

Kritik Epistemologis terhadap Psikologi Barat dalam Memahami Fase Paruh Baya: Perspektif Al-Kuhulah dalam Psikologi Islam sebagai Paradigma Alternatif

Eko Widjaja

Kuttab Al-Fatih Cibinong, Indonesia

Email: ekotafoo76@gmail.com

Keywords:

epistemological critique, al-kuhulah, Islamic psychology, midlife crisis, tawhidic paradigm

Abstract

Western psychology has dominated academic discourse on human development for over a century, including in understanding the midlife phase. However, this dominance is not free from fundamental epistemological problems because it is built on the foundation of secularism that systematically ignores the spiritual dimension of humans as an important variable in development. This study aims to conduct a comprehensive epistemological critique of Western psychological theories in understanding the midlife phase—particularly the concept of midlife crisis (Levinson, 1978; Jacques, 1965), the theory of generativity vs. stagnation (Erikson, 1963), and the concept of individuation (Jung, 1933)—and offers the al-kuhulah framework in Islamic psychology as a more comprehensive and authentic alternative paradigm. The method used is a literature study with an epistemological critique approach and a comparative-critical analysis. The results of the study indicate that: (1) the concept of midlife crisis is a cultural construct with a Western-secular bias, not a universal phenomenon; (2) Erikson, Levinson, and Jung's theories contain anthropological reductionism because they ignore the transcendent dimension of human beings; (3) the assumption that humans can find meaning without God contains an unresolved internal contradiction; and (4) the concept of al-kuhulah in Islam offers a paradigm that is epistemologically more complete because it integrates the physical, spiritual, intellectual, and ijtima'iyah dimensions in a coherent tauhidic framework. This research contributes to strengthening Islamic psychology as an independent discipline and encourages the decolonization of the psychology curriculum in Islamic educational institutions in Indonesia.

Kata Kunci:

kritik epistemologis, al-kuhulah, psikologi Islam, midlife crisis, paradigma tauhidik

Abstrak

Psikologi Barat telah mendominasi wacana akademik tentang perkembangan manusia selama lebih dari satu abad, termasuk dalam memahami fase paruh baya. Namun, dominasi ini tidak luput dari problem epistemologis yang mendasar karena dibangun di atas fondasi sekularisme yang secara sistematis mengabaikan dimensi spiritual manusia sebagai variabel penting dalam perkembangan. Penelitian ini bertujuan melakukan kritik epistemologis yang komprehensif terhadap teori-teori psikologi Barat dalam memahami fase paruh baya—khususnya konsep *midlife crisis* (Levinson, 1978; Jacques, 1965), teori *generativity* vs. *stagnation* (Erikson, 1963), dan konsep individuasi (Jung, 1933)—serta menawarkan kerangka *al-kuhulah* dalam psikologi Islam sebagai paradigma alternatif yang lebih komprehensif dan otentik. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan pendekatan kritik epistemologis dan analisis komparatif-kritis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) konsep *midlife crisis* merupakan konstruk kultural yang bias Barat-sekuler, bukan fenomena universal; (2) teori Erikson, Levinson, dan Jung mengandung reduksionisme antropologis karena mengabaikan dimensi transenden manusia; (3) asumsi bahwa manusia dapat menemukan makna tanpa Allah mengandung kontradiksi internal yang tidak terselesaikan; dan (4) konsep *al-kuhulah* dalam Islam menawarkan paradigma yang secara epistemologis lebih utuh karena mengintegrasikan

PENDAHULUAN

Psikologi Barat lahir dan berkembang dalam konteks intelektual Eropa abad ke-19 yang ditandai oleh dua arus besar: positivisme ilmiah Auguste Comte dan sekularisme pasca-Pencerahan (*Enlightenment*). Dua arus inilah yang membentuk fondasi epistemologis psikologi modern, yang menyatakan bahwa hanya yang dapat diobservasi, diukur, dan diverifikasi secara empiris yang dianggap valid sebagai pengetahuan ilmiah (Haque, 2004). Akibatnya, dimensi spiritual dan transenden manusia—yang selama ribuan tahun menjadi inti pemahaman tentang hakikat manusia dalam berbagai tradisi keilmuan, termasuk Islam—secara sistematis disingkirkan dari bangunan ilmu psikologi modern. Keputusan epistemologis ini bukanlah langkah metodologis yang netral, melainkan komitmen ideologis yang membawa konsekuensi besar terhadap cara psikologi memahami dan memperlakukan subjek kajiannya, yaitu manusia itu sendiri (Nasr, 1989).

Konsekuensi dari fondasi epistemologis ini sangat terasa ketika psikologi Barat mencoba memahami fase paruh baya manusia. Teori-teori yang lahir—mulai dari konsep *midlife crisis* Levinson (1978) dan Jacques (1965), teori *generativity vs. stagnation* Erikson (1963), hingga individuasi Jung (1933)—tanpa kecuali dibangun di atas asumsi bahwa manusia adalah makhluk yang hanya bergerak dalam dimensi horizontal: hubungan dengan diri sendiri, sesama manusia, dan lingkungan sosial. Dimensi vertikal, yaitu hubungan manusia dengan Penciptanya, secara konsisten tidak dimasukkan ke dalam model perkembangan. Inilah yang oleh Haque (2004) disebut sebagai '*anthropological reductionism*' dalam psikologi Barat: mereduksi manusia hanya pada dimensi biologis-psikologis-sosial dan mengabaikan dimensi ruhiyah yang, menurut Al-Qur'an, merupakan hakikat manusia yang paling esensial (Q.S. Al-Hijr: 29). Pengabaian ini bukan sekadar kelalaian akademik, melainkan cacat epistemologis yang mendasar karena teori yang dibangun di atas pemahaman yang tidak utuh tentang subjeknya tidak akan pernah menghasilkan pengetahuan yang komprehensif.

Data empiris lintas budaya secara konsisten menunjukkan bahwa konsep *midlife crisis* bukanlah fenomena universal sebagaimana diklaim oleh para teoritikus Barat. Wethington (2000) menemukan bahwa hanya sekitar 26% responden Amerika yang dapat dikategorikan mengalami *midlife crisis* yang signifikan, sementara Lachman (2004) menunjukkan variasi yang sangat besar antar budaya dalam hal pengalaman dan persepsi terhadap fase paruh baya. Di masyarakat yang masih mempertahankan orientasi religius yang kuat, termasuk masyarakat Muslim, fase paruh baya justru dipersepsi sebagai fase kehormatan, kematangan spiritual, dan puncak kebijaksanaan, bukan sebagai periode krisis eksistensial. Temuan ini mengindikasikan bahwa apa yang oleh psikologi Barat didiagnosis sebagai "*midlife crisis*" sebenarnya merupakan gejala spesifik dari masyarakat sekuler yang kehilangan orientasi transenden dalam kehidupannya, bukan hukum perkembangan yang berlaku universal bagi seluruh umat manusia.

Persoalan ini bukan sekadar perbedaan perspektif akademik yang dapat diselesaikan dengan 'melengkapi' psikologi Barat dengan sentuhan islami. Sebaliknya, ia menyentuh persoalan kebenaran mendasar tentang siapa manusia itu sebenarnya dan apa tujuan hidupnya.

Ketika psikologi Barat mendefinisikan '*midlife crisis*' sebagai fase yang nyaris tak terhindarkan, ia sesungguhnya mendeskripsikan gejala dari sebuah patologi peradaban, yaitu kehidupan yang dijalani tanpa Allah. Bagi individu yang hidupnya berpusat pada Allah (*God-centered*), usia 40 tahun bukanlah krisis; ia adalah puncak kematangan spiritual yang dirayakan melalui doa syukur, tobat, dan pembaruan komitmen, sebagaimana dimodelkan Al-Qur'an dalam Surah Al-Ahqaf ayat 15 (Ba'jaman, 2023). Model Qur'ani ini menawarkan kerangka pemaknaan yang berbeda secara fundamental dari kerangka psikologi Barat yang berpusat pada individu (*self-centered*).

Penelitian terdahulu dalam bidang psikologi Islam telah menunjukkan upaya serius untuk membangun alternatif epistemologis terhadap dominasi psikologi Barat. Subandi (2011) mengembangkan konsep psikologi dzikir yang menekankan pentingnya praktik spiritual dalam transformasi psikologis, sementara Nashori (2010) merumuskan kerangka psikologi sosial Islami yang mengintegrasikan nilai-nilai tauhid dalam pemahaman tentang interaksi sosial manusia. Bastaman (2011) mencoba mengintegrasikan logoterapi Frankl dengan nilai-nilai Islam, meskipun upaya ini masih menyisakan problem epistemologis sebagaimana akan dikritisi dalam penelitian ini. Al-Faruqi (1982) telah meletakkan fondasi filosofis bagi Islamisasi pengetahuan (*Islamization of Knowledge*), namun implementasinya dalam bidang psikologi perkembangan masih sangat terbatas dan belum menyentuh kritik mendalam terhadap asumsi-asumsi antropologis psikologi Barat. Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan melakukan kritik epistemologis yang sistematis terhadap teori-teori psikologi Barat tentang fase paruh baya.

Lebih jauh, dominasi psikologi Barat telah menciptakan situasi yang problematik dalam pendidikan Islam: konsep-konsep yang lahir dari *worldview* sekuler diadopsi dan diaplikasikan pada individu Muslim tanpa filter epistemologis yang memadai. Muslim yang mengalami pergolakan batin di usia paruh baya diarahkan kepada kerangka psikologi Barat—seperti *self-actualization*, *ego integration*, dan *individuation*—bukan kepada kerangka Islam yang lebih relevan dan lebih komprehensif (Subandi, 2011; Nashori, 2010). Fenomena ini merupakan bentuk kolonialisme intelektual yang berlangsung secara halus namun terus-menerus, di mana kerangka berpikir dan nilai-nilai asing diinternalisasi sebagai sesuatu yang 'ilmiah' dan 'objektif', sementara kerangka berpikir Islam sendiri dipinggirkan sebagai sesuatu yang 'religius' dan karenanya dianggap kurang ilmiah. Inversi epistemologis ini harus dilawan secara ilmiah melalui kritik yang mendalam dan konstruksi paradigma alternatif yang lebih kokoh.

Urgensi penelitian ini semakin mendesak mengingat populasi Muslim paruh baya di Indonesia terus meningkat seiring dengan perubahan demografis menuju masyarakat yang menua. Menurut data Badan Pusat Statistik (2023), jumlah penduduk Indonesia berusia 40-59 tahun mencapai lebih dari 60 juta jiwa, dan angka ini akan terus bertambah dalam dekade-dekade mendatang. Tanpa kerangka psikologis yang sesuai dengan *worldview* Islam, jutaan Muslim Indonesia akan terus menggunakan kerangka psikologi Barat yang tidak sepenuhnya sesuai dengan nilai-nilai dan keyakinan mereka. Penelitian ini menawarkan solusi dengan menghadirkan konsep *al-kuhulah* yang bersumber dari Al-Qur'an dan tradisi keilmuan Islam sebagai paradigma alternatif yang secara epistemologis lebih sesuai dan secara praktis lebih efektif dalam membimbing Muslim paruh baya menavigasi fase kehidupan mereka.

Penelitian ini hadir sebagai upaya kritik epistemologis yang sistematis namun tetap apresiatif. Kritik yang dimaksud bukan penolakan total terhadap seluruh temuan empiris

psikologi Barat, karena banyak data observasional tentang perubahan fisik-kognitif di usia paruh baya yang valid secara ilmiah dan dapat diterima selama tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip Islam. Yang dikritisi adalah fondasi epistemologis, asumsi-asumsi antropologis, dan kesimpulan-kesimpulan normatif yang lahir ketika Allah disingkirkan dari persamaan. Sekaligus, penelitian ini menegaskan bahwa konsep *al-kuhulah* dalam Islam bukan sekadar 'perspektif alternatif' di antara sekian banyak perspektif lainnya, melainkan paradigma yang secara epistemologis lebih lengkap dan secara praktis lebih efektif dalam membimbing manusia menavigasi fase paruh baya. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kontribusi ganda: secara teoretis memperkuat landasan epistemologis psikologi Islam sebagai disiplin yang mandiri, dan secara praktis mendorong dekolonisasi kurikulum psikologi di lembaga pendidikan Islam Indonesia.

Rumusan masalah penelitian ini adalah: (1) Apa kelemahan epistemologis mendasar dari teori-teori psikologi Barat tentang fase paruh baya? (2) Bagaimana konsep *al-kuhulah* dalam Islam merespons dan melampaui keterbatasan-keterbatasan tersebut? (3) Mengapa paradigma tauhidik Islam merupakan paradigma yang lebih unggul untuk memahami dan membimbing manusia di fase paruh baya? Tujuan penelitian ini adalah melakukan kritik epistemologis yang komprehensif terhadap teori-teori psikologi Barat dan mengkonstruksi kerangka *al-kuhulah* sebagai paradigma alternatif yang lebih utuh. Manfaat penelitian ini mencakup penguatan wacana psikologi Islam di tingkat akademik, penyediaan kerangka konseptual bagi konselor dan pendidik Muslim, serta kontribusi pada upaya dekolonisasi keilmuan di perguruan tinggi Islam Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan psikologi perkembangan yang benar-benar berakar pada *worldview* Islam dan responsif terhadap kebutuhan spiritual Muslim di fase paruh baya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kritik epistemologis dan analisis komparatif-kritis. Kritik epistemologis adalah metode filsafat ilmu yang berupaya mengidentifikasi, menganalisis, dan mengevaluasi asumsi-asumsi dasar yang menjadi fondasi suatu teori, yang meliputi asumsi ontologis (hakikat realitas), epistemologis (hakikat pengetahuan), dan aksiologis (implikasi nilai) (Guba & Lincoln, 1994; Nasr, 1989). Pendekatan ini dipilih karena persoalan yang diangkat bukan sekadar perbedaan temuan empiris, melainkan perbedaan di tingkat *worldview* yang menopang teori-teori tersebut. Dengan demikian, penelitian ini tidak bertujuan menguji hipotesis secara statistik, melainkan melakukan pembedahan kritis terhadap kerangka berpikir yang mendasari konstruksi pengetahuan psikologi Barat tentang fase paruh baya, kemudian membandingkannya dengan kerangka epistemologis Islam yang bersumber dari wahyu. Pendekatan kualitatif-filosofis ini memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam asumsi-asumsi tersembunyi yang seringkali tidak disadari oleh para teoritikus psikologi Barat maupun oleh para pengguna teori-teori tersebut di dunia Islam.

Populasi data dalam penelitian ini mencakup seluruh literatur yang relevan dengan topik fase paruh baya dalam perspektif psikologi Barat dan psikologi Islam. Sampel data diambil secara purposif dengan kriteria: (1) karya-karya primer dari tokoh-tokoh utama psikologi Barat yang membahas fase paruh baya, yaitu Erikson (1950, 1963), Levinson (1978), Jung (1933), Jacques (1965), Frankl (1963), dan Maslow (1968); (2) materi psikologi perkembangan Islam

yang otoritatif, khususnya dari Akademi Al-Balda Ath-Thayyibah (Ba'jaman, 2023) yang bersumber dari Al-Mufdha (1997); (3) sumber primer Islam yaitu Al-Qur'an Al-Karim dan kitab-kitab tafsir otoritatif; serta (4) karya-karya filsafat ilmu Islam dan psikologi Islam kontemporer seperti Nasr (1989), Haque (2004), Subandi (2011), Nashori (2010), dan Al-Faruqi (1982). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan mempertimbangkan otoritas keilmuan, relevansi substansi, dan keterkinian publikasi dari sumber-sumber tersebut. Instrumen penelitian adalah peneliti sendiri (*human instrument*) yang berperan sebagai perekam, pengumpul, analis, dan interpreter data, dengan dilengkapi oleh pedoman analisis dokumen yang mencakup aspek-aspek kritis yang perlu diidentifikasi dari setiap teks yang dikaji.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahapan sistematis. Tahap pertama adalah identifikasi dan pengumpulan literatur primer dan sekunder yang relevan melalui penelusuran di database akademik seperti Google Scholar dan Scopus dengan kata kunci: "*midlife crisis*", "Erikson generativity", "Levinson adult development", "Jung individuation", "*al-kuhulah*", "Islamic psychology", dan "epistemological critique". Tahap kedua adalah verifikasi dan validasi sumber, di mana setiap sumber yang terkumpul diperiksa kredibilitasnya berdasarkan otoritas penulis, reputasi penerbit, dan konsistensi dengan sumber-sumber lain yang terpercaya. Tahap ketiga adalah ekstraksi data, yaitu pengambilan bagian-bagian penting dari setiap sumber yang relevan dengan fokus penelitian, khususnya yang berkaitan dengan asumsi-asumsi epistemologis, konsep-konsep kunci tentang fase paruh baya, dan argumen-argumen kritis yang diajukan. Semua data yang terkumpul kemudian diklasifikasikan ke dalam dua kategori besar: data tentang psikologi Barat dan data tentang psikologi Islam, untuk memudahkan analisis komparatif.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahap yang saling berkaitan. Tahap pertama adalah identifikasi asumsi-asumsi epistemologis tersembunyi dalam teori-teori psikologi Barat tentang paruh baya, dengan menggunakan kerangka kritik epistemologis yang dikembangkan oleh Guba & Lincoln (1994) dan Nasr (1989). Pada tahap ini, setiap teori dibedah untuk mengungkapkan apa yang menjadi ontologi (pandangan tentang hakikat manusia), epistemologi (cara memperoleh pengetahuan tentang manusia), dan aksiologi (nilai-nilai yang melatarbelakangi teori tersebut). Tahap kedua adalah analisis kritis terhadap konsekuensi logis dari asumsi-asumsi tersebut, di mana peneliti menelusuri implikasi dari setiap asumsi terhadap pemahaman tentang fase paruh baya dan terhadap praktik bimbingan konseling yang diturunkan dari teori tersebut. Tahap ketiga adalah konstruksi kerangka *al-kuhulah* berbasis psikologi Islam sebagai paradigma yang mampu menjawab keterbatasan yang teridentifikasi, dengan merujuk pada sumber-sumber primer Islam yaitu Al-Qur'an dan hadis, serta interpretasi para ulama dan akademisi Muslim kontemporer. Perangkat lunak yang digunakan dalam proses analisis adalah perangkat lunak pengolah kata untuk dokumentasi dan pengorganisasian data, serta perangkat lunak manajemen referensi (seperti Mendeley atau Zotero) untuk memudahkan pengelolaan sitasi dan pembuatan daftar pustaka sesuai dengan gaya APA edisi ke-7. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi kualitatif (*qualitative content analysis*) dengan pendekatan komparatif-kritis, di mana peneliti secara sistematis membandingkan dan mengontraskan konsep-konsep dari psikologi Barat dan psikologi Islam untuk mengidentifikasi keunggulan epistemologis dari paradigma tauhidik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Akar Epistemologis Psikologi Barat: Sekularisme sebagai Problem Mendasar

Untuk memahami mengapa psikologi Barat menghasilkan pemahaman yang tidak utuh tentang fase paruh baya, perlu ditelusuri akar epistemologisnya secara mendalam. Psikologi modern Barat lahir dari tiga sumber intelektual yang semuanya bersifat sekular dan saling menguatkan. Pertama, empirisisme Locke dan Hume yang membatasi pengetahuan hanya pada pengalaman inderawi (*sensory experience*) dan menolak segala bentuk pengetahuan yang tidak dapat ditangkap oleh panca indra. Kedua, positivisme Comte yang hanya mengakui fakta yang terverifikasi secara saintifik dan menganggap metafisika serta teologi sebagai tahapan berpikir yang telah usang. Ketiga, naturalisme Darwin yang menempatkan manusia sepenuhnya dalam kerangka evolusi biologis dan menolak keberadaan dimensi transenden dalam diri manusia (Nasr, 1989; Haque, 2004). Ketiga sumber ini bersama-sama membentuk apa yang oleh para filsuf ilmu disebut sebagai "*scientific worldview*" yang mendominasi pemikiran Barat modern hingga saat ini.

Dari ketiga sumber ini lahir asumsi antropologis yang menjadi tulang punggung psikologi Barat: manusia adalah makhluk material-biologis yang perkembangannya dapat sepenuhnya dijelaskan melalui variabel psikologis, sosial, dan biologis. Allah, jiwa (*ruh*), dan dimensi spiritual tidak masuk dalam persamaan, bukan karena terbukti tidak ada, tetapi karena dianggap tidak dapat diukur dan karenanya dianggap tidak ilmiah. Ini bukan netralitas ilmiah sebagaimana sering diklaim oleh para pendukungnya; ini adalah keputusan ideologis yang membawa konsekuensi besar pada cara psikologi Barat memahami manusia (Nasr, 1989). Dengan kata lain, psikologi Barat telah memilih untuk membatasi dirinya pada apa yang dapat diamati secara empiris dan mengabaikan realitas-realitas non-material yang justru mungkin merupakan aspek paling esensial dari kemanusiaan. Keputusan ini, meskipun tampaknya metodologis, sesungguhnya bersifat ontologis karena ia mendefinisikan apa itu manusia dan apa yang dianggap relevan untuk dipelajari tentang dirinya.

Konsekuensi dari sekularisme epistemologis ini sangat luas dan mendalam. Psikologi Barat tidak hanya kehilangan dimensi spiritual dalam analisisnya, tetapi juga kehilangan kerangka nilai yang dapat membedakan antara perkembangan yang sehat dan yang patologis secara moral. Tanpa referensi transenden, psikologi Barat terpaksa mendefinisikan kesehatan mental semata-mata berdasarkan kriteria fungsional: kemampuan individu untuk berfungsi secara produktif dalam masyarakatnya. Akibatnya, perilaku yang secara moral bermasalah tetapi secara fungsional adaptif dapat dianggap 'sehat', sementara pergolakan spiritual yang mendalam dapat dipatologikan sebagai 'krisis' atau 'gangguan'. Ini adalah aporia yang tidak dapat dipecahkan oleh psikologi Barat selama ia tetap berpegang pada fondasi sekularnya. Dalam konteks fase paruh baya, sekularisme epistemologis ini menyebabkan psikologi Barat gagal memahami pengalaman spiritual positif yang dialami oleh individu religius di usia 40 tahun dan sekitarnya, dan sebaliknya memandang setiap pergolakan batin sebagai indikasi patologi.

Proposisi Kritis 1: Psikologi Barat tidak pernah benar-benar 'netral' secara nilai (*value-free*). Keputusan untuk mengabaikan dimensi spiritual adalah keputusan ideologis yang mencerminkan komitmen pada *worldview* sekular-materialistik. Mengklaim bahwa psikologi tanpa Allah lebih 'objektif' adalah sebuah *petitio principii*, yaitu mengasumsikan kebenaran dari apa yang semestinya dibuktikan. Implikasinya, seluruh teori psikologi Barat tentang

perkembangan manusia harus dibaca sebagai teori yang berlaku dalam konteks spesifik masyarakat sekuler Barat, bukan sebagai hukum universal tentang perkembangan manusia yang berlaku untuk seluruh umat manusia di segala tempat dan zaman. Proposisi ini penting karena membuka ruang bagi pengakuan bahwa psikologi Islam tidak sedang 'menambahkan' sesuatu pada psikologi Barat, melainkan mengoreksi kesalahan fundamental pada fondasinya.

Kritik terhadap Konsep Midlife Crisis: Konstruksi Kultural, Bukan Hukum Alam

Genealogi Konsep dan Bias Kulturalnya

Konsep *midlife crisis* dirumuskan pertama kali oleh Elliott Jacques (1965) dalam artikelnya yang berjudul '*Death and the Mid-life Crisis*' dan kemudian dipopulerkan secara luas oleh Daniel Levinson (1978) melalui bukunya yang berpengaruh, *The Seasons of a Man's Life*. Jacques menyimpulkan, berdasarkan observasi terhadap seniman-seniman Barat yang ia temui dalam praktik psikoanalitiknya, bahwa di sekitar usia 35–40 tahun, individu mengalami konfrontasi mendalam dengan kenyataan kematian yang memicu 'krisis' eksistensial yang ditandai oleh kecemasan, depresi, dan pertanyaan-pertanyaan mendasar tentang makna hidup. Levinson kemudian mengembangkan konsep ini menjadi teori tahapan kehidupan yang lebih sistematis, dengan menempatkan "*midlife transition*" sebagai periode kritis antara usia 40-45 tahun di mana individu harus meninjau ulang struktur kehidupannya dan menghadapi kenyataan bahwa masa mudanya telah berakhir dan kematian semakin mendekat. Kedua tokoh ini, bersama dengan teori-teori yang mengikutinya, telah membentuk narasi dominan tentang fase paruh baya dalam psikologi dan budaya populer Barat selama lebih dari setengah abad.

Analisis kritis terhadap genealogi konsep ini mengungkapkan bias kultural yang mendasar dan sistematis. Pertama, sampel penelitian Jacques adalah seniman-seniman Barat sekuler yang hidup dalam budaya di mana kematian adalah sesuatu yang menakutkan dan harus dihindari, bukan realitas yang harus dihadapi dengan kesiapan spiritual. Dalam Islam, kematian bukanlah peristiwa yang menakutkan bagi orang beriman, melainkan 'musafir yang dirindukan oleh orang-orang saleh'. Nabi SAW bersabda: "Barangsiapa yang suka bertemu Allah, Allah pun suka bertemu dengannya." (HR. Al-Bukhari No. 6507). Bagi individu yang setiap hari berlatih *dzikrul mawt* (mengingat kematian) dan mempersiapkan diri untuk berjumpa Allah, konfrontasi dengan kematian di usia paruh baya tidak akan memicu krisis, melainkan akan mempertajam orientasi spiritual dan memperbarui komitmen untuk berbuat kebajikan. Jacques, dengan kerangka epistemologis sekularnya, tidak mempertimbangkan variabel iman ini sama sekali dalam analisisnya, dan karena itu menghasilkan kesimpulan yang hanya berlaku untuk populasi yang tidak memiliki iman yang mendalam.

Kedua, data lintas budaya secara konsisten menolak klaim universalitas *midlife crisis*. Wethington (2000) dalam penelitiannya terhadap populasi Amerika menemukan bahwa hanya sekitar 26% responden yang dapat dikategorikan mengalami *midlife crisis* yang signifikan, sementara mayoritas besar melaporkan pengalaman yang jauh lebih bervariasi dan tidak dramatis. Penelitian Lachman (2004) menunjukkan variasi yang sangat besar antar budaya dalam hal pengalaman dan persepsi terhadap fase paruh baya, dengan masyarakat Asia dan Timur Tengah cenderung memandang fase ini secara lebih positif dibandingkan masyarakat Barat. Di banyak masyarakat yang masih memiliki orientasi religius kuat, termasuk masyarakat Muslim di berbagai belahan dunia, fase paruh baya justru dipersepsi sebagai fase kehormatan, puncak kebijaksanaan, dan kesempatan untuk meningkatkan ibadah, bukan sebagai periode krisis yang harus dikhawatirkan. Temuan ini menunjukkan bahwa apa yang oleh psikologi

Barat disebut sebagai '*midlife crisis*' sebenarnya adalah fenomena spesifik dari masyarakat sekuler yang kehilangan orientasi transenden, bukan tahapan perkembangan yang universal.

Proposisi Kritis 2: *Midlife crisis* bukanlah hukum perkembangan universal. Ia adalah gejala dari kehidupan yang dijalani tanpa orientasi transenden yang memadai. Psikologi Barat mendiagnosis gejalanya sebagai 'fase perkembangan normal', padahal yang sesungguhnya terjadi adalah konsekuensi logis dari defisit spiritual yang menjadi epidemi di masyarakat sekuler Barat. Diagnosis yang salah akan menghasilkan terapi yang salah pula. Proposisi ini mengimplikasikan bahwa alih-alih menerima *midlife crisis* sebagai keniscayaan, Muslim paruh baya seharusnya memahami bahwa pengalaman mereka sangat ditentukan oleh kualitas hubungan mereka dengan Allah, dan bahwa peningkatan ibadah serta pendekatan diri kepada Allah adalah 'terapi' yang paling efektif untuk setiap pergolakan batin yang mungkin mereka alami.

Problem Determinisme Levinson

Kelemahan epistemologis terbesar Levinson (1978) adalah determinisme yang melekat dalam teorinya: ia mempresentasikan *midlife transition* sebagai '*developmental task*' yang harus dilalui, seolah-olah krisis adalah bagian tak terelakkan dari cetak biru perkembangan manusia yang telah ditentukan. Determinisme ini berbahaya karena bersifat *self-fulfilling prophecy*: ketika seseorang diajarkan bahwa ia 'pasti akan mengalami krisis' pada usia tertentu, maka ia akan menginterpretasikan setiap pergolakan batin, ketidakpuasan, atau pertanyaan eksistensial sebagai bagian dari 'krisis' yang dimaksud. Dengan kata lain, teori Levinson tidak hanya mendeskripsikan realitas, tetapi juga menciptakannya dengan membentuk harapan dan interpretasi individu terhadap pengalaman mereka sendiri. Ini adalah contoh klasik dari apa yang disebut oleh para filsuf ilmu sebagai "*theory-ladenness of observation*": bahwa apa yang kita amati dipengaruhi oleh teori yang kita gunakan untuk mengamatinya.

Islam secara epistemologis menolak determinisme ini secara fundamental. Manusia dalam pandangan Islam adalah *khalifah* Allah yang memiliki kehendak bebas (*iradah*) dan kemampuan pilihan (*ikhtiyar*). Allah selalu membuka jalan bagi hamba-Nya yang beriman dan bertakwa: "Dan barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan memberikan jalan keluar baginya, dan memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya." (Q.S. Ath-Thalaq [65]: 2-3). Ayat ini menegaskan bahwa masa depan manusia tidak ditentukan secara mekanis oleh tahapan perkembangan biologis atau psikologis, melainkan sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungannya dengan Allah dan kepatuhannya kepada perintah-Nya. Individu yang bertakwa akan diberikan jalan keluar dari setiap kesulitan, termasuk apa yang oleh psikologi Barat disebut sebagai '*midlife crisis*'. Dalam kerangka Islam, fase paruh baya bukanlah periode yang harus ditakuti, melainkan kesempatan emas untuk meningkatkan kualitas ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah.

Kritik terhadap Erikson: Generativity yang Kehilangan Allah

Erikson (1963) menempatkan fase dewasa tengah sebagai arena pertarungan antara *generativity* dan *stagnation*. Menurut Erikson, pada fase ini individu menghadapi tugas perkembangan untuk berkontribusi pada generasi berikutnya melalui pengasuhan anak, pekerjaan produktif, dan keterlibatan sosial. Kegagalan dalam menyelesaikan tugas ini akan menghasilkan *stagnation*, yaitu perasaan tidak berdaya dan tidak berarti. Secara deskriptif, temuan Erikson ini cukup akurat dalam menggambarkan kecenderungan umum individu paruh baya yang memang mulai berorientasi ke luar diri dan memikirkan warisan bagi generasi

mendatang. Namun, kritik yang mendalam dan sistematis harus diajukan pada dua level mendasar: level sumber motivasi dan level referensi nilai.

Pertama, pada level sumber motivasi: dalam kerangka Erikson, *generativity* didorong oleh kebutuhan psikologis internal, seperti keinginan akan warisan (*desire for legacy*), ketakutan akan stagnasi (*fear of stagnation*), dan keinginan narsistik untuk keabadian melalui generasi penerus (*narcissistic wish for immortality*) (Kotre, 1984). Tidak ada Allah dalam persamaan ini. Akibatnya, *generativity* Erikson pada dasarnya masih *ego-centric* meskipun diarahkan ke luar: individu berkontribusi pada generasi berikutnya karena ia membutuhkan perasaan *legacy* untuk menghindari kecemasan eksistensial, bukan karena ia mengabdikan kepada Allah dan mengharapkan ridha-Nya. Ini adalah filantropi narsistik, bukan pengabdian tulus. Motivasi yang berpusat pada ego ini, betapapun mulianya bentuk luarnya, tetap bersifat rapuh karena bergantung pada pengakuan sosial dan kenangan yang akan ditinggalkan, yang pada akhirnya akan pudar seiring waktu. Sebaliknya, motivasi yang berpusat pada Allah (*God-centered motivation*) memberikan ketahanan yang jauh lebih besar karena ganjarannya bersifat abadi dan tidak bergantung pada pengakuan manusia.

Kedua, pada level referensi nilai: tanpa Allah sebagai referensi objektif, *generativity* Erikson tidak memiliki kriteria tentang 'generasi berikutnya yang seperti apa' yang harus dibangun. Seseorang bisa merasa 'generatif' sambil mewariskan nilai-nilai yang keliru secara moral, seperti materialisme, hedonisme, atau bahkan kebencian dan diskriminasi. Relativisme moral ini inheren dalam konsep *generativity* yang tidak berakar pada nilai yang transenden. Dalam pandangan Islam, pertanyaan tentang apa yang harus diwariskan tidak dapat dijawab tanpa merujuk pada wahyu yang memberikan kriteria objektif tentang nilai-nilai yang benar dan yang salah. Tanpa referensi ini, *generativity* dapat dengan mudah menjadi kendaraan bagi pelestarian nilai-nilai yang justru merusak, dan individu yang 'generatif' dalam pengertian Erikson bisa secara bersamaan menjadi agen bagi kerusakan moral generasi berikutnya.

Proposisi Kritis 3: *Generativity* Erikson adalah bayangan sekular dari konsep yang jauh lebih dalam dalam Islam: *ishlah adz-dzurriyyah* (perbaikan keturunan) sebagaimana tersebut dalam Q.S. Al-Ahqaf: 15. Perbedaan mendasarnya: *ishlah adz-dzurriyyah* dilandasi ibadah kepada Allah dan memiliki referensi nilai yang objektif dari wahyu, sementara *generativity* Erikson dilandasi kebutuhan psikologis ego tanpa referensi nilai yang melampaui diri sendiri. Yang pertama adalah ibadah yang bernilai di sisi Allah; yang kedua, pada akhirnya, masih merupakan ekspresi narsisisme dalam wajah yang lebih halus. Proposisi ini menegaskan bahwa kontribusi Muslim paruh baya kepada generasi berikutnya hanya akan bermakna secara spiritual jika dilandasi oleh niat untuk beribadah kepada Allah dan mengikuti petunjuk-Nya, bukan sekadar keinginan untuk meninggalkan warisan duniawi.

Kritik terhadap Levinson: Transisi yang Tanpa Tujuan

Levinson (1978) menggambarkan *midlife transition* sebagai periode '*de-illusionment*', yaitu runtuhnya ilusi-ilusi yang menopang kehidupan masa muda. Individu pada fase ini menyadari bahwa mimpi-mimpi besar masa mudanya tidak terwujud sepenuhnya, bahwa waktu semakin terbatas, dan bahwa kematian semakin nyata. Solusi yang ditawarkan Levinson adalah '*reappraisal*' (penilaian ulang) dan membangun '*life structure*' yang baru yang lebih realistis dan sesuai dengan keterbatasan usia. Pendekatan Levinson ini tampaknya pragmatis dan adaptif, tetapi kritik epistemologis mendasar harus diarahkan pada pertanyaan fundamental: realistis menuju apa? Apa tujuan akhir dari kehidupan yang sedang dijalani?

Dalam kerangka Levinson, 'kehidupan yang baik' adalah kehidupan yang individu sendiri definisikan berdasarkan nilai-nilai dan prioritasnya sendiri. Ini adalah eksistensialisme sekuler yang menempatkan manusia sebagai 'pencipta makna' tanpa referensi transenden. Masalahnya, jika manusia yang menciptakan makna, dan manusia itu sendiri akan mati dan dilupakan, maka makna apapun yang ia ciptakan pada akhirnya tidak bermakna secara absolut. Ini adalah kebuntuan logis yang oleh Albert Camus (1942) disebut '*the absurd*': pencarian makna dalam dunia yang pada dasarnya tidak bermakna. Levinson tidak menyadari atau mengabaikan kebuntuan ini, dan karena itu solusi yang ditawarkannya hanya bersifat sementara dan tidak pernah benar-benar menyelesaikan problem eksistensial yang dihadapi oleh individu paruh baya.

Islam memberikan jawaban yang radikal dan membebaskan atas kebuntuan ini: manusia bukan pencipta makna, melainkan penerima amanah makna dari Allah. Makna itu objektif, diwahyukan, dan berlaku universal: "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku." (Q.S. Adz-Dzariyat [51]: 56). Dengan kerangka ini, seseorang yang memasuki usia 40 tahun tidak mengalami '*de-illusionment*' karena ia tidak pernah membangun ilusi bahwa pencapaian duniawi adalah tujuan final. Yang ia alami justru pendalaman kesadaran bahwa setiap tahun yang berlalu adalah investasi untuk pertemuan dengan Allah, dan setiap amal kebajikan yang ia lakukan adalah tabungan untuk kehidupan yang abadi. Ini bukan krisis; ini adalah intensifikasi makna. Fase paruh baya dalam perspektif Islam bukanlah waktu untuk menyesali mimpi yang tidak tercapai, melainkan waktu untuk bersyukur atas nikmat yang telah diberikan dan memperbaharui komitmen untuk beribadah dengan lebih sungguh-sungguh.

Proposisi Kritis 4: '*De-illusionment*' Levinson hanya relevan bagi mereka yang selama masa muda membangun ilusi bahwa pencapaian duniawi adalah tujuan final kehidupan. Ia adalah diagnosis yang tepat untuk penyakit yang ditimbulkan oleh materialisme dan hedonisme modern. Islam mengobati penyakit ini sejak dini, yaitu mendidik bahwa dunia adalah ladang akhirat (*az-zar'u lid-dar al-akhirah*) sejak seseorang pertama kali mengucapkan syahadat. Pencegahan yang dilakukan sejak dini ini jauh lebih unggul daripada pengobatan yang dilakukan setelah krisis terjadi. Proposisi ini mengimplikasikan bahwa pendidikan Islam yang berhasil akan menghasilkan individu-individu yang tidak memerlukan 'terapi krisis' di usia paruh baya karena mereka telah memiliki orientasi hidup yang benar sejak masa muda.

Kritik terhadap Jung: Individuasi yang Berhenti di Ambang Pintu Tuhan

Carl Jung (1933) memberikan kontribusi yang relatif lebih kaya dan menarik dibandingkan dengan tokoh-tokoh psikologi Barat lainnya karena ia mengakui adanya dimensi yang melampaui ego. Jung mengembangkan konsep *collective unconscious* dan, dalam konteks paruh baya, ia mengamati adanya dorongan menuju '*religious turn*' atau peralihan religius. Jung mengamati bahwa individu paruh baya sering mengalami kerinduan terhadap dimensi spiritual yang selama masa muda diabaikan, dan ia melihat ini sebagai bagian alami dan sehat dari proses *individuasi*, yaitu perjalanan menuju integrasi psikologis yang utuh. Di antara semua teoritikus psikologi Barat, Jung adalah yang paling dekat dengan mengakui pentingnya spiritualitas dalam perkembangan manusia, dan karena itu ia sering dirujuk secara positif oleh para akademisi Muslim yang tertarik pada psikologi transpersonal.

Namun, justru di sinilah kritik paling tajam harus diajukan: Jung mengakui '*religious dimension*' tetapi menempatkannya sepenuhnya dalam ranah psikologis sebagai fenomena

intra-psikis. Bagi Jung, Allah, atau lebih tepatnya '*God-image*' dalam terminologinya, adalah representasi arketip dari '*Self*' yang terdapat dalam *collective unconscious*. Allah bukan realitas objektif yang eksis di luar diri manusia, melainkan proyeksi psikologis dari potensi terdalam manusia yang disebut sebagai '*Self*' (Jung, 1933; White, 1952). Dengan kata lain, Jung mereduksi Tuhan menjadi simbol psikologis yang mencerminkan potensi manusia untuk menjadi utuh. Ini adalah reduksionisme spiritual yang sangat berbahaya karena ia mengakui realitas pengalaman spiritual tetapi mengingkari realitas objektif dari Tuhan yang menjadi objek dari pengalaman spiritual tersebut. Jung tidak benar-benar membawa manusia kepada Allah; ia membawa manusia kepada dirinya sendiri yang 'lebih dalam', yang kemudian ia proyeksikan sebagai 'Tuhan'.

Dalam kerangka Islam, kerinduan spiritual yang Jung amati di usia paruh baya adalah fitrah manusia yang 'berteriak' untuk kembali kepada asalnya. Ia bukan sekadar proses integrasi psikologis belaka, melainkan panggilan ruh kepada Rabb-nya. Sebagaimana sabda Nabi SAW: "Setiap anak yang dilahirkan dalam keadaan fitrah (kecenderungan alami kepada Allah)..." (HR. Al-Bukhari No. 1358 & Muslim No. 2658). Fitrah inilah yang mendorong manusia untuk mencari Allah, dan panggilan ini menjadi semakin kuat seiring bertambahnya usia dan semakin dekatnya manusia dengan kematian. Jung benar dalam mengamati fenomena ini, tetapi ia keliru dalam menginterpretasikannya. Yang seharusnya ia lihat adalah bukti bahwa Allah telah menanamkan dalam diri setiap manusia kecenderungan untuk mengenali dan menyembah-Nya, sebuah kecenderungan yang semakin kuat ketika manusia semakin sadar akan keterbatasannya dan semakin dekat dengan akhir kehidupannya.

Proposisi Kritis 5: Jung adalah tokoh psikologi Barat yang paling dekat dengan dimensi spiritual, namun kedekatannya berhenti di ambang pintu. Ia mengakui '*religious need*' dalam manusia tetapi mengingkari realitas objektif dari Tuhan yang diperlukan oleh kebutuhan itu. Ini seperti mengakui bahwa manusia lapar tanpa mengakui adanya makanan yang dapat mengenyangkannya. Psikologi Islam melampaui Jung justru dalam hal yang paling mendasar: Allah bukan konstruk psikologis atau arketip yang muncul dari ketidaksadaran kolektif, melainkan realitas tertinggi yang mendahului dan melampaui seluruh realitas lainnya. Pengakuan akan realitas objektif Allah ini adalah titik di mana psikologi Islam secara fundamental berbeda dan lebih unggul dari psikologi Jungian. Proposisi ini menegaskan bahwa spiritualitas dalam psikologi Islam tidak dapat direduksi menjadi fenomena psikologis semata, tetapi selalu merujuk pada realitas transenden yang melampaui kesadaran manusia.

Kritik terhadap Logoterapi Frankl: Makna Tanpa Sang Pemberi Makna

Viktor Frankl (1963) dengan logoterapinya menawarkan apa yang tampak sebagai solusi progresif atas kehampaan eksistensial yang dihasilkan oleh psikologi behavioristik dan psikoanalitik yang dominan pada zamannya. Frankl berargumen bahwa motivasi utama manusia bukanlah kesenangan (seperti dalam psikoanalisis Freud) atau penguatan (seperti dalam behaviorisme Skinner), melainkan '*will to meaning*'—keinginan untuk menemukan makna dalam hidup. Logoterapi Frankl tampak sangat dekat dengan pandangan Islam karena ia menekankan pentingnya makna, tanggung jawab, dan spiritualitas, sehingga tidak mengherankan jika sejumlah akademisi Muslim bersemangat mengintegrasikannya ke dalam kerangka psikologi Islam (Bastaman, 2011). Apresiasi atas kontribusi Frankl ini dapat dipahami, namun tidak boleh mengaburkan persoalan epistemologis yang fundamental yang melekat dalam logoterapinya.

Dalam logoterapi Frankl, manusia menemukan makna melalui tiga jalan utama: (1) dengan menciptakan karya atau melakukan perbuatan; (2) dengan mengalami sesuatu atau bertemu dengan seseorang; dan (3) dengan sikap yang diambil terhadap penderitaan yang tidak terhindarkan. Pertanyaan kritisnya adalah: siapa yang meletakkan makna itu dalam realitas sejak awal? Frankl tidak menjawab ini dengan tegas. Dalam karyanya yang lebih akhir, ia mengisyaratkan adanya '*super-meaning*' yang transenden (Frankl, 1975), namun ia tetap mempertahankan ambiguitas teologis yang disengaja. Ia tidak mau menyebut Allah secara eksplisit karena ia ingin logoterapinya dapat diterima secara lintas agama dan sekuler, sebuah pilihan yang pragmatis tetapi memiliki konsekuensi epistemologis yang serius. Ambiguitas ini menciptakan kerentanan yang serius: jika manusia yang menemukan makna tanpa referensi Allah yang eksplisit, maka tidak ada kriteria objektif untuk membedakan makna yang benar dari yang sesat.

Sejarah Eropa abad ke-20 telah membuktikan bahwa manusia dapat menemukan 'makna' yang sangat kuat dan mengikat dalam ideologi fasisme, komunisme, dan nasionalisme etnis yang eksklusif. Jutaan orang menemukan 'makna' dalam memperjuangkan Nazi Jerman atau dalam mengorbankan diri untuk negara komunis, dan mereka melakukannya dengan penuh dedikasi dan pengorbanan. Tanpa Allah sebagai sumber makna yang objektif dan wahyu sebagai kriteria kebenaran, logoterapi tidak memiliki landasan yang cukup untuk mencegah distorsi makna semacam itu. Ini adalah kelemahan fatal dari setiap pendekatan yang mengakui pentingnya makna tetapi menolak untuk mengakui Pemberi Makna. Dalam pandangan Islam, makna yang sejati hanya dapat ditemukan ketika manusia menyadari bahwa ia adalah hamba Allah yang diciptakan untuk beribadah kepada-Nya, dan bahwa setiap tindakan yang dilakukannya akan dipertanggungjawabkan di hadapan-Nya.

Konsep Al-Kuhulah: Paradigma Tauhidik sebagai Koreksi Mendasar

Fondasi Epistemologis yang Berbeda secara Fundamental

Psikologi Islam dalam memahami fase paruh baya berdiri di atas fondasi epistemologis yang secara fundamental berbeda dari psikologi Barat. Perbedaan itu dimulai dari ontologi, yaitu pandangan tentang hakikat realitas dan hakikat manusia. Islam mengakui bahwa realitas manusia terdiri dari setidaknya dua dimensi yang tak terpisahkan dan saling mempengaruhi: *jasad* (dimensi materi-biologis) dan *ruh* (dimensi spiritual yang dihembuskan langsung oleh Allah, Q.S. Al-Hijr: 29). Pengabaian salah satu dimensi ini adalah pengabaian terhadap setengah dari hakikat manusia, dan setiap teori yang dibangun di atas pengabaian tersebut akan menghasilkan pemahaman yang tidak lengkap dan solusi yang tidak memadai. Psikologi Barat, dengan komitmen sekularnya, secara sistematis mengabaikan dimensi *ruh* dan karena itu menghasilkan teori-teori yang tidak mampu menjawab kebutuhan spiritual manusia secara memadai.

Dari fondasi ontologis ini lahir epistemologi yang berbeda secara kualitatif: pengetahuan tentang manusia dapat diperoleh tidak hanya melalui observasi empiris dan eksperimen, tetapi juga melalui wahyu (Al-Qur'an dan Sunnah) yang merupakan pengetahuan langsung dari Allah tentang hakikat ciptaan-Nya. Dalam kerangka ini, Al-Qur'an bukan sekadar 'teks agama' yang relevansinya terbatas pada ritual dan ibadah formal, melainkan sumber epistemologi tentang hakikat manusia yang otoritasnya melampaui data empiris (Nasr, 1989; Haque, 2004; Al-Faruqi, 1982). Wahyu memberikan akses kepada realitas-realitas yang tidak dapat dijangkau oleh metode ilmiah empiris, seperti hakikat ruh, tujuan penciptaan manusia, dan kriteria

kebahagiaan sejati. Ini tidak berarti bahwa data empiris ditolak; sebaliknya, data empiris diterima dan diapresiasi selama tidak bertentangan dengan wahyu dan selama ditempatkan dalam kerangka interpretasi yang benar. Metode ilmiah dan wahyu bukanlah dua sumber pengetahuan yang terpisah dan bertentangan, melainkan dua sumber yang saling melengkapi dalam kerangka tauhidik yang koheren.

Hikmah Psikologis Surah Al-Ahqaf Ayat 15

Fondasi epistemologis yang berbeda ini menghasilkan model normatif perkembangan paruh baya yang secara kualitatif sangat berbeda dari model-model psikologi Barat. Surah Al-Ahqaf ayat 15 memberikan model yang komprehensif dan aplikatif:

".....*Sehingga apabila dia telah dewasa dan umurnya mencapai empat puluh tahun, dia berdoa: 'Ya Tuhanku, berilah aku petunjuk agar aku dapat mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku, dan agar aku dapat berbuat kebajikan yang Engkau ridhai; dan berilah aku kebaikan dalam keturunanku. Sungguh, aku bertobat kepada Engkau, dan sungguh aku termasuk orang-orang yang berserah diri.'*" (Q.S. Al-Ahqaf [46]: 15)

Model ini secara eksplisit menempatkan Allah (*Rabb*) sebagai titik orientasi, berbeda secara diametral dari seluruh teori psikologi Barat yang berpusat pada individu (*self-centered*). Analisis psikologis terhadap elemen-elemen doa ini mengungkapkan program pengembangan diri yang jauh lebih komprehensif dan aplikatif daripada apa yang ditawarkan oleh psikologi Barat. Pertama, *'awzi'ni an asykur ni'mataka'* (berilah aku petunjuk agar aku dapat mensyukuri nikmat-Mu) adalah permohonan untuk *cognitive reorientation* berbasis syukur yang telah terbukti secara empiris meningkatkan kesejahteraan psikologis (Emmons & McCullough, 2003). Namun, dalam kerangka Islam, syukur tidak hanya berorientasi pada kepuasan diri tetapi berakar pada hubungan dengan Allah, sehingga motivasinya jauh lebih kuat dan stabil dibandingkan dengan gratitude yang tidak memiliki objek transenden. Syukur dalam Islam juga mencakup kesadaran bahwa segala nikmat berasal dari Allah dan harus digunakan sesuai dengan petunjuk-Nya.

Kedua, *'an a'mala shaliha tarhahu'* (agar aku dapat berbuat kebajikan yang Engkau ridhai) adalah *purposeful action* yang bermakna di hadapan Allah, melampaui *self-actualization* Maslow yang berpusat pada kepuasan diri dan pengembangan potensi pribadi semata. Dalam perspektif Islam, perbuatan kebajikan tidak dinilai dari seberapa besar kepuasan yang diberikannya kepada pelaku, tetapi dari seberapa besar ia mendekatkan pelaku kepada Allah dan memberikan manfaat bagi sesama makhluk. Ini adalah motivasi yang jauh lebih mulia dan berkelanjutan daripada sekadar pengembangan diri. Ketiga, *'inni tubtu ilaika'* (sesungguhnya aku bertobat kepada Engkau) adalah pengakuan akan kesalahan masa lalu dan komitmen untuk memperbaikinya. Tobat dalam Islam adalah mekanisme psikologis paling sehat untuk menghadapi penyesalan masa lalu; ia jauh melampaui *cognitive restructuring* dalam terapi kognitif Barat karena melibatkan dimensi vertikal yang memberikan ampunan yang sesungguhnya dan pembaruan yang tuntas. Tobat tidak hanya mengubah cara berpikir, tetapi juga membersihkan jiwa dan membuka lembaran baru dalam hubungan dengan Allah.

Argumen Struktural Superioritas Paradigma Tauhidik

Dari keseluruhan analisis kritis yang telah dipaparkan di atas, dapat dikonstruksi argumen yang terstruktur dan sistematis tentang mengapa paradigma tauhidik Islam secara epistemologis lebih unggul daripada psikologi Barat dalam memahami fase paruh baya.

Kelengkapan ontologis: Islam mengakui seluruh dimensi manusia (*jasad, nafs, ruh, 'aql*) sementara psikologi Barat secara sistematis mengabaikan dimensi *ruh*. Teori yang dibangun di atas pemahaman manusia yang tidak lengkap dan parsial tidak akan menghasilkan solusi yang lengkap dan holistik. Pengabaian dimensi ruh berarti psikologi Barat kehilangan akses ke aspek paling esensial dari kemanusiaan, yaitu kapasitas manusia untuk berhubungan dengan Tuhannya dan untuk mencapai kebahagiaan sejati melalui ibadah.

Objektivitas referensi nilai: Islam memiliki referensi nilai yang objektif dan transenden (wahyu) yang melampaui relativisme kultural dan memberikan kriteria yang jelas tentang apa yang baik dan apa yang buruk, apa yang sehat dan apa yang patologis. Psikologi Barat sekuler, di sisi lain, tidak memiliki referensi nilai yang melampaui konsensus sosial yang dapat berubah-ubah dan seringkali dipengaruhi oleh kepentingan politik dan ekonomi. Tanpa referensi nilai yang objektif, psikologi Barat tidak dapat memberikan jawaban yang memuaskan tentang tujuan akhir dari perkembangan manusia.

Koherensi teleologis: Islam memberikan jawaban yang koheren dan memuaskan tentang tujuan hidup manusia, yaitu beribadah kepada Allah dan mengabdikan kepada-Nya, yang memberikan *orientation of meaning* di setiap fase kehidupan, termasuk fase paruh baya. Psikologi Barat, dengan komitmen sekularnya, meninggalkan pertanyaan tentang tujuan hidup sebagai 'urusan pribadi' yang tidak relevan dengan ilmu pengetahuan, sehingga individu dibiarkan mencari makna sendiri tanpa panduan yang jelas dan objektif.

Ketahanan psikologis (resiliensi): Hubungan dengan Allah yang bersifat personal, abadi, dan tidak bergantung pada kondisi eksternal memberikan sumber resiliensi yang tak tertandingi dalam menghadapi tantangan hidup, termasuk tantangan di fase paruh baya. Penelitian empiris lintas budaya (Koenig et al., 2012) secara konsisten menunjukkan religiusitas sebagai prediktor terkuat kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis, sebuah ironi bagi psikologi yang selama puluhan tahun mengabaikan variabel ini sebagai sesuatu yang tidak ilmiah. Muslim yang memiliki hubungan yang kuat dengan Allah akan lebih mampu menghadapi perubahan fisik, kekecewaan, dan kecemasan eksistensial yang mungkin muncul di usia paruh baya.

Program pembinaan yang komprehensif dan aplikatif: Al-Qur'an tidak hanya mendeskripsikan apa yang terjadi pada manusia di usia paruh baya, tetapi menawarkan program pembinaan aktif yang berakar pada wahyu dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, seperti doa, syukur, tobat, dan perbaikan keturunan. Ini adalah sesuatu yang sama sekali di luar jangkauan epistemologi psikologi Barat yang hanya mampu mendeskripsikan dan, paling banter, menawarkan intervensi teknis yang dangkal. Program pembinaan berbasis Al-Qur'an ini memberikan panduan yang jelas dan praktis bagi Muslim paruh baya untuk menjalani fase kehidupan mereka dengan makna dan tujuan yang jelas.

Implikasi: Dekolonisasi Psikologi Pendidikan Islam

Salah satu implikasi paling mendesak dan strategis dari analisis kritis ini adalah perlunya dekolonisasi psikologi dalam pendidikan Islam Indonesia secara sistematis dan terencana. Saat ini, kurikulum psikologi perkembangan di sebagian besar perguruan tinggi Islam Indonesia masih didominasi oleh teori-teori Barat yang dikritisi dalam penelitian ini, seringkali tanpa

filter epistemologis yang memadai dan tanpa kesadaran kritis tentang asumsi-asumsi sekular yang melatarbelakanginya. Mahasiswa calon guru dan konselor Muslim dilatih menggunakan kerangka Erikson, Levinson, Jung, dan Piaget sebagai referensi utama dalam memahami perkembangan manusia, sementara kerangka psikologi Islam hanya diperlakukan sebagai tambahan atau pelengkap yang tidak esensial. Ini adalah inversi epistemologis yang harus dikoreksi secara fundamental.

Ini bukan berarti teori-teori Barat harus dibuang seluruhnya, karena banyak data empiris mereka yang valid dan berguna dalam konteks tertentu. Data tentang perubahan fisik, perubahan kognitif, dan perubahan sosial di usia paruh baya dapat diterima dan dimanfaatkan selama tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip Islam. Namun, posisi epistemologisnya harus dibalik secara radikal: kerangka Islam yang harus menjadi referensi utama dan kerangka interpretatif, dan temuan empiris Barat yang relevan ditempatkan sebagai data pendukung yang diverifikasi dan diinterpretasikan melalui kacamata *Islamic worldview*. Inilah semangat *Islamization of Knowledge* yang digagas Al-Faruqi (1982), yaitu bukan menempelkan ayat-ayat Al-Qur'an pada teori-teori Barat sebagai legitimasi, melainkan membangun ulang seluruh kerangka epistemologis dari fondasi tauhidik yang kokoh. Ini adalah proyek intelektual jangka panjang yang membutuhkan komitmen kolektif dari para akademisi Muslim.

Secara praktis dan aplikatif, program pembinaan Muslim paruh baya yang benar-benar berakar pada paradigma *al-kuhulah* harus segera dikembangkan oleh lembaga-lembaga pendidikan Islam, majelis taklim, pesantren, dan konselor Muslim yang terlatih. Program ini harus mencakup: (1) pemahaman mendalam tentang makna spiritual usia 40 tahun berdasarkan tafsir Q.S. Al-Ahqaf: 15 dan hadis-hadis terkait; (2) bimbingan menghadapi perubahan fisik sebagai *sunnatullah* yang harus disyukuri bukan dikhawatirkan sebagai 'krisis'; (3) penguatan relasi marital dan keluarga berbasis nilai-nilai Islam yang menekankan kasih sayang, kesabaran, dan saling menghormati; (4) peningkatan kualitas ibadah dan kedekatan kepada Allah melalui dzikir, doa, dan amal saleh; serta (5) persiapan menyambut usia lanjut dan kematian sebagai peristiwa yang dimaknai secara positif-spiritual, bukan sebagai akhir yang menakutkan. Program semacam ini akan membantu Muslim paruh baya menjalani fase kehidupan mereka dengan penuh makna, ketenangan, dan optimisme spiritual, serta mempersiapkan mereka untuk menghadapi fase-fase kehidupan selanjutnya dengan iman yang kokoh. Dengan demikian, psikologi Islam tidak hanya menjadi kritik atas psikologi Barat, tetapi juga menawarkan solusi praktis yang lebih baik dan lebih sesuai dengan kebutuhan umat Islam.

KESIMPULAN

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian ini yang bersifat teoretis-filosofis, beberapa arah penelitian lanjutan direkomendasikan untuk memperkuat dan memperluas temuan-temuan yang telah dihasilkan:

Pertama, penelitian empiris komparatif yang menguji tingkat *midlife crisis* antara Muslim yang memiliki pemahaman mendalam tentang konsep *al-kuhulah* versus Muslim yang tidak memiliki pemahaman tersebut. Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* atau *longitudinal* ini dapat menguji hipotesis bahwa pemahaman dan internalisasi nilai-nilai *al-kuhulah* berasosiasi dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan

tingkat *midlife crisis* yang lebih rendah. Variabel-variabel seperti kepuasan hidup, kecemasan eksistensial, dan kualitas hubungan dengan Allah dapat diukur dan dianalisis secara statistik untuk memberikan bukti empiris yang mendukung argumen teoretis yang telah dikemukakan dalam penelitian ini.

Kedua, pengembangan dan uji efektivitas program intervensi berbasis psikologi Islam untuk Muslim paruh baya yang mengalami pergolakan psikologis. Program intervensi yang dikembangkan berdasarkan Q.S. Al-Ahqaf: 15 dan konsep *al-kuhulah* dapat diujicobakan melalui penelitian *quasi-experimental* dengan kelompok kontrol, untuk mengukur efektivitasnya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas ibadah partisipan. Penelitian ini akan memberikan bukti praktis tentang manfaat psikologi Islam bagi masyarakat Muslim dan dapat menjadi dasar bagi pengembangan layanan konseling Islami yang lebih profesional.

Ketiga, rekonstruksi kurikulum psikologi perkembangan di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN) berbasis epistemologi Islam. Penelitian pengembangan kurikulum ini dapat melibatkan analisis kebutuhan, perumusan kompetensi lulusan, pengembangan materi ajar, dan uji coba kurikulum baru yang menempatkan psikologi Islam sebagai kerangka utama dan psikologi Barat sebagai data pendukung. Penelitian ini akan berkontribusi pada transformasi pendidikan psikologi di Indonesia yang selama ini masih didominasi oleh kerangka Barat.

Keempat, penelitian tentang faktor-faktor spiritualitas sebagai prediktor kesehatan mental Muslim paruh baya di Indonesia, dengan menggunakan instrumen yang dikembangkan berdasarkan konsep-konsep Islam seperti syukur, tawakal, sabar, dan tobat. Penelitian kuantitatif dengan sampel besar dan representatif ini dapat mengidentifikasi dimensi-dimensi spiritualitas yang paling berpengaruh terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis Muslim paruh baya, serta memberikan rekomendasi praktis bagi pengembangan program pembinaan yang lebih efektif dan tepat sasaran.

Kelima, penelitian kualitatif fenomenologis tentang pengalaman hidup Muslim paruh baya di Indonesia yang dapat mengungkap secara mendalam bagaimana mereka menavigasi fase kehidupan ini dalam kerangka nilai-nilai Islam. Penelitian dengan pendekatan fenomenologi atau *grounded theory* ini dapat menghasilkan pemahaman yang kaya dan kontekstual tentang tantangan, strategi koping, dan sumber-sumber kekuatan yang dimanfaatkan oleh Muslim paruh baya, yang kemudian dapat menjadi dasar bagi pengembangan teori psikologi perkembangan Islam yang lebih kontekstual dan aplikatif. Dengan demikian, psikologi Islam dapat terus berkembang sebagai disiplin ilmu yang responsif terhadap kebutuhan umat dan mampu memberikan solusi yang relevan bagi permasalahan psikologis yang dihadapi oleh masyarakat Muslim kontemporer.

REFERENSI

- Al-Faruqi, I. R. (1982). *Islamization of knowledge: General principles and work plan*. International Institute of Islamic Thought.
- Al-Mufdha, U. A. R. (1997). *'Ilm nafs marahil al-'umriyyah: al-numuw min al-haml ila al-syuyukhah wa al-hirm*. Universitas Al-Malik Saud.

- Ba'jaman, A. A. A. B. (2023). Materi diploma psikologi pendidikan: kursus psikologi tahap-tahap perkembangan — fase al-kuhulah wa al-syuyukhah (Dauroh ke-13). Akademi Al-Balda Ath-Thayyibah.
- Bastaman, H. D. (2011). Logoterapi: psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna. Rajawali Press.
- Camus, A. (1942). *The myth of Sisyphus and other essays* (J. O'Brien, Trans.). Vintage Books.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). W. W. Norton & Company.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Frankl, V. E. (1975). *The unconscious God: Psychotherapy and theology*. Simon & Schuster.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 105–117). Sage Publications.
- Haqae, A. (2004). Psychology from Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357–377. <https://doi.org/10.1007/s10943-004-4302-z>
- Jacques, E. (1965). Death and the mid-life crisis. *International Journal of Psychoanalysis*, 46, 502–514.
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul* (W. S. Dell & C. F. Baynes, Trans.). Harcourt Brace.
- Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Kotre, J. (1984). *Outliving the self: Generativity and the interpretation of lives*. Johns Hopkins University Press.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305–331. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>
- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. Knopf.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Van Nostrand.
- Nashori, H. F. (2010). *Psikologi sosial islami*. Refika Aditama.
- Nasr, S. H. (1989). *Knowledge and the sacred*. State University of New York Press.
- Subandi, M. A. (2011). *Psikologi dzikir: studi fenomenologi pengalaman transformasi religius*. Pustaka Pelajar.
- Wethington, E. (2000). Expecting stress: Americans and the 'midlife crisis'. *Motivation and Emotion*, 24(2), 85–103. <https://doi.org/10.1023/A:1005611230993>
- White, V. (1952). *God and the unconscious*. Regnery.