

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konsep kebahagiaan menurut Guru Zuhdi adalah kondisi batin saat merasa tidak ada lagi masalah dalam hidup, meski sebenarnya sedang dikelilingi banyak masalah. Orang yang bahagia bukanlah orang yang tidak memiliki masalah dalam hidupnya, namun orang yang sudah tahu bagaimana menghadapi dan menyikapi berbagai masalah yang datang. Karena bahagia adalah perasaan yang terletak di dalam hati, bukan tentang materi. Dan perasaan bahagia ini hanya dapat dirasakan jika telah mengerti dan memahami perbuatan Tuhan.

Kebahagiaan yang dapat dicapai ada dua dimensi kehidupan, yaitu kehidupan dunia dan kehidupan akhirat. Kebahagiaan dunia adalah ketika mampu untuk senantiasa tenang dalam menghadapi lika-liku kehidupan. Setelah ia merasakan kebahagiaan di dunia, ia juga akan merasakan kebahagiaan yang abadi di akhirat. Kebahagiaan akhirat adalah kasih sayang Allah di akhirat atas hamba yang diridhoi-Nya dengan surga yang penuh dengan kenikmatan. Dan kenikmatan tertinggi adalah saat bertemu dengan Allah swt. Kebahagiaan inilah yang sejati.

Menurut Guru Zuhdi, terdapat beberapa indikator sebagai tolak ukur kebahagiaan seorang hamba di kehidupan dunia yang diharapkan berlanjut hingga kehidupan yang bahagia pula di akhirat kelak. Indikator-indikator tersebut adalah: Ketenangan hati, Penerimaan hati terhadap perbuatan Allah, tidak mencintai dunia, hubungan baik dengan Allah dan Rasulullah, serta hubungan baik dengan manusia.

Terdapat dua faktor penting yang berpengaruh besar terhadap kebahagiaan seorang hamba. Pertama, pengetahuan tentang Allah. Semakin seseorang mengenal Allah, maka ia akan semakin memahami dan mengerti akan perbuatan Allah. Kedua, pandangan yang benar dan pikiran yang positif (*positive mindset*).

Guru Zuhdi mengajarkan bahwa kunci hidup bahagia adalah paham dan mengerti, yaitu mengerti segala perbuatan Tuhan atas diri kita. Adapun jalan yang harus ditempuh untuk memperoleh pengertian dan pemahaman tersebut haruslah dijalani sebagai sebuah syarat.

Jalan kebahagiaan yang ditawarkan oleh Guru Zuhdi adalah praktek dari ajaran beliau sebagai proses untuk menjawab berbagai permasalahan dan persoalan serta memperoleh kebahagiaan dalam hidup. Ajaran-ajaran tersebut diantaranya adalah apa yang telah dijelaskan di atas yaitu ilmu yang bermanfaat, zuhud, husnuzhan, sabar, syukur, *tawadhu*, ikhlas, ridha, dan ma'rifah. Semua ini adalah amal hati sebagai respon dari berbagai hal yang datang baik dari dalam maupun luar diri untuk memperoleh kebahagiaan yang sesungguhnya.

Dalam tasawuf dan psikologi positif memiliki pola hubungan serupa antara pengetahuan (*knowledge*) dan kebajikan (*virtues*) yang menghasilkan kebahagiaan (*happiness*). Jika seseorang telah memiliki pengetahuan tentang diri, tujuan, dan hakikat kehidupan dunia yang dijalani, maka ia akan melakukan kebajikan-kebajikan yang nantinya akan melahirkan kebahagiaan.

Baik Guru Zuhdi yang berbasis pada ajaran tasawuf 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. Konsep kebahagiaan beliau berbasis akhlak, spiritual, bahkan metafisik.

Konsep kebahagiaan Guru Zuhdi sejalan dengan dengan konsep kebahagiaan dalam tasawuf. Hal ini tentu saja dikarenakan apa yang beliau sampaikan dalam ceramahnya lebih condong ke ajaran tasawuf, khususnya tasawuf al-Ghazali yang juga merincikan tahapan di jalan menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Namun dalam penyampaiannya ke para jama'ah lebih menyederhanakannya dengan contoh-contoh yang sering terjadi di kehidupan sehari-hari.

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. Aliran psikologi ini juga meletakkan basis pemikirannya pada karakter seseorang yang berada dalam ranah moralitas yang kadang dianggap tidak netral sebagaimana sains.

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.

Adapun untuk faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan menurut Guru Zuhdi lebih bersifat internal pribadi masing-masing. 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*).

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.

Fokus kebahagiaan Guru Zuhdi yang lebih bersifat internal tidak serta-merta 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.

Sedangkan 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.

B. Saran

Adapun saran yang penulis sampaikan kepada para peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji tokoh ulama lokal Banjar seperti Guru Zuhi agar lebih mendalami pokok pemikiran tasawuf beliau dan lebih menelusuri sanad keilmuan beliau. Selain itu kajian tentang kepribadian dan akhlak beliau yang lebih rinci pun masih belum banyak ditemui, mengingat beliau baru saja wafat dan banyak jama'ah beliau yang ingin mengingat-ingat banyak hal tentang beliau. Hal ini penulis sampaikan dikarenakan masih minimnya penelitian yang berfokus pada tokoh dan ajaran yang beliau sampaikan. Maka penelitian lanjutan tentang beliau agar lebih banyak dilakukan untuk semakin menambah khazanah keilmuan tentang ulama yang berpengaruh besar di Kalimantan Selatan.

Adapun untuk kajian yang menggunakan psikologi positif bisa dilanjutkan untuk penelitian yang melibatkan objek kajian yang lebih personal, seperti melihat seberapa besar pengaruh ajaran kebahagiaan dalam tasawuf terhadap kebahagiaan seseorang. Kajian yang melibatkan dua disiplin ilmu yang berbeda seperti juga lebih banyak diperlukan untuk melihat integrasi antara keduanya yang saling mempengaruhi antara sains dan spiritualitas.