nilai kreatif, nilai-nilai experiential, dan nilai-nilai sikap. Sumber makna nilai-nilai hidup akan actualized dengan bantuan peran kualitas spiritual yang berpotensi hadir dalam setiap individu sebagai quetion shape spiritual. Dengan mengadopsi logoanalisis dasar teoretis dikembangkan oleh Victor E. Frankl dalam metode terapis meaningfulness kehidupan, di mana Frankl percaya bahwa semua aspek-aspek arti hidup menyimpan. Arti hidup untuk dapat dicapai akan diwujudkan dengan bantuan quetion rohani yang melekat pada setiap individu. Justru itu, quetion rohani berkontribusi terhadap pencapaian meaningfulness kehidupan, dalam peran yang dia dapat menjadi media, control dan petunjuk bagi individu dalam dinamika kehidupan, sehingga masing-masing dalam keadaan apa pun dengan tetap menjaga kualitas keberadaan manusia sebagai intelektual, emosi dan rohani agar ia dapat mencapai maksud kehidupan.

**Kata Kunci:** Peran, Kecerdasan Spiritual, Kebermaknaan Hidup

### **Abstract**

*THE ROLE OF THE SPIRITUAL INTELLIGENCE IN THE ACHIEVEMENT OF MEANINGFULNESS. The will to meaning of life is the fundamental motivation present in every individual. The fulfillment of these need system from the three values which include: the creative values, experiential values, and attitudinal values. The source of the meaning of life values that will be actualized with the help of the role of spiritual qualities that are potentially present in every individual as a shaper of spiritual question. By adopting the theoretical basic logo analysis developed by Victor E. Frankl therapeutic methods meaning fulness of life, where Frankl believes that all aspects of the meaning of life saving. Meaning of life to be achieved will be realized with the help of spiritual question inherent in each individual. Thus, spiritual question is contributing to the achievement of the meaning fulness of life, in which role he was able to become the media, control and guidance for individual sindynamics of life, so that individual under any circumstances while maintaining the quality of human existence as intellectually, emotionally and spiritually so that he able to achieve the meaning of life.*

*Keywords: Role, Spiritual Question, Meaning of Life*

### **A. Pendahuluan**

Dampak dari modernisasi peradaban yang kian tidak terbendung adalah munculnya fenomena psikososial baik berupa kriminalitas, bunuh diri dan abnormalitas perkembangan kejiwaan yang dialami sebagian masyarakat dimana mereka seharusnya berperan penting sebagai elemen penggerak pembangunan. Fenomena tersebut tidak dapat dipungkiri mengingat tuntutan segala aspek kehidupan tidak dapat dihindari. Ketimpangan antara tuntutan kehidupan baik yang berupa kebutuhan atau sekedar keinginan yang tidak sejalan dengan kemampuan baik secara financial maupun emosional memicu sebagian lapisan masyarakat untuk mengambil keputusan yang tidak kondusif bagi idealnya sebuah masyarakat yang seharusnya bermoral, berkarakter dan produktif dalam pembangunan.

Banyak faktor yang memicu munculnya fenomena psikososial. Jalaluddin Rahmat mencontohkan salah satunya adalah bunuh

diri. Menurutnya, saat ini kasus bunuh diri banyak disebabkan oleh tekanan ekonomi, yang hal tersebut berlaku pada masyarakat golongan ekonomi rendah. Akan tetapi untuk kalangan ekonomi atas, bunuh diri dilakukan karena factor kesepian dan kehilangan makna hidup (<http://www.surabayahealth.org/>). Bahkan, dua di antara sepuluh penyebab kematian di Barat adalah disebabkan bunuh diri dan alkoholisme yang sering dikaitkan dengan krisis makna hidup (Zohar&Marshal, 2001: 18). Maka dari fenomena tersebut mampu memberi gambaran bahwa pada dasarnya, salah satu pemicu munculnya beragam gejala psikososial pada masyarakat kita saat ini adalah hilangnya kebermaknaan hidup atau disebut sebagai krisis makna.

Pencarian makna tampak nyata dalam segala aspek kehidupan manusia. Banyak pertanyaan yang kerap muncul dalam diri individu tentang apa arti hidup, apa makna pekerjaan, apa makna suatu hubungan, apa arti diri sendiri, untuk apa suatu tujuan harus dicapai, dan pertanyaan-pertanyaan mendasar yang sering melatar belakangi dinamika kehidupan. Ketika pertanyaan mendasar tersebut tidak mampu terjawab, maka kerap memunculkan kebimbangan, kebingungan, kegalauan pada diri individu yang hal tersebut merupakan gejala krisis makna yang menimpa pada diri individu dan berdampak pada kesehatan mental.

Viktor E. Frankl, salah satu terapis kebermaknaan hidup mengatakan, bahwa kebutuhan manusia akan makna hidup merupakan konsekuensi dari eksistensi manusia sebagai makhluk spiritual. Ketika kebutuhan akan makna hidup tidak dapat terpenuhi, maka hidup akan berbalik menjadi dangkal dan hampa. Fenomena inilah yang melanda sebagian masyarakat modern dimana banyak masyarakat saat ini yang kehilangan kebermaknaan hidup dan mengalami krisis pada dimensi yang paling mendasar yang ada pada diri manusia yang disebut krisis spiritual.

## **B. Pembahasan**

### **1. Motivasi Hidup Bermakna**

Elizabeth Lukas, seorang logoterapis menyatakan bahwa kebebasan hidup yang berkembang pada manusia yang hidup di era modern ini menunjukkan bahwa ketika kebebasan tersebut dijalani dengan tanpa tanggung jawab dan kematangan sikap, maka kebebasan

tersebut tidak mendatangkan ketentraman dan rasa aman yang berujung pada kehidupan yang tidak bermakna (Bastaman,1996: 193)

Manusia dan keinginan untuk hidup bermakna merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Makna hidup adalah sesuatu yang oleh seseorang dirasakan penting, berharga dan diyakini sebagai sesuatu yang benar serta dapat menjadi tujuan hidupnya. Makna hidup dapat berupa cita-cita untuk kelak menjadi orang yang sukses dan adanya keinginan untuk membuat seseorang dapat bertahan hidup. Kebermaknaan hidup akan dimiliki seseorang jika dia dapat mengetahui apa makna dan tujuan hidupnya.

Zohar & Marshal (2001) menjelaskan bahwa dalam kehidupan modern, manusia dihadapkan pada permasalahan hilangnya filosofi “hidup yang benar dan penuh kepastian”. Kita dihadapkan dengan permasalahan eksistensial dan spiritual. Tidaklah cukup manusia menjalani hidup dengan pijakan argumen-argumen yang bersifat rasional dan emosional. Bahkan tidaklah cukup bagi orang untuk menemukan kebahagiaan dengan kerangka menurut mereka sendiri. Mereka ingin mempertanyakan kerangka itu sendiri, nilai-nilai kehidupan dan berusaha menemukan nilai-nilai yang baru yang lebih sulit ditangkap dan hanya dapat diperoleh melalui kecerdasan spiritual yang ada masing-masing individu. Kondisi inilah yang memicu munculnya pertanyaan, pentingkah peran kecerdasan spiritual dalam suatu proses pencarian makna hidup? mengapa kita memerlukan kecerdasan spiritual?, dan mengapa kita memerlukan SQ dalam mencapai kebermaknaan hidup?serta mengapa makna merupakan kebutuhan yang mendasar saat ini? (Zohar & Marshal, 2001; 18-19).

Memiliki kehidupan yang bermakna merupakan dambaan semua manusia. Kehidupan yang bermakna tidak dapat digantikan oleh apapun. Menurut Bastaman, keinginan manusia untuk hidup bermakna memang benar-benar merupakan motivasi utama pada manusia. Hasrat inilah yang mendasari kegiatan manusia, misalnya bekerja dan berkarya agar kehidupannya dirasakan berarti dan berharga. Pemenuhan dari hasrat untuk hidup bermakna ini akan menimbulkan perasaan bahagia pada diri individu. . Sebaliknya bila hasrat ini tak terpenuhi akan mengakibatkan terjadinya kekecewaan hidup dan penghayatan diri hampa yang bila dibiarkan berlarut-larut akan menimbulkan

berbagai gangguan perasaan dan penyesuaian diri yang menghambat pengembangan pribadi dan harga diri.

Motivasi yang sangat kuat dalam diri manusia untuk mampu memperoleh hidup yang bermakna berlaku pada seluruh manusia tanpa mengenal lapisan budaya maupun aspek-aspek kemanusiaan yang lain. Mutlaknya kebutuhan akan makna hidup ini ditunjukkan oleh beberapa penelitian tentang kebutuhan individu akan makna hidupnya. Suatu hasil pengumpulan pendapat umum di Prancis, misalnya, menunjukkan 89% responden percaya bahwa manusia membutuhkan “sesuatu” demi hidupnya, sedangkan 61% di antaranya merasa bahwa ada sesuatu yang untuknya mereka rela mati (Koeswara, 1992).

Dari penelitian diatas mampu menggambarkan bahwa eksistensi kebermaknaan hidup menjadi kebutuhan yang mutlak khususnya pada masyarakat yang telah mengalami kompleksitas permasalahan hidup yang berindikasi adanya stressor yang kerap berdampak pada ketidak stabilan emosi, melemahnya kepercayaan diri, hilangnya motivasi untuk berkarya, merosotnya nilai-nilai kehidupan dan dorongan untuk berperilaku amoral yang mengarah pada psikososial.

## **2. Logoterapi: Solusi untuk Mencapai hidup bermakna**

Aliran Psikologi yang banyak memberi kajian tentang fenomena makna hidup (*the meaning of life*), kehendak untuk hidup bermakna (*the will to meaning*) dan pengembangan hidup bermakna adalah Logoterapi yang ditemukan oleh Viktor E. Frankl, seorang neuro psikiater berkebangsaan Austria. Frankl mengembangkan teori tentang kebermaknaan hidup dari pengalamannya sebagai survivor dari empat kamp konsentrasi maut di era pemerintahan Hitler. Menurut Frankl, ada beberapa hal yang menjadi landasan munculnya Logoterapi ini yakni;

- a. Dalam setiap keadaan, termasuk dalam penderitaan sekalipun, kehidupan ini selalu mempunyai makna.
- b. Kehendak untuk hidup bermakna merupakan motivasi semua manusia.
- c. Dalam batas-batas tertentu, manusia memiliki kebebasan dan tanggung jawab pribadi untuk memilih dan menentukan makna dan tujuan hidupnya.

- d. Hidup bermakna dapat diperoleh dengan merealisasikan nilai-nilai kreatif, nilai-nilai penghayatan serta dilai-nilai dalam bersikap (Bastaman, 1995: 193).

Dari keempat dasar inilah Frankl mengembangkan logoterapi, sebuah metode yang membantu individu dalam pencarian kebermaknaan hidup. Dalam perannya, logoterapi berusaha memasuki dimensi spiritual dari eksistensi manusia dengan mengoptimalkan kesadarannya secara penuh akan sesuatu. Dalam usahanya mewujudkan kesadaran penuh pada individu, logoterapi berusaha menjaga eksistensi spiritual sebagai potensi memaknai eksistensinya yang harus diisi. Logoterapi mencoba membuat pasiennya sadarakan apa yang ia butuhkan di kedalaman eksistensinya. Untuk itu, logoterapi memperhatikan manusia sebagai sebuah keberadaan yang perhatian utamanya adalah untuk mengisi makna dan aktualisasi nilai-nilai kehidupan (Frankl, 2003: 114-117).

Esensi yang dapat diadopsi dari logoterapi ini adalah bentuk pijakan atau landasan yang digunakan Frankl dalam membantu individu untuk mencapai kebermaknaan hidup. Empat hal yang menjadi dasar dalam menganalisis dan membatu proses individu dalam pencarian hidup yang bermakna, efektif dalam aktualisasinya. Untuk itulah, maka banyak proses terapi kebermaknaan hidup berpijak dari dasar-dasar yang menjadi acuan bagi Frankl dalam mengembangkan metode logoterapi dan terbukti efektif, dimana pada kenyataannnya, manusia memiliki motivasi untuk hidup bermakna yang bersifat sangat unik dan pribadi, dan dapat diperoleh dengan merealisasikan nilai-nilai kreatif, penghayatan dan bersikap dalam kehidupan manusia.

### **3. Sumber-Sumber Kebermaknaan Hidup**

Makna hidup sebagai suatu kebutuhan psikologis yang eksistensinya mutlak diperlukan bagi semua lapisan individu untuk menopang dirinya agar mampu memperoleh kepuasan batiniah sehingga upaya untuk menjalani kehidupan berlangsung secara sehat. Frankl (dalam Bastaman, 1995) mengatakan bahwa ada tiga factor yang berpengaruh pada diri manusia sehingga ia dengan mudah dapat mencapai tingkat kehidupan yang bermakna;

*Creative values* (nilai-nilai kreatif): bekerja dan berkarya serta melaksanakan tugas dengan keterlibatan dan tanggung jawab pada

pekerjaan. Dalam realisasinya, manusia menjalani dinamika hidupnya dengan bekerja adalah untuk menjadi sarana baginya dalam menemukan dan mengembangkan makna hidup.

- a. *Experiential values* (nilai-nilai penghayatan): meyakini dan menghayati kebenaran, kebajikan, keindahan, keadilan, keimanan, dan nilai-nilai lain yang dianggap berharga.
- b. *Attitudinal values* (nilai-nilai bersikap), menerima dengan tabah dan mengambil sikap yang tepat terhadap penderitaan yang tak dapat dihindari lagi setelah berbagai upaya dilakukan secara optimal tetapi tak berhasil mengatasinya.
- c. Ketiga hal tersebut diatas merupakan modal yang mutlak harus dimiliki oleh tiap individu agar pencapaian kebermaknaan hidup terpenuhi. Kemampuan manusia untuk mengupayakan penanaman nilai-nilai diatas sangat berdampak pada bagaimana ia menjalani dinamika kehidupannya dalam kondisi apapun.

Manusia kerap mengalami perasaan tak berarti, kecewa, putus asa dan ketidakberdayaan ketika apa yang menjadi harapannya tidak terpenuhi. Puncak dari kekecewaan sering diikuti dengan perasaan menderita. Akan tetapi, hal ini tidak akan berlaku bagi individu yang mampu menanamkan nilai-nilai yang menjadi sumber kebermaknaan hidup tersebut dalam mensikapi stimulus kehidupan yang tidak diharapkan. Justru, kehadiran penderitaan akan memberikan makna bagi setiap individu yang mengalaminya ketika ia mampu mengatasinya dengan baik. Setidaknya, ada upaya bagi individu untuk mengubah persepsi mereka dengan memberdayakan kreatifitas yang mereka miliki untuk melahirkan perubahan persepsi dan penghayatan yang positif tentang kondisi yang tidak menguntungkan menjadi sebaliknya.

Dampak lain ketika seorang individu mampu memiliki nilai-nilai yang menjadi sumber kebermaknaan hidup adalah lahirnya kekuatan yang muncul pada diri individu dalam kondisi menderita sekalipun disebabkan adanya kemampuan individu untuk menhayati segala keadaan yang menyimpannya dengan tetap berfikir positif serta optimis dalam menjalani hidup.

Kemampuan untuk menghadapi hidup dengan penuh rasa optimis, serta menciptakan kemampuan berfikir yang selalu positif dan produktif akan menjadi dampak dari proses internalisasi nilai-nilai

sikap dan penghayatan dalam hidup yang sudah dialami individu. Tidak akan ada lagi rasa putus asa, serta perasaan yang tidak kondusif bagi perkembangan jiwa seseorang. Hal inilah yang menjadi pijakan utama untuk mewujudkan keinginan hidup bermakna pada tiap manusia, dalam kondisi apapun.

#### **4. Kecerdasan Spiritual**

Kecerdasan spiritual merupakan bentuk kecerdasan yang dimiliki individu yang akan tampak dalam bentuk kemampuan individu dalam memecahkan persoalan makna dan nilai. Kecerdasan ini terealisasi pada perilaku hidup individu yang mampu untuk menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks makna yang lebih luas, serta diikuti oleh kemampuan mereka dalam menilai dan membandingkan tindakan atau jalan hidupnya lebih bermakna dari yang lain (Zohar dan Marshall, 2000;4).

Di sisi lain, kecerdasan spiritual adalah kemampuan individu untuk memaknai setiap perilaku dan kegiatan sebagai ibadah melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah menuju tauhid (integralistik) serta berprinsip hanya karena Allah (Agustian, 2001: 57). Menurut Ahmad Taufik (2005: 57), kecerdasan spiritual adalah sebuah semangat untuk memaknai hidup dengan nilai-nilai normatif Islam yang terkandung didalam wahyu al-Qur'an dan As Sunnah yang kemudian menjadi acuan dalam aktifitas kehidupan.

Dari beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan yang dimiliki oleh individu yang berbentuk kemampuan untuk memaknai setiap dinamika kehidupan mereka sebagai bentuk pengabdian kepada Allah dan segala konsekuensi perilaku yang mereka miliki senantiasa berpijak pada norma-norma yang telah diatur ajaran agama yang terdapat pada al-Qur'an dan Hadits, sehingga segala aspek kehidupan yang mereka lalui bermakna ibadah. Kemampuan yang dihasilkan oleh SQ akan berperan sebagai kontrol bagi mereka dalam memposisikan setiap pola kehidupan sehingga penuh makna.

Dimensi spiritualitas dari paham dan penghayata keberagamaan pada dasarnya merupakan sebuah perjalanan ke dalam diri manusia sendiri. Dalam pandangan para mistikus, kualitas manusia dan kemanusiaan yang paling primodial adalah bahwa ia merupakan makhluk



spiritual puncak yang diciptakan Tuhan, dan oleh karenanya watak dasar manusia adalah bersifat baik. Ia senantiasa merindukan kedamaian, kebahagiaan, hubungan cinta kasih dan selalu ingin berdampingan dengan yang Maha Kasih. Karena sifat tersebut merupakan sifat dasar manusia, maka hanya dengan terpenuhi kebutuhan tersebut maka manusia akan merasakan kebahagiaan (Hidayat,2006: 40).

Memahami eksistensi dimensi spiritual yang ada pada diri manusia, maka memberigambaran bahwa secara potensial kecerdasan spiritual merupakan bagian dari diri manusia itu sendiri sebagai bekal dari Allah. Dengan bekal yang telah dianugerahkan oleh Allah terhadap diri manusia yang berupa sifat-sifat spiritual tersebut, maka tugas manusia adalah menjaga eksistensi dari dimensi spiritual yang sudah ada serta mengembangkan sifat-sifat tersebut keranah yang lebih puncak untuk mencapai kualitas kemanusiaannya.

Bila selama ini manusia modern berpandangan bahwa pusat kebahagiaan hanya ada pada dataran hedonistik yang cenderung materialistis dan semu belaka, maka yang terjadi sebenarnya adalah ancaman bahwa mereka akan kehilangan arah dan tujuan hidup itu sendiri. Kebahagiaan yang diukur dengan materi dan hal-hal yang bersifat hedonis tersebut akan menjerumuskan manusia itu sendiri dikarenakan pada dasarnya letak sumber kebahagiaan tersebut tidak pada apa yang ada menurut persepsi duniawi mereka. Sebaliknya, individu yang mengembangkan potensi spiritual tersebut menjadi pedoman bagi hidup mereka, akan memperoleh kebahagiaan yang mereka butuhkan. Hal ini terjadi karena, tujuan hidup yang ingin mereka capai telah mereka tempuh sesuai dengan pedoman spiritual yang sudah mereka miliki. Tidak akan ada konflik yang merisaukan terkait antara motivasi hidup dan suara hati nurani yang lahir dari dimensi spiritual itu sendiri. Maka kebahagiaan akan mudah mereka wujudkan sesuai dengan eksistensi kemanusiaan itu sendiri.

## **5. Karakteristik SQ**

Potensi SQ yang terdapat pada diri manusia dapat terbaca dari beberapa hal. Untuk mengidentifikasi optimal tidaknya peran SQ pada tiap individu, maka beberapa hal dibawah ini dapat dijadikan sebagai indikator tinggi rendahnya SQ yang terdapat dalam diri individu, yakni:

- a. Memiliki prinsip dan pegangan hidup yang jelas dan kuat yang berpijak pada kebenaran universal baik berupa cinta, kasih sayang, keadilan, kejujuran, toleransi dan integritas yang kesemuanya merupakan bagian terpenting dalam kehidupan manusia.
- b. Memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan dan memiliki kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit (*tranced pain*). Hal ini akan ditampakkan dengan berbagai penderitaan, halangan, dan tantangan yang hadir dalam kehidupan dihadapi dengan senyum dan keteguhan hati, karena itu semua adalah bagian dari proses menuju kematangan kepribadian secara umum, baik kematangan intelektual, mental, moral-sosial ataupun spiritual.
- c. Memiliki kemampuan untuk memaknai semua pekerjaan dan aktivitasnya dalam kerangka dan bingkai yang lebih luas dan bermakna.
- d. Memiliki kesadaran diri (*self-awareness*) yang tinggi dalam segala aktifitasnya sehingga ia mampu mengenal dirinya lebih baik dan lebih dalam sekaligus mampu mengenal tujuan dan misi hidupnya lebih jelas (Hasan, 2006: 69-74).

## **6. Agama dan Spiritualitas Pada Manusia**

Eksistensi spiritualitas pada manusia tidak dapat dipisahkan dari peran keberagamaan pada manusia itu sendiri. Walaupun disisi lain, sebagian pendapat mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan antara SQ dengan agama. Menurut Zohar & Marshal menegaskan bahwa tidak ada kaitan antara dimensi spiritualitas dengan keberagamaan seseorang, dengan bukti banyaknya orang yang humanis dan ateis yang memiliki SQ yang sangat tinggi, sebaliknya banyak orang yang aktif beragama memiliki SQ yang rendah. Menurutnya, agama hanya sebatas seperangkat aturan dan kepercayaan yang dibebankan secara eksternal, sedangkan SQ adalah kemampuan internal bawaan otak dan jiwa manusia yang bersumber dalam inti alam semesta itu sendiri (Zohar&Marshal, 2001: 8-9).

Pendapat mereka sering sejalan dengan beberapa komunitas yang memandang agama hanya sebagai sesuatu yang telah mengalami degradasi karena begitu banyak mitos dan '*institutionalized*' yang pada

gilirannya tampil sebagai gerakan ideologi yang bersifat tertutup. Ketika nilai-nilai agama terlambangkan sedemikian rupa, maka yang muncul adalah pembekuan agama itu sendiri. Kondisi tersebut menjadi landasan bagi sebagian komunitas untuk mengadakan penolakan terhadap agama dan memisahkan antara agama dengan dimensi spiritualitas. Mereka yang memandang agama sebagaimana gambaran tersebut diatas kerap melahirkan kekuatan disintegratif dalam suatu masyarakat yang berujung pada konflik dan permusuhan yang sama sekali berseberangan dengan esensi yang terdapat dalam nilai-nilai agama itu sendiri yang identik dengan perdamaian dan penuh kasih sayang (Hidayat, 2011: 39).

Pemahaman yang salah oleh sebagian komunitas tentang esensi nilai-nilai yang terkandung dalam suatu agama inilah yang menjadi landasan bagi mereka untuk menolak agama dan memisahkan dimensi spiritualitas dari eksistensi agama yang seharusnya merupakan dua hal yang tidak bisa dipisahkan. Hasilnya, banyak masyarakat yang telah mampu menguasai dunia dengan segala fasilitas yang canggih sebagai produk keberhasilan suatu peradaban yang serba modern, atau banyak juga kita jumpai sebagian ilmuwan yang telah menghasilkan begitu banyak karya ilmiah yang mampu merubah wajah dunia menjadi berperadaban serba maju, akan tetapi mereka sendiri mengalami kekosongan pada dimensi penghayatan keberagamaannya. Semua teori yang telah mereka kembangkan hanya berada pada dataran kognitif-rasional belaka. Mereka masih mengalami kemiskinan dalam upaya pengenalan dimensi batinnya sebagai makhluk spiritual. Dadang Hawari (1997) mengatakan bahwa masalah utama dalam suatu masyarakat yang modern adalah terjadinya pergeseran kebenaran-kebenaran abadi sebagaimana yang terkandung dalam ajaran agama yang dengan sengaja disisihkan karena dianggap kuno, sebaliknya masyarakat hanya berpegang pada kebutuhan materi dan tujuan yang bersifat duniawi semata. Kekosongan peran agama pada sebagian masyarakat menimbulkan ketidakpastian fundamental di bidang hukum, moral, norma, nilai, dan etika kehidupan. Kondisi tersebut berujung pada munculnya stress kehidupan yang oleh Ivan Illich dikatakan sebagai problem utama masyarakat modern dewasa dengan bentuk ketidakpuasan, ketidakbahagiaan, keserakahan, niat jahat,

kecemasan terhadap nilai-nilai, berbagai penyimpangan dan kelainan serta hilangnya kontrol diri pada masyarakat (Hawari, 1997: 3).

Bila kita menyadari sepenuhnya, bahwa yang terjadi sebenarnya adalah kebanyakan diantara kita menjadi berkembang pesat saat kita menganut suatu keyakinan dasar yang sangat mendalam. Dan kebanyakan manusia menjadi tersesat tanpa itu. Bahkan adanya keyakinan keberadaan “titik Tuhan” dalam susunan syaraf otak manusia menunjukkan bahwa kemampuan untuk menjalani semacam pengalaman keagamaan atau keyakinan memberikan suatu keuntungan evolusioner pada manusia (Zohar&Marshal, 2001: 258).

Kesatuan peran antara SQ dan agama bagaikan keping mata uang. Agama disini dapat dipandang sebagai aturan yang menjadi pedoman bagi manusia dalam menemukan tujuan dari hidupnya. Dalam realisasinya, manusia menjalankan aturan tersebut dibantu oleh dimensi spiritual yang sekaligus menjadi modal dasar baginya dalam menjalani hidup yang sesuai dengan fitrah kemanusiaan itu sendiri. Tanpa adanya agama, manusia akan mengalami kehampaan dan kebodohan dalam mengaktualisasikan potensi spiritualnya.

## **7. Kecerdasan Spiritual dan Kebermaknaan Hidup**

Sebagaimana yang dikatakan oleh Viktor Frankl, bahwa pencarian makna hidup merupakan motivasi penting dalam hidup manusia. Pencarian inilah yang pada akhirnya memosisikan manusia sebagai makhluk spiritual.

Modal sifat-sifat spiritual yang telah dianugerahkan Allah pada hambaNya tidak mungkin tersia-siakan begitu saja. Sebagaimana eksistensi aspek intelektual dan emosional yang membentuk kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan Emosional (EQ), dan teraktualisasi dalam sikap dan perilaku yang sangat berperan dalam kehidupan manusia, kecerdasan spiritualpun juga memiliki kebutuhan untuk direalisasikan peranya. SQ merupakan aspek yang sangat fundamental dalam memenuhi kebutuhan manusia yang sangat mendasar yakni kebermaknaan hidup.

Bila memahami karakteristik dari peran SQ itu sendiri, tampak bahwa fungsi-fungsi yang diperankan oleh SQ mampu membantu individu untuk mencapai kebermaknaan hidupnya. Dengan kontribusiSQ, individu akan memperoleh arahan tentang bagaimana ia

mensikapi hidupnya serta dimana ia harus berpijak pada kebenaran yang universal. Dalam menjalani kehidupannya, individu dengan SQ yang tinggi tetap merasa tegar walaupun dalam keadaan yang sulit sekalipun. Penderitaan mampu mereka hayati sebagai suatu proses yang mampu memotivasi dan memberi kontribusi bagi pencapaian hidup yang lebih bermakna.

Dalam beberapa penelitian disebutkan bahwa pengalaman penderitaan (*suffering*) sering dikaitkan dengan perkembangan spiritual manusia itu sendiri. Disebutkan dalam kisah Sidarta Gautama, dimana ia mengalami krisis eksistensi yang berdampak pada penderitaan yang panjang ia rasakan. Demikian juga dengan pengalaman Isra' Mi'raj Rosulullah Muhammad saw. yang terjadi setelah kematian istri dan paman beliau, yang pada akhirnya semakin memperkuat eksistensi kerasulan beliau serta semakin mendongkrak kematangan dimensi spiritual beliau (Subandi, 2009: 204). Maka dapat dipahami bahwa selain SQ yang tinggi akan mampu memberi kekuatan bagi individu untuk tetap tegar dalam kehidupannya, disisi lain hal itu juga akan berimbas pada semakin memantapkan dimensi spiritual itu sendiri sehingga tujuan untuk mencapai hidup lebih bermakna akan terealisasi.

Eksistensi SQ juga akan menjadi modal bagi individu untuk mencapai kebermaknaan hidup saat berkolaborasi dengan nilai-nilai yang menjadi sumber kebermaknaan hidup. Dalam memahami suatu pekerjaan, eksistensi SQ akan memotivasi individu untuk melewati segala beban kerja dengan etos kerja yang tinggi. Semua pekerjaan dan aktivitas yang diemban tiap individu dengan bermodal SQ akan berdampak pada sikap yang positif dalam memaknai semua pekerjaannya. Bekerja bagi mereka merupakan sarana untuk merealisasikan eksistensi mereka sebagai khalifah dan abdillah sehingga muatan pekerjaan yang mereka jalani adalah bernilai positif dan produktif.

Salah satu karakteristik SQ yang mampu membantu proses pencapaian kebermaknaan hidup adalah kesadaran diri yang kuat. Kesadaran diri akan membantu individu tersebut untuk mengenali identitas dan eksistensi dirinya sendiri serta membantu untuk mengidentifikasi tujuan dalam setiap aktifitas yang dilakukan. Dalam peran manusia sebagai makhluk yang beragama, tentunya kesadaran diri ini akan berdampak pada kemampuan dia dalam menjalani tugas-tugas kehidupan secara efektif, menghayati perannya sebagai hamba

Allah, memantapkan setiap aktifitas sebagai unsur pengabdian pada Sang Kholik serta mampu menghayati segala tantangan, permasalahan hidup, penderitaan adalah bagian dari ibadah dan proses pencapaian kebermaknaan hidup. Serangkaian proses tersebut akan mampu membawa individu pada pola perkembangan kepribadian yang lebih matang, kondusif, produktif serta berindikasi pada kesehatan mental.

Craumbagh (dalam Bastaman, 2005) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi manusia dalam mencapai kebermaknaan dalam hidupnya adalah dengan menjalankan ibadah. Karena dengan ibadah secara khusyu' manusia secara hakiki mampu menemukan makna hidupnya dengan mendekatkan diri pada agama serta mendapatkan ketenangan menghadapi persoalan-persoalan hidup dengan lebih bijaksana. Peranan agama sebagai dasar terpenting dalam menopang kehidupan seseorang untuk lebih bermakna sehingga dalam kondisi apapun ia tetap berpegang teguh pada fungsi-fungsi dan hakekat kemanusiaannya sebagai abdi dan khalifah di muka bumi. Jika manusia dalam posisi sadar penuh akan eksistensinya sebagai makhluk yang mengemban tugas untuk membangun kehidupan dimuka bumi, maka saat mereka dalam posisi yang labil tentu akan tetap berpegang teguh pada tujuan eksistensi kemanusiaannya. Konsistensi manusia dalam memegang fungsi dari perannya tersebut akan menciptakan stabilitas emosional yang akan berdampak pada perilaku sosial yang kondusif, adaptif dan produktif. Keberhasilan manusia untuk memerankan fungsi kemanusiaannya yang ideal akan menentukan kebahagiaan hidup yang berimbang pada mereka sendiri sehingga keinginan untuk mencapai kebermaknaan hidup akan terwujud.

Maka, peranan agama sebagai sarana aktualisasi dimensi spiritual berkontribusi dalam mengaktualisasikan potensi sifat-sifat spiritual yang sangat membantu dalam proses pencapaian kebutuhan akan kebermaknaan hidup. Dengan agama maka potensi spiritual memperoleh media untuk mengaplikasikannya dalam setiap pola kehidupan individu sehingga langkah yang ditempuh menjadi terarah. Disini disebabkan eksistensi agama itu sendiri merupakan seperangkat aturan yang berperan sebagai petunjuk bagi manusia. Tanpa agama, maka potensi spiritual yang telah ada tidak akan terfungsikan secara optimal, terlebih dalam sebuah proses pencapaian kebermaknaan hidup pada setiap individu.

### **C. Simpulan**

Kebutuhan akan hidup bermakna merupakan kebutuhan yang mutlak dimiliki oleh setiap individu. Motivasi untuk pencapaian kehidupan bermakna banyak disebabkan oleh eksistensi individu itu sendiri sebagai makhluk yang secara potensial telah memiliki sifat-sifat spiritual.

Konsekuensi sifat spiritual yang dimiliki tiap individu mengarahkan pada suatu proses pencarian makna hidup dimana peran sifat-sifat spiritual tersebut adalah sebagai media, control sekaligus motivator bagi setiap individu untuk mencapai hidup penuh makna. Sehingga dapat difahami bahwa peran SQ akan berdampak pada proses pencarian kebermaknaan hidup pada setiap individu. Seperangkat nilai-nilai yang menjadi sumber kebermaknaan hidup yang berupa nilai-nilai kreatif, nilai-nilai penghayatan dan nilai-nilai bersikap, akan mudah dicapai dengan kontribusi peran SQ. Kolaborasi antara ketiga nilai kebermaknaan hidup dengan SQ akan menjadi serangkaian proses dalam pencapaian kebermaknaan hidup yang akan berjalan secara berkesinambungan. Hasil yang akan dicapai dari peran keduanya adalah pola adaptasi individu yang efektif, kondusif dan produktif dalam setiap keadaan yang diharapkan akan berdampak pada tercapainya kebermaknaan hidup sebagai indikator kesehatan mental.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ari Ginanjar, 2001, *ESQ Emotional Spiritual Question*, Jakarta: Arga.
- Bastaman, Hanna Djumhana, 1995, *Integrasi Psikologi Dengan Islam Menuju Psikologi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Frankl, Victor, 2003, *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi* (terj), Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Hasan, Abdul Wahid, 2006, *SQ Nabi: Aplikasi Strategi & Model Kecerdasan Spiritual (SQ) Rosulullah di Masa Kini*, Yogyakarta: IRCiSoD.
- Hawari, Dadang, 1997, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Hidayat, Komarudin, 2011, *Psikologi Kematian; Mengubah Ketakutan Menjadi Optimisme*, Bandung: Mizan.
- Koeswara, E, 1987, *Psikologi Eksistensial*, Suatu Pengantar, Bandung: PT Eresco.
- Nasution, Ahmad Taufiq, 2005, *Metode Menjernihkan Hati*, Bandung: Al-Bayan.
- Subandi, 2009, *Psikologi Dzikir*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Zohar dan Marshal, 2001, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*, Bandung: Mizan.
- <http://www.surabayahealth.org>