

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Variabel Penelitian

1. Kebermaknaan Hidup

Manusia dalam perjalanan kehidupannya pasti mencari makna hidupnya. Kesadaran hidup bermakna dan bertujuan, diperoleh orang hampir semata-mata karena dia mempunyai tujuan yang diyakini cukup berharga untuk diperjuangkan, kalau perlu dengan pengorbanan. Hanya saja, mengatakan hidup orang bermakna, atau mungkin sangat bermakna, tidak dengan sendirinya mengatakan bahwa hidup orang itu bernilai positif, yakni baik.

Agama sering diartikan sebagai pernyataan ilahi yang mengarahkan kehidupan manusia di dunia ini dan di masa depan. Sebuah kiasan mengibaratkan agama dengan mistar sehingga menciptakan garis lurus. Begitupun dengan agama Islam. Agama Islam mempunyai konsep *rahmatan lil'alam* yang artinya memberikan kasih sayang kepada individu di seluruh dunia. Jadi apapun yang menjadi rancangan dalam kehidupan manusia tidak bisa lepas dari nilai-nilai agama Allah.¹

Allah swt. menyebut manusia dalam Al-Qur'an dengan tiga hal yaitu insan, *basyar* dan *bani adam*. Kata *al-insan* disebutkan 66 kali dalam Al-Qur'an. Hasil kajian Musa As'ari menyebutkan kegiatan insan dalam enam bidang. Pertama menyatakan bahwa manusia menerima pelajaran dari Tuhan tentang apa yang tidak diketahuinya. Kedua manusia mempunyai musuh yang nyata yaitu syetan. Ketiga manusia memikul amanat dari Tuhan. Keempat manusia mengerjakan amanat dari Tuhan. Kelima manusia hanya akan mendapatkan bagian dari apa yang telah dikerjakan. Keenam manusia mempunyai keterikatan dengan moral

¹ Abas Asyafah, *Proses Kehidupan Manusia dan Nilai Eksistensialnya*, Ke 1 (Bandung: Alfabeta, 2009). 43

ataupun sopan santun. Manusia yang bisa mewujudkan perbuatan-perbuatan tersebut dikenal sebagai insan kamil (*full functioning person*).²

Sebutan yang kedua tentang manusia dalam Al-Qur'an adalah *al-basyar*. Manusia dalam pengertian *basyar* merupakan manusia yang tampak secara lahir, hubungan dengan sekitarnya, bertambah tua dan akhirnya meninggal. Ada empat macam hubungan manusia yang menjadi ciri dalam *basyar* ini. Pertama, hubungan manusia dengan dirinya yang ditandai dengan amal perbuatan baik dan buruknya. Kedua, hubungan manusia dengan sesamanya (*hablun minannas*) dengan bersilaturahmi atau dengan memutuskannya. Ketiga, hubungan manusia dengan alam sekitarnya (*hablun minal 'alam*) ditandai dengan pelestarian alam dengan baik. Keempat, hubungan manusia dengan Allah swt (*hablun minallah*). Allah juga menyebut manusia dalam Al-Qur'an dengan sebutan bani adam. Bani adam maksudnya adalah kaum adam.³

Manusia merupakan makhluk Allah yang memiliki derajat paling tinggi dibandingkan makhluk yang lain. Allah menciptakan manusia dengan tujuan yang mulia. Allah menghendaki manusia untuk mengabdikan diri kepada-Nya, sehingga Allah memberi dua tugas hidup yang harus dilakukan oleh manusia, yaitu:

1. Beribadah

Tugas pertama manusia diciptakan yakni, untuk menjadi abdillah atau beribadah kepada-Nya. Sebagaimana firman Allah surat adh-Dhariyaat (51) ayat 56 yang berbunyi⁴;

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

“Artinya: Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku” (QS. adh-Dhariyaat (51): 56)

² Asyafah. 44

³ Asyafah. 45

⁴ Nahori, “Perspektif Psikologi Islam Tentang Manusia Suatu Pandangan Dasar”, Psikologika, 4 (Februari 1997), 22-23

Ibadah dapat diartikan sebagai bentuk penyerahan diri secara penuh kepada Allah, dengan melaksanakan apa yang menjadi perintah-Nya dan menjauhi apa yang menjadi larangan-Nya. Ibadah dalam pengertian sempit, diartikan sebagai bentuk ibadah ritual yang dilakukan dengan penuh pemahaman seperti salat, zakat, puasa, haji, dan *zikir*. Dengan melakukan perintah-perintah Allah, manusia akan cenderung kepada kasih sayang dan akan menghindari perbuatan keji dan mungkar.

2. Khalifah

Manusia diciptakan untuk menjadi khalifah di muka Bumi, Sebagaimana firman Allah dalam surat al-Baqarah (2) ayat 30 yang berbunyi:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّىْ جَاعِلٌ فِى الْاَرْضِ خَلِيْفَةًۭ قَالُوْۤا اَتَجْعَلُ فِیْهَا مَنْ یُّفْسِدُ فِیْهَا
وَيَسْفِكُ الدِّمَآءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَۖ قَالَ اِنِّىْۤ اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ ﴿۳۰﴾

Artinya:

Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Aku hendak menjadikan khalifah di bumi.” Mereka berkata, “Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu ?” Dia berfirman, “Sungguh, Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.” (QS. al-Baqarah (2): 30)

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa pengabdian manusia kepada Allah yang wajib dilakukan terwujud dalam dua bentuk yakni, secara vertikal dengan cara menjadi abdillah yang harus menyembah sang pencipta dan secara horizontal dengan menjadi wakil Allah di muka Bumi. Dalam tugas kekhalifahan, manusia bertugas berbuat segala sesuatu yang menghadirkan manfaat baik bagi diri sendiri, sesama manusia, maupun alam semesta.

Dua tugas utama yang Allah berikan kepada manusia, membuktikan bahwa Allah tidak menciptakan manusia tanpa adanya alasan. Dalam menjalani hidup dengan dua tugas tersebut, setiap manusia memiliki cara yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Hal tersebut yang membuat setiap manusia memiliki pemaknaan yang berbeda tentang hidup.

Tema-tema dalam kebermaknaan hidup atau *logoterapi* banyak berbicara mengenai kualitas insani seperti iman, kebebasan, tanggung jawab, dan aktualisasi diri yang banyak dibahas dalam Al-Qur'an. Viktor Frankl mengatakan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menentukan apa yang paling tepat untuk dirinya dalam rangka mengubah nasibnya menjadi lebih baik.⁵ Hal tersebut sejalan dengan firman Allah, bahwa Allah tidak akan mengubah nasib seseorang kecuali orang tersebut mengubah apa-apa yang ada dalam dirinya. Sebagaimana firman Allah dalam surat ar-Ra'd (43) ayat 11, yang berbunyi

لَهُمْ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ، مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۚ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنِّ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya:

Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia” (QS. ar-Ra'd (43): 11)

Gambaran *logoterapi* menyatakan bahwa kebermaknaan hidup tidak hanya ditemukan dalam keadaan yang menyenangkan

⁵ Hanna Djumhana Bastaman, *Meraih Hidup Bermakna (Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis)* (Jakarta: Paramadina, 1996).

saja, namun juga dapat ditemukan dalam keadaan kurang menyenangkan selama masih mampu melihat hikmah atas peristiwa yang dilalui.⁶ Hal tersebut selaras dengan ajaran Agama Islam yang menganjurkan untuk selalu berpikir positif, bahwasanya dalam setiap musibah atau kesulitan pasti akan ada hikmah dan kemudahan yang menyertainya. Allah berfirman dalam surat asy-Syarah.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya:

Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan” (al-Insyirah (94) ayat 5-6)

Widodo mengatakan, tetaplah bersyukur kepada Allah meskipun dalam keadaan kurang beruntung dalam menjalani hidup yang sederhana. Karena syukur merupakan kunci pembuka pertumbuhan diri dalam segala aspek kehidupan. Dan secara sederhana untuk mengubah kehidupan adalah dengan menuliskan kembali makna hidup yang diinginkan.⁷

Kebermaknaan hidup dalam Islam bukan sekadar berpikir tentang realitas, bukan sekadar berjuang untuk bertahan hidup, namun kembali lagi bahwa Allah menciptakan manusia untuk beribadah sekaligus menjadi khalifah di Bumi.

Makna hidup adalah hal-hal yang oleh seseorang dipandang penting, dirasakan berharga dan diyakini sebagai suatu yang benar serta dapat dijadikan tujuan hidupnya. Mengingat antara makna hidup dan tujuan hidup tak dapat dipisahkan, maka dalam tulisan ini untuk memudahkannya disamakan artinya. Maka hidup ini benar-benar ada dalam kehidupan ini, walaupun dalam kenyataannya tidak selalu terungkap dengan jelas akan tetapi tersirat dan tersembunyi didalamnya.

⁶ *Ibid.* 42-43

⁷ Widodo, *Self Coaching (Cara Baru Memberdayakan Diri Untuk Lebih Cepat Bahagia, Sukses dan Sejahtera)*, (Jakarta : PT. Elev Media Komputindo, 2012), 26-27

Karakteristik makna hidup adalah *personal*, *temporer* dan *unik*, artinya apa yang dianggap penting dapat berubah dari waktu ke waktu. Dan saatsaat bermakna berarti bagi seseorang belum tentu berarti pula bagi orang lain, demikian pula dengan hal-hal yang dianggap dapat berlangsung sekejap dan dapat pula berlangsung untuk waktu yang cukup lama. Sifat yang lain adalah *konkrit* dan *spesifik*, yakni makna hidup benar-benar dapat dikemukakan dalam pengalaman nyata dan kehidupan sehari-hari, serta tak seharusnya selalu dikaitkan dengan hal-hal yang serba abstrak filosofis dan idealistik, atau karya seni dan prestasi akademis yang serba menakjubkan. Makna hidup pun berfungsi sebagai *pedoman* dan *arah* dari kegiatan kita, sehingga makna hidup itu seakan-akan menantang kita untuk memenuhinya.⁸

Menurut Yalom dalam Bastaman, pengertian makna hidup sama artinya dengan tujuan hidup yaitu segala sesuatu yang ingin dicapai dan dipenuhi. Sejalan dengan definisi tersebut Bastaman mengartikan makna hidup sebagai sesuatu yang dianggap penting, benar, berharga, dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang dan layak dijadikan tujuan hidup. Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan (*the purpose in life*).⁹

Pencarian akan makna hidup akan berlangsung setua manusia itu sendiri. Hal ini adalah karakteristik utama yang membedakan keberadaan manusia dengan hewan.¹⁰ Makna hidup adalah hal-hal yang dipandang penting, dirasakan berharga dan diyakini sebagai sesuatu yang benar serta dapat dijadikan tujuan hidupnya. Makna hidup bila berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan ini berarti dan

⁸ Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Perkasa. 2007

⁹ *Ibid.* 45

¹⁰ Chizanah, Konstruksi Psikologi Ikhlas (Sebuah Kajian Hermeneutika). *International Conference and The 3rd of Congress of API Proceedings Juli 2011: 217-224.*, MIMBAR, Vol. XXVIII, No. 1 Juni, 2012 : 31-38

biasanya individu yang menemukan dan mengembangkannya akan terhindar dari keputusasaan.¹¹

Makna hidup dapat ditemukan dalam kehidupan itu sendiri, baik dalam keadaan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, keadaan bahagia, dan penderitaan. Ungkapan seperti "makna dalam derita" (*meaning in suffering*) atau "hikmah dalam musibah" (*blessing in disguise*) menunjukkan bahwa dalam penderitaan sekalipun makna hidup akan tetap dapat ditemukan. Bila hasrat ini dapat dipenuhi maka kehidupan akan dirasakan berguna, berharga dan berarti (*meaningfull*) akan dialami. Sebaliknya bila hasrat ini tidak terpenuhi akan menyebabkan kehidupan dirasakan tidak bermakna (*meaningless*), hampa dan tidak berguna.¹²

Makna hidup merupakan bagian dari kenyataan hidup yang dapat dijumpai di dalam setiap kehidupan. Oleh karena itu, makna hidup dapat berubah-ubah sewaktu-waktu. Makna hidup tidak dapat diberikan oleh siapapun, tetapi hanya dapat dipenuhi jika dicari dan ditemukan oleh diri sendiri.¹³ Individu dalam mencapai makna hidupnya harus menunjukkan tindakan dari komitmen yang muncul dalam dirinya. Melalui komitmen tersebut seseorang akan menjawab tantangan yang ada dan memberikan sesuatu kepada hidup individu yang mencarinya¹⁴.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kebermaknaan hidup adalah segala sesuatu yang harus dicapai dalam hidup yang mengacu pada hal-hal yang dipandang penting, dirasakan berharga dan diyakini sebagai sesuatu yang benar serta dapat dijadikan tujuan hidupnya dan akan memberikan kesan yang mendalam bagi kehidupannya.

¹¹ *Ibid.*, hal. 68

¹² Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Perkasa. 2007

¹³ Viktor E. Frankl, *Man's Search For Meaning*, Cetakan 9 (Jakarta Selatan: PT. Mizan Publika, 2021), 45.

¹⁴ Koeswara, E., *Logoterapi: Psikologi Victor Frankl*. Yogyakarta: Kanisius. 1992.

a. Komponen Kebermaknaan Hidup

Bastaman mengemukakan komponen-komponen yang menentukan berhasilnya seseorang dalam merubah hidup dari penghayatan hidup tidak bermakna menjadi lebih bermakna. Komponen-komponen tersebut adalah :

- 1) Pemahaman Diri (*Self Insight*), yakni meningkatnya kesadaran atas buruknya kondisi diri pada saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan kearah kondisi yang lebih baik. Al Ghozali dalam kitabnya *Kîmiyâ'us Sa'âdah* mengatakan bahwa mengenal diri (*ma'rifatun nafs*) adalah kunci untuk mengenal Allah.¹⁵
- 2) Makna Hidup (*Meaning of Life*), yakni nilai-nilai penting dan sangat berarti bagi kehidupan pribadi seseorang yang berfungsi sebagai tujuan hidup yang harus dipenuhi dan pengarah-pengarah kegiatannya. Dalam Islam, makna hidup sangat terkait dengan konsep Tawhid, yang menekankan kesatuan keberadaan dan hubungan individu dengan Sang Pencipta. Setiap orang memiliki tujuan dan misi tertentu, yaitu untuk memenuhi peran mereka sesuai dengan kehendak ilahi. Pemahaman ini menumbuhkan tanggung jawab dan moralitas pribadi, karena individu mengenali keberadaan unik mereka di alam semesta dan berusaha untuk mencapai makna hidup mereka melalui iman dan tindakan sadar yang selaras dengan tujuan mereka.¹⁶
- 3) Pengubahan Sikap (*Changing Attitude*), dari yang semula tidak tepat menjadi tepat dalam menghadapi masalah, kondisi hidup, dan musibah yang tidak dapat terelakkan. Perubahan sikap dalam Islam mencerminkan interaksi dinamis dari faktor-faktor agama, sosial, dan politik. Perubahan ini dipengaruhi oleh konflik internal, interaksi masyarakat, dan interpretasi yang berkembang dari prinsip-prinsip

¹⁵ Al- Ghozali, *Kîmiyâ'us Sa'âdah* : Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Abadi, penerjemah : Dedi Slamet Riyadi & Fauzi Bahreisy, Zaman : Jakarta, 2017, 6

¹⁶ Linar, Nail'evich, Latypov. (2018). 1. Existential-ontological aspects of the Quranic concept of Unity (Tawhid). Вестник Вятского государственного университета, doi: 10.25730/vsu.7606.18.037

Islam. Konsep hijrah, atau migrasi, adalah pusat untuk memahami pergeseran ini, karena mewujudkan transisi dari keadaan negatif ke keadaan positif, baik secara individu maupun kolektif.¹⁷

- 4) Keikatan Diri (*Self Commitment*), terhadap makna hidup yang ditemukan dan tujuan yang ditetapkan. Komitmen diri dalam Islam terkait erat dengan konsep self-hisbah, yang menekankan pemantauan diri dan akuntabilitas dalam mematuhi prinsip-prinsip Islam. Ini melibatkan proses seperti musharatah (kesepakatan dengan hati), muraqabah (pengawasan perilaku), dan muhasabah (analisis diri) untuk menumbuhkan kesadaran moral dan pertumbuhan spiritual. Komitmen ini mendorong individu untuk menolak perilaku negatif dan berjuang untuk kebaikan, selaras dengan ajaran Islam amar makruf (mengundang kebaikan) dan nahi munkar (mencegah kejahatan), yang pada akhirnya mengarah pada keharmonisan pribadi dan komunal.¹⁸
- 5) Kegiatan Terarah (*Directed Activities*), yakni upaya-upaya yang dilakukan secara sadar dan sengaja berupa pengembangan potensi-potensi pribadi, bakat, kemampuan, keterampilan yang positif serta pemanfaatan relasi antarpribadi untuk menunjang tercapainya makna hidup dan tujuan. Kegiatan yang bertujuan dalam Islam dipandu oleh konsep maqasid al-Syariah, yang mengacu pada tujuan dan prinsip-prinsip yurisprudensi Islam. Pendekatan ini menekankan tindakan yang selaras dengan pelestarian kehidupan, perlindungan keluarga, promosi pengetahuan, dan pemeliharaan keragaman. Kegiatan dievaluasi berdasarkan keselarasan mereka dengan maqasid ini, memastikan bahwa mereka berkontribusi positif bagi kesejahteraan

¹⁷ Ahlan, Ahlan. (2022). 2. Revitalisasi makna hijrah dalam al-qur'an dan relevansinya pada moderasi islam. An-Natiq, doi: 10.33474/an-natiq.v2i1.13952

¹⁸ Zuraimy, Ali., Nor, Atiah, Ismail., Nadiyah, Hashim., Che, Zarrina, Binti, Sa'ari., Mohammad, Aziz, Shah, Mohamed, Arip. (2023). 1. The Self-Hisbah Approach as an Islamic Psychotherapy Intervention for Behavioral Addiction: A Literature Review. International journal of academic research in business & social sciences, doi: 10.6007/ijarbss/v13-i6/17387

individu dan masyarakat, sehingga memenuhi tanggung jawab etika dan moral yang diuraikan dalam ajaran Islam.¹⁹

- 6) Dukungan Sosial (*Social Support*), yakni hadirnya seseorang atau sejumlah orang yang akrab, dapat dipercaya dan selalu bersedia membantu pada saatsaat diperlukan.²⁰ Dukungan sosial dalam Islam ditekankan melalui ajaran dalam Al-Quran, khususnya dalam QS. *Ad-Dhuha* dan QS. *Al-Insyirah*. Ayat-ayat ini menyoroti berbagai bentuk dukungan sosial, termasuk dukungan emosional, jaringan, penghargaan, instrumental, dan informasi. Manfaat dari dukungan tersebut termasuk peningkatan kesejahteraan psikologis, ketenangan, dan beban yang lebih ringan. Selain itu, umat Islam didorong untuk memberikan dukungan sosial kepada orang lain, terutama anak yatim dan mereka yang membutuhkan, sambil tetap bersyukur kepada Allah SWT atas berkat-Nya.²¹

Pendapat lain mengenai komponen kebermaknaan hidup yaitu :

- 1) Kebebasan berkehendak

Frankl sangat menentang pandangan deterministik, baik dari instink-instink biologis maupun *childhood determinism*, yang dilekatkan pada kondisi eksistensial manusia. Namun Frankl, sebagaimana From, menyadari bahwa kebebasan manusia bukan kebebasan dari (*freedom from*) kondisi-kondisi biologis, psikologis dan sosio-kultural serta kesejarahannya, melainkan kebebasan untuk menentukan sikap (*freedom to take a stand*) terhadap kondisi-kondisi tersebut. Manusia, menurut Frankl, memiliki kebebasan di atas determinan-determinan somatik dan psikis dari keberadaannya sehingga ia bisa memasuki dimensi baru, dimensi noetik atau dimensi spiritual, tempat kebebasan manusia terletak dan dialami.²²

¹⁹ Jasser, Auda. (2012). 2. An Outline of the Islamic Maqasidi/Purpose-Based Approach. doi: 10.5339/QPROC.2012.BIOETHICS.5.1

²⁰ Bastaman, D., *Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta : Paramadina. 1996

²¹ Rena, Kinnara, Arlotas. (2019). 3. Dukungan sosial dalam qs. ad-dhuha dan qs. al-insyirah: social support in qs. ad-dhuha and qs. al-insyirah. doi: 10.22437/JPJ.V5I02.10337

²² Koeswara, E., *Logoterapi: Psikologi Victor Frankl*. Yogyakarta: Kanisius.1992

Kebebasan spiritual yang dimiliki oleh manusia ini dimungkinkan dengan adanya fenomena yang khas manusia, yang berkaitan dengan kesanggupannya untuk mengambil jarak dengan dirinya sendiri atau *self-detachment*. Dan kemampuan ini lekat pada humor, yang dipandang sebagai puncak dari cara manusia untuk mengambil jarak terhadap sesuatu, termasuk sesuatu yang ada di dalam diri ataupun dirinya sendiri.²³

2) Kehendak hidup bermakna

Berbeda dengan pandangan selainnya, Frankl melihat bahwa yang dibutuhkan manusia bukanlah homeostasis, melainkan noodinamik, yakni tegangan pada tingkat tertentu yang berasal dari sifat menuntut yang lekat pada makna, yang memungkinkan manusia harus mengorientasikan diri terhadap, dan merealisasikan nilai-nilai. Frankl dengan sengaja menyebut “*the will to meaning*”, bukan “*the drive for meaning*”, karena makna dan nilai-nilai hidup tidak mendorong, melainkan menarik dan menawarkan pada manusia untuk dipenuhi.

Berdasarkan beberapa paparan tentang komponen kebermaknaan hidup di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa komponen kebermaknaan hidup adalah partisi atau bagian untuk menjadi acuan dalam mengukur kebermaknaan hidup seseorang yang terdiri dari : a) Pemahaman Diri, b) Makna Hidup, c) Perubahan Sikap, d) Keikatan Diri, e) Kegiatan Terarah, f) Dukungan Sosial. Kesimpulan ini sesuai dengan pendapat Bastaman.

b. Faktor-Faktor Kebermaknaan Hidup

Frankl menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup yaitu²⁴:

1) Frustrasi eksistensi

²³ *Ibid.*, hal. 45

²⁴ Frankl, V. E., “*Logoterapi Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*”. Terjemahan M. Murtadlo. Yogyakarta: Kreasi Wacana.2003

Kata eksistensi memiliki tiga makna yaitu:

1.1 Keberadaan manusia itu sendiri atau cara khusus manusia dalam menjalani hidupnya.

2.1 Makna Hidup

3.1 Perjuangan manusia untuk menemukan makna konkrit di dalam hidupnya atau mencari makna hidup

2) Neurosis Noogenik

Neurosis diakibatkan oleh dimensi keberadaan manusia yaitu secara khusus terkait dengan dimensi humanis atau manusiawi seorang manusia yang muncul karena masalah-masalah kehidupan.

Agustiansari dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa ada beberapa teori baru faktor-faktor kebermaknaan hidup, antara lain²⁵:

a) Teori loneliness

Keadaan emosi dan kognitif yang tidak bahagia yang diakibatkan oleh hasrat akan hubungan akrab tetapi tidak dapat mencapainya.²⁶

b) Kebutuhan

Konstruk mengenai kekuatan di bagian otak yang mengorganisir berbagai proses seperti persepsi, berfikir, dan berbuat untuk mengubah kondisi yang ada dan tidak memuaskan.²⁷

c) Agresivitas

Merupakan suatu cara untuk melawan dengan sangat kuat, berkelahi, melukai, menyerang, membunuh, atau menghukum orang lain.²⁸

²⁵ Agustiansari, Kebermaknaan hidup istri yang di tinggal suami sebagai TKI: Studi kasus di Desa Ngaglik Kecamatan Palang Kabupaten Tuban. *Undergraduate thesis*, Universitas Islan Negeri Maulana Malik Ibrahim. 2014

²⁶ Karaglu, Nazan, Misin Yalniz. 2009. Are You Lonely? A study About Loneliness in University in Selcuk University. *Maramara Medical journal*;22(1);019-026

²⁷ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Edisi Revi (Malang: UMM Press, 2022).

²⁸ Robert A. Baron dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial Jilid 2 ; Alih Bahasa Ratna Juwita*, ed. oleh Ratri Medya dan Wisnu C. Kristiaji, 10 ed. (Jakarta: Erlangga, 2005).

d) Pemahaman diri

Merupakan gambaran kognitif individu mengenai dirinya, dasar, dan isi dari konsep diri individu.²⁹

e) Ketahanan diri

Mampu menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan atau bahkan merubah kondisi tersebut menjadi dapat diatasi.³⁰

f) Self commitment

Munculnya suatu komitmen seseorang yang ditandai dengan semakin terikat dengan makna hidup yang ditemukan dalam tujuan hidup yang telah ditetapkan.³¹

g) Pengambilan keputusan

Pengambilan keputusan merupakan pemilihan beberapa tindakan alternatif tindakan yang ada untuk mencapai satu atau beberapa tujuan yang telah diterapkan.³²

h) Empati

Respons afektif dan kognitif yang kompleks pada distress emosional orang lain, termasuk kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain, merasa simpatik dan mencoba menyelesaikan masalah dan mengambil perspektif orang lain.³³

i) Interaksi sosial

Merupakan hubungan antar manusia yang menghasilkan suatu proses pengaruh mempengaruhi yang menghasilkan hubungan

²⁹ Santrock, J.W., *Psikologi Perkembangan. Edisi 2 Jilid 1*, Jakarta: Erlangga. 2007

³⁰ Desmita, *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2006

³¹ Bastaman, *Meraih Hidup Bermakna (Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis)* (Jakarta: Paramadina, 1996).

³² Turban, Efraim, et al., *Decision Support Systems and Intellegent Systems 7th Ed.* New Jersey: Pearson education. 2005

³³ Baron dan Byrne, *Psikologi Sosial Jilid 2 ; Alih Bahasa Ratna Juwita.*

tetap dan pada akhirnya memungkinkan pembentukan struktur sosial.³⁴

j) Sikap positif

Azwar menjelaskan sikap sebagai bentuk evaluasi atau reaksi terhadap suatu objek, memihak atau tidak memihak yang merupakan keteraturan tertentu dalam hal perasaan, pemikiran dan predisposisi tindakan. Sikap positif berarti memberikan reaksi-reaksi positif terhadap suatu aspek di lingkungan.³⁵

k) Well being

Suatu konsep yang terbentuk dari berbagai pengalaman dan fungsi-fungsi individu sebagai manusia yang utuh.³⁶

l) Kebersyukuran

Kebersyukuran adalah sebuah bentuk ciri pribadi yang berpikir positif, mempresentasikan hidup menjadi lebih positif.³⁷

Berdasarkan keterangan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup adalah loneliness, kebutuhan, agresivitas, pemahaman diri, ketahanan diri, self commitment, pengambilan keputusan, empati, interaksi sosial, sikap positif, well-being, kebersyukuran, frustrasi eksistensi dan neurosis noogenik.

c. Sumber-Sumber Makna Hidup

Makna hidup menuntut keaktifan dan tanggung jawab individu untuk memenuhinya.³⁸ Makna hidup tidak hanya ditemukan dalam keadaan yang menyenangkan, namun juga dapat ditemukan pada saat penderitaan. Dalam kehidupan, terdapat tiga bidang potensial yang

³⁴ Murdiyatmoko & Handayani. *Sosiologi 1*. Jakarta: Erlangga. 2004

³⁵ Saifudin Azwar, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, Ed. 2. Cet (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010).

³⁶ Ryff, C. D., & Singer, B. H. *Khoe The Self and Become What You Are: a Audaemonic Approace to Psychological Well-Being*. Journal of Happines Studies. 2006

³⁷ Wood, A. M., *Individual Differences in Gratitude and Their Relationship with Well Being*. University of Warwick. 2008

³⁸ Koeswara, E., *Logoterapi: Psikologi Victor Frankl*. Yogyakarta: Kanisius. 1992

mengandung nilai-nilai yang memungkinkan seseorang menemukan makna hidupnya. Ketiga nilai (*values*) ini merupakan sumber-sumber makna hidup, yang terdiri dari (Frankl, 1984) adalah :

- 1) Nilai-nilai Kreatif (*Creative Values*) Nilai kreatif dapat diperoleh melalui berbagai kegiatan berkarya. Melalui karya dan kerja kita dapat menemukan arti hidup dan menghayati kehidupan secara bermakna. Pada dasarnya seorang bisa mengalami stress jika terlalu banyak beban pekerjaan, namun ternyata seseorang akan merasa hampa dan stress pula jika tidak ada kegiatan yang dilakukannya. Kegiatan yang dimaksud bukan semata-mata kegiatan yang mencari uang, namun pekerjaan yang membuat seorang dapat merealisasikan potensi-potensinya sebagai sesuatu yang dinilainya berharga bagi dirinya sendiri atau orang lain maupun kepada Tuhan. Pekerjaan menurut Frankl dalam Bastaman merepresentasikan keunikan keberadaan individu dalam hubungannya dengan masyarakat dan karenanya memperoleh nilai dan makna. Nilai dan makna ini berhubungan dengan pekerjaan seseorang sebagai kontribusinya terhadap masyarakat dan bukan sesungguhnya pekerjaannya yang akan dinilai.³⁹
- 2) Nilai-nilai Penghayatan (*Experiential Values*) Berlainan dengan pendalaman nilai-nilai kreatif yang memberikan sesuatu yang berharga kepada lingkungan, pendalaman nilai-nilai penghayatan berarti mengambil sesuatu yang bermakna dari lingkungan luar dan mendalaminya. Realisasi nilai-nilai penghayatan dapat dicapai dengan berbagai macam bentuk penghayatan terhadap keindahan, kebajikan, menyakini kebenaran ayat-ayat dalam kitab suci, merasakan keakraban dalam keluarga, cinta kasih, serta bentuk penghayatan lainnya. Menghayati dan menyakini

³⁹ Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta:Raja Grafindo Perkasa. 2007

suatu nilai dapat menjadikan seseorang berarti hidupnya. Seperti halnya cinta kasih yang dapat menjadikan seseorang menghayati perasaan berarti dalam hidupnya. Dengan mencintai dan merasa dicintai, seseorang akan merasakan pengalaman hidup yang membahagiakan. Menurut Fromm dalam Bastaman, menyebutkan ada empat unsur dari cinta kasih yang murni, yakni perhatian (*care*), tanggungjawab (*responsibility*), rasa hormat (*respect*), dan pengertian (*understanding*).⁴⁰

- 3) Nilai-nilai Bersikap (*Attitudinal Values*) Nilai ini sering dianggap paling tinggi di dalam sumber makna hidup. Nilai-nilai bersikap teraktualisasi ketika individu dihadapkan pada sesuatu yang sudah menjadi takdirnya. Dalam menghadapi masalah, seseorang bisa menerima dengan penuh ketabahan, kesabaran, keberanian segala bentuk penderitaan yang tidak mungkin dielakkan lagi setelah segala upaya dan ikhtiar dilakukan secara maksimal. Penderitaan dapat membuat manusia merasakan hidup yang sesungguhnya. Dalam penderitaan dikatakan bahwa manusia dapat menjadi matang, karena melalui penderitaan itulah manusia belajar dan semakin memperkaya hidupnya dan juga dapat memberikan makna bagi dirinya.

d. Proses menemukan makna hidup

Bastaman mengatakan bahwa ada beberapa tahap dalam proses pencapaian makna hidup, yang terdiri dari empat kategori yakni⁴¹ :

- a. Tahap derita (peristiwa tragis, penghayatan tanpa makna)

Dalam hidup ini individu berada dalam kondisi hidup yang tidak bermakna, bisa jadi disebabkan adanya peristiwa tragis dan tidak menyenangkan yang pernah terjadi.

⁴⁰ *Ibid.*, 74

⁴¹ Bastaman, *Meraih Hidup Bermakna (Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis)*. Jakarta:Raja Grafindo Perkasa. 2007

- b. Tahap penerimaan diri (pemahaman diri, pengubahan sikap)
 Pada kondisi ini muncul kesadaran diri untuk menjadi lebih baik. Kesadaran ini muncul karena adanya perenungan, saran dari orang lain, doa, dan ibadah, serta belajar dari pengalaman orang lain atas kisah tragis dalam hidupnya.
- c. Tahap penemuan makna hidup
 Individu sadar akan hal-hal yang sangat penting dalam kehidupannya yang kemudian ditetapkan sebagai tujuan hidup. Hal-hal penting tersebut dapat berupa nilai-nilai kreatif seperti berkarya, nilai-nilai penghayatan seperti keimanan, dan nilai-nilai serta sikap yang tepat dalam menghadapi kondisi yang kurang menyenangkan.
- d. Tahap hidup bermakna
 Pada tahap ini timbul perubahan kondisi hidup yang lebih baik dan pengembangan penghayatan hidup bermakna dengan kebahagiaan sebagai hasilnya.

Panca cara temuan makna ini merupakan sebuah pelatihan singkat yang dicetuskan oleh H.D. Bastamn sebagai penyederhanaan atas logoanalisis temuan James C. Crumbaugh. Metode logoanalisis yang diajukan Crumbaugh yaitu *Self evaluation*, *Acting as if*, *Establishing an encounter (personal & spiritual)*, *Searching for meaningful values*. Keempat metode tersebut dimodifikasi menjadi lima ragam metode dan dinamakan “Panca Cara Temuan Makna”, yakni Pemahaman diri (sejalan dengan *Self evaluation*), bertindak positif (sejalan dengan *Acting as if*), pengakraban hubungan (sejalan dengan *Establishing an encounter*), pendalaman catur nilai (sejalan dengan *Eksploring human value for personal meaning*), ibadah (sejalan dengan *Establishing with higher being*). Penjelasan mengenai kelima metode ini sebagai berikut :

- 1) Pemahaman diri : mengenali secara objektif kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan diri sendiri. Baik yang

masih merupakan potensi maupun yang sudah teraktualisasi, kemudian kekuatan- kekuatan itu dikembangkan dan ditingkatkan serta kelemahan- kelemahan dihambat dan dikurangi.

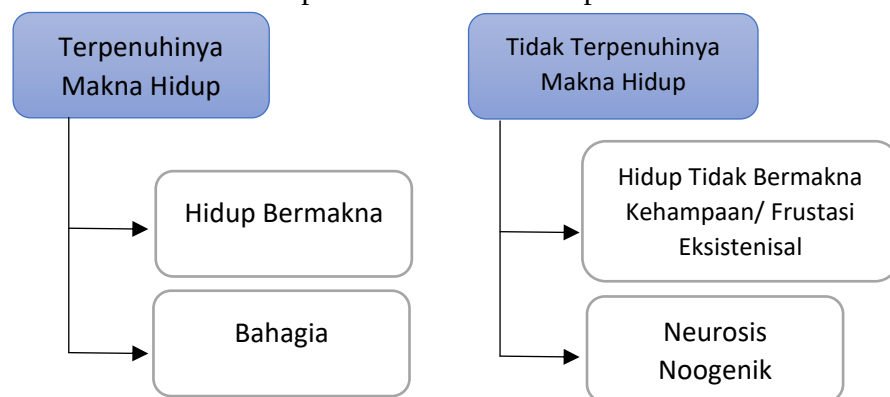
- 2) Bertindak positif : mencoba menerapkan dan melaksanakan hal- hal yang dianggap baik dan bermanfaat dalam perilaku dan tindakan- Tindakan nyata sehari- hari.
- 3) Pengakraban hubungan : meningkatkan hubungan baik dengan pribadi-pribadi tertentu (misalnya anggota keluarga, teman, rekan kerja), sehingga masing- masing saling mempercayai, saling memerlukan satu dengan lainnya, serta saling membantu.
- 4) Pendalaman catur nilai : berusaha untuk memahami dan memenuhi empat macam nilai yang merupakan sumber makna hidup, yaitu nilai kreatif (kerja, karya, mencipta); nilai penghayatan (kebenaran, keindahan, kasih, iman); nilai bersikap (menerima dan mengambil sikap yang tepat terhadap derita yang tidak dapat dihindari lagi); nilai pengharapan (percaya adanya perubahan yang lebih baik di masa mendatang).
- 5) Ibadah : berusaha memahami dan melaksanakan hal- hal yang diperintahkan Tuhan dan mencegah diri dari apa yang di larang-Nya. Ibadah yang khusyuk sering mendatangkan perasaan tentram dan tabah, serta menimbulkan perasaan mantap seakan- akan mendapat bimbingan dan petunjuk-Nya dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan.

Kelima metode tersebut tujuannya untuk menjajagi sumber makna hidup yang tersirat dari pengalaman pribadi, kehidupan sehari- hari dan lingkungan sekitarnya. Makna hidup ini apabila ditemukan dan berhasil dipenuhi diharapkan akan mendatngkan

perasaan bermakna dan bahagia yang semuanya merupakan cerminan kepribadian yang sehat.⁴²

Ketidakmampuan untuk memenuhi hasrat untuk hidup bermakna, dapat mengakibatkan kehampaan atau penghayatan hidup tanpa makna (meaningless) dalam hidup seseorang. Walaupun penghayatan hidup tanpa makna ini bukan merupakan suatu penyakit, tetapi jika berangsung secara intensif dan berlarut-larut tanpa penyelesaian tuntas dapat menjelmakan sejenis gangguan neurosis baru yang ditemukan Frankl, yaitu Noogenik neurosis. Bastaman mengemukakan skema penyederhanaan sebagai berikut :

Gambar 1
Proses pencarian makna hidup



Salah satu gejala yang ditimbulkan dari gangguan ini adalah perasaan hampa dan penuh keputusasaan serta merasa bahwa hidup ini tidak ada artinya. Lingkungan dan keadaan diluar dirinya ditanggapi sebagai hal yang benar- benar membatasi dan serba menentukan dirinya, dan ia merasa tak berdaya menghadapinya. Sama sekali tak disadari bahwa dalam kondisi bagaimanapun seseorang sebenarnya masih dapat menentukan sendiri apa yang paling baik baginya. Tak jarang bahkan kelahiran dan kehadiran di dunia pun dipertanyakan : mengapa aku harus dilahirkan di dunia ini

⁴² Hanna Djumhana Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, First edit (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007). Hal.154

?. Dalam hal itu tak jarang kelahirannya sendiri juga disesalnya. Sehubungan dengan itu sikapnya terhadap kematian justru ambivalen : di satu pihak ia merasa takut dan “tidak siap” mati, tetapi di lain pihak sering beranggapan bahwa bunuh diri merupakan jalan terbaik untuk keluar dari kehidupan yang serba hampa ini.⁴³

2. Ketenangan Jiwa

a. Pengertian Ketenangan Jiwa

Secara bahasa jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat untuk berfikir.⁴⁴ Sedang dalam bahasa Arab sering disebut dengan “*an nafs*”. Imam Ghazali mengatakan bahwa jiwa adalah manusia-manusia dengan hakikat kejiwaannya. Itulah pribadi dan zat kejiwaannya.⁴⁵ Sedangkan menurut para filosof pengikut plotinus (para filosof Yunani), sebagaimana yang dikutip oleh Abbas Mahmud Al Aqqad dalam Manusia Diungkap Dalam Al Qur'an, bahwa jiwa menurut mereka adalah sinonim dengan gerak hidup /kekuatan yang membuat anggota-anggota badan menjadi hidup yakni kekuatan yang berlainan fisik material, dapat tumbuh beranak, dan berkembangbiak tingkat kemauannya lebih besar dari pada benda tanpa nyawa dan lebih kecil daripada roh, jiwa tidak dapat dipindah dari tempat ia berada.

Kemudian selanjutnya adapun yang dimaksud dengan jiwa adalah *nafs*, penyebutan *nafs* dalam Al-Qur'an memiliki aneka ragam makna. Kata jiwa memiliki akar kata bahasa Arab yaitu *nafs* yang diartikan keluarnya angin lembut dan selain itu juga bisa diartikan darah, karena jika mereka kehilangan darah maka sama halnya mereka kehilangan suatu jiwanya, hati dan sanubari.⁴⁶ Selain itu juga *nafs* dan bentuk

⁴³ Bastaman, *Meraih Hidup Bermakna (Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis)*. Hal.29

⁴⁴ Irwanto, dkk., *Psikologi Umum*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1991), 3.

⁴⁵ Imam Ghazali, *Keajaiban Hati*, (terj.) Nur Hicmah, *Dari Ajaib Al Qalb*, (Jakarta: Tirta Mas, 1984), 3.

⁴⁶ Khaerul Asfar, *Konsep Jiwa Perspektif Al-Qur'an*, *Al-Mubarak Jurnal Kajian Al - Quran & Tafsir*, Volume 4, No. 2, 2019. 56

jamak dari *nafs* adalah *anfus* dan *nufus* yang juga bisa di artikan jiwa, hati, hidup, pribadi atau pikiran. Akan tetapi makna ini lebih diartikan sebagai kata jiwa.

Kemudian M. Quraish Shihab mendefinisikan *nafs*, bahwa kata *nafs* mempunyai aneka ragam makna, sekali diartikan sebagai totalitas manusia. Seperti yang dimaksud surah *Al-Maidah* ayat 32, ia juga menunjukkan kepada apa yang terdapat dalam diri manusia yang menghasilkan tingkah laku seperti yang di maksud dalam kandungan firman Allah Q.S. *Al-Ra'd* ayat 11. Menurutnya bahwa *nafs* merupakan suatu wadah yang menampung gagasan dan kemauan. Bila suatu kaum ingin mengubah lahirnya maka mereka harus mengubah dulu apa yang ada dalam wadah *nafs*-Nya.⁴⁷ Kemudian bila ada gagasan tidak ada kemauan maka orang tersebut tidak akan berubah, akan tetapi jika ada gagasan dan kemauan pasti orang tersebut akan bisa berubah.

Ketenangan jiwa merupakan istilah psikologi yang terdiri atas dua kata yaitu jiwa dan ketenangan. Ketenangan itu sendiri berasal dari kata tenang yang mendapat tambahan ke-an. Tenang berarti diam tidak berubah-ubah (diam tidak bergerak), tidak gelisah, tidak susah, tidak gugup betapapun keadaan gawat, tidak ribut, tidak tergesa-gesa.⁴⁸

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata Ketenangan berasal dari kata tenang kemudian memiliki kata imbuhan ke-an. Ketenangan memiliki arti suatu hal (keadaan dan sebagainya) yang tenang dengan memiliki ketentuan tenang yang dimaksud adalah tenang hati, batin, dan juga perasaan.⁴⁹

Ketenangan dalam bahasa Arab yaitu kata *Muṭmainnah* yang memiliki arti tenang hati, mantap hati, tetap, dan juga tenteram hati yang tidak resah, gelisah dan tergoncang,⁵⁰ kata *muthmainnah*

⁴⁷ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, Cet 13, 17 November 1996), 283 dan 285

⁴⁸ Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Terjemahan*, (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2002), 80-100.

⁴⁹ KBBI V, Android

⁵⁰ Umi Kulsum, *Jurnal Ketenangan Jiwa Dalam Keberhasilan Proses Pendidikan Remaja*, 2015

disebutkan sebanyak 12 kali dalam Al-Qur'an dan ada sebagian dalam satu ayat terdapat dua kali penyebutan. Selain itu istilah mengenai ketenangan juga banyak dalam Al-Qur'an seperti kata *Itma'anna*, *Sakana*, *ittiza'na*, *Qurrata*, *Hawwana*, *Raghada*, *Waqara*, dan *rakha'a*.⁵¹

Istilah *mutmainnah*, sebagaimana dikemukakan oleh ulama tertentu, berasal dari istilah *tuma'ninah*. Konotasi *tuma'ninah* tidak hanya menyiratkan keheningan, stasis, atau penghentian; melainkan, ia mewujudkan keadaan aktif yang disertai dengan rasa ketenangan yang mendalam. Setelah diperiksa lebih dekat, dinamika yang melekat dalam *tuma'ninah* selama sholat menunjukkan harmoni ritmis. Kadang-kadang, seseorang dapat mengamati individu mengangkat tangan mereka, mempertahankan postur tegak, membungkuk, kembali ke posisi tegak, bersujud, dan kemudian duduk. Dinamisme semacam itu berfungsi untuk mencontohkan keseluruhan perilaku manusia, yang terus-menerus berosilasi antara kesadaran dan perendaman dalam kompleksitas keberadaan. Jika konsep *tuma'ninah* ditafsirkan sebagai memiliki kualitas statis tanpa gerak, itu akan menyiratkan bahwa roh manusia tetap stagnan, sebuah gagasan yang secara fundamental bertentangan dengan prinsip-prinsip logika perkembangan.⁵²

Buya Hamka menjelaskan bahwa istilah *Liyaṭmainna Qolbi* berkaitan dengan iman dan keyakinan Nabi Ibrahim. Secara khusus, tujuannya adalah untuk memperkuat dan memperkuat kepercayaan di dalam hati. Selanjutnya, diartikulasikan melalui narasi atau asbabun nuzul. Dalam konteks ini, Nabi Ibrahim memohon kepada Tuhan untuk mengungkapkan proses di mana Allah membangkitkan orang yang telah meninggal.⁵³

⁵¹ <https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/menenangkan-hati/> (diakses 20 februari 2022)

⁵² Achmad Mubarak, *Jiwa dalam al-Qur'an; Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern* (Jakarta; Paramadina, 2000), hlm 9.

⁵³ Asiyah Istitha'ah, "Studi Penafsiran Lafadz *Muthmainnah* dalam Tafsir Al-Azhar," *Al Karima : Jurnal Studi Ilmu Al Quran dan Tafsir* 3, no. 1 (2020): 58, <https://doi.org/10.58438/alkarima.v3i1.97>.

Surat Al Maidah ayat 103 juga mengatakan tentang kata *mutmainnah*.

مَا جَعَلَ اللَّهُ مِنْ بَحِيرَةٍ وَلَا سَائِبَةٍ وَلَا وَصِيلَةٍ وَلَا حَامٍ وَلَكِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا
يَفْتَرُونَ عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ ۖ وَكَثُرُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ

Artinya :

Allah sekali-kali tidak pernah mensyari'atkan adanya bahiirah, saaibah, washiilah dan haam. Akan tetapi orang-orang kafir membuat-buat kedustaan terhadap Allah, dan kebanyakan mereka tidak mengerti.

Dalam ayat ini, Hamka menjelaskan bahwa frasa *Tatmainna Qulubuna* mengacu pada hati yang tenang yang merasakan kemahakuasaan Penciptanya melalui turunnya perbekalan dari surga, yang dimaksudkan untuk memberikan kelimpahan pada rezeki.

Kata *mutmainnah* juga tertuang dalam surat *Ar Ra'd* ayat 28, yang berbunyi :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya :

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.

Bagian ini menjelaskan bahwa iman berfungsi sebagai fondasi untuk mengingat Allah secara terus-menerus. Imanlah yang membangun di dalam hati kita titik fokus untuk ingatan atau niat. Ingatan akan Tuhan menimbulkan keadaan tenang, sekaligus mengurangi berbagai bentuk kecemasan, pikiran yang berbelit-belit, kesedihan, ketakutan, ketakutan, ketakutan, dan kesedihan. Hati yang tenang sangat penting bagi kesejahteraan spiritual dan fisik. Sebaliknya, keraguan dan kegelisahan merupakan asal mula berbagai penderitaan. Jika hati menderita penyakit dan tidak segera ditangani melalui iman—yaitu, iman yang menumbuhkan ingatan dan ingatan

yang mengarah pada *tuma'ninah*—seseorang berisiko kehilangan esensi seseorang, yang berpuncak pada penderitaan yang paling parah: ketidakpercayaan pada nikmat Allah.⁵⁴

Jiwa yang tenang (*mutmainnah*) adalah jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah *Ilahiyah* Tuhannya. Indikasi hadirnya jiwa yang tenang pada diri seseorang terlihat dari prilaku, sikap dan gerak-geriknya yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan dan perhitungan yang matang, tepat dan benar. Ia tidak terburu-buru untuk bersikap apriori dan berprasangka negatif. Akan tetapi di tengah-tengah sikap itu, secara diam-diam ia menelusuri hikmah yang terkandung dari setiap peristiwa, kejadian dan eksistensi yang terjadi.⁵⁵

Jadi ketenangan jiwa adalah keadaan di mana mental atau jiwa merasakan tenang, tentram dan tidak mudah terprovokasi oleh emosi. Jiwa yang tenang senantiasa memberikan pengaruh positif terhadap perilaku. Jiwa yang tenang akan terindikasi melalui sikap, perilaku dan gerak-gerik yang tidak tergesa-gesa, ajeg dalam pendirian, berpikir dengan bijak dan benar. Sehingga mampu menyelesaikan permasalahan hidup, menghadapi realita yang ada dengan percaya diri dan berani serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa

Menurut imam Ghazali jiwa yang tenang ialah jiwa yang diwarnai dengan sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia. Di antaranya adalah sifat-sifat syukur, sabar, taklut siksa, cinta Tuhan, rela akan hukum Tuhan, mengharapkan pahala dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup, dan lain-lain. Sifat-sifat yang menyebabkan selamat.⁵⁶

⁵⁴ AbdulMalik AbdulKarim Amrullah. *Tafsir Al-Azhar*. 1938. Jakarta: Pustaka Panjimas. Jld. 3. hlm. 93

⁵⁵ Bakran Adz-Dzaky, HM. Hamdani, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogyakarta: PT. Fajar Pustaka Baru, 2006), 458.

⁵⁶ Imam Al Ghazali, *Ihya Ulumuddin...*, 123.

Menurut Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa di mana orang yang ingin mencapai ketenangan jiwa harus memenuhi beberapa faktor tersebut antara lain:

a. Faktor agama

Agama adalah kebutuhan jiwa (psikis) manusia, yang akan mengatur dan mengendalikan sikap, kelakuan dan cara menghadapi tiap-tiap masalah.⁵⁷ Demikian juga dalam agama ada larangan yang harus di jauhi, karena di dalam nya terdapat dampak negatif dari kehidupan manusia. Orang yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT secara benar, di dalam hatinya tidak akan diliputi rasa takut dan gelisah. Ia merasa yakin bahwa keimanan dan ketaqwaannya itu akan membawa kelegaan dan ketenangan batinnya. Pelaksanaan agama (ibadah) dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari rasa gelisah dan takut. Diantara berbagai macam ibadah yang ada yaitu shalat secara psikologis semakin banyak shalat dan menggantungkan harapan kepada Allah SWT maka akan tenteramlah hati, karena dalam shalat itu sendiri mengandung psiko-religius (kekuatan rohaniah) yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme sehingga memiliki semangat untuk masa depan. Selain itu tujuan utama dari shalat adalah ingin beraudiensi, mendekatkan diri dengan Allah supaya terciptalah kebahagiaan dan ketenangan hidupnya.

b. Terpenuhinya Kebutuhan Manusia

Ketenangan dalam hati dapat dirasakan apabila kebutuhankebutuhan manusia baik yang bersifat fisik maupun psikis terpenuhi. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi akan mengakibatkan kegelisahan dalam jiwa yang akan berdampak pada

⁵⁷ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. cet. IV, (Jakarta:Bulan Bintang, 1982), 52.

terganggunya ketenangan hidup. Menurut Kartini Kartono kebutuhan-kebutuhan yang harus terpenuhi oleh manusia adalah:⁵⁸

- 1) Terpenuhinya kebutuhan pokok, hal ini karena setiap manusia pasti memiliki dorongan-dorongan akan kebutuhan pokok. Dorongan-dorongan akan kebutuhan pokok tersebut menuntut pemenuhan, sehingga jiwa menjadi tenang dan akan menurunkan ketegangan-ketegangan jiwa jika kebutuhan tersebut terpenuhi.
- 2) Tercapainya kepuasan, setiap orang pasti menginginkan kepuasan, baik yang berupa jasmaniah maupun yang bersifat psikis, seperti kenyang, aman terlindungi, ingin puas dalam hubungan seksnya, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya. Pendeknya ingin puas di segala bidang.
- 3) Posisi status sosial, setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dalam lingkungannya. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati. Sebab cinta kasih dan simpati menumbuhkan rasa diri aman, berani optimis, percaya diri.⁵⁹

Menurut Zakiah Daradjat ada enam kebutuhan jiwa di mana jika tidak terpenuhi akan mengalami ketegangan jiwa. Kebutuhan jiwa tersebut adalah:⁶⁰

- 1) Rasa kasih sayang

Rasa kasih sayang merupakan kebutuhan jiwa yang penting bagi manusia oleh karenanya apabila rasa kasih sayang itu tidak didapatnya dari orang-orang disekelilingnya maka akan berdampak pada keguncangan jiwanya. Tetapi bagi orang yang percaya kepada Allah SWT yang Maha Pengasih dan

⁵⁸ Kartini Kartono dan Jenny Andary, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Mandar Maju, Bandung, 1989, 29-30

⁵⁹ *Ibid.*, 29-30.

⁶⁰ Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan*, (Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, 1990), 33-35.

Penyayang maka kehilangan kasih sayang dari manusia tidak menjadikan jiwa gersang.

2) Rasa Aman

Rasa aman juga kebutuhan jiwa yang tidak kalah pentingnya. Orang yang terancam, baik jiwanya, hartanya, kedudukannya ia akan gelisah yang berujung pada stres. Apabila ia dekat dengan Allah SWT tentu rasa aman akan selalu melindungi dirinya.

3) Rasa harga diri

Rasa harga diri juga merupakan kebutuhan jiwa manusia, yang jika tidak terpenuhi akan berakibat penderitaan. Banyak orang merasa diremehkan, dilecehkan dan tidak dihargai dalam masyarakat terutama dalam hal harta, pangkat keturunan, dan lain sebagainya itu tentu perlu dipenuhi. Namun sebenarnya hakekat itu terletak pada iman dan amal soleh seseorang

4) Rasa bebas

Rasa ingin bebas termasuk kebutuhan jiwa yang pokok pula. Setiap orang ingin mengungkapkan perasaannya dengan cara yang dirasa menyenangkan bagi dirinya. Namun semua itu tentunya ada batas dan aturan yang harus diikutinya agar orang lain tidak terganggu haknya. Kebebasan yang sungguh-sungguh hanya terdapat dalam hubungan kita dengan Allah SWT.

5) Rasa sukses

Rasa sukses yang merupakan salah satu kebutuhan jiwa. Kegagalan akan membawa kekecewaan bahkan menghilangkan kepercayaan seseorang kepada dirinya. Islam mengajarkan agar orang tidak putus asa. Tidak tercapainya suatu keinginan belum tentu berarti tidak baik. Bahkan

kegagalan itu akan lebih baik kalau manusia mengetahui sebab serta dapat mengambil hikmah dari kegagalan itu.

6) Rasa ingin tahu

Rasa ingin tahu juga termasuk kebutuhan jiwa yang pokok yang jika terpenuhi akan berdampak pada tingkah laku. Orang akan merasa sengsara apabila tidak mendapatkan informasi atas ilmu yang dicarinya. Namun tidak semua ilmu itu dapat diketahuinya karena keterbatasan yang ada pada dirinya. Jadi agar seorang bisa mencapai ketenangan jiwa maka harus memenuhi beberapa faktor yaitu: faktor agama, terpenuhinya kebutuhan manusia (meliputi kebutuhan pokok, kebutuhan kepuasan, kebutuhan social, rasa kasih sayang, rasa aman, rasa harga diri, rasa bebas, rasa sukses dan rasa ingin tahu).

c. Tingkatan Jiwa

Berdasarkan pengaruh dari usaha ruhaniyah dalam proses *tazkiyatun nafs*, jiwa memiliki Tujuh tingkatan, yakni:

1. Jiwa yang memerintah (*Al-nafs al-ammarah*)

Jiwa ini cenderung pada tabiat badan yang bersifat alamiah, memerintah pada kelezatan dan hasrat seksual (syahwat) yang terlarang dalam syara". Dan mendorong hati pada aspek-aspek rendah. Dalam tingkatan ini, jiwa merupakan tempat berlindung segala kejahatan dan sumber akhlak-akhlak tercela, seperti Sombong, ambisius, hasrat biologis, *hasud*, marah, kikir, dendam, dll.

2. Jiwa yang Mencela (*Al-nafs al-lawwamah*)

Yaitu jiwa yang menerima pencerahan hati, yang sesekali mengikuti kekuatan yang berpikir dan sesekali berbuat durhaka lalu menyesal dan mencela jiwanya. Dalam tingkatan ini, jiwa merupakan sumber memancar penyesalan sekaligus tempat ber,ula keinginan biologis, kekeliruan, dan kerakusan.

3. Jiwa yang tenteram (*Al-nafs al-muthmainnah*)

Yaitu jiwa yang menerima pencerahan hati sehingga darinya tenggelam sifat-sifat tercela dan merasa tentram terhadap berbagai kesempurnaan. Posisinya berada pada bermulanya kesempurnaan. Kapan saja sang penempuh jalan ruhani (salik) menginjakkan kaki padanya, ia dihitung sebagai orang yang masuk diantara ahli thoriqoh karena kepindahannya dari warna warni menjadi pengokohan. Pemilik jiwa dalam tingkatan ini berada dalam kondisi mabuk ketuhanan. KEPADANYA berhembus nafas-nafas hubungan kemesraan dengan sangat kencang karena keterkaitan yang sangat kuat dengan yang maha benar.⁶¹

4. Jiwa yang terilhami (*Al-nafs al-mulhimah*)

Yaitu jiwa yang diilhami *Allah* dengan ilmu, rendah hati, merasa cukup dengan rizki yang hanya sedikit dan kedermawanan. Dalam tingkatan ini jiwa menjadi tempat memancar kesabaran, kesanggupan memikul beban derita dan rasa syukur.

5. Jiwa yang Ridha (*Al-nafs al-radhiyah*)

Yaitu jiwa yang ridha kepada *Allah*, sebagaimana firman *Allah*. Dalam QS. Al-Bayyinah ayat 8, yang artinya “*Allah* Ridha kepada mereka dan mereka juga ridha kepada-Nya.” Dalam tingkatan ini, jiwa berada dalam kondisi berserah dan merasa lezat dengan kondisi tergila-gila (*hiyarah*).

6. Jiwa yang diridhai (*Al-nafs al-mardhiyah*)

Yaitu jiwa yang diridhai *Allah Swt*. Padanya Nampak jejak keridhaan-Nya, antara lain Karomah, keikhlasan, dan *dzikir*. Dalam tingkatan ini, sang penempuh jalan ruhani menginjakkan kakinya yang pertama pada pengenalan *Allah* (*Ma'rifatullah*)

⁶¹ Al-Kurdi. *Jalan ke Surga; Pengembangan Spiritual menuju Pencerahan Qolbu*. (Bandung. PT. Remaja Rosdakrya. 2005), 135-136

dengan pengenalan yang benar. Pada tingkatan jiwa yang seperti ini, penampakan amal perbuatan terlihat jelas.⁶²

7. Jiwa yang Sempurna (*Al-nafs al-kamilah*)

Yaitu jiwa yang segala kesempurnaan menjadi tabiat dan wataknya. Bersamaan dengan itu, jiwa meningkat naik pada kesempurnaan dan diperintah kembali kepada para hamba *Allah* untuk membimbing dan menyempurnakan mereka. Kedudukan salik pada tingkatan ini berada pada posisi penampakan nama-nama dan sifat-sifat *Allah*. Kondisinya kekal dengan *Allah*, berjalan dengan *Allah* dan menuju *Allah*, serta kembali dari *Allah* dan kepada *Allah*. Baginya tiada tempat berlindung selain *Allah*. Ilmu-ilmunya terambil dari *Allah*. Sebagaimana dikatakan “setelah melebur diri dalam kehendak *Allah*, jadilah sebagaimana engkau kehendaki. Ilmumu tiada kebodohan dan bagi amalmu tiada dosa”.⁶³

d. Kriteria Ketenangan Jiwa

1) Sabar

“Secara etimologi, sabar berarti teguh hati tanpa mengeluh dijumpa bencana. Menurut pengertian Islam, sabar ialah tahan menderita sesuatu yang tidak disenangi dengan ridha dan ikhlas serta berserah diri kepada *Allah*. Sabar itu membentuk jiwa manusia menjadi kuat dan teguh tatkala menghadapi bencana (musibah).⁶⁴

Kebahagiaan, keuntungan, keselamatan, hanya dapat dicapai dengan usaha secara tekun terus menerus dengan penuh kesabaran, keteguhan hati, sebab sabar adalah azas untuk melakukan segala usaha, tiang untuk realisasi segala cita-cita. Sabar bukan berarti menyerah tanpa syarat, tetapi sabar adalah terus berusaha dengan hati yang tetap, berikhlash, sampai cita-cita dapat berhasil dan dikala

⁶² *Ibid.*,136

⁶³ *Ibid.*,137

⁶⁴ Asmaran As, *Pengantar Studi Akhlak*, (Jakarta: Rajawali Pers, 1992), 228.

menerima cobaan dari Allah SWT, wajiblah ridha dan hati yang ikhlas.⁶⁵

2) Optimis

Sikap optimis dapat digambarkan sebagai cahaya dalam kegelapan dan memperluas wawasan berfikir. Dengan optimisme, cinta akan kebaikan tumbuh di dalam diri manusia, dan menumbuhkan perkembangan baru dalam pandangannya tentang kehidupan. Tidak ada satu penyebabpun yang mampu mengurangi jumlah problem dalam kehidupan manusia seperti yang diperankan optimisme. Ciri-ciri kebahagiaan itu lebih tampak pada wajah-wajah orang yang optimis tidak saja dalam hal kepuasan tetapi juga seluruh kehidupan baik dalam situasi positif maupun negatif. Disetiap saat sinar kebahagiaan menerangi jiwa orang yang optimisme.⁶⁶

3) Merasa dekat dengan Allah

Orang yang tentram jiwanya akan merasa dekat dengan Allah dan akan selalu merasakan pengawasan Allah SWT. Dengan demikian akan hati-hati dalam bertindak dan menentukan langkahnya. Ia akan berusaha untuk menjalankan apa yang diperintahkan Allah dan akan menjauhi segala yang tidak diridhai Allah. “Kesadaran manusia akan melekat eksistensinya oleh tangan Tuhan akan memperkuat kepercayaan dan harapan bisa hidup bahagia sejahtera juga memiliki rasa keseimbangan dan keselarasan lahir dan batin.”⁶⁷

Adanya perasaan dekat dengan Allah, manusia akan merasa tentram hidupnya karena ia akan merasa terlindungi dan selalu dijaga oleh Allah sehingga ia merasa aman dan selalu mengontrol segala perbuatannya. “Tanpa kesadaran akan relasi dengan Tuhan maka akan menimbulkan ketakutan dan kesedihan dan rasa tidak aman (tidak terjamin yang kronis serta kegoncangan jiwa).”⁶⁸

⁶⁵ Barmawie Umary, *Materi Akhlak*, (Solo: Ramadhani, 1995), 52.

⁶⁶ Hamzah Ya'kub, *Etika Islam*, (Bandung: CV Diponegoro, 1996), 142.

⁶⁷ Kartini Kartono, Jenny Andary, *Hygiene Mental...*, 289.

⁶⁸ *Ibid.*, 288.

Jadi seorang bisa dikatakan jiwanya tenang jika seorang tersebut menunjukkan perilaku atau sikap yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku atau sikap tersebut adalah sabar, optimis dan merasa dekat dengan Allah.

e. Konsep Ketenangan Jiwa Al-Ghozali

Konsep ketenangan jiwa menurut Al-Ghazali berakar kuat dalam ajaran Sufi dan wawasan filosofisnya. Al-Ghazali, seorang teolog dan filsuf Islam terkemuka, menekankan pemurnian jiwa sebagai jalan untuk mencapai kedamaian batin dan pemenuhan spiritual. Pendekatannya mengintegrasikan dimensi etika, spiritual, dan psikologis, menawarkan kerangka kerja komprehensif untuk memahami dan mencapai ketenangan. Bagian berikut mengeksplorasi konsep ketenangan Al-Ghazali, prinsip-prinsip dasarnya, dan metode yang dia usulkan untuk mencapainya.

Al-Ghazali berpendapat bahwa jiwa secara inheren mencari kemurnian dan kebajikan, berusaha untuk menghindari kejahatan. Dia mengidentifikasi jiwa yang tenang sebagai keadaan tertinggi, yang dia sebut sebagai “*al-Nafs al-Muṭma'innah*” (jiwa yang tenang). Konsep Al-Ghazali tentang ketenangan jiwa berkisar pada gagasan tingkat tertinggi jiwa, yang ia sebut sebagai *al-Nafs al-Muṭma'innah* (jiwa yang tenang). Dia percaya bahwa sifat jiwa adalah kemurnian, menuntunnya untuk mencari kebajikan dan menghindari kejahatan. Menurut Al-Ghazali, mencapai ketenangan melibatkan mengelola dan mengatur kualitas jiwa seperti kesehatan, penyakit, dan kekhawatiran. Konsep ini berakar kuat dalam keyakinan dan ajaran Islamnya, menekankan pentingnya kesejahteraan spiritual untuk kedamaian dan harmoni batin.⁶⁹

⁶⁹ Abd Syakur, “Metode Ketenangan Jiwa: Suatu Perbandingan antara al-Ghazâlî dan Sigmund Freud,” *ISLAMICA: Jurnal Studi Keislaman* 1 (22 Januari 2014): 162, <https://doi.org/10.15642/islamica.2007.1.2.162-173>.

Ketenangan jiwa dicapai melalui proses pemurnian, yang dikenal sebagai “*tazkiyatun nafs*” yang melibatkan pembersihan diri dari sifat-sifat tercela dan menumbuhkan sifat-sifat terpuji. Konsep Imam Al-Ghazali tentang ketenangan jiwa, sebagai bagian dari *tazkiyatun nafs*, melibatkan memurnikan diri dari sifat-sifat negatif dan menumbuhkan kualitas yang patut dipuji. Ini mengarah pada kedamaian dan harmoni batin. Al-Ghazali menekankan pembersihan jiwa melalui refleksi diri, pertobatan, dan mengadopsi kebiasaan baik. Dengan mengikuti ajarannya, individu dapat mencapai keadaan ketenangan dan kesejahteraan spiritual. Referensi Al-Ghazali menyoroti pentingnya pendidikan moral dalam membentuk karakter mulia dan kesalehan, yang pada akhirnya membimbing individu menuju keadaan batin yang seimbang dan tenang.⁷⁰

Konsep jiwa Al-Ghazali terintegrasi dengan tubuh, di mana jiwa yang bersih mengarah pada kehidupan yang saleh, dan sebaliknya. Dualitas ini menggarisbawahi pentingnya kebenaran batin atau “hakikat” dalam mencapai ketenangan. Menurut Al-Ghazali, konsep ketenangan jiwa, yang dikenal sebagai “*al-nafs al-muṭma'innah*” dicapai ketika jiwa mencapai keadaan tenang dan damai dengan berada dalam harmoni dengan substansi abadi. Ketenangan ini dicapai melalui tiga proses: *takhalli* (pemurnian), *tahalli* dan *tajalli* (manifestasi), dan akhirnya, mencapai tahap *al-nafs al-muthma'innah*. Ajaran Al-Ghazali tentang ketenangan jiwa dapat ditemukan dalam karya-karyanya tentang Sufisme dan kebenaran batin manusia, menekankan pentingnya pemurnian batin dan pencerahan spiritual untuk mencapai kedamaian dalam diri sendiri.⁷¹

⁷⁰ Hasmi Bayhaqi dan Eli Masnawati, “Pendidikan Akhlak dalam Konsep Tazkiyatun Nafs Perspektif Imam Al-Ghazali dan Relevansinya terhadap Degradasi Moral Generasi Muda,” *ALSYS* 4 (24 Juli 2024): 434–49, <https://doi.org/10.58578/alsys.v4i4.3440>.

⁷¹ Katni Katni, “Hakikat Manusia Menurut Pemikiran Al Ghazali,” *International Seminar on Islamic Education (ISIE 2018) Faculty*, no. Isie 2018 (2018): 1–10.

Al-Ghazali menguraikan proses tiga tahap untuk mencapai ketenangan: “*takhalli*” (mengosongkan jiwa dari sifat-sifat negatif), “*tahalli*” (menghiasi jiwa dengan sifat-sifat positif), dan “*tajalli*” (manifestasi atribut ilahi).⁷² Mengejar kebahagiaan, seperti yang dijelaskan dalam “Alkimia Kebahagiaan,” melibatkan mengenali sifat diri, menempatkan hati sebagai pemimpin, dan merenungkan Tuhan. Proses ini sejalan dengan mengejar ketenangan, karena menekankan keseimbangan antara nafsu makan, akal, hati, dan cinta kepada *Allah*.⁷³ Konsep Al-Ghazali tentang ketenangan jiwa secara rumit terkait dengan gagasannya tentang kebahagiaan dalam “*The Alchemy of Happiness*.” Dia menekankan bahwa mencapai ketenangan melibatkan mengenali diri sendiri, menempatkan hati sebagai pemimpin, dan merenungkan Tuhan. Konsep ini berakar pada *Al-Qur'an*, Hadits, filsafat Islam, ajaran Sufisme, dan konsep kepemimpinan al-Farabi. Dengan berfokus pada aspek-aspek seperti nafsu makan, akal, hati, dan cinta untuk *Allah*, Al-Ghazali membimbing individu menuju kedamaian batin dan kepuasan. Referensinya ke sumber-sumber ini menyoroti pentingnya pertumbuhan spiritual dan hubungan dengan *ilahi* untuk mencapai ketenangan jiwa.

Al-Ghazali juga menekankan peran kepemimpinan etis dalam mencapai ketenangan, di mana dampak jiwa dipertimbangkan dalam mengejar kebahagiaan di dunia ini dan akhirat. Konsep Imam al-Ghazali tentang ketenangan jiwa berakar pada etika dalam kepemimpinan, berfokus pada dampak jiwa dalam mencapai kebahagiaan di dunia ini dan akhirat. Menurut pemikirannya, etika dalam kepemimpinan harus menggabungkan ilmu rasional dan agama, menekankan penerapan hukum Tuhan untuk mencapai keseimbangan

⁷² Enung Asmaya, “Hakikat Manusia dalam Tasawuf Al-Ghazali,” *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 12, no. 1 (2018): 123–35, <https://doi.org/https://doi.org/10.24090/komunika.v12i1.1377>.

⁷³ Achmad Khudori Soleh, “Al-Ghazali’s Concept of Happiness in *The Alchemy of Happiness*,” *Journal of Islamic Thought and Civilization (JITC)* 12, no. 2 (2022): 196–211, <https://doi.org/https://doi.org/10.32350/jitc.122.14>.

dan kebahagiaan abadi. Konsep ini dirinci dalam karyanya “*Tibr al-Masbuk Nasihati al-Muluk*” di mana ia menyoroti pentingnya karakter, integritas, dan mengejar kebahagiaan melalui kepemimpinan etis.⁷⁴

Praktik-praktik spiritual seperti doa, *ẓikr* (mengingat Allah), dan membaca Al-Qur'an disorot sebagai sarana untuk mencapai ketenangan dan ketenangan. Praktik-praktik ini dipandang sebagai karunia dari Tuhan dan hasil usaha pribadi dalam ketaatan dan menghindari kejahatan. Konsep ketenangan jiwa, menurut Al-Ghazali, melibatkan pencapaian kedamaian batin melalui tindakan kepatuhan dan menjauhkan diri dari perbuatan jahat. Keadaan ketenangan ini dianggap sebagai hadiah dari Tuhan, dapat dicapai dengan memurnikan jiwa dan mengikuti ajaran Islam. Referensi Al-Ghazali terhadap konsep ini dapat ditemukan dalam berbagai hadis otentik, terutama yang disebutkan dalam makalah penelitian, seperti ritual haji, membaca *Al-Qur'an*, dan terlibat dalam tindakan ibadah seperti doa dan mengingat Tuhan.⁷⁵

3. *Intensitas Ẓikr*

a. Intensitas

Istilah intensitas berasal dari leksem bahasa Inggris *intens*, yang berkonotasi atribut seperti semangat, usaha, dan kesungguhan. Ilham Agus Sugianto berpendapat bahwa intensitas mengacu pada “keadaan tingkat intensitas atau ukuran”.⁷⁶ Sementara istilah *intens* menunjukkan karakteristik yang kuat, berapi-api, atau menyala dalam kaitannya dengan emosi, itu juga menandakan keadaan emosi yang meningkat pada individu;⁷⁷ dengan demikian, intensitas dapat

⁷⁴ Zahratul Idami dan Andriansyah, “*The Concept Of Ethics In Leadership According To Imam Al-Ghazali Thought*,” in *Proceeding ICOGISS*, 2019, 750–58, jurnal.unmuhjember.ac.id.

⁷⁵ أسامة أحمد، محمد عبد الرحيم، عبد الرحيم. (2022). أحاديث السكينة جمعاً ودراسة: Hadiths of Tranquility: Collecting and Studying. Hawliyyat Kulliyat Auṣūl Al-Dīn wa Al-Da‘wa’ Al-Islāmiyyat Bi Tanta (Online), 14(14), 235-272. doi: 10.21608/bftr.2022.276439

⁷⁶ Ilham Agus Sugianto, *Kiat Praktis Menghafal Al-Qur'an*, (Jakarta: Mujahid Press, 2004), 123

⁷⁷ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), 17.

dikonseptualisasikan sebagai upaya berkomitmen yang bertujuan untuk mencapai hasil yang optimal.⁷⁸ Intensitas dapat dicirikan sebagai tingkat kelambatan yang ditunjukkan oleh seseorang saat terlibat dalam berbagai tugas.⁷⁹

James P. Chaplin mengartikulasikan bahwa intensitas mewakili kekuatan motivasi yang mendukung pendapat atau sikap tertentu.⁸⁰ Ketika diperiksa melalui lensa sifatnya yang intensif, intensitas dapat ditafsirkan sebagai kesungguhan dan pengulangan dalam melakukan kegiatan untuk mewujudkan efektivitas maksimum.⁸¹

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa intensitas dipahami sebagai upaya kebiasaan yang dilakukan oleh individu dengan keseriusan, ketepatan waktu, dan frekuensi yang konsisten dalam mengejar mencapai hasil yang unggul.

Azjen membagi intensitas menjadi empat aspek, yaitu⁸² :

1) Perhatian atau daya konsentrasi

Perhatian merupakan ketertarikan terhadap objek tertentu yang menjadi target perilaku. Hal ini diilustrasikan dengan adanya stimulus yang datang, kemudian stimulus itu direspon, dan responnya berupa tersitanya perhatian individu terhadap objek yang dimaksud

2) Penghayatan atau pemahaman

Penghayatan dapat berupa pemahaman dan penyerapan terhadap informasi yang diharapkan, kemudian informasi

⁷⁸ Sulehan Yasin, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Surabaya: Amanah, 1997)., 299

⁷⁹ Maya Ferdiana Rozalia, "Hubungan Intensitas Pemanfaatan Gadget Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar" , Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Vol 5,no.2 (2017).,23

⁸⁰ James P. Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006)., 254

⁸¹ Ahmad Watik dan Abdussalam M. Safro, Etika Islam dan Kesehatan, (Jakarta: CV. Rajawali, 1986).,45

⁸² Icek Ajzen, "The Theory Of Planned Behaviour," Organizational Behavior and Human Decision Processes, 1991.

tersebut dipahami, dinikmati dan disimpan sebagai pengetahuan yang baru bagi individu yang bersangkutan.

3) Durasi

Durasi merupakan lamanya selang waktu yang dibutuhkan individu untuk melakukan perilaku yang menjadi target.

4) Frekuensi atau tingkat keseringan

Frekuensi merupakan banyaknya pengulangan perilaku yang menjadi target.

Kata intensitas sangat erat kaitannya dengan motivasi, keduanya tidak dapat terpisahkan, sebab untuk memunculkan intensitas suatu tindakan atau perilaku membutuhkan motivasi yang tepat. Bisa dibilang juga bahwa intensitas merupakan realitas dari motivasi dalam rangka mencapai tujuan atau keberhasilan yang diharapkan. Semakin intensif tindakan itu dilakukan, akan semakin dekat pencapaian tujuan atau keberhasilan tersebut.

b. Pengertian *Ẓikīr*

Ẓikīr ditinjau dari segi bahasa (lughatan) adalah mengingat, sedangkan *ẓikīr* secara istilah adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah. *Ẓikīr* berarti ingat kepada Allah, ingat ini tidak hanya sekedar menyebut nama Allah dalam lisan atau dalam pikiran dan hati. akan tetapi *ẓikīr* yang dimaksud adalah ingat akan Zat, Sifat dan Perbuatan-Nya kemudian memasrahkan hidup dan mati kepada-Nya, sehingga tidak takut maupun gentar menghadapi segala macam mara bahaya dan cobaan.⁸³

Secara terminologi *ẓikīr* adalah usaha manusia untuk mendekatkan diri pada Allah dengan cara mengingat Allah dengan cara mengingat keagungan-Nya. Adapun realisasi untuk mengingat

⁸³ Udin, *Konsep Dzikir dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Kesehatan*, Sanbil, Mataram : 2021, 17

Allah dengan cara memuji-Nya, membaca fiman-Nya, menuntut ilmu- Nya dan memohon kepada-Nya.⁸⁴

Pada hakikatnya, orang yang sedang *berzikir* adalah orang yang sedang berhubungan dengan Allah. Seseorang yang senantiasa mengajak orang lain untuk kembali kepada Allah akan memerlukan dan melakukan *zikir* yang lebih dari seorang muslim biasa. Karena pada dasarnya, ia ingin menghidupkan kembali hati mereka yang mati, akan tetapi jika ia tidak menghidupkan hatinya lebih dulu, keinginan atau kehendaknya untuk menghidupkan hati yang lain tidak akan mampu dilakukan Menurut Nawawi memberikan pengertian tentang *zikir* sebagai berikut, *zikir* secara lisan seperti menyebut nama Allah berulang-ulang, dan satu tingkat di atas *zikir* lisan adalah hadirnya pemikiran tentang Allah dalam kalbu.⁸⁵

Menurut Bastaman *zikir* adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan seperti tasbih, tahmid, shalat, membaca al-qur'an, berdoa, melakukan perbuatan baik dan menghindarkan diri dari kejahatan.⁸⁶

Menurut Askat, *zikir* adalah segala sesuatu atau tindakan dalam rangka mengingat Allah swt., mengagungkan asma-Nya dengan lafal- lafal tertentu, baik yang dilafalkan dengan lisan atau hanya diucapkan dalam hati saja yang dapat dilakukan di mana saja tidak terbatas pada ruang dan waktu. Said Ibnu Djubair dan para ulama lainnya menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan *zikir* itu adalah semua ketaatan yang diniatkan karena Allah swt., hal ini berarti tidak terbatas masalah tasbih, tahlil, tahmid dan takbir, tapi semua aktifitas manusia yang diniatkan kepada Allah swt.⁸⁷

⁸⁴ Al-Islam, Muamalah dan Akhlak, PT. Rineka Cipta , Jakarta, 1987, 187.

⁸⁵ Udin, *Konsep Dzikir dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Kesehatan*, Sanbil, Mataram : 2021, 17

⁸⁶ Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, cet. III, 2001, 158.

⁸⁷ Abu Wardah Bin Askat, *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW*, Kreasi Wacana, Yogyakarta:, 2000, 6.

Beberapa pendapat di atas menunjukkan bahwasannya *ẓikīr* merupakan sebuah alat untuk mendekatkan diri kepada Allah swt. Manusia pada hakikatnya adalah makhluk yang lemah, oleh karenanya kekuatan yang didapat hanyalah dari Allah swt., sehingga manusia perlu untuk terus menjalin hubungan yang baik dan intens dengan Allah swt. Jadi *ẓikīr* adalah usaha manusia untuk mendekatkan diri pada Allah dengan cara mengingat Allah dengan cara mengingat keagungan-Nya, hal ini berarti tidak terbatas masalah tasbih, tahlil, tahmid dan takbir, tapi semua aktifitas manusia yang diniatkan kepada Allah swt.

c. Bentuk-Bentuk *Dzikir*

Ẓikīr merupakan pengalaman *rukhaniyyah* yang dapat dinikmati oleh pelakunya, hal ini yang dimaksud oleh Allah sebagai penentram hati. Ibnu Ata', seorang sufi yang menulis al-Hikam (Kata-Kata Hikmah) membagi *ẓikīr* atas tiga bagian: *ẓikīr jali* (*dzikir* jelas, nyata), *ẓikīr khafi* (*dzikir* samar-samar) dan *ẓikīr haqiqi* (*dzikir* sebenar-benarnya).⁸⁸

1) *Ẓikīr* Jali

Ialah suatu perbuatan mengingat Allah swt. dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa kepada Allah swt. yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Mula-mula *ẓikīr* ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini biasanya dilakukan orang awam (orang kebanyakan). Hal ini dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu.

2) *Ẓikīr* Khafi

Adalah *ẓikīr* yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan hati, mampu melakukan *dzikir* seperti ini merasa dalam hatinya

⁸⁸ Tim Redaksi, *Ensiklopedi Islam*, jilid 6, PT Ichtiar Baru van Houve Jakarta, 2008, 332.

baik disertai *ẓikīr* lisan ataupun tidak. Orang yang sudah senantiasa memiliki hubungan dengan Allah swt. Ia selalu merasakan kehadiran Allah swt. kapan dan dimana saja. Dalam dunia sufi terdapat ungkapan bahwa seorang sufi, ketika melihat suatu benda apa saja, bukan melihat benda itu, tetapi melihat Allah swt. Artinya, benda itu bukanlah Allah swt., tetapi pandangan hatinya jauh menembus melampaui pandangan matanya tersebut. ia tidak hanya melihat benda itu akan tetapi juga menyadari akan adanya *Khalik* yang menciptakan benda itu.

3) *Ẓikīr* Hakiki

Yaitu *ẓikīr* yang dilakukan dengan seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan dimana saja, dengan memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah swt. dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya. Selain itu tiada yang diingat selain Allah swt. Untuk mencapai tingkatan *ẓikīr* haqiqi ini perlu dijalani latihan mulai dari tingkat *ẓikīr* jali dan *ẓikīr* khafi.

Dalam rangka upaya menjadikan *ẓikīr* sebagai kebutuhan hidup dan pembinaan suasana yang kondusif untuk mengabaikan *nafs muṭmainnah* dalam diri, maka diperlukan sikap disiplin dan istiqamah dalam lima hal, yakni:

- a) *Mu'ahadat*, yakni selalu ingat dan sadar akan janji yang telah diikrarkan kepada Allah, sejak di alam arwah manusia telah mengikat janji bahwa ia akan taat dan setia kepada Allah, sebagai satu-satunya pencipta dan pemelihara, sebagai satu-satunya yang layak dan wajib di sembah.⁸⁹
- b) *Muhasabah*, yang memikirkan, menganalisa dan memperhitungkan secara teliti dan jujur segala apa yang sudah

⁸⁹ Lihat Q.S. Al-An'Am (6) : 163.

dan akan dilakukan keberanian melakukan muhasabah akan menuntun seseorang untuk lebih berhati-hati dalam segala aspek kehidupan, teliti dalam mengambil sikap dan tindakan yang akan datang.⁹⁰

- c) *Mu'agabah*, yakni pemberian sanksi kepada diri sendiri apabila kenyataan hasil muhasabah menunjukkan nilai kurang walau sekecil apa pun. Tujuan pemberian sanksi kepada diri sendiri agar lebih sadar diri akan adanya sanksi yang lebih dekat di akhirat nanti, seperti dengan berpuasa.
- d) *Muragabah*, adalah kesadaran rohaniah tentang kebersamaan dengan Allah dalam segala suasana. Artinya dimana saja berada, dalam suasana dan kondisi yang bagaimanapun kebersamaan dengan Allah harus di hidupkan dalam hati.
- e) *Mujahada*, yakni kemauan dan kemampuan dan mengarahkan segala daya dan upaya secara sungguh-sungguh untuk meninggalkan segala godaan hawa nafsu.⁹¹

d. *Ẓikīr* Sebagai Metode Terapi Kesehatan Mental

Psikoterapi islam dengan metode *ẓikīr* sudah sejak lama digunakan. Banyak penelitian yang sudah dilakukan dan menghasilkan temuan-temuan yang bermanfaat untuk kemajuan keilmuan psikoterapi islam. Terapi *ẓikīr* merupakan salah satu kegiatan keagamaan yang memiliki kontribusi penting dalam menjaga kesehatan rohani manusia. Kegiatan *ẓiknullah* melibatkan seluruh elemen yang ada dalam diri manusia terutama jiwa manusia yang sering mengalami kegoncangan. Ketenangan yang dirasakan apabila hati sudah terbiasa untuk *berẓikīr* membuat semua elemen diri manusia menjadi baik dan sehat. *Ẓikīr* dapat membuat hati

⁹⁰ Lihat Q.S. Al-Hasyr (59) : 18.

⁹¹ A. Rivay Siregar, *Tasawuf dari Sufisme Klsik Ke Neo Sufisme*, 257

seseorang yang keras menjadi lembut, yang gundah menjadi tenang dan selalu ingat kepada Allah bahwa kehidupannya hanyalah milik-Nya. Ketenangan hati yang tercipta karena *berzikir*, membuat seseorang memiliki kesadaran diri yang optimal.

Dadang Hawari dalam bukunya *Do'a dan zikir* mengatakan bahwa terapi medis tanpa do'a dan *zikir*, tidak lengkap. Doa dan *zikir* tanpa terapi medis tidak efektif.⁹² Akan tetapi untuk mencapai kepada tingkat penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental pada santri korban NAPZA dan penyandang gangguan kejiwaan harus dilakukan melalui prosedur yang benar. Do'a dan *zikir* merupakan amaliah yang sudah di atur di dalam Al-Qur'an dan kitab Al-Qur'an adalah obat bagi orang-orang yang beriman. Hal tersebut terdapat dalam firman Allah yang artinya:

“Dan Kami turunkan Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.” (QS. *Al-Isra'*: 82)⁹³

Dalam islam, bagi umat Islam yang jiwanya sakit maka harus diobati dengan cara yang baik dan benar, salah satunya adalah dengan *berzikir* kepada Allah dan selalu menjalankan ibadah yang diperintahkan oleh Allah dengan langkah-langkah yang benar sesuai dengan tuntunan yang ada dalam Al-Qur'an. Dengan berdzikir merupakan sebab *wusulnya* manusia kepada Allah swt, dan menjadi sebab manusia memiliki rasa *Mahabbah*

⁹² Dadang Hawari, *Doa dan Dzikir sebagai Pelengkap Terapi Medis*, (Jakarta: Dana Bhakti Primayasa, 1997), 1

⁹³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah....*, 290.

kepada Allah swt.⁹⁴

Pandangan tasawuf bahwa jiwa manusia mencakup unsur-unsur roh, akal, nafsu dan qalbu. Al- Ghazali berpendapat bahwa manusia itu adalah makhluk spiritual, di dalam dirinya terdapat roh keTuhanan, secara eksistensial manusia terdiri dari tiga dimensi, yaitu dimensi jasad, jiwa (psikis) dan roh (spiritual *Rabbaniyah*). Gabungan jiwa dan roh disebut hati (*al-qalb*), roh (*al-ruh*) nafs (*al-nafs*) dan akal (*al-qalb*).⁹⁵

Dalam hal ini, maka terapi *zikir* sebagai upaya pensucian hati dan jiwa manusia yaitu dengan metode pensucian hati. Metode pensucian hati dalam dunia tasawuf terkenal dengan pendekatan tasawuf. Menurut M. Hamdani Bakhran Adz-Dzaky bahwa pendekatan tasawuf adalah peleburan dari sifat-sifat, karakter, dan perbuatan yang menyimpang dari kehendak dan tuntunan keTuhanan.⁹⁶ Terapi *zikir* dengan pendekatan tasawuf memiliki beberapa langkah. Adapun langkah-langkah terapi *zikir* dengan pendekatan tasawuf tersebut dibagi menjadi tiga langkah yaitu langkah *Takhalli*, *Tahalli*, *Tajalli*.

- 1) Langkah *Takhalli* merupakan langkah pengosongan diri dari kedurhakaan dan pengingkaran dosa terhadap Allah dengan cara melakukan taubat sesungguhnya (taubat nasuha).⁹⁷ Pada langkah *Takhalli* manusia mulai mengosongkan jiwa dari perbuatan dosa dan meninggalkan lingkungan yang membawanya dalam

⁹⁴ A. Shohibul Wafa Tajul Arifin, *Miftahus Shudur (Kunci Pembuka Dada)*, (Tasikmalaya: Mudawwamah Warohmah, 1970), 24

⁹⁵ Al- Ghazali, *Ihya Ulum Al-Din Juz III*, Badawi Thabarah, (Semarang: Usaha Keluarga), 3-4.

⁹⁶ Hamdani Bakhran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam, Penerapan Metode Sufistik*, (Yogyakarta: Pajar Pustaka Baru, 2001), 253-254

⁹⁷ Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk ...*, 92

permasalahan, pada langkah ini disebut dengan pensucian jiwa kembali.

- 2) Langkah *Tahalli* merupakan langkah pengisian diri dengan ibadah dan ketaatan, mengaplikasikan ajaran tauhid dan mengupayakan akhlak terpuji dan mulia sebagai seorang hamba Allah dan manusia.⁹⁸ Al- Ghazali, dalam *Ihya' Ulum ad Diin* menjelaskan bahwa cara penyembuhan penyakit hati yaitu dengan melalui dua cara yang disebut dengan "*Tzkiyat al-Nafs*".⁹⁹ Pembahasan tentang *Riyadah* (latihan kejiwaan) Al-Ghazali mengartikan *Tazkiyat al-Nafs* sebagai usaha untuk mengobati penyakit jiwa (*asqam an-Nufus*), sebab-sebab munculnya penyakit jiwa serta cara untuk mengobati dan cara pembinaan terhadap kesehatan jiwa (kesehatan mental). Imam Ghazali menjelaskan penyakit jiwa dan cara pengobatannya dengan ilmu syariat, yaitu bentuk pengimplementasian syariat berupa ibadah dan akhlak.

Langkah *Tajalli* dalam makna bahasa *Tajalli* berarti tampak, terbuka, menampakkan atau menyatakan diri.¹⁰⁰ Langkah *Tajalli* merupakan langkah penyingkapan diri, setiap *Tajalli* melimpahkan cahaya demi cahaya sehingga seseorang yang menerimanya akan tenggelam dalam keabadian Tuhan.⁴⁷ Pada langkah ini merupakan langkah seseorang sudah mengalami perubahan yang baik dan menjadi pribadi yang sudah menemukan makna kehidupannya. Seseorang mulai menerima hal-hal baik atas apa yang telah diusahakannya di langkah *takhalli* dan *tahalli* sebagai bentuk *riyadah*. Penerimaan dan

⁹⁸ *Ibid.*, 94.

⁹⁹ *Ibid.*, 72.

¹⁰⁰ *Ibid.*, 9

keterbukaan terhadap hal-hal baik membuat seseorang merasa menjadi manusia seutuhnya dan mampu untuk mengendalikan diri dari problem-problem kehidupannya serta mampu mengoptimalkan fungsi-fungsi jiwa dengan menyadari kedudukannya sebagai hamba-Nya.

e. Dzikir Thohiriyah

Dzikir Thohiriyah bukanlah sebuah aliran toriqoh, akan tetapi sebuah *dzikir* yang disusun oleh Kiai Mohammad Thohir sebagai pengasuh Pondok Pensatren Darur Rohman Kiemas Sendangagung. *Dzikir* Thohiriyah merupakan *dzikir* yang tersusun dari beberapa potongan ayat *Al-Qur'an* dan Asmaul Husna, serta Sholawat Nabi. Penyusunan *dzikir* Thohiriyah dilakukan langsung oleh Kiai Thohir dengan berpegang pada kitab *Al Fathurrabbani* karya Syeh Abdul Qodir Al Jailani dan beberapa langsung dari guru beliau sekaligus mertua yaitu Kiai Ahmad Shiddiq dari Sumber Porong, Malang.

Kiai Thohir memiliki sanad keilmuan dan sanad toriqoh dari Kiai Ahmad Siddiq yang merupakan mertua beliau. Aliran toriqoh beliau adalah Qodiriyah wa Naqsabandiyah. Namun seiring berjalan waktu beliau pernah bertutur kepada peneliti bahwa toriqoh beliau adalah Qodiriyah, Naqsabandiyah, Akmaliah, dan Anfusiyah. Jadi *dzikir-dikir* yang di susun beliau adalah gabungan dari *dzikir-dzikir* toriqoh tersebut.

Susunan dari bacaan *dzikir* Thohiriyah adalah sebagai berikut:

- 1) *Al-Fatihah* yang ditujukan kepada : Nabi Muhammad SAW., 4 shohabat, Malaikat Jibril, Malaikat Ridlwan, Malaikat Mikail, Syeh Abdul Qodir Al-Jailani, Syeh Ahmad Shiddiq Bin Said, Kanjeng Sunan Sendang Raden Nur Rohmat, Kanjeng Sunan Ibrahim Asmorokondi, Kanjeng Sunan Drajat, kedua orang tua.

2) *Istighfar* 10.000x

3) *Allah* 35.000x

4) 100x	رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا.
5) 100x	رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا.
6) 100x	رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ. وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ
7) 100x	رَبِّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَتُبْ عَلَيَّ
8) 99x	اَللّٰهُمَّ اَنْتَ رَبِّيْ ، لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ خَلَقْتَنِيْ وَاَنَا عَبْدُكَ ، وَاَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ ، اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ ، اَبُوْءُ لَكَ بِعِمَّتِكَ عَلَيَّ ، وَاَبُوْءُ بِذَنْبِيْ فَاغْفِرْ لِيْ ، فَاِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ اِلَّا اَنْتَ
9) 100x	رَبَّنَا اٰتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْاٰخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ
10) 100x	رَبَّنَا اَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّثْ اَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ
11) 100x	رب اغفرلي وارحمني واجبرني وارفعني وارزقني واهدني وعافني واعف عني
12) 16.000x	يالطيف صلّ على سيّدنا مُحَمَّدٍ وعلى آل سيّدنا مُحَمَّدٍ
13) 100x	رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ
14) Al-Ikhlâs 323x	
15) Al-Falaq 323x	
16) An-Nash 323x	
17) Waqi'ah 14x	
18) 100x	لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ
19) 100x	رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ
20) 100x	رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ
21) 100x	رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَلَدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ
22) 100x	رَبَّنَا أَنْزِلْ عَلَيْنَا مَائِدَةً مِنَ السَّمَاءِ تَكُونُ لَنَا عِيدًا لِأَوَّلِنَا وَآخِرِنَا وَعَايَةً مِنْكَ وَارْزُقْنَا وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ

f. Metode *Dzikir* Yang Digunakan di Pondok Pesantren Darur

Rohman Kiemas Lamongan

Terapi *dzikir* dalam konteks Islam sering digunakan sebagai salah satu metode untuk menurunkan gejala depresi dan meningkatkan kesehatan mental. Beberapa metode terapi *dzikir*

yang berada di Pondok Pesantren Darur Rohman Kiemas, sebagai berikut:

Metode terapi *dzikir* yang digunakan di Pondok Pesantren Darur Rohman Kiemas Lamongan mempunyai 2 metode penyembuhan santri melalui terapi *dzikir*, diantaranya dengan menggunakan metode: 1) metode individu (khusus), *dzikir* yang dilakukan secara khusus yang hanya melibatkan pasien yang diberikan tugas melakukan *dzikir dzikir* tertentu, dengan dipandu oleh ustad/kyai. 2) *Dzikir* yang dilakukan secara umum/kelompok (jamaah), terapi yang dilakukan secara berjamaah yang melibatkan santri, ustadz dan kyai. *Dzikir* ini sudah umum dilakukan, yang dinamakan *istighotsah* dan *do'a* bersama.

Terapi *dzikir* dilakukan untuk mengatasi atau untuk mencari jalan keluar dari berbagai masalah dengan mendekatkan diri kepada *Allah*. Memohon solusi dari permasalahan yang ada, adapun terapi *dzikir* yang dilakukan sebagai berikut:

1. Masalah ekonomi (keuangan)

Terapi yang dilakukan dengan melakukan bacaan *dzikir* sebagai berikut:

- a. Memperbanyak membaca *Istigfar*.
- b. Memperbanyak membaca *Al falaq*.
- c. Membaca surah *Al waqiah* 14 kali setelah ashar, setiap malam minimal 1 kali.
- d. Membaca *Ya fatah ya rozaq* 41, 100, 1000 kali. Intinya memanggil nama dengan Asma'nya, berbarengan menyampaikan dengan keinginanya (hajat).
- e. Membaca surah *Al samsi*, *Al falaq*, dan *An nas* menjelang terbitnya matahari.
- f. Membaca *LailaahailAllah almalikul haqqul mubin muhammadurrosulullah shodiqul wa'dil amin* 100 kali.

- g. Membaca *Laa ilaha illa anta subhanaka inni quntu minaddholimin* 1000 kali.
- h. Membaca *SubhanAllah wabihamdihi subhanAllahil aadhim astagfirullah* 100 kali, menjelang subuh atau setelah subuh.
- i. Puasa satu minggu: jumat sampai hari kamis. Dengan membaca surah *Al ihlas* 100.000 kali.
- j. Membaca sholawat jibril setiap malam 16.000 kali.

2. Masalah Mental

Dzikir yang dilakukan sebagai berikut:

- a. Membaca *Laqad ja akum rasulum min anfusikum azizun alaihi ma anittum harisun alaikum bil mu'minina ra'ufur rahim.*
- b. Membaca *HasbiyAllahu la ilaha illa huwa alaihi tawakkal tu wahuwa rabbul arsyil adhim.*
- c. Membaca *Robbana dlolamna anfusanaa waillamtaghfirlana watarhamna lanakunannaminal khoshirin.*
- d. Mahabbah, membaca surah Yusuf 2 sampai 3 kali.

3. Masalah gangguan jin

- a. Melakukan puasa 3 hari, pada hari selasa, rabo, kamis. Untuk tahap pertama: Membaca: *Bismillahillazi laa yadhurru ma'asmihi syaiun fil ardhi wa laa fissamaa' wa huwas sami'ul 'aliim.* 100 kali setiap malam.
- b. Untuk tahap kedua: Melakukan puasa 4 hari, pada hari senin, selasa, rabo, kamis.
- c. Membaca Ayat Qursi 365 kali, sekali duduk tidak bergerak atau bergeser dari tempat duduknya setiap malam.
- d. Membaca Ayat Qursi 365 kali menjadi salah satu syarat untuk kesempurnaanya ritual tahap pertama.

- e. Ijazah yang diberikan ustadz untuk santri dengan bermaksud untuk lebih mendekatkan diri kepada *Allah*, untuk membersihkan diri dari pengaruh jin atau mengeluarkan pengaruh jin darinya, dapat membentengi diri (pagar) agar tidak lagi diganggu, dirasuki jin kembali.
 - f. Melakukan telasan (ritual hari akhir puasa)
 - g. Dilakukan pada hari Kamis waktu magrib, berbuka dengan air secukupnya kemudian meneruskan puasa sampai jam 12 malam dengan menghabiskan 1 ekor ayam sampai tuntas. Kemudian tetap berjaga (tidak boleh tertidur) sampai jam 8 pagi.
4. Syarat pengobatan terapi *dzikir*:
- a. Harus dilakukan dengan sungguh sungguh.
 - b. Yakin kepada *Allah*.
 - c. Istiqomah.

4. Gangguan Psikologis

Gangguan psikologis, yang pada dasarnya merupakan kondisi kesehatan mental, dapat dianggap analog dengan berbagai gangguan fisik. Namun, penting untuk menyadari bahwa gangguan psikologis secara inheren lebih rumit dan beragam. Kondisi ini dapat bermanifestasi dalam spektrum yang mencakup pengalaman yang relatif ringan seperti kecemasan dan ketakutan, tetapi mereka juga dapat meningkat ke tingkat yang lebih parah yang ditandai dengan tekanan psikologis yang mendalam atau apa yang dalam bahasa sehari-hari disebut sebagai kegilaan. Dengan demikian, penting untuk dipahami bahwa kompleksitas gangguan psikologis melampaui gejala belaka, mencakup beragam tantangan emosional dan kognitif yang secara

signifikan berdampak pada kesejahteraan dan fungsionalitas individu secara keseluruhan dalam masyarakat.¹⁰¹

Banyak terminologi yang berfungsi sebagai padanan untuk kata-kata yang digunakan untuk menandakan berbagai bentuk gangguan psikologis dapat diidentifikasi, dan ini termasuk istilah seperti gangguan mental, penyakit mental, kondisi kejiwaan, dan gangguan psikopatologis, yang semuanya berkontribusi pada pemahaman bernuansa tentang kompleksitas seputar kesehatan psikologis. Selain itu, dalam ranah wacana publik, frasa “gangguan saraf” yang diakui secara luas lazim, yang menemukan rekan-rekannya dalam bahasa Belanda dengan istilah seperti *zenuwzieke* atau *zenuw inzinking*, serta dalam bahasa Inggris di mana ungkapan “gangguan saraf” umumnya digunakan, di samping frasa “gangguan memori” yang berakar pada zaman kuno, dan keduanya mencontohkan sifat abadi dari konsep-konsep ini dalam percakapan sosial. Sangat penting untuk mengakui bahwa, pada titik penyelidikan ilmiah ini, penggambaran yang tepat dari penyebab gangguan mental dalam kaitannya dengan penyakit neurologis tetap sulit dipahami, kompleksitas yang menggarisbawahi interseksionalitas ilmu saraf dan neurologi, mengungkapkan lapisan rumit pemahaman yang harus dinavigasi para peneliti dalam mengejar pengetahuan di bidang ini.¹⁰²

Gangguan mental, sering disebut di berbagai kalangan akademis sebagai manifestasi perilaku abnormal, sering disamakan dengan berbagai istilah sinonim yang mencakup, tetapi tidak terbatas pada, penyakit mental, kegilaan, kegilaan, dan kegilaan, di samping deskriptor tambahan seperti kesusahan, diskontrol, kerugian, kecacatan, ketidakfleksibelan, irasionalitas, pola sindrom, dan gangguan fungsi kognitif atau emosional. Sementara terminologi yang beragam ini

¹⁰¹ Emi Yunita, Byba Suhita Melda, dan Koesnadi, *Gangguan Psikologis Dan Gangguan Reproduksi Wanita Dalam Poligami*, 1 ed. (Kota Kediri: Strada Press, 2019).

¹⁰² W.F Maramis, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa* (Surabaya: Airlangga University Press, 1980).

kadang-kadang dapat dipahami dalam kerangka konseptual yang serupa, penting untuk menyadari bahwa setiap istilah dapat digunakan secara berbeda dalam konteks tertentu, menyiratkan perbedaan bernuansa yang memerlukan pertimbangan yang cermat. Dalam klasifikasi formal yang disediakan oleh International Classification of Diseases (ICD) dan “Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM)” yang diakui secara luas, penunjukan “gangguan mental” secara konsisten digunakan, mewakili terjemahan standar untuk fenomena kompleks yang terkait dengan masalah kesehatan mental. Terminologi ini tidak hanya mencerminkan konsensus dalam bidang klinis dan akademik tetapi juga menggarisbawahi pentingnya bahasa yang tepat dalam menyampaikan secara akurat sifat beragam gangguan kesehatan mental dan dampaknya terhadap kehidupan individu.¹⁰³

Gangguan psikologis mewakili serangkaian kondisi kompleks yang bermanifestasi sebagai kelainan, yang dapat ditandai dengan penyimpangan fisik dan mental yang menyimpang dari apa yang dianggap khas atau sehat. Penyimpangan dari norma ini secara sistematis diklasifikasikan menjadi dua kategori utama, yang disebut sebagai Gangguan psikologis, sering dikategorikan di bawah payung Neurosis, dan Nyeri psikologis, lebih umum dikenal sebagai Psikosis. Spektrum kelainan yang terkait dengan gangguan ini sangat luas, mencakup beragam gejala, di antaranya yang paling menonjol termasuk ketegangan yang meningkat, perasaan putus asa yang meresap, fluktuasi suasana hati yang signifikan, rasa gelisah yang terus-menerus, kecemasan yang melemahkan, tindakan tidak disengaja yang dapat digambarkan sebagai kejang, episode histeria, rasa kelemahan yang menyeluruh, ketidakmampuan untuk mencapai tujuan pribadi, ketakutan yang luar biasa, dan menyedihkan pikiran yang mengganggu.

¹⁰³ Notosoedinjo, Moeljono dan Latipun, Kesehatan Mental, (Malang : Universitas Muhamadiyah Malang, 2002)

Kehadiran gangguan psikologis dapat sangat mengganggu kapasitas individu untuk memahami kenyataan secara akurat, sehingga membuat mereka tidak dapat mempertahankan kontrol diri, yang dapat menyebabkan perilaku yang mengganggu tidak hanya kesejahteraan mereka sendiri tetapi juga berpotensi membahayakan atau membahayakan orang lain di sekitar mereka, serta menimbulkan kerusakan pada diri mereka sendiri. Pada akhirnya, implikasi dari gangguan ini melampaui gejala belaka, karena pada dasarnya mengganggu kemampuan individu untuk terlibat dengan dunia dengan cara yang bermakna dan produktif, sehingga memerlukan pemahaman yang komprehensif dan pendekatan empatik terhadap pengobatan dan dukungan. Akibatnya, studi dan pengobatan gangguan psikologis memerlukan upaya multidisiplin yang mencakup perspektif psikologis, medis, dan sosiokultural untuk secara efektif mengatasi sifat multifaset dari kondisi kompleks ini.¹⁰⁴

Pada akhirnya disimpulkan bahwa gangguan psikologis dapat dikonseptualisasikan sebagai kondisi yang ditandai dengan kekurangan yang jelas dalam keseluruhan bidang kesehatan dan kesejahteraan mental. Dalam konteks khusus ini, individu yang menunjukkan penurunan atau gangguan signifikan dalam status dan fungsi kesehatan mental mereka akibatnya diklasifikasikan sebagai individu yang sedang menjalani atau mengalami tantangan beragam yang terkait dengan gangguan psikologis.

1. Gangguan Kecemasan

Kecemasan, sering disebut dalam konteks klinis dan psikologis sebagai 'anxiesta', mewakili kondisi psikologis yang ditandai dengan keadaan ketakutan, kegelisahan, atau kekhawatiran yang terus-menerus dan sering berlebihan, di mana individu memiliki keyakinan bahwa peristiwa buruk atau kemalangan sudah

¹⁰⁴ Yosep, *Keperawatan Jiwa*, (Bandung : Rafika Aditama, 2009)

dekat atau mendekat, seperti yang digambarkan oleh Nevid dalam publikasi 2005 tentang subjek tersebut.¹⁰⁵ Keadaan emosional ini bertransisi menjadi pengalaman abnormal atau patologis ketika intensitas kecemasan tidak selaras dengan risiko aktual atau ancaman yang dirasakan, atau sebagai alternatif, ketika perasaan cemas bermanifestasi secara tidak dapat dijelaskan, tampaknya muncul tanpa provokasi yang dapat diidentifikasi atau pemicu kontekstual, dengan demikian menunjukkan pemutusan dari rangsangan lingkungan yang biasanya menimbulkan respons tersebut. Dalam manifestasinya yang paling parah, kecemasan dapat secara signifikan mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari, karena dapat mengganggu proses kognitif, menghambat interaksi sosial, dan mengurangi kesejahteraan secara keseluruhan, sehingga memerlukan pemahaman yang komprehensif dan strategi intervensi yang tepat untuk mengurangi dampaknya pada tingkat pribadi dan sosial. Dengan demikian, eksplorasi kecemasan sebagai fenomena psikologis tidak hanya menggarisbawahi sifatnya yang beragam tetapi juga menyoroti kebutuhan mendesak akan penelitian berkelanjutan dan perhatian klinis untuk mengatasi berbagai cara yang dapat mempengaruhi individu di berbagai konteks dan pengaturan.

Kecemasan, dalam esensinya yang paling mendasar, mewakili kondisi psikologis rumit yang dialami oleh individu yang sangat diliputi oleh perasaan gentar dan ketakutan yang meresap, di mana sentimen ketakutan dan kekhawatiran ini sebagian besar diarahkan pada kejadian potensial yang masih belum ditentukan dan dengan demikian sifatnya tidak pasti. Akar etimologis dari istilah “kecemasan” dapat ditelusuri kembali ke kata Latin “anxius,” serta

¹⁰⁵ Jeffrey S Nevid et al., *Psikologi Abnormal*, Ed. 5, jil (Jakarta: Erlangga, 2005).

istilah Jerman “anxiety,” yang keduanya digunakan untuk mengartikulasikan konsekuensi buruk dan respons fisiologis yang dapat muncul sebagai reaksi terhadap berbagai rangsangan, seperti dicatat dalam karya ilmiah oleh Mulyasari.¹⁰⁶ Sesuai dengan definisi yang diberikan oleh American Psychological Association (APA), sebagaimana dikutip dalam penelitian yang dilakukan oleh Mulyasari et al., kecemasan digambarkan sebagai keadaan emosional spesifik yang muncul ketika seorang individu menemukan diri mereka menjadi sasaran stres yang signifikan, dan keadaan ini ditandai oleh serangkaian pengalaman, termasuk tetapi tidak terbatas pada perasaan tegang yang meningkat, pikiran terus-menerus yang membangkitkan rasa khawatir, dan berbagai pengalaman fisiologis yang menyertainya respons, seperti detak jantung yang dipercepat, peningkatan darah tekanan, di antara gejala lainnya. Dengan demikian, sifat kecemasan yang beragam mencakup dimensi kognitif dan fisik, yang bersama-sama berkontribusi pada keseluruhan pengalaman kesulitan yang mungkin dihadapi individu dalam kehidupan sehari-hari mereka. Akibatnya, pemahaman kecemasan memerlukan pemeriksaan komprehensif baik dari dasar-dasar psikologis dan manifestasi fisiologisnya, yang terkait erat dengan konteks pengalaman emosional manusia yang lebih luas. Selain itu, sangat penting bagi peneliti dan praktisi untuk mengenali implikasi mendalam yang dapat dimiliki kecemasan terhadap kesejahteraan individu secara keseluruhan, karena dapat secara signifikan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan pribadi, kinerja pekerjaan, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, eksplorasi kecemasan secara menyeluruh, termasuk penyebab,

¹⁰⁶ Mulyasari. et, al. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (Unugha) Cilacap. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/%0A858>

gejala, dan intervensi potensial, sangat penting di bidang psikologi dan kesehatan mental.

Kecemasan dapat dicirikan sebagai keadaan emosi khas yang dialami oleh individu, yang selalu dikaitkan dengan persepsi terancam atau terancam oleh stimulus eksternal, seringkali yang tidak mudah diidentifikasi atau mudah dilihat oleh individu yang mengalaminya. Ketika seseorang memeriksa fenomena kecemasan, perlu dicatat bahwa tingkat kecemasan sedang dapat melayani tujuan yang konstruktif, berpotensi bertindak sebagai katalisator motivasi dan mendorong individu untuk terlibat dalam tindakan yang dapat mengarah pada hasil positif; namun, sangat penting untuk menyadari bahwa ketika kecemasan meningkat ke tingkat yang signifikan dan mengambil konotasi yang dominan negatif, itu dapat menimbulkan kerusakan yang cukup besar, pada akhirnya mengganggu kesejahteraan fisiologis dan psikologis individu yang bersangkutan. Interaksi antara tingkat kecemasan dan fungsionalitas individu menggambarkan sifat kompleks dari emosi ini, karena dapat berosilasi antara berfungsi sebagai motivator yang bermanfaat dan bermanifestasi sebagai kekuatan yang melemahkan yang menghambat kesehatan dan kapasitas seseorang secara keseluruhan untuk mengatasi tantangan sehari-hari.

Gangguan kecemasan mewakili kategori berbeda dari kondisi kesehatan mental yang berbeda secara signifikan dari kecemasan khas yang mungkin dihadapi individu dalam kehidupan sehari-hari mereka. Bentuk kecemasan khusus ini bermanifestasi sebagai respons yang luar biasa dan tidak terkendali yang tidak hanya berlebihan tetapi juga sangat tidak proporsional ketika disandingkan dengan ancaman atau tantangan aktual yang mungkin dihadapi seseorang, selain diperburuk oleh segudang gangguan yang mengisi keberadaan seseorang sehari-hari. Menurut perkiraan terbaru, sekitar 40 juta orang dewasa di Amerika Serikat yang

berusia di atas 18 tahun, yang merupakan sekitar 18,1% dari populasi orang dewasa dalam demografi ini, menerima diagnosis gangguan kecemasan setiap tahun, menyoroti prevalensi masalah kesehatan mental ini dalam masyarakat kontemporer.

Semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu, Menurut

Peplau, dalam mengidentifikasi empat tingkatan kecemasan¹⁰⁷, yaitu :

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi : sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiaannya.

¹⁰⁷ Sunardi dan Irna Nursanti, "Teori Keperawatan Hildegard E Peplau dan Aplikasinya pada Kasus Gangguan Jiwa," *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan* 3 (29 Januari 2024): 708–15, <https://doi.org/10.55681/saintekes.v3i1.297>.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu : persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

d. Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian.

2. Depresi

Seperti yang dinyatakan oleh *American Psychological Association* yang terkemuka, sering disebut sebagai APA, masalah klinis yang diakui sebagai depresi terutama ditandai oleh

penyimpangan suasana hati yang mencakup segala hal atau penarikan yang signifikan dari dan tidak adanya kepuasan dalam tindakan yang umumnya dianggap sepele atau menyenangkan, yang mencakup serangkaian kegiatan hiburan yang sering dilakukan individu. Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental, sering disingkat DSM, mengkategorikan apa yang disebut sebagai depresi sedang sebagai bagian dari klasifikasi yang lebih besar yang dikenal sebagai gangguan mood; keadaan emosional khusus ini jelas ditandai dengan kurangnya minat dan kesenangan dalam hidup yang bertahan selama durasi minimal dua minggu dan sering disertai dengan minimal empat gejala tambahan, yang mungkin termasuk perasaan putus asa, rasa ketidakberdayaan yang mendalam, penurunan yang mencolok dalam kualitas hidup secara keseluruhan, penurunan yang signifikan semangat seseorang, serta gangguan nafsu makan dan tingkat energi, di antara manifestasi terkait lainnya. Kondisi multifaset seperti itu memerlukan pemahaman komprehensif tentang berbagai dimensinya, yang mencakup tidak hanya aspek emosional dan psikologis tetapi juga konsekuensi fisik yang dapat sangat memengaruhi kesejahteraan individu secara keseluruhan dan fungsi sehari-hari.¹⁰⁸

Depresi dapat dipahami sebagai gangguan emosional yang kompleks dan beragam yang biasanya dilambangkan dengan rasa kesedihan mendalam yang luar biasa, disertai dengan perasaan tidak penting dan bersalah yang meresap yang dapat meresapi pikiran seseorang; Selain itu, individu yang menderita kondisi ini sering menunjukkan kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial dan hubungan; lebih jauh lagi, mereka mungkin mengalami gangguan signifikan dalam pola tidur mereka, penurunan nafsu makan yang nyata, penurunan hasrat seksual, serta kehilangan yang

¹⁰⁸ Jay Moore, "Some effects of procedural variables on operant choice behavior," *Behavioural processes* 84 (1 Februari 2010): 372–80, <https://doi.org/10.1016/j.beproc.2010.02.004>.

mencolok minat dan kesenangan dalam kegiatan yang umumnya dianggap menyenangkan dan memuaskan dalam kehidupan sehari-hari.

Pada saat ini, mekanisme yang mendasari dan penyebab spesifik yang berkontribusi pada perkembangan depresi masih belum jelas dan belum dipahami secara komprehensif dalam bidang penelitian psikiatri. Para sarjana dan peneliti dalam domain ini telah mengusulkan bahwa sebagian kecil kasus depresi dapat dikaitkan dengan cedera fisik yang diderita oleh otak, serta pengaruh rumit yang diberikan oleh sistem endokrin atau intervensi farmakologis; namun, konsensus yang berlaku adalah bahwa dalam sebagian besar kasus, itu adalah interaksi kecenderungan genetik bersama dengan faktor lingkungan yang secara signifikan berkontribusi pada patogenesis depresi, seperti yang diartikulasikan oleh Maina et al. dalam studi 2016 mereka. Dengan cara yang analog dengan sifat multifaset penyakit seperti kanker dan penyakit kardiovaskular, yang diketahui memiliki banyak faktor risiko potensial yang dapat menyebabkan timbulnya, terbukti bahwa ada beragam faktor yang dapat menimbulkan timbulnya depresi klinis, seperti yang dijelaskan oleh Donohue dan Luby dalam penelitian 2016 mereka. Interaksi kompleks elemen biologis, psikologis, dan sosiokultural ini menyoroti perlunya pemahaman yang lebih bernuansa tentang depresi, serta pentingnya mempertimbangkan pengaruh intrinsik dan ekstrinsik ketika memeriksa etiologinya. Oleh karena itu, penelitian yang sedang berlangsung sangat penting untuk mengungkap jaringan rumit faktor penyebab yang berkontribusi pada gangguan depresi, yang pada akhirnya dapat mengarah pada modalitas pengobatan dan strategi pencegahan yang lebih efektif. Ketika komunitas ilmiah terus menyelidiki fenomena ini, menjadi semakin jelas bahwa pendekatan holistik, menggabungkan berbagai

disiplin ilmu, sangat penting dalam mengatasi kompleksitas gangguan kesehatan mental seperti depresi.¹⁰⁹

Manifestasi gangguan depresi sebagian besar ditandai oleh episode tekanan emosional yang berkepanjangan yang terjadi secara konsisten sepanjang hari, hampir setiap hari, dan biasanya ditandai oleh pengalaman subjektif yang dapat diartikulasikan individu, seperti rasa sedih yang luar biasa atau kekosongan emosional, di samping perilaku yang dapat diamati yang mungkin dicatat oleh orang lain, yang dapat mencakup ekspresi wajah atau sikap yang menunjukkan keinginan untuk menangis. Dalam karya seminalnya dari tahun 1985, Beck menggambarkan berbagai gejala yang terkait dengan depresi, yang dapat dikategorikan menjadi empat domain yang berbeda namun saling terkait¹¹⁰ :

a. simtom emosional

simtom emosional mengacu pada perubahan perasaan yang dimiliki seperti tampak mengalami kesedihan, berkurangnya kesenangan, hilang ketertarikan emosional, menangis dan hilangnya respon kegembiraan.

b. simtom kognitif

simtom kognitif meliputi kesulitan berkonsentrasi, menurunnya fokus dalam menghadapi masalah, kesulitan mengingat, dan terjadinya penyimpangan pola pikir yang meliputi pandangan negatif terhadap dirinya, dunia, dan masa depannya.

c. simtom motivasional

simtom motivasional menyangkut hilangnya keinginan untuk melakukan sesuatu, termasuk aktifitas vital seperti

¹⁰⁹ Yufi Aris Lestari et al., "COPING MECHANISMS AND DEPRESSION IN ADOLESCENTS WITH DRUG," *PSYCHIATRY NURSING JOURNAL (Jurnal Keperawatan Jiwa)* 3, no. 1 (2021): 1–4, <https://doi.org/doi.org/10.20473/pnj.v3i1.22699>.

¹¹⁰ Beck, A., Emery, G., & Greenberg, R. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias. A Cognitive Perspective* (pp. 300-368). New York: Basic Books.

makan, meningkatnya ketergantungan, serta hilangnya minat kegembiraan dalam aktivitas yang dimilikinya

d. simtom fisik

simtom fisik meliputi gangguan tidur (insomnia atau hypersomnia), gangguan nafsu makan (anoreksia), selera makan menurun atau meningkat dan mudah merasa lelah.

B. Kerangka Teoritis

Eksplorasi ibadah, ketenangan pikiran, dan kebermaknaan hidup melibatkan pemahaman interkoneksi mereka dan kontribusi individu untuk kesejahteraan subjektif dan pemenuhan spiritual. Konsep-konsep ini berakar dalam kerangka psikologis, spiritual, dan filosofis, masing-masing menawarkan wawasan unik tentang bagaimana individu menemukan tujuan dan ketenangan dalam hidup. Respons ini mensintesis wawasan dari makalah penelitian yang disediakan untuk membangun kerangka teoritis yang mengintegrasikan konsep-konsep ini. Kerangka untuk ibadah termasuk memahami sifat jiwa, mengatasi penyakitnya, dan terlibat dalam praktik kontemplatif yang meningkatkan kesejahteraan. Pendekatan holistik ini menunjukkan bahwa ibadah dapat mengarah pada rasa kedamaian dan tujuan hidup yang lebih dalam. Jalan spiritual yang digariskan dalam ibadah melibatkan kehidupan moral dan etika, yang sejalan dengan mengejar kehidupan yang bermakna. Jalan ini dilihat sebagai perjalanan menuju Tuhan, menekankan pentingnya niat dan ketulusan dalam ibadah.

Dzikir dianggap sebagai bentuk pengobatan pikiran/tubuh yang secara positif mempengaruhi respons psikoneuroimunologis, mempromosikan kesejahteraan secara keseluruhan.¹¹¹ *Dzikir*, sebagai praktik meditasi mengingat *Allah*, menumbuhkan rasa damai dan koneksi yang mendalam, yang secara signifikan dapat meningkatkan persepsi seseorang tentang makna hidup. Latihan ini mendorong perhatian dan kesadaran spiritual, memungkinkan individu untuk

¹¹¹ Arthur, Saniotis. (2018). Understanding Mind/Body Medicine from Muslim Religious Practices of Salat and Dhikr. *Journal of Religion & Health*, 57(3), 849-857. doi: 10.1007/S10943-014-9992-2

menavigasi tantangan hidup dengan ketahanan dan ketenangan. Manfaat psikologis dari zikir, seperti mengurangi stres dan kecemasan, berkontribusi pada keadaan mental yang lebih seimbang, memungkinkan praktisi untuk menemukan tujuan dan pemenuhan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Akibatnya, integrasi *dzikir* ke dalam rutinitas seseorang dapat mengarah pada pemahaman yang lebih dalam tentang keberadaan dan pengalaman hidup yang lebih bermakna. Hal ini terkait dengan pengurangan stres dan peningkatan kesejahteraan subjektif, yang sangat penting untuk mencapai ketenangan pikiran.¹¹² Integrasi *dzikir*, atau mengingat Tuhan, dalam praktik Islam dapat meningkatkan ketenangan pikiran, yang pada gilirannya berkontribusi pada rasa makna yang lebih dalam dalam hidup. Latihan spiritual ini memupuk manfaat psikologis seperti mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan subjektif, memungkinkan individu untuk menumbuhkan hubungan yang lebih kuat dengan iman dan tujuan mereka. Dengan mempromosikan kepekaan dan penguasaan interpersonal, *dhikir* dapat mengubah perspektif seseorang tentang kehidupan, yang mengarah pada keberadaan yang lebih memuaskan dan bermakna. Penggabungan terapeutik dari praktik semacam itu dapat lebih memperkuat efek ini dalam konteks psikoterapi.

Kebermaknaan hidup secara garis besar merupakan kajian psikologi positif yang menggali eksistensi manusia dalam sebuah perjalanan kehidupan.¹¹³ Bastaman melalui pemikirannya mengungkapkan bahwa terdapat empat komponen kuat dalam kebermaknaan hidup yaitu dimensi personal, dimensi sosial, dimensi spiritual dan dimensi nilai-nilai.¹¹⁴ Victor Frankl mengatakan bahwa proses mempelajari hal-hal di lingkungan yang memiliki nilai intrinsik merupakan tujuan hidup. Sesuai dengan tesisnya, makna tidak dihasilkan; sebaliknya, hal itu ditemukan di luar individu. Mengejar arti penting gagasan tentang kehidupan yang unik adalah sesuatu yang dimiliki semua orang. Menyadari tujuan hidup memerlukan pengambilan keputusan daripada menganut konsep homeostatis

¹¹² Hani, M., Henry. (2015). Spiritual Energy of Islamic Prayers as a Catalyst for Psychotherapy. *Journal of Religion & Health*, 54(2), 387-398. doi: 10.1007/S10943-013-9780-4

¹¹³ Fridayanti, "Pemaknaan Hidup (Meaning In Life) dalam Kajian Psikologi," *Psikologika* 18, no. 2 (2013): 189–98.

¹¹⁴ Bastaman, *Meraih Hidup Bermakna (Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis)*.

seperti pemuasan kebutuhan akan kemauan. Pengalaman, sikap, dan nilai-nilai kreatif dapat mengantarkan pada tujuan hidup.¹¹⁵

Manusia dapat menemukan makna hidupnya dengan menggali hikmah setiap peristiwa yang dialami. Sehingga manusia mampu untuk menentukan tujuan hidupnya. Dalam konsep ketenangan jiwa Imam Ghazali jiwa yang tenang adalah jiwa yang disenut *nafs mutma'innah* yaitu menumbuhkan nilai-nilai spiritualitas dan kebermaknaan dalam hidup dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip *tazkiyatun nafes* tersebut. Perlu diketahui bahwa jiwa itu mempunyai kotoran yang harus dibersihkan dan dijernihkan, karena dengan demikian jiwa sampai kepada kebahagiaan yang abadi dan sampai kepada sisi *Allah* para Nabi dan kaum shidiqin.¹¹⁶

Proses pensucian jiwa agar menjadi menjadi jiwa yang tenang dapat dilakukan dengan memperbanyak ibadah, salah satunya adalah berdzikir. *Dzikir* sendiri memiliki makna suatu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh seorang makhluk akan hubungan yang menyatukan seluruh kehidupannya dengan sang pencipta.¹¹⁷ Zikrullah adalah tauhid atau juga pusat keesaan *Allah*. Dengan bantuan zikir dan dibersamai oleh perenungan yang sesuai dan benar, maka akan mendapatkan jiwa yang utuh, murni dan menyuluruh seperti emas. Dalam al-Munqidh, al-Ghazali mengatakan bahwa zikir kepada *Allah* merupakan hiasan kaum sufi dan sebagai salah satu syarat bagi penempuh jalan kepada *Allah*. Sebab syarat utama menempuh jalan *Allah* adalah dengan manusia hatinya bersih secara menyeluruh. Imam al-Qusyairi juga mengatakan zikir adalah tiang yang kokoh, bahkan merupakan penyangga penyangga tiang tersebut. Seseorang tidak akan sampai kepada *Allah* jika tidak melangengkan zikir.¹¹⁸

¹¹⁵ Sumanto, "Kajian Psikologis Kebermaknaan Hidup," *Buletin Psikologi*, 2006.

¹¹⁶ Clauradita Angga Renny dan Maemonah Maemonah, "Implementasi Konsep Tazkiyyatun Nafsi Imam Al-Ghazali dalam Kitab Ihya'u Al-Ulumuddin dan Teknik Self-Management Terhadap Kebermaknaan Hidup Residen Pecandu Narkoba," *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan* 4, no. 1 (2020): 28–33, <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v4i1.5807>.

¹¹⁷ Subandi, *Psikologi Dzikir (Studi Fenomenologi Transformasi Religius)*, Cetakan 1 (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009).

¹¹⁸ Aab Abdillah Mursyid, Cucu Setiawan, dan Muhtar Solihin, *Pengaruh Zikir Lazimah terhadap Ketenangan Jiwa Para Santri yang Terkena Stress (Penelitian di Pondok Pesantren Al-Falah Biru Tarekat Tijaniyah Garut)*, vol. 2, 2022, <https://doi.org/10.15575/jra.v2i2.18144>.

Eksplorasi ibadah, ketenangan pikiran, dan kebermaknaan hidup melibatkan pemahaman interkoneksi mereka dan kontribusi individu untuk kesejahteraan subjektif dan pemenuhan spiritual. Konsep-konsep ini berakar dalam kerangka psikologis, spiritual, dan filosofis, masing-masing menawarkan wawasan unik tentang bagaimana individu menemukan tujuan dan ketenangan dalam hidup. Respons ini mensintesis wawasan dari makalah penelitian yang disediakan untuk membangun kerangka teoritis yang mengintegrasikan konsep-konsep ini. Ibadah, adalah konsep beragam yang mencakup perjalanan jiwa, perilaku moral, dan praktik spiritual. Ini bukan hanya tindakan ritualistik tetapi pendekatan komprehensif untuk mencapai kesejahteraan rohani. *Dzikir* termasuk dalam ritual ibadah yang memiliki kedalaman pengalaman spiritual bagi pengamalnya. *Dzikir* memberikan dampak pada perilaku pengamal dalam hal ketenangan dan keselarasan dalam hidup. Pengamal *dzikir* akan memiliki kedalaman spiritual yang mampu membawanya meraih sebuah kebahagiaan batin yang tidak tergambarkan oleh ruang dan waktu.¹¹⁹

Kebermakna hidup adalah konstruksi kognitif yang melibatkan persepsi kehidupan sebagai tujuan dan signifikan. Hal ini dinilai melalui berbagai domain yang berkontribusi pada rasa makna secara keseluruhan seseorang.¹²⁰ Kebermaknaan hidup terkait erat dengan kualitas hidup dan kesejahteraan subjektif, karena memberi individu rasa arah dan pemenuh. Dari perspektif pekerjaan, kebermaknaan bertindak sebagai penarik dalam lintasan kehidupan seseorang, mempengaruhi pilihan dan keterlibatan dalam berbagai aktivitas hidup.¹²¹ Kerangka kognitif untuk kebermaknaan melibatkan pemahaman bagaimana konteks dan presentasi pengalaman yang berurutan dapat mengubah persepsi

¹¹⁹ Mohamed Munsoor, "Conceptual Framework for Worship (Ibadah)," 2021, 17–91, https://doi.org/10.1007/978-3-030-66131-1_2.

¹²⁰ Shulamith Kreitler, "Meanings of Meaningfulness of Life," 2016, 95–106, https://doi.org/10.1007/978-3-319-29424-7_10.

¹²¹ Moses N Ikiugu, "Meaningfulness of Occupations as an Attractor," *Journal of Occupational Science* 12, no. 2 (2016): 102–9, <https://doi.org/10.1080/14427591.2005.9686553>.

makna, menunjukkan bahwa kebermaknaan itu dinamis dan bergantung pada konteks.¹²²

Integrasi ibadah, ketenangan pikiran, dan kebermaknaan ke dalam kerangka kerja yang kohesif menunjukkan bahwa konsep-konsep ini secara kolektif berkontribusi pada rasa kesejahteraan dan kepuasan hidup yang holistik. Ibadah memberikan landasan spiritual, ketenangan pikiran menawarkan stabilitas psikologis, dan kebermaknaan memberikan tujuan dan arahan hidup. Bersama-sama, mereka membentuk pendekatan komprehensif untuk mencapai kehidupan yang memuaskan dan seimbang. Sementara integrasi konsep-konsep ini menawarkan kerangka kerja yang kuat untuk memahami kesejahteraan, penting untuk mempertimbangkan variabilitas individu dalam bagaimana orang mengalami dan memprioritaskan aspek-aspek ini. Perbedaan budaya, agama, dan pribadi dapat mempengaruhi penekanan yang ditempatkan pada ibadah, ketenangan pikiran, dan kebermaknaan, menunjukkan bahwa pendekatan satu ukuran yang cocok untuk semua mungkin tidak dapat diterapkan. Penelitian di masa depan dapat mengeksplorasi variasi ini untuk mengembangkan kerangka kerja yang lebih personal untuk meningkatkan kesejahteraan.

Dalam sidang WHO (World Health Organization) pada Tahun 1959 di Geneva merumuskan bahwa orang yang tenang jiwanya atau sehat jiwanya memiliki ciri-ciri diantaranya sebagai berikut: a) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya, b) Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya, c) Merasa lebih puas memberi daripada menerima, d) Secara relatif bebas dari rasa tegang (stres), cemas, dan depresi, e) Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan, f) Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran dikemudian hari, g) Menjuruskan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif, h) Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.¹²³ Kriteria-kriteria tersebut merupakan indikasi bahwa jiwa yang sehat mampu meraih kehidupan yang bermakna. Sebab ciri-ciri manusia

¹²² Dow, D., & Vetter, H. J. (1968). Meaningfulness in Sequential Contexts: Some Theoretical Considerations. *Psychological Reports*, 22(1), 91-94. <https://doi.org/10.2466/pr0.1968.22.1.91>

¹²³ Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2005), 13

yang bermakna adalah a) Menjalani kehidupan sehari-hari dengan semangat dan penuh gairah serta jauh dari perasaan hampa, b) Tujuan hidup, baik jangka pendek dan jangka panjang jelas, sehingga menjadi lebih terarah dan merasakan kemajuan-kemajuan yang telah tercapai, c) Tugas-tugas dan pekerjaan sehari-hari merupakan sumber kepuasan dan kesenangan tersendiri, sehingga dalam pengerjaannya semangat dan penuh tanggung jawab, d) Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, artinya menyadari pembatasan-pembatasan lingkungan, tetapi dalam keterbatasan itu tetap menentukan sendiri apa yang paling baik untuk dilakukan, e) Menyadari makna hidup dapat ditemukan dalam kehidupan betapapun buruknya kehidupan, menghadapinya dengan tabah dan menyadari bahwa hikmah selalu ada dibalik penderitaan, f) Kemampuan untuk menentukan tujuan-tujuan pribadi dan menentukan makna hidup sebagai sesuatu yang sangat berharga dan sangat tinggi nilainya, g) Mampu mencintai dan menerima kasih sayang orang lain serta menyadari bahwa cinta kasih merupakan salah satu nilai hidup yang menjadikan hidup lebih indah.¹²⁴

Kehidupan bermakna selalu mengandung pengertian sejauh mana individu dapat mengembangkan dan melihat dirinya terhadap sejauh mana dirinya telah mencapai tujuan hidup dalam rangka memberi makna dalam hidupnya.¹²⁵ Dengan cara mendekatkan diri pada kegiatan transenden yang akan membawa individu pada perubahan yang positif dan merasakan perubahan kondisi kehidupan. Bastaman menyatakan bahwa bila makna hidup berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menimbulkan kehidupan yang dirasakan berarti dan berharga bagi individu itu sendiri. Pengertian mengenai makna hidup menunjukkan didalamnya terdapat tujuan hidup, yakni hal-hal yang harus dipenuhi dan dicapai. Makna hidup terdapat didalam kehidupan itu sendiri, walaupun pada kenyataannya tidak mudah untuk ditemui karena tersembunyi didalamnya. Bila makna hidup dipenuhi dan dicapai maka kehidupan yang dirasakan individu bermakna dan berharga sehingga menimbulkan perasaan bahagia bagi individu.

¹²⁴ Frankl, *Man's Search For Meaning*.

¹²⁵ Ilham Nur Alfian dan Dewi Retno Suminar, "Perbedaan Tingkat Kebermaknaan Hidup Remaja Akhir Pada Berbagai Status Identitas Ego Dengan Jenis Kelamin Sebagai Kovariabel (Penelitian Terhadap Mahasiswa Madura Di Surabaya)," *Jurnal Psikologi* 5, no. 2 (2003): 1–17.

Gambar 2
Kerangka Teori

