

## “MENEMUI” ALLAH MELALUI PSIKOLOGI POSITIF

Oleh: Duski Samad

Guru Besar UIN Imam Bonjol

Kajian Subuh Mubarakah Civitas Akademika UNP Padang, Jumat 15 Juli 2022

Maksud dari Psikologi positif sebagai jalan menemui Allah swt adalah perspektif ilmiah tentang bagaimana membuat hidup lebih berharga. Tujuan dari psikologi positif adalah memberikan pandangan tentang manusia dari sisi lain, yaitu dengan cara menampilkan sifat-sifat indah dari manusia. Intervensi psikologi positif dapat melengkapi intervensi yang ada pada kajian psikologi yang dinilai masih tradisional, hal itu untuk mengurangi penderitaan dan membawa puncaknya kepada kebahagiaan. Kebahagiaan sejati hanya ada bila manusia hidup dalam jalan sang khaliqnya (QS. Al-Baqarah/2:200).

Sedangkan yang dimaksud dengan menemui Allah dalam judul di atas adalah meyakini, menerima, mengakui dan mematuhi sepenuh hati akan keberadaan, perintah dan larangan Allah swt. Menemui Allah dapat juga dimaknai menerima seyakini-yakinnya kebenaran yang bersumber dari kitab suci dan hadist Nabi. Menemui Allah juga berarti merasakan dengan pengalaman, pengetahuan dan alam ruhaniyah bahwa Allah swt selalu hadir dalam semua seluk beluk kehidupan.

Menemui Allah sudah menjadi percakapan umum, saat manusia meninggal dunia. Hukum kepastian bahwa setiap makhluk hidup akan kembali pada-Nya, sang pencipta. Semua makhluk akan menemui-Nya itu diyakini semua umat beragama. Alquran memastikan bahwa makhluk adalah berasal dari-Nya dan kembali kepada-Nya, innalillahi wainnailaihi rajiun (QS. Al-Baqarah/2:156).

Kembali kepada Allah swt, adalah untuk menemui dan mempertanggungjawabkan semua misi kehidupan yang diamanah. Iman universal, menyatakan bahwa semua akan kembali dan menemuinya pada batas (ajal).

وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ ۚ فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَجِزُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَأْذِنُونَ

"Dan setiap umat mempunyai ajal (batas waktu). Apabila ajalnya tiba, mereka tidak dapat meminta penundaan atau percepatan sesaat pun."(QS. Al-A'raf 7: Ayat 34)

Setelah ajal menjemput manusia sebelum menemui Allah swt, transit di alam barzakh.

لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِنْ وَرَائِهِمْ بَرْزَخٌ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ

"agar aku dapat berbuat kebajikan yang telah aku tinggalkan." Sekali-kali tidak! Sungguh itu adalah dalih yang diucapkannya saja. Dan di hadapan mereka ada barzakh-barzakh sampai pada hari mereka dibangkitkan."(QS. Al-Mu'minin 23: Ayat 100)

Ada manusia yang minta kembali setelah ia wafat, karena sadar belum melakukan yang terbaik.

وَلَوْ تَرَىٰ إِذِ الْمُرْمُؤُونَ نَاكِسُوا رُءُوسِهِمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ رَبَّنَا أَبْصَرْنَا وَسَمِعْنَا فَارْجِعْنَا نَعْمَلْ صَالِحًا إِنَّا مُوقِنُونَ

"Dan (alangkah ngerinya), jika sekiranya kamu melihat orang-orang yang berdosa itu menundukkan kepalanya di hadapan Tuhannya, (mereka berkata), "Ya Tuhan kami, kami telah melihat dan mendengar, maka kembalikanlah kami (ke dunia), niscaya kami akan mengerjakan kebajikan. Sungguh, kami adalah orang-orang yang yakin. ""(QS. As-Sajdah 32: Ayat 12)

## JALAN MENEMUI ALLAH

Menemui Allah swt sudah dimulai sejak hidup ini yakni melalui jalur tauhid yang dibentangkan Allah melalui jalan nuhuwaat, propetic, atau kenabian. Menemui Allah dapat dicapai dengan alamiah (pengalaman), ilmiah (ilmu pengetahuan) dan ma'iyah (membersamai Allah dalam semua sisi kehidupan, yaitu amal saleh dan kelurusan tauhid, atau mencampuri aqidah atau musyrik.

قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ اللَّهُ وَإِذْ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا

"Katakanlah (Muhammad), "Sesungguhnya aku ini hanya seorang manusia seperti kamu, yang telah menerima wahyu, bahwa sesungguhnya Tuhan kamu adalah Tuhan Yang Maha Esa." Maka barang siapa mengharap pertemuan dengan Tuhannya, maka hendaklah dia mengerjakan kebajikan dan janganlah dia menyekutukan dengan sesuatu pun dalam beribadah kepada Tuhannya."(QS. Al-Kahf 18: Ayat 110)

Semua orang yang memiliki jiwa bersih, dapat menemui Tuhannya melalui sentuhan jiwa, saat mendengar ayat-ayatnya dan terbentuknya kesadaran religiusitas, nilai, dan kenyataan yang maksimal (QS. Al-Anfaal/8:2-4).

Hanya tiga jalan menemui Allah yaitu wahyu, amal saleh dan tauhid yang murni. Wahyu itu hanya diberikan kepada Nabi dan Rasul. Amal saleh dan tauhid yang murni dapat ditempuh semua orang. Menemui Allah adalah keniscayaan, bahkan Allah itu sendiri yang menemuimu saat ini kamu ada keinginan kuat (yarju) untuk bertemu dengan-Nya, bila mujahadah yang didasari kesadaran al-ghaniy (kemahacukupan) Allah.

مَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ اللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ اللَّهِ لَآتٍ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

"Barang siapa mengharap pertemuan dengan Allah, maka sesungguhnya waktu (yang dijanjikan) Allah pasti datang. Dan Dia Yang Maha Mendengar, Maha Mengetahui."(QS. Al-'Ankabut 29: Ayat 5)

Mereka yang dapat mencapai kualitas diri bertemu dengan Allah, dipastikan ketenangan dan kenyamanan hidup akan terus menyertainya, berupa mutmainnah (QS. Al-Fajar,25), ketenangan batin.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."(QS. Ar-Ra'd 13: Ayat 28). Bahkan mereka yang menemui Allah akan merasakan ketenangan (sakinah), (QS. Al-fatah:2).

Sebaliknya mereka yang gagal menemui Allah dipastikan kesempitan dan kesulitan hidup terus menghantuinya, ma'isatan dhanka, kehidupan yang sulit.

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى

"Dan barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sungguh, dia akan menjalani kehidupan yang sempit, dan Kami akan mengumpulkannya pada hari Kiamat dalam keadaan buta."(QS. Ta-Ha 20: Ayat 124)

Bahkan manusia gagal bertemu Tuhannya menjadi mangsa dan sahabat karib setan (syaitan qarina). Allah Ta'ala berfirman,

وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ

"Barangsiapa yang berpaling dari pengajaran Tuhan Yang Maha Pemurah (Al Quran), kami adakan baginya syaitan (yang menyesatkan) maka syaitan itulah yang menjadi teman yang selalu menyertainya." (QS. Az-Zukhruf: 36)

## PSIKOLOGI POSITIF NABI- NABI DALAM MENEMUI ALLAH

Alquran mengajarkan bahwa semua Nabi dan Rasul adalah manusia yang diberikan kesempatan menemui Allah dengan jalan wahyu. Wujud wahyu ada pada kitab, suhuf, dan hadist.

Pertama: Nabi Ibrahim as. (pengalaman dan nalar sehat)

Sejak manusia mengenal peradaban ia sudah berusaha mencari dan menemukan Tuhan. Percaya pada kekuatan benda (dinamisme), kemudian pindah pada percaya pada roh (animisme), seterusnya percaya pada Tuhan yang Maha Esa (Monothaisme) adalah fakta sejarah bahwa fitrah bertuhan melekat pada setiap jiwa insan (QS.al-Ruum/30:30).

Sejarah alamiah ini diungkap al-Quran pada kisah Nabi Ibrahim yang menemui Allah melalui pengalaman empiris melihat bintang, bulan dan matahari.

إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ

"Aku hadapkan wajahku kepada (Allah) yang menciptakan langit dan bumi dengan penuh kepasrahan (mengikuti) agama yang benar, dan aku bukanlah termasuk orang-orang musyrik."(QS. Al-An'am 6: Ayat 77-79)

Kedua: Nabi Yusuf as (ilmiah, penalaran logika dan kesadaran kemanusiaan.)

Penggunaan ilmu pengetahuan, penalaran ilmiah dan kesadaran jiwa bersih salah satu jalan menemui Allah swt, kebenaran sejati. Nabi Yusuf sukses menghapai kesulitan hidup, bahkan sukses melalui godaan Siti Zulaikha, karena ketajamannya mendayagunakan akal sehat dan pikiran normalnya, laula burhana rabbabohi.

وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ<sup>٢</sup> وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ<sup>٣</sup> كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ

"Dan sungguh, perempuan itu telah berkehendak kepadanya (Yusuf). Dan Yusuf pun berkehendak kepadanya, sekiranya dia tidak melihat tanda (dari) Tuhannya. Demikianlah, Kami palingkan darinya keburukan dan kekejian. Sungguh, dia (Yusuf) termasuk hamba Kami yang terpilih."(QS. Yusuf 12: 24)

Ketiga: Nabi Muhammad saw (Ilahiyah dan ma'iyah (membersamai Allah)

Al-quran menunjukkan pengalaman hidup dan jejak perjuangan Nabi yang berhasil menemui Allah melalui perangkat ilahiyah itu sendiri. Nabi Muhammad saw menemui kebenaran ilahi saat sulit dan situasi genting menghadapi kejaran algojo Arab dalam perjalanan hijrah di Jabal Tsur,

dapat dibaca dari bunya innalaha ma'ana, ( Taubah/9:40). Pemuda ashabul kahfi bertemu Allah saat mereka terdesak, dan tidak mau menyerah, tidak ada pilihan kecuali menghadap pada Allah, melandunni(QS. Al-Kahfi/18:10).

Keempat: Nabi Musa as menemui Allah saat ini meminta pada Allah agar diperlihatkan Allah secara nyata di Gunung Sinai, lalu Allah menyatakan jika gunung kuat maka kamu akan bisa lihat Aku, lalu gunung itu hancur, artinya saat tajjalihatnya Allah pada alam.

وَلَمَّا جَاءَ مُوسَى لِمِيقَاتِنَا وَكَلَّمَهُ رَبُّهُ قَالَ رَبِّ أَرِنِي أَنْظُرْ إِلَيْكَ قَالَ لَنْ نَرِيَنِي وَلَكِنْ أَنْظُرْ إِلَى الْجَبَلِ فَإِنِ اسْتَقَرَّ مَكَانَهُ فَسَوْفَ تَرِيَنِي فَلَمَّا تَجَلَّى رَبُّهُ لِلْجَبَلِ جَعَلَهُ دَكًّا وَخَرَّ مُوسَى صَعِقًا فَلَمَّا أَفَاقَ قَالَ سُبْحَانَكَ تُبْتُ إِلَيْكَ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُؤْمِنِينَ

"Dan ketika Musa datang untuk (munajat) pada waktu yang telah Kami tentukan dan Tuhan telah berfirman (langsung) kepadanya, (Musa) berkata, "Ya Tuhanku, tampilkanlah (diri-Mu) kepadaku agar aku dapat melihat Engkau." (Allah) berfirman, "Engkau tidak akan (sanggup) melihat-Ku, namun lihatlah ke gunung itu, jika ia tetap di tempatnya (sebagai sediakala) niscaya engkau dapat melihat-Ku." Maka ketika Tuhannya menampakkan (keagungan-Nya) kepada gunung itu, gunung itu hancur luluh dan Musa pun jatuh pingsan. Setelah Musa sadar, dia berkata, "Maha Suci Engkau, aku bertobat kepada Engkau dan aku adalah orang yang pertamanya beriman.""(QS. Al-A'raf 7: 143)

Kesimpulan yang mesti diteguhkan dalam diri adalah:

1. Bahwa setiap orang akan menemui Allah, sadar atau tidak, bersedia atau keberatan sekalipun, ajal itu kemestian yang tak bisa ditunda dan dimajukan, oleh karena gunakan perspektif psikologi positif dalam menjalani hidup untuk bahagian menerima menua dan menderita sekalipun.
  2. Menemui Allah dimulai di dunia ini, nanti diakhirat dapat sukses bila pertemuan di dunia nyata ini kondusif dan membawa pengaruh besar bagi kehidupan yang bahagia dunia dan akhirat, itulah capaian tertinggi dari psikologi positif.
  3. Wahyu untuk Nabi dan Rasul. Amal saleh, dam tauhid yang lurus bagi manusia biasa adalah sarana untuk dapat menemuinya dengan baik, sukses dan menghasilkan manfaat tiada hentinya.
  4. Gagal menemui Tuhan beresiko hidup yang dhanka, (sulit dan tak pernah selesai), setanan qarina, bersahabat dengan setan, mudah sesat dan menyesatkan, psikologi negatif.
  5. Belajar pada alam, menggunakan nalar sehat, dan memaksimalkan ma'iyah (psikologi positif) dengan Allah adalah metode untuk sukses menemui Allah.
- 12072022.ambon1/4wismaindah