

Apakah Spiritualitas Dapat Mensejahterakan Manusia?

Oleh : M. Nur Ghufron

Dosen STAIN Kudus

"Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhan-Mu dengan hati yang puas lagi diridho-Nya. Maka masuklah ke dalam jemaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku" (QS. Al-Fajr: 27-30)

ABAD modern adalah zaman ketika manusia menemukan dirinya sebagai kekuatan yang dapat menyelesaikan persoalan-persoalan hidupnya. Penemuan metode ilmiah yang berwatak empiris dan rasional (Suriasumantri, 1983), secara menakjubkan membawa kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang luar biasa. Industri dan berbagai macam penemuan ilmu pengetahuan membawa kemudahan-kemudahan hidup, membuka wawasan kehidupan baru, yang disebut modernisme. Modernisme ditandai dengan rasionalisme, kemajuan dan sekularisme (Ahmed, 1992). Yang nyata adalah yang material. Sehingga segala aspek yang ada pada manusia sangat ditentukan oleh aspek materi, bahkan kesejahteraan atau kebahagiaan. Bersamaan dengan itu, aspek manusia yang tidak materi atau nyata tidak mendapatkan apresiasi yang memadai. Modernisme akhirnya dirasakan membawa kehampaan

dan ketidakmaknaan.

Padahal, makna hidup sangat diperlukan oleh manusia untuk menghadapi kehidupannya agar bersemangat. Seorang manusia yang menghayati makna hidupnya akan dapat mengisi kehidupannya dengan penuh makna dan mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan dari perjuangannya dalam memberi makna dalam kehidupannya. Manusia yang hidupnya penuh makna akan selalu termotivasi untuk memperjuangkan tujuan hidupnya. Orang-orang yang makna hidupnya tinggi akan mampu menetapkan tujuan-tujuan hidupnya dengan jelas dan terencana, bahkan mereka mampu menghadapi kegagalan dalam hidupnya dengan kembali menelaah dan mencari makna hidup yang menyehatkan bagi dirinya, yang pada akhirnya mendapatkan kesejahteraan.

Dalam bidang psikologi, kajian tentang kesejahteraan secara umum terbagi menjadi dua pandangan utama, yakni pandangan

hedonic dan *eudaemonic*. Pandangan *eudaemonic* mengaitkan kesejahteraan dengan *human development* dan *flourishing*, dan dikenal sebagai kesejahteraan psikologis, sedangkan *hedonic* mengaitkan kesejahteraan dengan kebahagiaan, afek positif dan kepuasan hidup (Ryff, Singer, & Love, 2004)..

Pendekatan *hedonic*, fokus pada *happiness*, mendefinisikan kesejahteraan atau *well-being* sebagai pemenuhan kepuasan dan menghindari rasa sakit (*pain*). Sebagai bentuk pemenuhan kepuasan, *hedonic well-being* lebih banyak mengacu pada pemenuhan kepuasan hidup yang dekat dengan aspek-aspek pemenuhan kebutuhan ekonomi (Ryff, Singer, & Love, 2004). Ketika kebutuhan ekonomi terpenuhi, muncullah rasa bahagia. Menurut Xing (2005) kebahagiaan merupakan refleksi subjektif individu terhadap realita kehidupan, kebutuhan, dan nilai-nilai yang dianutnya. Dalam konteks menghindari rasa sakit, *well-being* didefinisikan oleh Ryff dan Singer (1998) sebagai aspek dari resiliensi, atau justru resiliensi itu sendiri.

Sementara *eudaimonic well-being* merupakan perwujudan potensi personal yang lebih dekat dengan aspek-aspek psikologis. Pendekatan *eudaimonic*—yang focus pada pemaknaan dan realisasi

diri—mendefinisikan *well-being* sebagai level bagaimana manusia dapat berfungsi secara penuh (*fully functioning person*). Beberapa tokoh psikologi mendefinisikan *eudaimonic well-being* sesuai dengan bidang (*expert*) mereka sendiri. Maslow memformulasikan *eudaimonic well-being* sebagai aktualisasi diri; Roger menyebutnya sebagai *fully functioning person* yang mendorong organisme untuk mengeluarkan potensi mereka; Erikson mengartikannya sebagai model dari perkembangan psikososial; Allport mendefinisikan sebagai formulasi kedewasaan; Jung menyebutnya sebagai karakteristik dari proses individuasi, yang menawarkan alternatif positif terhadap pemikiran Freud tentang jiwa manusia yang berkuat dengan konflik dan kecemasan (Ryff, Singer, & Love, 2004).

Pandangan *eudaemonic* menekankan kesejahteraan dari bagaimana individu mampu berfungsi dengan baik sementara pandangan *hedonic* menekankan pada derajat individu untuk merasa baik terhadap kehidupan. Dengan demikian, dalam pandangan *eudaemonic* upaya untuk meningkatkan kesejahteraan harus difokuskan pada bagaimana kemampuan dan kapasitas individu dikembangkan agar dapat menjadi orang/warga negara yang

mampu berfungsi secara optimal, sedangkan *hedonic* fokus untuk memaksimalkan jumlah dan atau durasi perasaan positif dan menyenangkan (Samman, 2007; Dodge, 2012, Handerson, 2012).

Kesejahteraan Spiritual; Kesejahteraan Paripurna

Pengembangan konsep kesejahteraan muncul dengan beraneka macam pendekatan. Kesejahteraan spiritual muncul sebagai reaksi ragamnya konsep dalam mengukur kesejahteraan. Pada awalnya merupakan usaha untuk mengukur pusat kebahagiaan *hedonic* seputar indikator secara ekonomi yang pada hasilnya diketahui bahwa kesejahteraan tidak hanya ditentukan faktor tersebut. Pengembangan tersebut diikuti langkah-langkah dari indikator sosial lain yang ditentukan oleh kualitas gerakan hidup menjadi prediktor kepuasan (Ellison, 1983). Membahas tentang kepuasan hidup dan kesejahteraan sebenarnya mungkin mencerminkan nilai-nilai ilmuwan pencetusnya dan pengaruh budaya. Akibatnya, kesimpulan yang dicapai dalam studi kebahagiaan dan kesejahteraan dalam psikologi saat ini berdasarkan asumsi yang mungkin didasarkan pada pandangan dunia sekuler atau etnosentris.

Ellison (1983) mengusulkan

bahwa gerakan kualitas hidup tidak cukup jauh dalam menentukan kepuasan hidup. Sementara kesejahteraan subjektif para psikolog telah mengabaikan dimensi spiritual manusia berkaitan tentang kesejahteraan. Ellison menunjuk ke sebuah studi oleh Campbell yang menentukan bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan dasar yang akan menentukan kepuasan: kebutuhan untuk memiliki; kebutuhan yang berkaitan tentang relasi; serta kebutuhan untuk menjadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada waktu sekarang ini terungkap tentang kurang pentingnya pendapatan dan harta dibandingkan pada aspek relasional kehidupan. Kebutuhan untuk memiliki dan kebutuhan untuk keintiman sangat penting untuk kepuasan pribadi. Ellison kemudian mengusulkan bahwa ada kebutuhan keempat: kebutuhan untuk transendensi. Ini melibatkan kebutuhan untuk melakukan sesuatu yang melibatkan makna paripurna tentang hidup; dimensi kesadaran dan pengalaman non-fisik.

Pada penelitian psikologi terdapat dua komitmen baik secara holistik maupun elementalis. Komitmen holistik adalah memandang individu secara totalitas. Sementara elementarisme memeriksa komponen tertentu

pada individu. Pendekatan teologis memandang bahwa kondisi seseorang mencerminkan pemahaman interaktif atau holistik tentang kesehatan dan hakekat manusia (Ellison & Smith, 1991). Para peneliti mengusulkan pendekatan penggabungan antara pendekatan psikologis dan teologis yang kemudian bisa disebut pendekatan psiko-teologis dalam melihat kesejahteraan manusia.

Spirit manusia terjalin menjadi satu kesatuan antara tubuh dan ruh, yang kemudian menentukan individu (Ellison & Smith, 1991). Demikian pula pada konsep kesejahteraan dapat menggunakan kedua pendekatan baik dari pendekatan psikologis maupun spiritual atau bisa disebut kesejahteraan psiko-spiritual.

Kesejahteraan psiko-spiritual telah menjadi area yang menarik

bagi para peneliti di seluruh dunia. Kesejahteraan spiritual dijelaskan sebagai status ganda yang meliputi: 1) dimensi vertikal mengacu pada kesejahteraan dalam hubungan dengan Tuhan atau daya yang lebih tinggi; yaitu mengacu pada unsur agama, dan 2) dimensi horisontal mengacu pada tujuan dan kepuasan dari kehidupan; yaitu mengacu pada komponen spiritual atau eksistensial (Cooper-Effa, Blount, Kaslow, Rothenberg, & Eckman, 2001).

The National Interfaith Coalition on Aging (NICA) (dalam Moodley, 2008) mengusulkan salah satu yang paling awal upaya definisi kesejahteraan spiritual pada tahun 1975. NICA mengusulkan bahwa kesejahteraan spiritual menjadi penegasan hidup dalam hubungan dengan diri sendiri (pribadi), orang lain (komunal), alam (lingkungan),



dan Tuhan (atau transendental lainnya) (Gomez & Fisher, 2005). Ellison (1983) melihat kesejahteraan spiritual sebagai ekspresi keadaan yang mendasari kesehatan rohani. Ellison (1983) membandingkan situasi ini dengan warna kulit dan denyut nadi seseorang sebagai ekspresinya/kesehatannya.

Gomez dan Fisher (2003) mendefinisikan kesejahteraan spiritual dengan "keadaan diri yang mencerminkan perasaan, pikiran dan perilaku yang positif dari hubungan dengan diri sendiri, orang lain, alam dan yang transeden, yang pada gilirannya memberikan individu rasa identitas, keutuhan, kepuasan, kegembiraan, kepuasan, kecantikan, cinta, hormat, sikap positif, kedamaian batin dan harmoni, dan tujuan dan arah dalam hidup.

Individu dengan kesejahteraan spiritual yang tinggi dan rendah digambarkan profil kepribadian secara substansial berbeda. Menurut hasil penelitian, kelompok yang mempunyai skor kesejahteraan spiritual tinggi mempunyai skor lebih rendah pada neurotisme dan lebih tinggi pada extraversion, keramahan dan ketelitian dibandingkan pada kelompok kesejahteraan spiritual rendah. Paloutzian dan Ellison (1991) melaporkan bahwa kesejahteraan spiritual

berhubungan positif dengan tujuan hidup, komitmen keagamaan yang intrinsik dan harga diri, sementara berhubungan secara negatif terkait dengan individualisme, kebebasan individu dan kesepian. Hasil ini menunjukkan bahwa individu yang mempunyai kesejahteraan spiritual tinggi cenderung menggambarkan kepribadian yang lebih positif dibandingkan dengan individu yang mempunyai kesejahteraan spiritual rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan manusia tidak hanya bisa ditentukan oleh faktor ekonomi atau psikologis saja akan tetapi perlu kesejahteraan paripurna yang berbasis transendensi berupa spiritualitas. Sebagaimana, firman Allah pada surat Al-Fajr di atas yang memerintahkan untuk kembali pada-Nya agar mendapat ketenangan dan kesejahteraan. Dengan kesejahteraan spiritual, individu dapat mencapai kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupannya. *Wallahu A'lam Bissowab.*

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, A. S. (1992) *Postmodernism and Islam*, London-NewYork: Reuledge
- Al-Qur'an (1978) *Al-Qur'an dan*

- Terjemahan, Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Penafsiran Al-Qur'an, Departemen Agama RI.
- Cooper-Effa, M., Blount, W., Kaslow, N., Rothenberg, R., & Eckman, J. (2001). Role of Spirituality in Patients with Sickle Cell Disease. *Journal of the American Board of Family Practice, 14*, 116-122.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing, 2* (3), 222-235
- Ellison, C. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology, 11* (4). P. 330-340.
- Gomez, R., & Fisher J.W. (2005). Item response theory analysis of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and Individual Differences, 38*, 1107-1121.
- Henderson, W.W.L., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaemonic perspective to more comprehensively understand wellbeing and pathways wellbeing. *International Journal of Wellbeing, 2* (3). 196-221
- Moodley, T. (2008) The Relationship Between Coping And Spiritual Well-Being During Adolescence. *Dissertation*. University Of The Free State. Bloemfontein
- Paloutzian, R. & Ellison, C. (1991). *Manual for spiritual well-being scale- version 1.0*. Nyack, NY: Raymond F. Paloutzian and Craig W. Ellison.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contour of Positive Human Health. *Psychol. Inquiry, 9* (1), 1-28.
- Ryff, C. D., Singer, B. H., & Love, G. D. (2004). Positive Health: Connecting Well Being With Biology. London: *Phil. Trans. Royal Society*, 359, 1383-1394.
- Samman, E. (2007). Psychological & Subjective Well-being: A proposal for internationally comparable indicators. Oxford Poverty & Human Development Initiative (OPHI), Department of International Development, Queen Elizabeth House, University of Oxford. Diunduh dari <http://www.ophi.org.UK>
- Suriasumantri, J.S. (1983) *Ilmu Dalam Perspektif*, Jakarta: PT. Gramedia
- Xing, Z. (2005). Reflections on Subjective Well-being Measures Research. *US-China Education Review, 2* (3), 1548-1613.