

Islam dan Psikologi Positif untuk Membangun Ketahanan Fisik dan Mental Melalui Niat Ada'an Lillahi Ta'ala

By Dr. M. Abrar Parinduri, MA

Universitas Medan Area

30 September 2019

Buletin Taqwa Universitas Medan Area Periode September 2019

Assalaamu'alaikum warahmatullaahi wabarakaatuh.

Psikologi sebagai salah satu cabang ilmu yang memfokuskan kajian dalam perilaku manusia selama dekade terakhir mulai beranjak dari topik bahasan gangguan jiwa dan penyakit mental. Kini psikologi mulai berpindah haluan pada variabel-variabel psikologis yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental dari dasar “kenormalan.” Lahirlah gerakan psikologi positif (*positive psychology*) yang mengutamakan potensi positif manusia agar dapat beradaptasi dan mengaktualisasikan dirinya di lingkungan dengan optimal sehingga mendapatkan kehidupan yang baik (*good life*) (Snyder & Lopez, 2002). Bagian penting dalam melahirkan generasi yang kuat dan mampu membentuk keluarga yang utuh adalah unsur kebahagiaan yang dimiliki individu.

Konsep kebahagiaan sejatinya sudah menjadi bahasan keilmuan yang sering dikaji. Sejak zaman filsafat Yunani, konsep kebahagiaan telah dirumuskan. Salah satunya oleh filsuf Aristoteles yang menyatakan bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang senantiasa didambakan umat manusia. Kebahagiaan bagi banyak orang merupakan kesenangan, ketenangan, keberhasilan dalam memperoleh apa-apa yang diinginkan, kegembiraan, atau kepuasan atas suatu kejadian. Kebahagiaan merupakan kondisi berlawanan dari penderitaan dan kesulitan. Menurut Aristoteles, faktor-faktor yang menentukan kebahagiaan terdiri atas tiga faktor, yaitu (1) Faktor luar, seperti kekayaan, pangkat, keluarga dan suku. (2) Faktor jasmani, seperti kesehatan, kekuatan atau kecantikan. (3) Faktor spiritual, dalam hal ini kebijaksanaan, keadilan dan keberanian (Mutahhari, 1987).

Konsep bahagia, menurut Martin Seligman (Psikologi Positif), dapat dilihat dari dua sudut pandang, yaitu moral dan kepuasan hidup. Definisi *moral-laden* menghendaki bahwa tolak ukur kebahagiaan adalah nilai-nilai moral, yang pada intinya adalah kebahagiaan berpusat pada pelaksanaan kebaikan (*virtue*). Di sisi lain, definisi kebahagiaan secara kepuasan hidup

lebih menekankan pada kesejahteraan subjektif dalam bentuk kepuasan penuh terhadap hidup atau pencapaian tertinggi dalam kehidupan.

Authentic happiness adalah kebahagiaan yang abadi dalam segala aspek. Tidak bersifat temporal dan sementara, tidak pula bersifat parsial dalam waktu-waktu tertentu seperti yang dipersepsi sebagian orang bahwa bersenang-senang dengan mabuk, seks bebas adalah kesenangan. Pandangan tersebut hanyalah - walaupun disebut kebahagiaan – kebahagiaan semu dan sementara. Masih menurut Seligman bahwa sejatinya kebahagiaan yang otentik (sejati) adalah perasaan baik yang ditimbulkan oleh kebaikan yang diperbuat oleh manusia. Pada poin ini Seligman sangat berbeda dengan tokoh-tokoh psikologi sebelumnya yang cenderung memaknai kebahagiaan tersebut sebagai pemenuhan kebutuhan materi dan seksualitas.

Konsep kebahagiaan yang dibangun oleh Seligman sangat menekankan pada aspek nilai positif atau nilai-nilai kebaikan. Meskipun menurut Martin bahwa *virtue* (kebaikan) yang dimaksud oleh Seligman bukan hanya berdasar pada nilai *normative* agama, tapi lebih pada kebaikan yang disepakati dalam sebuah masyarakat. Nilai kebaikan tersebut bersifat universal yang diakui secara kultur agama maupun filsafat. Seligman menyebutnya sebagai Kebajikan Utama, yang meliputi *Kebijaksanaan, Keberanian, Kemanusiaan, Keadilan, Kesederhanaan, dan Spiritual*.

Dalam memandang manusia, Islam memberikan pandangan berbeda dari psikologi pada umumnya. Menurut Islam, manusia diciptakan bukan sebagai makhluk evolusi melainkan makhluk yang memang diciptakan sempurna oleh Tuhannya dalam rangka beribadah. Fitrah manusia untuk memegang tali agama dan menyembah Rabb-nya merupakan hal yang menjadi prinsip dalam memandang manusia dan kehidupannya.

Namun demikian, Islam tidak menafikan bahwa manusia juga memiliki fitrah untuk menyukai hal-hal yang bersifat duniawi, seperti lawan jenis, keluarga, ataupun harta. Hal ini didasarkan pada QS. Ali Imran (3) ayat 14 yang artinya, *“Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga).”*

Maka dalam Islam terdapat 4 (empat) kunci kebahagiaan bagi seseorang muslim di dunia yang fana menurut Rasulullah Saw, yaitu mempunyai isteri yang salehah, anak-anak yang baik, lingkungan yang baik dan pekerjaan yang tetap di negerinya sendiri didasarkan dari hadits riwayat Dailami dari Ibn Asaakir.

Kebahagiaan dalam Islam tidak diraih secara personal, karena ketaqwaan dalam Islam tidak bersifat individual melainkan berjamaah. Islam sangat menekankan peran penting keluarga dalam posisi pendidikan ketaqwaan. Keluarga dipandang sebagai titik tolak pembinaan keagamaan dan menjadi lingkungan dasar yang ketaqwaannya akan tetap terhubung hingga hari akhir kelak. Konsep keluarga dalam Islam meletakkan keluarga sebagai unsur terpenting dalam pembentukan kepribadian anak.

Wassalaamu 'alaikum warahmatullaahi wabarakaatuh.