

PSIKOLOGI KEBAHAGIAAN MANUSIA

MuskinulFuad

STAIN Purwokerto

Abstract: For centuries, happiness has been the main issue to be discussed by scholars. In regards to the importance of this theme, this article discusses the meaning of happiness, its components, and how to measure it using philosophical and psychological approaches. To make it more functional and beneficial, it is provided with methods of self-development in achieving the meaning and happiness of life. By studying these aspects, and strengthened with personal experience, psychologist and counselors are expected to be more effective in performing guidance and counseling activities that their clients under their guidance are able to reach a meaningful and happy life.

Keywords: Psikologi, Manusia, Makna Kebahagiaan, Ukuran Kebahagiaan, Metode meraih kebahagiaan

Abstrak: Persoalan kebahagiaan telah menjadi tema utama pembahasan para tokoh selama berabad-abad. Mengingat pentingnya tema ini, tulisan ini akan mencoba menjelaskan makna kebahagiaan, komponen kebahagiaan, dan cara mengukurnya, dengan pendekatan filosofis dan psikologis. Agar lebih fungsional dan bermanfaat, tulisan ini akan dilengkapi dengan uraian tentang metode pengembangan diri dalam meraih makna hidup dan kebahagiaan hidup. Dengan mempelajari aspek-aspek ini, yang kemudian dipadu dengan pengalaman masing-masing di lapangan, para psikolog dan konselor diharapkan akan semakin efektif dalam melakukan kegiatan bimbingan dan konseling, sehingga para klien yang dibimbingnya dapat meraih hidup yang bermakna dan berbahagia.

Kata Kunci: Psikologi, Manusia, Makna Kebahagiaan, Ukuran Kebahagiaan, Metode meraih kebahagiaan

PENDAHULUAN

Persoalan kebahagiaan telah menjadi tema utama pembahasan para sastrawan, agamawan, dan para filosof selama berabad-abad. Kebahagiaan, dalam berbagai bahasa seperti Inggris (*Happiness*), Jerman (*Gluck*), Latin (*Felicitas*), Yunani (*Eutychia*, *Eudaimonia*), Arab (*Falah*, *Sa'aadah*), menunjukkan arti

sebagai berikut: keberuntungan, peluang baik, dan kejadian yang baik. Dalam bahasa Cina (*Xing Fu*), kebahagiaan terdiri dari gabungan kata “beruntung” dan “nasib baik”. Setiap orang, dengan berbagai tingkatan usia dan latar belakang, memiliki gambaran yang berbeda-beda tentang kebahagiaan.¹ Misalnya, jika ada sepuluh orang ditanya tentang “apa itu kebahagiaan?”, maka jawabannya boleh jadi akan sangat berbeda-beda. Ada di antara mereka yang mengidentikkan orang bahagia dengan orang yang tinggal di rumah besar dan mewah, mobil mengkilap, pakaian yang indah, makanan yang lezat, memiliki isteri yang cantik, memiliki tubuh yang indah, dan sebagainya. Ada pula yang menggambarkan kebahagiaan dengan foya-foya, sebagaimana sebuah ungkapan menarik yang cukup populer di kalangan kaum remaja dewasa ini, yaitu: “selagi muda foya-foya, tua kaya-roya, mati masuk surga”.

Para filosof sendiri berbeda pendapat dalam mendefinisikan kebahagiaan. Ada yang menggambarkan sebagaimana pendapat di atas dan ada pula yang melihat kebahagiaan jauh di atas itu. Menurut Aristoteles, manusia mampu melihat kebahagiaan jauh di atas kesenangan-kesenangan fisik. Sebagian filosof lain, misalnya kaum Hedonis dan Utilitarian, menetapkan kebahagiaan sebagai landasan moral. Baik buruknya suatu tindakan diukur sejauh mana tindakan itu membawa orang pada kebahagiaan (lebih tepatnya kesenangan). Ada pula filosof yang mengatakan bahwa perbuatan baik dan buruk tidak berkaitan sama sekali dengan kebahagiaan, karena boleh jadi ada tindakan yang membuat pelakunya bahagia, tetapi tidak bermoral, misalnya korupsi. Menurut kelompok ini, perbuatan baik adalah tuntutan etis untuk menjalankan kewajiban, walaupun membuat pelakunya menderita.²

Mengingat pentingnya tema kebahagiaan, tulisan ini akan mencoba menjelaskan lebih jauh tentang makna kebahagiaan dan cara mengukurnya dengan pendekatan psikologis. Agar lebih fungsional dan bermanfaat, tulisan ini dilengkapi dengan uraian tentang metode pengembangan diri dalam meraih makna hidup dan kebahagiaan hidup.

MAKNA KEBAHAGIAAN

Pada dasarnya, bahagia adalah fitrah atau bawaan alami manusia. Artinya, ia merupakan sesuatu yang melekat dalam diri manusia.³ Bahagia sudah seharusnya dimiliki oleh setiap manusia, karena menurut fitrahnya, manusia diciptakan dengan berbagai kelebihan dan kesempurnaan. Manusia adalah makhluk yang paling baik dan sempurna dibanding dengan makhluk lainnya. Hal ini telah dinyatakan oleh Allah dalam Al Qur'an sebagai berikut:

“Dan sungguh Kami telah memuliakan anak cucu Adam dan Kami angkat mereka di daratan dan lautan, dan Kami telah memberikan rezeki yang baik kepada mereka, dan Kami telah lebihkan mereka dari makhluk-makhluk lain yang telah Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna”.⁴

Kabir Helminski, seorang sufi penerus tradisi Jalaluddin Rumi, menulis tentang manusia sempurna dalam bukunya, *The Knowing Heart: A Sufi Path of Transformation*. Menurut tokoh ini, sifat manusia sempurna adalah refleksi dari sifat-sifat Tuhan yang sebagian tercermin dalam 99 nama Allah (*al-Asmaʿul Husna*). Kesempurnaan manusia adalah takdir bawaan manusia, yang memerlukan hubungan yang harmonis antara kesadaran diri dan rahmat Ilahi. Itulah capaian kebahagiaan yang sesungguhnya.⁵

Demikianlah sebagian makna hakikat kebahagiaan yang telah dirumuskan oleh para filosof (sufi) yang boleh jadi masih berupa konsep yang abstrak. Selanjutnya, tugas para psikolog adalah bagaimana mengkongkritkan hal yang abstrak ini. Jika ada seorang klien datang ke psikolog dan berkata: “Hari ini saya merasa bahagia”, maka sang psikolog tentu akan bertanya lebih lanjut: “Mengapa Anda merasa bahagia?”. Salah satu jawaban yang mungkin akan diberikan seseorang adalah: “Karena saya merasa puas dengan apa yang terjadi dengan hidup saya”.⁶ Demikian halnya dengan kehidupan seseorang, apakah bermakna atau tidak dapat dinilai dari model pertanyaan dan jawaban di atas.

Dialog di atas mengindikasikan bahwa kebahagiaan hidup seseorang dapat dinilai secara objektif (*objective happiness*) dan subjektif (*subjective happiness*). Secara objektif, kebahagiaan seseorang dapat diukur dengan menggunakan standar yang merujuk pada aturan agama atau pembuktian tertentu. Rakhmat mencontohkan, misalnya ada seseorang bernama Fulan. Ia menghabiskan waktu mudanya untuk berfoya-foya, termasuk dengan melakukan segala tindakan dosa. Ia tidak pernah mengalami sakit. Ia mengaku sangat bahagia. Benarkah ia bahagia? Menurut ukuran agama, ia dianggap tidak bahagia, karena pada hari akhirat kelak, jika ia tidak segera bertaubat, akan masuk neraka. Dalam bahasa Tasawuf, si fulan ini dikatakan sedang mengalami apa yang disebut dengan *istidraj*. Artinya ia sedang diberi ujian oleh Allah dengan nikmat (kesenangan) untuk melihat apakah ia sadar atau tidak dengan nikmat yang didapatkannya. Menurut ukuran (pembuktian) rasional, ia juga tidak bahagia, karena lama-kelamaan ia pasti akan kehilangan harta, kesehatan, dan kesenangannya. Secara subjektif, kita dapat mengukur kebahagiaan seseorang dengan bertanya kepadanya dengan singkat apakah ia bahagia atau tidak.⁷ Demikian pula dengan konsep makna hidup.

KOMPONEN-KOMPONEN KEBAHAGIAAN HIDUP

Pada saat materialisme menjadi panglima, di mana kekayaan, jabatan, dan ketenaran menjadi dewa yang diagung-agungkan, kematian bunuh diri seorang aktor hebat peraih Oscar (Robin William) adalah sebuah tragedi kemanusiaan. Kenyataan yang mengesankan ini meniscayakan adanya redefinisi terhadap ukuran kesuksesan dan kebahagiaan. Dua komponen yang selama ini dianggap sebagai ukuran utama kesuksesan, yaitu kekayaan dan kekuasaan, perlu dilengkapi dengan hal-hal yang lebih mendasar lagi. Ariana Huffington menawarkan empat elemen kesuksesan, yaitu: kesehatan lahiriah-batiniah (*well-being*), ketakjuban (*wonder*), kearifan (*wisdom*), dan sikap memberi (*giving*). Dalam ukuran baru ini, sukses harus berbanding lurus dengan kebahagiaan. Sukses haruslah sebangun dengan kebermaknaan hidup. Jadi, persoalan setiap manusia adalah bagaimana menemukan kebahagiaan hidup yang sesungguhnya dengan mengisinya dengan hal-hal yang bermakna.⁸

Menurut Bastaman hidup bermakna adalah gerbang menuju kebahagiaan.⁹ Ia adalah corak kehidupan yang menyenangkan, penuh semangat, bergairah, serta jauh dari rasa cemas dan hampa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini terjadi sebagai akibat dari terpenuhinya nilai-nilai dan tujuan hidup yang positif dan benar-benar didambakan. Kehidupan pribadi yang bermakna ditandai oleh adanya aspek-aspek berikut ini pada diri seseorang, yaitu: hubungan antar pribadi yang harmonis, saling menghormati, dan saling menyayangi; kegiatan-kegiatan yang disukai dan menghasilkan karya-karya yang bermanfaat buat orang lain; kemampuan mengatasi berbagai kendala kehidupan dan menganggap kendala ini bukan sebagai masalah, tetapi sebagai peluang dan tantangan; tujuan hidup yang jelas sebagai pedoman dan arahan kegiatan yang dilandasi oleh keimanan yang mantap; rasa humor yang tinggi, yaitu mampu melihat secara humoristis pengalaman-pengalaman sendiri, termasuk pengalaman hidup yang tragis; secara sadar berusaha meningkatkan taraf berpikir; bertindak positif, mengembangkan potensi diri, yang meliputi fisik, mental, emosi, sosial, dan spiritual, secara seimbang, untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik dan meraih citra diri yang diidam-idamkan; dan melandasi semua hal yang di atas dengan do'a, ibadah, dan niat yang suci.

Aspek-aspek di atas pada dasarnya merupakan turunan dari tiga jenis nilai yang oleh Frankl diyakini bisa menjadi sumber kehidupan yang bermakna, yaitu meliputi: nilai-nilai kreatif atau berkarya (*creative values*), nilai-nilai penghayatan (*experiential values*) dan nilai-nilai bersikap (*attitudinal values*), serta ditambah dengan satu jenis nilai yang dikemukakan oleh Bastaman, yaitu nilai-nilai pengharapan (*hopeful values*).¹⁰

Selanjutnya, beberapa komponen atau instrumen kebahagiaan dapat diidentifikasi secara objektif ke dalam beberapa hal berikut, yaitu: terpenuhinya kebutuhan fisiologis (material), misalnya makan, minum, pakaian, kendaraan, rumah, kehidupan seksual, kesehatan fisik, dan sebagainya; terpenuhinya kebutuhan psikologis (emosional), misalnya, adanya perasaan tenteram, damai, nyaman, dan aman, serta tidak menderita konflik batin, depresi, kecemasan, frustrasi, dan sebagainya; terpenuhinya kebutuhan sosial, misalnya memiliki hubungan yang harmonis dengan orang-orang di sekelilingnya, terutama keluarga, saling menghormati, mencintai, dan menghargai; dan terpenuhinya kebutuhan spiritual, misalnya mampu melihat seluruh episode kehidupan dari persepektif makna hidup yang lebih luas, beribadah, dan memiliki keimanan kepada Tuhan.

Apabila keempat kebutuhan di atas dapat dipenuhi secara seimbang, dapat dipastikan bahwa seseorang akan merasakan kebahagiaan hidup. Jadi, kata kuncinya adalah pada terdapatnya keseimbangan dalam hidup seseorang. Para filosof muslim sendiri membedakan adanya tiga tingkatan kebahagiaan, yaitu: *Pertama*, kebahagiaan yang bersifat badani. *Kedua*, yang lebih tinggi dan lebih memuaskan, adalah kebahagiaan yang lebih bersifat intelektual, yakni penguasaan ilmu pengetahuan. *Ketiga*, yang merupakan kebahagiaan puncak (hakiki), adalah kebahagiaan yang bersifat spiritual. Kebahagiaan jenis ini sering disebut pula kebahagiaan yang bersifat Ilahi, sebagaimana dipromosikan kaum Sufi. Sebagian filosof meenyebut kebahagiaan puncak ini dengan peraihan cinta Ilahi.¹¹ Akan tetapi hal ini bukan kemudian dipahami bahwa tingkat kebahagiaan yang satu menegasikan pentingnya kebahagiaan yang lain.

Di samping tingkatan kebahagiaan di atas, dikenal pula beberapa kategori kebahagiaan yang meliputi: kebahagiaan yang bersifat jangka pendek-panjang, *peripheral-ultimate*, dunia-akhirat, jasmani-ruhani, hakiki-tidak hakiki, dan sebagainya. Lagi-lagi perlu diingat kembali, bahwa pengkategorian ini bukan dalam arti memisahkan secara diametral, tetapi sekadar untuk memudahkan pemahaman dan pengetahuan bagi manusia.

Sebagai perbandingan, Ibn Miskawaih merinci tanda-tanda orang yang berbahagia sebagai berikut: penuh energi, optimis, penuh keyakinan, tabah dan ulet, murah hati, memiliki sikap istiqamah, dan rela (*qana'ah*). Ciri-ciri ini tidak melihat kebahagiaan dari dimensi instrumental (bendawi), tetapi lebih mengacu pada dimensi etis yang berangkat dari nilai-nilai dan akhlak Islam.¹²

Dengan demikian kebahagiaan seseorang dapat dilihat dari tiga sudut pandang. *Pertama*, secara objektif, yaitu dengan melihat sejauhmana tingkat pemenuhan kebutuhan, baik fisik, psikis, sosial, maupun spiritual pada diri

seseorang secara seimbang. *Kedua*, secara preskriptif (eksternal), yaitu dengan melihat apakah secara etis seseorang memiliki sifat, standar, atau ciri-ciri, sebagaimana diungkapkan oleh Ibn Miskawaih di atas dan tokoh lainnya dengan merujuk pada nilai-nilai agama, seperti adanya sifat pribadi yang penuh energi, optimis, penuh keyakinan, tabah dan ulet, murah hati, memiliki sikap istiqamah, dan rela (*qana'ah*). *Ketiga*, secara subjektif (internal), yaitu dengan menanyakan kepada seseorang tentang perasaan subjektifnya terhadap kehidupannya. Misalnya, ketika seseorang mengatakan : “Saya merasa bahagia”, tentu memiliki perbedaan dengan orang yang mengatakan: “Saya sedih”.

MENGUKUR KEBAHAGIAAN

Para psikolog agaknya merasa sulit atau enggan untuk mengukur kebahagiaan dan makna hidup seseorang secara objektif dan preskriptif, karena hal itu dianggap bukan wewenang. Akan tetapi, mereka banyak menawarkan mekanisme (metode) tertentu untuk dapat mengukur kebahagiaan seseorang secara subjektif, yaitu dengan melihat adanya unsur perasaan (afektif). Para peneliti kebahagiaan menyebut aspek ini dengan istilah *subjective well-being* (SWB). SWB diukur dengan emosi positif dan kepuasan seseorang pada kehidupannya. Emosi positif boleh jadi berubah setiap saat, tetapi seseorang dianggap bahagia, jika ia lebih banyak merasakan emosi positif dari pada emosi negatif dalam hidupnya.¹³

Tim peneliti dari Universitas Michigan dan Universitas Chicago, pernah meneliti tingkat kebahagiaan puluhan ribu rakyat Amerika dengan pertanyaan sederhana:” Dengan mempertimbangkan semua hal, bagaimana pendapat anda tentang keadaan Anda sekarang ini; sangat bahagia, agak bahagia, atau tidak terlalu bahagia?”. Selanjutnya, seorang peneliti Chicago (Norman Bradburn) menilai emosi positif dan negatif secara terpisah, dengan membuat daftar pertanyaan sebagai berikut:¹⁴

1. Dalam beberapa minggu terakhir ini apakah Anda merasa:
 - Sangat tertarik atau bergairah dalam melakukan sesuatu?
 - Bangga karena seseorang menghargai apa yang telah Anda lakukan?
 - Senang karena telah selesai melakukan sesuatu?
 - Seakan-akan Anda di Surga?
 - Semua berjalan seperti yang Anda kehendaki?
2. Dalam beberapa minggu terakhir ini apakah Anda merasa:
 - Begitu gelisah sehingga tidak dapat duduk lama di atas kursi?
 - Sangat kesepian dan jauh dari orang lain ?

- Sangat bosan?
- Depresi atau sangat tidak bahagia?
- Tersinggung karena seseorang mengkritik Anda?

Ketika kita menjawab pertanyaan di atas, maka kita sedang menyatakan keadaan emosional kita. Jika kita lebih banyak mengiyakan kelompok pertanyaan pertama, kita termasuk orang yang bahagia. Sebaliknya jika kita lebih banyak mengiyakan pertanyaan kelompok kedua, maka kita termasuk orang yang tidak bahagia.

Seorang peneliti lain, yaitu Martin Seligmen lebih tertarik mengukur kebahagiaan seorang dari segi kepuasan dia pada kehidupannya secara keseluruhan. Tokoh ini menyusun tes untuk mengukur tingkat kepuasan hidup seseorang, yang disebut dengan *Satisfaction with Life Scale*. Berikut ini adalah uraian lengkap skala tersebut: ¹⁵

- Nama tes : ***Satisfaction with Life Scale***
- Keterangan skor :
 - 7 = setuju sekali
 - 6 = setuju
 - 5 = agak setuju
 - 4 = ragu-ragu
 - 3 = agak tidak setuju
 - 2 = tidak setuju
 - 1 = sangat tidak setuju
- Daftar Pertanyaan:
 - _____ Pada umumnya hidupku mendekati dengan yang aku cita-citakan
 - _____ Kondisi hidupku sempurna
 - _____ Aku sangat puas dengan hidupku
 - _____ Sampai sekarang aku telah mendapatkan hal-hal yang penting yang aku inginkan dalam hidup
 - _____ Sekiranya aku dapat mengulangi hidupku lagi, aku tidak akan mengubah apapun
 - _____ Total
- Keterangan skor: Jumlah total skor di atas menunjukkan tingkat kebahagiaan Anda. Inilah makna skor Anda:
 - 30 – 35 Sangat sangat puas
 - 25 – 29 Sangat Puas
 - 21 – 24 Agak Puas
 - 15 – 20 Agak tidak Puas
 - 10 – 14 Tidak Puas
 - 5 – 9 Sangat Tidak Puas

Dalam websitenya yang khusus, Martin Seligmen mempersembahkan kepada kita kuesioner yang lebih lengkap. Namanya *Approaches to Happiness Questionnaire*, karya Chris Peterson. Selengkapnya dapat dilihat di bawah ini:¹⁶

Approaches to Happiness Questionnaire

Di bawah ini ada 18 pertanyaan yang dianggap sangat menyenangkan oleh banyak orang. Tetapi kami ingin Anda menjawabnya dengan menunjukkan sejauhmana ketepatan pernyataan itu menggambarkan kondisi Anda sebenarnya (bagaimana menjalani kehidupan Anda). Bacalah setiap pernyataan dan berilah angka pada garis sebelum masing-masing item.

5 = Sangat tepat seperti aku

4 = Sering kali seperti aku

3 = Agak seperti aku

2 = Sedikit seperti aku

1 = Tidak seperti aku sama sekali

___ Ketika aku mengerjakan apa pun, waktu berlalu begitu cepat

___ Hidupku telah berjalan ke arah tujuan yang lebih tinggi

___ Hidup terlalu pendek untuk menunda kesenangan yang tersedia

___ Aku berusaha menemukan situasi yang menantang keahlian dan kemampuanku

___ Dalam memilih apapun yang aku lakukan, aku selalu mempertimbangkan manfaatnya bagi orang lain

___ Ketika aku bekerja atau bermain, biasanya aku “tenggelam” di dalamnya dan tidak menyadari diriku

___ Aku selalu sangat keasyikan dengan apa yang aku lakukan

___ Aku menjalani caraku sendiri untuk merasa bahagia

___ Dalam memilih apa yang aku lakukan, aku selalu memperhitungkan kemungkinan aku memasukkan diriku di dalamnya

___ Perhatianku jarang sekali terganggu oleh apa yang terjadi di sekitarku

___ Aku merasa bertanggung jawab untuk membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik

___ Hidupku punya makna yang abadi

___ Dalam memilih apa pun yang aku lakukan, aku selalu mempertimbangkan apakah yang aku lakukan itu menyenangkan

___ Apa yang aku lakukan sangat berarti bagi masyarakat

___ Aku setuju dengan pernyataan : “ Hidup kita singkat, maka nikmatilah”

___ Aku senang melakukan hal-hal yang menggairahkan

___ Aku telah menghabiskan banyak waktuku untuk memikirkan apa arti hidup ini dan bagaimana posisiku dalam seluruh makna hidup

___ Bagiku hidup yang baik adalah hidup yang menyenangkan

___ Total

Untuk mengetahui hasil test di atas, kita dapat membagi skor total dengan 18. Nilai yang diperoleh menunjukkan skor kebahagiaan kita. Jika kita memperoleh angka 4-5, maka kita termasuk orang yang bahagia, tetapi kita tetap harus memelihara dan mempertahankan kebahagiaan ini. Sedangkan jika kita memperoleh angka 2 (dua) ke bawah, maka kita bukan termasuk orang yang bahagia, bahkan mungkin menderita.

Selanjutnya, di bawah ini adalah kuesioner untuk mengetahui tingkat penderitaan seseorang. Kuesioner ini dibuat oleh L.S. Radloff dari *The Center for Epidemiological Studies-Depression Scale (CES-D) National Institute of Mental Health, Amerika Serikat*.¹⁷

CES-D Questionnaire

Setiap orang, betapapun bahagianya, sewaktu-waktu pasti mengalami gejala depresif. Survei ini mengukur berapa banyak gejala depresi yang Anda rasakan selama seminggu terakhir ini. Pikirkanlah setiap pertanyaan dan pilihlah jawaban yang paling tepat menggambarkan apa yang Anda rasakan selama satu minggu terakhir. Letakkan angka pada garis di depan item pernyataan:

5 = Sangat tepat seperti aku

4 = Sering kali seperti aku

3 = Netral

2 = Tidak seperti aku

1 = Sangat tidak seperti aku

___ Aku sangat terganggu oleh hal-hal yang biasanya tidak mengganggu

___ Aku tidak enak makan, kehilangan selera

___ Aku merasa tidak mampu menghilangkan rasa sedih walaupun dengan bantuan keluarga dan kawan-kawan

___ Aku merasa tidak sebaik orang lain

___ Aku mengalami kesulitan memusatkan perhatian pada apa yang aku kerjakan

___ Aku merasakan sedih yang berkepanjangan

___ Aku merasakan apapun yang aku lakukan sangat berat

___ Aku kehilangan harapan akan masa depanku

___ Aku pikir hidupku telah gagal

___ Aku merasa cemas

___ Tidurku gelisah

___ Aku tidak bahagia

___ Aku berbicara lebih sedikit daripada biasanya

- ___ Aku merasa kesepian
- ___ Orang-orang tidak bersahabat
- ___ Aku tidak menikmati hidup
- ___ Aku terdorong untuk menangis
- ___ Aku merasa sedih
- ___ Aku merasa orang-orang tidak menyayangiku
- ___ Aku sulit melakukan sesuatu

Apa yang telah disajikan oleh para ahli di atas sesungguhnya merupakan ikhtiar dalam melihat kebahagiaan secara subjektif. Akan tetapi, ada yang perlu dicermati dari tes-tes di atas. Dari berbagai item yang ada tampak sekali bahwa ukuran kebahagiaan yang lebih banyak dipakai di dalamnya lebih mengarah pada pemenuhan kebutuhan fisik, psikologis, dan sosial semata. Sedikit sekali item yang menyinggung tentang perspektif spiritual, apalagi bicara tentang eksistensi Tuhan. Hal ini memang tidak mengherankan, karena para psikolog yang menyusun kuesioner di atas boleh jadi berpijak pada cara pandang sekuler dalam melihat kebahagiaan manusia. Namun demikian, apa yang ada dalam kuesioner di atas tetap dapat dimanfaatkan oleh para konselor (psikolog) muslim, tetapi dengan beberapa modifikasi dan tambahan. Hal-hal yang perlu ditambahkan adalah hal-hal atau item pernyataan (pertanyaan) yang memuat bagaimana kondisi keberagamaan klien. Meskipun secara subjektif, kita tetap bisa bertanya misalnya dengan redaksi seperti ini: “Apakah Anda merasakan kehadiran Tuhan dalam hidup Anda?”, “Apakah Anda merasa jauh dengan Tuhan”, “Apakah Anda selama ini melakukan ibadah secara rutin” dan sebagainya.

Inilah pekerjaan rumah yang harus mendapatkan perhatian dari para konselor atau psikolog muslim. Kita harus menggunakan ukuran subjektif dan objektif sekaligus dalam mengukur kebahagiaan individu. Secara subjektif, kita dapat memanfaatkan kuesioner yang telah disusun oleh para psikolog kontemporer, tentu dengan modifikasi di sana-sini, sedangkan secara objektif-preskriptif, kita bisa merujuk pada nilai-nilai dan petunjuk etis yang ada dalam sumber-sumber ajaran Islam serta pemikiran para filosof dan kaum sufi untuk melihat tingkat kebahagiaan dan makna hidup seseorang.

METODE PENGEMBANGAN DIRI MENUJU PRIBADI YANG BERMAKNA DAN BERBAHAGIA

Setelah kita mengetahui komponen dan ukuran tentang makna dan kebahagiaan hidup, tentu persoalan selanjutnya yang harus kita pecahkan adalah

bagaimana metode pengembangan diri yang dapat ditempuh oleh pribadi yang ingin meraih makna dan kebahagiaan hidup tersebut. Sebagai pribadi manusia biasa, mungkinkah kita dapat meraih kebahagiaan puncak dan hakiki sebagaimana diidealisasikan oleh para sufi di atas?

Dalam dimensi yang lebih primordial, pandangan tentang kebahagiaan manusia dan cara pencapaiannya tidak dapat dilepaskan dari fitrah kesempurnaan manusia, karena bahagia merupakan salah satu fitrah yang dimiliki oleh manusia. Seorang sufi, bernama Kabir Helminski,¹⁸ menggambarkan karakteristik kesempurnaan manusia sebagai berikut:

1. Pengetahuan diri, meliputi tingkat pengetahuan manusia terhadap diri-sendiri, kelemahan, keterbatasan, karakteristik, dan motivasi diri.
2. Pengendalian diri, yaitu kemampuan untuk membimbing dan mentransendensikan dorongan-dorongan nafsu.
3. Pengetahuan yang objektif, yaitu pengetahuan yang berkesesuaian baik dengan kebutuhan praktis maupun realitas objektif yang dapat diketahui melalui hati yang sadar dan suci.
4. Pengetahuan batin. Artinya kemampuan untuk mengakses bimbingan dan makna dari dalam batin sendiri.
5. Hadir. Artinya kemampuan untuk tetap dalam kondisi khusyu', yaitu secara sadar merasakan pengalaman.
6. Cinta tanpa pamrih. Artinya mencintai Tuhan dan ciptaan-Nya tanpa motif kepentingan diri.
7. Meningkatkan perspektif Ilahiyah, yaitu kemampuan untuk selalu melihat kejadian-kejadian, termasuk dirinya sendiri sebagai manusia, dari perspektif cinta tertinggi dan Tauhid, serta tidak terperosok ke dalam penilaian dan pendapat yang egois.
8. Intim dengan Tuhan. Artinya menyadari adanya hubungan dengan sumber Ilahi.

Merujuk pada beberapa poin di atas, apa yang dikemukakan oleh Bastaman agaknya perlu diapresiasi oleh para konselor dan psikolog muslim. Ia menyatakan bahwa pengembangan hidup yang bermakna dan berbahagia pada dasarnya tidak berbeda dengan pengembangan pribadi pada umumnya, yaitu mengaktualisasikan potensi diri dan melakukan transformasi diri ke arah kondisi kehidupan yang lebih baik. Prosesnya paling tidak memerlukan sembilan unsur pokok yaitu: niat, potensi diri, tujuan usaha, metode, sarana, lingkungan, asas-asas sukses, dan yang tak kalah pentingnya adalah ibadah

(do'a). Untuk menggambarkan secara sederhana hubungan kesembilan unsur ini, Bastaman membuat formula sebagai berikut:

$$HB = (N+T) \times (P+A) \times (U+M+S+L) \times I$$

Keterangan :

HB: Hidup bermakna (dan berbahagia: pen.)

A : Asas-asas sukses

L : Lingkungan

U : Usaha

M : Metode

N : Niat

I : Ibadah

P : Potensi

T : Tujuan

S : Sarana

Cara membaca formula di atas adalah bahwa hidup yang bermakna dan berbahagia dapat diraih dengan jalan lebih dahulu ada niat kuat untuk berubah (Niat) dan menetapkan tujuan yang jelas ingin dicapai (Tujuan) serta berusaha mengaktualisasikan berbagai potensi diri (Potensi), kemudian berusaha melaksanakannya (Usaha) dengan menggunakan metode yang efektif (Metode) dengan sarana yang tepat (Sarana). Proses ini akan lebih berhasil jika mendapatkan dukungan lingkungan social (Lingkungan), khususnya kerjasama dengan orang-orang terdekat, terlebih lagi jika selalu diikuti dengan ibadah dan doa kepada Allah (Ibadah).¹⁹

Kembali kepada prinsip dasar pengembangan pribadi, Bastaman merangkum beberapa pandangan sebagai berikut:²⁰

1. Citra diri Muslim ideal. Citra diri (*self image*) atau konsep diri (*self concept*) adalah gambaran seseorang mengenai dirinya. Citra diri adalah salah satu hal penting dalam proses pengembangan pribadi. Citra diri yang positif akan mewarnai pola sikap, cara berpikir, corak penghayatan, dan ragam perbuatan yang positif pula. *Citra Diri Muslim* adalah gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri, dalam arti sejauh mana ia menilai sendiri kualitas keislaman, keimanan, dan keihsanannya berdasarkan tolok ukur ajaran Islam. Penilaian ini memang tidak mudah, karena mengandung kadar subjektivitas yang tinggi, tetapi hal ini sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, yaitu adanya kewajiban menghitung diri (muhasabah) sebelum dihisab (dihitung) di hari Akhirat.

2. Manusia dapat berubah secara dinamis dari buruk menjadi baik, dan sebaliknya dari baik menjadi buruk. Artinya manusia bertanggungjawab dalam menentukan kondisi dan kualitas pribadinya. Allah berfirman: “*Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum sampai mereka mengubah apa-apa yang ada pada diri mereka sendiri.*” (Q.S. ar-Ra’du: 11)

3. Pengembangan diri yang positif merupakan upaya terus-menerus untuk meningkatkan diri lebih baik daripada sebelumnya.

4. Pentingnya pemahaman dan pengembangan diri. Berkaitan dengan citra diri muslim, salah satu masalah yang perlu diketahui adalah aspek “*the technical know-how -nya*”, yaitu bagaimana metode, proses, dan tindakan-tindakan yang terencana untuk mengembangkan kualitas pribadi mendekati citra diri Muslim yang ideal. Untuk mencapai hal tersebut, diperlukan “pelatihan pemahaman dan pengembangan pribadi”. Pelatihan ini pada dasarnya merupakan proses untuk lebih menyadari berbagai keunggulan dan kelemahan pribadi, baik yang potensial maupun yang telah teraktualisasi; yang mencakup kemampuan, keterampilan, sikap, sifat, cita-cita, lingkungan sekitar, untuk kemudian mengembangkan hal-hal yang positif dan mengurangi atau menghambat hal-hal yang negatif. Latihan dan pengembangan pribadi dapat dilakukan secara mandiri dengan memfungsikan perenungan diri tanpa melibatkan orang lain (*solo training* atau *self guidance*), dan dapat dilakukan pula secara kelompok dengan memanfaatkan umpan balik dan dukungan orang lain sesama anggota kelompok (*group training/group guidance*). Terdapat berbagai metode pemahaman dan pengembangan pribadi yang dapat digunakan oleh konselor muslim, antara lain :

a. Pembiasaan. Artinya, melakukan suatu perbuatan yang positif atau keterampilan secara terus-menerus secara konsisten dalam jangka waktu yang cukup lama, sehingga perbuatan atau keterampilan tersebut benar-benar dikuasai dan akhirnya menjadi sebuah kebiasaan yang sulit ditinggalkan. Proses ini biasa disebut dengan *conditioning*. Proses ini akan menjelma menjadi kebiasaan (*habit*), kebiasaan (*ability*), dan akhirnya menjadi sifat-sifat pribadi (*personal traits*) yang terwujud dalam perilaku sehari-hari.

b. Peneladanan. Artinya mencontoh pemikiran, sikap, sifat-sifat, dan perilaku orang-orang yang dikagumi untuk kemudian mengambil-alihnya menjadi sikap, sifat, dan perilaku pribadi. Hal ini terjadi dalam dua ragam peneladanan, yaitu peniruan (*imitation*) dan identifikasi diri (*self identification*). Peniruan adalah upaya untuk menampilkan diri dan berlaku seperti penampilan dan perilaku orang yang menjadi idola (dikagumi), sementara identifikasi diri adalah pengambil-alihan nilai-nilai (*values*) dari tokoh-tokoh yang dikagumi untuk

selanjutnya dijadikan nilai-nilai pribadi (*personal values*) yang berfungsi sebagai pedoman dan arah pengembangan diri.

c. Pemahaman, penghayatan, dan penerapan. Artinya secara sadar dan sungguh-sungguh berusaha untuk mempelajari dan memahami nilai-nilai, prinsip, dan perilaku yang dianggap baik dan bermakna, kemudian berusaha untuk mendalami dan menjiwainya, dan akhirnya mencoba menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

d. *Ibadah*, yaitu melakukan ibadah-ibadah *mahḍh* (khusus) seperti shalat, puasa, dzikir, dan ibadah dalam arti umum, yaitu berbuat kebajikan, dengan niat semata-mata karena Allah. Secara sadar maupun tidak, jika hal ini dilakukan secara konsisten, maka akan memunculkan kualitas-kualitas terpuji pada orang yang melakukannya. Berkaitan dengan manfaat ibadah solat dan zikir, Allah berfirman: “*Sesungguhnya shalat itu mencegah (manusia) dari perbuatan keji dan mungkar, dan sesungguhnya mengingat kepada Allah itu merupakan (kekuatan) yang paling besar*”²¹

Beberapa pandangan Bastaman di atas sesungguhnya menggambarkan sebuah model pengembangan pribadi. Sebagaimana diketahui bahwa dalam dunia psikologi dan bimbingan konseling dikenal bermacam-macam pelatihan dan metode pengembangan pribadi (*personal growth*). Pengembangan pribadi adalah upaya terencana dalam meningkatkan wawasan, pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang mencerminkan kedewasaan pribadi untuk meraih kondisi yang lebih baik dalam mewujudkan citra diri yang diidam-idamkan. Usaha ini dilandasi oleh kesadaran bahwa manusia, sebagai *the self determining being*, memiliki kemampuan untuk menentukan apa yang terbaik bagi dirinya dalam rangka mengubah kondisi dirinya agar menjadi lebih baik.²²

Bastaman menegaskan bahwa salah satu kegiatan pengembangan pribadi adalah pelatihan “Menemukan Makna Hidup” yang dapat dimodifikasi untuk merancang program pelatihan “Menuju Kepribadian Muslim”. Menurut Bastaman, pelatihan penemuan makna hidup yang dirancangnya didasari oleh prinsip “Panca Sadar”, yaitu:²³

1. Sadar akan citra diri yang diidam-idamkan
2. Sadar akan keunggulan dan kelemahan diri
3. Sadar akan unsur-unsur yang menunjang dan menghambat dari lingkungan sekitar
4. Sadar akan pendekatan dan metode pengembangan pribadi
5. Sadar akan tokoh idaman dan panutan sebagai suri tauladan

Selain lima prinsip di atas, Crumbaugh, yang kemudian dimodifikasi oleh Bastaman, mengemukakan beberapa pendekatan, metode, dan teknik-teknik pengembangan pribadi yang disebut dengan *Panca Cara Pengembangan Pribadi*, yaitu:²⁴

1. Pemahaman Diri. Artinya mengenali secara objektif berbagai kekuatan dan kelemahan diri, baik yang potensial maupun yang telah teraktualisasi, mengembangkan atau meningkatkan hal-hal yang positif serta mengurangi atau menghambat hal-hal yang negatif.

2. Bertindak Positif. Artinya berupaya menerapkan dan melaksanakan hal-hal yang baik dan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

3. Pengakraban Hubungan. Artinya meningkatkan hubungan baik dengan pribadi-pribadi tertentu, misalnya anggota keluarga, teman, dan rekan kerja, sehingga tercipta suasana saling percaya, saling membutuhkan, dan saling membantu.

4. Pendalaman Catur Nilai. Merujuk pada upaya untuk memahami dan memenuhi empat macam nilai yang merupakan sumber makna hidup, yaitu :

a. Nilai-nilai kreatif (berkaitan dengan kerja, karya, dan berprestasi)

b. Nilai-nilai penghayatan (kebenaran, keindahan, kasih sayang, keimanan, dan sebagainya)

c. Nilai-nilai bersikap, artinya menerima dan mengambil sikap yang tepat terhadap derita yang tidak dapat dihindari lagi (pandai mengambil hikmah di balik musibah).

d. Nilai-nilai pengharapan, artinya selalu memiliki sikap optimis bahwa perubahan yang diinginkan akan terjadi.

e. Ibadah. Artinya berusaha melaksanakan apa yang diperrintahkan Tuhan dan mencegah diri dari apa yang dilarang-Nya. Ibadah yang khusyuk sering mendatangkan perasaan tenteram, mantap, dan tabah, dan bisa menimbulkan perasaan mendapatkan bimbingan dan petunjuk-Nya dalam menghadapi musibah (*divine guidance*).

Kelima metode ini bertujuan untuk mengeksplorasi sumber-sumber makna hidup dari kehidupan sehari-hari dan lingkungan sekitar. Jika makna hidup telah berhasil ditemukan oleh seseorang, maka ia akan mendapatkan perasaan bermakna dan bahagia, yang merupakan cermin dari kepribadian yang mantap dan sehat. Pendekatan ini dapat digunakan dalam pelatihan atau bimbingan "Menuju Kepribadian Muslim".²⁵

Di luar apa yang disampaikan oleh Bastaman tersebut, saat ini marak buku-buku *self- help* (swa-bantu) yang menawarkan metode baru pengem-

bangun diri yang disertai dengan berbagai program pelatihan. Kehadiran buku-buku bergenre swa-bantu ini sedikit banyak telah membantu para pembacanya dalam mengembangkan pribadi mereka ke arah kesuksesan dan kebahagiaan hidup. Beberapa di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Ary Ginanjar Agustian (2004), *ESQ Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*, Jakarta: Arga. Buku ini berisi uraian tentang rahasia membangun kesuksesan dan kebahagiaan pribadi dengan cara menggabungkan tiga kecerdasan, yaitu IQ, EQ, dan SQ yang kemudian dipadukan dengan nilai-nilai yang terkandung dalam Rukun Iman dan Rukun Islam.

2. Priatno H. Matokoesoemo (2008), *Law Spiritual Attraction*, Bandung: Mizania. Dalam buku ini penulis mengajak kita (pembaca) untuk bertanya pada diri sendiri apakah kita yakin bahwa yang kita inginkan dan usahakan dapat dicapai dengan mudah? Apakah kita percaya bahwa apa yang kita inginkan secara positif dapat menarik kehendak Allah untuk mewujudkannya? Apakah kita merasa bahwa kesuksesan sangat dapat diraih dengan mudah? Itulah pertanyaan yang coba dijawab oleh penulis dengan mengemukakan konsep *Law of Spiritual Attraction* (LoSA). Dengan prinsip ini, penulis yakin bahwa keinginan manusia untuk bisa meraih kesuksesan dan kebahagiaan dengan mudah. Hal ini karena Allah, Tuhan sebagai Penguasa hati, turut menggerakkan segala pikiran dan hatinya untuk mencapainya. Inilah maksud dari pesan Rasulullah bahwa kehendak Allah tergantung pada apa yang kita pikirkan dan cita-citakan. Buku ini berisi proses dan teknik untuk melatih hati dan pikiran dalam menggali kesuksesan. Dengan membaca buku ini, kita (pembaca) diharapkan dapat menarik keberhasilan demi keberhasilan dalam setiap yang kita lakukan. Konsep LoSA ini merupakan anti-tesis atau pelengkap terhadap konsep LoA (*Law of Attraction*) yang selama ini berkembang dalam dunia pengembangan diri. LoSA adalah hukum tarik menarik yang memosisikan Tuhan sebagai Zat yang menggerakkan, sementara LoA menempatkan manusia sebagai suyeknya. LoSA memiliki prinsip bahwa kesuksesan perlu dibangun dari Alam Besar (pikiran, perasaan, hati, dan iman), sehingga dapat menarik segala keinginan dengan ridla dan bantuan Sang Penggerak.

3. Erbe Sentanu (2008), *Quantum Ikhlas: Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*, Jakarta: Elex Media Komputindo. Buku ini mengajak kita (pembaca) untuk dapat mengukur dan mengelola potensi jiwa secara digital. Lewat konsepnya yang unik -*Quantum Ikhlas*- kita dipertemukan dengan energi dahsyat yang ada dalam diri kita sendiri untuk mencapai kesuksesan dunia akhirat.

Sarwono Kusumaatmadja, dalam lembar komentar buku ini, menilai bahwa selama ini buku ber-genre *Self Help* (swabantu) yang beredar di pasaran umumnya berfokus pada metode *Positive Thinking*, yaitu mengubah cara berpikir dengan memasuki dimensi kognitif. Hal ini memang baik, tetapi metode ini cenderung mengabaikan sisi lain dari dimensi afektif, yaitu dimensi hati. Berbeda halnya dengan buku ini, yang mencoba mempertemukan kedua dimensi tersebut dengan lebih berani untuk menyentuh dimensi hati dalam arti yang lebih luas. Buku ini membantu kita masuk lebih dalam untuk mengenal dan kemudian menggali potensi-potensi yang ada dalam diri kita sendiri.

Di luar buku-buku di atas, tentu saja masih banyak buku lain yang berbicara tentang metode pengembangan diri, terutama yang berlandaskan paradigma Barat. Akan tetapi, tulisan ini ingin menegaskan bahwa sudah saatnya kita berupaya mengintegrasikan pola pendekatan pengembangan diri yang datang dari Barat dengan paradigm Islami yang merujuk pada sumber dan tradisi Nabi dan kaum Sufi yang telah terbukti berhasil dalam membentuk pribadi yang dapat meraih kesuksesan, kebahagiaan, dan kebermaknaan hidup.

KESIMPULAN

Demikian beberapa tinjauan ringkas tentang komponen dan ukuran kebermaknaan dan kebahagiaan hidup serta berbagai metode pengembangan diri yang dapat direnungkan dan dimanfaatkan oleh para praktisi Psikologi Islami dan Bimbingan dan Konseling Islami agar dapat membantu individu dalam meraih kesuksesan, kebermaknaan, dan kebahagiaan hidup. Dengan mempelajari beberapa metode di atas, yang kemudian dipadu dengan pengalaman masing-masing di lapangan, para psikolog dan konselor diharapkan akan semakin efektif dalam melakukan kegiatan bimbingan dan konseling, sehingga para klien yang dibimbingnya dapat meraih visi spiritualnya, yaitu hidup yang bermakna dan berbahagia.

CATATAN AKHIR

¹ Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan* (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2008), hlm. 98. Lihat juga tulisan Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan* (Bandung: Serambi, 2010).

² *Ibid.* hlm. 100.

³ Lihat Murtadha Muthahhari, *Membumikan Kitab Suci: Manusia dan Agama* (Bandung: Mizan, 2007). Murtadha Muthahhari, *Fitrah: Menyingkap Hakikat, Potensi, dan Jatidiri Manusia* (Jakarta: Penerbit Lentera, 2008), hlm. 31.

⁴ Q.S. Al-Isra': 70

- ⁵ Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas: Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2008), hlm. 19.
- ⁶ Rakhmat, *Meraih*, hlm. 106.
- ⁷ *Ibid.*, hal 107
- ⁸ Yuswohady, "Meredefinisi Ukuran Sukses", dalam *Kompas*, Jum'at, 12 Desember 2014.
- ⁹ HD. Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hlm. 196.
- ¹⁰ HD. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna* (Jakarta: Rajawali Pers, 2007).
- ¹¹ Haidar Bagir, *Buku Saku Filsafat Islam* (Bandung: Mizan, 2005), hlm. 203.
- ¹² *Ibid.*
- ¹³ Rakhmat, *Meraih*, hlm. 107.
- ¹⁴ *Ibid.*, hlm. 108.
- ¹⁵ *Ibid.*, hlm. 110.
- ¹⁶ www.authentic happiness.com
- ¹⁷ Rakhmat, *Meraih*, hlm. 113-4.
- ¹⁸ Sentanu, *Quantum*, hlm. 20.
- ¹⁹ Bastaman, *Logoterapi*, hlm. 154.
- ²⁰ Bastaman, *Integrasi*, hlm. 124.
- ²¹ Q.S. Al-Ankabu: 45
- ²² Q.S. Ar-Ra'du: 11
- ²³ Bastaman, *Integrasi*, hlm. 126, dan *Logoterapi*, hlm. 154-5.
- ²⁴ *Ibid.*
- ²⁵ *Ibid.*

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ary Ginanjar. *ESQ Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*. Jakarta: Arga, 2004.
- Bastaman, H.D. *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1995.
- _____. *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Rajawali Pers, 2007.
- Bagir, Haidar, *Buku Saku Filsafat Islam*. Bandung: Mizan, 2006.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: Proyek Pengadaan Penulisan Kitab Suci, 2005.
- Martokoesoemo, Priatno H. *Law Spiritual Attraction*. Bandung: Mizan, 2008.
- Muthahhari, Murtadha. *Membumikan Kitab Suci: Manusia dan Agama*. Bandung: Mizan, 2007.

_____. *Fitrah: Menyingkap Hakikat, Potensi, dan Jatidiri Manusia*. Jakarta: Penerbit Lentera, 2008.

Rakhmat, Jalaluddin. *Meraih Kebahagiaan*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2008.

_____. *Tafsir Kebahagiaan*. Bandung: Serambi, 2009.

Sentanu, Erbe. *Quantum Ikhlas: Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2008.

www.authentic happiness.com

Yuswohady, "Meredefinisi Ukuran Sukses", dalam *Kompas*, Jum'at, 12 Desember 2014.