

Humanistika: Jurnal Keislaman

Vol. 8 No. 1 2022. ISSN (Print): [2460-5417](https://doi.org/10.36835/humanistika.v8i1.660) ISSN (Online): [2548-4400](https://doi.org/10.36835/humanistika.v8i1.660)

DOI: <https://doi.org/10.36835/humanistika.v8i1.660>

KONSEP PSIKOLOGI TRANSPERSONAL DALAM MENGENAL SEBUAH MAKNA BAHAGIA DALAM ISLAM

Naan

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung
naan@uinsgd.ac.id

Naufal Nurfajri

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung
Kopal5558@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze a concept of Transpersonal Psychology in recognizing a meaning of happiness in Islam from the views of Muslim scholars assessing aspects of the meaning of happiness that occurred in the 21st century, which previously had failed to use a (western) understanding approach that sidelined the area of one's spirituality from the aspect of individual happiness. And there is also this study whose writing relies on collecting data from figures known as interpretative methods and exploring sources that are considered relevant to this discussion. The rotation of the focus of this discussion answers the problem of each individual's happiness in part from the happiness of the world and also the happiness of the hereafter by using a Sufistic spiritual approach, combining the two to get absolute happiness or eternal happiness that is not temporary.

Keywords: *Happiness, Psychology, Transpersonal, Islam.*

Abstrak

Penelitian ini ditujukan untuk menganalisa sebuah konsep Psikologi Transpersonal dalam mengenal sebuah makna bahagia dalam islam dari pandangan para cendikiawan muslim menilai aspek makna bahagia yang terjadi abad 21 yang sebelumnya telah gagal menggunakan pendekatan paham (barat) yang mengesamping wilayah spiritualitas seseorang dari aspek kebahagiaan individunya. Dan ada pun kajian ini penulisanya mengandalkan pengumpulan data dari para tokoh dikenal sebagai metode interpretative dan menggali sumber yang di anggap relevan dengan pembahasan ini. Rotasi fokus pembahasan ini menjawab permasalahan kebahagiaan setiap individu secara seutung dari kebahagiaan dunia dan juga kebahagiaan akhirat dengan menggunakan pendekatan spiritual sufistik, mengkombinasikan keduanya hingga mendapatkan kebahagiaan yang mutlak atau kebahagiaan yang bersifat abadi tidak sementara.

Kata Kunci: Bahagia, Psikologi, Transpersonal, Islam

PENDAHULUAN

Seiring perkembangan zaman yang semakin meningkat secara signifikan, begitu pula tak lepas dari problematika kehidupan yang dihadapi setiap manusia. Permasalahan atau problematika dalam kehidupan akan selalu timbul di setiap harinya entah dari aktivitas yang tak lepas dari segala aspek keseharian atau cara menyikapi masalah yang berimbas kepada kesehatan itu sendiri. Dengan terjadinya banyak implikasi dari segala masalah yang terjadi, individu akan banyak mengalami gangguan seperti stress, gelisah, prasangka buruk, dan gangguan kejiwaan seperti tindakan yang berlebihan dalam menyikapi masalah hingga mengalami keputusan seperti bunuh diri.¹

Masyarakat di era modern, saat ini mengalami gejala yang di sebut dengan *Dythymia*, sebuah perasaan sedih yang terus menerus atau secara berulang dan kehilangan energi kehidupan diantara kehidupan sukses yang ia raih dan tampak seolah-olah terlihat bahagia.² Gangguan kejiwaan sama tak jauh berbeda dengan sakit atau gangguan jasmani pada umumnya, akan tetapi gangguan kejiwaan bersifat kompleks dimulai dari gejala yang ringan seperti rasa cemas, ketakutan yang dapat menjadinyakan sakit jiwa yang

¹ Baidi Bukhori, "Hubungan Kebermaknaan Hidup Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Mental Narapidana (Studi Kasus Nara Pidana Kota Semarang)," *Ad-Din* 4, no. 1 (2012): 1–19.

² Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan* (Bandung: Simbiosis, 2008), 25.

terkategori tingkat yang berat, atau bisa juga di sebut sebagai Orang Dalam Gangguan Jiwa (ODGJ).³

Gejala cenderung akan terus meningkat mengingat perkembangan zaman yang terus maju dari segi situasi sosial dan ekonomi contohnya, yang terdapat tidak hanya orang yang berpendapatan menengah kebawah namun juga kaum menengah keatas. Wajar bila penderita yang mengalami gangguan kejiwan semakin luas.⁴

Ada pun contoh gejala yang dihadapi di kehidupan modern yang biasa di utarakan oleh para psikologi dengan sebutan gejala *anxiety disorder*. Biasanya orang yang mengalami gangguan ini memiliki sebuah ciri seperti detak jantung yang tidak beraturan, mudah tersiksa atau terpancing oleh gangguan yang sederhana, dapat memiliki tenaga yang besar dengan secara tiba-tiba tanpa adanya sebuah alasan, kecemasan yang berujung keputusan tak berujung, terkadang merasa sangat lelah dan tidak berenergi, kesulitan dalam mengambil keputusan, dan tertekan dalam menghadapi masalah yang ia sedang hadapi. Disamping itu juga penderita gejala ini akan mengalami sebuah gangguan secara fisik pola tidur tidak

³ Nurul Ramadhani Makarao, *Komunikasi Konserling Pelayanan Kesehatan* (Bandung: Alfabeta, 2010), 135.

⁴ ARI YUDHA KARTIKA, "Penggunaan Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Penderita Schizophrenia Paranoid Pasca Rawat Inap" (UNIVERSITAS AIRLANGGA, 2008).

Konsep Psikologi Transpersonal Dalam Mengenal Sebuah Makna Bahagia Dalam Islam.

teratur, gangguan pernafasan, sakitnya pada kepala, merasa kecapean dan yang lain sebagainya.⁵

Menurut H.D. Bataman, kejadian diatas adalah salah satu bentuk sebuah gambaran dari kejadian tersuram dari perkembangan kehidupan manusia di abad ke-21 atau bisa di sebut juga sebagai Abad Kecemasan (*The Age of Anxiety*). Disebut demikian karena di abad ke-21 ini terjadi krisis multi dimensi, hal ini melanda dan berimbas kepada kecemasan umat manusia di Indonesia maupun dunia pada umumnya. Jika diselidiki semua kejadian ini berakar atau bermula dari krisis indentitas yang merujuk dari hilangnya jati diri individu perorangnya untuk mehami personal dan jati diri bangsa. Hal ini terjadi dari hilangnya pedoman hidup yang menyebabkan individu kehilangan identitas diri dan jadi dirinya, karena hal itu saling berkaitan secara psikis karena tidak ada kejelasan nilai-nilai yang dituju sebagai pedoman keberlangan hidup. Imbasnya banyak manusia tidak menemukan makna sebuah kehidupan yang bahagia dan mengalami kegagalan dan penderitaan.⁶

Menurut Sayyed Hossein Nasr, hilangnya legitimasi dalam kehidupan manusia modern yang menyebabkan hilang makna dan menyebabkan terjadinya kehampaan spiritual yang menjadikannya asing terhadap dirinya secara individu. Hal ini disebabkan karena ketidak sepemahan antara zaman

⁵ Rahmat, *Catatan Kang Jalal : Visi Media, Politik, Dan Pendidikan*, 261.

⁶ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, 56.
Humanistika: Vol.8 No.1 2022

yang modern terhadap Tuhan, yang menjadi berharap akan sebuah rasa bahagia yang dijanjikan oleh masa renaisans, dan paham sekulerisme.⁷ Pada abad 21 ini bisa dikatakan telah kehilangan sebuah visi dari spiritual, dan untuk menemukan kembali visinya ia harus mencari sebuah wawasan yang mengembalikan dengan visi spiritualnya.⁸

Untuk mengembalikan visi spiritual, individu dapat mempelajari dirinya sendiri dengan menyeruak ke dimensi batiniah, dengan cara menyucikan jiwa. Sachiko Murata berpendapat bahwa tujuan manusia adalah menyucikan jiwa untuk kembali ke dunia cahaya.⁹ Inilah dunia transpersonal.

Dengan hal ini pemahaman tentang Psikologi Kontemporer (Barat), bisa katakan gagal untuk menjawab sebuah persoalan individu manusia pada zaman modern. Seligman adalah seorang mantan ketua dari sebuah asosiasi besar di Amerika yang di kenal sebagai Asosiasi Psikologi Amerika (APA), mengutarakan padangan psikologinya, bahwa pada dasarnya psikologi sebuah ilmu yang mempelajari prihal tentang manusia dari segala aspek sudut pandang. Namun kenyataanya, selama 60 tahun terakhir ini, pembahasan psikologi hanya berotasi pada penyakit jiwa saja, semacam

⁷ Haidar Bagir, *Buku Saku Filsafat Islam* (Bandung: Mizan, 2006).

⁸ Abu Bakar, "PSIKOLOGI TRANSPERSONAL; Mengenal Konsep Kebahagiaan Dalam Psikologi," *Jurnal Madania* 8, no. 2 (2018): 162–80.

⁹ dkk. Naan, "Kontribusi Sufisme Di Bidang Kesehatan Jiwa Dalam Menghadapi Covid-19," *LP2M* 1, no. 1 (2020), <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/30792>.

Konsep Psikologi Transpersonal Dalam Mengenal Sebuah Makna Bahagia Dalam Islam.

phobia, trauma dan masalah penyakit jiwa lainnya. Selama 60 tahun terakhir ini menurutnya, kajian penyakit (gangguan) kejiwaan hanya ada 14 gejala yang dapat terobati akan tetapi tidak sembuh secara total dan hanya terdapat 2 dari 14 penyakit yang dinyatakan sembuh secara total.¹⁰

Dengan munculnya Psikologi Transpersonal sebagai anak cabang dari ilmu Psikologi itu sendiri, menjadikan titik rotasi dari pembahasan fenomenal perkembangan dari kejiwaan manusia, hal ini terjadi karena sumbangsih dari teori- teori Psikologi Barat pada abada ke 20 seperti Psikologi Klinis dan Ekperimen yang menjadinya dominan dalam segi penelitian dasar. Tidak di pungkiri para pakar ahli di bidang humanistik mempercayainya bahwa pengalaman manusia sangat berpengaruh kepada kesejahteraan. Hal itu yang tidak dapat di ukur dengan suatu ukuran yang baku. Psikologi transpersonal ingin memahami manusia dengan secara alamiah, berkepercayaan, spiritual, dan macam-macam yang terkategori dalam diri manusia.¹¹

Secara tidak langsung dengan hadirnya Psikologi Transpersonal memperbaharui pemikiran dan penilaian lama yang cenderung menaifkan yang besifat supernatural. Menjadikan sebuah wacana dalam pemikiran psikologi. Kemunculannya diawali dengan kesadaran para cendikiawan di bidang psikologi akan masalah-masalah kemanusiaan yang disebabkan oleh

¹⁰ Bakar, "PSIKOLOGI TRANSPERSONAL; Mengenal Konsep Kebahagiaan Dalam Psikologi."

¹¹ T Tart, Charles, *Transpersonal Psychology* (London: Harper dan Row, 1975).

kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan bidang inovasi teknologi diikuti dengan hancurnya peradaban, dan melengkapi dari teori terdahulu. Pengalaman dasar yang didapatkan manusia dengan hal hal yang berkaitan dengan Tuhan, tujuan dan identitas atau sering di sebut dengan spiritualitas. Di upanyakan dengan hadirnya Psikologi Tranpersonal yang disebut dengan psikologi spiritual dapat menjembatani antara rasionalnya ilmu pengatahuan dengan pengalaman spiritual yang terjadi pada manusia. Dan pendekatan ilmu ini berotasi didalam kekayaan pengalaman spiritual secara individu.¹²

Pendekatan Ilmu Psikologi Transpersonal ini diupayakan dapat menjadi penghubung antara psikologi dengan spiritual, mengkolaborasikan antara konsep, teori dan metode psikologi dengan pratik dan materi dari disiplin ilmu rohani subjektif. Pengalaman spiritual yang di alami seseorang, kesadaran diri, pemusatan pemikiran (meditasi) dan dimensi yang menenhubungkan antara trans dan intra personal.¹³

Kebahagiaan bisa dikatakan sebagai nasib baik atau keberuntungan, kebahagiaan memiliki perbedaan dalam tingkatan usia dan yang melatar belakanginya mereka memiliki pola dan bentuk yang membuat mereka dikatakan merasa bahagia.¹⁴ Kata bahagia di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), suasana atau kalimat ini mengandung arti sejahtera atau

¹² Bakar, "PSIKOLOGI TRANSPERSONAL; Mengenal Konsep Kebahagiaan Dalam Psikologi."

¹³ Bakar.

¹⁴ Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan*, 31.

Konsep Psikologi Transpersonal Dalam Mengenal Sebuah Makna Bahagia Dalam Islam.

sehat. Keindentikan kata bahagia biasa di sandingkan dengan orang yang memiliki finansial yang menunjang hidup mereka atau harta yang melimpah bisa disebut juga sebagai kebahagiaan hedonis.,Kebahagiaan tidak lebih dari rasa secara subjektif terhadap kualitas kesenangan hidup individunya. Hedonism melihat kebahagiaan dari aspek perasaan yang bersifat positif dan di gambarkan akan kepuasan pencapai kehidupanya.¹⁵

Para pemikir membantah bawah unsur bahagia bukanlah dilihat dari hedonisme, melainkan di nilai eudemonisme sebagai prinsip yang paling mendasar untuk mengapai kebahagiaan, dengan menanamkan perasaan positif, didapat ketika adanya sebuah keterlibatan pada suatu kegiatan yang bermakna atau aktulisasi pada dirinya.¹⁶ Dan kebahagiaan tiap individu mempunyai tolak ukur yang di identifikasi pada aturan beragama atau dibuktian dengan yang lainnya.

Dengan uraian di atas, sudah banyak penelitian yang dilakukan dari aspek psikologi mau pun pembahasan kebahagiaan, dengan demikian pengabungan kedua pembahasan itu menjadi pembahasan konsep psikologi transpersonal dalam mengenal arti kebahagiaan, dengan terperinci dengan sumber- sumber yang berkaitan dengan kedua pemabahasan diatas menjadikannya satu pembahsan dengan harapan mampu mempermudah

¹⁵ Arman Marwing, "Pengembangan Al-Ghazali's Sufism Happiness Inventory (ASHI):Sebuah Pengukuran Kebahagiaan Sufi," *Tsaqafah* 14, no. 2 (2018): 263, <https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v14i2.2367>.

¹⁶ Marwing.

memahami kedua aspek tersebut dalam satu pembahasan yang disederhanakan.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini adalah kualitatif.¹⁷ Peneliti menggunakan metode kepustakaan atau *library research*.¹⁸ Dengan menggunakan metode ini pembahasan akan di batasi dengan hasil literatur.¹⁹ Dan jenis penelitian yang dapat di lakukan hanya sebatas kajian pustaka, hasil penelitian dari literatur yang dikumpulkan dan di telaah atau disebut juga sebagai studi pustaka, lalu di bahas secara objektif dari semua teori yang ada dan tokoh dengan kajian mendalam.

Metode ini mengharuskan untuk mencari konsep, teori, dan hal yang berkaitan dengan pokok dari yang ditelaah atau dikaji lalu dijadikan landasan dan pendukung untuk penelitiannya.²⁰ Bisa juga dengan mencari perpustakaan lalu menelusurinya dan menelaah untuk menemukan informasi atau landasan ilmu dan suatu konsep yang sudah di temukan oleh cendekiawan

¹⁷ Adeng Muchtar Ghazali & Naan, “Model Terapi Tobat Dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual Masyarakat Perkotaan (Studi Pemikiran Tokoh Sufi Di Jawa Barat),” *I'tibar* 06, no. 11 (2018): 75–87, <http://digilib.uinsgd.ac.id/22828/>.

¹⁸ Naan Andi Nurlaela, Su'udyah Ningrum, “OPTIMALISASI NILAI-NILAI FITRAH DALAM MENDEKATKAN DIRI KEPADA ALLAH AL Qalam : Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan,” *Al Qalam* 14, no. 2 (2020): 163–76.

¹⁹ Zed Mestika, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor, 2004).

²⁰ Suryabrata Sumandri, *Metode Penelitian* (Jakarta: Rajawali Pers, 2014).

Konsep Psikologi Transpersonal Dalam Mengenal Sebuah Makna Bahagia Dalam Islam.

di masa lampau.²¹ Dari bentuk penelitian diatas dapat disimpulkan penelitian ini menggunakan penilitan bersifat kualitatif. Penelitian ini menggunakan analisis-deskriptif sebagai metode dan cara penulisannya, data yang digambarkan dari cara penulisan ini di upayakan mampu memberikan sebuah gambaran interpretasi dalam penulisannya. Dengan cara ini peneliti diharapkan meberikan gambaran yang terurai berdasarkan teori dari tokoh yang akan dianalisa. Penjelasan diharapkan menggunakan kata verbal, bukan dalam numerik.²²

Tahapan yang harus dilakukan yaitu data dikumpulkan kemudian dianalisis dan selanjutnya mereduksi data. Reduksi ini diperlukan untuk dapat memilah data yang dibutuhkan dengan data yang tidak dibutuhkan. Setelah itu dilakukannya pendikotomian sesuai golongannya, agar dapat menemukan sebuah kesimpulan yang dianggap utuh.

²¹ Effendi Marsi , Singarimbun; Sofian, *Metodologi Penelitian Survey* (Jakarta: Yayasan Obor, 1988).

²² Noeng Muhadjir, *Meodologi Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Rake Sarasin, 1996).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Definisi dan Makna Bahagia

Bahagia memiliki arti keadaan tenteran, terlepas dari segala yang menyusahkan, keadaan senang. Kebahagiaan merupakan rasa individu yang sedang dialami.²³

Bhagya adalah bahasa sanskerta yang berarti jatah yang menyenangkan. Arti lainnya adalah keberuntungan. Dari sini dapat dikatakan, bahagia artinya sebuah perasaan yang sejahtera dengan relatif yang relatif stabil, secara keseluruhan emosi pun dalam kondisi gembira. Keadaan ini selalu diharapkan terus berlangsung dan menetap. Bisa dikatakan, bahagia erat hubungannya dengan kondisi jiwa seseorang.²⁴

Pembahasan tentang bahagia sudah menjadi tema yang sering dibahas oleh para cendekiawan akan tetapi masih dianggap relevan dengan di abad modern ini. Jika di lihat dalam bentuk kata in bersifat, ber-bahagia dapat dikata sebagai makna rasa yang beruntung. Dan jika di masukan dalam kata kerja, mem- bahagia-kan dapat menjadi makna yang mendatangkan atau

²³ Fuadi Fuadi, "Refleksi Pemikiran Hamka Tentang Metode Mendapatkan Kebahagiaan," *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 20, no. 1 (2018): 17, <https://doi.org/10.22373/substantia.v20i1.3403>.

²⁴ Fuadi.

Konsep Psikologi Transpersonal Dalam Mengenal Sebuah Makna Bahagia Dalam Islam.

membawa kesenangan. Dan kata selamat bisa dikaitkan dengan makna bahagia menjadikannya mengandung arti sejahtera dan sehat.²⁵

Gembira itu adalah suasana hati yang dibuat dengan reaksi kita terhadap lingkungan dan permasalahan, dan reaksi yang diambil itu bisa berupa dari pertimbangan duniawi atau ukhrowi. Pesan dari Rasulullah Saw diatas yaitu berupa ukhrowi. Walaupun kita berada dalam posisi yang tidak mengenakan atau berada dalam cobaan Allah SAW. Kita harus menjalannya dengan ikhlas, maka dari itu kita akan tetap merasa bahagia dan menjalani hidup dengan baik.²⁶

Bahagia adalah perasaan positif yang diidam-idamkan setiap orang. Kaya, miskin, tua, muda. mereka memahami kebahagiaan menurut kacamata masing-masing. Sebenarnya kebahagiaan berasal dari diri individu. Kebahagiaan bersifat subjektif. Penderitaan yang menimpa seseorang belum tentu membuatnya merasa ketidakhahagiaan. Boleh jadi karena sudah terbiasa, dia tidak merasa kecewa dengan penderitaan itu.²⁷

Kebahagiaan sesuatu yang dicari oleh banyak orang tak terlepas dari mereka yang kaya atau pun yang miskin, kebahagiaan yang dimaksud islam

²⁵ Bakar, "PSIKOLOGI TRANSPERSONAL; Mengenal Konsep Kebahagiaan Dalam Psikologi."

²⁶ Gani Yordani Hanny Ronosulistyo, Aceng Zakaria, *Meretas Jalan Surga Dengan Bekerja* (Bandung: PT. Grafindo Media Pratama, 2012).hlm 66 - 67

²⁷ Miftah Faridl, *Kunci Meraih Kesuksesan* (Bandung: Mizan Pustaka, 2009).hlm 104

dengan pendekatan tokoh al-Ghazali membaginya menjadi dua bagian yaitu kebahagiaan diniawi dan *ukhrawi*.²⁸²⁹

Bahagia bukanlah prihal merasakan kesenangan saja akan tetapi tak luput dari perasaan yang aman, tenteram, dan terhindar dari masalah. Kebahagiaan adalah suatu tujuan yang harus dicapai untuk menjalankan kehidupan di dunia, terlepas bagaimana cara orang mendapatkan sebuah kebahagiaan ada dengan cara berbuat kebatilan dan kehendaknya yang akan mengantarkan kepada kebahagiaan.³⁰³¹

Untuk mendapatkan sebuah kebahagiaan manusia terkadang harus jatuh bangun untuk mencapainya. Sebab kebahagiaan dari itu muncul dan hadir pada dirinya dan dirasakan sebagaimana ia dambakan. Terkadang dalam menempuh jalan menuju kebahagiaan seseorang akan merasa putus asa, atau

²⁸ H. Abd. Muqit, "Pendidikan Agama, Antara Kesejahteraan Duniawi Dan Kebahagiaan Ukhrawi," *Al-Ulum : Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ke Islaman* 6, no. 1 (2019): 1–10, <https://doi.org/10.31102/alulum.6.1.2019.1-10>.

²⁹ Mardan Mahmuda and Sarwan Sarwan, "Pemberdayaan Berbasis Masjid Dalam Perspektif Dakwah," *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah Dan Ilmu Komunikasi* 7 (2020): 90–103, <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alhikmah/article/view/2027>.

³⁰ Rofi'udin Rofi'udin, "Konsep Kebahagiaan Dalam Pandangan Psikologi Sufistik," *Jurnal THEOLOGIA* 24, no. 2 (2016): 163–200, <https://doi.org/10.21580/teo.2013.24.2.332>.

³¹ Anisatul Fikriyah Aprilianti, "Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi Dan Al-Qur'an," *DAR EL-ILMI: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan Dan Humaniora* 7, no. 2 (2020): 82–100.

jika seseorang yang telah mendapatkan kesuksesan ia merasa cemas akan kehilangan kebahagiaan yang telah ia capai.³²

2. Kebahagiaan menurut Psikologi Transpersonal dalam Islam

Dalam Psikologi Transpersonal orang bisa dikatakan bahagia secara sempurna karena ia terpuaskan atas segala yang diinginkannya, kebahagiaan tidak dianggap sempurna ketika suatu keinginan tersebut tidak mencapai target yang ditujunya. Kebahagiaan itu sendiri adalah kebahagiaan yang dicapai oleh kehendak masing-masing individunya, dengan ini bahwa pencapaian dan tujuan seseorang akan berbeda-beda untuk mencapai kebahagiaannya sendiri. Dan Psikologi Transpersonal berotasi pada dimensi *transcendental*, kebahagiaan yang merujuk kepada pengalaman seseorang dalam beragama dilakukan secara formalitas dan rutinitasnya.³³

Kajian Psikologi Transpersonal adalah kajian tentang jiwa manusia yang terhubung dengan dengan sesuatu yang Maha yang tidak tergambarkan namun keberadaannya ada dan diakui. Dalam Islam, khususnya dalam *sufisme*, telah terbiasa mengkaji wilayah esoterik ini. wilayah esoterik ini disebut juga dengan wilayah batin. batin manusia ini memiliki beberapa fakultas, antara lain ruh, jiwa dan hati. Ketiga dimensi ini inilah yang

³² Sarah Hafiza and Marty Mawarपुरy, "Pemaknaan Kebahagiaan Oleh Remaja Broken Home," *Pympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2018): 59–66, <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1956>.

³³ Bakar, "PSIKOLOGI TRANSPERSONAL; Mengenal Konsep Kebahagiaan Dalam Psikologi."

terhubung satu sama lain, dalam setiap keadaan. Jiwa selalu dekat dengan dimensi kemanusiaan, baik sosial, ekonomi, politik dan lain sebagainya. Ruh selalu berusaha dekat dengan dengan Tuhannya. Sementara hati merupakan entitas yang mudah berubah. Bila pengaruh jiwa itu kuat, maka ia akan jauh dari Tuhan, sementara bila Ruh yang dominan berpengaruh, maka hati akan dekat dengan Tuhan. maka, kebahagiaan akan dicapai ketika ruh, hati dan jiwa dapat beriringan bersama dalam ibadahnya kepada Tuhan.³⁴ Dengan kata lain, indikator kebahagiaan yang sederhana adalah ketika individu dapat menjadikan seluruh hidupnya adalah ibadah kepada Tuhan. ibadah yang dimaksud tidak terletak pada aspek ritual, namun juga aspek lainnya termasuk sosial kemasyarakatan.

Menurut Al-Ghazali kebahagiaan itu bersifat duniawi dan juga ukhrawi. Ia menyatakan, kebahagiaan yang bersifat duniawi layaknya manusia yang hidup sementara di dunia atau bisa disebutkan dengan kebahagiaan yang sementara. Jika kebahagiaan *ukhrawi* ialah kebahagiaan yang abadi atau mendapat ketenangan yang tak terbatas. Dan kebahagiaan didunia ini bisa menjadi pengantar menuju ketengan yang abadi. Untuk menggapai itu ada dua proses yang harus dilakukan ialah *ta,aruf* dan *mahabbah*. *Ta,aruf* bermakna mendekati atau mengenal, dan *mahabbah* bermakna mencintai. Ada yang harus di jauhi sebagai pantangan apabila ingin menjadikan

³⁴ Naan, "StrukturInsan Sebagai Konsep Kepribadian Manusia Perspektif Sufi," *Esoterik: Jurnal Aekhlak Dan Tasawuf* 6, no. 2 (2020): 217234.

Konsep Psikologi Transpersonal Dalam Mengenal Sebuah Makna Bahagia Dalam Islam.

kesenangan duniawi sebagai kesenangan yang bersifat abadi. Jika tidak mengetahui hal ini maka tidak akan tercapainya sebuah *mahabbah*, kebahagiaan ini akan melekat dalam dirinya setelah ia mencapainya.³⁵

Konsep bahagia seseorang dibagi menjadi dua bagian, kebahagiaan bersifat materi dan bersifat ke jiwa-an. Sama halnya dengan al-Ghazali beliau menafsirkan kebahagiaan materi hanyalah bersifat sementara atau semu, dan kebahagiaan jiwa itu yang terpancar secara lahir dan batinnya. Kebahagiaan tidak hanya harus cintanya pada sesuatu yang bersifat semu, akan tetapi kebahagiaan yang harus dicapai ialah kebahagiaan di akhirat sebagai kehidupan yang abadi.³⁶

Semua ini didapatkan ketika seseorang mulai bergantung kepada Tuhan sebagai pencapaian kebahagiaan. *Maqamat* sebagai jalan dan jembatan kebahagiaan dunia untuk mendapatkan kebahagiaan yang seutuhnya. Dalam *maqamat* ada sebuah proses untuk menempuh kebahagiaan seperti sabar, berserah diri, syukur dan iktiklas. Yang mejadikan sebuah nilai lebih jika pendekatan sufistik dianggap relevan dengan Psikologi Transpersonal.

AL-Ghazali pernah menyatakan bahwa penderitaan, kebahagiaan, dan kenyamanan segala sesuatu tergantung sifat yang memang tercipta untuk sesuatu tersebut. Maka kenikmatan mata ada pada pemandangan yang indah, kenikmatan telinga ada pada suara yang merdu demikian organ yang

³⁵ Jarman Arroisi, "Bahagia Dalam Perspektif Al-Ghazali," *Kalimah* 17, no. 1 (2019): 89, <https://doi.org/10.21111/klm.v17i1.2942>.

³⁶ Ernita Dewi, "AKHLAK DAN KEBAHAGIAAN HIDUP IBNU MASKAWAIH," *Jurnal Substantia*, 13, no. July (2011): 257–66.

lain pula memiliki sifat dan ukuran tersendiri. Kenikmatan dari semua organ yaitu ada pada *Makrifatullah*. Jika kita ingin mendapatkan kenikmatan yang bsangat besar maka tinggikanlah tingkatan kemakrifatannya, karena tidak ada wujud yang lebih mulia selain Allah. Dengan demikian, tidak ada kebahagiaan yang lebih mulia dari pada pengetahuan akan Allah yang menguasai dan meliputi makhluk-Nya. Makna hidup adalah hal yang dipandang penting oleh seseorang, dirasakan sebagai sesuatu yang berharga dan diyakini sebagai sesuatu yang benar serta dapat dijadikan tujuan hidupnya. Makna hidup ini berfungsi sebagai pedoman dan arah dalam perjalanan hidup seseorang, sehingga ia tertantang untuk memenuhinya. Karakteristik makna hidup adalah *personal*, *temporer*, dan *unik*, artinya apa yang dianggap penting dan bermakna bagi seseorang belum tentu penting pula bagi orang lain. Dan juga akan berubah seiring berjalannya waktu, dan juga antara satu orang dengan yang lain akan memiliki parameter yang berbeda dalam mematok nilai bahagia sebagai acuan pencarian makna hidupnya. Sifat lain dari makna hidup adalah konkrit dan spesifik, dari keduanya tersebut tentu sudah jelas maka itu harus ditemukan dalam pengalaman yang nyata dalam kehidupan sehari-hari, bukan sesuatu yang bersifat abstrak idealistis dan filosofis. Disini juga menjelaskan bahwa keimanan pada Tuhan akan membantu mengatur dorongan-dorongan psikis yang sebenarnya merupakan penyebab utama kesedihan. Individu yang memiliki keimanan, ia tidak akan berakhir di dunia ini dengan sia-sia. Kehidupan dunia tercipta dalam suasana kedamaian batin dalam melintasi

Humanistika: Vol.8 No.1 2022

Konsep Psikologi Transpersonal Dalam Mengenal Sebuah Makna Bahagia Dalam Islam.

seluruh perjalanan hidup dengan penuh ketabahan. Orang yang menjalani kehidupan dengan gairah dan optimisme adalah ia yang menjalani hidupnya dengan penuh penghayatan untuk menemukan maknanya yang hakiki, sungguh-sungguh dan tidak akan sia-sia karena semua itu dilakukannya dengan ikhlas dan menjadi sebuah pembelajaran baginya. Dan menjalani makna hidupnya dengan jangka pendek dan jangka panjang itu jelas, sehingga aktivirtasnya lebih terarah dan dijalani dengan penuh kesadaran. Dia mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, dalam artian dia sudah mengerti dalam batasan-batasannya, apa yang lebih baik untuk dirinya maupun bagi orang lain atau masyarakat. Bukan hanya itu saja, orang yang menghayati hidupnya akan luwes dalam pergaulan. Jika pada saat ia merasakan situasi yang tidak nyaman atau membuatnya dalam keadaan merasa sedih, ia akan menghadapinya dengan tabah dan menyadari akan adanya hikmah dibalik peristiwa tersebut. Ia telah memiliki mekanisme rasional sebagai suatu cara untuk mengurangi keresahan dan derita psikis. Dengan begitu apapun yang dialami dalam kehidupan ini dirasakan sangat berarti yang pada akhirnya akan menggiring pada rasa bahagia. Dan akhirnya, kebahagiaan itu sebenarnya adalah efek samping dari keberhasilan seseorang dalam memenuhi makna hidupnya. Sementara makna hidup itu sendiri tergantung pada kemampuan seseorang dalam proses mempersepsikan sesuatu. Jika cocok maka akan membuahkan hasil yaitu

Naan
Naufal Nurfajri

kenikmatan, jika mempersepsikan nya salah akan membawa pada penderitaan.³⁷

PENUTUP

Kebahagiaan seseorang bisa dikatakan berbeda tergantung pencapaiannya yang peroleh untuk mendapatkan sebuah kebahagiaan yang di anggapnya sempurna. Hilangnya identitas diri dari sisi spiritual menyebabkan manusia secara individu kehilangan tujuannya kepada Tuhan. Jika Manusia hanya mengandalkan kebahagiaan yang bersifat duniawi, ia akan mendapatkan kekecewaan karena pencapain yang dituju hanya pencapain yang semu dan tidak dapat memuaskan secara batin atau kejiwaannya.

Islam mengajarkan untuk tidak berfokus kepada kesenangan yang berisfat semu melainkan menjadikan kesenangan duniawi sebagai jalan atau jembatan untuk mendapataka kesenangan yang abadi. Kebahagiaan dapat dimiliki oleh setiap orang baik kaya maupun miskin. Harta benda tidak dijadikan sebagai landasan dari aspek kebahagiaan individu, namun bagaimana ia bisa membahagiakan dirinya sendiri dan orang lain dan mengesampingkan hidup dengan kesenangan sesaat.

Hidup bahagia menjadi bermakna ketika terwujudnya saling menyayangi antar sesama manusia, hidup dalam kesetaraan dan selalu berpegang teguh

³⁷ A. Khalil, *Merengkuh Bahagia Dialog Al - Qur'an, Tasawuf , Dan Psikologi* (Malang: UIN pers, 2007).hlm 143 – 148

pada ajaran Tuhan. inilah nilai-nilai transpersonal yang secara psikologis dapat dimiliki setiap orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeng Muchtar Ghazali & Naan. “Model Terapi Tobat Dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual Masyarakat Perkotaan (Studi Pemikiran Tokoh Sufi Di Jawa Barat).” *I'tibar* 06, no. 11 (2018): 75–87.
<http://digilib.uinsgd.ac.id/22828/>.
- Andi Nurlaela, Su’udiyah Ningrum, Naan. “OPTIMALISASI NILAI-NILAI FITRAH DALAM MENDEKATKAN DIRI KEPADA ALLAH Al Qalam : Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan.” *Al Qalam* 14, no. 2 (2020): 163–76.
- Aprilianti, Anisatul Fikriyah. “Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi Dan Al-Qur’an.” *DAR EL-ILMI: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan Dan Humaniora* 7, no. 2 (2020): 82–100.
- ARI YUDHA KARTIKA. “Penggunaan Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Penderita Schizophrenia Paranoid Pasca Rawat Inap.” UNIVERSITAS AIRLANGGA, 2008.
- Arroisi, Jarman. “Bahagia Dalam Perspektif Al-Ghazali.” *Kalimah* 17, no. 1 (2019): 89. <https://doi.org/10.21111/klm.v17i1.2942>.
- Bagir, Haidar. *Buku Saku Filsafat Islam*. Bandung: Mizan, 2006.
- Humanistika: Vol.8 No.1 2022

- Bakar, Abu. "PSIKOLOGI TRANSPERSONAL; Mengenal Konsep Kebahagiaan Dalam Psikologi." *Jurnal Madania* 8, no. 2 (2018): 162–80.
- Bukhori, Baidi. "Hubungan Kebermaknaan Hidup Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Mental Narapidana (Studi Kasus Nara Pidana Kota Semarang)." *Ad-Din* 4, no. 1 (2012): 1–19.
- Dewi, Ernita. "AKHLAK DAN KEBAHAGIAAN HIDUP IBNU MASKAWAIH." *Jurnal Substantia*, 13, no. July (2011): 257–66.
- Faridl, Miftah. *Kunci Meraih Kesuksesan*. Bandung: Mizan Pustaka, 2009.
- Fuadi, Fuadi. "Refleksi Pemikiran Hamka Tentang Metode Mendapatkan Kebahagiaan." *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 20, no. 1 (2018): 17. <https://doi.org/10.22373/substantia.v20i1.3403>.
- Hafiza, Sarah, and Marty Mawarpury. "Pemaknaan Kebahagiaan Oleh Remaja Broken Home." *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2018): 59–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1956>.
- Hanna Djumhana Bastaman. *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.
- Hanny Ronosulistyo, Aceng Zakaria, Gani Yordani. *Meretas Jalan Surga Dengan Bekerja*. Bandung: PT. Grafindo Media Pratama, 2012.
- Khalil, A. *Merengkuh Babagia Dialog Al - Qur'an, Tasawuf, Dan Psikologi*. Malang: UIN pers, 2007.
- Mahmuda, Mardan, and Sarwan Sarwan. "Pemberdayaan Berbasis Masjid Dalam Perspektif Dakwah." *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah Dan Ilmu Humanistika*: Vol.8 No.1 2022

Konsep Psikologi Transpersonal Dalam Mengenal Sebuah Makna Bahagia Dalam Islam.

Komunikasi 7 (2020): 90–103.

<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alhikmah/article/view/2027>.

Marsi, Singarimbun; Sofian, Effendi. *Metodologi Penelitian Survey*. Jakarta: Yayasan Obor, 1988.

Marwing, Arman. “Pengembangan Al-Ghazali’s Sufism Happiness Inventory (ASHI): Sebuah Pengukuran Kebahagiaan Sufi.” *Tsaqafah* 14, no. 2 (2018): 263. <https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v14i2.2367>.

Mestika, Zed. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor, 2004.

Muhadjir, Noeng. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Rake Sarasin, 1996.

Muqit, H. Abd. “Pendidikan Agama, Antara Kesejahteraan Duniawi Dan Kebahagiaan Ukhrawi.” *Al-Ulum : Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ke Islaman* 6, no. 1 (2019): 1–10.

<https://doi.org/10.31102/alulum.6.1.2019.1-10>.

Naan. “Struktur Insan Sebagai Konsep Kepribadian Manusia Perspektif Sufi.” *Esoterik: Jurnal Akhlak Dan Tasawuf* 6, no. 2 (2020): 217234.

Naan, dkk. “Kontribusi Sufisme Di Bidang Kesehatan Jiwa Dalam Menghadapi Covid-19.” *LP2M* 1, no. 1 (2020).

<http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/30792>.

Nurul Ramadhani Makarao. *Komunikasi Konserling Pelayanan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta, 2010.

Rahmat, Jalaluddin. *Catatan Kang Jalal : Visi Media, Politik, Dan Pendidikan*.

Naan
Naufal Nurfa'jri

Bandung: Rosdakarya, 1996.

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

Rofi'udin, Rofi'udin. "Konsep Kebahagiaan Dalam Pandangan Psikologi Sufistik." *Jurnal THEOLOGIA* 24, no. 2 (2016): 163–200.

<https://doi.org/10.21580/teo.2013.24.2.332>.

Sumandri, Suryabrata. *Metode Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers, 2014.

Tart, Charles, T. *Transpersonal Psychology*. London: Harper dan Row, 1975.