ANALITIKA

Jurnal Magister Psikologi UMA

Available online <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika>

Kebahagiaan yang Dialami Salik

Features of Happiness among Salik's

Raras Sutatminingsih*, Siti Fatimah

Program studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara, Indonesia

Diterima: 14 Juni 2020, disetujui: 27 Desember 2020, dipublish: 30 Desember 2020

*Corresponding author: E-mail: raras@usu.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menggambarkan kebahagiaan, dalam hal ini Subjective Well-Being (SWB), yang dialami salik. Salik adalah seseorang yang sedang menjalankan proses latihan mengosongkan diri dari segala keburukan dan mengisinya dengan kebaikan, dan menjadikan kedekatan dengan Allah sebagai tujuan akhirnya. SWB adalah perasaan yang tercipta dari evaluasi seseorang baik secara kognitif maupun afektif. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi dengan responden 3 orang salik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses perjalanan suluk dapat mengantarkan pelakunya kepada kebahagiaan sejati. Gambaran SWB secara kognitif para salik adalah merasa bahagia yang didapat saat para salik bisa melepaskan diri dari ikatan dunia, ketika secara sadar bisa dekat dengan Allah, dan telah melaksanakan tugas-tugas sebagai kholifah di bumi. Gambaran SWB secara afektif para salik adalah mereka merasakan cinta atau dicintai oleh Allah, lebih sering merasakan kebahagiaan daripada kesedihan, bersyukur dengan apa yang dimiliki dan tidak terganggu dengan masalah yang ada.

Kata kunci: *Subjective Well-Being (SWB); Salik; Suluk*

Abstract

This study aims to describe happiness, in this case Subjective Well-Being (SWB), which is experienced by salik. Salik is someone who is carrying out the process of training to empty himself from all bad and fill it with goodness, and make closeness to God the ultimate goal. SWB is a feeling that is created from someone's evaluation both cognitive and affective. This study uses a qualitative phenomenological method with 3 respondents salik. The results showed that the process of suluk travel can bring the culprit to true happiness. The cognitive description of the Salik is the feeling of happiness obtained when the Salik can break away from the bonds of the world, when they can consciously be close to Allah, and have carried out their duties as kholifah on earth. The SWB affective picture of the salik is that they feel love or are loved by God, feel happiness more often than sadness, give thanks for what they have and are not disturbed by existing problems.

Keywords: *Subjective Well-Being (SWB); Salik; Suluk*

How to Cite: Sutatminingsih, R., & Siti, F. (2020). Kebahagiaan yang Dialami Salik. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12 (2): 148 - 158

PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan tujuan dalam kehidupan setiap manusia. Setiap manusia terus berusaha untuk mendapatkannya dengan berbagai cara. Salah satunya yang dilakukan adalah melakukan suluk (Sutatminingsih, 2018). Suluk berada didalam ranah tasawuf. Hal ini dikarenakan proses latihannya dengan cara mengosongkan diri dari keduniawian. Suluk didalam istilah tasawuf adalah jalan atau cara mendekatkan diri kepada Allah SWT atau cara memperoleh *ma'rifat* (Nur, 2004). Suluk merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang agar ia dapat mencapai suatu ikhwal (keadaan mental) atau maqam tertentu (Siregar, 2000). Menurut Muhammad (Zahri, 1997), suluk adalah sebuah proses menempuh jalan ke-Tuhanan dengan cara mengosongkan diri dari sifat buruk dan mengisinya dengan sifat terpuji secara taat lahir batin. Orang yang menjalani suluk dikenal dengan sebutan *salik*.

Orang yang bersuluk akan beriktikaf di masjid atau surau, sebagaimana yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW atau *salafus shaleh* (Sutatminingsih, 2018). Hal ini juga sering peneliti saksikan disekitar kehidupan peneliti, baik melalui media maupun menyaksikan langsung contohnya penulis saksikan di masyarakat desa di Purba Baru Kabupaten Mandailing Natal.

Kebahagiaan sering disebut dengan *subjective well-being* dan sering digunakan secara bergantian (Biswas-Diener, 2008). Individu dengan level *subjective well-being* yang tinggi, pada umumnya memiliki sejumlah kualitas yang mengagumkan

(Nisfiannoor & Kartika, 2004). Individu ini akan lebih mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik. Sedangkan individu dengan *subjective well-being* yang rendah, memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan, sehingga timbul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (Nisfiannoor & Kartika, 2004). Menurut Diener, Oishi, dan Lucas (Diener, Lucas, & Oishi, 2002) *subjective well-being* ditentukan oleh bagaimana cara individu mengevaluasi informasi atau kejadian yang dialami. Kesejahteraan subjektif ini mencakup evaluasi kognitif dan afektif. Evaluasi kognitif dilakukan saat seseorang memberikan evaluasi secara sadar dan menilai kepuasan mereka terhadap kehidupan secara keseluruhan atau penilaian evaluative mengenai aspek-aspek khusus dalam kehidupan, seperti kepuasan kerja, minat, dan hubungan. Evaluasi afektif dalam *subjective well-being* yang dimaksud adalah evaluasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup yang meliputi emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan.

Terdapat empat komponen utama *subjective well-being*, yaitu afek (emosi) positif, afek (emosi) negatif, kepuasan hidup secara keseluruhan, serta kepuasan hidup secara spesifik (Saliyo, 2015). Afek positif merupakan perasaan-perasaan positif atau emosi yang menyenangkan yang ada dalam diri individu. Sedangkan, afek negative merupakan perasaan-perasaan negative atau emosi yang tidak

menyenangkan yang ada dalam diri individu. Kepuasan hidup secara keseluruhan meliputi: kepuasan hidup, pemenuhan hidup, makna hidup, dan kesuksesan. Sedangkan kepuasan hidup secara spesifik meliputi: pernikahan, pekerjaan, kesehatan, dan waktu luang (Diener, Napa Scollon, & Lucas, 2003).

Subjective well-being dianggap sebagai faktor yang dapat mereduksi keberadaan tekanan mental, dan merupakan salah satu indikator kualitas hidup individu dan masyarakat yang baik (Diener et al., 2003). Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* yaitu: pendapatan, usia, jenis kelamin, pendidikan, dan agama (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Kebahagiaan merupakan kebutuhan paling esensial sepanjang kehidupan manusia. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* adalah agama (Diener et al., 1999). Chaplin (Mayasari, 2014) mengatakan bahwa agama merupakan sistem yang kompleks yang terdiri dari kepercayaan, keyakinan yang tercermin dalam sikap dan melaksanakan upacara-upacara keagamaan yang dengan maksud untuk dapat berhubungan dengan Allah. Aziz (Putra, 2016) meneliti hubungan agama dan kebahagiaan. Ia mendefinisikan agama sebagai pengalaman dalam diri seseorang tentang ke-Tuhanan disertai keimanan dan peribadatan untuk mencapai kebahagiaan dunia akhirat. Penelitian Tiliouine dan koleganya (Tiliouine, Cummins, & Davern, 2009) menunjukkan bahwa religiusitas

berhubungan positif yang kuat dengan *subjective well-being*.

Namun, penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan hasil penelitian yang berbeda. Pada penelitian Nggadas (Nggadas, 2013) didapatkan hubungan yang lemah antara religiusitas dengan kebahagiaan subjektif di Jemaat Gmim Zebaoth Wanea Manado. Pada penelitian ini dimensi yang paling kuat ialah dimensi intelektual, ritual, dan konsekuesional. Sementara penelitian Bintari dan Nelma (Putra, 2016) didapatkan hasil yang signifikan positif antara kesejahteraan psikologis dengan komitmen beragama pada masyarakat Jakarta. Penelitian ini menemukan hubungan yang signifikan antara skor total kesejahteraan psikologis dengan skor total komitmen beragama. Penelitian Sutatminingsih (Sutatminingsih, 2016) menunjukkan bahwa praktik suluk berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologi dan semua aspeknya. Penelitian Putra (Putra, 2016) mendeskripsikan dan mengungkap tentang konsep kebahagiaan (*happiness*) yang dimiliki oleh seorang *salik* baik dari sudut pandang agama (Islam) maupun sudut pandang Psikologi menggunakan teori *happiness* (Seligman, 2005).

Pro dan kontra dari hasil-hasil penelitian sebelumnya terkait hubungan religiusitas dan kebahagiaan atau kesejahteraan psikologi mendorong peneliti meneliti lebih dalam tentang bagaimana gambaran kebahagiaan para salik. Penelitian ini dilakukan, selain dilandasi oleh pro-kontra hasil-hasil penelitian sebelumnya, juga penelitian ini

dimungkinkan akan dapat memberikan inspirasi bagi masyarakat pada umumnya tentang cara meraih kebahagiaan sejati.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dengan tujuan mendapatkan gambaran mendalam berkaitan dengan *subjective well-being* (SWB) pada salik. Responden penelitian ini sebanyak tiga orang dengan teknik pengambilan subyek penelitian konstruk operasional (*theory based operational construct sampling*), yaitu sampel dipilih dengan criteria tertentu, berdasarkan teori atau konstruk operasional sesuai studi-studi sebelumnya atau sesuai tujuan penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interviewing*), yang dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas dan mendalam terhadap peristiwa yang dialami dan dirasakan oleh subjek penelitian dalam hal ini adalah *salik* (Poerwandari, 2007). Alat bantu pengumpul data yang digunakan adalah alat perekam dan pedoman wawancara. Peningkatan kredibilitas data dilakukan dengan cara mencatat bebas, mendokumentasikan secara lengkap, dan melakukan pengecekan. Proses analisis data penelitian ini meliputi organisasi data, koding dan analisa, pengujian terhadap dugaan, strategi analisa, dan interpretasi.

Responden dalam penelitian ini berjumlah 3 orang. Gambaran factor demografi responden penelitian digambarkan pada tabel 1.

Tabel 1.

Gambaran Umum Responden Penelitian

Subjek	Nama (Inisial)	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan	Status Perkawinan	Frekuensi Suluk
Subjek 1	MR	55	Laki-laki	STM	Wirasaha	Kawin	1994-2019/ 25 kali
Subjek 2	NL	72	Laki-laki	SLTA	Ustadz/ Guru mengaji Ibu Rumah Tangga	Kawin	1979-1986/ 14 kali
Subjek 3	TM	46	Perempuan	MA		Kawin	1995-2004/ 9 kali

Gambaran *Subjective Well Being* (Diener et al., 2002) Subjek 1, 2 dan 3 berdasarkan pada digambarkan pada Tabel 2.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2.

Analisa Data Kesimpulan Subjective Well-Being (SWB) Subjek Penelitian

Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
<ul style="list-style-type: none"> • Sedari kecil ia senang, tertarik, dan aktif dalam kegiatan keagamaan • Ia merasa tidak pernah kekurangan rejeki dan ia tidak memiliki keinginan untuk bermewah-mewah. Fokus utamanya tidak tertuju pada harta dan hal-hal duniawi melainkan untuk beribadah dan baginya hal terpenting dalam beribadah adalah kefokusannya bathin • Ia suka bersuluk karena ia bisa mendapatkan kefokusannya bathin sehingga ibadahnya pun lebih sempurna • Ia merasa ada yang kurang jika tidak bertafakkur • Ia konsisten bersuluk setiap tahunnya agar dirinya terus terjaga dalam kebaikan • Sejak bersuluk ia merasa orang-orang semakin mendekat, sayang, dan nyaman dengan kehadirannya • Setelah bersuluk ia merasa semakin dekat kepada Allah, semakin menjaga diri, tidak cinta dunia, dan berfokus hanya kepada Allah • Sejak bersuluk ia merasa nyaman serta mendapat ketenangan dan kepuasan bathin • Ia tidak pernah merasa terganggu dengan masalah-masalah yang ada • Ia merasa puas dengan kondisi siritualnyayang hanya berfokus kepada Allah semata • Ia merasa bahagia ketika mengalami pengalaman dzikir/ rohani yang disebut tajalli dan sejak bersuluk ia merasakan perbedaan keadaan rohaninya lebih baik • Untuk langkah selanjutnya ia memiliki keinginan membuka rumah suluk agar lebih banyak orang merasakan kebaikan suluk tersebut • Ia merasa puas dengan diberikan padanya kenyamanan, kelapangan, dan tidak adanya gangguan dalam beribadah 	<ul style="list-style-type: none"> • Ia bersuluk agar lebih mengenal Allah dan untuk memperbaiki akhlakunya • Ia tidak galau meski tidak bisa melanjutkan kuliah • Melalui ilmu tarekat ia semakin menerapkan islam dalam kehidupannya • Ia tidak meminta upah kepada jamaahnya dan dia selalu merasa bersyukur dengan apa yang dimilikinya • Ia merasa tidak memiliki masalah dalam keluarganya • Ia tidak pernah merasa disusahkan dan tidak terbebani dengan kebutuhan atau permintaan keluarganya • Ia keras/ diktator terhadap dirinya dan tunduk kepada Allah dan aturannya agar bisa menahan keinginan manusiawinya • Meskipun gagal kuliah ia tetap merasa lebih beruntung • Dengan menyadari keberadaan Allah ia selalu bisa menikmati hidupnya • Ia merasa seperti seorang pensiunan yang memiliki deposito 1 milyar • Ia merasa bahagia dengan adanya hidayah kepada islam (ada pembimbingan untuk patuh kepada Allah) dan penghidupan yang cukup-cukupan saja (sederhana sekali) yang sesuai dengan hadits nabi • Ketika bersuluk ia mengalami kejadian di luar analisa rasional dan merasakan sensasi tak terhingga • Kondisinya setelah bersuluk ia merasakan lebih banyak gembira daripada sedih dalam hidup ini, ia juga merasa tetap fit dan sehat 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah bersuluk ia merasakan ada perbedaan pada ibadahnya dan pada dirinya sendiri, kepribadiannya juga lebih terarah • Setelah bersuluk ia terus termotivasi untuk berbuat baik dan selalu menjaga setiap langkahnya Meskipun sudah sampai pada tingkat syarifah, ia tetap konsisten bersuluk karena memiliki tahap-tahapan yang harus diselesaikan • Ia merasa masih memiliki keinginan duniawi tetapi tidak memaksakan-nya • Ketika mengalami panah, ia sedang bersama Allah sehingga akan fokus hanya kepada Allah, tidak lagi mengingat atau terganggu dengan hal duniawi • Ia ingin agar anaknya juga merasakan manfaat suluk sehingga ia mengajak anaknya ikut bersuluk • Sejak bersuluk ia lebih menjaga, lebih memperbanyak, dan lebih semangat dalam beribadah • Ia merasa sedih, tidak nyaman, dan tidak menikmati ibadahnya karena sudah 10 tahun tidak bersuluk ke Besilam • Setelah mengaji, mendengarkan kajian <i>hikam</i>, dan bersuluk ia merasakan nikmat yang luar biasa • Ia mengalami kejadian unik dan mengalami "panah" yang merupakan puncak kenikmatan ketika berdzikir. • Ketika bersuluk ia merasakan ketenangan bathin dalam keadaan apapun • Ia merasa bahagia ketika bisa membantu dan menyenangkan hati suami, anak, dan orang lain.

Subjek 1 sejak kecil merupakan anak yang aktif dalam kegiatan keagamaan. Selama mengikuti tarekat, Bagi Subjek1 hal yang penting dalam hidupnya adalah beribadah dan yang paling penting dalam beribadah adalah memfokuskan batin. Oleh karena itu Subjek1 mengikuti suluk karena hanya dengan bersuluklah ia dapat mendapatkan hal tersebut.

Subjek 2 merupakan anak yang nakal dan sering terlibat perkelahian di sekolahnya. Kenakalannya mulai hilang sejak ia harus bekerja membiayai sendiri sekolah dan kuliahnya. Kemudian sejak berdagang dan kuliah, lingkup pertemanan Subjek 2 pun semakin luas. Selanjutnya pada tahun 1972 kondisi perdagangannya memburuk, sehingga merasa tidak mungkin melanjutkan kuliah. Untuk mengalihkan pikiran frustrasi dan depresi, Subjek 2 memutuskan untuk memperdalam agama. Subjek2 belajar ilmu dzikir, ilmu thariqat, sudah bergelar khalifah, dan ikut tawajuh dan belajar suluk sampai sekarang.

Subjek 3 merupakan orang yang apa adanya. Subjek 3 tumbuh di keluarga yang taat beragama, sehingga ia selalu mendapatkan *support* jika mengikuti kegiatan agamis. Sejak kecil Subjek 3 menyukai hal-hal yang berhubungan dengan keagamaan. Subjek 3 rajin mengikuti pengajian dan kajian Islam termasuk ilmu hikam. Subjek 3 juga memiliki suami seorang *salik* dan ia pun sering diajak untuk ikut bersuluk oleh suaminya. Pada akhirnya Subjek 3 pun melaksanakan suluk karena menurutnya bersuluk sejalan dengan ilmu hikam

yang telah ia pelajari dan ia juga memiliki keinginan untuk dekat dengan Allah.

Ketiga subjek merasakan kejadian tak terduga di luar jangkauan analisa rasional dan kejadian suprarasional. Ketika bersuluk Subjek 3 merasakan ketenangan, dapat memfokuskan dan mendapatkan kepuasan batin. Ia mengalami peristiwa suprarasional seperti dapat mengetahui kedatangan seseorang sebelum kejadian tersebut terjadi. Sama seperti Subjek 1 dan Subjek 2, Subjek 3 juga merasakan ketenangan dan mengalami kejadian unik yang tidak dapat dilukiskan dengan kata-kata. Subjek 3 ketika bersuluk mengalami *panah* yang merupakan puncak kenikmatan ketika berdzikir yang artinya ia sedang bersama Allah, sehingga fokusnya hanya kepada Allah dan tidak lagi mengingat atau terganggu dengan hal-hal duniawi.

Setelah bersuluk, sesuai dengan Diener (Diener & Emmons, 1984) ketiga subjek mengevaluasi dan menilai hidup mereka berdasarkan dua aspek, yaitu penilaian secara kognitif dan secara afektif yang cenderung dapat membuat seseorang bersikap lebih bahagia dan lebih puas di dalam hidupnya. Setiap penilaian dilakukan berdasarkan ideal/standar subjektif individu, karena itulah disebut dengan kesejahteraan subjektif/SWB. Penilaian kognitif disebut juga kepuasan hidup. Penilaian kepuasan hidup didasarkan pada perbandingan keadaan seseorang saat ini dengan standar yang baik menurut orang tersebut. Diener (Diener & Emmons, 1984) mengungkapkan bahwa penilaian ini dilakukan terhadap kehidupan secara keseluruhan.

Walaupun secara tidak sadar, subjek seringkali menggunakan standar spesifik (keuangan, percintaan, pertemanan, keluarga, pernikahan, perkuliahan dsb) untuk menilai secara keseluruhan, namun Diener (Diener et al., 1999) mengatakan bahwa penilaian ini cenderung stabil dan dapat digunakan sebagai informasi kepuasan hidup yang valid.

Setelah mengikuti suluk fokus Subjek1 tertuju hanya kepada Allah semata. Fokus utamanya tidak tertuju pada harta dan hal-hal duniawi melainkan untuk beribadah saja. Dengan semangat ibadah yang dimilikinya Subjek 1 puas dengan proses suluk yang dijalannya karena ia merasa semakin dekat dengan Allah dan ia bisa memfokuskan batinnya, sehingga ibadahnya lebih sempurna. Subjek1 juga merasa orang-orang semakin mendekat, sayang, dan nyaman dengan kehadirannya. Ia merasa ada yang kurang/janggal jika ia tidak bertafakkur. Oleh karena itu, ia secara konsisten bersuluk setiap tahunnya agar dirinya terus terjaga dalam kebaikan.

Setelah bersuluk Subjek 2 berbahagia karena merasa lebih dekat dengan Allah sehingga ia bisa menempatkan dunia di bawah telapak kakinya dan merubah akhlaknya dengan tumbuhnya perilaku-perilaku positif. Bagi Subjek 2, jika manusia sudah tunduk kepada Allah dan aturannya, apa pun keinginan manusiawi yang membuat gelisah akan bisa dikendalikan, sehingga tidak menimbulkan efek negatif pada kehidupan pribadi dan sosial. Hal itulah yang membuat Subjek 2 tidak bersedih meski tidak bisa melanjutkan kuliah

karena baginya itu sudah ketentuan Allah. Selain itu Subjek 2 tidak meminta upah kepada jamaah atau muridnya karena baginya balasan itu datang dari Allah SWT. Subjek 2 juga tidak pernah merasa terbebani dengan kebutuhan atau permintaan keluarganya serta selalu menempatkan Allah di depan ketika berkomunikasi dengan keluarganya sehingga tidak ada masalah di dalam keluarganya.

Subjek 3 merasakan terdapat perbedaan pada ibadahnya, pada dirinya sendiri, dan kepribadiannya yang lebih terarah. Meskipun Subjek 3 masih memiliki keinginan duniawi tetapi ia tidak memaksakannya dan selalu bersyukur dengan apa yang dimilikinya. Subjek 3 juga terus termotivasi untuk berbuat baik dan selalu menjaga setiap langkahnya karena ia merasa ada yang mengawasi dan menegurnya jika berbuat salah. Itulah sebabnya Subjek 3 mengajak anaknya ikut bersuluk karena ingin agar anaknya juga merasakan manfaat suluk dan merasakan kebahagiaan.

Berdasarkan aspek SWB yang dikemukakan oleh Diener, maka ketiga subjek memiliki aspek kognitif yang bersifat positif, yaitu menilai hidupnya secara kognitif (kepuasan hidup) yang didasarkan pada perbandingan keadaan seseorang saat ini, dengan standar yang baik menurut orang tersebut sehingga merasa puas akan hidupnya. Bentuk konkretnya dapat dilihat dari adanya kepuasan hidup yang dirasakan Subjek 1 karena akhirnya ia bisa memfokuskan batin ketika beribadah sehingga ibadah yang dilakukannya menjadi lebih sempurna dan orang-orang semakin

mendekat, sayang, dan nyaman dengan kehadiran Allah SWT. Subjek 2 merasa puas akan hidupnya, karena ia bisa lebih dekat dengan Allah, tunduk kepada Allah dan aturannya, sehingga apa pun keinginan Subjek2 yang membuat gelisah dapat ia kendalikan. Subjek 3 merasa puas akan hidupnya karena ia merasa lebih baik pada ibadah dan kepribadiannya menjadi lebih terarah.

Ketiga subjek juga memiliki aspek afektif (perasaan) yang positif. SWB dikatakan tinggi jika seseorang sering mengalami perasaan positif dan jarang mengalami perasaan negatif. Hal ini dapat dilihat dari adanya perasaan bahagia setelah bersuluk pada Subjek 1 memiliki keadaan rohani yang membaik dan ia mendapatkan ketenangan dan kepuasan batin (Diener et al., 2003). Subjek1 juga merasa puas dengan kondisi spiritualnya yang hanya berfokus kepada Allah semata, ditambah lagi ia pun diberikan kenyamanan, kelapangan, dan tidak adanya gangguan dalam beribadah sehingga ia tidak lagi merasa terganggu dengan masalah-masalah yang dihadapinya.

Subjek2 setelah bersuluk ia merasakan kejadian tak terduga di luar jangkauan analisa rasional (suprarasional) dan merasakan sensasi tak terhingga yang merupakan karunia Allah kepada orang yang beribadah. Subjek 2, setelah bersuluk, ia lebih banyak merasakan gembira daripada sedih dalam hidup ini serta merasa tetap fit dan sehat meski sudah berusia 71 tahun. Subjek 2 mengakui bahwa kadang-kadang ia masih memiliki perasaan was-was atau sakit hati dan untuk menahan perasaan tersebut ia

mengembalikannya kepada Allah semata. Bagi Subjek 2, orang tidak akan bisa menikmati hidup jika belum menyadari bahwa energi alam semesta ini merupakan manifestasi eksistensi Allah SWT. Itulah sebabnya meskipun gagal kuliah Subjek 2 tetap merasa lebih beruntung dan merasa seperti seorang pensiunan yang memiliki deposito 1 milyar, karena Subjek 2 merasa bahagia dengan adanya hidayah kepada Islam (ada pembimbingan untuk patuh kepada Allah) dan penghidupan yang cukup-cukupan saja (sederhana sekali).

Pada Subjek3, ketika bersuluk ia merasakan nikmat yang luar biasa dan ketenangan bathin dalam keadaan apapun. Itulah sebabnya Subjek3 merasa sedih, tidak nyaman, dan tidak menikmati ibadahnya karena sudah 10 tahun tidak bersuluk. Subjek 3 mengakui bahwa sejak bersuluk ia merasa bahagia dengan apa yang dimilikinya, lebih menjaga, lebih memperbanyak, dan lebih semangat dalam beribadah. Subjek 3 juga merasa bahagia ketika bisa membantu dan menyenangkan hati suami, anak, dan orang lain.

Ketiga subjek menjadikan SWB sebagai tujuan hidup mereka dan berhasil merealisasikannya. Tujuan hidup mereka adalah untuk mendapatkan ridho dari Allah dan menjadi manusia yang bermanfaat. Tindakan konkret mereka dalam mewujudkan tujuan hidup adalah mengabdikan pada masyarakat, mengabdikan pada keluarga, beramal dan membantu orang-orang yang membutuhkan. Ketiganya merasakan bahwa aktivitas yang mereka jalani sekarang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain serta

menilai kehidupannya memuaskan dan sering merasakan perasaan-perasaan positif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang diungkapkan Diener (Diener et al., 2002) bahwa kebahagiaan, menurut konsep SWB dicapai apabila seseorang menilai kehidupannya memuaskan dan sering merasakan perasaan-perasaan positif. Sehingga SWB dapat dinilai berdasarkan dua aspek, yaitu penilaian secara kognitif dan afektif. Saat individu merasa puas dengan hidupnya, maka ia sedang menilai hidupnya secara kognitif (kepuasan hidup). Sedangkan saat individu sering merasakan emosi-emosi positif, ia sedang menilai kehidupannya berdasarkan afektif (perasaan). Setiap penilaian dilakukan berdasarkan ideal/standar subjektif individu, karena itulah disebut dengan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) (Diener & Emmons, 1984).

Sejalan dengan yang ditemukan oleh Putra (Putra, 2016) bahwa dampak yang ditimbulkan dalam pengalaman transpersonal adalah perasaan bahagia, tenang, lebih bersabar, lebih selektif, lebih merasa sehat secara psikologis dan fisik. Ketiga subjek menyatakan bahwa pengalaman transpersonal yang mereka rasakan ketika bersuluk membuat mereka merasakan ketenangan. Mereka juga menyadari bahwa dunia ini merupakan sarana untuk beribadah, hidup di dunia hanya sementara dan tujuan akhir mereka adalah kembali kepada Allah. Itulah yang membuat mereka termotivasi berbuat kebaikan dan beramal agar dapat meraih ridho Tuhannya. Selain itu, hal tersebut jugalah yang membuat mereka merasakan kebahagiaan.

Diansari (Diansari, 2016) mengungkapkan bahwa subjek yang memiliki SWB yang baik memiliki komponen kognitif yaitu memiliki penerimaan diri, tidak menyesal dengan masa lalu, dan merasakan kepuasan serta kebahagiaan ketika subjek membantu atau menolong orang lain. Sedangkan dari afek positif, subjek dapat menerima masa lalunya, mengevaluasi masa lalunya dengan cara berpikir positif, memiliki keyakinan dan optimis dalam mewujudkan cita-cita serta masa depannya, juga mempunyai harapan untuk bias membahagiakan keluarga. Sejalan dengan hasil penelitian ini, ketiga subjek juga memiliki masa lalu masing-masing yang tidak disesali serta dievaluasi secara positif. Ketiga subjek juga optimis dalam mewujudkan masa depan mereka masing-masing. Mereka selalu percaya bahwa Allah selalu menetapkan yang terbaik. Mereka mempunyai harapan agar bias membahagiakan keluarga mereka. Bahkan mereka juga merasakan kepuasan serta kebahagiaan ketika mereka bias membantu atau menolong orang lain.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa kedekatan dengan Tuhan yang dapat diraih melalui aktivitas suluk akan meningkatkan *Subjective Well Being*.

SIMPULAN

Subjek 1, 2 dan 3 menjalankan proses suluk yang konsisten. Para subjek juga memiliki dinamika yang kompleks selama menjalankan proses suluknya. Dinamika tersebut dipengaruhi oleh masa lalunya dan didorong oleh masa kininya sehingga pada akhirnya dia termotivasi untuk melanjutkan proses suluknya hingga

mencapai titik fana' pada akhirnya. Untuk mencapai tujuannya, para subjek melakukan dan memahami esensi dari amaliah-amaliah suluk seperti puasa, dzikir, tafakkur, menjaga akhlak dan amaliah lainnya dengan dibimbing seorang guru Mursyid.

SWB secara kognitif pada subjek penelitian merupakan kebahagiaan yang didapat saat para subjek bias melepaskan diri dari ikatan dunia, ketika secara sadar bisa bersanding dengan Allah, dan telah melaksanakan tugas-tugas sebagai kholifah di bumi (seperti menjadi ayah/ibu bagi anak, menjadi suami bagi istri, menjadi istri bagi suami, dsb). SWB secara afektif, para subjek penelitian merasakan cinta atau dicintai oleh Allah, lebih sering merasakan kebahagiaan daripada kesedihan, bersyukur dengan apa yang dimiliki dan tidak terganggu dengan masalah yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Biswas-Diener, R. (2008). Material Wealth and Subjective Well-Being. *The Science of Subjective Well-Being*, (October), 307.
- Diansari, D. (2016). Subjective well-being mantan pemulung yang mendapatkan beasiswa magister. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 175-186.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105-1117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1105>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73).
- Diener, E., Napa Scollon, C., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, Vol. 15, pp. 187-219. [https://doi.org/10.1016/S1566-3124\(03\)15007-9](https://doi.org/10.1016/S1566-3124(03)15007-9)
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, Vol. 125, pp. 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Mayasari, R. (2014). Religiusitas Islam dan kebahagiaan (Sebuah telaah dengan perspektif psikologi). *Al-Munzir*, 7(2), 81-100.
- Nggadas, N. (2013). *Korelasi antara religiusitas dengan kebahagiaan subjektif: Suatu Studi di Jemaat Gmim Zebaoth Wanea Manado*. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160-178.
- Nur, D. (2004). *Tasawuf dan tarekat Naqsabandiyyah pimpinan Prof. Dr. H. Saidi Syekh Khadhirun Yahya*. Medan: USU Press.
- Poerwandari, E. K. (2007). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPS3) Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Putra, M. (2016). *Konsepsi happiness bagi salik di Bondowoso*. Malang.
- Saliyo, S. K. (2015). *Intensitas Zikir, Religiusitas, Makna Hidup Dengan Subjective Well Being Santri Spiritual Tarekat Naqsabandiyyah Kholidiyyah*. Universitas Gadjah Mada.
- Seligman, M. E. (2005). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Siregar, H. A. R. (2000). *Tasawuf: dari sufisme klasik ke neo-sufisme*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sutatminingsih, R. (2016). *Hubungkait amalan suluk, kewarakan, kecekapan mengurus enam tenaga asas dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik tarekat naqsyabandiyyah dan bukan salik*. Universiti Sains Malaysia.
- Sutatminingsih, R. (2018). Using Islamic Meditation Tradition "Suluk" Model for Mental Health. *International Journal Of Medical Science And Clinical Invention*, 5(2), 3513-3518. <https://doi.org/10.18535/ijmsci/v5i2.04>

- Tiliouine, H., Cummins, R., & Davern, M. (2009). Islamic religiosity, subjective well-being, and health. *Mental Health, Religion and Culture*, 12(1), 55-74. <https://doi.org/10.1080/13674670802118099>
- Zahri, M. (1997). *Kunci memahami ilmu tasawuf*. Surabaya: PT Bina Ilmu.