

**KONSEP KEBAHAGIAAN
DALAM PANDANGAN PSIKOLOGI SUFISTIK**

Rofi'udin

PNS Kementerian Agama Magetan
Alumni Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY)
e-mail: rofi_udin@yahoo.com

Abstract: *This article aims to analyze the concept of happiness which on the market by psychology of sophistic and any kind of differentiating it from contemporary psychology. The characteristic of concept of happiness in the sufistic psychology is ethic transcendental. The happiness is mean as giving of God and not results of human effort. In spite of that, the human must endeavour in order that God disposed to give the giving of happiness. Its implementation and implication, the happiness in psychology of sophistic is obtained from comprehension that pleasure, wealth, and achievement of life are goal, but only medium to reach spiritual happiness. With method of takhallī, taḥallī, tajallī, mujāhadah, riyāḍah, etc., the sufistic psychology offers real happiness.*

Abstrak: Artikel ini bertujuan untuk menganalisis konsep kebahagiaan yang ditawarkan oleh psikologi sufistik dan apa saja yang membedakannya dari psikologi kontemporer. Konsep kebahagiaan dalam psikologi sufistik bersifat etis transendental. Kebahagiaan dimaknai sebagai anugerah Allah dan bukan berasal dari hasil usaha manusia. Meski demikian, manusia dituntut berusaha agar Allah berkenan memberi anugerah kebahagiaan itu dengan cara mengikuti tuntunannya. Dalam implementasi dan implikasinya, kebahagiaan dalam psikologi sufistik didapatkan dari pemahaman bahwa bahwa kesenangan, kekayaan, dan pencapaian hidup lainnya bukanlah tujuan, tetapi sekadar sarana dalam meraih kebahagiaan spiritual. Dengan metode *takhallī*, *taḥallī*, *tajallī*, *mujāhadah*, *riyāḍah*, dan sebagainya, psikologi sufistik menawarkan kebahagiaan yang hakiki dalam *ma'rifah* dan *riḍa* Allah.

Keywords: kebahagiaan, psikologi kontemporer, psikologi sufistik, kebahagiaan statistik vs sufistik

A. Pendahuluan

Masalah kebahagiaan dan kesengsaraan adalah masalah kemanusiaan yang paling hakiki. Sebab tujuan hidup manusia tak lain ialah memperoleh kebahagiaan dan menghindari kesengsaraan. Semua ajaran, baik yang bersifat keagamaan maupun yang bersifat keduniaan semata menjanjikan kebahagiaan bagi pengikutnya dan mengancam para penentangannya dengan kesengsaraan. Gambaran tentang wujud kebahagiaan atau kesengsaraan itu sangat beraneka ragam. Namun semua ajaran dan ideologi selalu menegaskan bahwa kebahagiaan yang dijanjikannya atau kesengsaraan yang diancamkannya adalah jenis yang paling sejati dan abadi.¹

Kebahagiaan dalam pandangan setiap orang identik dengan kemudahan memperoleh fasilitas yang menyenangkan, mendapatkan status sosial tinggi, dan kesejahteraan. Hal ini mengindikasikan bahwa dalam memori publik setiap orang yang bahagia dipastikan orang itu sukses, sejahtera dan mendapatkan status sosial tinggi, meskipun sebenarnya dalam realita tidaklah pasti seperti itu, tergantung dari ukuran kebahagiaan itu sendiri. Di saat tiap orang ingin hidup bahagia, kenyataannya banyak orang justru hidup menderita. Karena itu, hidup bahagia tidak bisa diharapkan datang dengan sendirinya, tetapi harus diusahakan dengan sikap hidup yang relevan dengan tuntunan hidup bahagia.

Meski terlihat sederhana, terma kebahagiaan ternyata dipahami secara beragam, mulai dari perasaan yang menyenangkan, terhindarnya kesusahan, kepuasan hidup dan kesenangan yang mendalam, hingga kesejahteraan dalam dimensi lahir dan batin. Kebahagiaan juga dibagi dalam tingkatan-tingkatannya, cara meraihnya, serta dimensi eskatologisnya. Namun semua menunjuk pada satu tujuan bersama, cita-cita manusia yang universal, dengan beberapa differensiasinya.

B. Pandangan Psikologi tentang Kebahagiaan

1. Psikoanalisa

Sigmund Freud mengajukan prinsip kesenangan (*pleasure principle*) sebagai prinsip dalam meraih kebahagiaan. Dalam teorinya itu, Freud tanpa ragu menyebut bahwa segala yang dirasakan oleh peristiwa mental secara otomatis diatur oleh prinsip kesenangan. Peristiwa-peristiwa mental selalu saja menimbulkan ketegangan yang tidak menyenangkan, tetapi kemudian menuju pada penurunan ketegangan itu dalam bentuk penghindaran atas ketidaksesuaian (*avoidance of displeasure*) dan selanjutnya menimbulkan kesenangan (*production of pleasure*).²

Freud mengakui kebahagiaan merupakan sesuatu yang sulit diwujudkan. Hal ini mengingat bahwa kehidupan dirasa terlalu berat karena banyaknya penderitaan, kekecewaan, dan kemustahilan. Ketika seseorang merasakan kebahagiaan, sesungguhnya hal tersebut hanyalah pengalihan atas penderitaan-penderitaan yang dialami. Freud menganggapnya sebagai: (a) pembelokan sangat kuat yang menyebabkan seseorang menganggap ringan penderitaannya; (b) kepuasan pengganti, yang akan mengurangi penderitaan tersebut; dan (c) substansi-substansi memabukkan (seperti dalam psikotropika) yang membuat seseorang tidak mengindahkan penderitaannya.³Freud menawarkan 2 metode untuk meraih kebahagiaan, yaitu hubungan emosional dengan orang lain dan kesenangan atas keindahan.⁴

2. Psikologi Humanistik

a. Piramida Kebutuhan (*Hierarchy of Needs*)

Kaitannya dengan konsep kebahagiaan, Abraham Maslow, sebagai bapak psikologi humanistik, mengajukan teori "piramida kebutuhan" (*hierarchy of needs*) sebagai dasar peningkatan kebahagiaan manusia. Asumsinya, untuk meraih kebahagiaan diperlukan adanya beberapa prasyarat yang harus dipenuhi.

Prasyarat itu merupakan suatu kebutuhan asasi manusia yang jika dipenuhi akan menciptakan kebahagiaan.

Maslow menjelaskan kebutuhan dasar manusia terdiri atas lima tingkatan, yaitu: (a) kebutuhan fisiologis, (b) **kebutuhan keamanan**, (c) **kebutuhan cinta dan kepemilikan**, (d) **kebutuhan penghargaan**, dan (e) **kebutuhan aktualisasi diri**.⁵ **Jika kebutuhan-kebutuhan tersebut terpenuhi, maka kebahagiaan relatif akan lebih mudah diraih.**

b. Logoterapi

Victor Frankl memperkenalkan “logoterapi” sebagai teknik memaknai kehidupan dan mencapai kebahagiaan. Ia menawarkan tiga cara untuk meraih makna hidup, yaitu (1) melalui tindakan; (2) melalui pengalaman berharga dalam berbagai medium (keindahan seni, cinta relasional, dan sebagainya); dan (3) melalui penderitaan.⁶

Frankl mengembangkan teknik yang terakhir ini berdasarkan pengalamannya lolos dari kamp konsentrasi Nazi pada masa Perang Dunia II, di mana ia mengalami dan menyaksikan penyiksaan-penyiksaan di kamp tersebut. Ia menyaksikan dua hal yang berbeda, yaitu para tahanan yang putus asa dan para tahanan yang memiliki kesabaran luar biasa serta daya hidup yang perkasa. Frankl menyebut hal ini sebagai kebebasan seseorang memberi makna pada hidupnya. Teknik mencari makna dengan penderitaan dilakukan ketika teknik pertama dan kedua tidak dapat dilakukan.

3. Psikologi Transpersonal

Psikologi transpersonal seperti halnya psikologi humanistik, menaruh perhatian pada dimensi spiritual manusia yang ternyata mengandung berbagai potensi dan kemampuan luar biasa yang sejauh ini terabaikan dari telaah psikologi kontemporer. Bedanya adalah psikologi humanistik lebih memanfaatkan potensi-potensi ini untuk meningkatkan hubungan antar manusia, sedangkan psikologi transpersonal lebih tertarik untuk meneliti pengalaman subjektif

transendental, serta pengalaman luar biasa dari potensi-potensi spiritual ini.⁷

Psikologi transpersonal memandang manusia dari dua segi: potensi-potensi luhur (*the highest potential*) dan fenomena kesadaran (*state of consciousness*) manusia. Psikologi transpersonal mencoba melakukan penelitian terhadap suatu dimensi yang sejauh ini lebih dianggap sebagai garapan kaum rohaniawan kebatinan, agamawan dan mistikus. Psikologi transpersonal menunjukkan bahwa di luar kesadaran biasa, terdapat ragam dimensi lain yang luar biasa dan mampu mengembangkan potensi-potensi luhur yang dimiliki manusia.⁸ Dengan demikian, kebahagiaan transpersonal diraih dengan pengembangan potensi-potensi luhur dan kesadaran atas kesatuan kosmis tersebut.

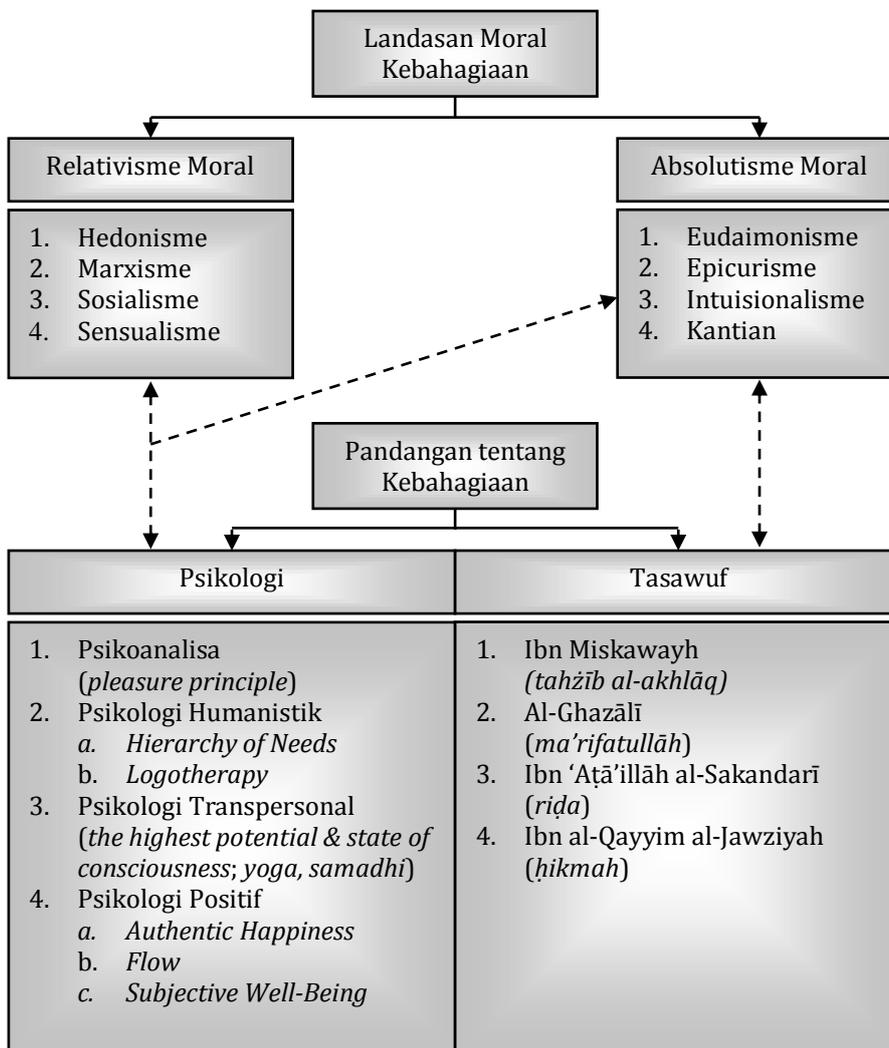
4. Psikologi Positif

Psikologi positif memiliki tiga konsep utama dalam isu kebahagiaan. *Pertama*, pengalaman subyektif yang positif, seperti kesejahteraan, ketertarikan, kegembiraan, optimisme, dan harapan. *Kedua*, karakter kepribadian pada individu yang sedang tumbuh-kembang, khususnya kekuatan dan kebaikan, seperti keberanian, ketekunan, pikiran terbuka, dan kearifan. Dan *ketiga*, tingkat psikologi sosial dalam mengidentifikasi, mempelajari, dan meningkatkan kualitas institusi sosial dalam menopang pengalaman subyektif yang positif dan karakter kepribadian yang adaptif.⁹

Martin Seligman menyebut kebahagiaan yang otentik (*authentic happiness*) dibagi ke dalam tiga dimensi: 1) kesenangan dan kepuasan, 2) perwujudan dari kekuatan dan kebajikan, dan 3) makna dan tujuan. Mihaly Csikszentmihalyi, seorang psikolog asal Hongaria, dalam studinya tentang "*flow*"¹⁰ menjelaskan bahwa kebahagiaan bukanlah kondisi yang telah ditetapkan, tetapi ia dapat dikembangkan dengan belajar untuk mencapai *flow* dalam hidup. *Flow* dimaknai sebagai suatu keterhanyutan, hobi, atau penyaluran bakat dan minat sehingga memberikan kesenangan bagi seseorang.

Seorang pelopor psikologi positif lainnya, Ed Diener, menyatakan bahwa kebahagiaan dapat diukur secara empiris. Diener menyebutnya "kesejahteraan subyektif" (*subjective well-being*), yaitu suatu konsep kasar yang mencakup pengalaman emosi yang menyenangkan, rendahnya perasaan negatif, serta tingginya kepuasan hidup.¹¹

Bagan Kebahagiaan dalam Psikologi dan Tasawuf



C. Metode Psikologi Sufistik

Psikologi Islam memiliki kedudukan yang sama dengan disiplin ilmu keislaman yang lain, seperti sosiologi Islam, ekonomi Islam, dan sebagainya. Penggunaan kata "Islam" di sini memiliki arti corak, cara pandang, pola pikir, paradigma, atau aliran-aliran tersendiri yang berbeda dengan psikologi kontemporer pada umumnya. Psikologi Islam tidak hanya menekankan perilaku kejiwaan, melainkan juga hakikat jiwa sesungguhnya. Sebagai satu organisasi permanen, jiwa manusia bersifat potensial yang aktualisasinya dalam bentuk perilaku sangat tergantung pada ikhtiarnya.

Beberapa pendekatan yang dilakukan di dalam membangun psikologi Islam sebagaimana yang pernah dilakukan oleh para psikolog muslim di masa klasik adalah pendekatan skriptualis, pendekatan filosofis dan pendekatan sufistik.¹² Dengan demikian, psikologi sufistik sendiri merupakan psikologi Islam yang memiliki karakteristik dan pendekatan sufistik.

Dalam metode operasionalnya, Abdullah Hadziq setidaknya mencatat 4 metode yang digunakan dalam psikologi sufistik,¹³ yaitu:

1. Metode *Mulāḥaḍah Ṭabī'iyah*

Metode ini dimaksudkan untuk memperoleh hal-hal yang terkait dengan tingkah laku manusia secara sadar, sistematis dengan tujuan sesuai yang telah direncanakan. *Mulāḥaḍah ṭabī'iyah* sebagai suatu metode dapat digunakan untuk mempelajari jiwa seseorang melalui gejala perilaku yang diamati, karena dalam pandangan psikologi agama, tingkah laku seseorang yang nampak secara lahiriah lebih banyak dipengaruhi oleh keyakinan yang dianutnya atau kerangka pikir teologi yang mendasarinya.

2. Metode *Tajrīb Rūḥānī*

Metode *tajrīb rūḥānī* ini merupakan metode eksperimen dalam situasi khusus yang bernuansa spiritual, dimana gejala-gejala yang

diteliti disederhanakan sedemikian rupa, sehingga peneliti dapat menguasai seluruh proses eksperimen yang ada. Metode ini dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan sebab akibat antara usaha-usaha yang bersifat spiritual dengan tingkah laku keseharian pada objek yang dijadikan uji coba.

3. Metode Interpretasi Kitab Suci

Munculnya metode interpretasi kitab suci ini, dilatarbelakangi oleh suatu fakta bahwa dasar-dasar objek keilmuan psikologi sufistik dirumuskan atas kerangka pikir kitab suci sebagai referensi utamanya. Hal ini dapat diperhatikan pada pemikiran-pemikiran psikologinya tentang *nafs*, *'aql*, *qalb*, *rūh*, dan *fiṭrah*.

4. Metode *Kasyf*

Maksudnya adalah metode pemahaman tentang apa yang tertutup bagi pemahaman rasional dan sensual, yang tersingkap bagi seseorang seakan-akan dia melihat dengan mata telanjang.¹⁴ Cara intuitif ini, sekalipun dalam wacana tertentu dikategorikan sebagai pendekatan “non ilmiah”, tetapi keberadaannya masih bisa diakui sebagai metode untuk memperoleh kebenaran/pengetahuan.¹⁵

Hal ini sejalan dengan pandangan al-Ghazālī yang menyatakan bahwa metode *kasyf* (intuitif) masih dapat dibenarkan sebagai sarana untuk memperoleh bahan pengetahuan, selama pengetahuan yang dihasilkan tidak berlawanan dengan prinsip-prinsip agama.¹⁶ Untuk memperoleh pengetahuan intuitif melalui metode *kashf*, subjek pencari pengetahuan ini, disyaratkan terlebih dahulu melakukan *mujāhadah* dan *riyāḍah*, dengan melewati tahapan demi tahapan (*maqāmāt*) yang telah ditentukan.¹⁷

Metode Sufistik Meraih Kebahagiaan

Dalam tasawuf, para ulama menyusun suatu sistem yang dapat digunakan untuk mencapai kebahagiaan tertinggi. Sistem ini

merupakan dasar didikan dalam latihan ruhani (*riyāḍah*) bagi para sufi yang tersusun dalam tiga tingkat *takhallī*, *taḥallī*, dan *tajallī*.¹⁸

1. Takhallī

Takhallī merupakan upaya seseorang membersihkan dirinya dari sifat-sifat tercela, kotoran hati, maksiat lahir dan batin. Upaya ini merupakan langkah awal seseorang dalam menempuh tasawuf, karena sifat-sifat tercela tersebut merupakan pengganggu dan penghalang utama manusia dalam berhubungan dengan Allah.

Dasar ajaran *takhallī* ini adalah firman Allah:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَزَّاهَا . وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا .

Sungguh beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sungguh merugilah orang yang mengotorinya.¹⁹

Sifat-sifat tercela merupakan maksiat lahir, yaitu segala perbuatan yang dikerjakan anggota badan yang akibatnya merusak diri sendiri maupun orang lain, sehingga membawa korban harta benda, pikiran, dan perasaan. Adapun maksiat batin lebih berbahaya lagi, karena ia tidak kelihatan dan kurang disadari sehingga sukar menghilangkannya. Maksiat batin inilah sesungguhnya yang menggerakkan maksiat lahir. Selama maksiat batin belum bersih selama itu pula maksiat lahir tiap saat dapat terulang, bahkan menimbulkan jenis maksiat yang lebih banyak. Kedua jenis maksiat tersebut, lahir dan batin, tidak diragukan lagi selalu mengganggu keselamatan, kesejahteraan, dan kebahagiaan hidup manusia. Sebab maksiat itu mengotori jiwa manusia sehingga menjadikan hijab yang membatasi dirinya dengan Allah.

Untuk membuka hijab tersebut, para ulama tasawuf memberkan beberapa jalan yang harus ditempuh, yaitu²⁰:

a. Mensucikan diri dari najis dan hadats

Cara ini dilakukan dengan beristinja', baik dengan air atau tanah. Bila berhadats besar dilakukan dengan mandi, dan bila hadats kecil

dengan wudlu. Intinya, seseorang yang hendak berhubungan dengan Allah harus bersih dan suci badannya, pakaiannya, tempatnya, lahir dan batinnya.

b. Mensucikan diri dari dosa lahir

Ada tujuh anggota badan yang membuat dosa lahir dan harus disucikan, yaitu:

- 1) Mulut yang biasa berdusta dan ghibah
- 2) Mata yang biasa melihat yang haram
- 3) Telinga yang biasa mendengar cerita bohong
- 4) Hidung yang biasa menimbulkan rasa benci
- 5) Tangan yang biasa merusak
- 6) Kaki yang biasa berjalan berbuat maksiat
- 7) Kemaluan yang biasa bersyahwat dan berzina (termasuk perut yang biasa diisi dengan barang haram)

c. Mensucikan diri dari dosa batin

Mensucikan diri dari dosa batin dilakukan dengan cara berzikir. Ulama tasawuf menjelaskan 7 macam zikir untuk mensucikan diri dari dosa batin, yaitu:

- 1) *Laṭīfah al-Qalb*, letaknya dua jari di bawah susu kiri, berhubungan dengan jantung jasmani. Di sini letaknya sifat-sifat syirik, kufur, tahayul, dan sifat-sifat iblis. Untuk mensucikannya dengan berzikir membaca "Allah" sebanyak 5000 kali. Pada tingkat ini, hati diisi dengan iman, Islam, ihsan, tauhid, dan makrifat. Cahaya *laṭīfah* ini berwarna kuning, dan bila cahaya tersebut keluar dari depan pundak dan melaju ke atas, atau padanya diperoleh getaran atau gerakan kuat, tuntunlah dengan *laṭīfah al-rūḥ*.
- 2) *Laṭīfah al-rūḥ*, letaknya dua jari di bawah susu kanan, berhubungan dengan rabu jasmani. Di sinilah letak sifat *bahīmiyah* (binatang jinak), seperti menuruti hawa nafsu. Untuk mensucikannya dengan berzikir membaca "Allah" sekeras-kerasnya sebanyak 1000 kali. Cahaya *laṭīfah* ini

berwarna merah, dan bila cahaya tersebut bergerak atau menyala, tuntunlah dengan *latīfah al-sirr*.

- 3) *Latīfah al-Sirr*, letaknya dua jari di atas susu kiri. Di sinilah letak sifat *syabā'iyah* (binatang buas), seperti zalim, pamarah, pendendam, dan sebagainya. Untuk mensucikannya dengan berzikir membaca "Allah" sebanyak 1000 kali. Ada pula sifat baiknya, seperti kasih sayang dan ramah. Cahaya *latīfah* ini berwarna putih, dan bila menyala, tuntunlah dengan *latīfah al-khafī*.
- 4) *Latīfah al-Khafī*, letaknya dua jari di atas susu kanan, berhubungan dengan limpa jasmani. Di sinilah letak sifat dengki, khianat, dan sifat-sifat syaithaniyah lainnya. Sifat-sifat ini membawa kecelakaan dan kebinasaan dunia dan akhirat. Untuk mensucikannya dengan berzikir membaca "Allah" sekeras-kerasnya sebanyak 1000 kali. Ada pula sifat baiknya, seperti syukur dan sabar. Cahaya *latīfah* ini berwarna hitam, dan bila menyala, tuntunlah dengan *latīfah al-akhfā*. *Latīfah al-Akhfā*, letaknya di tengah dada, berhubungan dengan empedu jasmani. Di sinilah letak sifat *rabbāniyah*, seperti riya', takabur, ujub, sum'ah, dan sebagainya. Untuk mensucikannya dengan berzikir membaca "Allah" sebanyak 1000 kali. Ada pula sifat baiknya, seperti ikhlas, khushyuk, *taḍarū'*, *tawaḍu'*, *tafakur*.
- 5) *Latīfah Nafs al-Naṭīqah*, letaknya di antara dua kening. Di sinilah letak nafsu amarah yang selalu mendorong berbuat jahat. Sifat ini yang menjadi penghalang besar untuk perbaikan masyarakat. Dalam *latīfah* ini juga terdapat sifat jahat seperti banyak hayalan dan panjang angan-angan. Untuk mensucikannya dengan berzikir membaca "Allah" sebanyak 1000 kali. Ada pula sifat baiknya, seperti tenteram dan pikiran tenang.
- 6) *Latīfah Kulli Jasad*, letaknya di seluruh tubuh jasmani. Di sinilah letak sifat-sifat *jahl* dan *ghaflah* (kebodohan dan kealpaan). Untuk mensucikannya dengan berzikir membaca "Allah" sebanyak 1000 kali. Hal ini berguna untuk menghilangkan sifat-sifat materialistik sehingga mengalir zikir di seujur tubuh jasmani dan tidak ada tempat lagi

sifat-sifat buruk. Ada pula sifat baiknya, seperti ilmu dan amal.²¹

Selain dengan membaca “Allah” seperti zikir di atas, dapat ditempuh pula dengan cara yang lain, seperti membaca “Lā ilāha illallāh”. Tata caranya, hendaknya orang yang berzikir menempelkan lidahnya pada langit-langit tenggorokan. Setelah mengambil nafas, tahanlah rongga mulut dan mulailah dengan mengucapkan “Lā” sambil berimajinasi dari bawah pusar dan membentangkannya ke tengah dada (*latīfah akhfā*) sehingga berhenti pada *latīfah nafs al-naṭīqah* yang berada di bagian dalam otak pertama yang disebut selaput otak (*ra'is dimagh*).

Setelah itu, mulailah dengan mengucapkan hamzah kalimat “Ilāha” mulai dari otak sambil berimajinasi dan turun hingga berhenti di bahu sebelah kanan, lalu mengalirkannya ke dalam ruh. Setelah itu, mulailah mengucapkan hamzah kalimat “Illallāh” sambil berimajinasi. Dimulai dari bahu dan membentangkannya secara menurun ke ambang tengah dada sehingga bersamanya berhenti di hati. Lalu berimajinasi memukul kehitaman hati dengan lafal Jalalah (Allah) melalui kekuatan nafas yang tertahan sehingga pengaruh dan panasnya terasa pada seluruh tubuh (*latīfah kulli jasad*). Dengan begitu panasnya menghanguskan seluruh bagian tubuh yang jelek serta bagian-bagian yang baik diterangi dengan cahaya keagungan Allah.²²

2. Tahalli

Tahalli merupakan upaya seseorang untuk mengisi dengan sifat-sifat terpuji, menyinari hati dengan taat lahir dan batin. *Tahalli* dilakukan setelah seseorang membersihkan diri dari hal-hal yang mengotori jiwanya dari bermacam sifat tercela dan maksiat. Selanjutnya dibarengi dengan penyinaran hati agar hati yang kotor dan gelap menjadi bersih dan terang, karena hati yang demikian itulah yang dapat menerima pancaran cahaya Tuhan.

Sifat-sifat terpuji yang harus mengisi jiwa itu antara lain adil, belas kasihan, amal saleh, berani, baik sangka, berbudi pekerti luhur, berjiwa kuat, berlaku benar, bijaksana, dapat dipercaya, ikhlas, cinta, manis muka, menghormati tamu, menyimpan rahasia, mencegah kejahatan, pemaaf, pemalu, penyantun, penolong, penunjuk jalan kebenaran, sabar, zuhud dan sebagainya.

Dasar ajaran *tahallī* adalah firman Allah:

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran.²³

Dalam *tahallī* ini, terdapat dua terma yang lazim dipakai dalam menjelaskan tahapan-tahapan yang harus dilalui dan keadaan seorang penempuh jalan spiritual (*sālik*) dalam usahanya mengisi jiwanya dengan sifat-sifat terpuji, yaitu terma *maqāmāt* dan *aḥwāl*.

Maqāmāt menunjukkan “posisi” seseorang dalam perjalanan menuju Allah, dengan memenuhi segala kewajiban berkaitan dengan *maqām* tersebut dan tetap berada di dalamnya hingga dia memahami kesempurnaannya sejauh itu berada dalam batas kemampuan manusia. *Aḥwāl* adalah sesuatu yang diturunkan Allah kepada hati manusia yang setitik pun manusia oleh kehendaknya sendiri tidak bisa menolak ketika *aḥwāl* mendatanginya, atau mempertahankannya ketika *aḥwāl* beranjak pergi.²⁴ Dengan kata lain, *aḥwāl* atau *ḥāl* sifatnya sementara, datang dan pergi bagi seorang sufi dalam perjalanannya mendekati Tuhan. *Ḥāl* terkadang datang dalam waktu yang lama dan terkadang hanya sekejap.²⁵

3. Maqāmāt

Maqāmāt adalah bentuk jamak dari *maqām*. *Maqām* secara literal berarti tempat berdiri, stasiun, tempat, lokas, posisi, atau

tingkatan. Secara terminologis berarti kedudukan spiritual.²⁶ Abū Naṣr al-Sarrāj mendefinisikan *maqāmāt* sebagai:

Kedudukan atau tingkatan seorang hamba di hadapan Allah yang diperoleh melalui serangkaian pengabdian (ibadah), kesungguhan melawan hawa nafsu dan penyakit-penyakit hati (mujāhadah), latihan-latihan spiritual (riyāḍah), dan mengarahkan segenap jiwa raga semata-mata kepada Allah serta memutuskan selain-Nya (*inqiṭā' ila Allāh*).²⁷

Abū Naṣr al-Sarrāj, dalam kitabnya *al-Luma'*, menyebutkan 7 *maqāmāt* yang harus ditempuh oleh *sālik*, yaitu *tawbah*, *wara'*, *zuhud*, *faqr*, *ṣabar*, *tawakkal*, dan *riḍa*.²⁸

- 1) *Tawbah*; kembali dari perbuatan-perbuatan yang menyimpang, berjanji untuk tidak mengulanginya kembali, kemudian kembali kepada Allah.
- 2) *Wara'*; menjauhkan diri dari dosa dan menahan diri dari hal-hal yang syubhat dan maksiat.
- 3) *Zuhd*; sikap tidak tertarik terhadap dunia dengan cara meninggalkan kehidupan duniawi, tidak terbelenggu oleh hidup kebendaan; mengasingkan diri dari kesenangan dunia untuk ibadah.
- 4) *Faqr*; senantiasa merasa butuh kepada Allah.
- 5) *Ṣabr*; memiliki kekuatan jiwa yang cukup agar tetap sabar dalam keadaan sengsara dan menderita, serta tetap gigih di tengah-tengah kesulitan dalam memperjuangkan tujuannya sendiri. Sabar ini ada tiga macam: sabar dalam ketaatan kepada Allah, sabar dari kedurhakaan kepada Allah, dan sabar dalam ujian Allah.
- 6) *Tawakkul*; mempercayakan atau menyerahkan segenap masalah kepada Allah sepenuhnya dan menyandarkan kepada-Nya penanganan berbagai masalah yang dihadapi.
- 7) *Riḍa*; sikap menerima dengan lapang dan senang terhadap apapun keputusan dan perlakuan Allah kepada seorang hamba, entah itu menyenangkan atau tidak.

4. *Aḥwāl*

Aḥwāl adalah jama' dari *ḥāl* yang artinya keadaan, yakni keadaan hati yang dalam oleh para sufi dalam menempuh jalan untuk dekat kepada Tuhan. Atau, situasi kejiwaan yang diperoleh seorang sufi sebagai karunia Allah, bukan berasal dari hasil usahanya. *Aḥwāl* atau *ḥāl* merupakan keadaan mental, seperti perasaan senang, sedih, takut, dan sebagainya. Dapat juga diartikan sebagai keadaan-keadaan spiritual sebagai anugerah dan karunia Allah kepada hati para penempuh jalan spiritual.

Abū Naṣr al-Sarrāj menyebutkan ada 10 *Aḥwāl* yang dirasakan para sālik, yaitu *murāqabah*, *qurb*, *maḥabbah*, *khawf*, *rajā'*, *syawq*, *uns*, *ṭuma'nīnah*, *musyāhadah*, dan *yaqīn*.²⁹

- 1) *Murāqabah*; melestarikan pengamatan kepada Allah dengan hatinya, sehingga manusia mengamati pekerjaan dan hukum-hukum-Nya, dan dengan penuh perasaannya, Allah melihat dirinya dalam gerak dan diam.
- 2) *Qurb*; penyaksian sang hamba dengan hatinya akan kedekatan Allah kepadanya, maka ia mendekat kepada Allah dengan ketaatannya, dan mengerahkan segenap keinginannya kepada Allah semata dengan cara mengingat-Nya secara kontinyu baik pada saat ramai maupun sendiri.
- 3) *Maḥabbah*; perwujudan rasa kedekatan jiwa dan raga seorang hamba dihadapan Tuhannya. Walau cinta merupakan masalah asli dalam tasawuf, akan tetapi para arif mengaku bahwa mereka tidak mampu memaknai dan mendefinisikan cinta.
- 4) *Khawf*; kegundahan hati dan gerakannya untuk menghindar dari datangnya sesuatu yang tidak disukainya; cambuk Allah yang digunakan-Nya untuk menghukum manusia yang berontak keluar dari ambang pintu-Nya.
- 5) *Raja'*; melihat kegemilangan Ilahi dengan kemurahan Tuhan.
- 6) *Syawq*; pengetahuan dan pengenalan yang mendalam terhadap Allah akan menimbulkan rasa senang dan gairah.

- 7) *Uns*; perbincangan ruh dengan Sang Kekasih pada kondisi sangat dekat.
- 8) *Ṭuma'nīnah*; tidak ada rasa was-was atau khawatir, tidak ada yang dapat mengganggu perasaan dan pikiran, karena telah mencapai tingkat kebersihan jiwa yang paling tinggi.
- 9) *Musyāhadah*; melihat Tuhan dengan mata hati, tanpa keraguan sedikitpun, bagaikan melihat-Nya dengan mata kepala.
- 10) *Yaqīn*; perpaduan antara pengetahuan yang luas dan mendalam dengan rasa cinta dan rindu yang menggelora bertaut lagi dengan perjumpaan secara langsung, tertanam dalam jiwanya dan tumbuh bersemi perasaan yang mantap, itulah *yaqīn*.

5. Tajallī

Tajallī inilah yang sesungguhnya dinanti para penempuh jalan spiritual untuk meraih kebahagiaan yang diidam-idamkan. *Tajallī* adalah merasakan adanya rasa ketuhanan yang sampai pada kenyataan ketuhanan, yakni lenyapnya hijab dari sifat-sifat kemanusiaan ketika tampak wajah Allah. Dasar *tajallī* ini adalah firman Allah:

.... فَلَمَّا تَجَلَّىٰ رَبُّهُ لِلْجَبَلِ جَعَلَهُ دَكًّا وَخَرَّ مُوسَىٰ صَعِقًا

...Tatkala Tuhannya menampakkan diri (*tajallī*) kepada gunung itu, dijadikannya gunung itu hancur luluh dan Musa pun jatuh pingsan³⁰

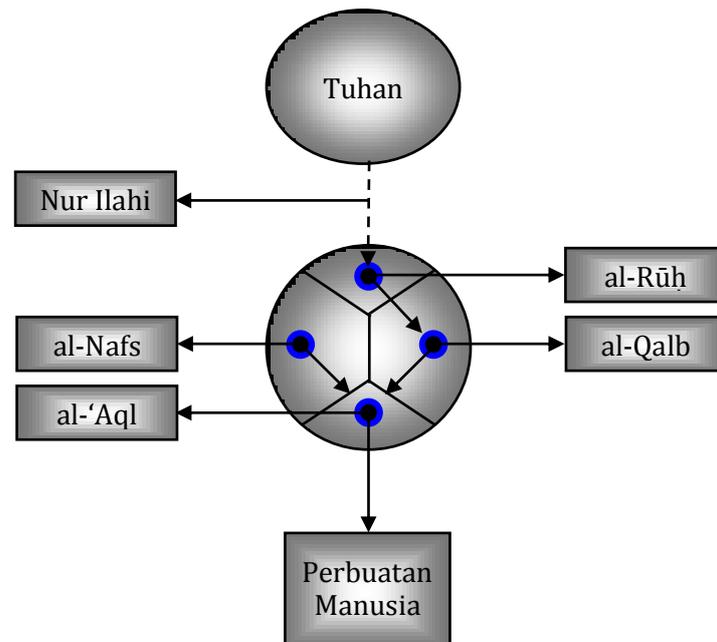
Dalam *tajallī* terdapat 4 tingkatan, yaitu *tajallī af'āl*, *tajallī asmā'*, *tajallīṣifāt*, dan *tajallīzāt*. Semua tingkatan *tajallī* merupakan perwujudan *fana'* dari seorang hamba dalam *baqa'* Allah, artinya leburnya seorang hamba di bawah pancaran cahaya Allah.

- 1) *Tajallī Af'āl* (Perbuatan); lenyapnya perbuatan dari seorang hamba dan yang ada hanya perbuatan Allah semata.

- 2) *Tajallī Asmā'* (Nama); lenyapnya seorang hamba dari dirinya sendiri, bebasnya ia dari sifat-sifat ke-*huduth*-an, dan lepasnya ikatannya dari tubuh kasarnya, ketika ia *fana'* dalam *baqa'* Allah karena telah sucinya ia dari sifat-sifat ke-*huduth*-an.
- 3) *TajallīṢifāt* (Sifat); ibarat penerimaan tubuh seorang hamba atas sifat-sifat ketuhanan, sebagai penerimaan yang asli dan suatu ketentuan yang pasti. Ketika seorang hamba menerima sifat *sama'* Allah, ia dapat mendengar semua wujud yang dapat bersuara, seperti binatang, kayu, batu, dan sebagainya.
- 4) *TajallīZāt* (Zat); ketika Allah menghendaki *tajallī* atas hamba-Nya yang memfana'kan dirinya sehingga Allah memberinya karunia ketuhanan (*laṭīfah al-ilāhiyah*). Ketika itu terjadi pada seorang hamba, maka terjadilah "Tunggal yang Sempurna" (*al-Fard al-Kāmil*) yang menjadikan seorang hamba berada dalam situasi *māsiwāllāh*, tiada wujud secara mutlak kecuali Allah (*lā maujud 'ala al-iṭlāq illallāh*).

Proses *tajallī*, sebenarnya, dimulai dari *tajallīzāt* pada sifat-sifat dan *asmā'*, kemudian pada perbuatan-perbuatan, sehingga memunculkan alam semesta. Akan tetapi, dalam rangka meningkatkan martabat ruhani, *tajallī* tersebut ditempatkan dengan urutan terbalik, dimulai dari *tajallī* perbuatan-perbuatan dan berakhir pada *tajallīzāt*. Pemutarbalikan itu bukan tidak beralasan, tetapi didasarkan atas pandangan bahwa *tajallī al-aḥḥāl* yang paling dekat dengan kenyataan empiris, sedangkan *tajallīzāt* merupakan yang paling abstrak dan jauh dari kenyataan. Maka untuk mendekatkan diri haruslah dimulai dari yang terdekat menuju yang jauh dan amat abstrak.

Bagan Hubungan Potensi Ruhani dan Perbuatan Manusia
(Paryana Suryadipura, *Alam Pikiran*, 1963)



Tarekat: Jalan Sufi Menuju Kebahagiaan

Kaum sufi yang bertujuan mencari Tuhan menyebut dirinya sebagai pengembara (*sālik*). Ia melakukan pengembaraan (*sulūk*) dengan perlahan-lahan melalui tahapan-tahapan (*maqāmāt*) tertentu setelah melewati jalan (*ṭarīqah*) guna mencapai tujuan untuk bersatu dengan kenyataan (*fanā' fi al-Ḥaq*). Masing-masing sufi dalam pengembaraannya bisa jadi menemukan “peta perjalanan ruhani” yang tidak sama seperti sufi sebelumnya.³¹

Dalam khazanah tasawuf, pencarian atas hakikat (*ḥaqīqah*) diibaratkan dengan pengembaraan (*sulūk*) seorang *sālik* dalam mencari mutiara *ḥaqīqah* di lautan syari'at (*syarī'ah*). Untuk mendapatkan mutiara yang terpendam di dasar lautan syariat

tersebut, dibutuhkan perahu atau jalan (*ṭarīqah*, tarekat) dengan penunjuk jalan atau nahkoda seorang guru (*shaykh*). Seorang shaykh penunjuk jalan (*mursyid*) adalah pemandu jalan yang aman bagi seorang *murid* (orang yang berkehendak) dalam melakukan perjalanan spiritual menuju Allah. Pentingnya *murshid* bagi seorang *murid* ditunjukkan oleh al-Qur'an sebagai berikut:

.... مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ وَمَنْ يُضِلَّهُ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِدًا

.... Barangsiapa yang diberi petunjuk oleh Allah, maka dialah yang mendapat petunjuk; dan barangsiapa yang disesatkan-Nya, maka kamu tidak akan mendapatkan seorang pemimpin pun yang dapat memberi petunjuk (murshid) kepadanya.³²

Ayat tersebut dapat dipahami bahwa orang yang tidak memiliki guru *mursyid* yang dapat membimbingnya pada Allah, maka Allah tidak hendak memberinya petunjuk, bahkan ia akan tersesat. Dengan kata lain, orang yang menempuh perjalanan menuju Allah tanpa adanya pembimbing spiritual akan tersesat, sebab *mursyid* adalah orang yang pernah sampai (*wuṣūl*) kepada Allah, sehingga mengetahui jalan (*ṭarīqah*) yang benar.

Para *mursyid* memiliki jalan yang tidak sama dalam upaya *wuṣūl* kepada Allah. Mereka memiliki sistem dan metode yang beragam antara *mursyid* satu dengan lainnya. Di kemudian hari, sistem dan metode tersebut berkembang menjadi organisasi tasawuf yang disebut tarekat. Berdirinya tarekat tidak dapat dilepaskan dari metode para pendirinya dalam perjalanannya yang telah sampai kepada Allah.

Tarekat adalah kelompok-kelompok pengikut ajaran tasawuf yang menekankan praktik-praktik ibadah dan zikir secara kolektif yang diikat oleh aturan-aturan tertentu, di mana aktifitasnya bersifat duniawi dan ukhrawi. Dengan kata lain, ia dapat dipahami sebagai suatu hasil pengalaman dari seorang sufi yang diikuti oleh para murid, menurut aturan/cara tertentu yang bertujuan untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah. Pengalaman sufi berupa tata cara zikir, *riyāḍah*, doa-doa yang telah diamalkan dan menurutnya—

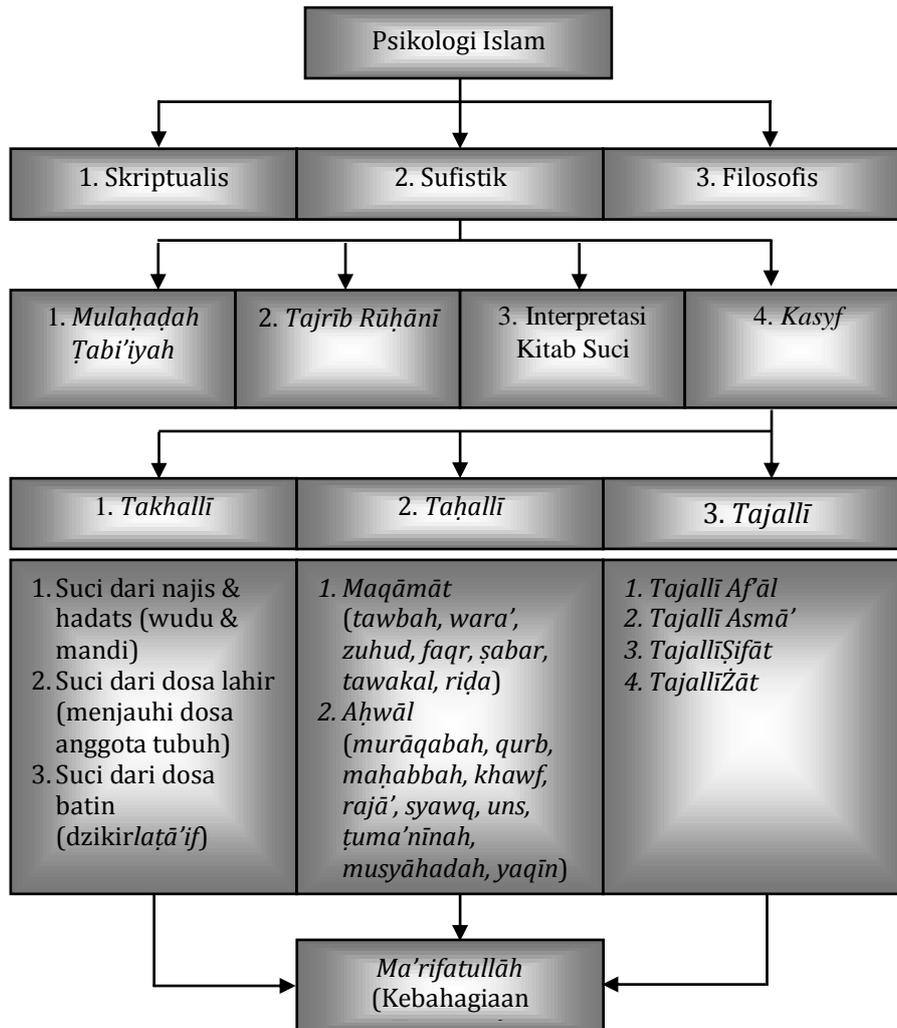
sangsufo—telahberhasil mendekatkan diri sang sufo kepada Tuhan, inilah yang disusun sedemikian rupa menjadi aturan/tata cara yang baku, yang juga harus diikuti oleh murid-murid tarekat.³³

Pada mulanya tarekat hanya berarti jalan menuju Tuhan yang ditempuh seorang sufo secara individual. Akan tetapi, kemudian sufo-sufi besar mengajarkan tarekatnya kepada murid baik secara individual maupun secara berkelompok. Dengan demikian tarekat pun berarti jalan menuju Tuhan di bawah bimbingan guru. Selanjutnya mereka melakukan latihan bersama di bawah bimbingan guru. Inilah asal pengertian tarekat sebagai nama sebuah organisasi sufo. Mulai di abad ke-12 Masehi, tarekat menjadi kegiatan yang sifatnya kelembagaan atau organisasi sehingga di kalangan umat Islam muncul penerapan jenis aliran tarekat yang masing-masing mempunyai latar belakang, sejarah, dan cara sendiri-sendiri. Seperti tarekat Qādiriyah, Naqsyabandiyah, Rifā'iyah, Ahmadiyah, Syāziliyah dan lain-lain.³⁴

Tata cara pelaksanaan tarekat antara lain :

1. Zikir, yaitu ingat yang terus menerus kepada Allah dalam hati secara menyebutkan namanya dengan lisan, zikir ini berguna sebagai alat kontrol bagi hati, ucapan dan perbuatan agar tidak menyimpang dari garis yang sudah ditetapkan Allah.
2. Ratib, yaitu mengucapkan lafal "La Illaha Illallah" dengan gaya, gerak dan irama tertentu.
3. Musik, yaitu dalam membacakan wirid-wirid dan syair-syair tertentu diiringi dengan bunyi-bunyian (*instrumental*) seperti memukul rebana.
4. Menari, yaitu gerak yang dilakukan mengiringi wirid-wirid dan bacaan tertentu untuk menimbulkan kehidmatan.
5. Bernafas, yaitu mengatur cara bernafas pada waktu melakukan zikir tertentu. Untuk mencapai tujuan tarekat sebagaimana disebutkan di atas, perlu mengadakan latihan batin, *riyāḍah* dan *mujāhadah* (perjuangan kerohanian). Perjuangan seperti itu dinamakan pula *sulūk* dan yang mengerjakannya di sebut *sālik*.³⁵

**Bagan Kebahagiaan Konseptual dan Operasional
dalam Psikologi Sufistik**

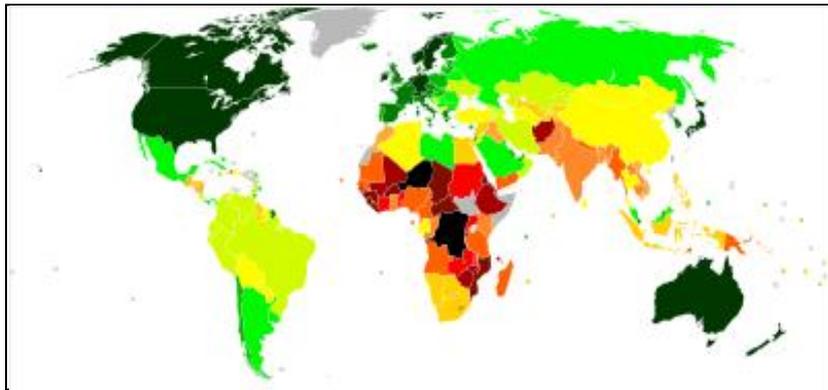


Kebahagiaan dalam Angka

1. *Human Development Index (HDI)*

Kesejahteraan merupakan salah satu indikator kebahagiaan. UNDP (*United Nations Development Programme*), suatu badan PBB yang bergerak dalam bidang pembangunan manusia, mengaitkan kesejahteraan manusia ke dalam suatu indeks pembangunan manusia yang disebut dengan *Human Development Index (HDI)*. HDI merupakan suatu indeks gabungan yang mengukur rerata capaian dalam tiga dimensi dasar pembangunan manusia, yaitu usia harapan hidup dan kesehatan, akses pengetahuan, dan standar kehidupan yang layak.³⁶

Peta berikut menunjukkan posisi HDI negara-negara di dunia berdasarkan data UNDP 2011:



World map indicating *theHuman Development Index* (based on 2011 data, published on Nov 2, 2011).

0.900 and over	0.650–0.699	0.400–0.449
0.850–0.899	0.600–0.649	0.350–0.399
0.800–0.849	0.550–0.599	0.300–0.349
0.750–0.799	0.500–0.549	under 0.300
0.700–0.749	0.450–0.499	Data unavailable

Tabel berikut menunjukkan HDI beberapa negara di dunia³⁷:

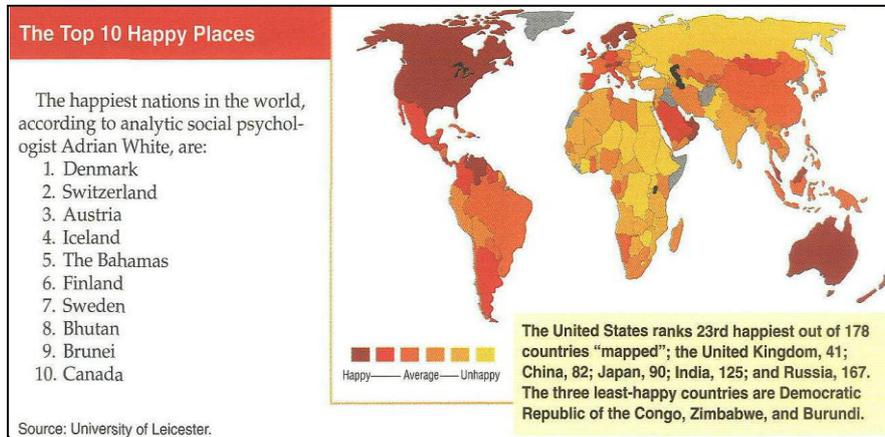
No	Country	HDI	Life Exp. (years)	Education (years)	GNI (US\$)
1	Norway	0,943	81,1	12,6	47.557
2	Australia	0,929	81,9	12,0	34.431
3	Netherlands	0,910	80,7	11,6	36.402
4	United States	0,910	78,5	12,4	43.017
5	New Zealand	0,908	80,7	12,5	23.737
6	Canada	0,908	81	12,1	35.166
7	Ireland	0,908	80,6	11,6	29.322
8	Liechtenstein	0,905	79,5	10,3	83.717
124	Indonesia	0,617	69,4	5,8	3.716
187	Dem. Rep. Congo	0,286	48,4	3,5	280

Secara umum, indeks PBB itu menggambarkan, bila manusia hidup lebih lama, menghasilkan uang lebih banyak, dan punya akses pendidikan dan jaminan kesehatan yang bisa diandalkan, maka dia akan hidup relatif lebih bahagia, ketimbang yang tidak memiliki akses.

2. Paradoks HDI dalam Studi Kebahagiaan

Studi tentang kebahagiaan, salah satunya dilakukan oleh Adrian White dalam *Global Projection of Subjective Well-Being* (GPSWB). Studi ini mengkorelasikan ketiga komponen kebahagiaan, yaitu kesehatan, kekayaan, dan akses atas pendidikan, sama seperti indikator HDI.

White menganalisis lebih dari 100 studi yang melibatkan 80.000 orang dan dikelola oleh organisasi seperti UNESCO, CIA, WHO, Latin Barometer, dan Afrobarometer. Dalam analisisnya tersebut, diketahui level kebahagiaan suatu negara diasosiasikan dengan level kesehatan, kekayaan, dan pendidikan.³⁸



Hasil penelitian tersebut cukup mencengangkan mengingat meski menggunakan indikator yang sama dengan HDI, tetapi hasilnya sangat berbeda. Tabel berikut menggambarkan hal tersebut:

Tabel Paradoks SWB dalam HDI

No	Negara	HDI Components			HDI Score	SWB Rank
		Life Exp.	Educa-tion	GNI (US\$)		
1	Norway	81,1	12,6	47.557	0,943	19
2	Australia	81,9	12	34.431	0,929	26
3	Netherlands	80,7	11,6	36.402	0,910	15
4	United States	78,5	12,4	43.017	0,910	23
5	New Zealand	80,7	12,5	23.737	0,908	18
6	Canada	81,1	12,1	35.166	0,908	10
7	Ireland	80,6	11,6	29.322	0,908	11
8	Liechtenstein	79,6	10,3	83.717	0,905	*)
124	Indonesia	69,4	5,8	3.716	0,617	64
178	Dem. Rep. Congo	48,4	3,5	280	0,286	176

*) tidak termasuk dalam survei

**) Data diolah dari *Human Development Report 2011* dan *Global Projection of Subjective Well-Being* by Adrian White, 2007

Melihat data di atas, Australia dan Amerika Serikat dapat dijadikan suatu contoh yang sangat jelas dalam paradoks ini. Australia

menempati posisi kedua dengan HDI 0,929, namun posisinya dalam peta kebahagiaan dunia hanya menempati peringkat 26. Demikian juga dengan Amerika Serikat dengan HDI 0,910 atau peringkat ke-4 dunia, hanya menempati posisi ke-23 dalam hal kebahagiaan penduduknya.

Dengan membandingkan data dari HDI dan “Peta Kebahagiaan Dunia” di atas, terlihat disparitas tingkat HDI dengan kebahagiaan. Tinggi rendahnya HDI tidak menjamin kebahagiaan penduduk suatu negara, meski hal itu merupakan indikator penting guna mengukur dan menganalisis kebijakan pembangunan manusia. Usia harapan hidup, pendidikan, dan pendapatan yang tinggi suatu negara tidak otomatis berbanding lurus dengan kebahagiaan mereka. Demikian sebaliknya, komponen HDI yang rendah dari suatu negara tidak lantas menjadikan penduduknya tidak dapat merasakan kebahagiaan secara layak.

Fakta di atas menunjukkan bahwa persoalan kebahagiaan tidak hanya sebatas angka harapan hidup dan kesehatan, akses pendidikan, dan pendapatan, tetapi menyangkut persoalan prinsip lainnya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kategorisasi HDI tidak signifikan berpengaruh terhadap kebahagiaan suatu negara.

Hal ini dikuatkan oleh hasil penelitian Diener yang melaporkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendapatan (SWB & HDI) dan kebahagiaan. Ia mencontohkan, lebih dari 50 tahun terakhir pendapatan Amerika Serikat terus mengalami kenaikan, dengan produk domestik bruto (PDB) per kapita naik tiga kali lipat, namun kepuasan hidup penduduknya hampir datar.³⁹

Selain itu, faktor keamanan menjadi faktor lain yang menyebabkan “rendahnya” kebahagiaan penduduk Amerika. Reuters, seperti dikutip Antara, melaporkan bahwa pada tahun 2008, *Economist Intelligence Unit* menyusun “Indeks Perdamaian Global” untuk merangking tingkat keamanan negara-negara di dunia. Hasilnya menempatkan Amerika Serikat pada peringkat yang cukup rendah,

yakni posisi ke-97 dari 140 negara yang disurvei, sementara Islandia menjadi negara paling aman di dunia, dan Indonesia pada posisi 68. Indeks tersebut berdasarkan penilaian seberapa aman situasi dalam negeri negara bersangkutan dan interaksinya dengan dunia luar. Irak memperoleh peringkat terbawah dalam indeks atau posisi ke-140. Afghanistan juga berada di urutan kelima dari bawah, bersama dengan Sudan, Somalia dan Israel.⁴⁰

Selain itu, beberapa penelitian yang dilakukan menunjukkan tidak signifikannya 3 indikator HDI dalam mempengaruhi tingkat kebahagiaan. Dalam studi lintas budaya menunjukkan bahwa orang bahagia adalah mereka yang optimis, realistis, dan secara sosial terikat dengan dukungan keluarga dan teman. Mereka memiliki rasa percaya diri, spiritualitas, dan keyakinan agama yang tinggi. Mereka berkomitmen atas makna transenden dalam hidup. Uang adalah hal sekunder, sekadar tercukupinya kebutuhan dan kehidupan yang tidak memalukan, serta adanya kesempatan beristirahat dan rekreasi.⁴¹

Smith dan de Grouchy berpendapat bahwa kebahagiaan tidak terdiri atas uang atau kekayaan. Kekuasaan dan kekayaan menawarkan kesenangan-kesenangan dalam hidup, tetapi jika harus mengorbankan kedamaian dan ketenteraman pikiran, dan jika memperoleh kekayaan menyebabkan kelelahan dan kegelisahan, maka kekayaan lebih menyusahkan dari yang sepatutnya, dan justru kontra-produktif. Kebahagiaan tidak diraih dari kekayaan tetapi dengan kesenangan berbuat baik.⁴²

Elizabeth Dunn, seorang peneliti pada University of British Columbia, menyatakan bahwa orang yang menghabiskan uangnya untuk orang lain merasa lebih bahagia dari yang menghabiskan uangnya untuk diri sendiri. Dalam eksperimennya, Dunn memberi \$5 sampai \$20 kepada para partisipan. Setengah dari mereka diinstruksikan untuk menghabiskan uang tersebut untuk diri sendiri dan setengahnya lagi untuk orang lain. Hasilnya, partisipan yang berderma mengaku merasa lebih bahagia daripada mereka yang

tidak. Penemuan ini menunjukkan bahwa perubahan sangat kecil dalam alokasi pembelanjaan sekecil \$5 ternyata cukup untuk memberikan keuntungan nyata berupa kebahagiaan. Dunn menulis, *"These findings suggest that very minor alterations in spending allocations—as little as \$5—maybe enough to produce real gains in happiness on a given day."*⁴³

Sementara itu, Diener berpendapat bahwa kebahagiaan *sangat* berkorelasi dengan hubungan sosial. Ia menyatakan bahwa *karakteristik yang paling menonjol dari 10% siswa dengan tingkat kebahagiaan tertinggi dan gejala depresi terendah adalah ikatan yang kuat terhadap teman dan keluarga serta komitmen untuk menghabiskan waktu bersama mereka. Ia menulis, "the most salient characteristics shared by the 10% of students with the highest levels of happiness and the fewest signs of depression were their strong ties to friends and family and commitment to spending time with them."*⁴⁴

Sementara itu, David Myers berpendapat bahwa hubungan pernikahan turut mempengaruhi tingkat kebahagiaan. Di Amerika Serikat, 40% orang yang menikah mengaku "sangat bahagia", sedangkan yang tidak pernah menikah hanya 23%. Ia mengutip pendapat Freud bahwa orang dewasa yang sehat adalah mereka yang dapat mencintai dan bekerja (*love and work*).⁴⁵ Kepuasan hidup, dengan demikian, ditandai oleh hubungan yang terbuka dan saling mendukung, serta makna komitmen dalam menjalani kehidupan.

Dalam sebuah survei yang dilakukan oleh Associated Press dan MTV ditemukan bahwa agama dan keluarga merupakan dua komponen terkuat yang berkontribusi terhadap kebahagiaan kaum muda di Amerika Serikat. Survei dilakukan terhadap 1.280 responden berusia 13-24 tahun dengan lebih dari 100 pertanyaan tersebut. Hasilnya, responden yang menyatakan agama atau spiritualitas sebagai hal terpenting dalam hidup, 80% dari mereka mengaku "sangat bahagia". Sementara mereka yang menyatakan keimanan tidak penting, 60% dari mereka mempertanyakan

kebahagiaan mereka. Survei tersebut juga merilis 44% responden mengaku bahwa agama dan spiritualitas sebagai hal yang “sangat penting”, 21% mengaku “cukup penting”, 20% mengaku agama “berperan kecil” dalam hidup mereka, dan 14% mengaku agama “tidak memiliki peran”.⁴⁶

Beberapa hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak hanya ditentukan oleh tinggi rendahnya indikator HDI (kesehatan dan usia harapan hidup, pendidikan, dan pendapatan), tetapi juga faktor lain seperti keamanan, berbuat baik, hubungan sosial (pernikahan, pertemanan, keharmonisan keluarga, hubungan kerja, dan sebagainya), agama atau spiritualitas, dan lainnya. Meski indikator HDI turut berpengaruh terhadap kebahagiaan, tetapi pengaruhnya tidak cukup signifikan. Inilah yang menjadikan adanya paradoks antara tingkat HDI dengan kebahagiaan negara-negara di dunia.

D. Kebahagiaan Bio-Psiko-Sosial Spiritual

Sebenarnya, konsep kebahagiaan ideal telah dirumuskan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai kesehatan holistik, dimana di dalamnya mencakup aspek kesehatan biologis, psikologis, dan sosial. WHO merumuskan definisi kesehatan dalam cakupan yang sangat luas, yaitu “keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat”.⁴⁷ Dalam definisi tersebut, sehat bukan sekadar terbebas dari penyakit atau cacat. Orang yang tidak berpenyakit pun tentunya belum tentu dikatakan sehat. Ia semestinya dalam keadaan yang sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial.

Namun demikian, kebahagiaan dalam konsep kesehatan holistik dari WHO tersebut nyatanya masih menyisakan persoalan. Dalam hal ini, dimensi spiritual perlu dimasukkan sebagai tolok ukur kebahagiaan. Dalam konteks kesehatan ideal, Dadang Hawari menambahkan kesehatan spiritual sebagai dimensi kesehatan yang

holistik. Jika dijabarkan, dimensi kesehatan holistik tersebut adalah agama, organobiologik, psiko-edukatif dan sosial budaya.

1. Agama atau spiritualitas, yang merupakan fitrah manusia. Ini merupakan fitrah manusia yang menjadi kebutuhan dasar manusia (*basic spiritual needs*), mengandung nilai-nilai moral, etika dan hukum. Atau dengan kata lain seseorang yang taat pada hukum, berarti ia bermoral dan beretika, seseorang yang bermoral dan beretika berarti ia beragama (*no religion without moral, no moral without law*).
2. Organo-biologik, mengandung arti fisik (tubuh/jasmani) termasuk susunan syaraf pusat (otak), yang perkembangannya memerlukan makanan yang bergizi, bebas dari penyakit, yang kejadiannya sejak dari pembuahan, bayi dalam kandungan, kemudian lahir sebagai bayi, dan seterusnya melalui tahapan anak (balita), remaja, dewasa dan usia lanjut.
3. Psiko-edukatif, adalah pendidikan yang diberikan oleh orang tua (ayah dan ibu) termasuk pendidikan agama. Orang tua merupakan tokoh imitasi dan identifikasi anak terhadap orang tuanya. Perkembangan kepribadian anak melalui dimensi psiko-edukatif ini berhenti hingga usia 18 tahun.
4. Sosial-budaya, selain dimensi psiko-edukatif di atas kepribadian seseorang juga dipengaruhi oleh kultur budaya dari lingkungan sosial yang bersangkutan dibesarkan.⁴⁸

E. Kebahagiaan Etis-Transendental

Keinginan manusia untuk hidup bahagia di zaman modern ini terbentur oleh proses sekularisasi yang mencapai batasnya. Manusia modern mulai kehilangan standar moral dan menyandarkan konsep hidupnya kepada hal-hal yang bersifat pragmatis dan relatif. Standar moralnya mulai luntur oleh tekanan dan tuntutan hidup sehingga dimensi transenden dari kemanusiaan kian tergerus. Padahal, sejak era Plato dan Aristoteles hingga era modern sekarang ini, kehidupan bahagia digambarkan sebagai kehidupan yang baik secara moral, dan diatur oleh beberapa standar obyektif yang lebih besar. Sebab tanpa dimensi transenden atau standar kebaikan obyektif, kebahagiaan menjadi begitu subyektif dan relatif.⁴⁹

Kebanyakan manusia modern hanya mengejar kesenangan yang pragmatis, sementara kebahagiaan yang hakiki luput dari perhatiannya. Menurut mereka, kesenangan dan kebahagiaan adalah dua hal yang tidak berbeda, padahal keduanya sebenarnya tidaklah sama. Senang dapat dirasakan oleh binatang maupun manusia, tetapi bahagia khusus dirasakan oleh manusia.

Kesenangan itu bersifat relatif, sedangkan kebahagiaan bersifat hakiki. Segala sesuatu ada yang bersifat relatif dan ada pula yang bersifat hakiki. Sesuatu disebut bersifat relatif apabila ia memiliki sifat yang dikaitkan dengan sesuatu yang lain; dan sesuatu disebut bersifat hakiki apabila ia mempunyai sifat yang terjadi tanpa didahului oleh sifat yang lain. Sesuatu yang bersifat relatif itu mungkin dinilai berbeda antara satu orang dengan yang lainnya, tetapi yang hakiki dinilai sama bagi setiap orang.

Perbedaan Psikologi dan Tasawuf

Aspek	Psikologi	Tasawuf
Ada sejak	Sekitar 100 tahun yang lalu	1400 tahun yang lalu
Tujuan	Prediksi dan kontrol terhadap perilaku manusia	Pengetahuan diri, pengetahuan terhadap pencipta
Metode	Kuantitatif, impersonal	Kualitatif, personal
Definisi masalah	Sakit mental	Jiwa yang tidak sehat
Tujuan	Kesehatan mental	Menyembuhkan jiwa, penyatuan dengan yang dicintai
Metode utama	Menekankan pada dialog	Menekankan pada pengalaman
Hasil perubahan	Sedikit, penampilan, adaptasi	Dalam, permanen, transformasi
Fokus	Manusia	Tuhan

Perbedaan Psikologi Kontemporer dan Psikologi Sufistik

Aspek	Psikologi Kontemporer	Psikologi Sufistik
Dimensi	Humanisme-antroposentris	Humanisme-teosentris
Obyek Kajian	Empiris positivistik	Empiris transendental
Ontologi	1. Wilayah yang teramati (<i>observable area</i>)	1. Wilayah yang teramati (<i>observable area</i>) 2. Wilayah yang terpikirkan (<i>conceivable area</i>) 3. Wilayah yang tak terpikirkan (<i>unconceivable area</i>)
Epistemologi	1. Akal (rasional-filosofis)	1. Akal (rasional-filosofis) 2. Wahyu (ilham, intuisi, <i>kasyf</i> ; zikir, kontemplasi)
Aksiologi	<i>Science for science</i>	<i>Science for value/morality</i>
Aliran	1. Psikoanalisa 2. Psikologi Humanistik 3. Psikologi Transpersonal 4. Psikologi Positif	1. Tasawuf falsafi 2. Tasawuf akhlāqī 3. Tasawuf 'amali

F. Penutup

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan dalam psikologi sufistik bersifat etis-transendental. Kebahagiaan yang diraih bukan semata-mata hasil usaha manusia (*maqāmāt*), tetapi merupakan pemberian (*Aḥwāl*) dari Allah atas usaha tersebut. Mencari kebahagiaan adalah tugas dan kewajiban manusia, sedangkan hasilnya merupakan urusan Allah. Tidak ada kaitan antara usaha dan hasil, meskipun usaha merupakan salah satu cara mendapatkan hasil. Usaha manusia mencapai kebahagiaan bukan satu-satunya cara sebab ada wewenang Sang Sumber Pemberi Kebahagiaan.

Konsep kebahagiaan seperti ini sangat berbeda dari konsep yang ditawarkan dalam psikologi kontemporer yang *deistik*. Kebahagiaan dalam psikologi kontemporer menempatkan manusia sebagai titik sentral pemaknaan atas nilai kebahagiaan. Hal ini dapat dilihat dari

beberapa ontologi kebahagiaan yang berada pada wilayah yang teramati (*observable area*), seperti kekayaan, kesehatan, maupun pendidikan. Padahal faktor kebahagiaan tidak sekadar ketiga indikator tersebut. Adrian White dalam "Peta Kebahagiaan Dunia" dan beberapa penelitian lainnya menunjukkan disparitas dan paradoks tersebut. Dengan demikian, jalan-jalan kebahagiaan hendaknya disesuaikan dengan arahan dan bimbingan dari Sang Pemilik Kebahagiaan Sejati. Metode-metode sufistik, seperti *mujāhadah*, *riyāḍah*, *takhallī*, *tahallī*, *tajallī*, dan sebagainya, merupakan beberapa cara yang ditawarkan dalam tujuan mencapai kebahagiaan sejati itu.[]

Catatan Akhir

¹Nurcholish Madjid, *Islam Universal*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007, h. 269.

²Sigmund Freud, *Civilization and Its Discontents*, Buckinghamshire, England: Chryson Associates Ltd., 2005, h. 7.

³*Ibid.*, h. 7.

⁴*Ibid.*, h. 11.

⁵Lihat uraiannya dalam Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*, New York, NY: Harper & Row, 1987, h. 15-22.

⁶Victor Frankl, *Man's Search for Meaning*, Boston, MA: Beacon Press, 1992, h. 118.

⁷Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, h. 54.

⁸Akyas Azhari, *Psikologi Umum dan Perkembangan*, Jakarta: Teraju Mizan, 2004, h. 21-22.

⁹Brent Dean Robbins, "What is the Good Life? Positive Psychology and the Renaissance of Humanistic Psychology," *The Humanistic Psychology*, 2008, h. 36, 96.

¹⁰Czikszentmihalyi mendefinisikan *flow* sebagai "suatu keadaan dimana orang menjadi sangat dilibatkan dalam suatu aktivitas yang tampak sangat berarti; pengalaman yang sangat menyenangkan yang orang-orang akan berlanjut melakukannya bahkan pada biaya besar, demi melakukan itu." Lihat Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York: Harper and Row, 1990, h. 4. Pengertian *flow* ini

barangkali lebih mudah dipahami sebagai suatu keterhanyutan, keterlibatan, hobi, atau penyaluran bakat dan minat.

¹¹Ed Diener, et. al., *Subjective Well-Being: the Science of Happiness and Life Satisfaction*, dalam C.R. Snyder & Shane J. Lopez eds), *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford of University Press, 2002, h. 63.

¹²Abdul Mudjib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Rajawali Press, 2000, h. 15.

¹³Abdullah Hadziq, "Psikologi Sufistik, h. 441-443.

¹⁴Abū Naṣr al-Sarrāj al-Ṭūsī, *al-Luma'*, Abd al-Ḥalīm Maḥmūd ed.), Miṣr: Dār al-Kutub al-Ḥadīṣah, 1960, h. 422.

¹⁵Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: CV. Rajawali, 1987, h. 4-5.

¹⁶Baca uraian lebih lengkap dalam Al-Ghazālī, *Keajaiban-Keajaiban Hati*, terj. Muhammad Al Baqir, Bandung: Karisma, 2000, h. 96-106.

¹⁷Abdullah Hadziq, Psikologi Sufistik, h. 443.

¹⁸Alī ibn 'Uṣmān al-Jullābī al-Hujwirī, *Kasyf al-Maḥjūb: Risalah Persia Tertua tentang Tasawuf*, terj. Abdul Hadi WM, Bandung: Mizan, 1993, h. 345.

¹⁹QS. al-Syams [91]: 9-10.

²⁰al-Hujwirī, *Kasyf al-Maḥjūb*, h. 345.

²¹Moh. Saifulloh al Aziz Senali, *Risalah Memahami Ilmu Tashawwuf*, Aḥwāl Surabaya: Terbit Terang, 1998, 92-93 dan bandingkan Muḥammad Amīn al-Kurdī, *Tanwīr al-Qulūb: Jalan ke Surga, Pengembaraan Spiritual Menuju Pencerahan Qalbu*, terj. M. Yaniyullah, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005, 232-234.

²²Amīn al-Kurdī, *Tanwīr al-Qulūb*, h. 233-234.

²³QS. al-Naḥl [16]: 90.

²⁴al-Hujwirī, *Kasyf al-Maḥjūb*, h. 213.

²⁵Totok Jumantoro & Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*, Jakarta: Amzah, 2005, h. 7-8.

²⁶Seperti dikutip Media Zainul Bahri, *Menembus Tirai Kesendiriannya: Mengurai Maqāmāt dan Aḥwāl dalam Tradisi Sufi*, Jakarta: Prenada, 2005, 31.

²⁷Al-Ṭūsī, *al-Luma'*, h. 65.

²⁸*Ibid.*, h. 68-81.

²⁹*Ibid.*, h. 82-104.

³⁰QS. al-A'rāf [7]: 143.

³¹Reynold A. Nicholson, *Mistik dalam Islam*, Terj. Tim Penerjemah Bumi Aksara, Jakarta: Bumi Aksara, 2000, 22.

³²QS. al-Kahf [18]: 17

³³M. Alfatih Suryadilaga, *Miftahus Sufi Aḥwāl* Yogyakarta; Teras, 2008, h. 230.

³⁴Aboe Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat*, Aḥwāl Solo: Ramadhani, 1993, h. 74.

³⁵Mustafa Zahri, *Kunci memahai Ilmu Tasawuf*, Jakarta: Bina Ilmu, 1995, h. 59.

³⁶UNDP, *Human Development Report 2011*, h. 130.

³⁷UNDP, *Human Development Report 2011*, h. 127-130.

³⁸*A nation's level of happiness was most closely associated with health levels Aḥwāl correlation of 0.62, followed by wealth Aḥwāl correlation 0.52, and the provision of education Aḥwāl correlation 0.51.* Seperti dikutip Cynthia G. Wagner. *The Well-Being of Nations. The Futurist*. Aḥwāl Nov-Dec 2006, h. 12.

³⁹Ed Diener and Martin E.P. Seligman, "Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being," *Psychological Science*, 5, 2004, h.1, 3.

⁴⁰www.infokito.net, posted May 21, 2008, Retrieved Nov. 19, 2011.

⁴¹Callahan, S. "Happiness Examined", *America*, 200Aḥwāl 6, 21. Retrieved March 2, 2011, from ProQuest Religion. Document ID: 1650952571.

⁴²Anonymous, "Morality and Happiness", *Transactions of the American Philosophical Society*, 98, 2008, h. 4, 59. Retrieved March 2, 2011, from ProQuest Religion. Aḥwāl Document ID: 1626549561.

⁴³University of British Columbia. Money Buys Happiness When You Spend On Others, Study Shows. *ScienceDaily*, 21 Mar. 2008. Web. 3 Aug. 2011.

⁴⁴Diener, E. and C.Diener, "Most People are Happy," *Psychological Science*, 7(3), 1996, h. 181-184.

⁴⁵Marianna Krejci-Papa, 2006, March. Happier Ever After. *Science & Spirit*, 17Aḥwāl 2, 61. Retrieved March 2, 2011, from ProQuest Religion. Document ID: 1012271651.

⁴⁶Anonymous, "Family, Religion Make Youth Happy, Survey Says" *Anglican Journal*, 133, Oct 2007, h. 8, 8. Retrieved March 2, 2011.

⁴⁷Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

⁴⁸Dadang Hawari, *Psikiater Al-Quran: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 2004, h. 33-34.

⁴⁹Callahan, S. Happiness Examined, h. 20.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonymous, "Family, Religion Make Youth Happy, Survey Says," *Anglican Journal*, 133(8), Oct., 2007. Retrieved March 2, 2011.
- Anonymous, "Morality and Happiness," *Transactions of the American Philosophical Society*, 98(4), 2007. Retrieved March 2, 2011, from ProQuest Religion. Document ID: 1626549561.
- Atjeh, Aboe Bakar, *Pengantar Ilmu Tarekat*, Solo: Ramadhani, 1993.
- Azhari, Akyas, *Psikologi Umum dan Perkembangan*, Jakarta: Teraju Mizan, 2004.
- Bahri, Media Zainul, *Menembus Tirai Kesendirian-Nya: Mengurai Maqām āt dan Ahw āl dalam Tradisi Sufi*, Jakarta: Prenada, 2005.
- Bastaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Callahan, S. "Happiness Examined," *America*, 2006. Retrieved March 2, 2011, from ProQuest Religion. Document ID: 1650952571..
- Csikszentmihalyi, Mihaly, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York: Harper and Row, 1990.
- Diener, Ed and C. Diener. 1996. Most People are Happy. *Psychological Science*, 73.
- Diener, Ed and Martin E.P. Seligman. 2004. Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science*, 51.
- Frankl, Victor, *Man's Search for Meaning*, Boston, MA: Beacon Press, 1992.
- Freud, Sigmund, *Beyond the Pleasure Principle*, New York & London: W.W. Norton & Company, 1961.
- Freud, Sigmund, *Civilization and Its Discontents*, Buckinghamshire, England: Chrysoma Associates Ltd., 2005.
- Ghazālī, *Keajaiban-Keajaiban Hati*, Terj. Muhammad Al Baqir, Bandung: Karisma, 2000.

- Hadziq, Abdullah, "Psikologi Sufistik: Solusi Pengembangan Pendidikan Multikultural", *Teologia*, 192, Juli 2008.
- Hawari, Dadang, *Psikiater Al-Quran: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 2004.
- Hujwiri, 'Alī ibn 'Usmān al-Jullābī, *Kasyf al-Mahjūb: Risalah Persia Tertua tentang Tasawuf*, terj. Abdul Hadi WM, Bandung: Mizan, 1993.
- Ikhrom, "Titik Singgung Antara Tasawuf, Psikologi Agama, dan Kesehatan Mental", *Teologia*, Volume 19, No.1, Januari 2008.
- Jumantoro, Totok dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*, Jakarta: Amzah, 2005.
- Kartono, Kartini, *Psikologi Umum*, Bandung: Mandar Maju, 1990.
- Krejci-Papa, Marianna. 2006, March. Happier Ever After. *Science & Spirit*, 172. Retrieved March 2, 2011, from ProQuest Religion. Document ID: 1012271651.
- Kurdī, Muḥammad Amīn, *Tanwīr al-Qulūb: Jalan ke Surga, Pengembaraan Spiritual Menuju Pencerahan Qalbu*, terj. M. Yaniyullah, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005.
- Madjid, Nurcholish, *Islam Universal*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007.
- Maslow, Abraham H., *Motivation and Personality*, New York, NY: Harper & Row, 1987.
- Mudhofir, Ali, *Kamus Filsuf Barat*, Yogyakarta: Pustaka, 2001.
- Mudjib, Abdul dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Rajawali Press, 2000.
- Muhadjir, Noeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Edisi III Yogyakarta: Rake Sarasin, 1996.
- Nicholson, Reynold A., *Mistik dalam Islam*, Terj. Tim Penerjemah Bumi Aksara, Jakarta: Bumi Aksara, 2000.
- Rajabi, Mahmoud, *Horison Manusia*, Terj. Yusuf Anas, Jakarta: Al Huda, 2006, 250.

PETUNJUK PENULISAN ARTIKEL

- Robbins, Brent Dean. 2008. What is the Good Life? Positive Psychology and the Renaissance of Humanistic Psychology. *The Humanistic Psychology*, 36.
- Senali, Moh. Saifulloh al Aziz, *Risalah Memahami Ilmu Tashawwuf*, Surabaya: Terbit Terang, 1998.
- Snyder, C.R. & Shane J. Lopez Eds., *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford of University Press, 2002.
- Suryabrata, Sumadi, *Metodologi Penelitian* Jakarta: CV. Rajawali, 1987.
- Suryadilaga, M. Alfatih, *Miftahus Sufi* Yogyakarta; Teras, 2008.
- UNDP, *Human Development Report 2011*.
- University of British Columbia. Money Buys Happiness When You Spend On Others, Study Shows. *ScienceDaily*, 21 Mar. 2008. Web. 3 Aug. 2011.
- Ṭūsī, Abū Naṣr al-Sarrāj, *al-Luma'*, Abd al-Ḥalīm Maḥmūd (ed.), Miṣr: Dār al-Kutub al-Ḥadīṣah, 1960.
- Wagner, Cynthia G. The Well-Being of Nations. *The Futurist*. Nov-Dec 2006. www.infokito.net, posted May 21, 2008, Retrieved Nov. 19, 2011.
- Zahri, Mustafa, *Kunci memahai Ilmu Tasawuf*, Jakarta: Bina Ilmu, 1995.