

BAB IV
KONSEP KEBAHAGIAAN GURU ZUHDI
PERSPEKTIF TASAWUF DAN PSIKOLOGI POSITIF

A. Kebahagiaan menurut Guru Zuhdi Perspektif Tasawuf

Secara sadar maupun tidak, kebahagiaan merupakan tujuan hidup seluruh manusia. Meski berbeda dalam definisi dan pemahaman mengenai konsep bahagia, setiap versi bahagia memiliki esensi yang sama yaitu perasaan nyaman dalam jangka waktu yang panjang bahkan dapat disebut abadi. Ada kebahagiaan yang terbatas pada kehidupan di dunia dan ada pula yang melampauinya seperti keyakinan orang-orang beragama yang meyakini bahwa ada kehidupan yang lebih panjang setelah hidup di dunia ini.

Letak kebahagiaan adalah dalam hati atau jiwa karena ia adalah sebuah perasaan, meski ada beberapa upaya yang mencoba mengukur kebahagiaan berdasarkan indikator-indikator yang bersifat kasat mata. Sejatinya kebahagiaan tidak bergantung pada materi yang terletak di luar diri, namun hal itu bisa saja menjadi pemicunya. Tidak sedikit orang yang tidak memiliki harta dan pangkat untuk dibanggakan namun memiliki ketenangan hati dalam setiap detik hidupnya. Begitu pula dengan banyaknya orang yang memiliki harta melimpah dan pangkat yang tinggi namun hidupnya selalu diliputi kekhawatiran dan penuh tekanan.

Adapun dalam Islam, ajaran yang membicarakan masalah rasa dan segala hal yang berhubungan dengan aktivitas hati ialah tasawuf. Tasawuf merupakan aspek esoteris Islam yang menjadi sarana bagi seorang hamba untuk menemukan kedamaian dalam hatinya. Para sufi dan ulama yang mengajarkan tasawuf menawarkan jalan untuk menuju hidup yang bahagia, bukan hanya di dunia namun juga di akhirat. Maka tidak heran jika para sufi rela meninggalkan

kemewahan dunia demi mendapatkan kebahagiaan yang lebih besar melalui kedekatannya dengan Sang Pencipta. Inilah tujuan dari tasawuf, yaitu mencapai kebahagiaan di dunia yang berkelanjutan hingga kebahagiaan di akhirat.

Adapun Guru Zuhdi dalam ceramah-ceramahnya kebanyakan menyampaikan ajaran dan materi tentang ilmu tasawuf atau hal ihwal hati. Maka wajarlah jika konsep kebahagiaan Guru Zuhdi sejalan dengan konsep kebahagiaan dalam tasawuf. Namun dalam analisis ini peneliti ingin lebih melihat hubungan kebahagiaan menurut Guru Zuhdi dengan pandangan para pemikir Islam khususnya para ahli di bidang tasawuf. Melihat dari kebanyakan referensi yang beliau pelajari dan beliau ajarkan, ajaran beliau lebih condong ke tasawuf sunni seperti al-Ghazali dan terkadang mengarah ke sunni-rekonsiliasi (neosufisme) sebagaimana Guru beliau KH. Muhammad Zaini Ghani.¹⁸⁶

Langkah awal untuk menuju kebahagiaan menurut Guru Zuhdi adalah ilmu yang bermanfaat. Hampir para cendekiawan muslim sepakat mengenai hal ini. Sebagaimana pendapat Ibnu Qayyim menyebutkan bahwa di antara kunci untuk mendapatkan kebahagiaan adalah ilmu dan kemauan. Kesempurnaan setiap orang tergantung pada dua hal tersebut, yaitu kemauan yang mengangkat derajatnya dan ilmu yang menerangi jalannya. Derajat kebahagiaan dan keberuntungan seseorang pun berbeda-beda tergantung kedua hal tersebut atau salah satunya.¹⁸⁷

Sedangkan menurut Al-Farâbi ilmu merupakan nikmat bagi orang-orang yang berada di tingkatan di atas awam yang sifatnya lebih abadi dan terlepas dari kenikmatan materi atau fisik. Berbeda daripada sekedar nikmat makanan dan

¹⁸⁶ Rahmadi, M. Husaini Abbas, dan Abd Wahid, *Islam Banjar: Dinamika dan Tipologi Pemikiran Tauhid, Fiqih, dan Tasawuf* (Banjarmasin: IAIN Antasari Press, 2012), 141–42.

¹⁸⁷ Al-Jawziyyah, *Kunci Kebahagiaan*, 101.

minuman yang masih berbentuk fisik dan berguna untuk fisik pula.¹⁸⁸ Melalui mempelajari suatu ilmu, banyak masalah terselesaikan dan banyak pertanyaan terjawabkan. Maka ilmu sangat diperlukan dalam kehidupan.

Al-Ghazâli pun begitu menekankan pentingnya ilmu dalam kehidupan, terutama untuk mencapai kebahagiaan. Sebagai seorang muslim yang ingin memperoleh kebahagiaan di akhirat kelak yang bersifat abadi, maka hal itu hanya dapat dicapai melalui penguasaan ilmu tentang akhirat pula.¹⁸⁹ Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Qashash/28: 80, “*Berkatalah orang-orang yang dianugerahi ilmu, ‘Kecelakaan yang besarlah bagi kalian, pahala Allah adalah lebih baik bagi orang-orang yang beriman dan beramal shalih.’*”

Besarnya peran ilmu atau pengetahuan terhadap kebahagiaan seseorang menurut Guru Zuhdi tergambar dari penjelasannya bahwa hendaknya seorang hamba berusaha mengerti perbuatan Tuhan dalam hidupnya. Hanya dengan mengerti, masalah hidup akan terjawab. Mengerti yang beliau maksud ialah mengetahui, mengerti juga berarti ilmu, dan ilmu ini ialah apa yang beliau sebut dengan istilah ma’rifah. Maka hasil dari seseorang yang menuntut ilmu adalah saat ia tidak lagi menganggap ada masalah dalam hidup, karena semuanya dapat dihadapi dan dapat diselesaikan dengan ilmu dan pengetahuan.¹⁹⁰ Bahkan beliau menegaskan dalam pengajian terakhir beliau bahwa “jawaban hidup adalah ilmu” atau istilah yang menurut beliau sepadan dengan itu seperti kata “mengerti” dan “paham”.¹⁹¹

¹⁸⁸ Effendi, *Filsafat Kebahagiaan: Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, dan Al-Farabi*, 63.

¹⁸⁹ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulum ad-Din*, vol. 1 (Jeddah-Singapura-Indonesia: Al-Haramain, t.th.), 5.

¹⁹⁰ *Pengajian Malam Sabtu 6 Maret 2020 Abah Guru Zuhdi (K. H. Ahmad Zuhdiannor)*.

¹⁹¹ *Pengajian Malam Sabtu 20 Maret 2020 Abah Guru Zuhdi (K. H. Ahmad Zuhdiannor)*.

Hal ini dijelaskan oleh Al-Ghazali yang menyebutkan bahwa keutamaan ilmu atau pengetahuan dari segi akal adalah dengannya seorang hamba akan sampai kepada Allah dan mencapai kedekatan dengan-Nya, itulah kebahagiaan yang kekal dan kelezatan abadi yang tiada akhirnya. Karena di dalamnya mencakup kemuliaan di dunia dan kebahagiaan akhirat. Maka orang yang berilmu disebut telah menyemai kebahagiaan abadi untuk dirinya, yaitu dengan memperbaiki akhlaknya berdasarkan tuntutan ilmu. Juga dengan mengajarkan ilmu, ia pun menyemai kebahagiaan abadi karena telah memperbaiki akhlak manusia dan menyeru untuk mendekatkan orang kepada Allah dengan ilmunya.¹⁹²

Guru Zuhdi dengan ilmu beliau menyeru para jama'ah untuk berusaha memahami dan mengerti dengan mengajak pikiran dan hati untuk berpikiran positif kepada Tuhan. Meski tidak tahu persis apa alasan atas takdir yang dikehendaki oleh Allah, namun seseorang dengan ilmunya dapat menyimpulkan bahwa alasan Tuhan pasti baik. Di balik apapun yang terjadi pasti mengandung hikmah karena Allah Maha Pengasih juga Penyayang. Jika ia telah mulai mengenal, maka ia mulai dekat dengan Allah. Ciri orang yang dekat ialah kenal, jika kenal maka akan mengerti dan tidak akan marah dengan segala perbuatan Allah. Begitu pentingnya ilmu dalam kehidupan, Guru Zuhdi menyebutkan bahwa “wisudanya” seorang penuntut ilmu adalah saat mereka telah merasa tidak ada masalah lagi dalam hidupnya. Itulah wisuda yang hakiki, sehingga di manapun berada dan dalam keadaan apapun akan selalu merasa gembira dan senang.¹⁹³

Mengenai ilmu yang harus dicari untuk mewujudkan kebahagiaan seperti apa yang disampaikan oleh Guru Zuhdi di atas, Al-Ghazali menyebutkan dalam

¹⁹² Al-Ghazali, *Ihya Ulum ad-Din*, t.th., 1:6.

¹⁹³ *Pengajian Malam Sabtu 6 Maret 2020 Abah Guru Zuhdi (K. H. Ahmad Zuhdiannor)*.

Kimiya as-Sa'adah bahwa kita harus memiliki ilmu dan pengetahuan tentang empat hal. Yaitu pengetahuan tentang diri sendiri, pengetahuan tentang Allah, pengetahuan tentang dunia, dan pengetahuan tentang akhirat. Keempat hal ini adalah apa yang ia sebut dengan kimia kebahagiaan.¹⁹⁴ Pengetahuan tentang keempat unsur ini, akan bermanfaat ilmu tersebut jika mampu diamalkan dalam kehidupan. Sebagaimana apa yang disebutkan oleh Al-Ghazâli dalam *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn* yang juga dikutip oleh Mujiburrahman bahwa pengetahuan yang efektif terdiri dari tiga aspek, yaitu aspek kognitif (*'ilm*), afektif (*hâl*) dan psikomotorik (*'amal*).¹⁹⁵

Kimia pertama ialah mengenal diri, dengan mengenali dirinya dan menyadari posisinya adalah hamba. Maka ia akan mengenali Tuhannya. Al-Ghazali menyebutkan bahwa kunci dari kebahagiaan berupa *ma'rifatullah* adalah dengan mengenal diri sendiri.¹⁹⁶ Sebagaimana yang juga disebutkan oleh Syekh Nafis al-Banjari bahwa *ma'rifat* itu berhubungan dengan pengenalan terhadap diri. Pengenalan diri berhubungan pula dengan pengenalan terhadap Allah. Kemudian jika seseorang telah *ma'rifat* kepada Allah, baru ia menyadari bahwa ia sendiri sebenarnya tidak mempunyai pengetahuan dan kemampuan apa-apa.¹⁹⁷ Guru Zuhdi biasa menyebutnya dalam bahasa Banjar “*Sorang kadada kesah*,” yang artinya “diri kita tidak sendiri punya cerita apa-apa”, semuanya adalah “cerita” milik Allah.¹⁹⁸

¹⁹⁴ Al-Ghazali, *Kimiya al-Sa'adah: Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Abadi*, 5–6.

¹⁹⁵ Mujiburrahman, *Tasawuf: Merintis Kajian Interdisiplin*, 262.

¹⁹⁶ Bisri, *Proses Kebahagiaan: Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Ghazali*, 25–27.

¹⁹⁷ M. Nafis al-Banjari, *Permata yang Indah (Ad-Durunnafis)* (Surabaya: Nur Ilmu, t.th.), 184–85.

¹⁹⁸ Guru Zuhdi - *Ciri-ciri Orang Ikhlas*, 2019, https://www.youtube.com/watch?v=kjs9gfs4_zg.

Melalui pengenalan terhadap diri sendiri, seseorang akan mengetahui potensi-potensi dalam dirinya yang harus dikembangkan dan harus dikontrol untuk menuju sebuah kebahagiaan. Al-Ghazali mengacu kepada sebuah pernyataan yang disebut sebagai hadits Rasulullah SAW yaitu “Barangsiapa mengenal dirinya, akan mengenal Tuhannya.” Sebagaimana juga dikutip oleh Soleh bahwa melalui hadits ini Al-Ghazali ingin memastikan bahwa beberapa sifat dan potensi dalam diri penting untuk dikenali, karena potensi inilah yang menjadi dasar untuk mengenal Tuhan dan mengejar kebahagiaan. Al-Ghazali juga mengacu pada ajaran tasawuf mengenai potensi diri yang mengajarkan bahwa setiap individu memiliki empat potensi psikologis: ruh, hati, rasio, dan nafsu.¹⁹⁹

Segala sesuatu yang belum dikenal orang, ketika orang itu mengenalnya, maka ia akan menjadi gembira. Begitu pula halnya dengan mengenal Allah (*ma'rifatullâh*), jika seseorang sudah mengenal dengan baik maka ia akan asik dan tidak sabar untuk terus *bermusyâhadah*. Dikarenakan kenikmatan hati adalah *ma'rifatullâh*, maka semakin besar pengenalannya terhadap Allah, maka semakin besarlah kenikmatan yang diperolehnya.²⁰⁰

Guru Zuhdi menyebutkan bahwa hidup di dunia merupakan kumpulan masalah dan persoalan, bahkan bala dan musibah. Sedangkan orang yang dapat menjawab segala permasalahan hidup akan merasa tenang dan bahagia. Untuk dapat menjawab persoalan tersebut tentu memerlukan ilmu untuk menghadapinya.²⁰¹ Menurut Al-Ghazali dalam *Kîmiyâ as-Sa'âdah*, hal ini terkait dengan pengetahuan tentang dunia. Jika seseorang telah mengetahui peran dunia

¹⁹⁹ Achmad Khudori Soleh, “Al-Ghazali’s Concept of Happiness in The Alchemy of Happiness,” *Journal of Islamic Thought and Civilization* 12, no. 2 (13 Desember 2022): 201–2.

²⁰⁰ Al-Ghazali, 119–121.

²⁰¹ *Pengajian Malam Sabtu 13 Maret 2020 Abah Guru Zuhdi (K. H. Ahmad Zuhdiannor)*.

sebagaimana adanya yaitu hanya sebatas sarana menuju kebahagiaan abadi di akhirat, maka ia tidak akan mengambil respon berlebihan atas segala yang terjadi.²⁰²

Dalam *Ihyâ Ulûm al-Dîn* Al-Ghazâlî menyebutkan bahwa makhluk atau manusia yang paling berbahagia di akhirat adalah orang yang paling kuat cintanya kepada Allah. Karena negeri akhirat merupakan negeri kedatangan Allah dan waktu yang dijanjikan untuk dapat bertemu dengan-Nya. Sungguh begitu besar kenikmatan seorang pecinta jika datang kepada yang dicintainya setelah menahan kerinduan dalam waktu yang lama. Ia dapat memandangnya untuk selamanya tanpa adanya gangguan dan berdesak-desakan.²⁰³

Guru Zuhdi menyebutkan jika seseorang telah mengenal Allah dengan sebenar-benarnya, maka ia akan mengerti akan segala perbuatan Allah. Jika ia mengerti maka ia akan menerima dengan lapang dada atas segala hal yang telah ditetapkan Allah atas dirinya, baik itu kenikmatan maupun musibah. Inilah saat seorang hamba telah ridha dengan Tuhan-Nya. Maka akan selalu hadir kebahagiaan dalam dirinya karena tidak ada yang perlu ia takutkan selama ia terus dalam bimbingan dan keridhaan Allah. Karena tujuan dari kehidupan di dunia ini adalah semata-mata adalah ridha Allah dengan menjalaninya dengan jalan yang sesuai dengan kehendak-Nya.²⁰⁴ Maka dari ini dapat disimpulkan bahwa sumber kebahagiaan utama menurut Guru Zuhdi bersifat vertikal antara seorang hamba dengan Tuhan-Nya.

²⁰² Al-Ghazali, *Kimiya al-Sa'adah: Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Abadi*, 58.

²⁰³ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' Ulum ad-Din*, vol. 4 (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 2015), 421.

²⁰⁴ *Guru Zuhdi-Kunci Bahagia*, 2019, <https://www.youtube.com/watch?v=A2aqSCTW2Mo>.

Mengenai ridha, Al-Ghazali mendefinisikan bahwa ridha adalah salah satu dari buah kecintaan kepada Allah. Dan ini merupakan tingkatan tertinggi bagi orang-orang yang dekat kepada-Nya (*muqarrabîn*).²⁰⁵ Jika seseorang telah melawan hawa nafsu dan menghadapi berbagai cobaan, maka itulah kesabaran. Sedangkan sikap ridha menurut Al-Ghazali sulit untuk digambarkan karena ia datang dari mengingkari kecintaan. Sedangkan jika telah tergambar kecintaan kepada Allah swt, dan dengan rasa cinta tersebut hilanglah kesedihan, maka jelaslah bahwa cinta tersebut akan menimbulkan rasa ridha terhadap segala perbuatan Yang dicintai.²⁰⁶

Adapun bentuk dari ridha ini tergambar menjadi dua macam: Pertama, hilangnya rasa kepedihan, sehingga berlalulah pada orang tersebut perasaan pedih, hingga ia tidak merasakannya. Seperti seorang laki-laki yang maju berperang ketika ia dalam keadaan marah bercampur dengan takut, meski ia terluka, ia tidak merasakan lukanya karena kesibukan dalam hatinya. Kedua, ia merasakannya dan ia mendapatkan kepedihannya, namun ia ridha (senang) dengan hal tersebut, bahkan ia senang dan berkeinginan untuk merasakannya. Seperti halnya orang yang berbekam, meski merasakan sakit namun ia tetap senang melakukannya karena memang ia sendiri yang menginginkannya untuk mendapatkan manfaatnya. Atau seperti seorang musafir yang mencari keuntungan, meskipun merasakan kesusahan dalam perjalanannya, kesenangannya terhadap hasil dari perjalanannya menghilangkan kesusahannya dan ia ridha dengan kesusahan tersebut.²⁰⁷

²⁰⁵ Al-Ghazali, *Ihya Ulum ad-Din*, t.th., 4:333.

²⁰⁶ Al-Ghazali, 4:337.

²⁰⁷ Al-Ghazali, 4:337.

Realisasi dari ilmu yang bermanfaat adalah sifat-sifat terpuji lain berupa kebaikan dari hati yang oleh para ahli tasawuf juga dinamakan *maqamat* dan *ahwal*, maka Guru Zuhdi selain menyebut “Jawaban hidup adalah ilmu”, beliau juga menyebut “Jawaban hidup adalah ikhlas.”²⁰⁸ Di ceramah lain beliau juga menyebut “Jawaban hidup adalah husnuzhan”²⁰⁹. Beliau juga menyebutkan *maqamat* dan *ahwal* yang lain seperti sabar, syukur, zuhud, ikhlas, ridha, dan tawadhu.

Al-Attas mengklasifikasikan kebajikan dalam beragama menjadi dua macam yaitu kebajikan yang bersifat eksternal (zahir) dan internal (batin). Adapun kebajikan yang bersifat eksternal ini adalah segala praktek ibadah yang berkaitan dengan pemenuhan perintah-perintah Tuhan baik yang bersifat vertikal –kesalehan individu seperti shalat, puasa, membaca al-Qur’an, zikir, dsb., maupun horizontal –kesalehan sosial seperti suka membantu, sopan, berbuat baik terhadap tetangga, dsb.²¹⁰ Sebagai salah satu cabang ilmu yang mesti dituntut oleh seorang muslim, untuk mencapai ini Guru Zuhdi juga mengajarkan tentang cara-cara menjalankan ibadah yang baik (fiqh) dengan dasarnya adalah tauhid yang benar.

Sedangkan kebajikan yang bersifat internal (batin) adalah segala aktivitas hati dan jiwa yang condong kepada kebaikan sebagaimana yang lebih ditekankan oleh Guru Zuhdi di atas dalam ceramah-ceramahnya. Al-Attas menyebutkan bahwa melalui pengetahuan tentang diri akan mengarah kepada kondisi jiwa yang selalu mengawasi dirinya dari perbuatan dosa yang disebabkan oleh jiwa binatang

²⁰⁸ *Guru Zuhdi - Ciri-ciri Orang Ikhlas.*

²⁰⁹ *Pengajian Malam Sabtu 20 Maret 2020 Abah Guru Zuhdi (K. H. Ahmad Zuhdiannor).*

²¹⁰ Muhammad Naquib Al-Attas, *Prolegomena of the Metaphysics of Islam: An Exposition of the Fundamental Elements of the Worldview of Islam* (Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC), 1995), 94.

(*muraqabah*). Kemudian hati dan jiwa juga memerlukan intropeksi diri untuk memastikan apakah ia telah melakukan hal yang benar (*muhasabah*).²¹¹

Dengan pengenalan terhadap Allah yang juga berdasarkan pengenalan terhadap dirinya sendiri, maka ia akan dapat merenungi dan berkontemplasi (*tafakkur*) sehingga muncullah kebajikan-kebajikan tertinggi²¹² seperti yang disebutkan oleh Guru Zuhdi (zuhud, husnuzhan, sabar, syukur, tawadhu, ikhlas, dan ridha) sebagai bagian dari proses untuk bisa bahagia. Kebajikan-kebajikan ini merupakan realisasi dari pengetahuan-pengetahuan tentang keempat aspek kebahagiaan yang disebutkan oleh Al-Ghazali.

Maka Al-Attas menyimpulkan, untuk mencapai kebahagiaan baik di kehidupan dunia ini maupun kebahagiaan tertinggi di akhirat nanti diperlukan kebajikan eksternal maupun internal. Pengelompokan antara kebajikan eksternal dan internal ini hanya untuk membedakan kegiatan rohani yang terletak dalam hati dari kegiatan jasmani.²¹³ Sehingga kebahagiaan seseorang yang bersifat internal dan personal akan nampak pula pada kegiatan fisiknya. Dari kebahagiaan individual akan melahirkan kebahagiaan sosial.

Sebagaimana yang disebutkan oleh Al-Attas, meski proses pencapaian kebahagiaan menurut Guru Zuhdi lebih bersifat individual karena berfokus pada kesucian hati dan kedekatan dengan Allah swt, beliau tidak mengabaikan aspek sosial sebagaimana beliau mencontohkannya melalui keseharian beliau yang sering terlihat ikut kegiatan sosial seperti relawan saat haul guru sekumpul atau

²¹¹ Al-Attas, 95.

²¹² Al-Attas, 95.

²¹³ Al-Attas, 98.

ikut menjadi relawan pemadam kebakaran. Bahkan setelah melakukan kegiatan tersebut beliau juga berbagi rezeki kepada relawan lain.²¹⁴

B. Kebahagiaan Menurut Guru Zuhdi Perspektif Psikologi Positif

Sebelum menelaah dan menganalisis lebih jauh perlu diketahui bahwa terdapat hubungan antara Psikologi Modern dan Psikologi Islam yang juga berhubungan dengan tasawuf memiliki sebuah titik temu. Adapun jika melihat hubungan antara keduanya berdasarkan ajaran Islam dalam hal menjalani kehidupan, manusia memang diciptakan dengan bakat dan tujuan akhir kebahagiaan, bukan kesengsaraan sebagaimana yang diyakini oleh sebagian aliran Psikologi Modern. Bagir menyebutkan bahwa jika hendak disejajarkan, ajaran Islam lebih sejalan dengan Psikologi Positif (*Positive Psychology*) yang meyakini bahwa manusia memang berbakat untuk bahagia, dan bahwa tugas psikologi hanyalah menguatkan bakat berbahagia tersebut. Ajaran Islam bertumpu pada prinsip kasih sayang Tuhan Sang Pencipta, sebagaimana psikologi positif yang dipelopori oleh Martin Seligman, juga menolak model-model “psikologi bengkel” seperti Freudianisme.²¹⁵

Hal ini juga selaras dengan apa yang disebutkan oleh Aidh al-Qarni bahwa sesungguhnya salah satu pintu masuk menuju kebahagiaan adalah ketika seseorang telah menjadi dirinya sendiri. Keyakinan terhadap potensi, bakat, kekuatan, dan karakteristik yang ada pada diri, membuat lebih merasakan keistimewaan dan keunikan yang dimiliki.²¹⁶

²¹⁴ Guru Muhammad As’ad, adik dari Guru Zuhdi, Banjarmasin, 26 Maret 2022.

²¹⁵ Bagir, *Islam Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, 55.

²¹⁶ Aidh bin Abdullah Al-Qarni, *The Secret of Happiness: Pintu-Pintu Rahasia Pembuka Kebahagiaan Hakiki* (Jakarta: Grafindo Khazanah Ilmu, 2008), 124.

Maka dari itu, akan terdapat beberapa persamaan dan perbedaan antara keduanya. Sebagaimana di atas disebutkan bahwa kebahagiaan menurut Guru Zuhdi adalah jalan kebahagiaan yang berbasis spiritualitas Islam yaitu tasawuf, dan akan dilihat dari sudut pandang psikologi positif berbasis sains Barat yang bersifat rasional-empiris.

Untuk lebih memahami perbandingan antara konsep kebahagiaan menurut Guru Zuhdi dan Psikologi Positif, dapat perhatikan tabel berikut.

Tabel 4.1. Perbandingan konsep Kebahagiaan

Kebahagiaan Menurut Guru Zuhdi	Kebahagiaan Perspektif Psikologi Positif
Bahagia adalah suatu keadaan saat merasa tidak ada lagi masalah dalam hidup, meski sebenarnya sedang dikelilingi banyak masalah karena paham dan mengerti akan perbuatan Allah (ma'rifah). Hidup yang bahagia adalah hidup yang sesuai dengan kehendak Allah.	Bahagia adalah keadaan seseorang, suatu organisme, atau suatu kelompok, di mana ia menunjukkan perkembangan yang subur dan fungsi-fungsinya berjalan dengan baik (<i>flourishing</i>). Hidup yang bahagia adalah hidup yang mampu merealisasikan kebaikan.
Kebahagiaan berbasis akhlak, religiusitas Islam, spiritual, dan metafisik.	Kebahagiaan berbasis dan sains (rasional-empiris) dan moralitas.
Kebahagiaan berdimensi duniawi (kebahagiaan dalam hati atas berbagai kondisi) dan ukhrawi (surga dan	Kebahagiaan adalah tujuan akhir namun masih berdimensi duniawi.

keridhaan Allah).	
Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan: Pola pikir yang benar dan pikiran yang positif, serta keimanan dan pengenalan terhadap Allah (<i>ma'rifah</i>)	Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan: Faktor genetik (<i>set range</i>), lingkungan (<i>circumstances</i>), dan hal-hal yang berada di bawah kendalinya (<i>voluntary activities</i>).
Indikator kebahagiaan: 1) Ketenangan hati; 2) Penerimaan atas takdir; 3) Tidak mencintai dunia; 4) Hubungan dengan Allah dan Rasulullah; 5) Hubungan dengan sesama manusia.	Indikator Kebahagiaan: PERMA model: 1) <i>Positif Emotion</i> ; 2) <i>Engagement</i> ; 3) <i>Good Relationship</i> ; 4) <i>Meaningfull life</i> ; 5) <i>Accomplishment</i> .
Proses untuk mencapai kebahagiaan: Ilmu yang bermanfaat, zuhud, husnuzhan, sabar, syukur, tawadhu, ikhlas, ridha, ma'rifah.	Cara mencapai kebahagiaan: 6 <i>Virtues</i> (Kebajikan) dan 24 <i>Strengths</i> (Kekuatan).

Sebagaimana telah diketahui bahwa baik menurut Guru Zuhdi maupun psikologi positif sama-sama menawarkan jalan menuju bahagia. Namun terdapat perbedaan dari fondasi keduanya sehingga akan jauh berbeda pada tataran pengukuran, aplikasi dalam kehidupan, dan tujuan dari kebahagiaan tersebut. Perbedaan utama yang terdapat di antara keduanya adalah pada dasar pemikirannya. Guru Zuhdi yang mengajarkan ajaran Islam tentu saja melihat

kebahagiaan dari sudut pandang agama Islam. Konsep kebahagiaan beliau berbasis akhlak, spiritualitas, bahkan metafisik. Beliau mengajarkan bagaimana menjadi pribadi yang berakhlak mulia sesuai dengan perintah Allah dan akhlak Rasulullah. Meskipun di dunia manusia juga mampu merasakan bahagia, namun kebahagiaan yang sesungguhnya ada dalam ranah metafisik yaitu di alam akhirat kelak.

Maka dari itu, berdasarkan Tasawuf Guru Zuhdi, manusia akan bisa merasakan kebahagiaan dunia dan akhirat jika mengikuti apa keinginan Allah sebagai Tuhan dalam arti menjalankan segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Selama seseorang hidup semata-mata untuk mencari ridha Allah karena telah mengenal-Nya dengan sebaik-baiknya, maka apapun yang terjadi dalam kehidupannya –baik diberikan kenikmatan maupun diuji dengan berbagai masalah bahkan musibah– ia akan tetap tenang menghadapinya. Ini dikarenakan keyakinannya yang kuat bahwa semua yang dirasakannya adalah bentuk cinta dari Allah Yang Maha Baik, meskipun terlihat seperti musibah namun pasti terdapat hikmah dibalikinya.

Sedangkan psikologi positif mendasari konsep kebahagiaannya dengan fondasi ilmiah yang bersifat rasional-empiris –yang menolak konsep metafisis– namun dalam pencapaian kebahagiaan, psikologi positif mengakui besarnya peran spiritualitas bahkan religiusitas. Berbeda dengan psikologi tradisional (sebelum psikologi positif), aliran psikologi ini juga meletakkan basis pemikirannya pada karakter seseorang yang berada dalam ranah moralitas yang kadang dianggap tidak netral sebagaimana sains.

Melalui sudut pandang ini, maka masih memungkinkan bagi psikologi positif untuk melihat fenomena kehidupan dan pemikiran orang yang beragama – dalam hal ini Guru Zuhdi– yang sama-sama mengaktualisasi nilai-nilai karakter dalam kehidupan untuk memperoleh kebahagiaan. Meskipun psikologi positif belum melangkah lebih jauh keluar dari hal-hal yang bersifat sains sehingga mungkin dianggap masih cukup sempit pandangannya, inilah salah satu tantangan bagi psikologi positif sebagaimana yang disebutkan oleh Arif.²¹⁷

Sebagaimana aliran psikologi lainnya, psikologi positif juga memfokuskan diri pada perilaku, fungsi dan proses mental manusia. Yang berbeda adalah upaya untuk mengaktualisasikan dan mengoptimalkan peran karakter sebagai penentu kebahagiaan seseorang. Menurut psikologi positif, orang yang bahagia adalah ia yang menunjukkan perkembangan yang baik dan fungsi-fungsi dirinya juga berjalan dengan baik. Melalui pribadi yang baik, ia akan mampu merealisasikan kebaikan sehingga terciptalah kebahagiaan dalam hidupnya.

Melalui kedua perbedaan ini maka wajar jika dimensi kebahagiaan oleh Guru Zuhdi tidak sekedar pembahasan tentang kebahagiaan yang dirasakan di dunia sebagaimana psikologi positif, ada kebahagiaan dalam dimensi ukhrawi yang menjadi dambaan setiap muslim. Yang mana di dalamnya terdapat kebahagiaan tertinggi yaitu keridhaan Allah yang begitu besar melalui kenikmatan surga-Nya. Meskipun psikologi positif menyatakan bahwa kebahagiaan adalah tujuan akhir, namun akhir yang dimaksud masih berdimensi duniawi. Berbeda dengan keyakinan orang Islam yang menganggap akhirat adalah pemberhentian akhir dari setiap kehidupan manusia.

²¹⁷ Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, 12–13.

1. Faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan

Adapun untuk faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan menurut Guru Zuhdi lebih bersifat internal pribadi masing-masing. Di antara faktor-faktor tersebut ialah pola pikir yang benar dan pikiran yang positif, serta keyakinan dan pengenalan terhadap Allah, karena segala yang dilakukan dalam hidup berpusat kepada keinginan untuk mengejar ridha Allah. Apapun yang berada di luar diri seperti materi, kedudukan, bahkan kesehatan tidak akan mempengaruhinya, karena hatinya telah ridha dengan semua itu. Semua bukan lagi masalah yang mempengaruhi kebahagiaan dalam hatinya.

Sedangkan menurut psikologi positif, faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan bukan hanya bersifat internal namun faktor-faktor eksternal juga turut berkontribusi. Meskipun tetap menekankan pada faktor yang ada dibawah kendalinya yang lebih bersifat mental pribadi dan subjektif (*voluntary activities*), peran faktor lingkungan (*circumstance*) yang bersifat eksternal juga tidak dapat diabaikan.

Guru Zuhdi menyebutkan hal terpenting yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang adalah pandangan hidupnya berupa pola pikir yang benar bahwa apa yang dijalani di dunia semata-mata adalah menjalankan kehendak Allah. Berpikiran positif atas segala ketentuan Allah akan meningkatkan kebahagiaan seseorang karena tidak merasa menanggung dan menghadapi beban hidupnya sendirian. Jika ia bersabar dalam menghadapinya, Allah akan berikan ia kekuatan untuk melewatinya. Kebijaksanaan dalam cara memandang dunia ini (*perspective*) dalam psikologi positif menjadi salah satu wujud *strength* (kekuatan) yang

dianggap paling matang oleh Seligman pada kategori kearifan dan pengetahuan, sehingga dapat mendatangkan kebahagiaan.²¹⁸

Selain itu, pengenalan terhadap Allah sebagai Tuhan dan kesadaran diri sebagai hamba juga mempengaruhi respon kita terhadap kejadian dan peristiwa dalam hidup hingga tercapainya kebahagiaan. Guru Zuhdi menekankan pentingnya pengenalan terhadap Allah yang dalam hal ini beliau sebut sebagai *ma'rifah* sebagai penentu kebahagiaan dalam hidup. Karena saat seseorang telah *ma'rifah* kepada Tuhan, maka tidak ada lagi masalah yang dapat membuatnya bersedih. Ia telah memahami dan mengerti bahwa semua ketentuan Allah pasti memiliki maksud dan tujuan meskipun kita tidak mengetahuinya.

2. Indikator Kebahagiaan

Jika dilihat dari indikator kebahagiaan menurut psikologi positif, ketenangan hati dan penerimaan atas takdir termasuk ke dalam bentuk emosi positif (*positif emotion*) dalam merespon banyak hal baik yang terjadi di masa lampau, masa sekarang, maupun masa depan. Selain bersumber dari hubungan yang dekat dengan Allah, ketenangan hati muncul dari emosi-emosi positif sebagaimana yang disebutkan dalam psikologi positif.

Dalam psikologi positif, Seligman membagi emosi positif berdasarkan waktu. Emosi positif tentang masa lalu mencakup memaafkan (*forgiveness*) dan bersyukur (*gratitude*). Emosi positif tentang masa sekarang mencakup *mindfulness* (kesadaran penuh) dan *flow* (mengalir). Dan emosi positif tentang masa depan mencakup optimisme dan harapan (*hope*).²¹⁹

²¹⁸ Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, 187.

²¹⁹ Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, 66.

Syukur termasuk akhlak yang paling ditekankan oleh Guru Zuhi untuk mendapatkan kebahagiaan. Bahkan bukan hanya kenikmatan yang disyukuri, namun kesusahan dan musibah pun dapat disyukuri jika telah *ma'rifah* kepada Allah. Dalam psikologi positif, syukur (*gratitude*) berfungsi untuk membuka mata untuk melihat berbagai kebaikan yang telah hadir dalam kehidupan, kebaikan-kebaikan yang sangat banyak yang terkadang tidak layak untuk kita terima. Orang yang penuh syukur (*grateful personality*) tidak akan larut dalam lamunan akan keinginan-keinginan yang belum atau tidak mungkin untuk didapatkan. Bahkan banyak penelitian ilmiah yang membuktikan bahwa efek bersyukur sangat baik bagi kesehatan mental dan fisik, sangat efektif untuk menentramkan batin dan menangkal berbagai kekecewaan serta kepahitan.²²⁰

Di samping itu, dalam psikologi positif, syukur atau *gratitude* ini akan lebih besar peluangnya untuk tumbuh subur jika pribadi yang bersangkutan memiliki pandangan hidup yang rendah hati. Pribadi yang rendah hati merupakan pribadi yang menyadari bahwa dalam banyak hal dalam hidupnya, ia tidak akan mampu mengandalkan dirinya sendiri, ia harus berharap pada pihak lain (orang lain, alam, Tuhan). Kesadaran akan keterbatasan diri tidak menjadikannya rendah diri dan khawatir, namun justru membebaskan dirinya karena menyadarkan bahwa ia tidak harus memikul semua beban hidupnya sendirian. Ia dapat memercayakan sebagiannya kepada orang lain.²²¹

Jika dalam psikologi positif orang yang rendah hati (*humility*) akan lebih mudah bersyukur, maka menurut Guru Zuhi semakin semakin ia bersyukur dan memuji Allah, ia akan menjadi orang yang semakin rendah hati (*tawadhu*). Hal

²²⁰ Arif, 70–71.

²²¹ Arif, 89–90.

ini dikarenakan saat ia menyadari bahwa apa yang dimiliki dan dilakukannya semata-mata pemberian dan pertolongan Allah, maka ia semakin tidak merasakan kemampuan apapun untuk pantas dipuji.

Kemudian indikator kedua dari kebahagiaan menurut Guru Zuhi yaitu penerimaan atas takdir yang biasanya dirasakan di masa sekarang, bukan hanya takdir baik, namun juga takdir yang ‘terlihat’ buruk. Untuk merespon keadaan ini beliau mengajarkan agar senantiasa sabar dan ridha dalam menghadapinya. Dalam psikologi positif, emosi positif yang dihadirkan saat menghadapi masa sekarang mencakup *flow* dan *mindfulness*.

Flow merupakan konsep yang dikembangkan oleh Mihaly Csikszentmihalyi tentang hal menarik yang dilakukan para master dalam bidangnya masing-masing, yaitu motivasi mereka untuk membidangi pekerjaan tersebut bukanlah materi, pujian, ataupun reward yang akan diperoleh, namun justru kesulitan yang mereka temui saat melakukan pekerjaan tersebut. Mereka menganggap bahwa perjuangan yang begitu berat untuk mengatasi suatu kesulitan merupakan sumber sukacita, karena di dalamnya mereka menemukan sesuatu yang bermakna. Kesulitan ini dianggap seperti mutiara sehingga mereka rela untuk melepaskan hal lain.²²²

Kondisi seseorang yang ridha dengan setiap takdir Allah akan menikmati setiap momen yang telah diberikan Allah, baik saat senang maupun susah. Ia dapat menikmati masa sulitnya dengan penuh kesabaran karena dalam menjalaninya, ia merasakan kesenangan karena Allah senantiasa memperhatikannya, menaikkan levelnya melalui ujian-ujian tersebut, bahkan mengampuni dosa-dosanya. Karena fokus dalam hidupnya adalah Allah yang

²²² Arif, 121–22.

telah mengatur segalanya, maka ia akan terus menikmati setiap detik hidupnya dengan penuh keridhaan. Terlebih saat melakukan ibadah dan bermesraan dengan Allah dan saat merasa dekat dengan Rasulullah.

Inilah mengapa bagi sebagian orang melakukan suatu ketaatan memerlukan kesabaran di dalamnya karena memang berat untuk menjalankannya, karena harus melawan hawa nafsu yang menarik kepada rasa malas dan bersenang-senang. Namun bagi orang yang memang mengejar ridha Allah melalui aktivitas ibadah tersebut, meski berat ia menikmatinya dengan sepenuh hati. Inilah kondisi *flow* yang dianggap tidak bisa disamakan dengan sukacita. Karena di dalamnya terkadang bercampur dengan berbagai kegetiran dan keletihan fisik dan mental yang luar biasa, dan di saat yang lain pula momen *flow* ini terjadi seolah tanpa emosi apapun.²²³

Flow ini juga berupa fenomena ekstase yang terjadi saat sedang mengeksplorasi suatu pekerjaan yang membuat seseorang rela melepaskan hal lain demi mendapatkan perasaan tersebut. Diantara karakteristik pengalaman khas dari kondisi ini ialah, perhatian terpusat penuh, penyatuan antara tindakan dan kesadaran, ada rasa kebebasan –termasuk rasa bebas dari kekhawatiran akan kegagalan, pudarnya kesadaran diri, distorsi dalam penghayatan akan waktu, pengalaman itu sendiri adalah reward terbesar.²²⁴ Dengan melihat teori ini, maka tidak mengherankan jika saat seseorang fokus mengharapkan perhatian dan keridhaan Allah, ia seperti tidak mempedulikan kesulitan yang ditempuh dan justru menikmatinya sebagai suatu pengalaman yang harus disyukuri.

²²³ Arif, 122–23.

²²⁴ Arif, 124–29.

Di antara syarat untuk masuk ke dalam *flow* ialah *goal*, *feedback*, serta kesesuaian antara *high skill* dan *high challenge*. *Goal* atau tujuan akan memberikan daya gerak sehingga seseorang akan mengarahkan segala usahanya untuk menuju arah tujuan tersebut. Suatu tujuan yang bermakna akan senantiasa menjadi penggerak yang efektif, pun jika seseorang menemukan banyak masalah dan kesulitan dalam perjalanan menujuinya.²²⁵

Dalam tasawuf tak terkecuali tasawuf Guru Zuhdi, tujuan dari setiap kehidupan di dunia ialah keridhaan Allah swt. Inilah yang menjadi syarat utama *flow* dalam menjalani setiap jalan yang mengantarkan kita kepada-Nya. Inilah yang kemudian menjadikan setiap pekerjaan yang dilakukan harus diawali dengan niat melakukannya karena Allah. Agar senantiasa ingat bahwa tujuan dari setiap apa yang kita kerjakan adalah keridhaan-Nya.

Syarat kedua dari *flow* adalah *feedback*, yaitu bentuk evaluasi baik dari diri sendiri maupun orang lain terkait apa yang telah dilakukannya selama dalam perjalanan menuju tujuannya. Dalam hal mengejar keridhaan Allah, seorang muslim atau salik haruslah sering melakukan muhasabah atas dirinya, maupun sering mendengarkan nasehat-nasehat agama untuk mengukur sejauh mana ia telah berjalan dan apakah telah benar jalan ia jalani.

Syarat ketiga adalah *high skill* dan *high challenge*, yaitu keterampilan yang tinggi dan tingkat tantangan yang tinggi pula. Berdasarkan al-Qur'an, Allah menyebutkan bahwasanya Ia tidak akan membebani seseorang di luar kemampuan-nya. Maka di saat ujian dan kesulitan dalam hidupnya begitu tinggi, itu artinya ia pun akan diberikan kekuatan yang juga besar sehingga akan mampu

²²⁵ Arif, 129.

untuk menghadapinya. Maka semakin tinggi level spiritual seseorang, maka akan semakin tinggi pula level ujian yang akan diberikan oleh Allah kepadanya. Melalui ini, ia akan terus bersemangat untuk melampaui dan melewati ujian tersebut, demi tercapainya tujuan yaitu keridhaan Allah swt.

Kemudian emosi positif tentang masa depan menurut psikologi positif adalah optimisme dan harapan. Ketika seseorang telah mengetahui tujuan hidupnya di dunia, maka sebesar apapun ujian, ia akan senantiasa bersabar dalam menghadapinya dan *berhusnuzhan* bahwa dibalik kesulitan tersebut Allah telah menyiapkan hikmah yang besar untuknya. Sehingga ia tetap memiliki harapan untuk terus memperjuangkan hidup.

Karena tujuan dari perjalanan hidup ini telah ditetapkan yaitu keridhaannya baik dunia maupun akhirat, maka tidak ada lagi rasa kecintaan terhadap dunia yang levelnya lebih rendah dari apa yang dikejarinya. Dunia hanyalah tempat tinggal sementara dan batu loncatan untuk mendapatkan kebahagiaan yang kekal.

Maka indikator ketiga ini terlihat dari caranya memperlakukan dunia, jika dunia bukan hal yang ia cintai lagi maka ia akan dengan mudah mengaluarkannya dan menggunakannya untuk tujuan utama, seperti dengan cara bersedekah, meajarkan ilmu yang dimiliki, atau membantu yang memerlukan. Karena itu semua bukan tujuan hidupnya, namun justru melalui pengorbanannya atas hal duniawi yang ia miliki ia akan mendapatkan tujuan tersebut, sehingga ia akan merasakan kepuasan batin. Inilah yang disebutkan oleh Seligman *engagement* sebagai *good life*, yaitu hidup yang bercirikan pencarian kepuasan batin, bukan kesenangan.²²⁶ Dengan jelasnya arah hidupnya dan besarnya kebermanfaatannya

²²⁶ Arif, 178.

bagi sesama, maka akan tercipta hidup yang bermakna (*meaningfull life*) sebagai salah satu indikator kebahagiaan dari Martin Seligman dalam psikologi positif.

Indikator keempat menurut Guru Zuhdi adalah hubungan dengan Allah dan Rasulullah kekasih-Nya sebagai sumber kebahagiaan sejatinya. Semakin sering ia berinteraksi, beribadah kepada Allah, berzikir, dan bershalawat, dan lain sebagainya, maka ia akan semakin merasakan kebahagiaan dalam hatinya. Karena Allah juga telah menyebutkan dalam al-Qur'an bahwa dengan berzikir atau mengingat Allah hati akan tenang. Maka tidak salah jika Guru As'ad sebagai saudara dari Guru Zuhdi mengatakan bahwa salah satu kebahagiaan beliau selain sedekah dan menolong orang lain adalah saat bershalawat kepada Rasulullah.

Fokus kebahagiaan Guru Zuhdi yang lebih bersifat internal ini tidak semata menjadikan seseorang menjadi anti sosial bahkan mengabaikan lingkungannya. Meskipun tidak mempengaruhi kebahagiaannya, namun seorang muslim haruslah memperhatikan hubungan antar sesama manusia, karena Allah yang ia harapkan keridhaan-Nya melalui ajaran dan teladan Rasul-Nya memerintahkan untuk berbuat baik kepada orang lain. Inilah salah satu indikator kebahagiaan menurut Guru Zuhdi diluar dari hubungannya kepada diri sendiri serta kepada Allah dan Rasul-Nya.

Aspek sosial ini pun telah dapat kita lihat pada pribadi Guru Zuhdi, yang dengan keindahan akhlaknya dan dekatnya hubungan beliau dengan Allah menjadi begitu sangat ringan hatinya untuk menolong orang lain yang sedang berada dalam musibah seperti menjadi relawan kebakaran. Beliau juga gemar bersedekah kepada orang lain yang semakin meningkatkan perasaan bahagia dalam hati sebagai bentuk kesyukuran atas nikmat yang telah diberi oleh Allah.

Orang yang berbahagia akan menularkan kebahagiaan bagi orang lain, sebagaimana hasil penelitian dari para peneliti dari Fakultas Kedokteran Harvard dan Universitas California yang disebutkan oleh Hidayat dan Ramadhana yang menemukan bukti bahwa “kebahagiaan” adalah fenomena kolektif yang menyebar lewat jaring-jaring sosial seperti sebuah penularan emosional. Saat satu individu berbahagia, maka peluang seorang temannya yang berjarak satu mil untuk ikut bahagia meningkat sebanyak 25 persen. Kemudian peluang yang dimiliki oleh orang yang tinggal dekat dengan temannya tersebut juga ikut meningkat 8 persen, juga peluang milik saudara kandung dari temannya yang jaraknya satu mil tadi naik 14 persen. Bahkan, para tetangga sebelah rumah dari individu tadi, memiliki peluang berbahagia yang sangat tinggi, yaitu 34 persen.²²⁷

Berdasarkan hal ini dapat kita pahami bahwa Guru Zuhdi yang memancarkan aura yang bahagia saat menyampaikan ceramah juga mempengaruhi kondisi hati para jama'ah sehingga mereka ikut merasa bahagia bahkan merasa kegalauan hati mereka terobati. Baik dengan ajaran yang disampaikan atau dengan hanya merasakan kebahagiaan yang dipancarkan oleh Guru Zuhdi.

Kepribadian positif akan menciptakan hubungan yang positif pula. Salah satu indikator kebahagiaan menurut Seligman adalah *good relationship* atau suatu hubungan positif antar sesama. Kajian yang termasuk di dalamnya sangatlah beragam yaitu antara lain: *attachment* (kasih sayang), *love* (cinta), *kindness* (kebaikan), *social intelegent* (kecerdasan sosial), *empathy* (empati), *compassion* (welas asih), dan *trust* (percaya). Meski penulis tidak merincikannya satu persatu,

²²⁷ Tatang Hidayat dan Anjar Ramadhana, *Road to Happiness* (Jakarta: Khalifa, 2009), 120–22.

akan tetapi dapat kita ketahui bahwa semua ini terdapat dalam ajaran Islam yang juga dicontohkan oleh Tuann Guru H. Ahmad Zuhdiannor semasa hidup beliau. Karena kunci dari semua itu adalah keselamatan hati dari berbagai penyakit-penyakitnya yang berimplikasi pada akhlak yang buruk.

Adapun dari cara-cara menuju bahagia dari kedua pemikiran ini juga memiliki hubungan yang cukup erat. Diantara *virtues* (kebajikan) sebagai enam kekuatan khas yang harus dimiliki untuk memperoleh kebahagiaan yang terdapat dalam konsep psikologi positif, terdapat empat kebajikan yang terhubung dekat dengan konsep kebahagiaan Guru Zuhdi. Keempat kebajikan itu diantaranya kearifan dan pengetahuan, kemanusiaan dan cinta, kesederhanaan, serta transendensi.

Sebagaimana pentingnya posisi ilmu dalam konsep Guru Zuhdi, dalam psikologi positif kearifan dan pengetahuan merupakan salah satu kebajikan (*virtue*) yang penting. Seligman menyusun enam rute (*strengths*) untuk mencapai kearifan dan pengetahuan yaitu, keingintahuan/ketertarikan terhadap dunia, kecintaan terhadap belajar, pertimbangan/pemikiran kritis/keterbukaan pikiran, kecerdikan/orisinalitas/intelegensia praktis/kecerdasan sehari-hari, kecerdasan sosial/kecerdasan pribadi/kecerdasan emosional, dan perspektif.²²⁸ Pentingnya ilmu ini oleh Guru Zuhdi lebih difokuskan kepada ilmu agama, yang kemudian lebih ditekankan lagi pada ilmu ketuhanan (Tauhid). Hasil dari proses belajar ini adalah apa yang disebutkan oleh Seligman sebagai perspektif, salah satu kekuatan paling matang dan yang paling mendekati kearifan itu sendiri.²²⁹ Selaras dengan penuturan Guru Zuhdi, orang yang memiliki ilmu yang bermanfaat akan memiliki

²²⁸ Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, 182–87.

²²⁹ Seligman, 187.

pandangan yang benar tentang kehidupan. Ia akan mengerti bagaimana menyikapi hidup dan mengetahui apa yang harus ia tuju.

Kebajikan (*virtue*) kedua dari konsep Seligman dalam psikologi positif yang sepertinya mencakup kekuatan khas terbanyak dalam konsep Guru Zuhdi adalah transendensi. Bagian ini merupakan kekuatan emosi yang menjangkau ke luar diri untuk menghubungkan seseorang ke sesuatu yang lebih besar dan lebih permanen: orang lain, masa depan, evolusi, ketuhanan atau alam semesta. Konsep kebahagiaan Guru Zuhdi tentu terhubung erat dengan kekuatan ini karena basisnya adalah bagian dari transendensi yaitu agama dan ketuhanan.

Adapun kekuatan (*strengths*) dari kebajikan ini menurut Seligman di antaranya adalah apresiasi terhadap keindahan dan keunggulan, bersyukur, harapan/ optimisme/berpikiran ke depan, spiritualitas/ tujuan hidup/ keyakinan/keagamaan, sikap pemaaf dan belas kasih, sikap main-main dan rasa humor, dan semangat/gairah/antusiasme.²³⁰ Adapun berdasarkan tasawuf Guru Zuhdi, cara untuk mencapai kebahagiaan yang termasuk dalam transendensi ini ialah husnuzhan, sabar, syukur, ikhlas, ridha, dan ma'rifah. Kemudian mengingat Guru Zuhdi senang melontarkan humor kepada jama'ah saat menyampaikan ceramah, ini juga termasuk salah satu kekuatan dari bagian transendensi.

Kebajikan (*virtue*) selanjutnya menurut Seligman adalah kesederhanaan yang memiliki tiga kekuatan yaitu pengendalian diri, hati-hati atau penuh pertimbangan, dan kerendahan hati dan kebersahajaan.²³¹ Adapun dalam konsep kebahagiaan Guru Zuhdi yang termasuk dalam kelompok ini adalah zuhud dan tawadhu. Pribadi yang zuhud merupakan pribadi yang sederhana, baik dalam

²³⁰ Seligman, 198–205.

²³¹ Seligman, 196–98.

penampilan maupun dalam perbuatan. Ia juga menjadi pribadi yang rendah hati karena merasa bahwa semua yang ia miliki adalah pemberian dari Allah.

Kebajikan (virtues) lain yang menjadi output dari ketiga kebajikan di atas adalah menjadi pribadi yang memiliki kemanusiaan dan cinta. Dengan akhlak yang baik, ia akan menjadi pribadi yang manusiawi dan memiliki hati yang penuh dengan kasih sayang kepada sesamanya. Dua kekuatan dari kebajikan ini adalah kebaikan dan kemurahan hati serta mencintai dan bersedia dicintai.²³² Inilah yang menjadi salah satu daya tarik Guru Zuhdi bagi jama'ahnya, bahwa beliau terlihat sebagai ulama kharismatik, bersahaja, dan penuh cinta. Hal ini terpancar dari senyum beliau di setiap pertemuan dengan orang lain. Sehingga para jama'ah sebagai orang yang berinteraksi dengan beliau ikut merasakan kebahagiaan hanya melalui melihat akhlak mulia beliau.

Ini pula yang beliau katakan bahwa orang yang bahagia meskipun banyak masalah ia akan selalu terlihat tenang, santai, dan senyum menghiasi wajahnya. Maka dengan selalu senyum dan diselingi dengan humor disetiap penyampaian beliau, kebahagiaan itu ikut terpancar ke hati para jama'ah.

²³² Seligman, 191–92.