

## Problematika Psikologis Manusia Modern dan Solusinya Perspektif Psikologi dan Tasawuf

### Meta Malihatul Masalah

Institut Agama Islam Negeri Kudus; metamaslahat@iainkudus.ac.id

**Abstract:** Many modern men have lost their way of life and direction because they are too attached to worldly life and forget the metaphysical vision in their lives. Modern man experience many psychological problems because of their inability to balance needs in the bio, psycho, socio and spiritual aspects. Therefore, we need the right solution to reduce the psychological problems that occur in modern man. In this paper, the author wants to examine the psychological problems of modern man and their solutions from the perspective of psychology and Sufism. The method used in this research is a qualitative method using inductive logic. The results of this study indicate that in a psychological perspective the causes of psychological problems in modern man are due to their inability to fulfill the bio, psycho and socio aspects. Meanwhile, in the perspective of Sufism, the factors that cause psychological problems are because of getting away from God. Therefore, the solution for modern man to avoid psychological disorders is by balancing the needs of the bio, psycho, socio, and spiritual aspects. Based on this research, the author also concludes that psychology and Sufism basically do not mutually negate each other but can synergize and complement each other.

**Keywords:** *Psychological Problems; Modern Man; Psychology; Sufism*

**Abstrak:** Banyak manusia modern yang kehilangan arah dan pedoman hidup (*way of life*) dikarenakan ia terlalu melekat kepada kehidupan duniawi dan melupakan visi metafisis dalam hidupnya. Manusia modern banyak mengalami problematika psikologis karena ketidakmampuannya dalam menyeimbangkan kebutuhan pada aspek bio, psiko, sosio dan spiritual. Oleh karena itu, dibutuhkan solusi yang tepat untuk mengurangi permasalahan psikologis yang terjadi pada manusia modern. Dalam tulisan ini, penulis ingin mengkaji tentang problematika psikologis manusia modern dan solusinya perspektif psikologi dan tasawuf. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menggunakan logika induktif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam perspektif psikologi penyebab terjadinya problematika psikologis pada manusia modern disebabkan oleh karena ketidakmampuannya dalam memenuhi aspek aspek bio, psiko dan sosio. Sementara itu, dalam perspektif tasawuf faktor penyebab terjadinya problematika psikologis karena ia semakin jauh dengan Tuhannya. Oleh karena itu, solusi untuk supaya manusia modern terhindari dari gangguan psikologis yaitu dengan cara menyeimbangkan kebutuhan aspek bio, psiko, sosio, dan spiritual. Berdasarkan penelitian ini, penulis juga menyimpulkan bahwa antara ilmu psikologi dan tasawuf pada dasarnya tidak saling menafikan namun sebaliknya dapat saling bersinergi dan melengkapi.

**Kata Kunci:** Problematika Psikologis; Manusia Modern; Psikologi; Tasawuf

## 1. Pendahuluan

Manusia adalah makhluk yang paling sempurna dibandingkan dengan makhluk lainnya. Manusia dikatakan sempurna karena ia memiliki dimensi bio-psiko-sosio yang tidak dimiliki oleh makhluk lainnya. Dimensi bio atau fisik pada diri manusia adalah dimensi yang berfungsi untuk mendorong seseorang mencari pemenuhan kebutuhan yang sifatnya materi seperti makan, minum, dan pakaian. Sementara dimensi psiko adalah dimensi yang berfungsi untuk supaya dia pandai merasa dan berpikir dan dimensi sosio adalah dimensi yang berfungsi untuk supaya manusia dapat bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Hanna Djumhana Bastaman, 2011, hal. 49).

Ketiga aspek yang ada pada diri manusia ini memiliki fungsi yang berbeda namun ketiganya saling berkaitan satu sama lain. Jika manusia terlalu digerakan oleh dimensi bio/fisiknya saja maka ia tidak jauh beda dengan binatang. Dan jika manusia terlalu digerakan oleh dimensi psikonya saja tanpa mempertimbangkan dimensi lainnya maka ia tidak akan mampu bertahan hidup karena manusia dapat berpikir dan merasa hanya jika masalah primer sudah terselesaikan. Sementara itu, jika manusia terlalu digerakan oleh dimensi sosionya saja tanpa memenuhi dimensi lainnya maka hidupnya juga tidak akan seimbang. Oleh karenanya, manusia harus mampu menyeimbangkan antara dimensi bio, psiko dan sosionya supaya hidupnya bahagia dan terhindar dari gangguan-gangguan psikologis (Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, 2011, hal. 90-96).

Menanggapi statement di atas, Zakiah Darajat juga berpendapat bahwa banyak manusia modern yang terganggu psikologisnya disebabkan oleh ketidakmampuannya dalam menyeimbangkan kebutuhan-kebutuhan pada aspek fisik, psikis maupun sosialnya. Manusia modern banyak yang kehilangan tujuan hidup karena dia tidak tahu siapa dirinya, dan banyak yang merasa terisolasi karena dia tidak pandai dalam bersosialisasi. Manusia modern pun mereka kurang pandai dalam manage emosi dan pikiran sehingga mudah stress dan berpikir negatif (Zakiah Darajat, 2016, hal. 10-59).

Pandangan lain yang juga ikut menanggapi statement di atas datang dari para ilmuwan tasawuf. Cendekiawan tasawuf seperti Seyyed Hosein Nasr berpandangan bahwa manusia dikatakan sempurna disebabkan oleh karena di dalam diri manusia terdapat dimensi jasad dan ruh. Dimensi ruh inilah yang membuat manusia berbeda dengan makhluk lainnya dan yang menyebabkannya menjadi sempurna karena ruh yang ada dalam diri manusia ini sifatnya suci. Ruh manusia yang sifatnya suci ini berasal dari ruh Tuhan (Seyyed Hossein Nasr, 2000, hal. 1-27).

Statement di atas diperkuat juga oleh pendapat Abdul Razak al-Kasyani sebagaimana yang dikutip oleh Mulyadhi Kartanegara yang berpendapat bahwa pada dasarnya ruh manusia adalah suci dan ingin kembali kepada hal yang suci. Akan tetapi keinginan ruh untuk kembali ke Asalnya yang suci tidak mudah dilakukan, karena di dalam diri manusia ada dimensi fisik yang justru selalu menarik manusia untuk mengejar kenikmatan yang sifatnya materialistik. Dua dimensi dalam diri manusia yang saling bertolak belakang, ruh ingin kembali menuju kesucian dan kembali kepada Tuhan sementara fisik ingin melekat kepada segala sesuatu yang sifatnya materi dan kebendaan. Oleh karena itu, untuk menjembatani keinginan dari dua dimensi tersebut Tuhan menciptakan dimensi *nafs* dalam diri manusia. *Nafs* adalah dimensi psikologis yang ada dalam diri manusia yang berfungsi untuk memperantarai atau menjembatani keinginan ruh yang sifatnya suci (*teomorfis*) dan keinginan jasad yang sifatnya materialistik. Ketika kondisi *nafs* terlalu melekat pada dimensi jasad dan jauh dari ruh maka seseorang akan mengalami berbagai problematika psikologis, namun ketika kondisi *nafs* dekat dengan ruh (sumber percikan cahaya dari Ilahi) maka kehidupannya akan semakin bahagia dan sejahtera (Mulyadhi Kartanegara, 2007, hal. 25-29). Oleh karena itu dibutuhkan solusi untuk menanggapi semua persoalan psikologis yang menimpa manusia modern karena jika tidak maka mereka akan semakin jauh dari tujuan hidupnya yang semula yaitu kembali kepada Tuhan dengan jiwa yang damai dan tenang.

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih mendalam terkait bagaimana problematika psikologis yang dialami manusia modern dan solusinya menurut psikologi dan tasawuf. Pada dasarnya, tulisan yang mengkaji tentang permasalahan yang dialami manusia modern sudah ada yang mengkaji misalnya seperti tulisan Yunasril Ali dengan judul “Problema Manusia Modern dan Solusinya menurut Tasawuf”. Tulisan ini menjelaskan bahwa permasalahan-permasalahan hidup yang menimpa manusia modern disebabkan oleh karena jauhnya manusia modern dari Tuhan oleh karena itu maka supaya manusia terhindar dari permasalahan hidup maka ia harus kembali kepada Tuhan (Yunasril Ali, 2012, hal. 203–214).

Di dalam tulisan tersebut, penulis hanya menggunakan satu perspektif yaitu tasawuf, sementara dalam tulisan ini penulis akan mengkajinya dalam dua perspektif yaitu psikologi dan tasawuf. Dan fokus penelitiannya pun berbeda, dalam tulisan Yunasril Ali dijelaskan tentang permasalahan hidup yang sifatnya masih general misal kejahatan, pertikaian, korupsi, dan permasalahan hidup lainnya sementara dalam tulisan ini penulis hanya memfokuskan pada permasalahan-permasalahan psikologis seperti frustrasi, konflik batin dan cemas. Oleh karena itu, tulisan ini penting untuk dikaji karena hari ini banyak manusia modern yang kehilangan arah atau pedoman hidup (*way of life*) sehingga mereka sering diliputi berbagai macam permasalahan psikologis. Selain itu, kajian ini juga penting untuk ditulis dalam rangka supaya terciptanya integrasi keilmuan antara psikologi dan tasawuf sehingga akan terlihat jelas bahwa pada dasarnya sains dan agama dapat saling bersinergi dan saling melengkapi.

Dalam tulisan ini penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan sumber kepustakaan (*library research*). Metode kualitatif adalah metode yang lebih bersifat interpretatif karena data hasil penelitian lebih berkaitan dengan pemahaman terhadap data yang ditemukan dari buku ataupun jurnal (Sugiyono, 2012, hal. 7–8). Dalam proses menginterpretasi data, penulis menggunakan dua pendekatan (*approach*) yaitu pendekatan psikologi dan tasawuf. Menurut Peter Connolly, pendekatan psikologi merupakan pendekatan yang digunakan oleh para ilmuwan sosial yang berusaha untuk meneliti perilaku, perbuatan, proses mental, alam pikiran, dan diri (*ego*) (Connolly, 1999, hal. 143–165). Sementara itu, menurut Abuddin Nata, pendekatan tasawuf adalah salah satu jenis pendekatan yang digunakan untuk mengkaji dimensi esoterik (*batiniah*) yang bersifat metaempiris seperti *ruh*, *qalb*, *nafs* dan wilayah metaempiris lainnya (Abuddin Nata, 2007, hal. 283–289). Dalam tulisan ini, pendekatan psikologi yang penulis gunakan adalah teori-teori yang digagas oleh para psikolog Barat misal Abraham Maslow, Viktor E. Frankl dan Erich Fromm sementara untuk pendekatan tasawuf penulis menggunakan teori-teori para sufi atau cendekiawan muslim yang *concern* mengkaji tasawuf seperti dan Seyyed Hossien Nasr. Adapun dalam proses menganalisis data penulis menggunakan logika induktif yang bersifat deskriptif-analitis. Menurut Jujun Suria Sumantri, logika induktif adalah logika yang dipakai oleh seorang ilmuwan dalam menarik kesimpulan dari kasus-kasus yang bersifat individual ditarik menjadi kesimpulan yang bersifat umum (Jujun Suria Sumantri, 1995, hal. 46–49).

## 2. Hasil Penelitian

### 2.1. Problematika Psikologis Manusia Modern

Problematika psikologis yang dialami manusia modern dewasa ini, telah banyak meresahkan para psikolog dan ilmuwan lainnya. Banyak manusia modern yang mengalami permasalahan psikologis seperti merasa tidak berdaya, mengalami frustrasi, konflik batin, cemas, dan juga hilang harapan untuk melanjutkan kehidupan. Salah satu psikolog yang juga ikut memerhatikan masalah psikologis yaitu Zakiah Darajat. Menurut Zakiah Darajat, problematika psikologis yang dialami manusia modern disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya yaitu: *pertama*, banyak manusia modern yang kehilangan arah tujuan hidup sehingga ia tidak mampu menentukan langkah apa yang harus dikerjakannya.

*Kedua*, manusia modern tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan perubahan zaman sehingga ada ketidaksiapan dan ketidakmampuan mereka dalam menghadapi perubahan dan persaingan. *Ketiga*, manusia modern lupa akan identitas dirinya sehingga seluruh hidupnya ia habiskan untuk mengejar kenikmatan-kenikmatan yang sifatnya materialistik. Manusia modern lupa bahwa di dalam dirinya ada dimensi batin yang juga harus dirawat dan dipenuhi. Menurut Zakiah, ketika seseorang lupa terhadap dimensi spiritual maka ia akan mengalami keguncangan batin atau permasalahan psikologis (Zakiah Darajat, 1985, hal. 10–19).

Menanggapi *statement* di atas, Djamaluddin Ancok dan Fuad Nashori sebagaimana yang ia kutip dari Henry A. Murray berpendapat bahwa banyak manusia modern yang mengalami permasalahan psikologis disebabkan oleh karena ketidakmampuan manusia modern untuk memenuhi kebutuhan untuk berafiliasi. Kebutuhan untuk berafiliasi ini berkaitan dengan kebutuhan manusia untuk bersosialisasi, berinteraksi dan juga mendapatkan kasih sayang dari orang lain. Ketika mereka tidak diakui, tidak dihargai serta tidak dianggap oleh komunitasnya maka ia akan merasa *insecure* dan terisolasi. Selain kebutuhan untuk berafiliasi, manusia modern juga membutuhkan kebebasan atau kemandirian (otonomi) dalam menentukan hidupnya. Banyak manusia modern yang merasa terkekang hidupnya karena banyaknya aturan sehingga ia tidak dapat mengekspresikan apa yang ada dalam pikiran dan perasaannya. Ia tidak mampu menjadi dirinya sendiri sehingga ia merasa hidup ini seolah-olah menjalankan kegiatan yang memang sudah di *setting* oleh aturan-aturan. Ketika mereka tidak mampu mengikuti aturan dan tidak mampu memuaskan apa yang diinginkan oleh banyak orang maka mereka akan merasa kecewa dan gelisah. Adapun kebutuhan lain yang juga penting untuk dipenuhi yaitu kebutuhan berprestasi. Kebutuhan prestasi ini menjadi penting untuk dipenuhi karena dengan berprestasi maka seseorang akan merasa percaya diri, penuh harapan dan selalu bersemangat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Namun demikian, ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi maka biasanya seseorang akan mengalami frustrasi dan *hopeless* terhadap kehidupan (Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, 2011, hal. 92).

Selain beberapa faktor tersebut, para cendekiawan lain yang juga ikut berargumen tentang penyebab terjadinya permasalahan psikologis pada manusia di antaranya yaitu Yunasri Ali. Menurut Yunasril Ali, banyak manusia modern yang mengalami permasalahan psikologis disebabkan oleh karena manusia modern telah semakin jauh dari Tuhan. Banyak manusia modern yang melupakan kewajiban-kewajibannya terhadap Tuhan karena hidupnya terlalu melekat (*attach*) dengan duniawi. Banyaknya manusia modern yang terlalu *attach* terhadap duniawi disebabkan oleh berkembangnya budaya pragmatisme dan hedonisme di tengah masyarakat. Mereka ingin serba pragmatis atau instan dalam mencapai kesenangan sehingga seluruh hidupnya ditujukan untuk mencari kesenangan.

Mereka lupa bahwa dibalik kesenangan jasad yang harus dipenuhi, ada dimensi lain yang juga harus dipenuhi kesenangannya. Adapun dimensi lain yang harus dipenuhi kesenangan dan kenikmatannya yaitu dimensi batin. Dimensi batin yang paling esensial yang berada dalam diri manusia yaitu ruh. Ruh manusia menjadi hal yang esensi karena ruh tersebut diciptakan langsung dari sebagian ruh Tuhan. Jika ruh tersebut terlalu melekat terhadap dimensi jasad atau materi maka ia akan semakin jauh dari Asalnya. Akan tetapi, jika ruh tersebut semakin menjauh dan tidak terlalu melekat dengan dimensi jasad maka ia akan semakin dekat dengan Asalnya (Yunasril Ali, 2012, hal. 203–214). Oleh karena itu, Jalaluddin Rumi sebagaimana yang dikutip oleh Seyyed Hossein Nasr pernah menyampaikan bahwa “manusia modern semakin merasa menderita karena hidupnya terlalu melekat kepada dimensi jasad dan menjauh dari dimensi ruh” (Seyyed Hossein Nasr, 2000, hal. 1–27). Argumen ini diperkuat pula oleh Eni Zulaiha yang mengatakan bahwa nestapa yang dialami manusia modern disebabkan oleh karena ia semakin jauh dari Tuhan sehingga ia tidak memiliki keterhubungan lagi dengan Tuhan. Menurut Eni, semakin seseorang jauh dari Tuhan maka ia akan semakin menderita batinnya dan jika batinnya menderita maka ia akan mengalami gangguan atau permasalahan-permasalahan psikologis (Eni Zulaiha, 2018, hal. 94–103).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang menyebabkan seseorang mengalami permasalahan psikologis. Adapun menurut Frederick H. Kanfer dan Arnold P. Goldstein yang sebagaimana yang dikutip oleh Djamulddin Ancok dan Fuad Nashori, ciri-ciri orang yang mengalami permasalahan psikologis di antaranya yaitu: *pertama*, seseorang akan selalu diliputi perasaan cemas (*anxiety*) dan tegang (*tension*). *Kedua*, merasa diri tidak berdaya sehingga hilang rasa percaya diri. *Ketiga*, terlalu larut dalam permasalahan sehingga lupa untuk memperbaiki diri. *Keempat*, ketidakmampuan dirinya dalam menghadapi segala permasalahan hidup dan persaingan yang semakin ketat (Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, 2011, hal. 91).

Sementara itu, menurut Zakiah Darajat ciri-ciri orang yang mengalami permasalahan psikologis di antaranya yaitu ia akan merasa cemas, iri hati, sedih, rendah diri, pemarah, ragu dan bimbang. Rasa cemas dan gelisah yang dialami seseorang biasanya terjadi ketika pikiran dan emosinya tidak seimbang. Orang akan merasa cemas ketika terlalu berpikir negatif terhadap hidupnya. Ia khawatir jika di masa depan ia tidak akan sukses, ia khawatir jika di masa tuanya tidak ada orang yang menyayanginya dan seterusnya. Kecemasan dan kekhawatirannya ini diciptakan oleh dirinya sendiri karena ia terlalu berlebih-lebihan dalam berpikir pada hal-hal yang belum tentu terjadi sehingga emosinya tidak stabil. Jika seseorang memiliki pikiran yang jernih dan juga emosinya stabil maka ia akan terhindari dari rasa cemas ini.

Selain rasa cemas, manusia modern juga banyak yang mengalami rasa iri hati terhadap orang lain. Rasa iri hati ini biasanya timbul disebabkan oleh ketidakmampuannya dalam mencapai cita-cita sehingga hidupnya menjadi tidak bahagia. Orang akan merasa iri hati ketika ada orang yang lebih bahagia dari dirinya, lebih sukses dari dirinya dan juga lebih berprestasi dari dirinya. Tidak dapat kita pungkiri, bahwa di masa modern ini persaingan hidup semakin ketat. Oleh sebab adanya persaingan ketat inilah banyak manusia modern yang terjebak pada perasaan iri hati ketika ia tidak mampu bersaing dengan orang lain.

Permasalahan psikologis lainnya yang juga sering melanda manusia modern yaitu perasaan sedih dan merasa rendah diri. Banyak manusia modern yang diliputi rasa sedih dikarenakan banyaknya ujian hidup yang tidak dapat diselesaikannya. Ujian yang sejatinya dapat dijadikan sebagai ajang untuk memperbaiki diri, tapi karena ketidakmampuannya dalam menyelesaikan masalah hidupnya maka ia akan berlarut-larut dalam kesedihan. Ia merasa sedih karena tidak ada yang dapat membantu dan peduli terhadapnya, bahkan tidak jarang banyak juga yang menyalahkan Tuhan karena Tuhan dianggap telah meninggalkannya dalam kesendirian. Perasaan sedih yang berlarut ini menyebabkan permasalahan psikologis yang baru yaitu merasa rendah diri atau *insecure*. Orang banyak mengalami rasa rendah diri disebabkan oleh karena ia merasa sudah tidak ada yang peduli terhadap dirinya sehingga akhirnya ia memilih untuk pasrah terhadap nasib yang menimpa dirinya tanpa mau berikhtiar untuk memperbaiki situasi dan kondisi hidupnya.

Menurut Zakiah, orang-orang yang merasa rendah diri ini, ternyata lebih sensitif dan tersinggung sehingga ketika ada hal-hal yang menyakiti perasaannya ia akan mudah marah. Rasa marah pada dasarnya adalah ungkapan dari emosi negatif yang disebabkan oleh banyaknya kekecewaan, ketidakpuasan dan ketidakmampuannya dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya. Oleh karena itu, permasalahan-permasalahan psikologis yang terjadi pada manusia modern ini idelanya harus direspon dan diberikan solusi supaya tidak menimbulkan permasalahan psikologis lainnya yang semakin berat (Zakiah Darajat, 2016, hal. 10-66).

## 2. 2. Solusi atas Problematika Psikologis Manusia Modern menurut Psikologi

Menurut Abraham Maslow, permasalahan psikologis yang terjadi pada manusia modern dapat diselesaikan jika ia mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya seperti kebutuhan untuk memenuhi kesejahteraan fisik (*the physiological needs*), kebutuhan akan rasa aman (*the safety needs*),

kebutuhan akan rasa memiliki dan mencintai (*the belongingness and love needs*), kebutuhan akan dihargai orang lain (*the esteem needs*) dan kebutuhan akan aktualisasi diri (*the need for self-actualization*) (Abraham Maslow). Menurut Maslow, kebutuhan untuk memenuhi kesejahteraan fisik sangat diutamakan karena banyak orang yang tidak mampu berkarya manakala kebutuhan fisik seperti makan, minum dan pakaian belum terpenuhi. Dalam memenuhi kebutuhan fisik ini, banyak manusia modern yang berlomba-lomba dan bersaing untuk mencari pekerjaan sehingga terkadang ketika ada yang kalah dalam bersaing mereka akan merasa cemas dan khawatir jika ia tidak mampu memenuhi kebutuhan fisiknya. Oleh karena itu, dalam proses memenuhi kebutuhan fisik ini dibutuhkan ketenangan batin dan kejernihan pikiran supaya tidak terjebak pada problematika psikologis. Manusia modern juga memerlukan daya juang yang tinggi (*adversity quotient*) ketika menghadapi persaingan dalam pekerjaan atau mencari nafkah. Jika gagal, maka dicoba lagi dan jika salah maka segera perbaiki.

Selain kebutuhan fisik, kebutuhan lain yang juga penting untuk dipenuhi yaitu kebutuhan akan rasa aman. Seseorang akan merasa aman jika dirinya sudah jelas statusnya, jelas pekerjaannya dan juga jelas tempat tinggalnya. Orang yang belum memiliki kejelasan dalam hidup inilah yang biasanya diliputi perasaan bersalah (*guilty feeling*), gelisah dan juga tidak berdaya. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan ini seseorang harus terus produktif dan jangan lelah untuk berproses. Maslow juga menjelaskan bahwa kebutuhan lain yang sangat diinginkan manusia modern yaitu kebutuhan untuk dicintai, disayangi dan ada yang peduli. Kebutuhan akan rasa dicintai ini menjadi penting karena dengan adanya kasih sayang ini maka seseorang akan merasa bersemangat, merasa ada yang melindungi, dan merasa ada yang memotivasi atau mendukung hidupnya. Jika kebutuhan akan dicintai dan disayangi ini tidak terpenuhi maka seseorang akan merasa kesepian (*loneliness*) dan merana. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan akan dicintai ini maka seseorang harus mampu peduli, empati, dan menyayangi lingkungannya.

Selain memenuhi kebutuhan-kebutuhan di atas, manusia modern juga membutuhkan kebutuhan lainnya yaitu kebutuhan akan harga diri. Orang akan merasa berharga dirinya manakala orang lain mampu menghormati dan menerima keberadaan dirinya. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka biasanya ia akan merasa terisolasi dan tidak berharga sehingga dirinya merasa tidak percaya pada dirinya sendiri dan orang lain. Dengan demikian, untuk memenuhi kebutuhan akan harga diri ini maka seseorang harus mampu menghargai orang lain, mampu beradaptasi dengan orang lain yang beragam karakteristiknya serta mampu menerima segala perbedaan yang ada. Kebutuhan lainnya yang dijelaskan oleh Maslow yaitu kebutuhan akan aktualisasi diri. Kebutuhan aktualisasi diri adalah kebutuhan yang tertinggi dibandingkan kebutuhan lainnya karena pada kebutuhan ini seseorang tidak lagi mencari aspek-aspek yang sifatnya materi. Kebutuhan akan aktualisasi diri ini mendorong seseorang untuk terus berbuat mandiri dan tidak terikat dengan aturan-aturan sehingga menjadi ia manusia yang cinta akan kemerdekaan dan hidupnya hanya mencari kebermaknaan, keadilan, keindahan, dan kesempurnaan. Adapun untuk memenuhi kebutuhan ini, maka seseorang harus selalu mengasah potensi atau bakat serta mengembangkan nilai-nilai positif di dalam dirinya (Abraham H. Maslow, 1970, hal. 35–46).

Menanggapi statement di atas, Viktor E. Frankl juga berpendapat bahwa nilai-nilai positif yang harus dikembangkan manusia modern agar ia terhindar dari problematika psikologis di antaranya yaitu: *pertama*, mengembangkan nilai kreatifitas (*creative value*). Menurut Frankl, orang yang kreatif adalah ia yang memiliki banyak ide dan jalan keluar atas setiap permasalahan hidup yang menimpa dirinya. Kreatifitas inilah yang jarang dimiliki oleh manusia modern, karena mereka hidupnya terbiasa dengan hal yang pragmatis, instan dan mudah sehingga ketika dihadapkan pada persoalan hidup ia tidak akan mampu menyelesaikannya. Manusia modern banyak yang memilih untuk *give up* dan pasrah pada takdir yang terjadi sehingga akhirnya ia merasa frustrasi. Oleh karena itu, untuk menghindarkan diri dari problematika psikologis tersebut, maka seseorang harus mampu mengembangkan nilai kreatifitas yaitu dengan cara terus menempa diri dan mengembangkan potensi yang dimiliki.

*Kedua*, mengembangkan nilai pengalaman dalam hidup (*experiential value*). Bagi seseorang yang mampu mengembangkan nilai pengalaman hidup maka ia akan mampu menjadikan setiap peristiwa

hidup yang menimpa dirinya sebagai pelajaran berharga. Banyak manusia modern yang gagal menangkap pesan atau hikmah dibalik ujian sehingga mereka mudah kecewa, putus asa dan juga diliputi rasa sedih yang berkepanjangan. Oleh karena itu, untuk mengembangkan nilai pengalaman hidup maka seseorang harus belajar untuk bersabar, *survive* (bertahan), dan berpikir positif terhadap setiap peristiwa hidup yang menimpa dirinya serta memperbaiki diri ke arah yang lebih baik. *Ketiga*, mengembangkan nilai sikap (*attitudinal value*). Menurut Frankl, orang yang mampu mengembangkan nilai sikap maka ia akan tahu apa yang harus diperbuatnya. Ia juga akan pandai dalam menempatkan diri dan menghargai orang lain. Di era modern, banyak manusia yang kehilangan sikap empati, peduli dan cinta kasih terhadap orang lain sehingga ia tidak tahu bagaimana berperilaku orang lain yang menyebabkan dirinya terisolasi dari lingkungannya. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan nilai sikap supaya ia tahu bagaimana cara berperilaku dirinya dan lingkungannya (Viktor E. Frankl, 1970, hal. 70).

Selain usaha-usaha yang sudah dijelaskan di atas, usaha lain yang juga dapat menghindarkan seseorang dari problematika psikologis yaitu dengan cara terus produktif. Menurut Erich Fromm sebagaimana yang dikutip oleh Hanna Djumhana Bastaman, banyak manusia modern yang mengalami permasalahan psikologis lebih disebabkan oleh karena ia tidak pandai dalam memmanage waktu sehingga akhirnya ia sering terlena dengan waktu dan tidak mempunyai skala prioritas dalam hidupnya. Orang yang tidak dapat memmanage waktu, biasanya ia banyak membuang waktu (*wasting time*) untuk hal-hal yang tidak berguna dan bermanfaat seperti misalnya banyak orang yang terlena dengan menonton *youtube*, dan banyak juga yang terlena dengan bermain games. Kebiasaannya dalam menghabiskan waktu untuk hal-hal yang tidak bermanfaat -atau dalam psikologi disebut dengan istilah prokrastinasi- telah membuatnya semakin tidak produktif. Oleh karena ketidakproduktifannya inilah maka ia akan merasa cemas, was-was, gelisah, khawatir dan takut menghadapi masa depan. Dengan demikian, Fromm beragumen bahwa produktifitas sangatlah penting karena dengan produktif bekerja dan berkarya maka kehidupan dan nasib seseorang akan berubah (Hanna Djumhana Bastaman, 2011, hal. 100–116).

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam perspektif psikologi solusi untuk supaya terhindar dari permasalahan psikologis yaitu dengan menyeimbangkan kebutuhan fisik, psikis dan sosial atau disingkat bio, psiko dan sosio.

### 2. 3. Solusi atas Problematika Psikologis Manusia Modern menurut Tasawuf

Menurut Seyyed Hosein Nasr, dalam mengatasi problematika psikologis yang menimpa manusia modern maka solusinya yaitu dengan cara kembali kepada Tuhan. Manusia modern harus *aware* terhadap fitrahnya yang suci, melapaskan tirani dalam dirinya dan kembali pada awal tujuan hidupnya yaitu kembali kepada Tuhan. Banyak manusia modern yang terlalu terbuai dengan fatamorgana kehidupan yang sifatnya materialistik sehingga batinnya tertutup dan tidak mampu merasakan lagi kehadiran Tuhan (Seyyed Hossein Nasr, 2000, hal. 1–27). Menurut Ahmad Nurcholis, ketika seseorang sudah tidak mampu merasakan kehadiran Tuhan lagi di dalam hidupnya, maka kehidupannya akan digerakan oleh keinginan-keinginan (hawa nafwu) dalam dirinya. Hal ini mengakibatkan dirinya terpenjara oleh keinginan-keinginannya sendiri yang menuntutnya untuk segera dipenuhi. Adapun keinginan-keinginan yang sering menuntut untuk segera dipenuhi yaitu keinginan untuk mencari uang dan harta kekayaan (*the will to money*), keinginan untuk mencari kekuasaan dan jabatan yang tinggi (*the will to power*), keinginan untuk mencari kenikmatan-kenikmatan jasmani (*the will to pleasure*), keinginan untuk bekerja sehingga lupa untuk bersosialisasi (*the power to work*), hingga keinginan untuk terus memuaskan nafsu syahwatnya (*the power of sex*). Oleh karena itu, Nurcholis sependapat dengan Nasr bahwa untuk menghindarkan diri dari belenggu tirani atau permasalahan psikologis yang sering menimpa manusia modern maka seseorang harus mampu kembali ingat kepada Tuhan (Ahmad Nurcholis, 2012, hal. 109–132).

Argumen di atas, diperkuat pula oleh argumen Dedy Irawan dalam tulisannya yang berjudul “Tasawuf sebagai Solusi Krisis Manusia Modern: Analisis Pemikiran Seyyed Hosein Nasr. Dalam tulisan ini, Dedy menjelaskan bahwa manusia modern tidak akan mampu mencapai kepuasan batin

dan mencapai kebahagiaan yang sejati ketika ia terus digerakan oleh hawa nafsu atau keinginan-keinginannya yang semu. Manusia modern harus mampu melepaskan diri dari keinginan tersebut dan kembali kepada Tuhan dengan jiwa yang bersih. Adapun untuk membersihkan jiwa ini maka seseorang harus memperbaiki diri dengan cara bertaubat (*takahlli*) dan kemudian menghiasi dirinya dengan amalan-amalan atau perilaku yang lebih baik dan terpuji (*tahalli*) seperti sabar, syukur, ikhlas, dan ridha (Dedy Irawan, 2019, hal. 41–66).

Yunasril Ali juga berargumen yang sama bahwa problematika psikologis yang dialami manusia modern lebih disebabkan oleh karena ia kehilangan visi metafisis dalam hidupnya sehingga hidupnya semakin jauh dari Tuhan. Oleh karena itu, supaya manusia modern terhindar dari segala problematika psikologis yang ada maka ia harus kembali kepada Tuhan dan menghidupkan kembali visi metafisis dalam hidupnya. Adapun cara untuk menghidupkan visi metafisis dalam diri manusia, Yunasril Ali berpendapat bahwa hal itu dapat dilakukan dengan tiga cara di antaranya yaitu: *pertama*, harus menghidupkan kembali keyakinan kepada semua manusia modern bahwa Tuhan itu ada. Bagaimana caranya kita mengetahui bahwa Tuhan itu ada? Hal tersebut sering sekali dipertanyakan oleh manusia modern yang semakin kritis.

*Kedua*, meyakinkan manusia modern bahwa hidup di dunia sifatnya *fana* sementara akhirat sifatnya abadi. Banyak manusia modern yang meragukan hari pembalasan dan hari akhir dikarenakan mereka meyakini bahwa tidak ada kehidupan lagi selain di dunia. *Ketiga*, meyakinkan manusia modern bahwa segala amal atau perbuatan yang dikerjakan akan mendapatkan penilaian atau pembalasan dari Tuhan. Menanggapi hal ini, banyak manusia modern yang beranggapan bahwa Tuhan tidak ada sehingga Tuhan tidak akan menilai setiap perilaku yang sudah diperbuatnya. Adapun untuk menjawab kesangsian atau keraguan yang menimpa manusia modern tersebut, maka Yunasril Ali berpendapat bahwa kita dapat meyakinkan mereka bahwa Tuhan itu ada melalui ciptaan-Nya, meyakinkan mereka bahwa ada hari pembalasan melalui kalam-Nya, dan meyakinkan bahwa ada balasan yang akan dilakukan oleh Tuhan terhadap setiap amal perbuatannya melalui asma dan sifat-Nya. Dengan demikian, Yunasril Ali berpendapat bahwa salah satu jalan agar manusia terhindar dari permasalahan psikologis yaitu dengan cara mengokohkan kembali visi metafisis dalam hidupnya. Ia harus meyakini bahwa Tuhan selalu menyertainya, selalu ada dalam setiap gerak dan langkahnya. Hal ini sebagaimana dalam firman al-Quran surat al-Baqarah ayat 115 yang artinya “*Kemana pun kamu menghadap di sana wajah Allah*”, dan firman lainnya dalam surat al-Hadid ayat 4 yang artinya “*Dan Dia senantiasa menyertaimu di mana pun kamu berada*”. Berdasarkan kedua ayat tersebut, maka sudah seyakinya manusia modern untuk selalu mengingat Allah. Dan upaya untuk mengingat Allah -dalam agama Islam- terejawantahkan dalam berbagai bentuk ibadah misalnya shalat, zikir, puasa, membaca al-Quran serta mengerjakan amalan kebajikan lainnya (Yunasril Ali, 2012, hal. 203–214).

Selain usaha-usaha yang sudah dijelaskan di atas, salah satu sufi klasik seperti Junyad al-Baghdadi sebagaimana yang dikutip oleh Muhammad Nursamad Kamba sudah menjelaskan lebih dulu bahwa untuk supaya manusia modern terhindari dari permasalahan psikologis maka ia harus mampu melepaskan keinginan atau ego yang ada dalam dirinya, meninggalkan kenikmatan-kenikmatan duniawi dan melepaskan diri dari semua belenggu tirani yang selama ini menutupi atau menghibab dirinya dengan Tuhan. Adapun untuk mencapai semua itu, maka manusia modern harus menjalani laku kehidupan yang sudah dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW dan para Auliya Allah lainnya yaitu kehidupan yang sederhana (*zuhud*), jauh dari gemerlap dunia serta selalu mengutamakan Tuhan di atas segalanya (Muhammad Nursamad Kamba, 2020, hal. 7–115).

Senada dengan pandangan Junayd al-Baghdadi, Ibn Qayyim al-Jawziyyah sebagaimana yang dikutip oleh Meta M. Maslahat berpandangan bahwa supaya manusia modern terhindari dari gangguan psikologis maka ada beberapa langkah yang harus dilakukan di antaranya yaitu: *pertama*, dengan cara kembali kepada Allah melalui jalan taubat. Banyak manusia modern yang kehilangan *self control* dan merasa banyak dosa sehingga mengakibatkan dirinya sering dihinggapi perasaan bersalah (*guilty feeling*). Oleh karena itu, jalan pertama yang harus ditempuh yaitu dengan cara bertaubat atau kembali kepada Allah dan menyadari atas setiap kesalahannya seraya berupaya untuk bertransformasi ke arah yang lebih baik. *Kedua*, sering melakukan muhasabah atau introspeksi diri. Dewasa ini, banyak



manusia modern yang kehilangan arah atau tujuan dalam hidupnya karena ia jarang melakukan introspeksi diri. Mereka terlalu terbuai dengan fatamorgana keindahan yang ditawarkan oleh duniawi dan lupa akan eksistensi dan tujuan hidupnya. Oleh karena itu, proses *muhasabah* diri ini sangat berperan penting dalam rangka supaya manusia terus melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri.

*Ketiga*, melakukan *mujahadah*. Di masa modern ini sudah menjadi niscaya jika semua orang mengejar kenikmatan-kenikmatan namun banyak juga orang yang mampu mengontrol diri untuk tidak terjebak pada kamufase kenikmatan tersebut. Oleh karena itu, supaya seseorang dapat istiqamah berada di jalan-Nya maka ia harus melakukan *mujahadah*. *Mujahadah* adalah usaha sungguh-sungguh yang dilakukan seseorang untuk terus berada di jalan-Nya dan mengendalikan emosi negatif yang ada dalam dirinya. Jika seseorang dalam hidupnya selalu bermujahadah untuk terus melakukan kebaikan dan menjalankan titah-Nya maka ia akan terhindar dari gangguan psikologis. *Keempat*, dengan cara *muraqabah* atau mendekati diri kepada Allah. Banyak manusia modern yang merasakan kesepian (*loneliness*) dan hidupnya tidak bermakna (*meaningless*) disebabkan oleh karena dirinya jauh dengan Allah. Oleh karena itu, jalan terakhir yang harus ditempuh oleh manusia modern yaitu dengan mendekati diri kepada Allah (Meta Malihatul Maslahat, 2019, hal. 1–23).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam perspektif tasawuf solusi untuk mengatasi probelamtika psikologis manusia modern yaitu dengan cara kembali kepada Tuhan dengan hati dan jiwa yang jernih. Hal ini dikarenakan faktor utama yang menyebabkan dirinya mengalami guncangan-guncangan psikologis disebabkan oleh karena dirinya jauh dengan Tuhan.

### 3. Kesimpulan

Dalam tulisan ini dapat disimpulkan bahwa problematika psikologis yang terjadi pada manusia modern disebabkan oleh karena adanya ketidakseimbangan pada aspek bio, psiko, sosio, dan spiritual. Oleh karena itu, untuk supaya terhindar dari permasalahan-permasalahan psikologis maka seseorang harus mampu menyeimbangkan kebutuhan-kebutuhan tersebut. Pada aspek bio atau fisik manusia harus dapat memenuhi kebutuhan untuk makan, minum dan berpakaian. Kebutuhan ini menjadi hal yang primer karena jika tidak dipenuhi maka ia tidak akan mampu memenuhi kebutuhan lainnya. Sementara itu, pada aspek psiko manusia juga harus mampu menyeimbangkannya dengan cara terus mengolah pikiran dan perasaannya serta terus meng-*upgrade* potensi dirinya. Pada aspek sosio, manusia juga harus mampu menyeimbangkannya yaitu dengan cara mampu berinteraksi dengan orang lain serta mampu bersikap toleransi terhadap segala perbedaan yang ada. Pada aspek spiritual, manusia modern harus mampu memiliki hubungan yang dekat dengan Tuhannya.

Dari keempat aspek tersebut, para psikolog lebih menekankan pada pemenuhan aspek bio, psiko dan sosionya, sementara para sufi dan ilmuwan tasawuf lebih menekankan pada pemenuhan aspek spiritualnya. Namun demikian, meskipun kedua perspektif tersebut penekanannya (*stressing-nya*) berbeda, kedua disiplin ilmu tersebut pada dasarnya tidak saling menafikan namun sebaliknya dapat saling bersinergi dan melengkapi bahwa untuk supaya terhindar dari problematika psikologis maka seseorang harus seimbang dalam memenuhi kebutuhan fisik (bio), psikis, sosio dan spiritualnya.

## Referensi

- Abraham H. Maslow. (1970). *Motivation and Personality*. English: Harper and Row Publisher, Inc.
- Abuddin Nata. (2007). *Metodologi Studi Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ahmad Nurcholis. (2012). "Peran Tasawuf dalam Merekonstruksi Krisis Spiritual Manusia Modern." *Jurnal Sosio-Religia*, 10(1).
- Connolly, P. (1999). *Approaches to The Study of Religion*. London and New York: Wellington House and Avenve.
- Dedy Irawan. (2019). "Tasawuf sebagai Solusi Krisis Manusia Modern: Analisis Pemikiran Seyyed Hossein Nasr." *Jurnal Tasfiah: Jurnal Pemikiran Islam*, 3(1).
- Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori Suroso. (2011). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Eni Zulaiha. (2018). "Spiritualitas Taubat dan Nestapa Manusia Modern." *Jurnal Syifaul Qulub*, 2(2).
- Hanna Djumhana Bastaman. (2011). *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jujun Suria Sumantri. (1995). *Filsafat Ilmu: Sebuah Pengantar Populer*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Meta Malihatul Maslahat. (2019). Psikopatologi dan Psikoterapi dalam Perspektif Tasawuf Ibn Qayyim al-Jawziyyah. *Esoterik*, 5(1), 1–23.
- Muhammad Nursamad Kamba. (2020). *Mencintai Allah Secara Merdeka: Buku Saku Tasawuf Praktis Pejalan Maiyah*. Tangerang Selatan: Penerbit IIMAN.
- Mulyadhi Kartanegara. (2007). *Sketsa Ruhani Insani: Akal, Jiwa, Hati dan Ruh dalam buku Menyinari Relung-relung Ruhani: Mengembangkan EQ dan SQ Cara Sufi*, editor Cecep Ramli Bihar Anwar. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Seyyed Hossein Nasr. (2000). *Tasauf Dulu dan Sekarang*, diterjemahkan oleh Abdul Hadi. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Viktor E. Frankl. (1970). *The Will To Meaning: Foundation and Applications Of Logotherapy*. New York: New American Library, Inc.
- Yunasril Ali. (2012). "Problema Manusia Modern dan Solusinya dalam Perpektif Tasawuf." *Jurnal Tasawuf*, 1(2).
- Zakiah Darajat. (1985). *Peran Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: PT. Gunung Agung.
- Zakiah Darajat. (2016). *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT. Gunung Agung.

**Penghargaan:** Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Editor in Chief dan seluruh tim editor jurnal Syifa al-Qulub karena sudah memberi kesempatan kepada penulis untuk ikut berkontribusi dalam menyebarkan khazanah keilmuan tasawuf dan psikoterapi. Semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca.