

A portrait of Prof. Dr. Nasaruddin Umar, an elderly man with glasses and a red and white checkered scarf, set against a background of abstract, colorful splatters and brushstrokes.

# MELANGITKAN MANUSIA

APRESIASI PEMIKIRAN PROF. DR. NASARUDDIN UMAR, MA.

Editor: Dr. Abd. Muid N., MA.



## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	xi
Apresiasi Al-Quran terhadap Perempuan dalam Peran Domestik Dan Publik (Telaah Buku <i>Ketika Fikh     Membela Perempuan</i> Karya Prof. Dr. Nasaruddin Umar, MA.) .....	1
<i>Aas Siti Sholichah</i>	
Perempuan dalam Pemikiran Nasaruddin Umar .....	45
<i>Abd. Muid N.</i>	
Dakwah Sufistik Nasaruddin Umar (Menentramkan Jiwa, Mencerahkan Pikiran) .....	67
<i>Abdul Rouf</i>	
Pembelaan terhadap Ibu dalam Mendidik Anak (Berguru kepada Buku <i>Ketika Fikh Membela     Perempuan</i> ) .....	113
<i>Akhmad Shunhaji</i>	
Pergulatan Komunikasi Feminisme Mencari Tuhan .....	135
<i>Ellys Lestari Pambayun</i>	

Belog to:  
Dr. kerawato, M. Ed.



## **Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta**

### **Lingkup Hak Cipta**

#### **Pasal 2**

1. Hak cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut perundang-undangan yang berlaku.

### **Ketentuan Pidana**

#### **Pasal 72**

1. Barang siapa dengan sengaja atau tanpa hak untuk melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1), dipidana dengan pidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

# MELANGITKAN MANUSIA

APRESIASI PEMIKIRAN PROF. DR. NASARUDDIN UMAR, MA.

EDITOR: DR. ABD. MUID N., MA.



PTIQ PRESS  
JAKARTA  
2019

Perpustakaan Nasional RI, Katalog Dalam Terbitan (KDT)

---

xii + 320 halaman, 14,8 x 21 cm

ISBN: 978-602-5 1724-8-9

Judul: Melangkitkan Manusia: Apresiasi Pemikiran Prof. DR. Nasaruddin Umar, MA.

Penulis: Aas Siti Solichah, MA, dkk

Penyunting: Abd. Muid N

Desain Sampul: Khayra FN

Pewajah Isi: Gibran AN

Cetakan 1, Juni 2019



Diterbitkan oleh :  
Perguruan Tinggi Ilmu Al-Quran  
Jl. Batan I No. 2, Rt. 5, Rw. 2  
Lebak Bulus, Cilandak  
Jakarta Selatan 12440  
Telepon: +62-21-7690901  
Mobile : +62-856-1177-495  
E-Mail: [ptiqpress@gmail.com](mailto:ptiqpress@gmail.com)  
Web site: <https://www.ptiq.ac.id/>

Dilarang mereproduksi atau memperbanyak seluruh maupun  
sebagian dari buku ini dalam bentuk atau cara apa pun  
tanpa izin tertulis dari penerbit

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang  
All Rights Reserved



## KATA PENGANTAR

### Sosok Berkemeja Putih dan Berdasi Kemas Itu

Di sebuah siang yang terik di tahun 1998, gerakan mahasiswa untuk reformasi sedang mencapai salah satu titik didihnya di Jakarta, khususnya di LAIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Bentrok antara mahasiswa dan aparat tidak terelakkan. Di satu sisi, mahasiswa tidak hendak mundur dari demonstrasi yang mereka lakukan dan di sisi lain, aparat menghendaki mahasiswa untuk menghentikan aksinya. Asap dari ban yang terbakar mengepul di udara. Dari jauh sebuah mobil aparat tampak rusak. Dan mahasiswa tidak henti-hentinya berteriak. Sedangkan aparat seperti mulai kehabisan akal untuk mengontrol situasi.

Di saat yang genting itulah terlihat sosok berkemeja putih dan berdasi kemas berjalan begerak sedikit berlari mondar-mandir antara mahasiswa dengan aparat seperti sedang berusaha menjadi penengah. Siapa pun hari itu pastilah tahu bahwa gerakan mahasiswa tidak mungkin lagi dibendung bahkan hanya dengan kehadiran aparat sekalipun. Dan sosok berkemeja putih dan berdasi kemas itupun sepertinya tahu hal itu. Namun tugas aparat untuk mengendalikan situasi agar tidak menjadi anarki juga bukan pekerjaan mudah. Dan sosok yang berkemeja putih dan berdasi kemas itupun sepertinya tahu.

Namun di tengah prakarsa sosok berkemeja putih dan berdasi kemas untuk menengahi keadaan, sebuah batu melayang tinggi lalu

jatuh tepat mengenai kepalanya. Berdarah. Sosok berkemeja putih dan berdasi kemas itu lantas tersenyum. Tanpa meringis, dia mengusap kepalanya dan darahpun beralih ke jemarinya. Batu dan darah di kepala tidak cukup kuat untuk meluruhkan prakarsanya menjadi penengah. Sosok berkemeja putih dan berdasi kemas itu adalah Pembantu Rektor IV IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta kala itu. Dan dia adalah Prof. Dr. Nasaruddin Umar, MA.

Bertahun-tahun setelahnya, setelah berbagai jabatan penting yang diemban, sosok yang berkemeja putih dan berdasi kemas itu sampai pada jabatan yang sangat dibanggakannya: Rektor Institut PTIQ Jakarta. Menjadi rektor di Institut PTIQ Jakarta, memimpin para dosen dan mahasiswa yang sebagian besarnya adalah para *hafizh* dan penikmat kajian Al-Quran adalah jabatan yang penuh berkah baginya. Dan berkah adalah segalanya. Sekali lagi, baginya. Kata kuncinya adalah: Al-Quran.

Di atas itu tadi adalah gambaran betapa sosok berkemeja putih dan berdasi kemas itu bukan hanya seorang akademisi yang mencekoki dirinya dengan penelitian dan buku-buku. Dia juga adalah seorang aktivis. Barangkali itu memang sudah bawaan dirinya dari sononya. Saat masih berkecimpung di dalam bidang kesetaraan gender, dia adalah seorang akademisi dengan kedalaman ilmu dalam hal gender dalam studi Islam dan sekaligus dia juga adalah seorang aktivis kesetaraan gender. Di saat ini dia terkenal sebagai seorang pengkaji Tasawwuf dan mewarnai setiap butir ceramah-ceramahnya dengan rasa, dia juga sekaligus adalah seorang aktivis Tasawwuf yang siap membimbing jamaahnya hingga hal-hal yang sangat teknis. Di kala padatnya jadwal penelitian dan mengajar yang masih dilakoninya, dia juga sekaligus adalah seorang Imam Besar Masjid Istiqlal yang berarti juga seorang aktivis masjid.

Memang “tidak jarang” akademisi yang sekaligus aktivis dan sosok berkemeja putih dan berdasi kemas itu adalah salah seorang di antara yang “tidak jarang” itu. Namun ini dalam arti yang sebenar-

benarnya karena sosok berkemeja putih dan berdasi kemas itu juga adalah seorang yang mampu bertindak sebagai penengah, juga dalam arti yang sebenar-benarnya. Penengah adalah salah satu pembuktian berhasilnya seorang akademisi turun sampai di tingkat paling teknis aktivisme. Contoh paling hangat adalah penugasannya sebagai pembaca doa di dalam Debat Capres-Cawapres Pemilu 2019. Siapa kira-kira yang bisa digadang sebagai pembaca doa di acara seperti itu dan tidak mendapatkan protes dari salah satu pihak? Itu tidak mudah di masa-masa seperti saat ini di kala semua orang memiliki warna dan kemungkinan besar ditolak orang warna berbeda. Di kala semua warna berebut dominasi, maka satu-satunya warna yang tidak mampu ditolak oleh semua warna adalah kebeningan, dan itu ada pada sosok berkemeja putih dan berdasi kemas itu.

Buku ini adalah persembahan sederhana dari beberapa dosen Institut PTIQ Jakarta yang tidak mampu mengucapkan selamat ulang tahun dengan cara yang lebih baik lagi dari yang ini karena tidak tahu bagaimana cara mengucapkan selamat ulang tahun yang pas untuk seorang Prof. Nasaruddin Umar, MA.

Tidak ada keangkuhan dari buku ini untuk menahbiskan diri sebagai upaya memberikan gambaran utuh seperti apa pemikiran seorang Prof. Dr. Nasaruddin Umar, MA. yang memang sangat kompleks dan komprehensif. Salah satu kekurangan buku ini adalah kegagalannya memotret pemikiran seorang Prof. Dr. Nasaruddin Umar, MA. yang bukan hanya akademisi, tetapi juga aktivis. Buku ini terlalu berat kepada sisi Prof. Dr. Nasaruddin Umar, MA. sebagai akademisi dan itupun hanya memotret dua tema, yaitu: Gender dan Spiritualitas. Tema Dialog Antariman, Tafsir, dan Ulumul Quran yang juga merupakan perhatian besar seorang Prof. Dr. Nasaruddin Umar, MA. belum mendapatkan perhatian serius.

Atas terbitnya buku ini, editor mengucapkan terima kasih kepada pribadi Prof. Dr. Nasaruddin Umar, MA. atas segala inspirasinya, kepada Penerbit PTIQ Press atas pekenaanannya, dan khusus, kepada



## TRANSLITERASI

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	·	ز	z	ق	q
ب	B	س	s	ك	k
ت	T	ش	sy	ل	l
ث	Ts	ص	sh	م	m
ج	J	ض	d	ن	n
ح	H	ط	t	و	w
خ	Kh	ظ	z	ه	h
د	D	ع	·	ء	·
ذ	Dz	غ	g	ي	y
ر	R	ف	f		-

Keterangan :

1. Konsonan yang bersyaddah ditulis dengan rangkap: Misalnya : ربنا, ditulis *rabbânâ*.
2. Vokal Panjang (*mad*) : *Fathah* (baris di atas) di tulis â, *kasrah* (baris di bawah) di tulis î, serta *dammah* (baris di depan) di tulis dengan û. Misalnya القارة ditulis *al-qâri'ah*, المساكين *al-masâkîn*, المفلقون ditulis *al-muflihûn*.
3. Kata sandang *alif + lam* (ال): Bila diikuti oleh huruf *qamariyah* ditulis *al*, misalnya ; الكافرون ditulis *al-kâfirîn*. Sedangkan, bila diikuti oleh huruf *syamsiyah*, huruf lam diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya; الرجال ditulis *ar-rijâl*.
4. *Ta' marbûthab* (ة) : Bila terletak diakhir kalimat ditulis h, misalnya; الغرة ditulis *al-baqarab*. Bila ditengah kalimat ditulis t, misalnya; زكاة المال ditulis *zakât al-mâl*, atau سورة النساء sûrat *al-Nisâ'*.
5. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut penulisannya, Misalnya; رهو خير ازقين ditulis *wa huwa khair ar-Râziqin*.



## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	xi
<b>Apresiasi Al-Quran terhadap Perempuan dalam Peran     Domestik Dan Publik (Telaah Buku <i>Ketika Fikh     Membela Perempuan</i> Karya Prof. Dr. Nasaruddin     Umar, MA.) .....</b>	<b>1</b>
<i>Aas Siti Sholichah</i>	
<b>Perempuan dalam Pemikiran Nasaruddin Umar .....</b>	<b>45</b>
<i>Abd. Muid N.</i>	
<b>Dakwah Sufistik Nasaruddin Umar (Menentramkan     Jiwa, Mencerahtkan Pikiran) .....</b>	<b>67</b>
<i>Abdul Rouf</i>	
<b>Pembelaan terhadap Ibu dalam Mendidik Anak     (Berguru kepada Buku <i>Ketika Fikh Membela     Perempuan</i>) .....</b>	<b>113</b>
<i>Akhmad Shurhaji</i>	
<b>Pergulatan Komunikasi Feminisme Mencari Tuhan .....</b>	<b>135</b>
<i>Ellys Lestari Pambayun</i>	

Konsep Kebahagiaan Spiritual dalam Islam ( <i>Review</i> Pernikiran Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar dalam Buku <i>Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan</i> ) .....	173
<i>Kerwanto</i>	
Menyikapi Kondisi Mabuk Kaum Sufi (Catatan Ringan atas Catatan Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, MA dalam Buku <i>the Spirituality of Name; Merajut</i> <i>Kebahagiaan Hidup dengan Nama-Nama Allah</i> ) .....	207
<i>Kholilurrohman</i>	
Konstruksi Wacana Rasionalitas dalam <i>Argumen</i> <i>Kesetaraan Jender</i> Karya Nasaruddin Umar .....	233
<i>Muhammad Adlan Nawawi</i>	
Nasaruddin Umar Sang Mufassir Feminis: Mengungkap Transformasi Relasi Gender melalui Reinterpretasi Tafsir Patriarki .....	261
<i>Nur Arfiyah Febriani</i>	
Perjumpaan Bumi Al-Quran dan Langit Manusia .....	289
<i>Sahlul Fuad</i>	
<b>PARA PENULIS</b> .....	315



# KONSEP KEBAHAGIAAN SPIRITUAL DALAM ISLAM

(Review Pemikiran Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar  
dalam Buku *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan*)

---

Kerwanto

Dosen Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta  
email: kerwanto@gmail.com



## A. Pendahuluan

Modernisasi telah membawa dampak yang sangat signifikan di dalam kehidupan manusia, namun akibat modernisasi tersebut juga telah membuka mata hati kita untuk mempertanyakan kembali tentang nilai kebahagiaan. Berbagai kajian ilmiah pun telah dioptimalkan untuk mencapai tujuan tersebut, akan tetapi kita tidak bisa juga memungkiri bahwa adanya beragam benturan kepentingan seperti ideologi politik dan kompetisi pasar global yang justru menyebabkan kesenjangan sosial.

Sigmund Freud dalam teori psikoanalisisnya, sebagaimana yang diulas oleh Erich Fromm, mencatat bahwa semakin modern sebuah kehidupan maka akan semakin besar kemungkinan seseorang akan mengalami stress atau ketidakbahagiaan.<sup>1</sup>

Terkait dengan stress tersebut, para pakar Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan, sekitar 300 juta orang, atau sekitar

---

<sup>1</sup> Erich Fromm, "Kata Pengantar", dalam buku: Sigmund Freud, *Pengantar Umum Psikoanalisis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hal. v-x.

6 % dari total masyarakat dunia sedang mengidap penyakit jiwa dengan berbagai stadium<sup>2</sup>. Di Indonesia juga telah dilakukan riset serupa, dan terbukti bahwa populasi orang dewasa di Indonesia yang mencapai 150 juta jiwa, sekitar 11,6 % atau 17,4 juta jiwa mengalami gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa berupa gangguan kecemasan dan depresi<sup>3</sup>. Sedangkan, berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, ternyata penderita gangguan mental emosional justru banyak ditemukan di kota kecil dan daerah terluar, seperti Kabupaten Tojo Una-Una, Sulawesi Tengah, sebesar 37,1 % dan kabupaten Talaud, Sulawesi Utara, sebesar 22,3 %. Warga kota dengan prevalensi cukup tinggi ada di Kota Bogor, Jawa Barat, sebesar 28,1 %<sup>4</sup>.

Dengan demikian, stress, depresi dan tekanan jiwa dapat dikatakan sebagai teman akrab manusia di era modern ini. Oleh karenanya, masyarakat modern kini mulai mencari alternatif pencapaian kebahagiaan dengan berbagai pertimbangan lokal dan individual. Mereka pun mulai mempertimbangkan peningkatan kehidupan religiusitas sebagai solusi alternatif. Terkait dengan hal ini, Berger pernah menyatakan bahwa akan terjadi kebangkitan kembali agama-agama di era postmodern yang ditandai dengan peningkatan nilai-nilai religiusitas masyarakat.<sup>5</sup>

<sup>2</sup> Ishaq Husaini Khusari, *Al Quran & Tekanan Jiwa: Diagnosis Problem Kejitwaan Manusia Modern dan Solusi Qur'ani dalam Mengatasi dan Menyembuhkannya*, (Jakarta: Sadra Press, 2012), hal. 3

<sup>3</sup> Lihat: <http://www.kompasiana.com>. Diunduh pada tanggal: 18 Januari 2016.

<sup>4</sup> Lihat: <http://print.kompas.com/baca/2015/05/21/Masyarakat-TerbelengguStres>. Diunduh pada tanggal: 18 Januari 2016

<sup>5</sup> Peter L. Berger, *The Desecularization of the World of A Global Overview*, dalam Peter L. Berger (ed.), *The Desecularization of the World: Resurgent Religion and World Politics* (Washington: Ethics and Public Policy Centre, 1999), hal. 1-18.

Berangkat dari persoalan tersebut, memperkenalkan konsep pemikiran tentang kebahagiaan spiritual Islam guna menjawab problem psikologi masyarakat modern dengan cara yang tepat merupakan hal yang sangat *urgent* pada masa kini. Kebahagiaan spiritual dalam sinaran Islam tidak diragukan lagi dipastikan memiliki prinsip-prinsip psikologis yang khas.

Dalam artikel ini, penulis akan berupaya menela'ah pemikiran Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar – selanjutnya, penulis menyebutnya dengan singkat “Prof Nasar” – yang terdapat dalam bukunya “Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan: Belajar 9 Seni Hidup Bahagia di Dunia dan Akhirat”, yang diterbitkan oleh Al-Ghazali Center. Selanjutnya, penulis akan tawarkan konsep kebahagiaan spiritual yang tergal dari pemikiran Prof Nasar tersebut sebagai salah satu landasan dan tinjauan teoritis Psikologi Islam.<sup>6</sup>

Buku/karya Prof Nasar dipilih sebagai objek kajian karena ia merupakan tokoh intelektual muslim yang banyak memberikan perhatian pada aspek-aspek esoterisme Islam (tasawuf). Selain itu, ia juga memiliki pengaruh yang cukup luas dalam perpolitikan kontemporer Indonesia (nusantara). Ia pernah menjabat sebagai wakil menteri Kementerian Agama. Saat ini ia menjabat sebagai Imam Besar Masjid Agung Istiqlal Indonesia, sekaligus sebagai Rektor Institut PTIQ Jakarta. Alasan lainnya adalah tulisan ini ditujukan untuk merekam

<sup>6</sup> Untuk menegaskan kedudukan psikologi Islam, menurut Mehrdad Kalantari, hal pertama yang harus dilakukan adalah menemukan landasan teoritis dan prinsip-prinsipnya. Tanpa serangkaian prinsip yang jelas dan komprehensif, perkembangan psikologi Islam sebagai ilmu empiris dan terapan tidak akan menjadi kenyataan. Pola dan landasan teoritis yang penulis maksudkan dalam artikel ini adalah sebuah pola yang tergal dan bersumber dari tradisi khazanah utama Islam (Al-Quran dan Hadis). Lihat: Mehrdad Kalantari, *Pemikiran Filosofis Mulla Sadra Sebagai Landasan Teoritis Psikologi Islam*, dalam Mulla Sadra: *Jurnal Filsafat Islam dan Mistisisme*, Rausyan Fikr, No. 2, vol. 1, 2010, hal. 60

jejak intelektual seorang profesor (guru besar), yang telah banyak menginspirasi perkembangan Institut PTIQ Jakarta.

## B. Persoalan Kebahagiaan dalam Psikologi Modern

Dalam ilmu psikologi Barat berkembang suatu pendekatan yang dikenal dengan psikologi positif. Pendekatan ini merupakan reaksi terhadap pendekatan-pendekatan psikologi sebelumnya yang dianggap sebagai psikologi negatif. Kebahagiaan semacam ini disebut juga dengan kecerdasan spiritual. Menurut Zohar & Marshal (2003), kecerdasan spiritual diartikan sebagai kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, sehingga kecerdasan ini berfungsi untuk menempatkan perilaku dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya. Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang membedakan kebermaknaan tindakan atau jalan hidup seseorang dari yang lain.<sup>7</sup>

Sedangkan menurut Tischer & Mckeage (2002), kecerdasan spiritual dicirikan dengan adanya lima kemampuan inti yaitu; (1). Kemampuan transendental yang ditandai dengan tercukupinya kebutuhan batin, kedamaian hati, dan ketentraman jiwa dengan merasa bahwa Tuhan selalu menyertai dan membimbing hidup individu. (2). Kemampuan untuk memasuki kondisi spiritual yang dicirikan pada komitmen individu untuk menjalin hubungan yang dalam dengan Tuhan, kekuatan iman, serta keprasaan individu. (3). Kemampuan menanamkan nilai-nilai religious yang ditampakan dalam aktivitas-aktivitas individu yang selalu merasa dalam koridor agama. (4). Kemampuan untuk memanfaatkan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan.

<sup>7</sup> Rahmat Aziz, *Pengalaman Spiritual dengan Kebahagiaan Pada Guru Agama Sekolah Dasar*, (Proyeksi, Vol. 6 (2), 2011), hal. 1-11

(5). Kapasitas untuk berperilaku soleh yang ditunjukkan dengan sikap yang mudah memberi maaf, mensyukuri nikmat, kesederhanaan, serta mengasihi sesama.<sup>8</sup>

Masih ada model lainnya yang hampir sama dengan kecerdasan spiritual tersebut, yakni; disebut dengan istilah pengalaman spiritual. Ini merupakan perkembangan baru dari psikologi, disebut dengan Psikologi Transpersonal. Para Psikolog Transpersonal meminati topik-topik metafisika, seperti; jiwa, roh mistisisme, kasih, meditasi, paranormal dan kehidupan setelah kematian.<sup>9</sup>

Para psikolog tersebut mengenalkan beragam ritual dan praktik tertentu untuk mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan transenden. Praktik-praktik tersebut sebagai mediasi untuk berkomunikasi dengan sesuatu roh (spirit); sesuatu yang transenden.<sup>10</sup> Praktik-praktik tersebut harus dilakukan secara teratur untuk mengukur pengalaman spiritual berupa persepsi tentang adanya sesuatu yang bersifat transenden dan keterlibatan dalam peristiwa tersebut.

Terkait dengan semakin berkembangnya gerakan spiritualitas tersebut, Hossein Nasr dalam bukunya *'Islam dan Nestapa Manusia Modern'* telah melakukan kritik. Ia menyayangkan gerakan spiritualitas yang ada di Barat. Menurutnya, orang Barat telah terperdaya ajaran-ajaran sufi yang palsu.<sup>11</sup> Kesalahan para psikolog tersebut dikarenakan

<sup>8</sup> Rahmat Aziz, *Pengalaman Spiritual dengan Kebahagiaan Pada Guru Agama Sekolah Dasar*, hal. 1-11

<sup>9</sup> Lynn Wilcox, *Ihnu Jiwa Berjumpa Tasawuf: Sebuah Upaya Spiritualitas Psikologi*, (Jakarta: Serambi, 2003), hal. 18

<sup>10</sup> Davis, John V. *An Overview of Transpersonal Psychology*, (The Humanistic Psychologist, 31 (2-3), 2003, Spring), hal. 6-21.

<sup>11</sup> Hossein Nasr, *Islam dan Nestapa Manusia Modern*, (Bandung: Pustaka, 1983), hal.

mereka mempersamakan sesuatu yang non-material dengan spiritualitas. Kejadian seperti ini bisa terjadi karena ilusi optis dari pembatas realitas menjadi dua domain oleh logika dualism Cartesian. Konsekuensi dari dualisme cartesian, ketika seseorang melakukan penentangan terhadap materialisme, maka mereka mendekati domain non-material. Tapi sayangnya, mereka, tandas Nasr, tidak mengetahui perbedaan antara spirit dengan jiwa, yang di dalam diskursus sufisme disebut sebagai *ruh* dan *nafs*. Kesalahan seperti ini dikarenakan mereka tidak memahami sifat realitas dan kompleksitas jiwa manusia.<sup>12</sup>

Dari beberapa penjelasan tersebut, diketahui bahwa kebahagiaan spiritual yang ditawarkan oleh psikologi positif maupun psikologi transpersonal terlihat reduktif karena membatasi realitas spiritual pada ranah psikis; mengalfakan aspek ontologis yang bersifat stabil dan tidak pernah berubah. Nasr menyebutnya, fenomena psikis dipandang sebagai fenomena religius dan spiritual.<sup>13</sup>

Kebahagiaan spiritual yang ditawarkan oleh psikologi tersebut sangat rapuh, karena tidak bersandar pada pengetahuan realitas absolut. Ketika ia dihadapkan pada permasalahan yang lebih besar, maka besar kemungkinan seseorang tersebut bisa menjadi goncang kembali. Hal ini bisa terjadi karena kerangka teori kebahagiaan psikologis tersebut bersandar pada sesuatu fenomena psikis yang bersifat sementara, bukan permanen. Untuk menjawab hal ini, Nasr menawarkan solusi bagi problem tersebut agar kembali kepada tradisi Islam, yakni meninggalkan pinggir lingkaran eksistensi untuk kembali kepada pusat eksistensi.<sup>14</sup>

<sup>12</sup> Hossein Nasr, *Islam dan Nestapa Manusia Modern*, hal. 87

<sup>13</sup> Hossein Nasr, *Islam dan Nestapa Manusia Modern*, hal. 87

<sup>14</sup> Hossein Nasr, *Islam dan Nestapa Manusia Modern*, hal. 80

Hal ini tentu akan berbeda dengan pengalaman spiritual yang ditawarkan oleh Islam. Spiritualitas dalam Islam mengandung dua aspek, yakni aspek *zhahir* dan batin. Dua aspek yang saling terkait dan tidak boleh diabaikan. Aspek *zhahir* dari spiritualitas tersebut bisa berupa sejumlah tuntunan syariat islam yang seharusnya dilakukan seorang muslim seperti: sholat, puasa, infaq dan menjaga diri dari segala hal yang diharamkan oleh Allah swt. Sedangkan aspek batin-nya adalah keimanan dan pengetahuan (*ma'rifah*) kepada realitas ghaib.<sup>15</sup>

### C. Definisi Kebahagiaan dalam Perspektif Prof Nasar

Sebagaimana diungkapkan oleh Prof Nasar dalam pembuka (*muqaddimah*) bukunya, tidaklah mudah menjelaskan/ mendefinisikan apa yang dimaksud dengan 'kebahagiaan'. Bahkan, sekiranya dipaksakan- menurutnya-, keberagaman definisi tentang kebahagiaan akan sebanding dengan banyaknya keberagaman jumlah manusia. Hal ini disebabkan setiap orang/pakar akan mendefinisikannya sejauh horizon pengalamannya tentang kebahagiaan, sesuai dengan sudut pandang masing-masing. Tandasnya, ahli ekonomi akan mendefinisikannya sesuai dengan tujuan ilmu ekonomi. Ahli seni akan mengaitkannya dengan ilmu seni. Pakar ilmu jiwa akan mendefinisikan sesuai dengan perspektif ilmu jiwa, dan seterusnya.<sup>16</sup>

<sup>15</sup> Muhammad Asad dalam catatan kaki terjemah *Q.S. al-Baqarah/2: 3* menjelaskan bahwa kitab Al-Quran hanya bisa dipahami oleh mereka yang mempercayai/beriman kepada hal-hal yang gaib; mengimani terhadap sesuatu yang berada d luar jangkauan akal manusia. Lihat: Muhammad Asad, *The Messaage of the Quran*, hal. 25 ([www.islamicbulletin.org](http://www.islamicbulletin.org)).

<sup>16</sup> Nasaruddin Umar, *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan: Belajar 9 Seni Hidup Bahagia di Dunia dan Akhirat*, (Ciputat- Jakarta Selatan: Al-Ghazali Center, Januari 2008), hal. 11.

Dengan keberagaman dan sulitnya mendefinisikan kebahagiaan, akhirnya Prof Nasar lebih cenderung pada pandangan sebagian besar sufi yang mendefinisikan kebahagiaan sebagai konsep subjektif dan relatif. Kebahagiaan tidak bisa diukur secara kuantitatif. Sehingga, sebagaimana yang berlaku secara umum dalam ilmu psikologis, maka sesuatu yang tampak secara fenomenal- material juga tidak bisa dijadikan patokan untuk mengukur seseorang itu sudah bahagia. Menurutnya, “Kebahagiaan memang bukan untuk dijelaskan dengan untaiari kata-kata atau distrukturkan dengan teori, namun kebahagiaan itu untuk dicari, ditemukan dan dirasakan”.<sup>17</sup>

Pandangan Prof Nasar tentang definisi kebahagiaan semacam ini banyak memiliki kemiripan dengan sebagian besar pandangan sufi maupun filsuf realisme islam, yang melihat kebahagiaan bukanlah sesuatu yang hanya terkait dengan hal-hal psikologis semata, akan tetapi lebih jauh lagi melihatnya sebagai kebenaran/realitas. Jadi, kebahagiaan adalah proses secara terus menerus untuk menemukan kebenaran (*finding the truth/tahaqquq al-haq*).

Pemaknaan seperti ini seperti ungkapan-ungkapan sufi besar, seperti Ibn ‘Arabi, saat mendefinisikan Tuhan (*al-haq*). Tuhan (*al-haq*) begitu sulitnya untuk didefinisikan- sebagaimana kebahagiaan-. Tuhan tidak bisa didefinisikan karena definisi itu sendiri akan membatasi hakikat Tuhan itu sendiri padahal esensi (*Dhat*) Tuhan Maha Suci dari segala batasan (*had*) tersebut. Dalam tafsirnya, Ibnu ‘Arabi mendefinisikan Tuhan dengan istilah *al-wujud al-sarf* (wujud murni).<sup>18</sup> *Nab*, Tuhan

<sup>17</sup> Nasaruddin Umar, *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan*, hal. 10.

<sup>18</sup> Ibn ‘Arabi mendefinisikan Tuhan dengan istilah *al-wujud al-sarf* (wujud murni). Lihat: Ibn ‘Arabi, *Rahmatun min al-Rahman fi Tafsir wa Ithar al-Qur’an*, (Damaskus: Ma Tha’ah al-Nasr, 1410 H), Vol. 2, hal. 462.

itu untuk dicari, ditemukan dan dirasakan.

Ada sebuah keterangan/hadis qudsi -yang masyhur di kalangan sufi- yang berelasi dengan persoalan di atas:

كنت كنزا مخفيا، فأحببت أن اعرف، فخلقت الخلق لاعرف

*"Saya adalah perbendaharaan yang tidak dikenal/tersembunyi-padahal saya ingin dikenali- maka saya menciptakan makhluk agar dikenali".<sup>19</sup>*

Dengan demikian, kebahagiaan dalam perspektif sufi maupun realisme islam adalah proses pengenalan *al-haq* (Tuhan) itu sendiri. Ada pepatah, *"Tak kenal maka tak sayang"*. Untuk mencintai Tuhan berarti mengenalnya terlebih dahulu. Karena kebahagiaan adalah seperti upaya mengenal dan mencari Tuhan maka proses pengenalan dan mencintai Tuhan merupakan kebahagiaan itu sendiri. Upaya untuk mengenali Tuhan bisa ditempuh dengan dua cara, melalui tadabbur diri sendiri (internal) dan tadabbur alam (eksternal).

سُرِّيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَّلَمَ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ

*"Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kekuasaan) Kami di segenap ufuk dan pada diri mereka sendiri, sehingga jelaslah bagi mereka bahwa Al Qur'an itu adalah benar. Dan apakah Tuhanmu tidak cukup (bagi kamu) bahwa sesungguhnya Dia menyaksikan segala sesuatu?" (Q.S. Fushshilat/41: 53).*

Kita bisa mengenali (*memakrifati*)-nya melalui nama, sifat dan tindakan-Nya (*asma, shifat wa af'al*) karena Pengenalan

<sup>19</sup>Menurut al-Alusi hadis ini masyhur dan diyakini kredibilitas oleh para Sufi, walaupun ditolak oleh para pakar hadis (muhaddithin). Lihat: Mahmud al-Alusi, *Ruh al-Ma'ani fi Tafsir al-Qur'an al-'adim wa al-Sab' al-Mathani*, (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1415 H), Vol. 9, hal. 116.

Tuhan (*ma'rifah al-haq*), sebagaimana esensi/Dzat-Nya, tidak mungkin mampu dilakukan- sebagaimana dijelaskan sebelumnya- bahwa Tuhan tidak bisa didefinisikan. Dalam istilah ilmu tasawuf, kita mengenali Tuhan melalui tajallinya (ciptaan-Nya: diri manusia, Al-Quran, alam dan seluruh fenomenanya).

#### D. Tipologi Kebahagiaan dalam Perspektif Prof Nasar

Dalam bukunya, Prof Nasar tidak mengklasifikasi secara jelas tentang pembagian tipologi kebahagiaan. Akan tetapi, kita akan menemukan beberapa keterangan yang secara tidak langsung menunjukkan klasifikasi dan ragam kebahagiaan yang dimaksudkannya.

Secara teoritis, kita bisa menyebutnya sebagai dua tipologi sebagai berikut:

*Pertama*, kebahagiaan eksternal. Yakni, kebahagiaan yang dirasakan seseorang ketika mendapatkan sesuatu hal yang bersifat material. Jenis kebahagiaan ini merupakan kebahagiaan yang umum dipahami masyarakat awam. Ia bisa berupa harta kekayaan, jabatan dan lain-lain. Ia bersifat temporal, tidak stabil (berubah-ubah) dan bisa hancur sebagaimana sifat-sifat yang melekat pada materi. Kebahagiaan semacam ini tidak tahan uji dan sering menjebak manusia pada kubangan kesengsaraan dan derita yang mendalam.<sup>20</sup> Singkatnya, kebahagiaan tipe pertama ini secara umum disebut sebagai kesejahteraan (*well-being*), kepuasan terhadap hal-hal yang dianggap penting dalam hidup.<sup>21</sup>

Dalam hal ini, Prof Nasar mengutip pandangan Jalaluddin Rahmat dan Paul Wachtel (ahli psikologi sosial Amerika),

<sup>20</sup> Nasaruddin Umar, *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan*, hal. 17-18.

<sup>21</sup> Nasaruddin Umar, *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan*, hal. 26.



al-‘Ankabut/29: 69<sup>27</sup> mengisyaratkan hal ini). Ini merupakan cara umum umat manusia. Ia harus berusaha keras terlebih dahulu sebelum mendapatkan puncak kebahagiaan spiritual. Berusaha keras *tazkiyah an-nafs*, menghancurkan ragam penyakit hati terlebih dahulu.<sup>28</sup>

Selain itu, Prof Nasar juga menyebutkan beberapa tips untuk melatih diri/jiwa sebagai kesiapan menerima limpahan (rahmat) kebahagiaan internal tersebut. Bisa disederhanakan sebagai berikut: (1). Berusaha untuk menikmati aktifitas, melebur dengan pekerjaan-pekerjaan harian kita. (2). Jangan biarkan diri hanyut dalam kesenangan maupun kesedihan yang pernah kita alami/rasakan. (3). Menyayangi diri sendiri, orang lain dan lingkungan. Menyayangi diri berarti memperhatikan aspek-aspek diri manusia (*zhahir* dan batinnya). Secara *zhahir*, menjaga kesehatan dan kebersihan badan. Sedangkan secara batin, berfikir positif dan melaksanakan seluruh tuntunan agama. (4). Bersikap sabar dan besar hati terhadap segala ujian; tidak putus asa terhadap rahmat Tuhan.<sup>29</sup> Beberapa tips yang diuraikan oleh Prof Nasar ini bisa menjadi sebuah media penyiap diri (psikis) untuk mendapatkan kebahagiaan spiritual.

Bagi penulis, tipologi kebahagiaan Prof Nasar di atas memiliki kemiripan dengan pandangan sebagian teosof islam seperti Mulla Sadra yang mendefinisikan kebahagiaan sebagai modus eksistensi (wujud). Sebagai modus dari wujud maka ia identik dengan kehadiran (*presence/ilm hudhuri/ilm laduni*).

<sup>27</sup> نين من حمل حمل الله لا ينال الله بسوءه من حمل ان يفت اود ما ج نى ذلار

<sup>28</sup> “Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan Kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik.” (Q.S. al-‘Ankabut/29: 69).

<sup>29</sup> Haidar al-Amuli, Tafsir al-Muht al-Azam wa al-Bahr al-Khadm, (Tehran: Muassasah al-Tiba’ah wa al-Nashr fi Wizarah al-Irshad al-Islami, 1422 H), Vol. 1, hal. 264-269.

<sup>29</sup> Nasaruddin Umar, *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan*, hal. 21-28

Kehadiran (*presence/hudhuri*), dalam pandangan teosof, merupakan jenis pengetahuan (*ma'rifah*).<sup>30</sup>

Sebagaimana sifat dari wujud (eksistensi)- dalam teori filsafat Mulla Sadra- yang melihatnya secara gradual/bergradasi maka melazimkan adanya gradualitas/levelitas tingkat kebahagiaan karena kebahagiaan itu adalah pengetahuan itu sendiri yang merupakan modus eksistensi. Dalam konteks ini, maka kebahagiaan akan selaras dengan intensifitas pengetahuan (*ma'rifah*) seseorang. Semakin bersifat sederhana dan universal pengetahuan (*ma'rifah*) seseorang maka ia akan semakin bahagia.

Selanjutnya, jika pengetahuan (*ma'rifah*) dapat dikelompokkan – secara sederhana – menjadi tiga tingkatan pengetahuan: intelektual, imajinasi dan inderawi, maka demikian juga bagi kebahagiaan. Secara sederhana, kita bisa membaginya menjadi tiga tingkatan kebahagiaan: (1). Kebahagiaan inderawi, (2) kebahagiaan imajinasi, dan (3) kebahagiaan intelektual (ruhani).<sup>31</sup>

Ringkasnya, kebahagiaan spiritual dalam sudut pandang Prof Nasar tersebut adalah seseorang harus memiliki pegangan

<sup>30</sup> Prof Nasar dalam bukunya “Tasawuf Modern” menyebutkan klasifikasi ilmu menjadi dua jenis: ilmu *husuli* dan *huduri*. Menurutnya, ilmu *husuli* merupakan ilmu yang memisahkan subjek pengetahuan (*al-ilm*) dan objek ilmu pengetahuan (*ma'lum*). Sedangkan, ilmu *huduri* ialah ilmu yang tidak memisahkan antara objek dan subjek. Ilmu *huduri* merupakan jenis pengetahuan yang sangat terikat dengan diri manusia sendiri, bukan objek-objek di luar dirinya. Lihat: Nasaruddin Umar, *Tasawuf Modern: Jalan Mengenal dan Mendekatkan Diri Kepada Allah Swt.* (Jakarta: Republika, 2014), hal. 152-153.

Klasifikasi Prof Nasar semacam ini mengikuti pola Mulla Sadra. Mulla Sadra merupakan filsuf yang menggagas kesatuan subjek-objek ilmu (*ittihad al-'aql wa al-nafs*). Ia memasukan pandangan sufi terhadap konsep ilmu dalam kajian filsafatnya. Lihat: Kerwanto, *Metode Tafsir Esoklektik: Pendekatan Integratif untuk Memahami Kandungan Batin Al-Quran*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2018), hal. 311-313.

<sup>31</sup> Sadr al-Muta'alihin Mulla Sadra, *al-Hikmah al-Muta'aliyah fi al-Asfar al-'Aqliyah al-'Arba'ah*, (Beirut: Dar al-Ihya al-Turath, 1050 H), Vol. 3, hal. 378-379.

untuk mengarungi bahtera hidup. Pegangan yang kokoh, yang dimaksudkan oleh Prof Nasar, adalah Tuhan. Jadikan Tuhan sebagai kawan.<sup>32</sup> ini berarti kita harus bersedia berkawan dengan Tuhan. Berkawan dengan Tuhan berarti harus mengenali-Nya; memakrifati-Nya (bahasa sufi).

Tuhan ibarat lautan (tak bertepi) yang akan menenggelamkan segala sesuatu yang masuk ke dalamnya. Segala persoalan dan derita ibarat buih lautan yang pada hakikatnya sesuatu itu tidak ada nilainya, ia hanya sebatas fenomena; fatamorgana semata. Dalam tinjauan sufi, seseorang yang semakin meningkat akan kesadaran diri (internal)-nya maka akan semakin mengenal Tuhan-nya. Seseorang yang semakin mengenal Tuhan-nya berarti semakin meningkat intensitas kebahagiaannya. Terdapat sebuah riwayat yang menyebutkan:

من عرف نفسه فقد عرف ربه

*“Barang siapa mengenal dirinya- dengan bashirah qalbu-nya-, maka dia telah mengenal Tuhannya- dengan ma’rifah nuraniyah”.*<sup>33</sup>

<sup>32</sup> Bagi penulis, kata “kawan” memiliki padanan dengan istilah arab “wali”. Banyak sekali ayat Al-Quran yang menuntun kita agar menjadikan Allah, Rosul-Nya dan orang-orang beriman menjadi wali kita.

Secara bahasa, kata *wali* memiliki kesatuan makna, yakni: kedekatan, apakah itu kedekatan jasmaniah atau kedekatan maknawiah. Kata ini terkadang dimaknai dengan arti pertemanan, pertolongan, cinta, mengikuti, menteladani, memimpin atau bahkan mematuhi. Semua makna tersebut pada dasarnya kembali kepada makna dasarnya, yakni suatu hal yang menunjukkan adanya kedekatan antara dua hal. Lihat: Al-Mustafawi, *at-Tabqiq fi Kalimât al-Qurân*, (Tehrân: Markaz Nashr Âthâr al-‘Allâmah al-Mustafawi, 1385 H), Vol. 13, hal. 223-224; al-Ragib al-Asfahani, *Mufradat Alfad al-Qur’an*, (Damaskus: Dar al-Qalam, 2009), hal. 885

<sup>33</sup> Sebagian pakar hadis tidak menganggap pernyataan ini sebagai *hadith*. Akan tetapi mayoritas sufi/*urafa* meyakinkannya sebagai *hadith*. Ibn ‘Arabi menukilnya secara berulang dalam kitabnya. Lihat: Ibn ‘Arabi, *Rahmatun min al-Rahman fi Tafsir wa Ithar al-Qur’an*, (Damaskus: Ma’Ta’ah al-Nasr, 1410 H), Vol. 4, hal. 53, 54, 56, 60.

Tabel 1. Tipologi Kebahagiaan menurut Prof Nasar

Jenis:	Karakteristiknya:
Eksternal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersifat Material atau berupa hal-hal terkait dengan kesejahteraan hidup (<i>well-being</i>)</li> <li>• Tidak stabil</li> <li>• Dari luar diri manusia</li> </ul>
Internal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non-material</li> <li>• Lebih stabil dan kokoh</li> <li>• Berasal dari diri (jiwa atau ruh)</li> </ul>

### E. Pijakan Teoritis Kebahagiaan Spiritual Prof Nasar

Terdapat beberapa prinsip penting yang penulis temukan dalam buku "Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan" karya Prof Nasar yang bisa dijadikan pijakan/landasan teoritis konsep kebahagiaan sepirtual Islam. Setidaknya ada tiga prinsip penting sebagai berikut:

#### 1. Prinsip Tauhid

Ketauhidan merupakan ajaran utama islam. Bisa dibilang, akar seluruh ajaran islam adalah prinsip ini. Apabila kuat akar tauhidnya, maka kuatlah batang dan ranting pohon Islam. Sedangkan, jika ia rapuh maka ia rawan tumbang (patah).

Bahkan, prinsip-prinsip penting yang selanjutnya dibahas dalam artikel ini merupakan turunan dari prinsip utama ini (prinsip tauhid). Sekiranya, disederhanakan maka kebahagiaan spiritual yang dimaksudkan oleh Prof Nasar berlandaskan pada pandangan tauhid, yang tidak memisahkan secara dikotomis antara dua aspek: duniawi dan ukhrowi. Pandangan tauhid selalu terjalin erat (integratif) diantara keduanya. Seorang sufi sejati akan mampu menempatkan diri secara pas. Aspek-aspek ukhrowi seharusnya selalu hadir dalam segala urusan

duniawi. Sebaliknya, pada setiap aktifitas duniawi terkandung di dalamnya nilai-nilai ukhrowi.

Sudut pandang ini selaras dengan ajaran islam lainnya, yang tidak bisa melepaskan adanya dua dimensi yang terkesan saling bertentanga (*zhahir* dan batin). Padahal dua dimensi tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Sesuatu disebut batin karena ada *zhahir*, dan sebaliknya ia disebut *zhahir* karena ada aspek batin di dalamnya. Hubungan antara keduanya (*zhahir* dan batin) merupakan hubungan kesatuan. Sesuatu yang batin tidak perlu dipertentangkan dengan yang batin. Makna *zhahir*, seharusnya, dijadikan wahana menuju makna batin. Al-Quran, misalnya, jika dilihat dari tataran *zhahir* terkesan maknanya saling bertentangan, akan tetapi jika dilihat dari tataran batinnya, seluruh pengetahuan dan kandungan Al-Quran membentuk satu kesatuan hakikat, yakni: "ketauhidan".<sup>34</sup>

## 2. Prinsip Keberpasangan

Terkait dengan prinsip keberpasangan, Prof Nasar menyebutnya secara berulang dalam beberapa tempat. Menurutnya, hukum/ sistem semacam ini tidak hanya berlaku pada makhluk biologis semata (yang biasa dikenal adanya laki-laki dan perempuan, jantan dan betina), akan tetapi berlaku secara umum (universal) pada alam semesta (*cosmos*), seperti: adanya siang-malam, langit-bumi, panas-dingin, surge-neraka, dunia-akhirat, alam fisik-metafisik, dan sebagainya.

Sistem keberpasangan ini juga berlaku pada sifat-sifat Tuhan. Sifat-sifat Tuhan sekiranya diringkas akan terbagi menjadi dua kualitas: kualitas maskulin (*jalaliyah*) dan kualitas

<sup>34</sup>Lihat: Kerwanto, *Metode Tafsir Esoeklektik*, hal. 26.

feminism (*jamaliyah*). Dua sifat ini, dalam tradisi Taoisme disebut sebagai “*yang*” dan “*ying*”.<sup>35</sup>

Lebih jauh, Prof Nasar mengelaborasi/mengaitkan konsep penting ini dengan istilah pernikahan (perkawinan). Ia mengikuti pandangan sebagian sufi seperti Jalaluddin Rumi dan Ibn ‘Arabi yang memaknai perkawinan secara lebih luas, tidak hanya sekedar (ditinjau) dari sudut hukum fikih semata (*fiqih oriented*). Menurutnya, sebagaimana manusia, demikian juga alam (*cosmos*) menjalani perkawinan (*macrocosmic marriage*). Misalnya, relasi langit dan bumi. Langit yang menumpahkan air hujan disimbolkan sebagai suami. Sedangkan bumi, sebagai tempat penampung air tersebut, disimbolkan sebagai istri.<sup>36</sup>

Jika dalam alam eksternal terdapat perkawinan kosmik (*macrocosmic marriage*) maka demikian juga dalam diri internal (jiwa) manusia juga berlaku sistem perkawinan semacam ini. Perkawinan ini, disebut oleh Prof Nasar, sebagai mandat/fungsi/tugas. Yakni, setiap diri manusia terbebani dua tugas, ia selain sebagai hamba (*‘abduallah*), sekaligus sebagai wakil Tuhan (*khalifah Allah*). Dua mandat ini mengisyaratkan dua sifat: sifat pasif dan aktif. Sebagai seorang hamba, manusia harus islam/pasrah/pasif dengan hukum dan ketentuan Tuhan. Melalui kepasrahan semacam ini manusia akan mendapatkan berkah dan limpahan rahmat Tuhan dari entitas alam yang lebih tinggi. Sedangkan sebagai wakil Tuhan (*khalifah*), manusia harus aktif memakmurkan bumi. Manusia harus aktif memelihara alam, bukan sebaliknya mengeksploitasinya.<sup>37</sup>

Bagi Prof Nasar, perkawinan memiliki makna filosofis yang sangat mendalam, tidak hanya sekedar relasi dua manusia

<sup>35</sup> Nasaruddin Umar, *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan*, hal. 34-35.

<sup>36</sup> Nasaruddin Umar, *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan*, hal. 35-36.

<sup>37</sup> Nasaruddin Umar, *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan*, hal. 37.

(laki-laki dan perempuan). Sebagaimana dalam perkawinan makhluk makrokosmos, maka perkawinan mikrokosmos juga memiliki visi dan misi spiritual. Selain berfungsi untuk mencapai kebutuhan psikologis: sakinah, mawaddah, warahmah (Q.S. ar-Rum/30: 21), ia juga menjadi media pengenalan kepada Tuhan, ma'rifatullah (Q.S. adz-Dzaariyat/51: 49).<sup>38</sup>

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً  
وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

*“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir.” (Q.S. ar-Rum/30: 21).*

وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

*“Dan segala sesuatu Kami ciptakan berpasang-pasangan supaya kamu mengingat akan kebesaran Allah.” (Q.S. adz-Dzaariyat/51: 49).*

Selanjutnya, mana yang harus ditempuh terlebih dahulu, sebagai hamba (*'abid*) atau wakil Tuhan (*khalifah*)?

Prof Nasar tidak menjelaskan secara detil tentang hal ini. Bagi penulis, seharusnya seseorang menjadi hamba terlebih dahulu. Ia menyadari dan mengenali tugasnya sebagai hamba (*'abid*) terlebih dahulu sebelum mengenali sebagai *khalifah*. Tanpa pengenalan akan ke-hamba-an, besar kemungkinan seseorang tersebut akan menyalahgunakan dan salah

<sup>38</sup> Nasaruddin Umar, *Tasawuf Modern: Jalan Mengenal dan Mendekatkan Diri Kepada Allah Swt*, (Jakarta: Republika, 2014), hal. 138-139.

memahami makna *khalifah*. Bisa jadi, tugas yang seharusnya dimaknai sebagai pengaturan malah dijadikan justifikasi untuk mengeksploitasi alam. Sebagai *khalifah* (wakil Tuhan) maka ia seharusnya menjadi pelayan, implementasi dari aktualisasi sifat-sifat Tuhan, penebar sifat rahmat dan kasih dan sayang Tuhan. Sebagai agen/mitra Tuhan. Bukan sebaliknya, mengeksploitasi alam dan manusia yang lemah.

Isyarat penjelasan semacam ini (pendapat penulis) dapat ditemukan dalam buku Prof Nasar lainnya “Tasawuf Modern”. Ia menukil pandangan Ibn ‘Arabi: “Jika mereka hendak mencapai puncak kedekatan diri kepada Tuhan maka kalian terlebih dahulu harus menjadi perempuan”.<sup>39</sup> Bagi Ibn ‘Arabi, feminitas merupakan kekuatan dahsyat dalam upaya mendekati Tuhan. Perempuan, dalam beberapa hal, memiliki daya kekuatan yang lebih dibandingkan laki-laki. Melalui perantaraannya, Tuhan mencipta kehidupan.<sup>40</sup>

Isyarat lainnya, dalam buku yang sama, dapat kita temukan saat ia mengulas ‘*Insan kamil*’.<sup>41</sup> Ia mengikuti pandangan Ibn ‘Arabi dan Abdul Karim al-Jaili yang menyatakan, tidak semua manusia berhak menyandang gelar *Insan kamil*. Tegasnya, manusia yang masih dikuasai oleh hawa nafsunya tidak layak disebut sebagai *Insan kamil*. Gelar ini hanya layak diberikan kepada mereka yang telah menyempurnakan syariat dan makrifatnya.<sup>42</sup>

<sup>39</sup> Nasaruddin Umar, *Tasawuf Modern*, hal. 142

<sup>40</sup> Nasaruddin Umar, *Tasawuf Modern*, hal. 141

<sup>41</sup> Istilah *insan kamil* tidak ditemukan dalam Al-Quran akan tetapi padanan maknanya dapat diketahui dari istilah Al-Quran “*khalifah Allah*”. Perbandingan *insan kamil* secara lengkap dapat dirujuk pada buku karya al-Jaili. Lihat: ‘Abdulkarim Ibn Ibrahim al-Jaili, *al-Insan al-Kamil fi Ma’rifah al-Awakhir wa al-Awwal*, (Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiah, 1997).

<sup>42</sup> Nasaruddin Umar, *Tasawuf Modern*, hal. 98.

### 3. Prinsip Keharmonisan/Keseimbangan.

Prinsip penting lainnya yang dapat dijadikan fondasi/landasan teori kebahagiaan spiritual adalah prinsip keharmonisan/keseimbangan. Prinsip ini memiliki hubungan erat dengan prinsip sebelumnya “prinsip keberpasangan”.

Prinsip ini diisyaratkan secara berulang dalam bukunya. Misalnya, dalam sub bab “bahagia bersama alam semesta”, ia menyatakan: manusia harus harmonis dengan alam. Yakni, mengaktualkan dua kualitas (maskulin dan feminis) tersebut secara seimbang, sebagai *khalifah* sekaligus sebagai *‘abid*. Efek dari ketidakharmonisan adalah kerusakan.

Menurut Prof Nasar, sifat yang berlebihan/terlalu menonjol sebagai *khalifah* (kualitas maskulinitas-nya) pada manusia akan menyebabkan disrupsi/kerusakan lingkungan. Sedangkan terlalu menonjol *‘ubudiyah*-nya (kualitas feminis)-nya akan menyebabkan fatalisme keagamaan; menjadikan seseorang menjadi shalih secara individual akan tetapi kurang membawa dampak dalam kehidupan sosialnya.<sup>43</sup> Baginya, islam mengajarkan prinsip pertengahan (*wasathiah*), *no over-maskulin*, demikian juga *no over-feminim*.

Pada sub bab lainnya, “Berbahagia bersama Ilmu Pengetahuan”, Prof Nasar menjelaskan keseimbangan antara ilmu dan amal. Ia mengibaratkan ilmu seperti obor penyuluh,<sup>44</sup> yang berfungsi menerangi diri sendiri dan orang lain agar tidak sesat jalan. Ia juga mengibaratkan ilmu seperti cahaya,<sup>45</sup> yang membuka jalan seseorang mencapai derajat yang tinggi. Melalui ilmu seseorang mencapai ketenangan,

<sup>43</sup> Nasaruddin Umar, *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan*, hal. 40.

<sup>44</sup> Nasaruddin Umar, *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan*, hal. 98

<sup>45</sup> Nasaruddin Umar, *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan*, hal. 104.

mengetahui kemana harus berjalan. Demikian juga, melalui ilmu, manusia dapat mencapai kedudukan yang begitu mulia di sisi Tuhan. Ditemukan banyak keterangan, baik dari Al-Quran maupun hadis, yang menunjukkan keistimewaan orang yang berpengetahuan dibandingkan dengan orang yang bodoh.

Selain menekankan ilmu, islam juga menekankan amal. Ilmu tanpa amal ibarat pohon yang tidak berbuah. Amal adalah buah dari ilmu tersebut. Seharusnya, seorang yang semakin berilmu, ia akan semakin giat dan semangat mengamalkan ilmu yang ia miliki.

Bagi penulis, ayat Al-Quran yang cukup pas menjelaskan keseimbangan/harmoni antara ilmu dan amal adalah Q.S. Fathir/35: 10.

مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ  
وَالَّذِينَ يَسْكُرُونَ السَّيِّئَاتِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَكْرُ أُولَئِكَ هُوَ يُبَوِّرُ

*"Barang siapa yang menghendaki kemuliaan, maka bagi Allah-lah kemuliaan itu semuanya. Kepada-Nya lah naik perkataan-perkataan yang baik dan amal yang shaleh dinaikkan-Nya. Dan orang-orang yang merencanakan kejahatan bagi mereka adzab yang keras, dan rencana jahat mereka akan hancur." (Q.S. Fathir/35: 10).*

Ayat ini menjelaskan kemuliaan (al-izzah), sekaligus menjelaskan jalan/cara untuk mencapainya. Sebagian mufasir memaknai *al-kalimu ath-thayyib* dalam ayat tersebut sebagai sejumlah konsep yang sesuai dengan realitas. Sebagian lainnya memaknainya sebagai akidah yang benar.<sup>46</sup> Menurut ar-Razi, *al-kalimu ath-thayyib* adalah kalimat tauhid (*tablil, tahmid*,

<sup>46</sup> Nasir Makarim Syirazi, *al-Amthal fi Tafsir Kitab Allah al-Munazzal*, (Qum: Mansyurat Madrasah al-Imam 'Ali Ibn Abi Talib, 1421 H), Vol. 14, hal. 23.

*tasbih* dan *takbir*).<sup>47</sup> Mufasir lainnya, seperti Thabathaba'i menjelaskan bahwa, kalimat tauhid tersebut tidak-lah hanya sekedar lafal (yang diucapkan melalui lisan), akan tetapi sejumlah keyakinan yang benar (kokoh), yang dapat dijadikan sandaran amal.<sup>48</sup> Jelas, bahwa konsep, akidah, kalimat tauhid dan keyakinan adalah jenis dari ilmu (pengetahuan). Melalui ilmu, Tuhan akan mengangkat derajat seorang hamba. Ilmu seperti apa yang bisa mengangkat derajat? Jawabannya tentu, ilmu yang diamalkan.

Singkatnya, ayat tersebut menunjukkan bahwa ilmu kita-lah yang naik di sisi Tuhan, bukan amalnya. Misalnya, saat kita berkorban, Tuhan tidak butuh akan daging dan darah hewan kurban kita. Tapi, yang datang ke sisi Tuhan adalah keyakinan, ilmu kita.

Keseimbangan antara ilmu dan amal ini penting karena banyak orang yang memiliki ilmu akan tetapi pada saat yang sama masih melakukan tindakan-tindakan yang bertentangan dengan ajaran agama. Tidak sedikit seseorang bergelar ustadz atau ulama akan tetapi akhlak dan perilakunya belum layak dijadikan tuntunan umat/masyarakat.

## F. Pijakan Praktis Kebahagiaan Spiritual Prof Nasar

Prinsip praktis terpenting dari gagasan kebahagiaan spiritual Prof Nasar adalah pensucian jiwa (*tazkiyah an-nafs*). Ini merupakan pilar praktis terpenting dari gagasan Prof Nasar.<sup>49</sup> Ia mendasarkan pandangan tersebut ayat Al-Quran (Q.S. al-

<sup>47</sup> Muhammad ibn 'Umar al-Fakhr al-Razi, *Mafatih al-Ghayb*, (Beirut: Dar al-Ihya al-Turath al-'Arabi, 1420 H), Vol. 26, hal. 226.

<sup>48</sup> Al-Sayyid Muhammad Husein al-Tabataba'i, *al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an*, (Qum: Muassasah al-Nashr al-Islami, 1417 H), Vol. 17, hal. 23

<sup>49</sup> Nasaruddin Umar, *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan*, hal. 196-197

Shams/91: 9).

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَزَّاهَا

“Sungguh berbahagia orang yang mensucikan diri” (Q.S. al-Shams/91: 9).

Di buku lainnya, “tasawuf Modern”, Prof Nasar menyebutkan Q.S. al-Waqi’ah/56: 79 dan memaknainya tidak mungkin seseorang mampu menangkap wawasan dan maksud hakiki Al-Quran tanpa melalui pensucian jiwa.

لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ

“Tidak menyentuhnya kecuali hamba-hamba yang disucikan...” (Q.S. al-Waqi’ah/56: 79).

Prof Nasar menjelaskan, seseorang tidak mungkin menangkap spirit ruhani Al-Quran sebelum hati, pikiran dan jiwanya suci. Dengan istilah lain, tidak mungkin bisa mengenal Allah dengan segala keagungan-Nya tanpa melalui proses *tazkiyah an-nafs*.<sup>50</sup>

Sebagian mufasir sufi nusantara seperti Imam Nawawi memaknai Q.S. al-Waqi’ah/56: 79 sebagai berikut: “Diharamkan menyentuh Al-Quran kecuali orang yang telah tersucikan.”<sup>51</sup>

Demikian juga seluruh ajaran islam terkait dengan ibadah juga pada hakikatnya merupakan wahana pengantar menuju kesucian jiwa dan kebahagiaan. Terkait dengan ibadah puasa, Prof Nasar menyebut tautan hadis berikut: “Bagi orang yang berpuasa, ada dua kebahagiaan: Ketika berbuka dan ketika ia berjumpa dengan Tuhannya”. Sedangkan terkait dengan intropeksi diri (*muhatsabah*), ia menyebut sabda nabi saw:

<sup>50</sup> Nasaruddin Umar, *Tasawuf Modern*, hal. 106.

<sup>51</sup> Muhammad Ibn ‘Umar al-Nawawi al-Jawi, *Marah Labid li Kashf Ma’na al-Qur’an al-Majid*, (Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyah, 1417 H), Vol. 2, hal. 486.

“Berbahagia-lah orang yang sibuk dengan aib-nya sendiri sehingga lupa dengan aib orang lain”.<sup>52</sup> Dua keterangan hadis tersebut mengisyaratkan buah dari seluruh amalan ibadah lainnya. Yakni, pensucian jiwa, penyingkapan makna dan rasa bahagia.

Jadi, kebahagiaan itu sederhana (*simple/basith*). Semakin jiwanya tersusun dan terikat dengan hal-hal materi maka lebih sulit untuk mencapai kebahagiaan sejati. Sebaliknya, semakin bening dan suci dirinya, semakin hatinya tidak terikat dengan hal-hal materi/inderawi maka semakin bahagia. Seseorang boleh memiliki harta berlimpah dan jabatan setinggi-tingginya akan tetapi keduanya tidak memalingkan perhatiannya dari Tuhan. Ia menjadi bahagia karena orientasi dan perhatiannya hanya satu, sang Maha Hidup, Tuhan yang Esa.

Selain prinsip utama (*tazkiyah an-nafs*) tersebut, penulis juga menemukan beberapa prinsip praktis yang berupa tuntunan etik/adab yang dapat dijadikan landasan/fondasi praktis gagasan kebahagiaan spiritual Prof Nasar. Bagi penulis, tuntunan etik/adab ini merupakan turunan dari prinsip utama. Disebut sebagai prinsip turunan karena pada hakikatnya seluruh tuntunan agama, termasuk didalamnya tuntunan etik/adab, bertujuan untuk mensucikan jiwa manusia.

Misalnya, dalam sub bab “Bahagia bersama Karir”, Prof Nasar menekankan seorang muslim untuk hidup optimis dan giat meraih karir. Menurutnya, semangat dan gerak adalah tanda/bukti adanya kebahagiaan dan ketentraman.<sup>53</sup> Hidup, menurutnya, adalah proses pencarian kebaikan. Seperti ungkapan seorang sufi yang mengilustrasikan Tuhan sebagai

<sup>52</sup> Nasaruddin Umar, *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan*, hal. 197.

<sup>53</sup> Nasaruddin Umar, *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan*, hal. 135

sumber kebaikan yang tersembunyi, dan harus dicari dan digali maka meniti karir, tandas Prof Nasar, merupakan bagian dari pencarian kebaikan itu sendiri.<sup>54</sup>

Selanjutnya, ia melawankan sikap putus asa dan pesimistik dengan sikap optimis/giat merih karir. Karena ia menyamakan kebahagiaan dengan iman maka sikap pesimis merupakan tanda tiadanya kebahagiaan, tiadanya keimanan. Sikap putus asa bisa muncul dari seseorang karena ia tidak memiliki sandaran vertikal yang kokoh, yakni Tuhan.<sup>55</sup>

Prof Nasar juga mengkritik pandangan yang menyamakan 'pasrah' dengan 'tawakal'. Tawakal yang dimaksudkan Al-Quran bukanlah sikap pasrah. Tawakal adalah sikap optimis dalam bekerja, yakin bahwa usaha yang dirancangnya berhasil. Setelah manejemen yang baik dan usaha keras, seandainya hasil yang capainya belum mencapai target, ia masih berpandangan positif akan kehendak Tuhan.<sup>56</sup> Sikap ini bisa lahir karena ia memahami bahwa kesuksesan dalam tinjauan islam tidak melulu berkaitan dengan hal-hal material. Seandainya ia tidak meraih hal material, ia tetap meraih hal-hal terkait imaterial-spiritual.

Langkah konkrit dari sikap optimis tersebut tentu dengan membekali diri dengan seperangkat modal, seperti: ilmu/ pengetahuan, keterampilan dan kemampuan berkomunikasi secara baik. Selain itu, sebagai wujud syukur sebagai seorang hamba Tuhan (*'abid*), maka sudah seharusnya seseorang menjaga secara baik capaian karir yang dia raih dengan dua tindakan (actions): (1). Konsisten dan istiqamah dalam tugasnya, dan

<sup>54</sup> Nasaruddin Umar, *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan*, hal. 134.

<sup>55</sup> Nasaruddin Umar, *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan*, hal. 136.

<sup>56</sup> Nasaruddin Umar, *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan*, hal. 137..

(2). Mengorientasikan karirnya demi kepentingan umat dan kaum yang lemah.<sup>57</sup>

Demikian juga pada sub bab “Bahagia bersama Keluarga”, ia banyak memberikan tinjauan etik/adab berkeluarga sehingga tercipta surga dalam keluarga (*baiti jannati*). Rumah akan menjadi surga saat rumah tersebut mampu memberikan kenyamanan bagi seluruh penghuninya. Rumah yang nyaman akan menjadi madrasah pertama yang melahirkan generasi unggul. Menurut prof Nasar, kebahagiaan rumah tangga harus berlandaskan pada keindahan akhlak mulia, bukan pada perkara duniawi. Harta dan kecantikan hanya menjadi penunjang keluarga saja, bukan tujuan inti.<sup>58</sup>

Selain itu. Prof Nasar menganjurkan agar seorang suami maupun istri lebih memperhatikan penyeteroran tabungan spiritual dibandingkan melakukan penarikan. Bentuk-bentuk setoran spiritual yang bisa dilakukan suami, misalnya: (1). Memberikan belanja lahir dan batin, (2). Menghargai pengabdian istri, (3). Mengajak istri dan keluarga bergurau/ menghibur keluarga, dan sebagainya. Demikian juga, seorang istri melakukan hal-hal berikut: (1). Memahami kondisi suami, (2). Tidak memberikan beban di luar kemampuan suami, (3). Bersikap sabar dan santun, dan sebagainya.<sup>59</sup>

<sup>57</sup> Nasaruddin Umar, *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan*, hal. 154-156.

<sup>58</sup> Nasaruddin Umar, *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan*, hal. 195.

<sup>59</sup> Nasaruddin Umar, *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan*, hal. 60-63.

**Tabel 2. Pijakan Teoritis dan Praktis Konsep Kebahagiaan Spiritual Prof Nasar**

PIJAKAN:	KLASIFIKASINYA:
TEORITIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinsip Tauhid</li> <li>• Prinsip Keberpasangan</li> <li>• Prinsip keseimbangan</li> </ul>
PRAKTIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinsip Utama: Pensucian jiwa (<i>tazkiyah an-nafs</i>)</li> <li>• Prinsip Turunan: Menjalankan seluruh tuntunan Agama Optimis, tidak putus asa Ikhtiar dan tawakal akhlak yang baik (<i>akhlaqul karimah</i>)</li> </ul>

### G. Penutup

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa konsep kebahagiaan yang ditawarkan oleh Prof Nasar memiliki banyak kesamaan dengan pandangan sufi dan realisme islam (filsuf islam) yang memaknai kebahagiaan sebagai konsep subjektif-relatif, yang tidak bisa diukur secara kuantitatif. Kebahagiaan juga bukanlah sesuatu yang hanya terkait dengan hal-hal psikologis semata, akan tetapi lebih jauh lagi melihatnya sebagai kebenaran/realitas. Kebahagiaan tidak hanya melulu dikaitkan dengan hal-hal material. Bahkan, kebahagiaan adalah proses secara terus menerus untuk menemukan kebenaran (*finding the truth/tahaqquq al-haq*).

Dari sini, diketahui bahwa konsep kebahagiaan Prof Nasar berbeda dengan psikolog barat/modern yang memaknainya hanya sebatas sebagai fenomena psikis. Dari sudut pandang ini maka seseorang yang nampak miskin, kurus-kering atau sedih

belum tentu tidak bahagia. Bisa jadi, tangisan dalam munajat para pesuluk sufi merupakan puncak kebahagiaan tersendiri.

Islam adalah agama yang pertengahan (*tawasuth*), tidak mendewakan materi, sekaligus juga tidak mengutuknya. Islam menempatkan materi pada tempatnya, tapi bukan menjadikannya sebagai tujuan. Materi dan kesejahteraan (*well-being*) dapat dipergunakan sebagai jalan menuju kebahagiaan ruhani. Implikasi dari pandangan semacam ini maka Prof Nasar membagi kebahagiaan menjadi dua jenis: eksternal dan internal. Kebahagiaan eksternal merupakan rasa kesenangan yang dirasakan seseorang saat mendapatkan hal-hal yang berkaitan dengan materi/kebutuhan jasmani. Sedangkan kebahagiaan internal merupakan kebahagiaan yang bersumber dari dalam diri manusia, terkait dengan jiwa atau ruh. Yang pertama bersifat temporal dan rentan akan tantangan/ujian. Sedangkan yang kedua lebih stabil dan kokoh. Seseorang yang telah mencapai tingkatan kedua maka ia akan merasakan kedamaian dalam segala kondisi. Prof Nasar menyebutnya sebagai orang yang telah menguap ego-nya. Sufi menyebutnya sebagai orang yang dalam kondisi ekstase/*wajd*, hilangnya gagasan tentang diri kita sebagai sesuatu yang berbeda dari alam (dan selebihnya).

Sebagai sebuah sudut pandang bisa dipastikan bersumber dari sejumlah/seperangkat konsep teori. Penulis menemukan dari bukunya beberapa prinsip penting yang dapat dijadikan dasar/pijakan teori kebahagiaan spiritual Prof Nasar: baik prinsip teoritis maupun praktis.

Secara teoritis, untuk mencapai kebahagiaan, seseorang harus memiliki pengetahuan (*ma'rifah*). Pengetahuan yang holistik, tidak parsial, yang melihat realitas tidak hanya sebatas fenomena yang dapat dipersepsi secara inderawi semata, akan

terapi lebih jauh meyakini adanya realitas yang non-inderawi. Bahkan, yang non-inderawi tersebut lebih mendasar dan lebih dibutuhkan oleh manusia karena ia terkait dengan jiwa dan ruh-nya.

Pandangan tentang realitas tersebut dijelaskan secara acak oleh Prof Nasar dalam bukunya. Selanjutnya, penulis mencoba mengklasifikasinya menjadi tiga prinsip utama, yaitu: prinsip tauhid, keberpasangan dan keharmonisan/keseimbangan.

Prinsip tauhid merupakan pokok dan asas ajaran islam. Sedangkan dua prinsip lainnya merupakan turunan dari yang pertama (prinsip tauhid). Keberpasangan merupakan prinsip yang tergalil dari realitas/ontologi/wujud yang selalu menampilkan oposisi biner. Ada Tuhan, ada makhluk. Ada maskulinitas, ada feminitas. Ada langit, ada bumi. Ada pria, ada wanita. Dan seterusnya. Sedangkan, melalui prinsip keharmonisan/keseimbangan, sesuatu yang tampak dikotomis tersebut, disatukan, ditauhidkan, diintegrasikan. Misalnya, manusia diharapkan memerankan mandat/tugasnya secara pas, satu sisi dia sebagai hamba Tuhan (*'abid*), sisi lainnya ia juga harus sebagai wakil Tuhan (*khalifah*).

Secara Praktis, gagasan konsep kebahagiaan Prof Nasar berdasar dari satu teori penting dalam Islam, yakni: pensucian jiwa (*tazkiyah an-nafs*). Ini merupakan implikasi dari sudut pandang sebelumnya, yang meyakini kemendasaran realitas non-inderawi. Sehingga, satu-satunya cara untuk mencapai kebahagiaan adalah menyempurnakan jiwa/ruh kita. Untuk mencapai kesempurnaan tersebut, mau tidak mau, seseorang harus menjalani proses pensucian jiwa (*tazkiyah an-nafs*). Kebahagiaan spiritual tidak akan dicapai tanpa melalui proses ini. Bahkan, seluruh tuntunan agama bertujuan untuk mensucikan

jiwa manusia. Menjadikan dirinya suci, kembali ke fitrah-nya.

Selain itu, dalam buku Prof Nasar "Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan" kita akan menemukan sejumlah prinsip turunan lainnya yang berupa sejumlah tuntunan etik/adab yang diulas secara praktis oleh Prof Nasar. Konsep turunan ini merupakan warna dan pernak-pernik indah yang mewarnai bukunya. Misalnya, dijelaskan adab sebagai seorang suami maupun istri. Adab sebagai penuntut ilmu/murid. Adab sebagai pekerja dalam berkarir. Dan sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

### *Al-Qur'an al-Karim*

'Arabi, Ibn, *Rahmatun min al-Rahman fi Tafsir wa Itharat al-Qur'an*, (Damaskus: Matba'ah al-Nasr, 1410 H), Vol. 2 dan vol. 4.

Alusi, Mahmud al-, *Ruh al-Ma'a ni fi Tafsir al-Qur'an al-'adim wa al-Sab' al-Mathani*, (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiah, 1415 H), Vol. 9.

Amuli, Haidar al-, *Tafsir al-Muhit al-A'aam wa al-Bahr al-Khadm*, (Tehran: Muassasah al-Tiba'ah wa al-Nashr fi Wizarah al-Irshad al-Islami, 1422 H), Vol. 1.

Asad, Muhammad, *The Messaage of the Quran*, ([www.islamicbulletin.org](http://www.islamicbulletin.org)).

Asfahani, al-Ragib al-, *Mufradat Alfad al-Qur'an*, (Damaskus: Dar al-Qalam, 2009).

Aziz, Rahmat, *Pengalaman Spiritual dengan Kebahagiaan Pada Guru Agama Sekolah Dasar*, (Proyeksi, Vol. 6 (2), 2011).

Berger, Peter L. (ed.), *The Desecularization of the World: Resurgent Religion and World Politics* (Washington: Ethics and Publics Policy Centre, 1999).

Davis, John V., *An Overview of Transpersonal Psychology*, (The Humanistic Psychologist, 31 (2-3), 2003, Spring).

<http://print.kompas.com/baca/2015/05/21/Masyarakat-TerbelengguStres>.

<http://www.kompasiana.com>.

Jaili, 'Abdulkarim Ibn Ibrahim al-, *al-Insan al-Kamil fi Ma'rifah al-Awakhir wa al-Awail*, (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1997).

Kalantari, Mehrdad, *Pemikiran Filosofis Mulla Sadra Sebagai Landasan Teoritis Psikologi Islam*, dalam Mulla Shadra: *Jurnal Filsafat Islam dan Mistisisme*, Rausyan Fikr, No. 2, vol. 1, 2010.

Kerwanto, *Metode Tafsir Esoeklektik: Pendekatan Integratif untuk Memahami Kandungan Batin Al-Quran*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2018).

Kuhsari, Ishaq Husaini, *Al Quran & Tekanan Jiwa: Diagnosis Problem Kejiwaan Manusia Modern dan Solusi Qur'ani dalam Mengatasi dan Menyembuhkannya*, (Jakarta: Sadra Press, 2012).

Mustafawî, Hasan Al-, *at-Tabqîq fi Kalimat al-Quran*, (Tehran: Markaz Nashr Athar al-'Allamah al-Mustafawî, 1385 H), Vol. 13.

Nasr, Hossein, *Islam dan Nestapa Manusia Modern*, (Bandung: Pustaka, 1983).

Nawawi, Muhammad Ibn 'Umar al-, *Marah Labid li Kashf Ma'na al-Qur'an al-Majid*, (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1417 H), Vol. 2.

Razi, Muhammad Ibn 'Umar al-Fakhr al-, *Mafatih al-Ghayb*, (Beirut: Dar al-Ihya al-Furath al-'Arabi, 1420 H), Vol. 26.

Sadra, Sadr al-Muta'alihin Mulla, *al-Hikmah al-Muta'aliyah*

*fi al-Asfar al-'Aqliyah al-Arba'ah*, (Beirut: Dar al-Ihya al-Turath, 1050 H), Vol. 3.

Syirazi, Nasir Makarim, *al-Amthal fi Tafsir Kitab Allah al-Munazzal*, (Qum: Mansyurat Madrasah al-Imam 'Ali Ibn Abi Talib, 1421 H), Vol. 14.

TabaTabai, Muhammad Husein al-, *al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an*, (Qum: Muassasah al-Nashr al-Islami, 1417 H), Vol. 17.

Umar, Nasaruddin, *Pintu-Pintu Menuju Kebahagiaan: Belajar 9 Seni Hidup Bahagia di Dunia dan Akhirat*, (Ciputat-Jakarta Selatan: Al-Ghazali Center, Januari 2008).

\_\_\_\_\_, *Tasawuf Modern: Jalan Mengenal dan Mendekatkan Diri Kepada Allah Swt*, (Jakarta: Republika, 2014).

Wilcox, Lynn, *Ilmu Jiwa Berjumpa Tasawuf: Sebuah Upaya Spiritualitas Psikologi*, (Jakarta: Serambi, 2003).