

**MEMBANGUN KEPUASAN HIDUP DAN SPIRITUALITAS DALAM KEBERAGAMAN: SUATU  
STUDI TENTANG PERTEMUAN BU JUM (BUKAN JUMAT) DI FORUM ALUMNI MENWA  
KALIMASADA YOGYAKARTA**

**DIAN YUDHAWATI**

**Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Yogyakarta**

**dianwaskito2012@yahoo.co.id**

**Abstrak**

Membangun spiritualitas bukanlah sekedar melakukan ritual keagamaan. Seseorang yang mampu memberikan makna dalam kehidupannya sehingga jiwanya mengalami kebahagiaan, berarti telah memiliki kemampuan membangun spiritualitas dan merasakan kepuasan hidup. Spiritual berhubungan dengan atau bersifat kejiwaan (ruhani atau batin). Namun harus diakui pula bahwa agama erat hubungannya dengan kejiwaan seseorang. Nilai-nilai ajaran agama yang terkandung dalam berbagai kitab suci, berpotensi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif, karena mengandung nilai hidup yang positif. Berkaitan dengan hal tersebut, maka upaya membangun nilai-nilai spiritual dan kepuasan hidup dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keagamaan yang mampu menerima keberagaman. Dalam tulisan ini, penulis ingin memperkenalkan suatu kegiatan yang dirintis oleh alumni Resimen Mahasiswa Kalimasada Yogyakarta yang tergabung dalam Paguyuban Babarsari Satu. Kegiatan yang diberi nama Pertemuan Bu Jum (Bukan Jumat, karena dilaksanakan pada hari selain Jumat) tersebut, memberi pemahaman tentang pemaknaan nilai-nilai spiritual dan kepuasan hidup dalam keragaman pandangan agama. Hal tersebut karena para anggotanya berasal dari berbagai fakultas di Perguruan Tinggi sejak masa mahasiswa sehingga terlatih menyamakan kepentingan dan pandangan di tataran belanegara dengan latar belakang agama maupun suku yang berbeda. Diharapkan dengan sosialisasi berbagai topik dalam kegiatan tersebut dan diskusi di forum seminar, maka akan semakin banyak individu memiliki pemahaman tentang nilai-nilai spiritual dan kepuasan hidup dalam keberagaman. Sehingga pada akhirnya mampu membangun harmoni dan memiliki kepekaan serta kesediaan untuk menerima keberbedaan dalam kehidupan bermasyarakat

Kata kunci : Kepuasan Hidup, Spiritualitas dan Pertemuan Bukan Jumat

**Abstract**

Build spirituality is not just a religious ritual . Someone who is able to give meaning to his/her life so that his soul experience happiness , meaning it has the ability to build spirituality and life satisfaction. Is associated with spiritual or mental ( spiritual or inner ) . But it must be recognized also that religion is closely connected with people's mood . The values of religious teachings contained in the scriptures, the potential to improve the subjective well-being , as it contains positive values of life . In this regard , the efforts to build spiritual values and life satisfaction can be done in various religious activities are able to accept diversity. In this paper , the author would like to introduce an activity initiated by the alumni Regiment Kalimasada Yogyakarta Students who are members of the Paguyuban Babarsari Satu. Activities meeting called Bu Jum ( not Friday, as performed on a day other than Friday) that , given an understanding of the meaning of spiritual values and life satisfaction in a diversity of religious views . This is because its members come from various faculties at universities since the time that students are trained to equate the interests and views on the level belanegara with religious backgrounds and different tribes. Expected to socialization any topics from the activities and discussions in seminars , it will be more and more individuals have an understanding of spiritual values and life satisfaction in diversity. So in the end were able to build harmony and have a sensitivity and a willingness to accept diversity in public life.

Keywords : Life Satisfaction , Spirituality and Bu Jum Meetings

## PENDAHULUAN

Kepuasan hidup dan spiritualitas merupakan dua hal penting yang saat ini sering menjadi kajian dalam psikologi. Dengan kepuasan hidup yang tinggi, menciptakan individu yang memiliki kebahagiaan (Diener, 2008). Adanya spiritualitas, mendorong individu untuk memaknai nilai-nilai kehidupan, berkomitmen dan bertanggung jawab (Hudha, 2012). Namun untuk meraih kedua hal tersebut, memerlukan media yang dapat menstimulasi individu menemui maknanya baik secara kognitif maupun afektif. Salah satunya adalah faktor lingkungan sosial yang bersedia menerima keberagaman sebagai suatu harmoni. Paguyuban Babarsari Satu (PBS) sebagai suatu organisasi yang beranggotakan alumni Resimen Mahasiswa Kalimasada, memfasilitasi adanya keberagaman tersebut dalam suatu pertemuan yang dilaksanakan sebulan sekali.

Pertemuan yang diberi nama Temu Bu Jum (bukan jumat) tersebut, merupakan suatu pertemuan yang mendorong anggotanya untuk mengemukakan berbagai pendapat tentang pemahaman agama maupun kisah-kisah kehidupan bermakna yang telah mereka alami ketika memasuki masa dewasa.

Dengan adanya pertemuan semacam itu, diharapkan dapat menjadi percontohan bagi alumni Resimen Mahasiswa di berbagai daerah dalam membangun suatu harmoni kehidupan yang lebih baik untuk menerima keberagaman pemikiran yang dapat meningkatkan kepuasan hidup dan spiritualitas.

Bagi kalangan ilmuwan psikologi, pertemuan Bu Jum tersebut dapat merupakan media untuk meneliti lebih lanjut tentang kepuasan hidup dan spiritualitas yang dimiliki para anggotanya agar dapat dikembangkan sebagai suatu kearifan lokal yang membanggakan.

Kepuasan hidup merupakan salah satu komponen yang ada dalam *Subjective Well-Being*. Kepuasan hidup, digambarkan sebagai penilaian kognitif individu mengenai hidupnya dalam domain keluarga, teman, sekolah, lingkungan tempat tinggal, dan pada diri sendiri. Komponen lainnya dalam *Subjective Well-Being* adalah komponen emosi meliputi perasaan positif (tertarik, waspada, penuh perhatian, bergairah, antusias, terinspirasi, bangga, teguh pendirian, kuat, dan aktif), perasaan negatif (tertekan, bingung, perasaan bersalah, malu, bermusuhan, lekas marah, gugup, gelisah, takut, dan khawatir) (Diener, Oishi & Lucas, 2002)

Salah satu yang paling pengaruh penting pada kebahagiaan adalah hubungan sosial. Orang-orang yang mendapat skor tinggi pada kepuasan hidup cenderung memiliki dan mendukung keluarga dan teman-teman, sedangkan mereka yang tidak memiliki teman dekat dan keluarga lebih cenderung tidak puas. Tentu saja hilangnya seorang teman atau anggota keluarga dekat dapat menyebabkan ketidakpuasan dengan kehidupan, dan mungkin diperlukan waktu cukup waktu bagi orang untuk bangkit kembali.

Faktor lain yang mempengaruhi kepuasan hidup dari kebanyakan orang adalah pekerjaan atau sekolah atau kinerja dalam peran penting seperti ibu rumah tangga atau kakek-nenek . kapan orang menikmati karyanya, apakah itu dibayar atau pekerjaan yang tidak dibayar , dan merasa bahwa itu adalah bermakna dan penting, ini memberikan kontribusi untuk kepuasan hidup. Ketika pekerjaan dalam keadaan buruk atau miskin sesuai

dengan kekuatan orang tersebut, hal ini dapat menyebabkan kepuasan hidup yang lebih rendah. Ketika seseorang memiliki tujuan penting, dan gagal untuk membuat kemajuan yang memadai terhadap mereka, ini juga dapat menyebabkan ketidakpuasan hidup.

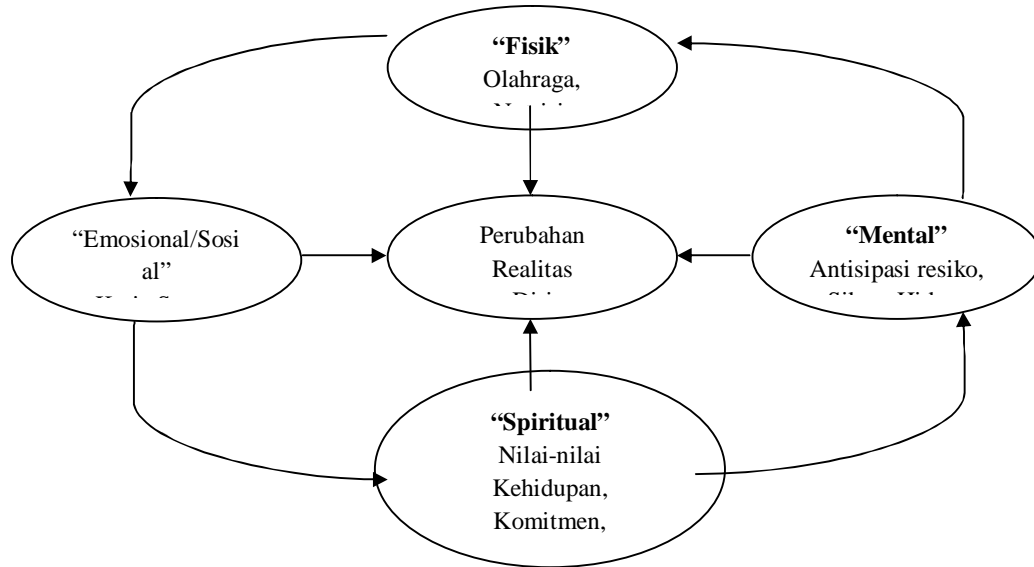
Faktor ketiga yang mempengaruhi kepuasan hidup dari kebanyakan orang adalah kepuasan dengan diri sendiri, kehidupan keagamaan atau spiritual, pembelajaran dan pertumbuhan, dan rekreasi. Untuk banyak orang, hal tersebut adalah sumber kepuasan. Namun, ketika ada perasaan frustrasi, mereka dapat menjadi sumber ketidakpuasan yang kuat. Tentu saja ada tambahan sumber kepuasan dan ketidakpuasan. Beberapa yang umum untuk sebagian besar orang seperti kesehatan, dan lain-lain yang unik untuk setiap individu. Kebanyakan orang tahu faktor-faktor yang menyebabkan kepuasan atau ketidakpuasan mereka, meskipun temperamen merupakan kecenderungan umum untuk menjadi bahagia atau sedih, dapat mewarnai respons mereka.

Tidak ada satu kunci untuk kepuasan hidup, dengan waktu dan kerja terus-menerus, kepuasan hidup masyarakat biasanya naik ketika mereka tidak puas. Orang-orang yang telah memiliki kerugian pulih dari waktu ke waktu. orang-orang yang memiliki hubungan tidak memuaskan atau bekerja sering membuat perubahan dari waktu ke waktu yang akan meningkatkan ketidakpuasan mereka. Salah satu bahan utama untuk kebahagiaan, seperti disebutkan di atas, adalah hubungan sosial, dan bahan utama lainnya adalah memiliki tujuan penting yang berasal dari nilai-nilai seseorang dan membuat kemajuan untuk tujuan tersebut. Bagi banyak orang, penting untuk merasa terhubung ke sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri. Ketika seseorang cenderung puas, mereka harus melihat ke dalam diri mereka sendiri dan bertanya apakah mereka perlu mengembangkan lebih baik lagi melalui hubungan sosial.

Menurut Johar (dalam Nasution, 2009) spiritualitas adalah usaha yang mendasar untuk mencari makna kehidupan ini. Spiritualitas digunakan untuk menjadi luwes, kreatif dan berwawasan luas ketika berhadapan dengan masalah eksistensial yaitu ketika seseorang merasa terpuruk, terjebak oleh kebiasaan, kekhawatiran dan masalah masa lalu akibat penyakit dan kesedihan. Spiritualitas membuat seseorang sadar bahwa dirinya mempunyai masalah eksistensial dan merasa mampu mengatasi persoalan -atau setidaknya tidaknya bisa berdamai dengan masalah tersebut. Spiritualitas memberi rasa yang "dalam" menyangkut perjuangan hidup.

Tuntutan akan kebutuhan spiritual begitu mendesak bagi kemanusiaan universal sehingga dalam persoalan-persoalan yang paling sederhana sekalipun harus diupayakan tetap menuju pada jalur spiritualitas (Suseno, 2012). Bahkan menurut Zohar (dalam Azzet, 2013) kecerdasan spiritual dinilai sebagai kecerdasan tertinggi karena erat kaitannya dengan kesadaran seseorang untuk bisa memaknai segala sesuatu dan merupakan jalan untuk bisa merasakan sebuah kebahagiaan. Hudha (2012) menyatakan bahwa spiritual merupakan salah satu komponen yang mendukung perubahan realitas diri, seperti yang digambarkan sebagai berikut

### Komponen pendukung Perubahan Realitas Diri



Seseorang yang memiliki komponen spiritual dalam hidupnya, akan dapat memaknai nilai-nilai kehidupan, memiliki komitmen dan tanggung jawab dalam melakukan segala sesuatu dalam melakukan perubahan realitas diri.

Dalam membangun spiritual diri, tidak terlepas pula dari unsur fisik, mental dan hubungan sosial. Dengan adanya unsur fisik, mental dan hubungan sosial yang baik, dapat terbangun komponen spiritual yang matang pula

#### Pertemuan Bu Jum (Bukan Jumat)

Tulisan berikut ini merupakan pemaparan dari Mohammad Ikhwan, penggagas terselenggaranya pertemuan Bu Jum

*Diskusi keagamaan yang secara tidak sengaja terjadi di forum-forum dunia maya seperti milist dan BB Messenger karena lontaran pandangan sekedar mengisi topik pembicaraan dari anggota Paguyuban Babarsari Satu (PBS) acapkali berakhir anti klimaks tanpa adanya pengkayaan pandangan, padahal mungkin bagi anggota yang terlibat diskusi sudah maksimal mencari dasar dalil yang diyakini. Terbatasnya ruang diskusi di dunia maya yang tidak dapat melihat langsung kawan diskusi dan menangkap gejala perasaan yang ada membuka peluang terjadinya kesalahpahaman atas kalimat kalimat yang diluncurkan di ruang diskusi tersebut.*

*Tidak sedikit para peminat surga hadir di Paguyuban Babarsari Satu yang dapat diindikasikan dari selalu riuh rendahnya tanggapan yang diperoleh dari lontaran posting di dunia maya itu, mungkin sejalan bergulirnya waktu dengan bertambahnya usia dengan kebanyakan anggota PBS yang mendekati usia 50 tahun bahkan lebih kesadaran akan keagamaan tumbuh di masing-masing pribadi dengan sendirinya dan kebutuhan akan pengkayaan pengetahuan agama menjadi sesuatu yang tak dapat dihindari.*

*Dari pengetahuan fiqh praktis yang amat beraneka sampai dengan pengetahuan ketuhanan yang jarang diperbincangkan di masyarakat umum menjadi topik bahasan,*

dengan latar belakang pendidikan serta pemahaman agama yang amat beragam maka diskusi dapat dipastikan jarang mencapai kesepakatan atau kesimpulan, walaupun ada mungkin karena kawan diskusi sudah lelah berkata-kata, namun setidaknya lewat komunikasi yang ada jalinan silaturahmi tetap terjaga.

Kemampuan menerima perbedaan pandangan sudah sangat terlatih di Paguyuban Babarsari Satu yang merupakan kumpulan personil alumni Resimen Mahasiswa Kalimasada Yogyakarta, anggota yang berasal dari berbagai fakultas yang ada di Perguruan Tinggi mampu menyamakan kepentingan dan pandangan di tataran kesadaran bela negara.

Di tengah kesibukan mempersiapkan Munas Paguyuban Babarsari Satu di bulan April 2012 tercetus gagasan untuk memfasilitasi sebuah forum tatap muka bagi para peminat surga anggota PBS yang berdomisili di seputaran Jakarta guna lebih mengakrabkan dan memperkuat jalinan silaturahmi yang ada dan mengatasi semua keterbatasan dari diskusi-diskusi jika hanya dilakukan di dunia maya. Pertimbangan kemacetan yang sudah menjadi identitas Jakarta maka dipilih hari Selasa sebagai hari pertemuan untuk mendapatkan kesamaan akronim dengan PBS yakni Pertemuan Bulanan Selasa, setelah terlaksana beberapa kali atas saran beberapa anggota hari pertemuan dirubah menjadi hari Jum'at dengan pertimbangan sebagai hari terakhir kerja dalam seminggu, sehingga akronim atas kegiatan ini menjadi Temu Bu Jum alias Pertemuan Bulanan Jum'at, namun dalam perkembangannya pertemuan yang dilaksanakan setelah pulang kantor dirasakan menjadi kurang efektif karena sudah terlanjur lelah bekerja seharian, dan dipilih hari Sabtu sebagai hari pertemuan, sayangnya akronim Bu Jum sudah melekat di ingatan para anggota, maka dengan sedikit agak memaksa akronimnya tetap digunakan Temu Bu Jum namun kepanjangannya berubah menjadi Pertemuan Bukan Jum'at.

Tercatat bahwa pertemuan Selasa pertama kali dilaksanakan pada tanggal 5 Juni 2012 bertempat di Jalan Raya Patal Senayan No. 2 dengan pembicara Sugeng Purwanto yang menyempatkan diri datang jauh-jauh dari Pekanbaru, Riau guna menyampaikan hikmah yang termuat dalam surah Al Baqarah 30-39. Berbeda dengan kegiatan PBS yang sudah menjadi program kerja dan menjadi tanggung jawab pengurus, Pertemuan Bukan Jum'at menjadi satu-satunya kegiatan yang dapat terselenggara dengan rutin di luar program kerja resmi dengan penganggaran independen dari anggota. Tempat penyelenggaraan tidak menetap hanya di satu tempat melainkan bergilir disesuaikan dengan kesempatan dan keinginan anggota yang dapat dilaksanakan di tempat tinggal atau kantor. Setahun penyelenggaraan Bu Jum peminatnya berkembang tidak hanya dari anggota PBS saja namun bertambah dengan rekan-rekan di lingkungan pergaulan PBS sehari-hari.

Berbicara agama tidak lain adalah berbicara tentang dua hal yakni Ketuhanan dan Kemanusiaan, dibutuhkan sebuah kekuatan lain di luar kekuatan diri yang ada dalam menghadapi permasalahan hidup sehari-hari mengantarkan manusia kepada konsep Tuhan, sedangkan memelihara kemuliaan marwah kemanusiaan dalam kegiatan kemenuhi kebutuhan hidupnya tersebut menjadi tujuan setiap agama.

Adalah sebuah keniscayaan dalam kehidupan ditemukannya keragaman pikir dan pandangan, termasuk di dalamnya hadir keragaman konsep Tuhan, namun di dalam keragaman konsep Tuhan yang ada ditemukan hanya satu tujuan yakni memelihara kemuliaan marwah kemanusiaan, berbedanya konsep Tuhan tentu saja berarti berbedanya agama yang diyakini.

*Kesadaran akan keragaman dan berkenan untuk menerimanya dalam kehidupan bukan hanya dalam keragaman hukum-hukum fiqh praktis namun juga dalam keragaman konsep Tuhan menjadi acuan dasar dalam penyelenggaraan Temu Bu Jum karena hanya dengan menghormati kebebasan seseorang memilih konsep Tuhan yang diyakininya kemuliaan marwah kemanusiaan dapat dirayakan.*

*Siapun dapat berbicara dalam forum Temu Bu Jum, tanpa memandang asal usul pendidikan agama dan mazhab yang dianut baik yang berasal dari dalam lingkungan PBS sendiri maupun rekan-rekan di sekitar pergaulan anggota PBS karena sejatinya keyakinan menggugat hingga sampai pada keyakinan utuh yang tak goyah sedikitpun dengan segala macam pertanyaan (Ikhwan, 2013).*

Dari pemaparan tersebut, dapat dilihat bahwa penerimaan keberagaman di komunitas Paguyuban Babarsari Satu, merupakan suatu hal yang telah terbiasa dilakukan sejak para anggotanya masih menjadi anggota Resimen Mahasiswa di kampus. Dengan modal kekuatan tersebut, maka jalinan silaturahmi dapat tetap terjaga dalam kurun waktu yang cukup lama untuk membangun kepuasan hidup dan spiritualitas para anggotanya

## **PENUTUP**

Kepuasan hidup dan spiritualitas merupakan hal yang saat ini seringkali menjadi pokok bahasan dalam psikologi. Kepuasan hidup yang merupakan salah satu komponen dari *Subjective well being* diminati banyak kalangan psikologi untuk diteliti. Demikian pula dengan spiritualitas yang banyak diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk memaknai hidup. Kedua hal tersebut dapat dibangun dalam berbagai hubungan sosial yang dilakukan dalam kehidupan seseorang. Forum-forum yang mampu dan mau menerima keberagaman sebagai sesuatu yang memperkaya pengetahuan dan kebermaknaan berbagai hal, merupakan komponen dalam untuk membangun kepuasan hidup dan spiritualitas.

Tulisan ini memperkenalkan forum Bu Jum sebagai komunitas yang bersedia menerima keberagaman dalam berbagai kajian yang dilakukannya. Dengan percontohan tersebut, diharapkan adanya pengembangan kajian dan penelitian tentang kepuasan hidup dan spiritualitas di forum Bu Jum maupun di komunitas-komunitas lain yang serupa. Hasil yang diperoleh dapat menjadi bahan referensi dalam rangka membangun komunitas untuk membangun harmoni dan kesediaan serta kepekaan menerima perbedaan dalam kehidupan bermasyarakat yang lebih baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azzet, A.M. (2013). *Mengembangkan kecerdasan spiritual bagi anak*. Yogyakarta: Kata Hati
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford and New York: Oxford University Press.
- Diener, E. (2008) *Happiness. Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. USA: Amazon Books
- Hudha, A.M. (2012) *Menjadi pribadi inovatif, kreatif, mandiri yang berspiritualitas*. Malang: AM Publishing

- Nasution, A.T.(2009). *Melejitkan SQ dengan prinsip 99 asmaul husna merengkuh puncak kebahagiaan dan kesuksesan hidup*
- Suseno, M.N. (2012) Motivasi spiritual dan komitmen afektif pada karyawan. *Jurnal Psikologi. Diri dan Spiritualitas. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Volume V Nomor 1, hal 31-43*