

MENGGAPAI MEANINGFUL LIFE DALAM PANDANGAN TASAWUF

Egi Anugerah Alfathan¹, Irwanda Abdullah²
2108015185@uhamka.ac.id¹, 2108015207@uhamka.ac.id²
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

ABSTRAK

Mengeksplorasi konsep makna hidup dari perspektif tasawuf, dengan mengacu pada kutipan dari Omar Suleiman tentang pentingnya merasakan pahitnya kehidupan dunia untuk menghargai manisnya iman. Kehidupan dunia sering kali dipenuhi dengan tantangan yang membuat individu merasa lelah dan kehilangan arah. Untuk memahami dan mengatasi tantangan ini, artikel ini mengkaji makna hidup melalui sudut pandang tasawuf, serta kontribusi ajaran sufi dalam memberikan pemahaman mendalam mengenai makna hidup. Penelitian ini menggunakan metode library research untuk mengumpulkan data dari berbagai literatur sufi dan psikologi Islam. Salah satu tokoh yang dibahas adalah Buya HAMKA, yang dalam bukunya Tasawuf Modern menjelaskan pentingnya tasawuf dalam membentuk makna hidup yang bermakna dan positif. Menurut HAMKA, kebahagiaan dan makna hidup dapat dicapai melalui pembersihan diri dari penyakit lahir maupun batin, serta dengan sikap qana'ah dan tawakkal kepada Allah. Tasawuf mengajarkan manusia untuk menjalani kehidupan dengan penuh makna, yang mencakup keseimbangan antara kehidupan jasmani dan ruhani. Ajaran tasawuf dianggap relevan dalam menghadapi kehidupan modern yang sering kali terjebak dalam materialisme dan kehilangan makna spiritual. Artikel ini menyimpulkan bahwa prinsip-prinsip tasawuf memiliki potensi untuk memperbaiki kehidupan manusia melalui introspeksi, penghilangan sifat-sifat tercela, dan menghiasi diri dengan sifat-sifat mulia. Tasawuf tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mencapai kebahagiaan individu, tetapi juga sebagai pedoman moral dan spiritual dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Katakunci: Makna Hidup, Sufisme, Logoterapi, Tasawuf.

ABSTRACT

Explores the concept of the meaning of life from the perspective of Sufism, referencing Omar Suleiman's quote on the importance of experiencing the bitterness of worldly life to appreciate the sweetness of faith. Worldly life is often filled with challenges that make individuals feel exhausted and lost. To understand and overcome these challenges, this article examines the meaning of life through the lens of Sufism and the contributions of Sufi teachings in providing a profound understanding of life's meaning. This research utilizes the library research method to gather data from various Sufi literature and Islamic psychology sources. One of the figures discussed is Buya HAMKA, who, in his book Modern Sufism, explains the importance of Sufism in shaping a meaningful and positive life. According to HAMKA, happiness and the meaning of life can be achieved through the purification of oneself from physical and spiritual ailments, as well as with the attitude of contentment (qana'ah) and reliance on Allah (tawakkal). Sufism teaches humans to live a life full of meaning, encompassing a balance between physical and spiritual life. Sufi teachings are considered relevant in facing modern life, which often falls into materialism and loses spiritual meaning. This article concludes that the principles of Sufism have the potential to improve human life through introspection, the elimination of undesirable traits, and adorning oneself with noble qualities. Sufism not only serves as a tool to achieve individual happiness but also as a moral and spiritual guide in daily life.

Keywords: Meaningful of Life, Sufism, Logotherapy, Tasawuf.

PENDAHULUAN

Terkadang Allah akan membiarkanmu merasakan pahitnya kehidupan dunia, sehingga kamu dapat menghargai dan mencicipi manisnya iman,” dikutip dari perkataan

presiden pendiri Institut Penelitian Islam Yaqeen dan seorang profesor studi Islam Omar Suleiman.

Begitulah gambaran kehidupan, banyak hal yang membuat seseorang merasakan kerasnya, lelahnya, pahitnya dan manisnya kehidupan di dunia. Terkadang kehidupan dapat menjadi jebakan juga bagi setiap individu, merasakan seakan-akan kehidupan yang sebentar ini tidak ada artinya, tidak ada yang dirasa berguna untuk menjalani keseharian yang seharusnya produktif dalam keseharian.

Untuk memahami arti dari kutipan kata di atas, alangkah baiknya, individu mengenali makna hidup (Meaningful of Life) dalam berbagai pandangan. Tulisan ini, memberikan kajian mencapai makna hidup dalam perspektif tasawuf. Mengapa tasawuf ? Dan apa sumbangsih ajaran sufi dalam mencapai makna kehidupan ? Kedua pertanyaan ini akan dijawab melalui pembahasan artikel ini.

Beberapa referensi yang diambil untuk kajian ini berasal dari artikel dan jurnal yang ditulis oleh para pegiat sufisme di bidang psikologi sufi/psikologi islam. Kajian literatur sufi jenis ini, secara khusus menjelaskan tentang cara untuk mencapai makna kehidupan.

Haji Abdul Malik Karim Amrullah atau yang biasa akrab dengan panggilan Buya HAMKA, Seorang Ulama sufi, sastrawan dan politikus di Indonesia yang berjasa, beliau kerap membuat banyak karya melalui tulisan salah satunya, Tasawuf Modern. Buku ini akan memberikan sebuah gambaran bahkan dampak yang positif bagi orang yang membacanya atau tertarik untuk memahami secara mendalam apa itu tasawuf.

Hidup bermakna (makna hidup) menurut Bastaman adalah jalan menuju kebahagiaan. Ia menjalani corak kehidupan yang menyenangkan, penuh semangat, dan bergairah, dan jauh dari rasa cemas dan hampa. Menghasilkan pekerjaan yang bermanfaat bagi orang lain adalah salah satu tanda kehidupan pribadi yang bermakna.

Hal ini berhubungan dengan penjelasan Teja, bahwa sikap sufistik dapat dianggap sebagai sikap yang positif atau negatif selaras dengan penjelasan sebelumnya. Yang dimana kaum sufi memiliki perspektif positif terhadap dunia. Disaat seseorang itu bersikap zuhud, yang berarti dia tidak terikat oleh keindahan dunia. Sebaliknya seorang sufi yang memiliki sikap negatif sama seperti mereka tidak ingin melakukan apa-apa. Ketika dia menginginkan duniawi, dia tidak berusaha, dikarenakan hanya pasrah kepada Allah.

Maka dari itu individu yang dapat mencapai makna hidup, bisa memaknai segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan dengan bijak dan dengan rasa syukur.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Menggunakan metode Library Research. adalah metode penelitian yang menggunakan sumber-sumber pustaka untuk mengumpulkan data dan informasi. Sumber-sumber pustaka ini dapat berupa buku, jurnal, artikel ilmiah, laporan penelitian, dokumen resmi, dan sumber-sumber lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Library research sering digunakan sebagai metode penelitian awal untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang topik penelitian sebelum melakukan penelitian lapangan. Peneliti menggunakan metode ini agar menemukan hasil yang akurat dan relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Meaningful Life (Makna Hidup)

Permasalahan kehidupan juga berubah dari waktu ke waktu karena zaman terus berjalan. Permasalahan kehidupan manusia semakin kompleks seiring perkembangan zaman dan berjalannya waktu. Apalagi di era modern, setiap aspek kehidupan telah mulai menggunakan teknologi. Teknologi yang serba praktis dan dapat diakses oleh manusia

bukan berarti tidak menimbulkan masalah. Orang yang siap menghadapi perubahan zaman akan tegar dalam menghadapi dan menyelesaikannya, sebaliknya orang yang tidak siap akan tersingkir, bahkan jatuh sakit.

Keyakinan religius dan spiritual seseorang sangat penting dalam menjelaskan gaya hidup mereka berkaitan dengan tantangan zaman, menurut Koshal, Kolahdouzan, & Syarifi dalam (Saliyo, 2017) Dos dan Tabos berpendapat bahwa ilmu pengetahuan agama dan perilaku moral beragama seseorang dapat memberi mereka keuntungan dalam hidup di masyarakat. Dengan kata lain, agama atau spiritualitas seseorang dapat menjadi identitas dan tujuan hidup mereka. Psikolog dan psikiatris telah menemukan cara untuk menyelesaikan masalah kehidupan. Kepercayaan tradisional, atau kepercayaan agama dan spiritual, dapat digunakan untuk mengatasi gangguan mental atau menemukan makna dalam hidup seseorang.

Menurut Koshal et al, (2013) dikutip oleh (Saliyo, 2017). salah satu tekanan hidup yang dapat menjadikan stress seseorang adalah ketika seseorang tidak dapat menemukan makna dalam setiap peristiwa kehidupan. Patut disayangkan jika setiap peristiwa kehidupan yang dialami seseorang merubah orang tersebut menjadi tekanan batinnya ataupun menjadikan perilaku negatif. Jika seseorang meyakini bahwa setiap peristiwa kehidupan memiliki makna, maka bagaimanapun sulitnya dan kerasnya kehidupan yang alami seseorang, maka orang tersebut akan selalu tegar dan siap menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Orang ini memiliki pemahaman hidup yang toleran karena jiwanya percaya bahwa hidup selalu memiliki makna. Jika seseorang memiliki kemampuan untuk menyelesaikan segala peristiwa, bencana, atau penderitaan dalam hidupnya dan memiliki keyakinan spiritual atau religiusitas, tingkat spiritualitas mereka akan meningkat. Sebaliknya, jika seseorang gagal menyelesaikan segala penderitaan atau bencana, orang tersebut akan kehilangan makna dan tujuan hidup. Orang-orang seperti itu mungkin mengalami sakit fisik atau mental.(Anieg, 2022)

Ada kemungkinan bahwa agama dan spiritualitas sangat penting dalam kehidupan seseorang jika kita memahami hal-hal di atas. Seseorang yang memiliki iman dan keyakinan spiritual atau agama cenderung menyelesaikan masalah dengan baik. Sebaliknya, seseorang yang tidak memiliki keyakinan spiritual atau agama cenderung berperilaku negatif ketika mereka menghadapi masalah. Kehidupan sufi adalah salah satu agama Islam.

Memahami hal-hal di atas, kita dapat mengatakan bahwa agama dan spiritualitas sangat penting dalam kehidupan seseorang. Jika seseorang menghadapi masalah, seseorang yang memiliki iman dan keyakinan spiritual atau agama cenderung menyelesaikannya dengan baik. Sebaliknya, seseorang yang tidak memiliki keyakinan spiritual atau agama cenderung berperilaku negatif. Kehidupan sufi adalah salah satu bentuk spiritualitas Islam.

Dalam Psikologi, salah satu cabang psikologi yang paling banyak mempelajari fenomena makna hidup adalah logoterapi. Menurut Bastaman (1997), "Logos", yang berarti "makna" dan "spiritualitas", adalah asal kata dari istilah Yunani "logoterapi". Oleh karena itu, logoterapi adalah jenis psikologi yang memperhatikan aspek rohani manusia selain aspek ragawi, mental, dan sosial budaya. Logoterapi berpendapat bahwa setiap orang menginginkan hidup yang bermakna. Ini berarti mencari cara untuk menemukan makna dan mewujudkannya dalam hidup. Logoterapi diperkenalkan pertama kali oleh Viktor Emil Frankl. Logos adalah kata Yunani untuk "makna" atau "makna", dan dalam definisi operasionalnya, makna hidup adalah sesuatu yang dianggap penting, berharga, dan memiliki nilai khusus bagi seseorang (Bastaman, 1997). Logos adalah kata Yunani yang berarti "makna". Logoterapi berfokus pada makna eksistensi manusia dan pencarian mereka. Hal ini menyebabkan seseorang kesulitan menemukan makna dalam hidupnya, seperti yang telah disebutkan sebelumnya. Logoterapi tidak seperti psikoanalisis, yang lebih mawas diri.

Logoterapi adalah psikoterapi yang berpusat pada makna, yaitu berfokus pada makna yang harus dipenuhi pasien di masa depan (Frankl, 1977). (Mochammad Maola, 2021)

Kehidupan yang sehat akan sangat bermanfaat. Jika dilakukan dengan cara yang baik, seseorang akan menjadi orang yang bermanfaat untuk dirinya sendiri dan orang lain. Victor Emile Frankl berusaha untuk memberi makna kepada kehidupan dengan melihat dan memilih berbagai pilihan kehidupan yang penuh dengan konflik. Dengan mengubah cara kita melihat fenomena, kita dapat membuat keputusan penting untuk mengatasi konflik. Frankl mengatakan, "Seseorang harus dibantu untuk mengembangkan kualitas hidupnya agar lebih bermakna." Karena diyakini bahwa menjalani kehidupan yang bermakna adalah penting untuk produktivitas kerja, memiliki tujuan hidup yang jelas, membangun hubungan yang kuat dengan orang lain, dan menjadi siap secara pribadi adalah jalan menuju ketentraman dan kebahagiaan. (Nurdin, 2021)

Peran terpenting manusia adalah menemukan makna dalam hidupnya. Frankl juga melihat adanya tiga sumber makna hidup diantaranya bekerja (melakukan hal-hal penting), cinta (kepedulian terhadap sesama), dan keberanian di masa-masa sulit. Dikarenakan kesulitan tidak memiliki makna tertentu, dari situlah kita yang mengungkapkan apa yang dirasakan melalui tindakan. Bastaman menukil kepada Frankl: Ada tiga bagian akan makna kehidupan dan keduanya memiliki keterkaitan dalam mempengaruhi satu sama lain. Ketiga aspek tersebut adalah: 1) Kebebasan berkehendak atau ikut andil akan kondisi lingkungannya serta adanya kepribadian yang mengikat melalui tanggung jawabnya. 2) Kebutuhan akan keinginan mendorong seseorang untuk bekerja dan menjalani kehidupan yang lebih bermanfaat. 3) Makna hidup seseorang merupakan sesuatu yang penting dan bernilai khusus bagi orang yang berhak menjadikannya sebagai tujuan dalam mencapai kebahagiaan. Anda dapat menjalani kehidupan yang bermakna dengan memiliki moral yang baik. Dengan demikian, suatu organisasi, kelompok, budaya atau program memiliki tujuan untuk melayani, berkontribusi, atau bermanfaat bagi orang lain. yang menghasilkan keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan yang lebih besar dan abadi daripada kehidupan semata-mata. Akibatnya, berkembang bukan tujuan utama dari pikiran yang baik. Kualitas harus disesuaikan secara absolut sebelum dianggap sesuai untuk digunakan oleh profesional psikologi. Tasawuf mengajarkan manusia untuk maju, aktif, dan bermanfaat. Meskipun terlihat sederhana, ajaran itu memiliki harapan dan keinginan untuk mencapai keridhaan Tuhan. Oleh karena itu, tasawuf tidak bisa dianggap sebagai sesuatu yang asing di dunia modern. (Nurdin, 2021)

Namun sebaliknya ia tidak menyadari telah dipisahkan dari naluri ketuhanan oleh sistem kehidupan manusia. Meskipun ia tidak menolak Tuhan secara verbal, ia melakukannya setiap hari. Menurut Husen Naser dalam *Islam and the Pligh of Modern Men*, masyarakat modern yang terlalu bergantung pada ilmu pengetahuan dan teknologi akhirnya berada di pinggir eksistensinya sendiri. Mereka bergerak menjauh dari pusat dan kehilangan pemahaman agama mereka yang berbasis wahyu. Salah satu contohnya adalah masyarakat barat yang disebut sebagai masyarakat pasca-industri karena dianggap telah kehilangan semangat keilahian. Masyarakat seperti ini telah kehilangan pemahaman tentang realitas hidup dan kehidupan. Adanya kehampaan spiritual adalah salah satu gejala psikologis yang dapat muncul sebagai akibat dari kehilangan visi keilahian. Kemudian timbulnya nilai-nilai transenden yang hanya dapat diperoleh dari wahyu Ilahi yang tidak dapat dipenuhi oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta rasionalisme. Dalam *The Role of Sufism*, Abu al-Wafa al-Taftazani mengkategorikan faktor-faktor yang menyebabkan masyarakat kontemporer menjadi gelisah. Pertama, karena takut kehilangan apa yang telah dimiliki, Kedua dikarenakan khawatir tentang masa depan yang tidak diinginkan atau trauma terhadap imajinasi masa depan, Ketiga karena kecewa karena hasil

kerja yang tidak memenuhi harapan spiritual dan Terakhir banyak orang melakukan hal-hal yang tidak pantas. Menurut Al-Taftazani, semua ini terjadi karena seseorang tidak memiliki iman dalam hatinya dan tidak mengabdikan hidupnya kepada Allah SWT. (Silawati, 2015)

PENGERTIAN DAN SUDUT PANDANG TASAWUF

Asal-usul kata tasawuf pada dasarnya masih diperdebatkan, namun ada beberapa orang yang berpendapat bahwa itu berasal dari kata-kata theosophi, seperti ahlu ash-shuffah, ash-shifaa-u, ash-shaff, ashshufwaanah, dan ash-shuff (Nasirudin, 2010 & Roy, 2009). Nasirudin (2010) menyatakan bahwa dari berbagai pendapat yang ada, pendapat yang paling tepat adalah "ash-shuff", yang berarti bulu domba. Karena para sufi sering memakai pakaian wol kasar di masa lalu. Roy (2009) merangkum pernyataan Ibrahim Basyuni bahwa ada tiga jenis definisi Tasawuf. Yang pertama adalah al-bidayah, yang merupakan definisi yang mencerminkan tasawuf pada tingkat awal. Yang kedua adalah al-mujahadah, yang merupakan definisi yang membatasi tasawuf pada pengamalan yang didasarkan pada kesungguhan. Yang ketiga adalah al-mazaqat, yang merupakan definisi yang cenderung membatasi tasawuf pada pengamalan berdasarkan kesungguhan. Yang ketiga adalah al-mazaqat, pengertian yang cenderung membatasi tasawuf pada pengalaman batin dan perasaan keagamaan, terutama dalam hal mendekati Tuhan. Menurut Al-Taftazani (1985), definisi operasional dari tasawuf adalah bahwa itu adalah upaya untuk mempersenjatai manusia dengan nilai-nilai rohani yang baru, yang akan menegakkannya dalam kehidupan materialistik dan membantu mereka mengembalikan keseimbangan jiwanya, sehingga mereka memiliki kemampuan untuk ketiganya. (Mochammad Maola, 2021)

Dari hal tersebut sudut pandang, wawasan, dan pengalaman individu dalam tasawuf memengaruhi pengertian para ahli. Selama ini, para ahli telah menggunakan tiga perspektif untuk mendefinisikan tasawuf diantaranya perspektif manusia sebagai makhluk yang terbatas, perspektif manusia sebagai makhluk yang harus berjuang, dan perspektif manusia sebagai makhluk yang bertuhan. Namun, ini tidak berarti tasawuf tidak boleh dianggap sama sekali. Secara sederhana, tasawuf adalah suatu program latihan yang bertujuan untuk membersihkan, meningkatkan, dan meningkatkan nilai-nilai kerohanian dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah sehingga seluruh perhatian tertuju kepada-Nya. (Nur Azizah & Miftakhul Jannah, 2022)

Kehidupan hampa telah tampak seperti kehidupan modern yang bergantung pada akal clan yang terbatas pada hal-hal yang empiris. Akibatnya, gaya hidup kontemporer berusaha mengkompensasi kehilangan makna hidup yang mendalam dengan mengutamakan kepentingan diri sendiri, kehidupan, tujuan, dan kebutuhan. Terperangkap dalam kehidupan clan asing, orang modern mencari makna hidupnya dalam aktivitas yang menyimpang dari clan pinggiran. Contoh aktivitas menyimpang ini termasuk matrealisme, seks bebas, pemberontakan tanpa tujuan, kekerasan, penyalahgunaan narkoba, dan kultus clan, yang merupakan fenomena New Age. (Hudaeri, 2007)

Hamka menggambarkan tasawuf sebagai jiwa yang menghidupkan seluruh tubuh dan merupakan inti keislaman. Nilai Tasawuf dapat memperbaiki pikiran seseorang dan mendorong mereka untuk berperilaku dengan mulia. Untuk memaksimalkan pembentukan makna hidup yang mulia melalui jalan tasawuf, Buya Hamka juga menyarankan agar tasawuf dikombinasikan dengan pengamalan sumbernya dari Al Qur'an dan Hadits.

Buya Hamka menyatakan bahwa tasawuf adalah upaya untuk membersihkan diri dari penyakit lahir maupun bathin sehingga dapat mendidik diri sendiri dan memperbaiki hidup dan budi pekerti dengan menghindari hawa nafsu yang berlebihan. "Ingatlah bahwa dalam tubuh manusia ada segumpal darah, apabila ia baik, baiklah seluruh tubuh, apabila ia rusak, rusaklah semua tubuh, segumpal darah itu adalah hati," kata Buya Hamka. (ILALLAH et al., 2022)

Hamka mengatakan bahwa pendapat Aristoteles bahwa kebahagiaan tidak hanya bersifat ruhani tetapi juga jasmani lebih dekat dengan sumber kebahagiaan. Dia menjelaskan bahwa kebahagiaan dunia adalah cara untuk mencapai kebahagiaan akhirat, dan kebahagiaan ruhani terkait dengan kebahagiaan jasmani. Orang menjaga kebaikan dan kesehatan tubuh dan semua aspek materinya untuk mencapai kebaikan dan kesehatan jiwa ruhaninya. Sama seperti memiliki harta benda yang memungkinkan untuk memenuhi kebutuhan dasar akan membuat hati tenang dan pikiran tenang, itulah arti kebahagiaan manusia. Jadi, kembali ke gagasan Hamka bahwa yang paling penting dalam kebahagiaan adalah bagaimana manusia menggunakan akalunya dalam memaknai alam dan materi.

Jika seseorang memaknai materi dengan sifat qana'ah yang benar, yaitu mencukupi diri dengan apa yang diperlukan baginya, maka kekayaan dan dunia tidak akan dicaci atau dicela. Sebaliknya, mereka yang mencaci dan mencela keduanya seringkali keliru dalam memaknai qana'ah, yaitu sifat menjauhi keduniaan sama sekali dan menerima apa adanya.²⁸ Dengan sifat qana'ah ini, manusia dapat mencapai kekayaan hakiki—bukan kekayaan materi, tetapi kekayaan yang paling sedikit keperluannya, dan kemiskinan yang paling sedikit keperluannya.(Ihsan & Alfiansyah, 2021)

Hamka menawarkan alternatif terapi untuk mereka yang ingin mendalami dan menjalankan praktik tasawuf, mengingat bahwa manusia modern penuh dengan masalah ini. Karena itu, tasawuflah yang dapat menjawab kebutuhan spiritual. Menurut perspektif tasawuf, mencapai penyelesaian keadaan secara optimal hanya dapat dicapai dalam kehidupan lahir seseorang. Karena "kehidupan lahir hanya gambaran atau akibat dari kehidupan manusia yang digerakkan oleh tiga kekuatan pokok yang ada pada dirinya, yaitu akal, syahwat, dan nafsu amarah."

Prinsip-prinsip tasawuf memiliki potensi untuk meningkatkan masa depan manusia, seperti melakukan introspeksi (muhasabah) dalam kaitannya dengan masalah vertikal dan horizontal, menghilangkan sifat-sifat tercela dari jiwa (takhalli), dan menghiiasi diri dengan sifat-sifat mulia (tahlil). Sebagai acuan hidup, prinsip-prinsip tasawuf dapat digunakan sebagai sumber gerak, kenormatifan, motivasi, dan nilai.(Silawati, 2015)

Islam memiliki semua yang diperlukan untuk mewujudkan kerohanian dalam arti yang luhur. Untuk tujuan ini, tasawuf adalah alat yang tepat. Tasawuf tidak dapat dipraktikkan secara terpisah dari Islam karena tasawuf merupakan dimensi esoterik dan dimensi dalam, dan hanya Islam yang dapat membimbing mereka ke istana batin kesenangan dan kedamaian. Tasawuf tidak didasarkan pada penarikan diri secara lahir dari dunia, melainkan pada pembebasan batin. Dalam praktiknya, pembebasan batin dapat berpadu dengan aktivitas lahir yang intens. Tasawuf berusaha untuk memadukan kehidupan kontemplatif dan aktif sesuai dengan sifat penyatuan Islam terhadap kedua jenis kehidupan ini. Karena kekuatan rohani Islam, kehidupan lahiriah menjadi lebih baik dengan melakukan aktivitas yang intens.(Nilyati, 2015)

Dengan demikian, Hamka menyimpulkan bahwa tasawuf yang bermuatan zuhud yang benar, yang dilaksanakan melalui peribadatan dan i'tiqad yang benar, dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk membina dan membimbing moral. Konsep tasawuf yang ditawarkan Hamka mencakup ajaran tentang cara mendapatkan kebahagiaan, menjaga kesehatan tubuh dan jiwa, bersikap qana'ah dan bertanggung jawab atas diri sendiri, dan tawakkal kepada Allah SWT. Prinsip-prinsip positif yang terkandung dalam tasawuf memiliki kekuatan untuk memperbaiki masa depan manusia, seperti melakukan introspeksi (muhasabah) baik dalam kaitannya dengan masalah vertikal maupun horizontal, menghilangkan sifat-sifat yang tidak baik dari jiwa (takhalli), menghiiasi diri Sumber inspirasi, kenormatifan, dan motivasi adalah prinsip-prinsip tasawuf. (Silawati, 2015).

KESIMPULAN

Seiring dengan kemajuan dan kemajuan teknologi, masalah hidup terus berkembang dan menjadi lebih kompleks. Di era modern, teknologi yang memudahkan kehidupan manusia juga membawa tantangan baru. Orang-orang yang siap menghadapi perubahan akan memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah, sementara orang-orang yang tidak siap mungkin menghadapi masalah fisik dan mental.

Kepercayaan religius dan spiritual sangat penting untuk memberikan makna dan tujuan dalam hidup, membantu orang mengatasi tekanan hidup dan menemukan makna dalam setiap kejadian. Kepercayaan tradisional dan spiritualitas juga dapat digunakan untuk mengatasi gangguan mental dan membantu hidup dalam masyarakat.

Logoterapi, yang diperkenalkan oleh Viktor Frankl, menekankan pentingnya menemukan makna dalam hidup sebagai cara untuk menghadapi kesulitan. Logoterapi berfokus pada aspek rohani selain aspek fisik, mental, dan sosial budaya manusia, dan membantu orang menemukan makna dan tujuan hidup mereka.

Tasawuf, salah satu jenis spiritualitas Islam, menawarkan ajaran untuk membersihkan diri dari penyakit lahir dan batin serta mendidik diri sendiri untuk hidup dengan budi pekerti yang baik. Tasawuf mengajarkan pentingnya mengelola nafsu dan mengembangkan kebajikan untuk mencapai keridhaan Tuhan.

Hamka berpendapat bahwa tasawuf yang benar dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan moral dan memberikan kebahagiaan sejati yang mencakup kesejahteraan jasmani dan ruhani. Melalui sikap qana'ah, introspeksi, dan keyakinan kepada Allah SWT, hidup yang bermakna dan bahagia dapat dicapai. Prinsip-prinsip tasawuf dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang dan memberikan ketenangan dan kebahagiaan batin.

DAFTAR PUSTAKA

- Anieg, M. (2022). Makna Hidup Sufi Di Era Modern. *Ditaktika Islamika*, 13, 39–60.
- Hudaeri, M. (2007). Agama Dan Problem Makna Hidup. *Alqalam*, 24(2), 219. <https://doi.org/10.32678/alqalam.v24i2.1633>
- Ihsan, N. H., & Alfiansyah, I. M. (2021). Konsep Kebahagiaan dalam buku Tasawuf Modern karya Hamka. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 21(2), 279–298. <https://doi.org/10.24042/ajsk.v21i2.9636>
- ILALLAH, M., ALI, M., & FAKIH, A. (2022). Konsep Akhlak Tasawuf Dalam Proses Pendidikan Islam. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 2(4), 306–317. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v2i4.1711>
- Mochammad Maola. (2021). MAKNA HIDUP PELAKU TASAWUF. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 151–159. <https://doi.org/10.1016/j.solener.2019.02.027%0Ahttps://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/%0A???>
- Nilyati, N. (2015). Peranan Tasawuf Dalam Kehidupan Modern. *TAJDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 14(1), 119–142. <https://doi.org/10.30631/tjd.v14i1.24>
- Nur Azizah, & Miftakhul Jannah. (2022). Spiritualitas Masyarakat Modern Dalam Tasawuf Buya Hamka. *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, 3(1), 85–108. <https://doi.org/10.22515/ajipp.v3i1.5007>
- Nurdin, M. (2021). Meraih Meaningful Life: Perspektif Psikologi Positif Dan Tasawuf Positif. *Proceeding of The 1st Conference on Strengthening Islamic Studies in the Digital Era (FICOSIS)*, 1, 386–401.
- Saliyo, S. (2017). Mencari Makna Hidup Dengan Jalan Sufi di Era Modern. *Esoterik*, 2(1), 110–128. <https://doi.org/10.21043/esoterik.v2i1.1910>
- Silawati. (2015). Pemikiran Tasawuf Hamka Dalam Kehidupan Modern. *An-Nida'*, 40(2), 118–125.