

MANUSIA HOLISTIK DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN TASAWUF

Meta Malihatul Maslahat

Institut Agama Islam Negeri Kudus Email: metamaslahat@iainkudus.ac.id

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji manusia holistik dalam perspektif psikologi dan tasawuf. Dalam perspektif psikologi, manusia holistik adalah manusia yang dengan potensi yang dimilikinya ia mampu menemukan makna hidup sehingga hidupnya bermakna, bahagia dan sejahtera. Dalam perspektif tasawuf, manusia holistik adalah ia yang dengan kehendak Tuhan bisa mencapai kondisi jiwa yang tenteram (*nafs muthmainnah*). Adapun dalam perspektif psikologi sufistik, manusia holistik diartikan sebagai manusia paripurna. Manusia paripurna ini adalah manusia yang mampu mengintegrasikan dan menyeimbangkan potensi diri dan potensi yang diberikan Tuhan sehingga akal dan hatinya tercerahkan oleh pancaran cahaya pengetahuan dan sinar Ilahi.

Keywords:

Manusia Holistik; Psikologi, Tasawuf; Psikologi Sufistik

DOI: 10.15575/saq.v%vi%i.5242

A. PENDAHULUAN

Alexis Carrel, dalam buku *Man, The Unknown* mengatakan bahwa sejak zaman para filosof Yunani Purba sampai era Pascamodern saat ini, belum ada yang tuntas membahas mengenai citra diri manusia yang sesungguhnya. Menurut Carrel, manusia adalah makhluk unik penuh misteri yang sulit untuk dikaji.¹ Meskipun demikian, fakta menunjukkan bahwa kajian-kajian tentang manusia baik yang bersifat empiris-realistis maupun normatif keagamaan terus dilakukan termasuk disiplin ilmu psikologi dan tasawuf yang turut andil dalam mengkajinya. Ilmu psikologi maupun tasawuf sampai sekarang masih memperdebatkan citra diri manusia yang sesungguhnya. Psikologi yang bangga dengan konsep “humanisme-nya”, sebenarnya dangkal dan asing dalam kajian tasawuf. Tasawuf

dengan konsep bahwa manusia itu “hamba Tuhan” yang berada dalam takdir-Nya, dalam pandangan psikologi mereka seolah-olah kehilangan peran dalam menjalankan kehidupan.²

Psikologi adalah disiplin ilmu yang mengkaji manusia dari aspek lahiriah (*eksoterik*) yang menggunakan metodologi *empiris-eksperimental* berdasarkan pada kekuatan logika dan penalaran kritis serta rasional. Sedangkan disiplin ilmu tasawuf mengkaji manusia dari aspek batiniah (*esoterik*) dengan menggunakan metodologi normatif keagamaan yang berdasarkan pada pengalaman batin. Kedua disiplin ilmu ini, jika dianalisis dengan kritis hampir memiliki persamaan dalam menggali dan mengkaji “unsur dalam” manusia yang menjadi hakikat eksistensi diri. Dorongan, motivasi, karakter, dan *locus* spiritual juga menjadi disiplin kajian keduanya. Namun demikian, terdapat perbedaan orientasi dan tujuan akhir di antara

¹ Alexis Carrel, *Man, the Unknown* (New York: Harper and Row Publisher, 1967), 3-5.

² Aliah B. Purwakanita Hasan, “Diri dan Spiritualitas,” *Jurnal Psikologi*, Vol. 5, No. 1 (Juni 2012): 2-4.

kedua disiplin ilmu tersebut. Psikologi berorientasi antroposentris sedangkan tasawuf berorientasi teosentris.³

Di samping itu, tasawuf merupakan disiplin ilmu yang *sarat etik*, yang mendiskusikan perilaku yang bagaimana seharusnya, sedangkan psikologi merupakan disiplin ilmu yang *netral etik*, yang hanya mendiskusikan perilaku yang apa adanya.⁴ Sebagai contoh, jika dalam psikologi humanistik pengembangan pribadi bertujuan untuk mengantarkan manusia menjadi seseorang yang bermakna, bahagia dan sejahtera psikologisnya yang ditandai dengan berkembangnya potensi dan memiliki emosi positif serta berkepribadian baik terhadap diri dan lingkungannya.⁵ Dalam tasawuf, metode pengembangan diri tersebut tidak hanya bertujuan mengantarkan manusia menjadi seseorang yang bermakna, bahagia dan sejahtera saja namun juga bertujuan untuk mengantarkan manusia menuju pencapaian derajat manusia yang paripurna (*insan kamil*) yang memiliki karakter baik tidak hanya pada diri dan lingkungannya saja, namun juga terhadap Tuhannya karena perilaku yang tercermin merupakan cerminan dari Tuhan.⁶ Meskipun pengembangan pribadi merupakan tujuan fundamental, akan tetapi psikologi humanistik tertuju pada pengembangan pribadi yang mengacu pada potensi yang didasari oleh kebutuhan dasar hierarkis.⁷ Sebaliknya, ilmu tasawuf menembus potensi batiniah (*interplaneter*), artinya tasawuf mampu mengantarkan manusia untuk kembali dan bersatu dengan Asalnya (Ruh yang Suci).⁸

Menurut Muhammad Ajmal hanya dengan ilmu tasawuf maka hakikat manusia holistik dapat terkaji.⁹ Berbeda dengan Ajmal, Lynn Wilcox dalam buku *Psikologi Berjumpa Ilmu Tasawuf*, berpendapat bahwa untuk mengkaji manusia holistik ini justru harus menggabungkan pemahaman keilmuan psikologi dan tasawuf. Menurut Wilcox, mengkaji citra diri manusia yang holistik ibarat mempelajari karakteristik sebuah lampu. Psikologi sebagai ilmu sains mengkaji karakteristik lampu dari hal yang terlihat seperti berapa voltagenya, bagaimana bentuknya dan terbuat dari bahan apa? Sedangkan *concern* tasawuf sebagai ilmu batin mengkaji bagaimana menghubungkan lampu dengan sumbernya sehingga menjadi terang dan menerangi sekitarnya.¹⁰

Tertarik dengan apa yang telah disampaikan oleh Wilcox, maka judul dalam penelitian ini yaitu “Manusia Holistik dalam Perspektif Psikologi dan Tasawuf”, dengan tujuan dan harapan supaya penulis dapat menggali formula yang tepat dan komprehensif dalam mengkaji manusia holistik sehingga tulisan ini dapat berkontribusi bagi pengembangan khazanah psikologi yang bercorak sufistik.

B. TEORI PARADIGMA MANUSIA HOLISTIK

Menurut Hanna Djumahana Bastaman manusia holistik diartikan sebagai makhluk yang berdimensi biologis, psikologis, sosial dan spiritual, atau sering disebut juga sebagai

³ Hanna Djumahana Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2007), 282.

⁴ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2001), 26-27.

⁵ Paul T. Wong, “Flourishing: A Visionari New Understanding of Happiness and Well Being”, *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, Volume 4, Number 1 (July, 2012): 135-139.

⁶ S. Hamdani, “Tasawuf Sebagai Solusi Krisis Spiritual Bangsa Indonesia”, *Jurnal Tasawuf*, Vol. 1, No. 2 (Juli 2012): 255-262.

⁷ Robert Frager, *Psikologi Sufi untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh* (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2014), 373.

⁸ Yunasril Ali, “Problema Manusia Modern dan Solusinya dalam Perpektif Tasawuf” *Jurnal Tasawuf*, Vol. 1, No. 2 (Juli 2012), 211-213.

⁹ Muhammad Ajmal, “Science and The Miracle”, *Jurnal of the Research Society of Pakistan*, Vol. 27, No.1 (1990): 61.

¹⁰ Lynn Wilcox, *Ilmu Jiwa Berjumpa Tasawuf*, terjemahan IG Harimurti Bagoesokka (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2003), 8.

mahluk *biopsikososialspiritual*. Sebagai makhluk biologis maka manusia tidak akan pernah terlepas dari hukum alam. Ia terdiri dari sistem-sistem organ tubuh yang terus berusaha untuk *survive* atau mempertahankan kehidupannya. Sebagai makhluk psikologis maka setiap individu memiliki kebutuhan psikologis untuk mengembangkan kepribadian, memiliki kecerdasan dan daya pikir, memiliki kepribadian yang unik dan bertingkah laku sebagai wujud atau manifestasi dari kejiwaannya. Sebagai makhluk sosial, manusia akan beradaptasi, bersosialisasi, dan hidup bersama dengan orang lain. Sebagai makhluk spiritual, manusia akan memiliki keyakinan terhadap Tuhan dan memiliki pandangan atau dorongan hidup yang sejalan dengan keyakinannya.¹¹ Menurut Yustinus Semiun, keempat dimensi itu harus seimbang satu sama lain karena semuanya saling penting. Jika keempat unsur ini tidak saling seimbang maka akan menyebabkan ancaman dan gangguan bagi dimensi lainnya. Oleh karena itu, keempat dimensi tersebut harus selalu terjaga dan terpelihara.¹²

Menurut Carol D. Ryff, manusia ditentukan oleh tiga dimensi utama (*determinan tri-dimensional*) yaitu *organo-biologi*, *psiko-edukasi*, dan *sosiokultural*.¹³ Dalam pandangan Ryff manusia holistik diartikan sebagai manusia yang telah sejahtera psikologisnya, yaitu orang yang berkarakter positif terhadap diri dan lingkungannya, mampu mengatur dan menentukan sikap dan pilihan yang terbaik bagi diri sendiri maupun orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas dan memiliki pertumbuhan diri yang baik sehingga mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Pandangan Ryff belum menyentuh dimensi spiritual manusia. Padahal dimensi

yang menjadi esensi dalam diri manusia adalah dimensi spiritual.

Berbeda dengan pandangan di atas, Rani Anggraeni Dewi dalam buku *Menjadi Manusia Holistik* mengartikan manusia holistik sebagai manusia yang tidak hanya sejahtera psikologisnya saja, namun juga sejahtera spiritualnya. Orang yang sejahtera spiritualnya adalah orang yang telah dekat dengan Tuhannya, sehingga perilaku yang tercermin dalam dirinya adalah perilaku Tuhan (*at-takhlluq bi akhlāq Allāh*).¹⁴ Hal ini sangat dimungkinkan manusia berakhlak seperti Tuhan, karena manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang memiliki sifat-sifat Ilahiah yang suci (*teomorfis*) yang kepadanya Tuhan meniupkan sebagian dari ruh-Nya sehingga wajar jika ada manusia yang mampu berakhlak seperti akhlak Tuhan.¹⁵ Manusia yang mampu berakhlak seperti Tuhan ini yang kemudian disebut sebagai *Insān Kāmil* (Manusia Holistik).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN MANUSIA HOLISTIK DALAM KAJIAN PSIKOLOGI

Dalam penelitian ini, kajian mengenai manusia holistik dalam perspektif psikologi akan difokuskan pada pemikiran Viktor E. Frankl. Kita ketahui bahwa Viktor E. Frankl adalah seorang psikolog humanistik yang terkenal dengan ajaran Logoterapinya. Ajaran Logoterapi Frankl ini meraih kehormatan sebagai psikoterapi terbesar ke-3 di Wina setelah psikoterapinya Sigmund Freud (*The Will to Pleaseure*) dan Alfred Adler (*The Will to Power*). Pada awalnya, Logoterapi identik dengan psikoterapi, namun saat ini Logoterapi berkembang menjadi sebuah teori atau filsafat

¹¹ Hanna Djumahana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil dan Pustaka Pelajar, 2011), 49-55.

¹² Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 268.

¹³ Carol D. Ryff, "Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-

Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No. 6 (1989): 1071.

¹⁴ Rani Anggraeni Dewi, *Menjadi Manusia Holistik* (Jakarta: Penerbit Hikmah, 2006), 13-46.

¹⁵ Yunasril Ali, *Jalan Kearifan Sufi* (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2002), 13.

manusia, teori psikopatologi, teori kepribadian, dan teori pengembangan diri (*Logoanalysis*).¹⁶

Menurut Viktor E. Frankl, manusia diartikan sebagai makhluk yang memiliki dimensi kesatuan utuh antara dimensi ragawi, kejiwaan dan spiritual (*bio, psycho, and spiritual-somatic, psychical, and noetik*). Jangkauan ragawi itu sangat terbatas (*in the dimension of body we are imprisoned*), jangkauan pikiran jauh lebih luas (*in the dimension of mind we are driven*), sedangkan jangkauan ruhani hampir tidak terbatas (*in the dimension of soul we are free*). Oleh karena itu, diantara ketiga dimensi tersebut dimensi spiritual adalah dimensi yang sangat penting dalam diri manusia yang dengan adanya dimensi ini maka eksistensi manusia ditandai oleh tiga hal yaitu kerohanian (*spirituality*), kebebasan (*freedom*), dan tanggung jawab (*responsibility*).¹⁷

Dalam pandangan Viktor E. Frankl, manusia holistik diartikan sebagai seseorang yang mampu melakukan *self detachment* yaitu kemampuan yang dengannya ia sadar terhadap diri sendiri dan lingkungannya sehingga ia mampu merencanakan dan menentukan apa yang terbaik bagi dirinya (*the self determining being*).¹⁸ Pandangan Frankl ini kemudian dikuatkan oleh pendapat Eric Fromm yang menyatakan bahwa manusia adalah makhluk yang terbuka terhadap lingkungannya yang dengannya ia dapat bersosialisasi dan berinteraksi (*socialization*) dan mampu memanfaatkan benda-benda yang ada di sekitarnya (*assimilization*). Oleh karenanya, manusia sangat berbeda dengan hewan, tumbuhan atau makhluk lainnya. Manusia mampu mengubah dan mengolah lingkungannya (*alloplastic*) sedangkan hewan

hanya dapat mengubah dirinya untuk beradaptasi dengan lingkungannya (*autoplastic*).¹⁹

Selain mengartikan siapa itu manusia holistik, Viktor E. Frankl juga menjelaskan bagaimana metode pengembangan diri menuju manusia holistik. Menurut Frankl, metode pengembangan diri menuju manusia holistik ini di antaranya yaitu dengan menjadi orang yang bebas dalam berkehendak (*the freedom of will*), memiliki hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*) dan selalu mencari makna hidup (*the meaning of life*). Ketiga landasan tersebut jika dikembangkan dan dilaksanakan maka akan mengantarkannya menjadi manusia holistik yang bermakna dan (*the meaningful life*) dan bahagia (*happiness*).²⁰

Adapun karakteristik manusia holistik menurut Viktor E. Frankl ialah dia yang memiliki nilai-nilai kreatif (*creative values*), nilai-nilai penghayatan (*experiential values*), dan nilai-nilai bersikap (*attitudinal values*). Manusia yang memiliki nilai-nilai kreatif maka ia akan menjadi pribadi yang berkarya, bekerja dengan giat, menciptakan sesuatu yang baru, melaksanakan tugas dan kewajiban dengan sebaik-baiknya dan penuh tanggung jawab. Sedangkan manusia yang memiliki nilai-nilai penghayatan (*experiential values*) maka ia akan menjadi pribadi yang memiliki cinta kasih, suka terhadap kebenaran, perdamaian, kebajikan dan keindahan. Adapun manusia yang memiliki nilai-nilai bersikap (*attitudinal values*) maka ia akan menjadi pribadi yang mampu menerima segala takdir kehidupan dengan penuh ketabahan dan kesabaran. Ia juga akan berani menghadapi kenyataan hidup yang terkadang menyedihkan dan membahagiakan.²¹

¹⁶ James C. Crumbaugh, *Everything to Gain: A Guide to Self Fulfillment through Logoanalysis* (Chicago: 1973, Nelson-Hall Company), 13.

¹⁷ Viktor E. Frankl, "The Concept of Man in Psychotherapy" *Proceeding of the Royal Society of Medicine*, Vol. 47 (June 15, 1954): 979.

¹⁸ Hanna Djumhana Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, 76-79.

¹⁹ Erich Fromm, *Man for Himself, an Inquiry into the Psychology of Ethics* (London: Routledge and Kegan Paul, 1967), Cet. 5, 3-10.

²⁰ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning Life* (Boston: Beacon Press, 1992) 103-114.

²¹ Hanna Djumhana Bastaman, *Menyinari Relung-Relung Ruhani* (Jakarta: IIMAN & HIKMAH, 2002), 177-181. Dalam tulisan lainnya, Bastaman menambahkan bahwa selain nilai-nilai kreatif, penghayatan dan bersikap ada pula nilai harapan dari

Berdasarkan uraian di atas, dapat dianalisis bahwa manusia holistik dalam pandangan psikologi masih bersifat antroposentris. Artinya untuk menjadi manusia holistik ia hanya menggantungkan seluruh pencapaiannya melalui potensi dan kekuatan diri sendirinya saja.

MANUSIA HOLISTIK DALAM KAJIAN TASAWUF

Dalam mengkaji manusia holistik perspektif tasawuf, penulis akan memfokuskan kajiannya terhadap pandangan Robert Frager (Syekh Ragib al-Jerahi). Ia adalah seorang mursyid dan pengajar tasawuf di Amerika. Ia juga banyak menulis buku-buku tasawuf yang menggunakan pendekatan psikologi. Menurut Robert Frager, manusia adalah makhluk Tuhan yang memiliki dimensi lahiriah (jasad) dan batiniah (*nafs, qalb, dan ruh*). Kedua dimensi itu menjadi satu sehingga terbentuklah manusia yang memiliki potensi suci (*fitrah*). Potensi suci ini yang akan membimbingnya menuju manusia holistik yang bertauhid, bertaqwa, bertawakal, ikhlas dan mampu menjadi khalifah di bumi ini.²²

Robert Frager juga berpandangan bahwa diantara dimensi lahiriah dan batiniah yang ada pada manusia, dimensi batiniah merupakan dimensi yang paling utama yang mampu menggerakkan segala aktifitas manusia dan mengantarkannya menjadi manusia holistik atau sebaliknya. Dimensi batiniah yang berpengaruh ini berpusat di hati.²³ Hal ini sebagaimana hadits yang disampaikan Nabi Saw sebagai berikut:

إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضَغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

seseorang. Harapan merupakan keyakinan seseorang akan terjadinya perubahan yang lebih baik dan bermanfaat di waktu mendatang. Lihat: Hanna Djumhana Bastaman, *Seputar Logoterapi Tinjauan Psikologi* (Unpublished).

²² Robert Frager, *Hati, Diri dan Jiwa*, terjemahan Hasmiyah Rauf (Jakarta, PT Serambi Ilmu Semesta, 2005), 11-28.

Artinya: “*Sesungguhnya di dalam tubuh ada segumpal daging. Apabila ia baik maka baik pula seluruh tubuh dan apabila rusak maka rusak pula seluruh tubuh. Ketahuilah, segumpal daging itu adalah hati.*” (H. R. Bukhari).²⁴

Menurut Robert Frager hati manusia memiliki empat stasiun diantaranya dada (*shadr*), hati (*Qalb*), hati lebih dalam (*lubb*), lubuk hati terdalam (*fuad*).²⁵ Setiap stasiun menampung sinar cahaya yang dengannya ia berperilaku. Dada menampung cahaya amaliah dari bentuk praktek keagamaan, hati menampung cahaya iman, hati lebih dalam menampung cahaya makrifat dan pengetahuan akan kebenaran spiritual, sedangkan lubuk hati terdalam menampung cahaya kesatuan. Jika keempat stasiun itu dijaga dengan baik maka ia akan menjadi manusia holistik yaitu manusia yang telah sejahtera batinnya. Sedangkan jika keempat stasiun tersebut tidak seimbang karena tidak dijaga maka kondisi batinnya akan sakit dan menderita. Robert Frager juga menjelaskan bahwa untuk sampai pada derajat manusia holistik maka seseorang harus rajin melakukan ibadah, berdoa, beriman, bertaqwa, bertawakal, ihsan, tazkiyatun nafs (membersihkan jiwa) dan mentransformasikan batin.²⁶ Hal ini sejalan pula dengan prinsip dalam tasawuf bahwa untuk sampai kepada Tuhan maka setiap individu harus mentransformasikan diri dengan melalui proses *takhalli, tahalli* dan *tajalli* sehingga manusia

²³ Robert Frager, *Psikologi Sufi untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh*, 48.

²⁴ Lidwa Pusaka I – Software - Imam Bukhari, *Shahih Bukhari* (Kitab Iman, Bab Keutamaan orang yang memelihara agamanya), No. Hadist: 50.

²⁵ Robert Frager, *Psikologi Sufi untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh*, 64.

²⁶ Robert Frager, *Psikologi Sufi untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh*, 58-65.

mampu mentrandensikan dirinya menuju Tuhan yang tiada batas.²⁷

Pendapat yang dikemukakan oleh Robert Frager pada dasarnya sama dengan pemikiran Imam al-Ghazali. Menurut Imam al-Ghazali, setiap manusia dipengaruhi oleh tiga dimensi yaitu akal, hati, dan nafs. Dari ketiga dimensi tersebut, satu sama lain saling berusaha mendominasi bagian lainnya sehingga ia akan menjadi pemimpin atas bagian lainnya. Jika hati yang menang, maka kondisi jiwa dalam keadaan tenang (*nafs muthmainnah*) dan hal ini akan berpengaruh terhadap perilakunya yang baik. Jika akal yang menang, maka kondisi jiwa terkadang dalam keadaan tenang dan terkadang menyesal (*nafs lawwamah*), dengan demikian perilaku yang teraktualisasi terkadang baik dan terkadang tidak. Sedangkan jika nafs yang menang, maka kondisi jiwa menjadi tidak tenang dan hal ini akan berpengaruh pula pada perilakunya yang negatif dan mengarah pada maksiat (*nafs ammarah*).²⁸

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa manusia holistik dalam pandangan tasawuf berorientasi teosentris. Artinya, tidak ada metode lain untuk sampai kepada derajat manusia holistik selain menggantungkan seluruh pencapaian hidupnya pada kekuatan Tuhan.

MANUSIA HOLISTIK: INTEGRASI KAJIAN PSIKOLOGI DENGAN TASAWUF

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kajian mengenai manusia holistik dapat mengintegrasikan dua pendekatan keilmuan yaitu psikologi dan tasawuf. Pendekatan psikologi merupakan pendekatan yang digunakan oleh para ilmuwan yang berusaha

untuk meneliti perilaku (baik atau buruk), perbuatan, proses mental, alam pikiran, dan diri (ego) manusia.²⁹ Sedangkan pendekatan tasawuf adalah salah satu jenis pendekatan yang digunakan untuk mengkaji dimensi esoterik (batiniah) yang bersifat metaempiris seperti *ruh*, *'aql*, *qalb*, *nafs* dan wilayah metaempiris lainnya.³⁰ Berdasarkan hasil analisa dari pendekatan tersebut, kemudian penulis merumuskannya sebagai pendekatan yang bercorak psikologi sufistik. Pendekatan psikologi sufistik ini dapat diartikan sebagai sebuah integrasi ilmu yang mengkaji manusia dan perilakunya baik yang lahir maupun batin berdasarkan pada al-Quran, Sunnah, ilmu psikologi dan ilmu tasawuf. Adapun hasil penelitian mengenai manusia holistik dalam perspektif psikologi sufistik ini, penulis merujuk pada pendapat Komarudin Hidayat, Lynn Wilcox dan Hanna Djumhana Bastaman.

Menurut Komaruddin Hidayat manusia holistik adalah manusia yang akal dan hatinya tercerahkan oleh pancaran cahaya pengetahuan dan sinar Ilahi sehingga kemanapun pergi akan selalu menebarkan ilmu, kebajikan, dan kasih sayang pada lingkungannya.³¹ Sementara itu, menurut Lynn Wilcox (seorang mursyid dan psikolog dari California State University) mengasumsikan manusia holistik sebagai manusia yang super sehat. Manusia yang super sehat ini memiliki beberapa karakteristik baik dari segi jasmani, emosional, mental, sosial, dan spiritual. Dari segi jasmani, manusia super sehat tidak memiliki perilaku kecanduan, kondisi badan yang sehat, mudah sembuh jika sakit, tidak membutuhkan waktu tidur yang lama dan tidak memerlukan makan yang banyak, jasmani yang luar biasa.

Dari segi emosional, manusia super sehat memiliki karakteristik yang tenang, tenteram, menikmati hidup, sejahtera batinnya,

²⁷ S. Hamdani, "Tasawuf Sebagai Solusi Krisis Spiritual Bangsa Indonesia", *Jurnal Tasawuf*, Vol. 1, No. 2 (Juli 2012): 261.

²⁸ Imam al-Ghazali, *Ringkasan Ihya'Ulumuddin*, terjemahan Zeid Husein al-Hamid (Jakarta: Pustaka Amani, 2007), 215-262.

²⁹ Peter Connolly, *Approaches to The Study of Religion* (London and New York: Wellington House and Avenue, 1999), 143-165.

³⁰ Abuddin Nata, *Metodologi Studi Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), 283-289.

³¹ Komarudin Hidayat, *Menyinari Relung-Relung Ruhani* (Jakarta: Penerbit IIMAN dan HIKMAH, 2002), 21.

menerima kenyataan diri, seimbang, stabil dan harmonis jiwanya serta terbebas dari rasa takut dan was-was. Dari segi mental, manusia super adalah manusia yang aktif, kreatif, tidak pernah kehabisan akal, memiliki konsentrasi, intelegensi, dan produktivitas yang tinggi. Dari segi sosial, manusia seuper sehat adalah ia yang tidak bergantung pada orang lain, memiliki hubungan yang baik dengan semua manusia, dan rajin memberi serta murah hati. Dari segi spiritual, manusia super sehat adalah ia yang selalu menebarkan cinta dan kasih sayang terhadap semesta, menyerahkan diri secara total kepada Allah, ikhlas terhadap semua kehendak yang telah digariskan dalam hidupnya. Disamping itu, ia juga memiliki hati yang ridha sehingga Tuhanpun ridha terhadapnya dan puncaknya yaitu bersatu dengan-Nya sehingga ia layak disebut sebagai *insan kamil* (manusia paripurna).³²

Adapun menurut Hanna Djumhana Bastaman, kajian manusia holistik dalam perspektif psikologi sufistik berorientasi *antropo-religius-sentris*. Artinya untuk menjadi manusia holistik maka setiap individu harus berupaya untuk mengintegrasikan antara kemampuan yang ada dalam diri dan kemampuan yang telah diberikan oleh Tuhan. Metode yang bisa digunakan untuk sampai pada derajat manusia holistik ini yaitu dengan cara mengembangkan potensi diri ke arah positif, terus berkarya dan mengabdikan diri sepenuhnya kepada Tuhan dan seluruh alam.³³

D. KESIMPULAN

Manusia holistik dalam perspektif psikologi yaitu manusia yang mampu menemukan makna hidup sehingga hidupnya bermakna, bahagia dan sejahtera psikologisnya. Metode yang dilakukan untuk sampai pada manusia holistik yaitu dengan adanya kebebasan berkehendak, adanya keinginan untuk hidup bermakna dan menentukan keinginan yang jelas untuk mencapainya. Karakteristik manusia holistik

ini diantaranya memiliki nilai kreatif, nilai penghayatan dan nilai bersikap. Pandangan manusia holistik dalam perspektif psikologi masih berorientasi *antroposentris*.

Sedangkan manusia holistik dalam perspektif tasawuf yaitu manusia yang mampu menyeimbangkan kondisi batiniahnya terutama hati supaya tetap terjaga dan terpelihara. Orang yang hatinya terjaga dan terpelihara ini maka kondisi hatinya akan tenteram (*nafs muthmainnah*). Orang yang dengan kondisi hati tenteram ini akan menjadi manusia holistik yaitu ia yang yang beriman, bertaqwa, dan bertawakal kepada Allah SWT. Pandangan manusia holistik dalam perspektif tasawuf ini berorientasi *teosentris*.

Adapun manusia holistik dalam perspektif integrasi pendekatan psikologi dan tasawuf atau diistilahkan sebagai pendekatan psikologi sufistik, manusia holistik yaitu manusia arif yang akal dan hatinya tercerahkan oleh pancaran cahaya pengetahuan dan sinar Ilahi sehingga kemanapun pergi akan selalu menebarkan ilmu, kebajikan, dan kasih sayang pada lingkungannya. Pandangan manusia holistik dalam perspektif psikologi sufistik ini berorientasi *antropo-religius-sentris*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Yunasril. *Jalan Kearifan Sufi*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2002.
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil dan Pustaka Pelajar, 2011.
- Bastaman, Hana Djumhana. *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007.
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Menyinari Relung-Relung Ruhani*. Jakarta: IIMAN & HIKMAH, 2002.
- Carrel, Alexis. *Man, the Unknown*. New York: Harper and Row Publisher, 1967.
- Crumbaugh, James C. *Everything to Gain: A*

³² Lynn Wilcox, *Ilmu Jiwa Berjumpa Tasawuf*, 223.

³³ Hana Djumhana Bastaman, "Dari Antroposentris ke Antropo-Religius Sentris: Telaah Kritis atas Psikologi

Humanistik", *Jurnal Kalam*, Volume. 3, No. 5 (1993), 1-3.

- Guide to Self Fulfillment through Logoanalysis.* Chichago: Nelson-Hall Company, 1973.
- Connolly, Peter. *Approaches to The Study of Religion.* London and New York: Wellington House and Avenve, 1999.
- Dewi, Rani Anggraeni. *Menjadi Manusia Holistik.* Jakarta: Penerbit Hikmah, 2006.
- Fragar, Robert. *Psikologi Sufi untuk Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh,* terjemahan Hasmiyah Rauf. Jakarta: Zaman, 2014.
- Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning Life.* Boston: Beacon Press, 1992
- Frankl, Viktor E. *Man's Search for Ultimate Meaning.* Canada: Basic Books, 2000.
- Fromm, Erich. *Man for Himself, an Inquiry into the Psychology of Ethics.* London: Routledge and Kegan Paul, 1967.
- Ghazali, Imam al. *Ringkasan Ihya'Ulumuddin,* terjemahan Zeid Husein al-Hamid. Jakarta: Pustaka Amani, 2007.
- Hidayat, Komarudin. *Menyinari Relung-Relung Ruhani.* Jakarta: IIMAN & HIKMAH, 2002.
- Nata, Abuddin. *Metodologi Studi Islam.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007.
- Semiun, Yustinus. *Kesehatan Mental.* Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- Wilcox, Lynn. *Ilmu Jiwa Berjumpa Tasawuf,* terjemahan IG Harimurti Bagoesokka. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2003.
- Jurnal**
- Ajmal, Muhammad. "Science and The Miracle." *Jurnal of the Research Society of Pakistan*, Vol. 27, No.1 (1990): 61.
- Ali, Yunasril. "Problema Manusia Modern dan Solusinya dalam Perpektif Tasawuf." *Jurnal Tasawuf*, Vol. 1, No. 2 (Juli 2012): 211-213.
- Bastaman, Hana Djumahana. "Dari Antroposentris ke Antropo-Religius Sentris: Telaah Kritis atas Psikologi Humanistik." *Jurnal Kalam*, Volume. 3, No. 5 (1993): 1-3.
- Frankl, Viktor E. "The Concept of Man in Psychotherapy." *Proceeding of the Royal Society of Medicine*, Vol. 47 (June 15, 1954): 979.
- Hamdani, S. "Tasawuf Sebagai Solusi Krisis Spiritual Bangsa Indonesia." *Jurnal Tasawuf*, Vol. 1, No. 2 (Juli 2012): 255-262.
- Hasan, Aliah B. Purwakania "Diri dan Spiritualitas," *Jurnal Psikologi*, Vol. 5, No. 1 (Juni 2012): 2-4.
- Ryff, Carol D. "Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No. 6 (1989): 1071.
- Wong, Paul T. "Flourishing: A Visionari New Understanding of Happiness and Well Being." *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, Volume 4, Number 1 (July, 2012): 135-139.