

**KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF AL-QUR'AN  
(STUDI MAKNA JIWA DALAM PENAFSIRAN AL-QUSYAIRI)**

TESIS

Diajukan kepada Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua  
untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag.)



Oleh:  
MAMBA'UL ULUM  
NIM: 2386131016

PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
KONSENTRASI ILMU TAFSIR  
PASCASARJANA UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA  
2025 M./1447 H.



## ABSTRAK

### **Mamba'ul Ulum: Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an (Studi Makna Jiwa Dalam Penafsiran Al-Qusyairi)**

Penelitian ini mengungkap bahwa spiritualitas merupakan dimensi penting dalam pembentukan dan pemulihan kesehatan mental. Wacana kesehatan mental dalam era modern cenderung berfokus pada aspek biologis dan psikis, sehingga mengabaikan dimensi spiritual yang esensial bagi keseimbangan jiwa manusia. Dalam konteks ini, pendekatan spiritual tidak hanya memberikan ketenangan batin, tetapi juga arah makna hidup, tujuan eksistensial, serta keterhubungan dengan sumber transendensi.

Melalui penafsiran sufistik dalam *Lathâif al-Isyârât*, Al-Qusyairi menawarkan pemahaman mendalam tentang konsep jiwa (*nafs*) dan dinamika spiritual manusia. Ia memetakan perjalanan jiwa melalui tahapan-tahapan penyucian, dari *nafs al-ammârah*, *nafs al-lawwâmah*, hingga mencapai *rûh* dan *al-sirr* sebagai puncak kesadaran spiritual. Proses transformasi ini menjadi inti strategi pemulihan jiwa secara teoritis dan praktis, melalui latihan spiritual seperti *dzikir*, *muhâsabah*, dan *riyâdhat al-nafs*.

Dengan demikian, pendekatan spiritual dalam pemikiran Al-Qusyairi relevan sebagai fondasi alternatif dalam psikologi kontemporer. Gagasannya mengenai perjalanan jiwa menekankan pentingnya rekonstruksi batiniah untuk mencapai keseimbangan psikologis. Konsep ini memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan model kesehatan mental Islam yang integratif, yang menyatukan dimensi teologis, psikologis, dan sufistik secara harmonis.

**Kata Kunci:** *Al-Qusyairi, Spiritualitas, Kesehatan Mental, Lathâif al-Isyârât, Psikospiritual.*



## ABSTRACT

### **Mamba'ul Ulum: Mental Health from the Qur'anic Perspective (A Study of the Concept of the Soul in al-Qusyairi's Exegesis)**

This study reveals that spirituality is a crucial dimension in the formation and recovery of mental health. In the modern era, discourses on mental health tend to focus on biological and psychological aspects, neglecting the spiritual dimension that is essential for inner balance. In this context, the spiritual approach not only offers inner peace but also provides meaning in life, existential purpose, and connection to a transcendent source.

Through the Sufi interpretation in *Lathâif al-Isyârât*, Al-Qushayri presents a profound understanding of the concept of the soul (*nafs*) and human spiritual dynamics. He maps the journey of the soul through stages of purification, from *nafs al-ammârah* (the commanding self), *nafs al-lawwâmah* (the self-reproaching soul), to *rûh* and *al-sirr* as the peaks of spiritual awareness. This transformational process forms the core of a soul-healing strategy, both theoretically and practically, through spiritual exercises such as *dzikr*, *muhâsabah*, and *riyâdhat al-nafs*.

Thus, Al-Qushayri's approach to spiritual development is relevant as a foundational alternative within contemporary psychology. His idea of the soul's journey emphasizes the importance of inner reconstruction in achieving psychological balance. This concept offers a significant contribution to developing an integrative Islamic mental health model that harmoniously unites theological, psychological, and Sufi dimensions.

**Keywords:** *Al-Qusyairi, Spirituality, Mental Health, Lathâif al-Isyârât, Psychospiritual.*



## الْمُلَخَّصُ

مَنْبُعُ الْعُلُومِ: الصِّحَّةُ النَّفْسِيَّةُ مِنْ مَنْظُورِ الْقُرْآنِ: دِرَاسَةٌ لِمَفْهُومِ النَّفْسِ فِي تَفْسِيرِ الْقَشِيرِيِّ

تَكشِفُ هَذِهِ الدِّرَاسَةُ أَنَّ الرُّوحَانِيَّةَ تُعَدُّ بَعْدًا أَسَاسِيًّا فِي تَكْوِينِ الصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِعَادَتِهَا. فِي الْعَصْرِ الْحَدِيثِ، يُرَكِّزُ الْخُطَابُ حَوْلَ الصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ غَالِبًا عَلَى الْجَوَانِبِ الْبِيُولُوجِيَّةِ وَالنَّفْسِيَّةِ، مِمَّا يُؤَدِّي إِلَى إِهْمَالِ الْبُعْدِ الرُّوحِيِّ، مَعَ أَنَّهُ يُعَدُّ جَوْهَرِيًّا التَّحْقِيقِ تَوَازُنِ النَّفْسِ الْبَشَرِيَّةِ. فِي هَذَا السِّيَاقِ، لَا تَقْتَصِرُ الْمُقَابَلَةُ الرُّوحِيَّةُ عَلَى تَحْقِيقِ السَّكِينَةِ الْبَاطِنِيَّةِ فَحَسْبُ بَلْ تُوفِّرُ أَيْضًا مَعْنَى لِلْحَيَاةِ، وَغَايَةً وَجُودِيَّةً، وَاتِّصَالَ بِمَصْدَرٍ مُتَعَالٍ. وَمِنْ خِلَالِ التَّفْسِيرِ الصُّوفِيِّ فِي لَطَائِفِ الْإِشَارَاتِ، يُقَدِّمُ الْإِمَامُ الْقَشِيرِيُّ فَهْمًا عَمِيقًا لِمَفْهُومِ النَّفْسِ وَدِيْنَامِيَّاتِ الرُّوحِ الْإِنْسَانِيَّةِ. وَقَدْ رَسَمَ مَسَارَ رِحْلَةِ النَّفْسِ عَبْرَ مَرَاجِلِ التَّزْكِيَّةِ مِنَ النَّفْسِ الْأَمَّارَةِ، وَالنَّفْسِ اللَّوَامَةِ، وَصُورًا إِلَى الرُّوحِ وَالسِّرِّ بِاعْتِبَارِهِمَا ذِرْوَةَ الْوَعْيِ الرُّوحِيِّ.

وَتُشَكِّلُ هَذِهِ الْعَمَلِيَّةُ التَّحْوِيلِيَّةُ جَوْهَرَ اسْتِرَاتِيجِيَّةٍ مُعَالَجَةِ النَّفْسِ، نَظْرِيًّا وَعَمَلِيًّا، مِنْ خِلَالِ مُمَارَسَاتِ رُوحِيَّةٍ مِثْلَ: الذِّكْرِ، وَالْمَحَاسَبَةِ، وَرِيَاضَةِ النَّفْسِ، وَبِنَاءِ عَلَيْهِ، فَإِنَّ رُؤْيَا الْقَشِيرِيِّ فِي تَنْمِيَةِ الرُّوحِ تُعَدُّ أَسَاسًا بَدِيلًا مُنَاسِبًا فِي عِلْمِ النَّفْسِ الْمُعَاصِرِ. إِذْ تُبْرِزُ فِكْرَتُهُ حَوْلَ رِحْلَةِ النَّفْسِ أَهْمِيَّةَ إِعَادَةِ الْبِنَاءِ الدَّاخِلِيِّ لِتَحْقِيقِ التَّوَازُنِ النَّفْسِيِّ، وَيُسَاهِمُ هَذَا التَّصَوُّرُ فِي تَطْوِيرِ نَمُودَجِ إِسْلَامِيٍّ مُتَكَامِلٍ لِلصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ، يَجْمَعُ بَيْنَ الْأَبْعَادِ الْعَقْدِيَّةِ، وَالنَّفْسِيَّةِ، وَالصُّوفِيَّةِ بِشَكْلِ مُتَنَاعِمٍ.

الْكَلِمَاتُ الْمِفْتَاحِيَّةُ: الْقَشِيرِيُّ، الرُّوحَانِيَّةُ، الصِّحَّةُ النَّفْسِيَّةُ، لَطَائِفِ الْإِشَارَاتِ، النَّفْسِيَّةُ الرُّوحِيَّةُ



## PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mamba'ul Ulum  
Nomor Induk Mahasiswa : 2386131016  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Konsentrasi : Ilmu Tafsir  
Judul Tesis : Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an  
(Studi Makna Jiwa Dalam Penafsiran Al-Qusyairi)

Menyatakan bahwa:

1. Tesis ini adalah murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai ketentuan yang berlaku.
2. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Tesis ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Universitas PTIQ Jakarta dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 29 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan,



Mamba'ul Ulum



## TANDA PERSETUJUAN TESIS

KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF AL-QUR'AN  
(STUDI MAKNA JIWA DALAM PENAFSIRAN AL-QUSYAIRI)

### TESIS

Diajukan kepada Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua  
untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag.)

Disusun oleh:

MAMBA'UL ULUM

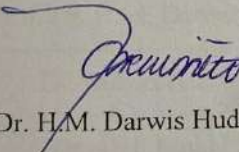
NIM: 2386131016

telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya  
dapat diujikan.

Jakarta, 29 Juli 2025

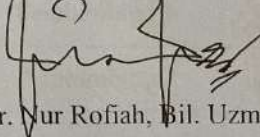
Menyetujui:

Pembimbing I,



Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.

Pembimbing II,



Dr. Nur Rofiah, Bil. Uzm.

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Abd. Muid N., M.A.

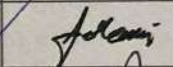


**TANDA PENGESAHAN TESIS**  
**KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF AL-QUR'AN**  
**(STUDI MAKNA JIWA DALAM PENAFSIRAN AL-QUSYAIRI)**

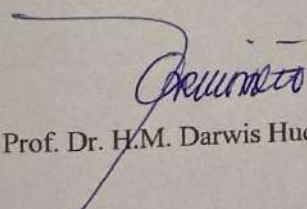
Disusun oleh:

Nama : Mamba'ul Ulum  
Nomor Induk Mahasiswa : 2386131016  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Konsentrasi : Ilmu Tafsir

Telah diajukan pada sidang munaqasah pada tanggal:  
31 Juli 2025

No	Nama Penguji	Jabatan dan Tim	Tanda Tangan
1	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Ketua	
2	Prof. Dr. Nur Arfiah Febriani, M.A.	Penguji 1	
3	Prof. Dr. Made Saihu, M.Pd.I	Penguji 2	
4	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Pembimbing 1	
5	Dr. Nur Rofiah, Bil. Uzm.	Pembimbing 2	
6	Dr. Abd. Muid N., M.A.	Panitera/Sekretaris	

Jakarta, 4 Agustus 2025  
Mengetahui,  
Direktur Pascasarjana  
Universitas PTIQ Jakarta

  
Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M. Si.



## PEDOMAN TRANSLITERASI

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
أ	'	ز	z	ق	q
ب	b	س	s	ك	k
ت	t	ش	sy	ل	l
ث	ts	ص	sy	م	m
ج	j	ض	dh	ن	n
ح	<u>h</u>	ط	th	و	w
خ	kh	ظ	zh	ه	h
د	d	ع	'	ء	a
ذ	dz	غ	g	ي	y
ر	r	ف	f	-	-

### Catatan:

- a. Konsonan yang ber-*syaddah* ditulis dengan rangkap, misalnya (رَبَّ) ditulis *rabba*.
- b. Vokal panjang (*mad*): *fathah* (baris di atas) ditulis â atau Â, *kasrah* (baris di bawah) ditulis î atau Î, serta *dhammah* (baris depan) ditulis dengan û atau Û, misalnya: القارعة ditulis *al-qâri'ah*, المساكين ditulis *al-masâkîn*, المفلقون ditulis *al-muflihûn*.
- c. Kata sandang alif + lam (ال) apabila diikuti oleh huruf *qamariyah* ditulis *al*, misalnya: الكافرون ditulis *al-kâfirûn*. Sedangkan, bila diikuti oleh huruf *syamsiyah*, huruf *lam* diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya: الرجال ditulis *ar-rijâl*, atau diperbolehkan dengan menggunakan transliterasi *al-qamariyah* ditulis *al-rijâl*. Asalkan konsisten dari awal sampai akhir.
- d. *Ta' marbûthah* (ة) apabila terletak di akhir kalimat, ditulis dengan *h*, misalnya: البقرة ditulis *al-Baqarah*. Bila di tengah kalimat ditulis dengan *t*, misalnya: زكاة المال *zakât al-mâl*, atau ditulis سورة النساء *sûrat an-Nisâ'*. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya, misalnya: وهو خير الرازيقين ditulis *wa huwa khair ar-râziqîn*.



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah Swt, Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, yang telah memberikan limpahan rahmat-Nya serta kekuatan lahir dan batin, sehingga peneliti berhasil menyelesaikan perjalanan penelitian tesis ini.

Shalawat dan salam sejahtera senantiasa kami haturkan kepada junjungan kita, Nabi Besar Muhammad *Shallallahu 'alaihi wasallam*, keluarga beliau, sahabat sahabat yang mulia, dan seluruh pengikut yang setia mengikuti petunjuk-petunjuk luhur beliau hingga akhir zaman. Semoga kita senantiasa mendapatkan keberkahan dari Allah Swt. Amin.

Peneliti tidak bisa mengabaikan fakta bahwa setiap perjalanan menyelesaikan tesis selalu dihadapkan pada berbagai tantangan dan kesulitan. Namun, di balik segala hal tersebut, terdapat sinar harapan dan semangat juang yang memandu peneliti melewati setiap rintangan. Dengan kerendahan hati, peneliti ingin menyampaikan apresiasi dan penghargaan yang tak terhingga kepada semua pihak yang turut berkontribusi dalam kesuksesan penyelesaian tesis ini.

Oleh karena itu, peneliti menyampaikan rasa hormat dan menghaturkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP) yang juga telah memberikan peneliti kesempatan besar mengikuti program beasiswa PKUMI (Pendidikan Kader Ulama Masjid Istiqlal).
2. Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, MA sebagai Rektor Universitas PTIQ Jakarta juga Imam Besar Masjid Istiqlal
3. Prof. Dr. H. M Darwis Hude, M.Si selaku Direktur Pascasarjana

Universitas PTIQ Jakarta.

4. Prof. Dr. KH. Ahmad Thib Raya selaku Direktur Pendidikan Kader Ulama Masjid Istiqlal (PKUMI).
5. Dr. Nur Rofi'ah, Bil. Uzm selaku Manager Pendidikan Kader Ulama Masjid Istiqlal (PKUMI) yang telah mengordinasi program ini dengan begitu luar biasa.
6. Dr. Abdul Muid Nawawi, M.A selaku Ketua Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
7. Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si. dan Dr. Nur Rofiah, Bil. Uzm selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan selama proses penulisan tesis ini yang menjadi pemandu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
8. Prof. Dr. Hossein Kamaly, selaku advisor telah memberikan banyak saran dan referensi selama *Short Course* di Hartford, CT, USA.
9. Dr. Abdul Muid Nawawi, M.A selaku dosen penguji WIP
10. Abah Abdul Basith dan Ibu Munadifah tak pernah luput mendoakan, cinta kasihnya tak lekang oleh waktu. Istri tercinta Luthfia Febriana telah mensupport dan berjuang bersama, anak terkasih Bilqis Haibatul Mareefa, yang selalu memberikan semangat dan keceriaan sehingga penelitian ini selesai.
11. Teman seperjuangan di program PKUMI khususnya elbrainstalk.

Dengan penuh kerendahan hati, peneliti ingin menyampaikan terima kasih yang tak terhingga serta doa yang tulus kepada semua pihak yang telah turut berjasa dalam penyelesaian tesis ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan mereka dengan limpahan keberkahan-Nya.

Sebagai penutup, harapan besar peneliti adalah agar tesis ini tidak hanya menjadi sebuah karya tulis semata, tetapi lebih dari itu, dapat memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat akademik, khususnya bagi para pemerhati dan pengkaji dalam diskursus Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan positif dan menjadi pijakan untuk penelitian-penelitian mendatang yang lebih berkualitas. Terima kasih kepada semua yang telah mendukung dan membantu dalam perjalanan penelitian ini.

Tuban, 24 Juli 2025

  
Mamba'ul Ulum

## DAFTAR ISI

Judul.....	i
Abstrak.....	iii
Pernyataan Keaslian Tesis.....	ix
Tanda Persetujuan Tesis.....	xi
Tanda Pengesahan Tesis.....	xiii
Pedoman Transliterasi.....	xv
Kata Pengantar.....	xvii
Daftar Isi.....	xix
BAB I	PENDAHULUAN .....1
	A. Latar Belakang.....1
	B. Identifikasi Masalah.....16
	C. Pembatasan dan Perumusan Masalah .....16
	D. Tujuan Penelitian .....16
	E. Manfaat Penelitian .....17
	F. Kerangka Teori .....17
	G. Tinjauan Pustaka/Penelitian Dahulu yang Relevan ....35
	H. Metode Penilitia .....37
	I. Sistematika Penelitian.....39
BAB II	DISINTEGRASI SPIRITUALITAS DAN KESEHATAN MENTAL MODERN: PENDEKATAN KRITIS AL- QUSYAIRI .....41

A.	Kesehatan Mental Dalam Paradigma Modern.....	41
1.	Definisi dan Asumsi Dasar Kesehatan Mental .....	41
2.	Gangguan Jiwa Era Materialistik .....	48
B.	Disintegrasi Spiritual .....	53
1.	Pemahaman Spiritual dan Relasinya dengan Jiwa .....	53
2.	Krisis dan Disintegrasi Spiritual.....	58
3.	Upaya Kebangkitan Spiritual dalam Psikologi Kontemporer .....	65
C.	Paradigma Alternatif: Integrasi Spiritualitas dan Kesehatan Mental.....	68
1.	Imam al-Qusyairi: Integrasi Teologi dan Etika Ruhani .....	68
2.	<i>Lathâif al-Isyârât</i> : Menyentuh Dimensi Terdalam dari Eksistensi .....	72
BAB III	ASPEK SPIRITUALITAS DALAM TAFSIR SUFI AL-QUSYAIRI.....	79
A.	Al-Qusyairi dan Tafsir <i>Lathâif al-Isyârât</i> .....	79
B.	Membaca Spiritualitas Al-Qusyairi Dalam Konteks Kesehatan Jiwa.....	98
1.	Pengalaman Spiritual sebagai Fondasi Psikospiritual.....	98
2.	Spiritualitas Sufi Jembatan antara Psikologi Modern.....	105
3.	Intuisi dan Aktualisasi Diri Prespektif al-Qusyairi .	107
BAB IV	KESEHATAN MENTAL DALAM ISYARAT: KONTRIBUSI TAFSIR SUFISTIK AL-QUSYAIRI.....	113
A.	Dimensi Jiwa Perspektif Al-Qusyairi.....	113
1.	Konsep <i>al-Nafs</i> : Nafsu sebagai Objek Pembersihan Jiwa .....	115
2.	Konsep <i>al-Rûh</i> : Ruh sebagai Sumber <i>Lathîfah</i> .....	128
3.	Konsep <i>al-Sirr</i> : Kedalaman Rahasia Spiritual .....	132
B.	Kontribusi Tafsir Al-Qusyairi dalam Membangun Paradigma Kesehatan Mental .....	136
C.	Strategi Psikospiritual Perspektif Al-Qusyairi .....	154
1.	Keyakinan Sebagai Inti Ketenangan: Pembacaan Atas <i>Lathâif al-Isyârât</i> .....	154
2.	Dzikir sebagai Metode Pengendalian Jiwa: Telaah Ruhani al-Qusyairi .....	159

BAB V	PENUTUP .....	167
	A. Kesimpulan .....	167
	B. Implikasi Hasil Penelitian.....	168
	C. Saran .....	168
DAFTAR PUSTAKA .....		171
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesehatan mental telah menjadi salah satu isu global yang semakin mendapat perhatian di era modern. Berbagai laporan menunjukkan peningkatan signifikan pada gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Data survei berskala nasional yang dirilis pada tahun 2022 oleh I-NAMS (*Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey*) menyimpulkan bahwa 34,8% remaja di Indonesia mengalami kesehatan mental.<sup>1</sup> Fenomena ini sering kali dipicu oleh gaya hidup modern yang mengutamakan materialisme, individualisme, dan teknologi, yang menyebabkan alienasi, krisis makna hidup, dan kekosongan spiritual.

Dalam konteks ini, muncul kebutuhan mendesak untuk mencari pendekatan yang lebih holistik dalam menangani problem kesehatan mental, yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan psikologis, tetapi juga pada dimensi spiritual manusia. Modernitas telah membawa berbagai perubahan signifikan dalam kehidupan manusia, tetapi di sisi lain juga memunculkan tantangan besar terhadap keseimbangan hidup. Kecenderungan sekularisasi dalam masyarakat modern mengakibatkan pengabaian keberadaan manusia. Kehidupan yang terlalu terfokus pada dunia materi

---

<sup>1</sup> Amirah Ellyza Wahdi, *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey: Laporan Penelitian*, Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi, 2022, hal. 18.

menyebabkan banyak individu kehilangan hubungan dengan dimensi terdalam dari dirinya sendiri, yaitu aspek spiritualitas. Dalam kondisi ini, krisis spiritualitas menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya angka gangguan mental, karena manusia kehilangan arah dan makna dalam hidupnya.

Dampak modernitas sebagai akibat dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, melahirkan sikap hidup yang materialistis, hedonis, konsumtif, mekanis dan individualistis. Akibatnya masyarakat modern di perkotaan banyak yang kehilangan kehangatan spiritual dan ketenangan batin.<sup>2</sup> Menurut Sayyed Husein Nasr, hal ini disebabkan karena manusia sudah tercerabut dari akar tradisinya, kemudian hidup di luar eksistensinya<sup>3</sup> Nasr juga berpendapat bahwa manusia modern telah kehilangan makna hidup. Akibatnya semua usaha yang diupayakan dan diciptakan manusia mengalami disorientasi.<sup>4</sup>

Argumen yang dikemukakan oleh para ahli seperti Husein Nasr bahwa modernisme merupakan biang kerok dari krisis identitas dan kegersangan spiritual itu benar adanya, maka tidak bisa diingkari lagi bahwa masyarakat perkotaanlah yang paling pertama terkena dampak modernisme, lebih tepatnya masyarakat milenial pada saat kontemporer ini. Itu sebabnya manusia modern mencari kedamaian hidup dan pencerahan nurani dengan mendatangi majelis-majelis taklim dan kafe-kafe spiritual yang menjajakan jampi-jampi surgawi.<sup>5</sup> Inilah salah satu indikator maraknya pendekatan sufistik di dalam dunia modern sebagai salah satu cara untuk meningkatkan spiritualitas.

Kendati krisis spiritual kini melanda banyak masyarakat, namun kepercayaan terhadap metode ilmiah masih tetap bertahan, walau pun di sana-sini telah muncul kekecewaan yang meluas berkenaan dengan cara-cara pemafaatan ilmu pengetahuan dan peradaban. Bersamaan dengan ini pupus pula kepercayaan pada sains sebagai problem solver bagi masalah-masalah manusia. Sebab, era modern ini telah menyebabkan munculnya alienasi (keterasingan) pada diri sendiri.<sup>6</sup> Tetapi uniknya, semangat manusia untuk terus menatap masa depan melalui pendidikan terus

---

<sup>2</sup> Rosyidi, *Dakwah Sufistik Kang Jalal; Menentramkan Jiwa, Mencerahkan Pikiran*, Jakarta: Paramadina, 2004, hal. 16.

<sup>3</sup> Sayyed Hossein Nasr, *Menjelajah Dunia Modern: Bimbingan Untuk Generasi Muda Muslim*, terj. Hasti Tarekat, Bandung: Mizan, 1994, hal. 143.

<sup>4</sup> Sayyed Hossein Nasr, *Islam Tradisi di Tengah Kancah Dunia Modern*, terj. Luqman Hakim, Bandung: Pustaka, 1997, hal. 3.

<sup>5</sup> Ahmad Najib Burhani, *Sufisme Kota*, Jakarta: Serambi Ilmu, 2001, hal. 3.

<sup>6</sup> Erich Fromm, *Masyarakat Sehat*, terj. Bambang Murtianto, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 1995, hal. 132.

berlanjut. Kebudayaan modern yang menganut paham politik liberalisme dan rasionalisme itu, secara konsisten terus melakukan penggerusan dan proses pendangkalan kehidupan spiritual sampai pada tarap paling jauh. Liberalisasi politik juga membawa ekkses pada proses desakralisasi<sup>7</sup> dan despiritualisasi tata nilai kehidupan. Dalam proses semacam itu, agama yang syarat dengan nilai-nilai sakral dan spiritual, perlahan tapi pasti, terus tergusur dari berbagai aspek kehidupan masyarakat. Kadang-kadang agama dipandang tidak relevan dan tidak signifikan lagi dalam kehidupan. Akibatnya, sebagaimana terlihat pada gejala umum masyarakat modern, kehidupan rohani semakin kering dan dangkal.<sup>8</sup>

Modernitas diakui telah membawa banyak sekali perubahan baik dalam bidang sains dan teknologi, lapangan hidup, dan perilaku masyarakat. Indikator paling menonjol dalam modernisasi adalah kecenderungan materialistik, individualistik dan hedonistik. Oleh karena itu, tak mengherankan jika ukuran kemajuan lebih dititikberatkan pada persoalan material daripada nilai-nilai spiritual.<sup>9</sup> Masyarakat modern kini menginginkan serta mendambakan sesuatu yang lebih dari sekadar agama formal yang hanya menjalankan ritus keagamaan yang kering penghayatan. Kegagalan saintisme dalam memberikan jawaban terhadap masyarakat modern, rupanya telah diikuti dengan sejumlah kegagalan yang sama dari pendekatan non-spiritual. Ini tampaknya menumbuhkan harapan baru pada aktivitas yang selama ini nyaris ditinggalkan karena dianggap menyebabkan kemunduran, yaitu fenomena spiritualitas.

Secara umum, kitab-kitab tafsir dari periode klasik hingga kontemporer dapat diklasifikasikan ke dalam dua pendekatan utama. Pertama adalah pendekatan eksoterik, yaitu metode penafsiran yang berfokus pada dimensi lahiriah teks Al-Qur'an. Kedua adalah pendekatan esoterik, yakni penafsiran yang menekankan makna simbolik atau spiritual yang tersembunyi di balik lafaz-lafaz lahiriah, sebagaimana ditemukan dalam tafsir sufi. Pendekatan eksoterik umumnya berusaha mengeksplorasi makna tekstual sesuai kapasitas dan keahlian mufasir.

Beberapa tokoh tafsir seperti Jalaludin al-Suyuti (849–911 H/1445–1505 M) melalui karyanya *al-Itqân fî 'Ulûm al-Qur'ân*, telah menyusun kaidah-kaidah sistematis yang menjadi standar dalam pendekatan eksoterik. Contoh lainnya adalah *Manâhil al-'Irfân* karya Muhammad

---

<sup>7</sup> Seyyed Hosein Nasr, *Pengetahuan dan Kesucian*, terj. Suharsono, et.al Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997, hal. 1-7.

<sup>8</sup> Azyumardi Azra, *Esai-esai Intelektual Muslim dan Pendidikan Islam*, Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1998, hal. 100-101.

<sup>9</sup> Amsal Bakhtiar, *Tasawuf dan Gerakan Tarekat*, Bandung: Angkasa, 2003, hal. 96.

Abdul Adzim al-Zarqani (1367 H/1948 M), yang secara eksplisit menjelaskan metode penafsiran lafaz Al-Qur'an, termasuk syarat dan kompetensi seorang mufasir.

Dominasi perhatian para ulama terhadap pendekatan eksoterik tampak jelas melalui keberhasilan mereka dalam menyusun berbagai metodologi dan kaidah tafsir yang baku. Hal ini terlihat dari banyaknya kitab rujukan ilmu tafsir yang memuat kaidah-kaidah tersebut. Di antara kaidah populer yang sering digunakan dalam studi tafsir adalah yaitu kaedah *al-'ibrah bi 'umûm al-lafdz lâ bi khusûs al-sabab*, yang menekankan eksplorasi makna tekstual ayat secara umum tanpa terikat pada sebab khusus turunnya ayat. Kaedah *al-'ibrah bi khusûs al-sabab lâ bi 'umûm al-lafdz*, yang mengedepankan pemahaman historis dan konteks sosio-kultural dari turunnya ayat. Kaedah *al-'ibrah bi maqâshid al-syarî'ah*, yaitu pendekatan yang berfokus pada tujuan-tujuan syariat yang terkandung dalam ayat, serta makna esensial di balik ketentuan hukum.

Ketiga kaidah ini menjadi fondasi yang kokoh bagi penafsiran eksoterik. Hal tersebut juga tercermin dari dominasi produk-produk tafsir eksoterik sepanjang sejarah Islam. Hampir di setiap generasi muncul karya-karya tafsir bercorak eksoterik, seperti *Jâmi' al-Bayân fî Tafsîr al-Qur'ân* karya Ibn Jarir al-Thabari (w. 310 H), *Ma'âlim al-Tanzîl* karya al-Baghawi (w. 516 H), *Tafsîr al-Qur'ân al-'Adzim* karya Ibn Kathir (w. 774 H), *Mafâtîh al-Ghayb* karya Fakhruddin al-Razi (w. 606 H), *Anwâr al-Tanzîl wa Asrâr al-Ta'wîl* karya al-Baidhawi (w. 691 H), *Lubâb al-Ta'wîl fî Ma'ânî al-Tanzîl* karya al-Khazin (w. 741 H), dan *al-Durr al-Manthûr fî al-Tafsîr bi al-Ma'thûr* karya al-Suyuti (w. 911 H).

Sebaliknya, pembahasan tentang pendekatan esoterik dalam tafsir tampak jauh lebih terbatas. Misalnya, al-Dzahabi (1333-1365H/1915-1945 M) hanya membahas tafsir sufi secara singkat dalam karyanya *al-Tafsîr wa al-Mufasssîrûn*, itupun hanya dalam satu subbagian yang tidak lebih dari dua puluh halaman. Penjelasan tersebut cenderung bersifat deskriptif, terbatas pada metodologi umum dan kajian terhadap karya-karya sufi, tanpa membahas aplikasinya secara rinci. Ini berbanding terbalik dengan pendekatan eksoterik yang mendapat ruang luas dalam literatur *'Ulûm al-Qur'ân*.

Padahal, pendekatan esoterik sama pentingnya dengan pendekatan eksoterik. Bahkan, dalam konteks tertentu, penafsiran esoterik justru memiliki kedalaman makna yang lebih tinggi. Al-Ghazali (450–505 H/1058–1111 M) menegaskan bahwa penafsiran lahiriah saja tidak cukup untuk mengungkap kandungan Al-Qur'an secara menyeluruh. Dalam literatur studi *'Ulûm al-Qur'ân*, para sarjana umumnya hanya menyinggung urgensi pendekatan tafsir esoterik (*tafsîr isyâri*) ebatas pada

tataran epistemologis dan perdebatan seputar legitimasi tafsir sufi yang sering dianggap sebagai pembelaan terhadap doktrin tasawuf. Namun, pembahasan mereka jarang menyentuh aspek metodologis secara rinci dan sistematis, terutama dalam menjelaskan bagaimana pendekatan tafsir sufi diaplikasikan secara konkret. Sebaliknya, tafsir eksoterik telah memperoleh perhatian akademik yang lebih besar, dengan elaborasi yang jelas mengenai prinsip, metode, dan tujuan penafsirannya terhadap teks lahiriah Al-Qur'an.

Metode tafsir baru yang dikembangkan pun terkadang tidak membuahkan hasil yang aplikatif; sering kali lemah dari sisi penerapan atau bahkan tidak menghasilkan karya tafsir yang utuh. Hal ini sejalan dengan temuan Fejrian Yazdajird Iwanebel dalam studinya berjudul *Paradigma dan Aktualisasi Interpretasi dalam Pemikiran Muhammad al-Ghazali*, yang menunjukkan bahwa meskipun banyak cendekiawan Muslim mengusulkan paradigma penafsiran baru, mereka sering gagal mengaktualisasikannya dalam praktik konkret. Studi Iwanebel atas al-Ghazali seorang tokoh Ikhwanul Muslimin dengan gagasan kontekstual dan akomodatif menunjukkan bahwa meskipun pemikirannya terkesan progresif, ia tidak menyediakan metodologi aplikatif yang bisa dijadikan pedoman dalam membaca Al-Qur'an.<sup>10</sup>

Al-Ghazali (450-505 H/1058-1111 M) menegaskan bahwa pemaknaan esoterik terhadap Al-Qur'an hanya dapat dicapai oleh individu dengan jiwa yang suci (*al-qulûb al-zakiyyah*), yakni para sufi yang menerima pengetahuan secara intuitif dan transendental (*mukâsyafah/mawhûbah*). Bagi al-Ghazali, makna batiniyah Al-Qur'an adalah ilmu khusus yang dianugerahkan oleh Allah, bukan sekadar hasil rasionalitas atau kajian linguistik. Dalam perspektif ini, tafsir esoterik menjadi suatu wilayah penafsiran terbatas, yang tidak bisa dimasuki oleh semua orang.<sup>11</sup>

Pandangan ini mendapat dukungan dari para sufi klasik lainnya. Al-Hakim al-Tirmidzi (w. 255 H/869 M) menyatakan bahwa menolak ilmu batin adalah ciri kemunafikan, sedangkan Abu Thalib al-Makki (w. 386 H/996 M) melihat ilmu lahir dan batin sebagai dua jalan integral menuju keimanan dan keislaman, ibarat tubuh dan hati yang tak dapat dipisahkan. Maka, ilmu batin bukan sekadar pelengkap, tetapi inti dari pemahaman yang lebih mendalam terhadap Al-Qur'an.

Jika dibandingkan dengan pesatnya perkembangan tafsir eksoterik,

---

<sup>10</sup> Muhammad Abul Qasem, *Al-Ghazali's Theory of Qur'an Exegesis*, hal. 70-71.

<sup>11</sup> Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, Jilid 3 Beirut: Dar al-Fikr, t.t., hal. 30

idealnya tafsir esoterik juga berkembang secara paralel, terlebih dengan meningkatnya minat terhadap psikologi tasawuf di kalangan masyarakat modern. Bekir Kole, dalam kritiknya, menunjukkan bahwa stagnasi metodologi tafsir sufi disebabkan oleh eksklusivitas otoritas tafsir yang hanya diberikan kepada komunitas tertentu. Menurutnya, seharusnya tafsir sufi dikembangkan dengan pendekatan inklusif yang berbasis pengalaman spiritual, sehingga memungkinkan juga bagi "orang awam" untuk mengakses dimensi batin Al-Qur'an melalui pengalaman emosionalnya dalam ibadah.

Kole berargumen bahwa emosi dapat menjadi pemicu masuknya seseorang ke dalam ruang penafsiran sufistik. Misalnya, ketika seseorang merasakan kedamaian dalam salat, ia dapat menjadikannya sebagai dasar untuk mendialogkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan kondisi batinnya. Inilah yang ia maksud sebagai inklusivitas tafsir sufistik, di mana setiap individu bisa mengekspresikan pengalaman spiritualnya dalam berinteraksi dengan teks wahyu. Eksklusivitas epistemologi sufi, menurut Kole, justru membuat metodologi tafsir sufi tidak populer dalam pasar akademik Islam kontemporer.<sup>12</sup>

Dari sudut epistemologi, tafsir sufi memang lahir dari napas tasawuf yang menekankan penyucian jiwa dan pengalaman ruhani, namun tanpa menafikan dimensi psikologis manusia. Hal ini terlihat dari bentuk penafsiran yang bersifat simbolik, dengan pendekatan alegoris yang merefleksikan pencarian jiwa menuju Yang Maha Suci. Namun, aspek kejiwaan ini belum banyak digali sebagai sumber epistemologis yang sah dalam studi tafsir. Para sufi juga tetap mempertimbangkan makna gramatikal dan struktur bahasa dalam menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an.

Akan tetapi, penjelasan mereka melampaui makna harfiah dan menjelajah ke dimensi makna yang tersembunyi, melalui pengalaman rohani yang intens. Proses ini dikenal sebagai *ta'wil*, yaitu penafsiran yang bersifat menanjak/transendental, sebagai respons atas turunnya wahyu yang bersifat *nuzûli* (imanen).

Kaum sufi tidak mengklaim bahwa penafsiran mereka terhadap Al-Qur'an bersumber dari diri mereka sendiri, melainkan dari pengetahuan ilhamiah (ilmu laduni) yang mereka peroleh. Hal ini ditegaskan dalam banyak literatur studi Al-Qur'an klasik, yang menyepakati bahwa penafsiran esoterik atau alegoris dalam tafsir sufi hanya dapat diperoleh

---

<sup>12</sup> Bekir Kole, The Location of the Mind in Apperception of Divine Truths According to Sufism, Igdır University, *Journal of Social Sciences*, No. 3, Nisan, April 2013, hal. 81-96.

melalui intuisi transendental. Al-Dhahabi dan para ulama lainnya menyebut pendekatan ini sebagai ilmu pemberian (*mawhibah*) dari Allah.

Penegasan tersebut diperkuat oleh Ahmad Khalil, yang menyatakan bahwa metode penafsiran sufi dikenal sebagai *al-manhaj al-ramzî* diperoleh setelah melalui praktik-praktik spiritual yang intens, seperti pengalaman ibadah mendalam (*wijd*) dan rasa dalam spiritual (*dzawq*). Berbeda dengan itu, Huseyin Demir melihat bahwa unsur rasa dan pengalaman batin menjadi modal utama dalam tafsir sufi. Ia menekankan bahwa baik akal maupun rasa sama-sama memengaruhi cara seorang sufi menafsirkan teks suci, tergantung pada konsep-konsep yang telah dibiasakan dan dilatih, seperti asketisme dan cinta ilahi.

Asketisme, dalam pandangan ini, adalah latihan spiritual untuk hidup sederhana tanpa pamer, sedangkan cinta berarti penyerahan total kepada al-Haqq (Allah) melalui latihan cinta murni hanya kepada-Nya. Dengan demikian, metode tafsir sufi menurut Demir merupakan hasil dari proses sulûk (perjalanan spiritual), yang sangat tergantung pada pengalaman dan *maqâm* (tingkatan) atau *hâl* (keadaan spiritual) yang dilalui masing-masing sufi.

Meski demikian, pendekatan dan metodologi tafsir sufi masih menjadi perdebatan, baik di kalangan sarjana muslim maupun orientalis. Perdebatan tersebut berkisar pada dua hal pokok: bagaimana pengetahuan tafsir sufistik diperoleh dan apa motifnya. Henry Corbin, salah satu orientalis yang mendukung pandangan ulama Muslim, menyatakan bahwa pengetahuan sufi dalam menafsirkan Al-Qur'an bersifat ilhamiah, hasil limpahan ilahi yang hanya dapat dicapai melalui proses spiritual dari penyucian jiwa hingga penyatuan dengan Tuhan. Ibn Arabi menjelaskan bahwa pencerahan yang diperoleh seorang sufi selama proses sulûk tersebut menjadi dasar bagi penafsiran spiritual terhadap ayat-ayat suci. Hal ini ia tunjukkan dalam karya monumentalnya *al-Futûhât al-Makkiyyah*, yang juga menjadi objek telaah Corbin dalam memahami kedalaman tafsir sufi.<sup>13</sup>

Louis Gardet, seorang orientalis asal Prancis, memandang bahwa metodologi tafsir esoterik kaum sufi tidak bersumber dari pengetahuan yang bersifat pemberian (*mawhibah*), melainkan lebih merupakan ekspresi pengalaman psikologis. Dalam karyanya *L'islam: Hier et Demain*, Gardet menyatakan bahwa tafsir sufi berakar pada proses latihan spiritual (*riyâdhah*) yang dibimbing oleh seorang syekh, bertujuan membangkitkan kesadaran jiwa dalam bentuk keadaan-keadaan spiritual (*ahwâl*). Melalui

---

<sup>13</sup> Muhyiddin Ibn 'Arabi, *Rasa'il Ibn 'Arabi*, Beirut: Maktabah al-Taufiqiyyah, t.t, hal. 81.

proses ini, terbentuklah karakter seorang sufi yang mempengaruhi corak penafsirannya. Gardet menekankan bahwa pendekatan ini berbeda dari tradisi ritualistik Gereja dan lebih menekankan aspek kejiwaan dan spiritualitas personal. Karena itu, penafsiran sufistik dapat dilihat sebagai hasil interaksi antara pengalaman spiritual dan psikologi jiwa.<sup>14</sup>

Berbeda dari Gardet, Louis Massignon justru memperkuat posisi epistemologis para sufi. Ia menyatakan bahwa sumber utama tafsir gnostik Islam adalah praktik spiritual intensif yang melahirkan pengetahuan sebagai *faidh ilâhî* (limpahan Ilahi). Pengetahuan ini bersifat transendental dan hanya diperoleh sesuai tingkat kesiapan spiritual jiwa. Dalam konteks ini, konsep *maqâmât* dan *ahwâl* menjadi penting sebagai tahapan-tahapan menuju alam yang tertinggi (*al-malâ' al-a'lâ*) yang merupakan sumber pengetahuan sejati. Ketika seseorang telah mencapai *maqâm* tertinggi, ia akan memperoleh pengetahuan dalam tingkatan *haqq al-yaqîn*, yang lebih tinggi dari sekadar *'ilm al-yaqîn* dan *'ayn al-yaqîn*.<sup>15</sup>

Dengan demikian, baik Gardet maupun Massignon menyepakati bahwa metodologi tafsir sufi berpijak pada pengalaman spiritual dan dimensi kejiwaan yang diperoleh melalui sulûk. Pengetahuan tersebut bukanlah hasil proses rasional semata, melainkan suatu limpahan Ilahiah yang hanya mungkin dicapai melalui penyucian jiwa dan pendakian spiritual. Namun, pandangan berbeda datang dari Ignaz Goldziher, orientalis generasi awal yang menolak klaim bahwa pengetahuan dalam tafsir sufi berasal dari Tuhan. Dalam dua karyanya, *Muhâdharât fî al-Islâm* (1910) dan *Ittiqâhât Tafsîr al-Qur'ân 'inda al-Muslimîn* (1920), ia mengkategorikan tafsir sufi sebagai penafsiran ideologis dan spekulatif yang tidak berdasarkan intuisi spiritual, melainkan rasionalisasi terhadap ajaran-ajaran tasawuf. Ia bahkan menuduh para sufi seperti Ibn 'Arabî mempolitikasi teks Al-Qur'an untuk mengafirmasi doktrin mereka sendiri, sebagaimana tampak dalam karya *al-Futûhât al-Makkiyyah*.

Goldziher menyebut pendekatan Ibn 'Arabî sebagai berbasis *i'tibâr* (analisis simbolik atas akar kata), bukan *kasyf* atau intuisi langsung dari Tuhan. Ia membagi penafsiran dalam lima tipologi, tiga di antaranya menunjukkan ideologisasi tafsir dogmatis contohnya al-Zamakhsyari, mistik Ibn 'Arabi dan Ikhwan al-Safa, dan sektarian berbasis mazhab tertentu. Dengan demikian, terjadi perbedaan pandangan mendasar antara tokoh-tokoh Barat ini. Gardet dan Massignon melihat tafsir sufi

---

<sup>14</sup> M. Arkoun, *Islam al-Ams wa al-Islâm al-Ghad*, Beirut: Dar al-Tanwir li al-Thibâ'ah wa al-Nashr, terj. Ahsin Muhammad, *Islam Masa Lalu dan Islam Masa Depan*, Bandung: Penerbit Pustaka, 1997, cet. I, hal. 33.

<sup>15</sup> Louis Massignon dan Muhammad 'Abd al-Râziq, *al-Tashawwuf*, Beirut: Dar al-Kitab al-Lubnani, 1984, cet. I, hal. 55.

sebagai ekspresi spiritual dan kejiwaan yang otentik, sedangkan Goldziher memandangnya sebagai hasil konstruksi intelektual untuk mendukung doktrin tertentu.

Secara empiris, sulit bagi para peneliti sosial, budaya, dan agama untuk membuktikan bahwa epistemologi tafsir sufi benar-benar bersumber dari pengetahuan transenden. Klaim bahwa tafsir sufi merupakan produk dari wahyu batin (*mawhibah ilâhiyyah*) seringkali dianggap sebagai klaim yang dipaksakan, kecuali jika ditemukan indikasi-indikasi penguat (*qarâ'in*) yang menunjukkan keterhubungan tersebut. Dalam konteks ini, penulis mengajukan hipotesis bahwa di antara dua kutub yang berbeda dalam memahami epistemologi tafsir sufi yakni antara pengetahuan transenden yang bersifat *given* dan penalaran ideologis para gnostik Islam faktor dominan yang mendasari proses penafsiran esoterik adalah keadaan jiwa sufistik, khususnya dalam bentuk aktualisasi emosi dan pengalaman spiritual.

Penulis berusaha menjembatani dua pandangan tersebut dengan menawarkan pendekatan baru dalam memahami tafsir sufi, yaitu sebagai model tafsir berbasis pengalaman sufistik yang diekspresikan melalui bahasa emosional dan simbolik, terutama dalam bentuk syair atau ungkapan puitis. Ada kemungkinan bahwa seorang *mufassir sufi* berada dalam kondisi kejiwaan tertentu yang intens saat menulis tafsir, sehingga penafsirannya dipengaruhi oleh *hal* (kondisi spiritual) yang dialaminya. Ekspresi ini kemudian mengambil bentuk simbol-simbol bahasa yang penuh keindahan, yang merefleksikan dinamika batin dan emosi sufistik. Dengan demikian, karya tafsir esoterik tidak hanya dapat dibaca sebagai produk intelektual atau spiritual, tetapi juga sebagai ekspresi afektif dari pengalaman mistik yang subjektif.

Dua arus utama dalam epistemologi tafsir sufi yakni pendekatan yang menekankan aspek transendental (*mawhibah*) dan pendekatan non-transendental (pengalaman batin) dapat dikompromikan melalui pendekatan tafsir sufistik yang ditawarkan oleh Al-Qusyairi. Dalam karya tafsirnya *Lathâif al-Isyârât*, Al-Qusyairi mengembangkan sebuah metodologi yang berlandaskan pada pengalaman spiritual (*wijd*) dan olah rasa (*dzawq*), yang pada dasarnya menggabungkan unsur transendental dan psikologis-eksperiensial.<sup>16</sup>

Metodologi tafsir sufi Al-Qusyairi terbukti mampu menjembatani dua kutub ekstrem dalam kajian tafsir sufi, di satu sisi, menghindari tudingan negatif dari para orientalis yang menganggap tafsir sufi sebagai

---

<sup>16</sup> Louis Massignon dan Muhammad 'Abd al-Raziq, *al-Tashawwuf*, Beirut: Dar al-Kitab al-Lubnani, 1984, cet. I, hal. 55.

bentuk penyimpangan atau subjektivisme yang tidak ilmiah dan di sisi lain, meredam fanatisme sebagian kalangan sufi yang terlalu menekankan dimensi batiniah tanpa menyisakan ruang bagi rasionalitas ataupun syariat. Dalam kerangka ini, pengalaman dan perasaan bukan sekadar unsur emosional, tetapi menjadi sumber epistemologis yang sah dalam penyingkapan makna Al-Qur'an.

Al-Qusyairi menjelaskan bahwa (*wijd*) merupakan bentuk pengalaman spiritual mendalam yang muncul tanpa rekayasa kesengajaan sebuah limpahan pengetahuan dalam hati yang hadir melalui intensitas pengalaman batiniah. Sedangkan (*dzawq*) adalah persepsi spiritual yang muncul dari keintiman ibadah, sebuah sensasi batiniah terhadap hal-hal gaib yang tidak terjangkau oleh indra biasa. Kedua konsep ini menegaskan bahwa pengalaman kejiwaan merupakan fondasi utama dalam interpretasi sufi Al-Qusyairi, bukan semata-mata hasil pemberian ilahiah (*mawhibah*) atau kerangka ideologis tertentu.<sup>17</sup>

Kitab *Lathâ'if al-Isyârât* sendiri secara eksplisit ditulis untuk mengungkap makna-makna isyarat atau sinyal spiritual tersembunyi dalam Al-Qur'an melalui perspektif para ahli makrifah. Dalam penafsirannya, Al-Qusyairi menggunakan pendekatan *nathaqu' alâ marâtibihim* yakni penafsiran berdasarkan tingkatan spiritual (*ahwâl* dan *maqâmât*) para *sâlik* (pejalan spiritual). Kedua konsep ini merupakan hasil dari tahapan-tahapan *sulûk* (perjalanan spiritual) yang kemudian diekspresikan dalam bentuk tafsir simbolik dan puitis. Walaupun tafsir sufistik Al-Qusyairi sarat akan ungkapan emosional dan simbolis, ia tetap berpijak pada syariat. Menurut, syariat tanpa hakikat tidak sah, dan hakikat tanpa syariat tidak akan menghasilkan apa-apa. Pernyataan ini menegaskan epistemologisnya yang menolak dikotomi antara dimensi eksoterik (*syariat*) dan esoterik (*haqiqat*) dalam memahami Al-Qur'an.

Kebangkitan dimensi spiritual kini termanifestasikan terutama di Barat pada menjamurnya praktik-praktik pengkultusan, perdukunan, dan tahayul. Mungkin sudah tiba yang bekerja mempengaruhi perilaku-perilaku manusia.<sup>18</sup> maka, dalam menyikapi persoalan krisis spiritual yang dialami manusia modern saat ini, ada sebagian kalangan yang menawarkan kembali pada penghayatan nilai-nilai agama. Nilai-nilai agama yang diyakini mampu mengatasi permasalahan krisis itu adalah nilai agama yang berdimensi spiritual. Setiap agama memiliki basis spiritual dengan nama dan istilahnya masing-masing. Dalam Islam, nilai spiritual itu adalah ajaran

---

<sup>17</sup> Allen E. Bergin, *Psikoterapi dan Nilai-nilai Religius*, terj. M. Darmin Ahmad dalam *Jurnal Kebudayaan Ululum Quran*, No.4 Vol.V, Jakarta:LSAF, 1994, hal. 5.

<sup>18</sup> Allen E. Bergin, *Psikoterapi dan Nilai-nilai Religius*, hal. 6.

tasawuf. Atau, dalam bahasa mutakhir, dikenal dengan sebutan spiritualitas Islam. Menurut Ewert Cousins, adalah salah satu fenomena khas dari bagian akhir abad ke-20 menjelang abad ke-21. Spiritualitas diminati kembali dengan tujuan untuk menyinari sebagian besar masalah yang ditimbulkan oleh modernitas. Para guru spiritual dari Timur yang datang ke Barat mampu menjawab kerinduan spiritual yang mendalam dari banyak orang Barat. Sejak itu, publikasi-publikasi mulai bermunculan seputar kebijaksanaan spiritual (*wisdom*).<sup>19</sup> Di kota-kota besar di dunia sekarang ini telah muncul gairah baru pada spiritualitas. Gejala itu ditandai dengan minat dan perhatian yang serius terhadap tasawuf. Munculnya berbagai sanggar pengajian tasawuf di kota-kota besar dan publikasi besar-besaran buku-buku bertema spiritual dan tasawuf dalam beberapa tahun terakhir, adalah membuktikan bahwa ajaran tasawuf kembali diminati oleh masyarakat Islam di zaman modern ini; termasuk di Indonesia.

Kehadiran teori kecerdasan spiritual (*Spiritual Quotient*) yang dipopulerkan oleh pasangan psikolog Danah Zohar dan Ian Marsyall pada tahun 2000, tentu sangat mendukung teori spiritualitas Islam serta mampu memberikan sumbangan terhadap orientasi psikologi modern yang selama ini lebih cenderung kepada kecerdasan intelektual (*Intellectual Quotient*). Kecerdasan spiritual dianggap oleh penggagasnya sebagai jenis "Q" ketiga (*third intelligence*) dan kecerdasan tertinggi (*the ultimate intelligence*) yang paling menentukan kesuksesan seseorang sekaligus sebagai landasan yang diperlukan untuk memunguskan IQ dan EQ secara efektif.<sup>20</sup>

Dalam psikologi modern terdapat aliran yang menekankan kemampuan spiritual dan potensi puncak manusia yang tidak dapat ditemukan dalam psikologi psikoanalisis dan behaviorisme. Psikologi yang muncul pada tahun 1960-an merupakan pengembangan dari aliran psikologi humanistik, para peneliti menyebut dengan psikologi transpersonal. Menurut Anthoni Sutich, sebagaimana dikutip oleh Charles T. Tart, bahwa kemunculan psikologi transpersonal secara khusus bertitik tolak pada kajian empiris terhadap fenomena perkembangan jiwa manusia yang menghasilkan teori-teori spesifik, antara lain: *meta-need*, nilai-nilai puncak, *unitive consciousness*, pengalaman puncak, *b-values*, pengalaman mistik, aktualisasi diri, transendensi diri, esensi kesatuan wujud, dan lain-lain. Secara definitif teori-teori ini dipahami beragam oleh berbagai kalangan di mana ada yang memahaminya sebagai sesuatu yang bersifat

---

<sup>19</sup> Ewert Cousins, *Hakikat Keyakinan dan Spiritualitas dalam Dialog Antar Agama untuk Manusia*, terj. Ali Noer Zaman, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000, hal. 77.

<sup>20</sup> Danah Zohar dan Ian Marsyall, *SQ: Kecerdasan Spiritual*, terj. Rahmani Astuti, Ahmad Nadjib Burhani, Ahmad Baiquni, Bandung: Mizan, 2007, hal.1-3.

alamiah, bersifat ketuhanan, supranatural, dan berbagai kategori lainnya.<sup>21</sup>

Dalam wacana kesehatan mental modern, terdapat aliran pemikiran yang memandang spiritualitas sebagai dimensi yang tidak esensial, bahkan dianggap problematis bila dimasukkan ke dalam kerangka ilmiah. Pandangan ini berakar pada paradigma *secular humanism* yang menempatkan manusia sebagai pusat makna tanpa merujuk pada realitas transenden.<sup>22</sup> Pendekatan ini melihat kesehatan mental cukup diukur melalui indikator biologis, psikologis, dan sosial, tanpa memasukkan dimensi spiritual.

Selain itu, aliran *scientific materialism* beranggapan bahwa semua fenomena, termasuk pengalaman spiritual, dapat direduksi menjadi proses neurobiologis semata.<sup>23</sup> Dengan demikian, praktik-praktik seperti doa, dzikir, atau meditasi dianggap tidak lebih dari strategi psikologis yang efeknya hanya bersifat placebo.<sup>24</sup> Pandangan ini bertolak belakang dengan pendekatan Al-Qusyairi yang melihat kesehatan batin sebagai hasil sinkronisasi indera lahiriah dan batiniah dengan nilai-nilai ilahiah.

Lebih jauh, terdapat pula kritik dari kalangan *radical behaviorism* yang menolak pentingnya spiritualitas karena dianggap tidak dapat diobservasi secara objektif. Dalam perspektif ini, fokus terapi adalah pada modifikasi perilaku yang terukur, sedangkan pembicaraan tentang makna hidup, tujuan eksistensial, atau kesadaran transendental dianggap tidak relevan dengan pengukuran ilmiah.<sup>25</sup> Hal ini kontras dengan pandangan tasawuf, termasuk Al-Qusyairi, yang justru menempatkan pencarian makna dan penyucian hati sebagai inti dari kesehatan jiwa.

Tidak hanya itu, sebagian pendekatan psikoterapi modern juga menganggap spiritualitas berpotensi memperburuk kondisi mental bila digunakan secara salah. Fenomena *spiritual bypassing* yakni penggunaan istilah dan praktik spiritual untuk menghindari masalah psikologis nyata disebut dapat menghambat proses penyembuhan.<sup>26</sup> Argumen ini sering dijadikan alasan untuk memisahkan terapi psikologis dari unsur keagamaan. Namun, Al-Qusyairi melalui *Lathâif al-Isyârat* menawarkan

---

<sup>21</sup> Charles T. Tart, *Transpersonal Psychology*, London: Harper and Row, 1975, hal. 2.

<sup>22</sup> Paul Kurtz, *The Transcendental Temptation*, Buffalo: Prometheus Books, 1986), hal. 14–15.

<sup>23</sup> Francis Crick, *The Astonishing Hypothesis: The Scientific Search for the Soul*, New York: Scribner, 1994, hal. 3–4.

<sup>24</sup> Richard Dawkins, *The God Delusion*, London: Bantam Press, 2006, hal. 52–53.

<sup>25</sup> B.F. Skinner, *Science and Human Behavior*, New York: Macmillan, 1953, hal. 35–36.

<sup>26</sup> John Welwood, *Toward a Psychology of Awakening*, Boston: Shambhala, 2000, hal. 64–65.

jalan tengah dengan mengajarkan disiplin indera, kejernihan hati, dan keterbukaan pada kebenaran hakiki sebagai fondasi, sehingga praktik spiritual tidak menjadi pelarian, melainkan transformasi diri yang sehat.

Dengan demikian, diskursus yang menolak atau meminimalisasi peran spiritualitas dalam kesehatan mental dapat menjadi *lawan wacana* bagi penafsiran sufistik Al-Qusyairi. Perbandingan ini memperlihatkan bahwa paradigma Qur'ani yang berorientasi pada kesatuan dimensi lahir dan batin dapat menjadi kritik konstruktif terhadap reduksionisme psikologi modern yang cenderung mengabaikan aspek transendental manusia.

Dalam dunia islam ajaran untuk meningkatkan spiritualitas yang yaitu tasawuf. Sebagai salah satu disiplin keagamaan dalam Islam tasawuf merupakan bidang yang oleh sementara kalangan dianggap berada pada wilayah yang berbeda dari ilmu pengetahuan pada umumnya. Hal tersebut dikarenakan sebagai disiplin keagamaan, tasawuf lebih bersifat adikodrati sehingga hanya mungkin didekati dengan pendekatan spiritual. Sifatnya yang adikodrati itulah yang menjauhkannya dari disiplin ilmiah yang bersifat empiris. Bahkan di kalangan sebagian agamawan ada anggapan bahwa ilmu pengetahuan pada umumnya merupakan ancaman terhadap dogma agama. Sebaliknya, sebagian para ilmuan juga memandang agama sebagai penyebab kemandekan ilmu pengetahuan.<sup>27</sup>

Dalam pandangan tasawuf, jika manusia ingin meraih derajat keparipurnaan (*insân kâmil*) atau dalam ungkapan lain yang disebut *ma'rifat* (pengetahuan ketuhanan) di mana dimensi ketuhanan (*ulûhîyah*) teraktualisasikan secara penuh, manusia harus melalui proses latihan spiritual yang disebut *takhallî* atau zero mind process (mengosongkan diri dari segala keburukan atau kejahatan), *tahallî* atau *character building* (menghiasi diri dengan perilaku baik) dan *tajallî* atau *God spot* (kondisi di mana kualitas ketuhanan teraktualisir atau termanifestasikan). Dengan kata lain, jika manusia menginginkan aktualisasi diri maka ia harus senantiasa memilih potensi kebaikan yang ada dalam dirinya dan menghindarkan diri sejauh mungkin dari potensi kejahatan. Jika pilihan-pilihan baik ini dapat secara konsisten dilakukan, ia akan semakin mendekati derajat kesempurnaan. Begitu pula sebaliknya, jika ia selalu memilih kejahatan, ia akan semakin jauh dari kesempurnaan.

Peristiwa dalam bingkai (*frame*) tasawuf di atas, sesungguhnya tidak jauh dari pandangan psikologi transpersonal yang juga mengungkapkan konsep yang kurang lebih sama. Kecenderungan untuk

---

<sup>27</sup> Yasien Mohamed, *Insan yang Suci: Konsep Fitrah dalam Islam*, Bandung: Mizan, 1995, hal. 90-93.

meraih kesempurnaan atau aktualisasi diri disebut oleh Maslow, salah seorang tokoh psikologi humanistik, sebagai motivasi pertumbuhan (*growth motivation*), di mana manusia secara konsisten menentukan pilihan baik (*progressive choice*). Sementara kecenderungan untuk menentukan pilihan buruk disebut motivasi kemunduran (*deficiency motivation*) di mana seseorang senantiasa menentukan pilihan mundur (*regressive choice*) yang berarti semakin menjauhkannya dari aktualisasi diri (*self actualization*).<sup>28</sup>

Untuk mengkaji tentang spiritualitas, maka penulis menjadikan tafsir isyari sebagai objek penelitian. Karena tidak jarang para penulis tafsir bercorak esoterik cenderung menafsirkan ayat-ayat dengan simbol-simbol kebahasaan yang merefleksikan gejolak jiwa dan emosi. Secara historis lahirnya tafsir sufi merupakan wujud dari kesungguhan spiritual para sufi yang bersih hatinya untuk memaknai maksud dari Al-Qur'an. Karya inilah merupakan keunggulan yang berbeda dengan karya tafsir lain diantaranya memiliki ketinggian derajat kedekatannya dengan Allah Swt. Bagi para sufi Al-Qur'an mencakup segala ilmu baik lahir maupun batin.<sup>29</sup>

Penulis menjadikan objek penelitian dari salah satu tokoh besar dalam tradisi tasawuf adalah Imam Al-Qusyairi, seorang ulama dan sufi terkenal yang hidup pada abad ke-11M melalui karya monumentalnya yaitu *Lathâif al-Isyârât* yang merupakan tafsir Al-Qur'an yang kaya dengan nilai-nilai spiritual. Kitab ini tidak hanya menjelaskan makna lahiriah ayat-ayat Al-Qur'an, tetapi juga menggali makna batiniah yang berfokus pada transformasi jiwa dan perjalanan spiritual.

Dalam *Lathâif al-Isyârât* Al-Qusyairi menguraikan konsep-konsep penting dalam tasawuf, seperti *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa), *maqâmat* (tahapan spiritual), *ahwâl* (keadaan spiritual), *fana'* (peleburan ego), dan *baqa'* (kehidupan dalam kehadiran Tuhan). Konsep-konsep ini menawarkan pandangan yang holistik tentang kesehatan mental, yang tidak hanya berfokus pada dimensi psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan transendental. Penyucian jiwa, misalnya, dilihat sebagai langkah penting dalam mengatasi berbagai penyakit mental, karena penyakit seperti stres dan kecemasan sering kali berakar pada ketidakseimbangan jiwa.

Relevansi nilai-nilai spiritual dalam *Lathâif al-Isyârât* dengan problem kesehatan mental di era modern menjadikan karya Al-Qusyairi

---

<sup>28</sup> Abraham H Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature*, New York: Viking Press, 1971, hal. 44.

<sup>29</sup> Khalid Abdurrahman, *Ushl at-Tafsir Wa Qawâiduhu*, Beirut: Dar al-Nafais, 1986, hal. 220.

sebagai sumber yang sangat berharga untuk dikaji lebih lanjut. Dengan meneliti konsep-konsep spiritualitas Al-Qusyairi dengan psikoanalisis, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dalam menangani problem kesehatan mental. Pendekatan ini tidak hanya menjawab kebutuhan individu untuk mencapai keseimbangan batin, tetapi juga memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Al-Qur'an, tafsir, dan psikologi.

Pendekatan Al-Qusyairi dalam spiritualitas Al-Qusyairi dan psikologi transpersonal dapat membuka jalan bagi pendekatan baru dalam menangani kesehatan mental. Konsep-konsep seperti *tazkiyah al-nafs* dan *maqâmat* dapat dikaitkan dengan aktualisasi diri yang diperkenalkan oleh Abraham Maslow. Proses *fana'* dan *baqa'* memiliki kesamaan dengan konsep kesadaran transendental yang diuraikan oleh Ken Wilber. Sementara itu, gagasan tentang integrasi jiwa yang dikembangkan oleh Roberto Assagioli dalam psikologi transpersonal dapat diperkaya dengan pandangan Al-Qusyairi tentang hubungan manusia dengan Tuhan.<sup>30</sup>

Penelitian ini juga berupaya mengidentifikasi implementasi praktis dari integrasi ini dalam konteks individu, sosial, dan institusional. Di tingkat individu, pendekatan ini dapat diterapkan dalam terapi kesehatan mental berbasis spiritualitas. Di tingkat sosial, nilai-nilai spiritual dapat digunakan untuk membangun masyarakat yang lebih harmonis dan berorientasi pada kebahagiaan kolektif. Di tingkat institusional, pendekatan ini dapat diintegrasikan dalam program pendidikan dan layanan kesehatan mental, yang bertujuan untuk memberikan solusi yang lebih komprehensif bagi problem kesehatan mental di era modern.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kajian Al-Qur'an dan Tafsir, tetapi juga menawarkan solusi praktis untuk menghadapi tantangan kesehatan mental di era modern. Melalui integrasi antara tradisi Islam dan psikologi transpersonal, penelitian ini bertujuan untuk menghadirkan pendekatan holistik yang tidak hanya relevan bagi masyarakat Muslim, tetapi juga dapat diaplikasikan secara universal untuk membangun keseimbangan batin dan kesehatan mental yang lebih baik.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, muncul beberapa identifikasi masalah, antara lain:

1. Krisis spiritual di era modern.

---

<sup>30</sup> Khalid Abdurrahman, *Ushûl at-Tafsîr Wa Qawâiduhu*, Beirut: Dar al-Nafais, 1986, hal. 220.

2. Sikap materialistik di era modern.
3. Kurangnya integrasi spiritualitas islam dalam pendekatan kesehatan mental.
4. Kecenderungan sekularisasi dalam masyarakat modern mengakibatkan pengabaian dimensi spiritual, yang sebenarnya merupakan bagian integral dari keberadaan manusia.
5. Penafsiran kitab *Lathâif al-Isyârât* yang berkaitan dengan jiwa manusia.
6. Adanya penafsiran yang berkaitan dengan konsep spiritualitas.

### C. Pembatasan dan Perumusan Masalah

#### 1. Pembatasan Masalah

Untuk memastikan pembahasan pada penelitian ini lebih terfokus dan efektif, penulis membatasi lingkup penelitian yang dibahas. Penelitian ini dibatasi pada upaya untuk meninjau bagaimana penafsiran Al-Qusyairi memberikan jawaban terkait krisis spiritual di era modern, dengan kontekstualisasi ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep spiritual.

#### 2. Perumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan identifikasi masalah hingga pembatasan masalah, penelitian ini mempunyai pertanyaan utama (*mayor question*) sebagai problem akademik yang dijawab, yaitu: “Bagaimana spiritualitas manusia dikaji dalam penafsiran Al-Qur’an menggunakan term-term ayat yang berkaitan dengan psikologi?”

Selanjutnya, berdasarkan pertanyaan utama tersebut, penulis merincinya menjadi beberapa pertanyaan minor (*minor question*) berikut:

- a. Bagaimana diskursus terkait spiritualitas dalam kesehatan mental?
- b. Bagaimana Al-Qusyairi menafsirkan ayat tentang jiwa dalam Kitab *Lathâif al-Isyârât*?
- c. Bagaimana strategi Al-Qusyairi dalam pengembangan spiritual?

### D. Tujuan Penelitian

Tesis ini memiliki dua tujuan penelitian. *Pertama*, menelusuri disintegrasi spiritualitas dalam kesehatan mental. *Kedua*, menganalisis ayat konsep spiritualitas dalam penafsiran Al-Qusyairi. *Ketiga*, mengembangkan strategi spiritual di era modern.

### E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi pengetahuan tentang pendekatan penafsiran ayat Al-Qur’an terhadap

permasalahan spiritual di era modern.

2. Secara praktis, penerapan pendekatan sufistik-psikologi pada penelitian ini diharapkan dapat menjadi jawaban atas krisis spiritual di era modern. Selain itu, dari konsep spiritual dalam penafsiran Al-Qusyairi akan melahirkan konsep yang berkaitan dengan psikologi.

## F. Kerangka Teori

Penelitian ini juga berupaya mengidentifikasi implementasi praktis spiritualitas dalam konteks individu, sosial, dan institusional. Dalam penelitian ini penulis mengintegrasikan antara konsep spiritualitas Al-Qusyairi dan psikologi transpersonal dapat membuka jalan bagi pendekatan baru dalam menangani kesehatan mental. Konsep-konsep seperti *tazkiyah al-nafs* dan *maqâmat* dapat dikaitkan dengan aktualisasi diri yang diperkenalkan oleh Abraham Maslow. Proses *fana'* dan *baqa'* memiliki kesamaan dengan konsep kesadaran transendental yang diuraikan oleh Ken Wilber. Sementara itu, gagasan tentang integrasi jiwa yang dikembangkan oleh Roberto Assagioli dalam psikologi transpersonal dapat diperkaya dengan pandangan Al-Qusyairi tentang hubungan manusia dengan Tuhan.

Dalam *Lathâif a-Isyârât* Al-Qusyairi menguraikan konsep-konsep penting dalam tasawuf, seperti *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa), *maqâmat* (tahapan spiritual), *ahwâl* (keadaan spiritual), *fana'* (peleburan ego), dan *baqa'* (kehidupan dalam kehadiran Tuhan). Konsep-konsep ini menawarkan pandangan yang holistik tentang kesehatan mental, yang tidak hanya berfokus pada dimensi psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan transendental. Penyucian jiwa, misalnya, dilihat sebagai langkah penting dalam mengatasi berbagai penyakit mental, karena penyakit seperti stres dan kecemasan sering kali berakar pada ketidakseimbangan jiwa.

Meskipun psikologi transpersonal telah membuka jalan untuk memasukkan spiritualitas dalam diskursus psikologi modern, pendekatan ini masih memiliki keterbatasan, terutama dalam memberikan dimensi ketuhanan yang mendalam. Sebagian besar konsep dalam psikologi transpersonal cenderung berakar pada tradisi mistisisme Barat dan Timur, seperti Buddhisme, Hinduisme, dan Taoisme, sementara tradisi Islam sering kali kurang mendapat perhatian. Dalam konteks ini, diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk mengeksplorasi tradisi spiritualitas Islam sebagai sumber alternatif dalam menangani problem kesehatan mental di era modern.

### 1. Spiritualitas

Spiritualitas berasal dari kata *spirit* yang artinya roh atau jiwa.

Berdasarkan istilah, spiritualitas mengarah pada kekuatan batin bersifat non jasmaniah berupa emosi maupun karakter manusia. Berdasarkan kamus psikologi, kata *spirit* ialah sesuatu yang memiliki sifat immaterial (non material atau rohani) yang bersifat Ketuhanan.<sup>31</sup> Spiritualitas merupakan pengalaman manusia atau individu yang mengarah kepada kekuatan batin untuk mencapai tingkat kesadaran dalam diri.

Berdasarkan pendapat Pargament tersebut bahwasannya spiritualitas mengacu kepada aspek pribadi, kebijaksanaan dan kemampuan mengelola emosi dari keyakinan beragama tersebut, hubungannya terhadap diri dengan Tuhannya. Sehingga dapat dikatakan bahwasannya spiritualitas merupakan bagian terdalam dari sistem religiusitas. Konsep spiritualitas lebih menekankan makna sistem religiusitas yaitu ideologi dan kepercayaan serta ritual-ritual keagamaan yang dilakukan tersebut, penyebabnya terhadap jiwa atau diri individu terhadap Tuhannya maupun lingkungan sekitar.

Menurut kamus Webster kata *spirit* berasal dari kata benda bahasa latin *spiritus* yang berarti nafas (*breath*) dan kata kerja *spirare* yang berarti bernafas. Melihat asal katanya, untuk hidup adalah untuk bernafas, dan memiliki nafas artinya memiliki spirit. Menjadi spiritual berarti mempunyai ikatan yang lebih kepada hal yang bersifat kerohanian atau kejiwaan dibandingkan hal yang bersifat fisik atau material. Spiritualitas merupakan kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai makna hidup dan tujuan hidup. Spiritual merupakan bagian esensial dari keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan seseorang.<sup>32</sup>

Dalam penelitian Piedmont selalu menggunakan konsep pengukuran spiritualitas yang dilandaskan pada kepribadian seseorang sebagai bukti perbedaan karakter individu. Piedmont mengadopsi konsep kepribadian *Five-Factor Model* (FFM). Model tersebut telah dikembangkan secara empiris dan berisi dimensi *Neuroticism*, *Extraversion*, *Openness*, *Agreeableness*, dan *Conscientiousness*. Variasi dimensi-dimensi tersebut telah ditemukan turun temurun. Kelima dimensi tersebut bukanlah penggambaran ringkas perilaku akan tetapi pengelompokkan kecenderungan individu dalam berpikir, berperilaku, dan merasakan dalam cara yang konsisten. Kelima hal itu telah ditunjukkan mendekati stabil diantara orang dewasa normal, dan memprediksi jarak yang lebih lebar atas akibat kehidupan relevan, termasuk kesejahteraan dan

---

<sup>31</sup>Nur Rois, *Konsep Motivasi, Perilaku, dan Pengalaman Puncak Spiritual Manusia dalam Psikologi Islam*, Jurnal Pendidikan Agama Islam Universitas Wahid Hasyim, Progress, Vol. 7, No. 2 2019, hal. 195.

<sup>32</sup> Tamami, *Psikologi Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia, 2011, hal. 19.

kemampuan coping. Akhirnya, jika konstruk spiritualitas menemukan penerimaan sampai ilmu sosial yang lebih luas, peneliti akan membutuhkan pengumpulan dokumen tambahan dan nilai empiris begitu dimensi terlengkapi<sup>33</sup>

Menurut perspektif Piedmont, sebagai manusia erat menyadari kefanaan diri sendiri. Dengan demikian, kita berusaha untuk membangun hasrat terhadap tujuan dan makna bagi memimpin kehidupan kita. Piedmont mempertanyakan tujuan eksistensi manusia dan nilai hidup yang diterapkan di dunia yang ditinggali. Jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tentang eksistensi manusia membantu kita untuk merajut benang bagi kehidupan kita yang beragam bagi lebih berarti dampaknya yang memberikan kemauan dalam diri dan hidup produktif jawaban-jawaban ini juga menuntun kita untuk mengembangkan rasa transendensi spiritual, atau kapasitas individu untuk berdiri dari waktu dan tempat diluar yang mereka rasakan secara langsung, untuk melihat kehidupan dari yang lebih besar, perspektif yang lebih obyektif. Perspektif transenden ini adalah salah satu di mana orang melihat kesatuan fundamental yang mendasari aspirasi beragam alam.<sup>34</sup>

Secara eksplisit, Piedmont memandang spiritualitas sebagai rangkaian karakteristik motivasional (*motivational trait*), kekuatan emosional umum yang mendorong, mengarahkan, dan memilih beragam tingkah laku individu.<sup>35</sup> Lebih jauh, Piedmont mendefinisikan spiritualitas sebagai usaha individu untuk memahami sebuah makna yang luas akan pemaknaan pribadi dalam konteks kehidupan setelah mati (*eschatological*). Hal ini berarti bahwa sebagai manusia, kita sepenuhnya sadar akan kematian (*mortality*). Dengan demikian, kita akan mencoba sekuat tenaga untuk membangun beberapa pemahaman akan tujuan dan pemaknaan akan hidup yang sedang kita jalani.<sup>36</sup>

Spiritualitas merupakan dimensi yang berbeda dari perbedaan individu. Sebagai dimensi yang berbeda, spiritualitas membuka pintu untuk memperluas pemahaman kita tentang motivasi manusia dan tujuan kita, sebagai makhluk, mengejar dan berusaha untuk memuaskan diri. Kita tidak harus menjadi terlalu antusias tentang kemampuan spiritualitas untuk memberikan jawaban akhir untuk pertanyaan kami tentang kondisi

---

<sup>33</sup> Piedmont R.L, *Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model*, Oxford : Blackwell Publishers, 1999, hal. 987.

<sup>34</sup>Piedmont R.L, *Does Spirituality*, hal. 988.

<sup>35</sup>Piedmont, R.L, *Spiritual Transcendence and the Scientific Study of Spirituality*, Alexandria: National Rehabilitation Counseling Association, 2001. hal.7.

<sup>36</sup>Piedmont, R.L, *Spiritual Transcendence*, hal. 5.

manusia. Transendensi spiritual merefleksikan kemampuan individu berdiri tegak dalam rasa terhadap waktu dan tempat dan memandang hidup dari pandangan lebih jamak, perspektif yang berbeda. ini merefleksikan sebuah realisasi bahwa ada makna lebih dalam dan tujuan hidup yang termasuk dalam sebuah hubungan lebih abadi atau lama, hubungan dengan yang di atas.<sup>37</sup> Transendensi merupakan pengalaman, kesadaran dan penghargaan terhadap dimensi transendental terhadap kehidupan di atas diri seseorang. Sedangkan, menurut Wigglesworth<sup>38</sup> spiritualitas memiliki dua komponen yaitu vertikal dan horizontal. Komponen vertikal, yaitu sesuatu yang suci, tidak terbatas tempat dan waktu, sebuah kekuatan yang tinggi, sumber, kesadaran yang luar biasa. Keinginan untuk berhubungan dengan dan diberi petunjuk oleh sumber ini. Komponen horizontal, yaitu melayani teman-teman manusia dan planet secara keseluruhan.

Ahli lain menyebutkan definisi lain terkait spiritualitas, yakni spiritualitas merupakan pencarian terhadap sesuatu yang bermakna (*a search of the sacred*). Menurut Aman, Spiritual dalam pengertian luas merupakan hal yang berhubungan dengan spirit, sesuatu yang spiritual memiliki kebenaran yang abadi yang berhubungan dengan tujuan hidup manusia, sering dibandingkan dengan Sesuatu yang bersifat duniawi, dan sementara, didalamnya mungkin terdapat kepercayaan terhadap kekuatan supernatural seperti dalam agama, tetapi memiliki penekanan terhadap pengalaman pribadi. Spiritual dapat merupakan ekspresi dari kehidupan yang dipersepsikan lebih tinggi, lebih kompleks atau lebih terintegrasi dalam pandangan hidup seseorang, dan lebih dari pada hal yang bersifat inderawi. Salah satu aspek dari menjadi spiritual adalah memiliki arah tujuan, yang secara terus menerus meningkatkan kebijaksanaan dan kekuatan berkehendak dari seseorang, mencapai hubungan yang lebih dekat dengan ketuhanan dan alam semesta dan menghilangkan ilusi dari gagasan salah yang berasal dari alat indera, perasaan, dan pikiran.

Pihak lain mengatakan bahwa aspek spiritual memiliki dua proses, pertama proses keatas yang merupakan tumbuhnya kekuatan internal yang mengubah hubungan seseorang dengan Tuhan, kedua proses ke bawah yang ditandai dengan peningkatan realitas fisik seseorang akibat perubahan internal. Konotasi lain perubahan akan timbul pada diri seseorang dengan

---

<sup>37</sup>Piedmont, R. L, Mary Beth Werdel, and Mario Fernando. "The Utility of the Assessment of Spirituality and Religious Sentiments Scale with Christians and Buddhists in Sri Lanka" dalam *Journal Research in the Social Scientific Study of Religion, Volume 20*. Brill, 2009, hal. 131-143.

<sup>38</sup> David N Elkins., et al. Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality: Definition, Description, And Measurement. dalam *Journal of humanistic Psychology* 284, Th. 1988, hal. 5-18.

meningkatnya kesadaran diri, dimana nilai-nilai ketuhanan didalam akan termanifestasi keluar melalui pengalaman dan kemajuan diri.<sup>39</sup>

Menurut Rosito spiritualitas meliputi upaya pencarian, menemukan dan memelihara sesuatu yang bermakna dalam kehidupannya. Pemahaman akan makna ini akan mendorong emosi positif baik dalam proses mencarinya, menemukannya dan mempertahankannya. Upaya yang kuat untuk mencarinya akan menghadirkan dorongan (*courage*) yang meliputi kemauan untuk mencapai tujuan walaupun menghadapi rintangan, dari luar maupun dari dalam. Pada dorongan itu tercakup kekuatan karakter keberanian (*bravery*), kegigihan (*persistence*), semangat (*zest*). Apabila sesuatu yang bermakna tersebut ditemukan, maka karakter itu akan semakin kuat di dalam diri seseorang, terutama dalam proses menjaga dan mempertahankannya. Semakin seseorang memiliki makna akan hidupnya, semakin bahagia dan semakin efektif dalam menjalani kehidupannya.<sup>40</sup>

Isu spiritualitas dalam konteks kesehatan mental menjadi perdebatan dalam waktu yang lama. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) menganggap spiritualitas sebagai potensi penyebab gangguan mental, bukan sebagai bagian dari proses penyembuhan. Sikap hati-hati dari kalangan psikiater dan terapis terhadap spiritualitas barangkali dapat dimaklumi, mengingat istilah ini sekarang digunakan secara luas dan fleksibel. Term ini telah menjadi semacam kata kunci, mencakup berbagai kondisi mental yang sering kali meragukan dari segi validitas klinis. Apa yang disebut sebagian orang sebagai spiritualitas mereka, dalam beberapa kasus, sebenarnya merupakan ekspresi dari neurosis atau bentuk maladaptasi terhadap realitas. Freud, misalnya, menyebut pengalaman religius sebagai bentuk neurosis obsesif universal manusia.

Bahkan Carl Jung, yang dikenal lebih terbuka terhadap aspek transenden manusia, menyarankan agar terapis berhati-hati ketika pasien mulai berbicara tentang spiritualitas. Jung pernah berkata: “When a prophet appears at a moment’s notice (in the consulting room), we would be better advised to contemplate a possible psychic disequilibrium.”<sup>41</sup> Ungkapan populer mengilustrasikan dilema ini secara tajam, mereka yang berbicara kepada Tuhan dianggap spiritual, mereka yang mendengar

---

<sup>39</sup>Saifuddin Aman. *Tren Spiritualitas Milenium Ketiga*, Tangerang: Ruhama, 2013. hal. 20.

<sup>40</sup>Asina C. Rosito, *Spiritualitas dalam Perspektif Psikologi Positif*, dalam *Jurnal Visi* 18, 2010, hal. 37.

<sup>41</sup> Carl. G. Jung, “The Relations Between the Ego and the Unconscious” dalam *Jurnal Collected Works*, Vol. 7, 1928, hal. 263.

balasan dari Tuhan dianggap skizofrenia.<sup>42</sup> Ketegangan ini mencerminkan hubungan yang kompleks antara spiritualitas dan kesehatan mental. Jika tugas terapis adalah menanamkan pasien dalam realitas, maka spiritualitas terutama yang tidak terdefinisi dengan jelas mungkin dianggap sebagai ancaman terhadap keseimbangan psikis. Namun, perlu ditegaskan bahwa tidak semua bentuk spiritualitas bersifat patologis. Dalam banyak kasus, spiritualitas justru menjadi jembatan menuju kesehatan mental yang lebih baik dan relasi baru dengan realitas.<sup>43</sup> Hal tersebut diperkuat dalam pernyataan resmi dari *Royal College of Psychiatry* di Inggris yang menyatakan bahwasannya spiritualitas yang melibatkan dimensi pengalaman manusia, kini semakin menarik minat para psikiater, karena manfaat potensialnya bagi kesehatan mental.”<sup>44</sup>

Apa yang dahulu dianggap sebagai gejala gangguan, kini mulai diterima sebagai bagian dari potensi kesembuhan. Namun demikian, pendekatan ini tetap bersifat pragmatis spiritualitas dianggap bernilai sejauh ia memiliki manfaat yang terukur dan nyata. Ini berbeda dengan spiritualitas keagamaan yang lebih menekankan hubungan dengan Yang Ilahi bukan demi manfaat pribadi, tetapi demi kepentingan orang lain dan keterhubungan dengan Yang Mutlak. Kita hidup di masa di mana batas-batas antara kesehatan, penyakit, dan normalitas semakin kabur. Jung sendiri pernah berkata secara provokatif: “*Tunjukkan padaku orang yang waras, dan aku akan menyembuhkannya.*” Spiritualitas kini masuk dalam arus pembentukan normalitas baru, di tengah bangkitnya kesadaran postmodern dan pasca-sekuler. Banyak orang kini membicarakan pencarian spiritual dengan cara yang sama seperti mereka membahas hubungan pribadi atau kondisi psikologis.<sup>45</sup>

Dalam sejarah perkembangan profesi kesehatan, kerangka berpikir yang dominan cenderung berpijak pada paradigma sekularisme dan humanisme yang mengesampingkan dimensi spiritual. Akibatnya, dimensi spiritualitas dalam praktik kesehatan tidak memperoleh perhatian sistematis dalam pendidikan formal. Banyak tenaga kesehatan akhirnya menempuh jalur pelatihan spiritual secara mandiri, baik melalui refleksi pribadi maupun melalui komunitas kecil yang memiliki kecenderungan

---

<sup>42</sup> David J. Tacey, *Gods and Diseases: Making Sense of Our Physical and Mental Wellbeing*, London & New York: Routledge, 2012, hal. 196.

<sup>43</sup> Harold G. Koenig, *Spirituality in Patient Care*, London: Templeton Foundation Press, 2002, hal. 64.

<sup>44</sup> Chris Cook, Andrew Powell, dan Andrew Sims, *Spirituality and Psychiatry*, London: RCPsych Publications, 2009, hal. 54

<sup>45</sup> Robert Forman, *Grassroots Spirituality*, Boston: Academic Imprint, 2004, hal 206.

serupa. Dalam hal ini, perawat sering kali menjadi pelopor, meskipun inisiatif tersebut berkembang secara informal dari bawah (*grassroots*) dan belum diakomodasi secara struktural dalam kurikulum pendidikan kesehatan. Fenomena ini menunjukkan bahwa dalam masa transisi budaya, para praktisi di lapangan sering kali bergerak lebih progresif dibanding para perancang kebijakan atau kurikulum, yang cenderung berpegang pada model lama mengenai kesehatan dan kesejahteraan.<sup>46</sup> Perkembangan spiritual secara umum diakui memerlukan suatu bentuk praktik atau disiplin agar dapat mengalami 'kemajuan'. Hal ini dapat melibatkan pelaku spiritual dalam paradoks seperti: tanpa usaha (*non-striving*), gerbang tanpa gerbang (*gateless gate*), atau pulang kembali kepada diri sendiri.

Praktik kontemplatif seperti doa dan meditasi merupakan titik temu dari banyak agama dan merupakan fondasi spiritualitas. Tanpa praktik-praktik ini, pertumbuhan pribadi berlangsung lebih lambat dan tidak menentu. Biasanya, disarankan adanya seorang guru atau pembimbing. Sering kali berkembang melibatkan kejadian-kejadian spontan yang tidak dapat dijelaskan secara ilmiah dan dapat dianggap sebagai akibat dari kekuatan eksternal, misalnya: anugerah (*grace*), atau campur tangan malaikat atau kekuatan ilahi. Perkembangan spiritual mungkin tidak harus terjadi secara instan, tetapi bisa berlangsung secara bertahap, misalnya saat seseorang mengalami sakit parah atau mendapat diagnosis penyakit terminal, ketika rapuhnya kehidupan disadari dan seseorang mulai mengevaluasi kembali makna hidupnya.

Realitas objektif dari keyakinan orang-orang yang cenderung spiritual adalah wilayah perdebatan dan kontroversi, yang sering kali berlangsung di arena filsafat sebagai disiplin yang dianggap independen dari keyakinan yang dikatakan mencemari kapasitas intelektual mereka yang cenderung spiritual. Seperti yang dikatakan seorang sosiolog saat ia meneliti para pengikut Prem Rawat, pendiri *Divine Light Mission* pada awal 1970-an: "Jika kamu berada di dalam kelompok, kamu tidak punya objektivitas untuk mempelajari fenomenanya; tetapi jika kamu berada di luar kelompok, kamu tidak benar-benar tahu apa yang sedang kamu pelajari." Maka penelitian sering kali tetap berada di wilayah aman yakni perilaku, yang justru dangkal dan bisa jadi tidak informatif atau menyesatkan. Sebuah film dokumenter dibuat untuk televisi tentang komunitas Rajneesh pada tahun 1984, memperlihatkan orang-orang dalam Meditasi Dinamis yang melompat-lompat dalam katarsis yang berisik, dengan mata tertutup atau memakai penutup mata. Presenter film itu gagal

---

<sup>46</sup> David J. Tacey, *Gods and Diseases: Making Sense of Our Physical and Mental Wellbeing*, London & New York: Routledge, 2012, hal. 196.

menyampaikan tujuan dari bentuk meditasi aktif ini dan sama sekali tidak menggali pengalaman batin para peserta, ia hanya puas menampilkan kesan sensasional dari orang-orang aneh yang melakukan sesuatu yang tampak konyol tanpa penjelasan yang memadai.<sup>47</sup>

Agama meresmikan aspek-aspek tertentu dari kesadaran spiritual ke dalam suatu sistem kepercayaan yang koheren dan dapat diterima berdasarkan kepercayaan, bahkan jika seseorang tidak memiliki pengalaman langsung dengan yang Ilahi: misalnya, seseorang mungkin percaya bahwa Yesus adalah anak Tuhan karena itu yang diajarkan Alkitab, sementara orang lain mungkin mengaku memiliki penglihatan langsung di mana Yesus sendiri mengatakan bahwa Ia adalah anak Tuhan. Pengalaman langsung atas kebenaran, bukan sekadar pengetahuan intelektual, dianggap sebagai kunci dalam pengalaman mistik. Sistem kepercayaan agama melampaui pengalaman individu dan mencakup peran sosial serta aturan moral yang dirumuskan untuk mengatur hubungan dan aktivitas. Biasanya, agama dimanifestasikan secara kolektif melalui gereja, masjid, sinagog, atau kuil, dan berperan dalam kehidupan komunitas selain kehidupan individu. Hal ini memberikan kerangka nyata melalui mana “yang lebih besar dari diri saya” mulai bisa dialami.

Perdebatan mengenai status keyakinan spiritual seperti keberadaan Tuhan, makna hidup, eksistensi mutlak hukum moral, dan lain-lain, biasanya mencapai jalan buntu antara pencari spiritual yang matang dan kaum skeptis. Bagi orang spiritual, si skeptis tampak seperti orang buta yang mencoba berbicara tentang penglihatan yang tidak ia miliki, sedangkan bagi skeptis, orang spiritual tampak sebagai individu rapuh yang dimotivasi oleh kebutuhan emosional untuk menemukan tempat nyaman atau dukungan yang ilusif. Bagi seorang beriman, tidak ada kebutuhan untuk membuktikan keberadaan Tuhan secara rasional karena keberadaan-Nya sudah jelas melalui ciptaan-Nya. Bagi yang lain, meskipun keteraturan yang nyata di alam semesta, baik pada tingkat makro maupun mikro, menunjukkan adanya kecerdasan yang jauh lebih tinggi dari pikiran manusia, hal itu tidak serta-merta membenarkan penyebutan entitas tersebut sebagai Tuhan. Karena kedua pihak tidak saling memahami, perdebatan ini kemungkinan akan terus berlangsung tanpa akhir.

Pertanyaan yang masih besar yaitu mengapa sebagian orang memiliki dimensi spiritual dalam hidupnya dan sebagian lagi tidak. Yang pasti, ini bukan sesuatu yang bisa direduksi menjadi sekadar sistem keyakinan kognitif. Pengalaman inti dari spiritualitas adalah perasaan

---

<sup>47</sup> M Maya Spencer, *What Is Spirituality?*, London: Royal College of Psychiatrists, 2012, hal. 2.

bahwa manusia independen, melainkan manusia terhubung dengan sesuatu yang lebih besar, atau bahwa kita berada dalam hubungan dengan diri yang lebih tinggi, makhluk yang lebih tinggi, atau Tuhan. Yang sering kali menandai pencari spiritual sejati adalah kesadaran akan misteri terdalam tentang kehidupan, alam semesta, dan segala sesuatu di dalamnya. Kaum skeptis membatasi diri pada penyelidikan rasional, sementara orang spiritual mengetahui bahwa pemahaman sejati melampaui logika dan akal, bahkan justru terletak dalam kebenaran terdalam dari ketidaktahuan itu sendiri.

## 2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan mental juga penting diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. There is no health without mental health. sebagaimana definisi sehat yang dikemukakan oleh World Health Organization (WHO) bahwa “health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity”.<sup>48</sup> Kesehatan mental merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka.

Definisi kesehatan mental menurut WHO adalah kondisi kesejahteraan (*well-being*) seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Berdasarkan UU Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, kesehatan jiwa didefinisikan sebagai kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.<sup>49</sup>

Kesehatan mental jelas merupakan bagian integral dari definisi sehat sehingga tujuan dan tradisi kesehatan masyarakat dan promosi kesehatan dapat diterapkan sama bermanfaatnya dalam bidang kesehatan mental. Kesehatan mental membahas lebih daripada tidak adanya penyakit mental, yang sangat penting bagi individu, keluarga dan masyarakat.

---

<sup>48</sup> World Health Organization, *Mental Health Action Plan 2013-2020*. Genewa: World Health Organization, 2013, hal.12.

<sup>49</sup> Republik Indonesia, *Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Kementerian Hukum dan HAM RI. hal. 5.

Kesehatan mental merupakan pendekatan multidisiplin yang mencakup promosi kesejahteraan, kesehatan mental dan pencegahan penyakit.<sup>50</sup>

Selain itu, Frank memperkenalkan konsep kesehatan mental dari sisi positif. Menurutnya, individu yang sehat secara mental adalah mereka yang terus berkembang, mampu menerima tanggung jawab, menemukan pemenuhan hidup, serta berkontribusi pada kelangsungan tatanan sosial dan budaya, tanpa harus mengorbankan diri secara pribadi maupun sosial.<sup>51</sup> Dengan kata lain, kesehatan mental mencakup keseimbangan antara pertumbuhan pribadi dan partisipasi sosial yang bermakna. Henry memfokuskan pada kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. Ia menyatakan bahwa banyak situasi yang dianggap normal dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya memiliki unsur stres inheren. Sebagian orang dapat jatuh dalam gangguan mental akibat tekanan ini, namun sebagian lainnya justru berkembang menjadi pribadi yang lebih kompleks dan berhasil. Maka, keberhasilan individu dalam beradaptasi secara konstruktif terhadap situasi stres inilah yang bagi Henry menjadi indikator penting dari kesehatan mental.<sup>52</sup> Ketiga pandangan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak semata-mata absennya gejala patologis, tetapi juga melibatkan kapasitas untuk bertumbuh, menjalani kehidupan yang bermakna, serta merespon tekanan hidup dengan cara yang memperkuat keutuhan pribadi.

Dalam upaya memperluas definisi kesehatan mental, Marie Jahoda menawarkan pendekatan yang menekankan aspek positif dan aktif dari perilaku manusia. Ia mengajukan tiga indikator utama yang dapat dijadikan landasan penelitian empiris, penyesuaian aktif terhadap lingkungan, integrasi kepribadian yang stabil, dan persepsi realistis terhadap diri dan dunia di sekitarnya. Pandangan ini memperlihatkan bahwa kesehatan mental bukan hanya tentang kemampuan bertahan secara pasif dalam suatu tatanan sosial, tetapi justru melibatkan daya kritis dan kesadaran aktif dalam menentukan bagaimana seseorang merespons lingkungannya.

Dalam memahami kesehatan mental dalam psikologi dibutuhkan suatu dasar dari pengalaman personal untuk menghubungkan secara langsung terhadap konsep-konsep ini. Berikut adalah uraian John Davis dari konsep beberapa ahli untuk membantu memahami psikologi transpersonal *Context, Content, & Process*. *Context* adalah asumsi filosofi

---

<sup>50</sup> World Health Organization, *Strengthening Mental Health Systems through Community-based Approaches: Report of an Informal Consultation*, New Delhi: WHO Regional Office for South-East Asia, 2011. hal. 8.

<sup>51</sup> Jerome D. Frank, *Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy*, Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1961, hal. 18.

<sup>52</sup> Jules Henry, *Pathways to Madness*, New York: Vintage Books, 1973, hal. 27.

dari suatu bidang, orientasinya, sikap dan pendekatan yang mengarahkan penelitian dan praktik. Karakteristik dari konteks transpersonal mencakup transendensi diri, nonduality, kesehatan mental yang optimal, dan kesehatan intrinsik, serta kebijaksanaan dari masing-masing individu dan masing-masing bagian secara keseluruhan.

*Content* adalah isi materi yang dibahas dalam suatu bidang, topik penelitian, teori dan praktiknya. Mencakup *mystical*, *syamanic* dan kondisi serupa lainnya, transendensi diri, kesadaran, kesulitan dalam perjalanan spiritual seperti spiritual emergency, hubungan antara kondisi transpersonal dan psikopatologi, dll. *Process* diartikan berbagai praktik yang digunakan dalam suatu bidang. Proses transformasi meliputi praktik dari tradisi spiritual dan metode psikologi yang dapat berguna dalam perjalanan spiritual seperti saat menghadapi kecemasan atau patologi diri. Dengan demikian kajian psikologi dapat didefinisikan sebagai suatu area kajian yang beriringan antara spiritual. Dalam konteks spiritual dan psikologi sebagai suatu metateori atau paradigma. *Self-Transcendence & disindividuation* menurut Maslow transendensi diri adalah kebutuhan tertinggi dalam hierarkinya dan tampaknya pada beberapa individu yang berhasil mengaktualisasikan diri memiliki kebutuhan untuk menemukan komuni dan berhubungan dengan kosmos. Kebutuhan itu dimotivasi oleh *peak experiences* dan pengalaman lain dari keterkaitan menyeluruh dan transendensi diri.<sup>53</sup>

Dalam kajian kesehatan mental kontemporer, terdapat pendekatan yang lebih luas daripada sekadar identifikasi gangguan atau ketidaksesuaian perilaku dengan norma sosial. Beberapa pemikir yang berpijak pada perspektif *mental hygiene* menawarkan definisi yang menekankan aspek pertumbuhan personal dan kemampuan adaptif individu terhadap tekanan hidup. Gruenberg, misalnya, mengusulkan bahwa indikator kesehatan mental tidak hanya diukur dari sejauh mana seseorang mampu memenuhi ekspektasi sosial, melainkan juga dari sejauh mana individu dapat mengaktualisasikan potensi dirinya sendiri<sup>54</sup>. Pandangan ini menggeser fokus dari penilaian eksternal menuju penilaian internal yang lebih personal dan eksistensial.

Selain itu, Frank memperkenalkan konsep kesehatan mental dari sisi positif. Menurutnya, individu yang sehat secara mental adalah mereka yang terus berkembang, mampu menerima tanggung jawab, menemukan

---

<sup>53</sup>Pauline Pawitri Puji dan Vigor Wirayodha Hendriwinaya. "Terapi Transpersonal", dalam *Buletin Psikologi* 23.2, 2015, hal. 94

<sup>54</sup> E.M. Gruenberg, "The Social Management of Mental Illness," dalam *American Journal of Orthopsychiatry* 23, 1953, hal. 131.

pemenuhan hidup, serta berkontribusi pada kelangsungan tatanan sosial dan budaya, tanpa harus mengorbankan diri secara pribadi maupun sosial<sup>55</sup>. Dengan kata lain, kesehatan mental mencakup keseimbangan antara pertumbuhan pribadi dan partisipasi sosial yang bermakna. Henry memfokuskan pada kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. Ia menyatakan bahwa banyak situasi yang dianggap normal dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya memiliki unsur stres inheren. Sebagian orang dapat jatuh dalam gangguan mental akibat tekanan ini, namun sebagian lainnya justru berkembang menjadi pribadi yang lebih kompleks dan berhasil. Maka, keberhasilan individu dalam beradaptasi secara konstruktif terhadap situasi stres inilah yang bagi Henry menjadi indikator penting dari kesehatan mental.<sup>56</sup> Ketiga pandangan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak semata-mata absennya gejala patologis, tetapi juga melibatkan kapasitas untuk bertumbuh, menjalani kehidupan yang bermakna, serta merespon tekanan hidup dengan cara yang memperkuat keutuhan pribadi.

Dalam upaya memperluas definisi kesehatan mental, Marie Jahoda menawarkan pendekatan yang menekankan aspek positif dan aktif dari perilaku manusia. Ia mengajukan tiga indikator utama yang dapat dijadikan landasan penelitian empiris, penyesuaian aktif terhadap lingkungan, integrasi kepribadian yang stabil, dan persepsi realistik terhadap diri dan dunia di sekitarnya. Pandangan ini memperlihatkan bahwa kesehatan mental bukan hanya tentang kemampuan bertahan secara pasif dalam suatu tatanan sosial, tetapi justru melibatkan daya kritis dan kesadaran aktif dalam menentukan bagaimana seseorang merespons lingkungannya.

Penyesuaian aktif, menurut Jahoda, mengandaikan bahwa individu tidak serta-merta menerima norma dan tekanan sosial begitu saja, tetapi memiliki kapasitas untuk memilih secara sadar mana yang layak diikuti dan mana yang perlu ditolak. Ia bahkan menegaskan bahwa dalam masyarakat yang terlalu teratur secara kaku (*regimentatif*), atau dalam masyarakat yang dikendalikan oleh tekanan konformitas yang halus dan tak terlihat, penyesuaian aktif menjadi sangat langka. Dalam konteks ini, kesehatan mental sejati hanya dapat tumbuh di tengah masyarakat yang memberikan ruang bagi pilihan dan pengakuan terhadap bentuk-bentuk perilaku alternatif.<sup>57</sup>

Pandangan ini memberikan dimensi kritis yang penting dalam

---

<sup>55</sup> Jerome D. Frank, *Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy*, Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1961, hal. 18.

<sup>56</sup> Jules Henry, *Pathways to Madness*, New York: Vintage Books, 1973, hal. 27.

<sup>57</sup> Marie Jahoda, *Current Concepts of Positive Mental Health*, New York: Basic Books, 1958, hal. 563.

kajian kesehatan mental. Kesehatan jiwa tidak hanya bergantung pada faktor internal individu, tetapi juga sangat ditentukan oleh struktur sosial yang melingkupinya. Ketika masyarakat menekan kebebasan individu untuk memilih jalan hidupnya secara otentik, maka kemampuan untuk melakukan penyesuaian aktif sebagai tanda kesehatan mental pun terancam. Dengan demikian, Jahoda secara implisit mengaitkan kesehatan mental dengan kebebasan, agensi, dan keberanian untuk bersikap otentik dalam menghadapi tekanan sosial yang normatif.

Pemikiran Jahoda mengingatkan bahwa pendekatan terhadap kesehatan mental yang bersifat individualistik dan terlepas dari konteks sosial bisa menjadi problematis. Sebaliknya, kesehatan mental harus dipahami sebagai hasil dari relasi timbal balik antara individu yang aktif dan struktur sosial yang membuka ruang bagi pilihan. Dalam dunia modern yang sering kali menuntut konformitas dan menekan keberagaman identitas, pendekatan ini menjadi sangat relevan sebagai kritik terhadap sistem yang membatasi aktualisasi diri manusia.

Dari berbagai definisi yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan jiwa, melainkan mencakup kondisi kesejahteraan menyeluruh yang memungkinkan individu menyadari potensinya, mampu menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta menjalin relasi sosial yang sehat. Pemahaman ini menegaskan bahwa kesehatan mental bersifat multidimensi, mencakup aspek psikologis, sosial, dan eksistensial. Dengan memahami pengertian yang lebih komprehensif ini, kita dapat merumuskan pendekatan yang lebih tepat dalam upaya menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan mental di berbagai konteks kehidupan.<sup>58</sup>

### 3. Disintegrasi Spiritual

Disintegrasi dalam kamus KBBI memiliki arti keadaan tidak bersatu padu, perpecahan, hilangnya keutuhan atau persatuan. Dalam penggunaan kalimat disintegrasi spiritual, penulis mengartikan dengan adanya keterputusan atau ketidakharmonisan antara berbagai dimensi dalam diri manusia, seperti antara tubuh, pikiran, emosi, dan aspek spiritual. Dalam konteks ini, disintegrasi dapat terjadi ketika sistem kesehatan mental mengabaikan aspek spiritual. Akibatnya, individu dapat mengalami kehampaan makna, konflik batin, atau bahkan gangguan mental, karena kehilangan keselarasan antara elemen-elemen dasar eksistensi yang ada dalam dirinya.

Isu spiritualitas dalam konteks kesehatan mental menjadi

---

<sup>58</sup> Marie Jahoda, *Current Concepts of Positive Mental Health*, New York: Basic Books, 1958, hal. 568.

perdebatan dalam waktu yang lama. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) menganggap spiritualitas sebagai potensi penyebab gangguan mental, bukan sebagai bagian dari proses penyembuhan. Sikap hati-hati dari kalangan psikiater dan terapis terhadap spiritualitas barangkali dapat dimaklumi, mengingat istilah ini sekarang digunakan secara luas dan fleksibel. Term ini telah menjadi semacam kata kunci, mencakup berbagai kondisi mental yang sering kali meragukan dari segi validitas klinis. Apa yang disebut sebagian orang sebagai spiritualitas mereka, dalam beberapa kasus, sebenarnya merupakan ekspresi dari neurosis atau bentuk maladaptasi terhadap realitas. Freud, misalnya, menyebut pengalaman religius sebagai bentuk neurosis obsesif universal manusia.

Bahkan Carl Jung, yang dikenal lebih terbuka terhadap aspek transenden manusia, menyarankan agar terapis berhati-hati ketika pasien mulai berbicara tentang spiritualitas. Jung pernah berkata: “When a prophet appears at a moment’s notice (in the consulting room), we would be better advised to contemplate a possible psychic disequilibrium”.<sup>59</sup>

Ungkapan populer mengilustrasikan dilema ini secara tajam, mereka yang berbicara kepada Tuhan dianggap spiritual, mereka yang mendengar balasan dari Tuhan dianggap skizofrenia.<sup>60</sup> Ketegangan ini mencerminkan hubungan yang kompleks antara spiritualitas dan kesehatan mental. Jika tugas terapis adalah menanamkan pasien dalam realitas, maka spiritualitas terutama yang tidak terdefinisi dengan jelas mungkin dianggap sebagai ancaman terhadap keseimbangan psikis. Namun, perlu ditegaskan bahwa tidak semua bentuk spiritualitas bersifat patologis. Dalam banyak kasus, spiritualitas justru menjadi jembatan menuju kesehatan mental yang lebih baik dan relasi baru dengan realitas.<sup>61</sup>

Hal tersebut diperkuat dalam pernyataan resmi dari *Royal College of Psychiatry* di Inggris yang menyatakan bahwasannya spiritualitas yang melibatkan dimensi pengalaman manusia, kini semakin menarik minat para psikiater, karena manfaat potensialnya bagi kesehatan mental.<sup>62</sup> Apa yang dahulu dianggap sebagai gejala gangguan, kini mulai diterima sebagai bagian dari potensi kesembuhan. Namun demikian, pendekatan ini tetap

---

<sup>59</sup> C. G. Jung, *The Relations between the Ego and the Unconscious* 1928, dalam *Jurnal Collected Works*, vol. 7, hal. 263.

<sup>60</sup> David J. Tacey, *Gods and Diseases: Making Sense of Our Physical and Mental Wellbeing*, London & New York: Routledge, 2012, hal. 196.

<sup>61</sup> Harold G. Koenig, *Spirituality in Patient Care*, London: Templeton Foundation Press, 2002, hal. 64.

<sup>62</sup> Chris Cook, Andrew Powell, dan Andrew Sims, *Spirituality and Psychiatry*, London: RCPsych Publications, 2009, hal 86

bersifat pragmatis spiritualitas dianggap bernilai sejauh ia memiliki manfaat yang terukur dan nyata. Ini berbeda dengan spiritualitas keagamaan yang lebih menekankan hubungan dengan Yang Ilahi bukan demi manfaat pribadi, tetapi demi kepentingan orang lain dan keterhubungan dengan Yang Mutlak.

Kita hidup di masa di mana batas-batas antara kesehatan, penyakit, dan normalitas semakin kabur. Jung sendiri pernah berkata secara provokatif: "*Tunjukkan padaku orang yang waras, dan aku akan menyembuhkannya.*" Spiritualitas kini masuk dalam arus pembentukan normalitas baru, di tengah bangkitnya kesadaran postmodern dan pasca-sekuler. Banyak orang kini membicarakan pencarian spiritual dengan cara yang sama seperti mereka membahas hubungan pribadi atau kondisi psikologis.<sup>63</sup>

Dalam sejarah perkembangan profesi kesehatan, kerangka berpikir yang dominan cenderung berpijak pada paradigma sekularisme dan humanisme yang mengesampingkan dimensi spiritual. Akibatnya, dimensi spiritualitas dalam praktik kesehatan tidak memperoleh perhatian sistematis dalam pendidikan formal. Banyak tenaga kesehatan akhirnya menempuh jalur pelatihan spiritual secara mandiri, baik melalui refleksi pribadi maupun melalui komunitas kecil yang memiliki kecenderungan serupa. Dalam hal ini, perawat sering kali menjadi pelopor, meskipun inisiatif tersebut berkembang secara informal dari bawah (*grassroots*) dan belum diakomodasi secara struktural dalam kurikulum pendidikan kesehatan. Fenomena ini menunjukkan bahwa dalam masa transisi budaya, para praktisi di lapangan sering kali bergerak lebih progresif dibanding para perancang kebijakan atau kurikulum, yang cenderung berpegang pada model lama mengenai kesehatan dan kesejahteraan.<sup>64</sup>

Krisis dalam model kesehatan Barat kontemporer menjadi semakin nyata ketika masyarakat mulai kehilangan kepercayaan terhadap pengobatan konvensional dan beralih ke bentuk pengobatan alternatif atau komplementer, yang akar-akar epistemologisnya berasal dari tradisi Timur maupun spiritualitas pra-Kristen di Barat. Gagasan mengenai kapasitas penyembuhan secara internal yang mencakup dimensi tubuh, pikiran, dan jiwa mungkin tampak baru bagi paradigma medis arus utama di Barat, tetapi ia telah lama menjadi fondasi dalam sistem pengobatan Timur maupun dalam arus pemikiran esoterik seperti *gnostisisme*, *alkimia*, *wicca*,

---

<sup>63</sup> Robert Forman, *Grassroots Spirituality*, Boston: Academic Imprint, 2004. hal 206.

<sup>64</sup> David J. Tacey, *Gods and Diseases: Making Sense of Our Physical and Mental Wellbeing*, London & New York: Routledge, 2012, hal. 196.

dan hermetisisme.<sup>65</sup>

Sejalan dengan transformasi ini, sejumlah tokoh agama di barat mereformulasi peran mereka sebagai fasilitator spiritual non-religius, sementara banyak praktisi kesehatan mulai menjalani pelatihan ulang dalam pengobatan non-Barat seperti pengobatan tradisional Cina, Jepang, dan India guna merespons tuntutan akan pendekatan kesehatan yang lebih holistik. Adaptasi ini mencerminkan kesediaan para profesional untuk menyesuaikan diri dengan nilai-nilai baru yang selaras dengan semangat zaman. Namun demikian, institusi pendidikan medis menghadapi tantangan besar karena tidak mungkin melakukan reformasi kurikulum secara instan. Spiritualitas tidak bisa sekadar ditambahkan sebagai mata kuliah tambahan ke dalam kerangka pengetahuan medis konvensional. Sebab, paradigma spiritual dan holistik justru menantang asumsi-asumsi dasar dari model biomedis yang cenderung mekanistik dan dualistik.<sup>66</sup>

Resistensi yang ditunjukkan oleh sebagian kalangan profesi kesehatan terhadap spiritualitas, saya sering merasa bahwa hal-hal nonrasional sedang disalahartikan sebagai hal-hal irasional. Padahal, yang non-rasional bukanlah sesuatu yang supranatural atau okultistik, melainkan merupakan bagian yang sepenuhnya normal dan alami dari pengalaman manusia. Sebaliknya, yang irasional adalah sesuatu yang bertentangan dengan rasionalitas dan berpotensi membahayakan serta mengganggu kesehatan mental dan fisik. Pembedaan penting ini telah dikemukakan oleh Rudolf Otto dalam karyanya *The Idea of the Holy*.<sup>67</sup> Untuk dapat memahami bidang spiritualitas beserta potensinya dalam menyembuhkan atau memulihkan “keutuhan” psikis yang terluka atau terganggu, kita perlu menghargai aspek kehidupan yang berada di luar motivasi-motivasi rasional.

Pendekatan rasional terhadap kehidupan dan penyembuhan inilah yang menyebabkan sebagian kalangan medis menolak spiritualitas dan menganggapnya sebagai sesuatu yang irasional atau eksentrik. Penolakan cepat terhadap isu ini dalam konteks klinis sering kali dibenarkan atas dasar perlindungan terhadap pasien dari ide-ide yang bersifat delusi. Seperti yang diakui oleh psikiater asal London. Upaya pasien untuk membicarakan keyakinan dan keprihatinan spiritual mereka sering kali disambut dengan ketidaktahuan dan ketidakpercayaan. Terkadang pendeta akan dipanggil, namun tidak jarang pula pasien disarankan untuk tidak

---

<sup>65</sup> Andrew Powell, “Soul, Consciousness and Human Suffering,” dalam *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 4, no. 1 (1998), hal. 106.

<sup>66</sup> David J. Tacey, *Gods and Diseases*, hal.199.

<sup>67</sup> Rudolf Otto, *The Idea of the Holy*, diedit oleh John W. Harvey, London: Oxford University Press, 1958, hal. 1.

memikirkan hal-hal semacam itu, atau pengalaman mereka dianggap sebagai delusi atau halusinasi.

Namun, penolakan semacam itu yang diklaim sebagai bentuk perlindungan terhadap pasien bisa juga mencerminkan keinginan untuk melindungi profesi itu sendiri dari “serangan” spiritualitas ke dalam wilayah praktik klinis. Ini mungkin merupakan tantangan yang terlalu sulit untuk dihadapi, mengingat model epistemologis yang menjadi dasar profesi tersebut. Andrew Powell melanjutkan:

The psychiatrist, frequently beleaguered and trying to maintain an emergency service with pitifully inadequate resources, relies first and foremost on medication, second on social support networks, third on psychological interventions where deemed appropriate and least of all on spiritual sources of strength. On top of that, he or she is three times less likely to hold a religious faith than the patient..<sup>68</sup>

Psikiater, yang sering kali berada dalam tekanan dan berusaha mempertahankan layanan gawat darurat dengan sumber daya yang sangat terbatas, mengandalkan pertama-tama pada medikasi, kedua pada jaringan dukungan sosial, ketiga pada intervensi psikologis yang dianggap sesuai, dan yang paling sedikit pada sumber kekuatan spiritual. Selain itu, psikiater tiga kali lebih kecil kemungkinannya untuk memiliki keyakinan agama dibandingkan pasien mereka.

Sering kali terdapat kesenjangan antara asumsi dan nilai-nilai tenaga kesehatan dengan tuntutan spiritual klien, yang disebut sebagai *spirituality gap* atau “kesenjangan spiritualitas” Kita dapat melihat dari gambaran pendekatan khas seorang psikiater praktisi betapa sulitnya memasukkan aspek spiritual ke dalam sistem pengobatan Barat. Spiritualitas tampaknya beroperasi pada tingkat yang berbeda dan dianggap asing terhadap nilai-nilai praktik medis kontemporer. Lebih parah lagi, pendeta rumah sakit terkadang sama bingung dan tertekan seperti halnya psikiater, terutama jika ia sendiri belum memahami perbedaan antara agama formal dan spiritualitas.<sup>69</sup>

Spiritualitas adalah pengalaman keterhubungan dengan makna atau kekuatan transendental. Namun, hal tersebut bukan berarti dimaknai secara luar biasa. Seseorang tidak perlu menjadi seorang utusan atau orang jenius untuk menjumpai dunia transendental, yang dibutuhkan hanyalah suatu hubungan yang baik dengan sesuatu yang bermakna, sehingga aspek

---

<sup>68</sup>Andrew Powell, “Spirituality, Healing and the Mind,” dalam *Spirituality and Psychiatry*, ed. Chris Cook, Andrew Powell, dan Christopher C. Cook, London: Gaskell, 2009, 167.

<sup>69</sup>David Tacey, *The Spirituality Revolution: The Emergence of Contemporary Spirituality*, London and New York: Routledge, 2004, hal, 113–135.

spiritual dalam diri dapat dibenarkan keberadaannya.

Spiritualitas membutuhkan pengakuan terhadap kekuatan atau otoritas yang lebih tinggi dalam hidup seseorang. Ketika pengakuan ini tercapai, maka akan muncul identitas baru dan energi baru yang dapat dimobilisasi. Sisanya akan mengalir secara alami, karena dorongan hidup telah menemukan salurannya, dan individu dapat menjalani kehidupan *sub specie aeterni* dalam bingkai kekekalan. Dengan memiliki hubungan yang tepat terhadap kekekalan, seseorang akan mengetahui bagaimana menjalani hidup dalam ruang dan waktu. Tanpa koneksi dengan hal-hal yang bersifat kekal, ruang dan waktu akan tampak hampa makna, dan manusia pada dasarnya tidak sanggup hidup dalam kekosongan makna. Walaupun roh atau *spirit* kadang dipersepsikan sebagai pemicu penderitaan, kenyataannya justru tanpa *spirit*, penderitaan menjadi tak bertanggung. Tanpa keyakinan bahwa penderitaan kita memiliki makna, akan sangat sulit bagi kita untuk menjalaninya. Kita menjadi kehilangan semangat, terasing dari sesama, dunia, dan bahkan dari diri kita sendiri.<sup>70</sup>

Pada dasarnya seorang yang jiwanya sakit sedang mencari hubungan personal dengan makna spiritual. Dalam pandangan Jung Kekosongan makna bukan hanya dapat memicu gangguan mental, tetapi juga menyebabkan penyakit fisik. Bagi sebagian orang, makna mungkin dianggap tidak penting dan bahkan direduksi menjadi fantasi atau fiksi. Namun Jung meyakini bahwa peran makna spiritual selama ini sangat diremehkan dalam pendekatan terhadap penyakit. Namun, maknanya adalah sesuatu yang bersifat mental atau spiritual. Sebut saja fiksi jika Anda mau. Akan tetapi, fiksi ini memungkinkan kita untuk memengaruhi jalannya penyakit dengan cara yang jauh lebih efektif dibandingkan persiapan kimiawi. Bahkan, kita dapat memengaruhi proses biokimia tubuh. Entah fiksi tersebut muncul secara spontan dari dalam diri atau datang dari luar melalui ucapan manusia, ia dapat membuat kita sakit atau menyembuhkan kita. Fiksi, ilusi, dan opini mungkin adalah hal-hal paling tak nyata yang dapat kita bayangkan; namun justru hal-hal tersebut adalah yang paling efektif dalam ranah psikis, bahkan psiko-fisik.<sup>71</sup>

Lebih lanjut, Jung menyebut fiksi tersebut sebagai “fiksi penyembuh” dan “makna yang menghidupkan”.<sup>35</sup> Makna ini menghidupkan tubuh, pikiran, dan jiwa karena individu merasa terhubung dengan dunia dan tidak lagi terperangkap dalam ego yang terasing. Makna

---

<sup>70</sup> David J. Tacey, *Gods and Diseases: Making Sense of Our Physical and Mental Distress*, New York: Routledge, 2011, 207.

<sup>71</sup>C. G. Jung, “Psychotherapists or the Clergy,” dalam *The Collected Works of C. G. Jung*, vol. 11, dalam *Psychology and Religion: West and East*, diterjemahkan oleh R. F. C. Hull, Princeton, NJ: Princeton University Press, 1969, hal. 497.

yang menghidupkan merupakan suplemen yang memberikan nutrisi eksistensial dan memungkinkan individu untuk keluar dari keterasingan yang melumpuhkan. Meskipun makna-makna ini mungkin dianggap sebagai ilusi oleh akal rasional bahkan oleh orang yang sakit itu sendiri makna-makna tersebut berperan sebagai balsam bagi jiwa, menyembuhkan luka batin, serta menjawab kerinduan manusia akan pembenaran dan tujuan hidup.

## G. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan salah satu tahapan dalam penelitian yang bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam kepada peneliti terkait objek penelitian. Selain itu, tahapan ini juga berfungsi untuk menegetahui posisi penelitian, membatasi bidang kajian, menghindari repetisi kajian, serta mengetahui *gap* kajian penelitian serupa, sehingga dapat memberikan *novelty* penelitian. Penelitian ini menggunakan data-data dari koleksi buku-buku perpustakaan. Data primer diambil dari ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki kesamaan tema seputar integrasi antara penafsiran sufistik dengan keilmuan modern.

Penulis sejauh ini belum menemukan penelitian tentang problematika spiritual perempuan baik secara spesifik secara tekstual. Selanjutnya, penulis menelusuri penelitian yang mirip secara konten, antara lain;

- a. Buku Robert Frager, dalam Psikologi Sufi<sup>72</sup> menawarkan sebuah pendekatan yang mendalam mengenai pemahaman diri dan transformasi batin melalui perspektif Sufi. Frager menggabungkan konsep-konsep psikologi modern dengan ajaran-ajaran mistik Sufi, seperti pemahaman tentang diri sejati, cinta, dan kedamaian batin. Dalam bukunya, Frager menjelaskan bagaimana manusia bisa menemukan keselarasan dalam hidup melalui proses penyucian jiwa dan pencapaian kesadaran yang lebih tinggi. Frager juga menjelaskan berbagai teknik praktis dan meditasi yang dapat membantu dalam pengembangan diri dan spiritualitas manusia.
- b. Buku Javad Nurbakhsy, dalam Psikologi Sufi<sup>73</sup>. merupakan karya yang menggali hubungan mendalam antara psikologi dan ajaran-ajaran mistik Sufi. Dalam buku ini, Nurbakhsy mengeksplorasi

---

<sup>72</sup> Frager, Robert. *Heart, Self, & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance and Harmony*, Wheaton. USA: Theological Publ. House, 1999, diterjemahkan oleh Hasymiyah Rauf. *Psikologi Sufi untuk Transformasi: Hati, Jiwa, dan Ruh*. Jakarta: PT Qaf Media Kreativa, 2023. Hal. 177.

<sup>73</sup> Javad Nurbakhsy, *Psikologi Sufi*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1998, hal. 89.

konsep-konsep penting dalam psikologi Sufi, seperti peran kesadaran, jiwa, dan pembersihan hati dalam mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang diri dan dunia. Ia menggabungkan ajaran-ajaran spiritual dengan pendekatan psikologis untuk memberikan wawasan tentang bagaimana individu dapat mencapai kedamaian batin dan kesadaran yang lebih tinggi. Nurbakhsy juga menyelidiki berbagai praktik Sufi, seperti meditasi, dzikir, dan tafakur, yang bertujuan untuk membawa individu pada transformasi jiwa yang lebih baik. Buku ini memberikan pemahaman yang sangat bermanfaat bagi mereka yang tertarik pada penyatuan antara dunia psikologi modern dan kebijaksanaan spiritual tradisional.

- c. Buku S. H. Nasr, *Islamic Psychology* oleh S. H. Nasr membahas konsep-konsep psikologi dalam tradisi Islam, seperti *ruh* (jiwa), *nafs* (diri), dan *qalb* (hati), serta bagaimana ketiganya berinteraksi untuk membentuk kepribadian manusia. Nasr menghubungkan ajaran Islam dengan psikologi, menekankan pentingnya penyucian jiwa (*tazkiyah*) dan keseimbangan spiritual untuk mencapai kesehatan mental. Buku ini relevan bagi mereka yang tertarik pada psikologi dari perspektif Islam, menawarkan wawasan tentang pengembangan diri dan cara-cara Islam untuk mengatasi masalah psikologis.
- d. Disertasi Moh. Safrudin, dengan judul *Konstruksi Mahabbah dalam tafsir Al-Qur'an al-Adzim Karya Sahl al-Tustari Terintegrasi dengan Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. Penelitian ini menjelaskan tentang konstruksi konsep Mahabbah yang terintegrasi dengan pandangan Abraham Maslow mengenai kebutuhan dasar hierarki manusia. Konsep *Mahabbah* menurut al-Tustari sangat berpengaruh dalam membentuk pribadi manusia yang berkomitmen kepada kebaikan dan membentuk pribadi yang senantiasa mendekatkan diri kepada Allah Swt.
- e. Disertasi Habibi Al-Amin, dengan judul *Emosi Sufistik dalam Tafsir Isyari, Studi atas Tafsir Lathâif al-Isyârât karya Al-Qusyairi*. Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa penafsiran Al-Qur'an tidak hanya bertumpu pada aspek ideologis, namun juga spiritual dan pengetahuan Riyadhah yang dapat melembutkan emosi dari penafsir. Unsur emosi yang diekspresikan Al-Qusyairi dalam penafsiran Kitab *Lathâif al-Isyârât* diantaranya emosi cinta, kekasih, dan penghambaan. Sehingga kitab ini sangat kaya dengan keragaman bahasa, narasi yang indah, dan aspek emosi penafsir.
- f. Jurnal karya Antony Sutich dengan judul *The Transpersonal*

Perspective: An Overview. *Journal of Transpersonal Psychology*<sup>74</sup> yang membahas konsep-konsep yang melampaui ego dan kesadaran individu. Ia menekankan pentingnya mengintegrasikan spiritualitas dalam terapi psikologi, serta mengakui pengalaman transpersonal seperti mistik dan pencerahan sebagai bagian dari pengembangan diri. Sutich memandang manusia secara holistik, mencakup aspek mental, emosional, dan spiritual, untuk mencapai kesejahteraan dan kesadaran yang lebih dalam.

- g. Jurnal karya Abraham Maslow dengan judul *Toward a Psychology of Being*<sup>75</sup>, membahas konsep puncak pengalaman (*peak experiences*) dan pengembangan diri menuju aktualisasi diri. Maslow mengusulkan bahwa individu memiliki kebutuhan hierarkis, dengan kebutuhan fisiologis di dasar piramida dan aktualisasi diri di puncak. Dalam jurnal ini, ia menyoroti pentingnya pengalaman transenden atau pencerahan dalam proses pengembangan pribadi yang lebih tinggi. Maslow juga berpendapat bahwa pencapaian aktualisasi diri melibatkan integrasi berbagai dimensi dalam diri individu, termasuk potensi kreatif dan spiritual.

Dari kajian yang sudah ada, belum ada penelitian yang mengkaji mengenai spiritualitas ditinjau dari penafsiran Al-Qusyairi dalam Kitab *Lathâif al-Isyârât* dan psikologi transpersonal.

## H. Metode Penelitian

Berikut uraian tentang metode-metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini, antara lain:

### 1. Pemilihan Objek Penelitian

Sebagaimana tema serta latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, pemilihan objek penelitian ini berdasarkan penafsiran Al-Qusyairi yang menjelaskan tentang ayat yang berhubungan dengan spiritual yang bersifat transendental.

### 2. Sumber Data

Sumber penelitian yang dijadikan sebagai data rujukan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Sumber data primer yang digunakan dalam objek material penelitian ini adalah Kitab *Lathâif al-Isyârât* karya Abu al-Qasim Al-Qusyairi.

---

<sup>74</sup> Anthony J. Sutich "Some Considerations Regarding Transpersonal Psychology" dalam *The Journal of Transpersonal Psychology* 1.1 tahun 1969, hal.11

<sup>75</sup> Maslow, Abraham H. *Toward a psychology of being*. Simon and Schuster, 2013, hal. 88.

Sumber data sekunder yang digunakan penulis untuk menunjang penelitian ini dibagi menjadi beberapa kategori. *Pertama*, kitab-kitab tafsir klasik yang memiliki pendekatan sufistik seperti *Tafsir Al-Qur'an al-Adzim* karya Sahal al-Tustari, *Haqâiq al-Tafsîr* karya al-Sulami, dan *Rûh al-Ma'ani* karya al-Alusi dan kitab tafsir sufi lainnya. *Kedua*, kitab dan buku yang berkaitan dengan pembahasan tasawuf diantaranya, *al-Risâlah Al-Qusyairiyah* karya Al-Qusyairi, *Ta'aruf li Madzhab Ahlu Tasawuf* karya al-Kalabadzi, *Sufism and Islamic Mysticism* karya Annemarie Syjimmel dan karya lainnya. *Ketiga*, pembahasan yang berkaitan dengan psikologi dan kesehatan mental seperti *Toward a Psychology of Being* karya Abraham Maslow, *Islamic Psychology: Human Behaviour and Experience from an Islamic Perspective* karya Rasool G.Husein, *The Qur'anic Psychology* karya Badri Malik. Selain itu penulis juga menggunakan buku-buku dan artikel terkait diskursus tentang spiritualitas dalam penafsiran Al-Qur'an dan kesehatan mental.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah melalui observasi teks dengan mengumpulkan data sebanyak-banyaknya dari sumber data primer maupun sekunder. Setelah data terkumpul, penulis memilah-milah data tersebut sesuai kebutuhan pembahasan dalam bab atau sub bab, kemudian dianalisis secara teliti dan kritis.

### 4. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses penyerdehanaan terhadap data-data yang ada (primer maupun sekunder) dalam bentuk yang mudah dibaca dan dijelaskan.<sup>76</sup> Metode penyajian data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif-analitik. Metode deskriptif digunakan untuk menjelaskan keseluruhan data yang berkaitan dengan spiritualitas manusia serta problematikanya. Penelitian ini dikaji baik dari segi penafsiran dan implikasinya terhadap hak asasi perempuan. Selanjutnya, data tersebut dianalisis melalui pendekatan historis sufistik dengan cara mengaplikasikan metode tersebut terhadap informasi yang diperoleh dari data primer maupun sekunder.

## I. Sistematika Pembahasan

Bagian ini akan menjelaskan sistematika pembahasan pada penelitian ini, yaitu:

Bab pertama memuat penjelasan terkait pendahuluan penelitian

---

<sup>76</sup> Lexy J. Moeloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Rosdakarya, 1991, hal. 263.

yang mencakup latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teori, tinjauan pustaka, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua akan membahas kajian teoritis tentang kesehatan mental modern, disintegrasi spiritualitas dalam kesehatan modern dan pendekatan Al-Qusyairi dalam kesehatan mental. pada bab ini mencakup penjelasan biografi Al-Qusyairi, latar belakang dan metode penafsiran.

Bab ketiga membahas tentang wacana spiritualitas di dalam Kitab *Lathâif al-Isyârât*, dimensi jiwa menurut Al-Qusyairi, dan relevansi pemikiran Al-Qusyairi dalam kesehatan mental modern.

Bab keempat merupakan inti dari tesis ini. Adapun sub bab yang akan dibahas yaitu aktualisasi spiritualitas dan kesehatan mental, dan strategi psikoapiritual dalam perspektif Al-Qusyairi.

Bab kelima merupakan penutup yang memuat tentang kesimpulan atas penelitian yang telah dilakukan. Selain itu, peneliti juga memberikan rekomendasi dan saran atas penelitian selanjutnya.



## **BAB II**

### **DILEMA MODERNITAS: KRISIS SPIRITUAL DALAM PRAKTIK DAN TEORI KESEHATAN MENTAL**

#### **A. Kesehatan Mental Dalam Paradigma Modern**

##### **1. Definisi dan Asumsi Dasar Kesehatan Mental**

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan mental juga penting diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. There is no health without mental health. sebagaimana definisi sehat yang dikemukakan oleh World Health Organization (WHO) bahwa *“health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”*<sup>77</sup> Kesehatan mental merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka.

Definisi kesehatan mental menurut WHO adalah kondisi kesejahteraan (well-being) seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.<sup>1</sup> Berdasarkan UU Nomor 18 Tahun 2014 tentang kesehatan

---

<sup>77</sup> World Health Organization (WHO), *Mental Health Action Plan 2013-2020*, Geneva: World Health Organization, 2013, hal. 12.

jiwa, kesehatan jiwa didefinisikan sebagai mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.<sup>78</sup>

Kesehatan mental jelas merupakan bagian integral dari definisi sehat sehingga tujuan dan tradisi kesehatan masyarakat dan promosi kesehatan dapat diterapkan sama bermanfaatnya dalam bidang kesehatan mental. Kesehatan mental membahas lebih daripada tidak adanya penyakit mental, yang sangat penting bagi individu, keluarga dan masyarakat. Kesehatan mental merupakan pendekatan multidisiplin yang mencakup promosi kesejahteraan, kesehatan mental dan pencegahan penyakit.<sup>79</sup>

Menurut El-Qusy, kesehatan mental atau jiwa yang sehat merupakan kondisi keserasian dan integrasi yang sempurna antara berbagai fungsi jiwa. Individu yang sehat secara mental mampu menghadapi kegoncangan-kegoncangan ringan yang secara umum wajar terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, ia juga mampu merasakan kebahagiaan serta memiliki kapasitas untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupannya. Sebaliknya, gangguan jiwa (*neurose*) maupun penyakit jiwa (*psychose*) muncul ketika seseorang tidak mampu menghadapi kesulitan hidup secara wajar, atau gagal menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya. Ketidakmampuan dalam penyesuaian diri ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor psikologis seperti frustrasi (tekanan perasaan), konflik batin, dan kecemasan (*anxiety*).<sup>80</sup>

Menurut Al Farabi Kesehatan jiwa atau kesehatan mental bersumber dari kondisi akal aktif manusia. Ketika akal aktif berada dalam keadaan sehat yakni mampu mengarahkan jiwa secara proporsional, rasional, dan seimbang maka kesehatan mental pun terjaga. Sebaliknya, apabila akal aktif mengalami gangguan atau kelemahan dalam fungsinya, maka hal tersebut akan berimplikasi langsung pada terganggunya kesehatan mental. Dengan kata lain, akal aktif memainkan peran sentral dalam menjaga kestabilan batin, kemampuan berpikir jernih, dan penyesuaian diri terhadap realitas kehidupan.<sup>81</sup>

---

<sup>78</sup> Republik Indonesia, *Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Kementerian Hukum dan HAM RI, 2014, hal. 5.

<sup>79</sup> World Health Organization, *Strengthening Mental Health Systems through Community-based Approaches: Report of an Informal Consultation*, New Delhi: WHO Regional Office for South-East Asia, 2011. hal. 8.

<sup>80</sup> Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*, Bandung: Citapustaka Media Printis, 2011, hal. 135.

<sup>81</sup> Abu Nasr Al-Farabi, *Al-Madinah al-Fadilah*, Beirut: Dar al-Masyriq, 1985, hal.

Menurut Ibnu Sina<sup>82</sup> sebagaimana ada beberapa pernyataannya tentang kesehatan mental yakni:

- a. Hasrat dan dorongan jiwa mengikuti imajinasi Dalam dinamika jiwa, dorongan dan kehendak seseorang kerap kali dipicu oleh kekuatan imajinasi. Imajinasi berperan sebagai pemicu bagi munculnya keinginan atau hasrat. Artinya, kehendak untuk melakukan sesuatu sering kali bukan muncul dari rasio murni, melainkan dari gambaran mental atau citra yang diciptakan oleh daya imajinatif.
- b. Pengaruh pikiran terhadap kondisi fisik Ibn Sina menegaskan, berdasarkan pengalamannya dalam bidang medis, bahwa pikiran manusia memiliki dampak nyata terhadap kondisi fisik tubuh. Ia menyatakan bahwa seseorang yang secara fisik sebenarnya sedang sakit dapat memperoleh kesembuhan hanya melalui kekuatan kehendak dan sugesti positif dari pikirannya. Sebaliknya, seseorang yang sehat secara jasmani dapat mengalami gangguan fisik jika pikirannya meyakini bahwa ia sakit. Dengan demikian, emosi dan kehendak berperan penting dalam memengaruhi kesehatan tubuh secara langsung.
  - a. Dampak Emosi Kuat terhadap Fungsi-Fungsi Tubuh Emosi yang intens, seperti rasa takut yang mendalam, dapat merusak keseimbangan *temperamen* tubuh dan bahkan berujung pada kematian. Hal ini disebabkan karena emosi tersebut memengaruhi fungsi-fungsi vegetatif dalam tubuh, seperti detak jantung, pernapasan, dan metabolisme. Menurut Ibn Sina, kondisi ini terjadi ketika sebuah penilaian atau keyakinan tertentu tertanam dalam jiwa. Keyakinan itu sendiri, dalam bentuk murninya, mungkin tidak menimbulkan pengaruh fisik. Namun, apabila keyakinan tersebut disertai dengan emosi seperti kegembiraan atau kesedihan, barulah muncul dampak nyata terhadap tubuh.
  - b. Kekuatan Jiwa terhadap Penyembuhan dan Penyakit Baik rasa gembira maupun sedih merupakan kondisi-kondisi mental yang memiliki pengaruh nyata terhadap sistem vegetatif tubuh. Ibn Sina berpendapat bahwa jiwa yang kuat dapat memberikan efek

---

<sup>82</sup> Abu 'Ali al-Husayn ibn 'Abd Allah ibn Sina, *Al-Syifa: Al-Fann al-Sadis min al-Tabi'iyat*, ed. Mahmud al-Khudayri dan Ahmad Fuad al-Ahwaani, Kairo: al-Hay'ah al-Misriyyah al-'Ammah li'l-Kitab, 1952, hal. 35

penyembuhan atau bahkan menimbulkan rasa sakit pada tubuh lain tanpa memerlukan perantara fisik.<sup>83</sup>

Zakiah Daradjat mengemukakan lima definisi mengenai kesehatan mental, yang menunjukkan pendekatan yang komprehensif terhadap keseimbangan jiwa manusia:

- a. Kesehatan mental sebagai ketiadaan gangguan jiwa  
Dalam definisi ini, kesehatan mental diartikan sebagai kondisi bebas dari gejala gangguan kejiwaan (*neurose*) maupun penyakit jiwa berat (*psikosis*). Perspektif ini lazim dianut oleh para psikiater, yang melihat kesehatan mental dalam kerangka dikotomis: antara sehat dan sakit.
- b. Kesehatan mental sebagai kemampuan menyesuaikan diri  
Definisi kedua menekankan pada kemampuan individu dalam beradaptasi, baik dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, maupun dengan lingkungan sosialnya. Penyesuaian diri yang baik diharapkan menciptakan ketenangan batin dan kebahagiaan hidup secara menyeluruh.
- c. Kesehatan mental sebagai keharmonisan fungsi-fungsi jiwa  
Dalam pandangan ini, kesehatan mental dicapai ketika terdapat keselarasan di antara berbagai fungsi kejiwaan seperti akal, perasaan, sikap, pandangan hidup, dan keyakinan. Keharmonisan ini memungkinkan seseorang menghadapi persoalan hidup tanpa diliputi kegelisahan atau konflik batin yang berkepanjangan.
- d. Kesehatan mental sebagai aktualisasi potensi diri  
Kesehatan jiwa juga dipahami sebagai suatu proses pengetahuan dan tindakan yang diarahkan untuk mengembangkan potensi, bakat, dan kecenderungan bawaan secara optimal. Hal ini bertujuan untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial, serta mencegah munculnya gangguan psikologis.
- e. Kesehatan mental sebagai keselarasan spiritual dan sosial  
Definisi kelima memadukan aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Kesehatan mental di sini diartikan sebagai keserasian antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, dan berlandaskan pada iman serta takwa. Tujuan akhirnya adalah mencapai kehidupan yang bermakna dan kebahagiaan, baik di dunia maupun di akhirat.

Dalam kajian kesehatan mental kontemporer, terdapat pendekatan yang lebih luas daripada sekadar identifikasi gangguan atau ketidaksesuaian perilaku dengan norma sosial. Beberapa pemikir yang

---

<sup>83</sup> Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*, Bandung: Citapustaka Media Printis, 2011, hal. 130.

berpijak pada perspektif *mental hygiene* menawarkan definisi yang menekankan aspek pertumbuhan personal dan kemampuan adaptif individu terhadap tekanan hidup. Gruenberg, misalnya, mengusulkan bahwa indikator kesehatan mental tidak hanya diukur dari sejauh mana seseorang mampu memenuhi ekspektasi sosial, melainkan juga dari sejauh mana individu dapat mengaktualisasikan potensi dirinya sendiri<sup>84</sup>. Pandangan ini menggeser fokus dari penilaian eksternal menuju penilaian internal yang lebih personal dan eksistensial.

Selain itu, Frank memperkenalkan konsep kesehatan mental dari sisi positif. Menurutnya, individu yang sehat secara mental adalah mereka yang terus berkembang, mampu menerima tanggung jawab, menemukan pemenuhan hidup, serta berkontribusi pada kelangsungan tatanan sosial dan budaya, tanpa harus mengorbankan diri secara pribadi maupun sosial<sup>85</sup>. Dengan kata lain, kesehatan mental mencakup keseimbangan antara pertumbuhan pribadi dan partisipasi sosial yang bermakna.

Henry memfokuskan pada kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. Ia menyatakan bahwa banyak situasi yang dianggap normal dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya memiliki unsur stres inheren. Sebagian orang dapat jatuh dalam gangguan mental akibat tekanan ini, namun sebagian lainnya justru berkembang menjadi pribadi yang lebih kompleks dan berhasil. Maka, keberhasilan individu dalam beradaptasi secara konstruktif terhadap situasi stres inilah yang bagi Henry menjadi indikator penting dari kesehatan mental.<sup>86</sup> Ketiga pandangan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak semata-mata absennya gejala patologis, tetapi juga melibatkan kapasitas untuk bertumbuh, menjalani kehidupan yang bermakna, serta merespon tekanan hidup dengan cara yang memperkuat keutuhan pribadi.

Dalam upaya memperluas definisi kesehatan mental, Marie Jahoda menawarkan pendekatan yang menekankan aspek positif dan aktif dari perilaku manusia. Ia mengajukan tiga indikator utama yang dapat dijadikan landasan penelitian empiris, penyesuaian aktif terhadap lingkungan, integrasi kepribadian yang stabil, dan persepsi realistis terhadap diri dan dunia di sekitarnya. Pandangan ini memperlihatkan bahwa kesehatan mental bukan hanya tentang kemampuan bertahan secara pasif dalam suatu tatanan sosial, tetapi justru melibatkan daya kritis dan kesadaran aktif dalam menentukan bagaimana seseorang merespons lingkungannya.

---

<sup>84</sup> E. M. Gruenberg, "The Social Management of Mental Illness," dalam *American Journal of Orthopsychiatry* 23, 1953, hal. 131.

<sup>85</sup> Jerome D. Frank, *Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy*, Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1961, hal. 18.

<sup>86</sup> Jules Henry, *Pathways to Madness*, New York: Vintage Books, 1973, hal. 27.

Penyesuaian aktif, menurut Jahoda, mengandaikan bahwa individu tidak serta-merta menerima norma dan tekanan sosial begitu saja, tetapi memiliki kapasitas untuk memilih secara sadar mana yang layak diikuti dan mana yang perlu ditolak. Ia bahkan menegaskan bahwa dalam masyarakat yang terlalu teratur secara kaku (regimentatif), atau dalam masyarakat yang dikendalikan oleh tekanan konformitas yang halus dan tak terlihat, penyesuaian aktif menjadi sangat langka. Dalam konteks ini, kesehatan mental sejati hanya dapat tumbuh di tengah masyarakat yang memberikan ruang bagi pilihan dan pengakuan terhadap bentuk-bentuk perilaku alternatif.<sup>87</sup>

Pandangan ini memberikan dimensi kritis yang penting dalam kajian kesehatan mental. Kesehatan jiwa tidak hanya bergantung pada faktor internal individu, tetapi juga sangat ditentukan oleh struktur sosial yang melingkupinya. Ketika masyarakat menekan kebebasan individu untuk memilih jalan hidupnya secara otentik, maka kemampuan untuk melakukan penyesuaian aktif sebagai tanda kesehatan mental pun terancam. Dengan demikian, Jahoda secara implisit mengaitkan kesehatan mental dengan kebebasan, agensi, dan keberanian untuk bersikap otentik dalam menghadapi tekanan sosial yang normatif.

Pemikiran Jahoda mengingatkan bahwa pendekatan terhadap kesehatan mental yang bersifat individualistik dan terlepas dari konteks sosial bisa menjadi problematis. Sebaliknya, kesehatan mental harus dipahami sebagai hasil dari relasi timbal balik antara individu yang aktif dan struktur sosial yang membuka ruang bagi pilihan. Dalam dunia modern yang sering kali menuntut konformitas dan menekan keberagaman identitas, pendekatan ini menjadi sangat relevan sebagai kritik terhadap sistem yang membatasi aktualisasi diri manusia.<sup>88</sup>

Dari berbagai definisi yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan jiwa, melainkan mencakup kondisi kesejahteraan menyeluruh yang memungkinkan individu menyadari potensinya, mampu menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta menjalin relasi sosial yang sehat. Pemahaman ini menegaskan bahwa kesehatan mental bersifat multidimensi, mencakup aspek psikologis, sosial, dan eksistensial. Dengan memahami pengertian yang lebih komprehensif ini, kita dapat merumuskan pendekatan yang lebih tepat dalam upaya menjaga dan meningkatkan

---

<sup>87</sup> Marie Jahoda, *Current Concepts of Positive Mental Health*, New York: Basic Books, 1958, hal. 563.

<sup>88</sup> Marie Jahoda, *Current Concepts of Positive Mental Health*, New York: Basic Books, 1958, hal. 533.

kualitas kesehatan mental di berbagai konteks kehidupan.

Makna sehat mental juga dijelaskan oleh psikolog islam klasik yaitu Al-Balkhi. Menurutunya, tanda mental yang sehat adalah adanya rasa damai, tenteram, dan gembira. Sebaliknya, mental yang terganggu terjadi ketika jiwa dikuasai oleh salah satu dari empat gejala psikologis, yaitu amarah (*al-ghadab*), kesedihan atau depresi (*al-huzn wa al-jaza'*), rasa takut atau panik (*al-khauf wa al-faza'*), serta bisikan batin atau dialog internal yang bersifat negatif (*waswas al-sadr wa hadits al-nafs*).

Mustafa Ashwi, psikolog dari King Fahad University, dalam karyanya *Mashalih al-Anfus wa al-Abdan*, menjelaskan bahwa ketenangan dan kekuatan jiwa dapat dicapai melalui dua langkah utama:

1. Menjaga mental dari gangguan eksternal, seperti mendengar atau melihat hal-hal yang memicu rasa cemas, khawatir, marah, panik, sedih, atau takut yang berlebihan.
2. Menjaga mental dari gangguan internal, yaitu menghindari pikiran yang memunculkan kondisi-kondisi psikologis tersebut sehingga hati tidak semakin kacau.

Untuk dapat menjalankan kedua langkah tersebut, Al-Balkhi menawarkan dua pendekatan:

1. Menanamkan keyakinan sejak kondisi jiwa masih tenang bahwa tidak ada seorang pun yang dapat mencapai cita-cita atau keinginannya persis seperti yang ia inginkan tanpa hambatan. Setiap orang pasti menghadapi kesulitan yang membuat hidupnya terguncang. Seseorang juga dianjurkan membiasakan diri menghadapi hal-hal kecil yang menimbulkan kekhawatiran, sehingga ketika musibah besar datang, ia telah memiliki bekal mental untuk menanggungnya. Al-Balkhi memandang proses pembiasaan ini layaknya latihan fisik di medan panas, dingin, atau bencana, agar seseorang siap menghadapi situasi yang lebih berat.
2. Memahami apa yang menjadi keinginan serta sejauh mana daya tahan mental dalam menghadapi ujian hidup, karena setiap orang memiliki kapasitas yang berbeda. Setelah memahaminya, pengelolaan mental akan terbentuk secara alami. Mereka yang memiliki kekuatan mental besar akan mampu menghadapi tantangan berat, sedangkan yang merasa lemah cenderung menghindari risiko dan lebih mengutamakan ketenangan batin meskipun harus merelakan sebagian ambisinya.

Al-Balkhi memaparkan konsep kesehatan mental dengan bahasa yang sederhana. Ia menjelaskan definisi emosi serta dampak psikologis dan fisiknya pada manusia, mencakup potensi kebaikan seperti akal, pemahaman, dan daya ingat (fungsi kognitif), maupun potensi keburukan.

Akhlak terpuji seperti pengendalian diri, kedermawanan, dan keikhlasan dikontraskan dengan akhlak tercela seperti amarah dan ketakutan.

Bagi Al-Balkhi, langkah pertama menuju mental yang sehat adalah mengenali struktur jiwa, yakni kapasitasnya dalam menerima berbagai rangsangan dari indra. Ia menegaskan bahwa istilah nafs yang digunakan bukanlah nafs dalam pengertian modern. Dalam pandangan Islam, manusia diciptakan dari tanah dan tiupan ruh Ilahi; jiwa adalah entitas metafisik yang berasal dari Tuhan dan akan terpisah dari raga saat kematian. Sebaliknya, pandangan materialisme memaknai jiwa hanya sebagai kesadaran diri atau inti kepribadian, tanpa memisahkannya dari tubuh fisik.

Setiap orang memiliki tingkat kemampuan berbeda dalam merespons peristiwa yang datang dari luar. Masalah yang sama bisa berdampak berbeda pada setiap individu, tergantung keluasan atau kesempitan serta kekuatan atau kelemahan hati. Orang yang memahami kapasitas hati atau jiwanya akan lebih selektif dalam menerima dan merespons segala sesuatu dari lingkungannya.

## 2. Gangguan Jiwa Era Materialistik

Gangguan jiwa dapat dimaknai sebagai tidak adanya atau kekurangannya dalam hal kesehatan mental, yaitu keadaan seseorang yang tidak memenuhi kriteria mental yang sehat, maka seseorang tersebut dapat dikatakan sebagai orang yang memiliki gangguan mental. Sedangkan yang dimaksud gangguan mental menurut H. Carl Witherington adalah kondisi individu yang merasa cemas, khawatir serta tidak merasa tenang dalam hatinya merupakan ciri orang yang mengalami gangguan mental.<sup>89</sup>

Dalam hal ini A. Scott mengemukakan beberapa hal mengenai gangguan mental, diantaranya:

1. Tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik dan mempunyai perilaku yang menyimpang serta bertentangan dengan kelompok di mana dia tinggal.
2. Ketidakhagiaan secara subyektif.
3. Kemampuan beradaptasi yang tidak baik dengan lingkungan di mana dia tinggal.
4. Tidak semua penderita gangguan mental mendapat pengobatan psikiatris di rumah sakit.<sup>90</sup>

Kartini Kartono juga mengemukakan bahwa gangguan psikologis

---

<sup>89</sup> Abdul Hamid, "Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama," dalam *Jurnal Kesehatan Tadulako* 3, no. 1 tahun 2017, hal. 9.

<sup>90</sup> Abdul Hamid, "Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama," dalam *Jurnal Kesehatan Tadulako* 3, no. 1 tahun 2017, hal. 9.

atau kejiwaan adalah seseorang yang tidak mampu dalam menghadapi realitas yang ada, sehingga memunculkan konflik mental dalam dirinya. Sedangkan menurut Zakiah Daradjat gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*) merupakan kondisi seseorang yang tidak dapat menyesuaikan diri sehingga dia tidak mampu untuk menghadapi kekurangan yang ada dalam dirinya dan tidak mampu untuk menghadapi situasi kehidupan yang sedang dijalani.

Dalam buku yang ditulis oleh Zakiah Daradjat dengan judul Kesehatan Mental, menyebutkan ada dua macam penyakit mental, yang pertama penyakit mental yang disebabkan oleh kerusakan pada salah satu anggota tubuh, seperti kerusakan pada otak, sentral saraf, dan sebagainya. yang kedua, penyakit mental yang disebabkan oleh adanya gangguan-gangguan jiwa yang tidak terselesaikan dengan baik. Seperti adanya tekanan batin, kegelisahan, dan lain sebagainya.

Sehat mental merupakan kapasitas seseorang dalam menanggapi berbagai kondisi lingkungannya, yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, seperti aspek biologis, psikologis, lingkungan, dan sosial budaya. Keempat elemen ini saling berkaitan dan saling bergantung satu sama lain, sehingga berperan penting dalam pembentukan dan pemeliharaan kesehatan mental. Faktor internal mencakup aspek biologis dan psikologis, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan fisik serta pengaruh sosial dan budaya.

Permasalahan kesehatan mental di Indonesia menunjukkan tren yang semakin mengkhawatirkan. Data menunjukkan bahwa gangguan mental merupakan penyebab kedua tertinggi *Years Lived with Disability* (YLDs) pada tahun 2019, dengan angka mencapai 1.304,36 per 100.000 penduduk. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi gangguan mental emosional meningkat signifikan dari 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018, yang berdampak pada lebih dari 19 juta penduduk. Tingkat depresi tercatat sebesar 6,1%, namun hanya sebagian kecil sekitar 9% yang memperoleh pengobatan atau penanganan medis. Prevalensi depresi juga cukup tinggi pada kelompok remaja dan dewasa muda, masing-masing sebesar 5,1% dan 5,6%. Bahkan, pada tahun 2023, dilaporkan bahwa sekitar 20% dari populasi Indonesia mengalami gangguan jiwa.

Berdasarkan enam prioritas utama dalam penanganan kesehatan mental, para pakar telah menyusun sembilan tema besar yang mencakup 27 dimensi isu kesehatan mental di Indonesia. Tema-tema ini menggambarkan kompleksitas persoalan yang perlu mendapat perhatian lintas usia dan lintas sektor. Tema pertama berkaitan dengan isu kehamilan dan awal pengasuhan anak, yang meliputi stres pralahir (*prenatal stress*) serta

sindrom *baby blues*. Tema kedua menyoroti persoalan masa kanak-kanak, termasuk anak-anak dengan gangguan perkembangan saraf, masalah emosional dan perilaku, dampak negatif dari penggunaan gawai secara berlebihan, serta trauma akibat kekerasan dalam berbagai bentuk seperti kekerasan dalam rumah tangga, perceraian, pelecehan seksual, dan perundungan.<sup>91</sup>

Tema ketiga membahas isu-isu pada masa remaja, seperti tekanan dari lingkungan pertemanan dan intimidasi, perundungan di sekolah, pencarian identitas diri, kepercayaan diri dan resiliensi, serta kecenderungan melukai diri sendiri atau perilaku bunuh diri. Sementara itu, tema keempat menyoroti tantangan pada usia dewasa, mencakup depresi, stres, kecemasan, dan kesedihan berkepanjangan, krisis seperempat abad (*quarter-life crisis*), percobaan bunuh diri, pola pengasuhan yang agresif atau tidak tepat, stres kerja, beban generasi sandwich, intimidasi di lingkungan kerja, dan kematangan perilaku yang belum berkembang secara optimal.

Selain itu, tema kelima menyoroti stigma dan diskriminasi terhadap individu dengan gangguan kesehatan mental, yang sering kali menjadi penghalang untuk mendapatkan pertolongan. Tema keenam berfokus pada persoalan kesehatan mental pada lansia, khususnya terkait demensia dan Alzheimer. Tema ketujuh menyangkut terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan mental, seperti minimnya deteksi dini melalui skrining dan diagnosis, kurangnya dukungan yang memadai, serta kecenderungan masyarakat melakukan swadiagnosis. Tema kedelapan menyoroti lemahnya dukungan pemerintah akibat belum tersedianya regulasi atau payung hukum yang cukup dalam menangani persoalan kesehatan mental. Terakhir, tema kesembilan menyoroti kurangnya pendidikan dan informasi yang akurat, terutama karena maraknya penyebaran informasi yang keliru di media sosial dan melalui influencer. Kesembilan tema ini mencerminkan betapa pentingnya pendekatan multidisipliner dan kolaboratif dalam menangani permasalahan kesehatan mental di Indonesia secara komprehensif. WHO memaparkan berbagai macam gejala gangguan kesehatan mental diantaranya:

1. Depresi

Depresi merujuk pada berbagai masalah kesehatan mental yang ditandai dengan tidak adanya afek positif yaitu hilangnya minat dan kenikmatan terhadap hal-hal serta pengalaman sehari-hari disertai suasana

---

<sup>91</sup> Abdul Hamid, "Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama," dalam *Jurnal Kesehatan Tadulako* 3, no. 1 tahun 2017, hal. 13.

hati yang rendah (*low mood*), serta sejumlah gejala emosional, kognitif, fisik, dan perilaku lainnya. Membedakan perubahan suasana hati antara tingkat depresi yang secara klinis signifikan dan perubahan suasana hati yang terjadi secara ‘normal’ tetap menjadi tantangan. Oleh karena itu, gejala depresi sebaiknya dipahami sebagai suatu kontinum dengan tingkat keparahan yang bervariasi.<sup>92</sup>

Secara umum, suasana hati (*mood*) dan afek pada kondisi depresi mayor tidak berubah sesuai keadaan, tetap rendah sepanjang hari. Namun, pada sebagian orang, suasana hati bisa bervariasi secara harian (diurnal), dengan perbaikan secara bertahap sepanjang hari, lalu kembali rendah saat bangun pagi. Dalam kasus lain, suasana hati seseorang mungkin bisa merespons pengalaman atau peristiwa positif, tetapi peningkatan tersebut tidak bertahan lama, karena perasaan depresif sering kali muncul kembali dengan cepat.<sup>93</sup>

## 2. Kecemasan

Ciri utama dari Gangguan Kecemasan Umum adalah kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan (*apprehensive expectation*), yang terjadi hampir setiap hari selama setidaknya enam bulan, terkait dengan berbagai peristiwa atau aktivitas. Individu dengan merasa kesulitan untuk mengendalikan kecemasan dan kekhawatirannya, yang sering kali disertai dengan gejala seperti gelisah, mudah lelah, kesulitan berkonsentrasi, mudah tersinggung, ketegangan otot, dan gangguan tidur.<sup>94</sup>

Fokus dari kecemasan dan kekhawatiran pada tidak terbatas pada ciri khas gangguan lain, seperti serangan panik seperti *panic disorder* atau rasa malu di tempat umum seperti pada gangguan kecemasan sosial. Beberapa individu dengan dapat merasa sangat cemas secara berlebihan terhadap hasil dari aktivitas rutin, terutama yang berkaitan dengan kesehatan atau kemungkinan berpisah dari orang yang dicintai. Beberapa orang bahkan sering mengantisipasi hasil yang bersifat katastrofik hanya dari gejala fisik ringan atau efek samping obat. Rasa tidak berdaya (*demoralisation*) kerap menjadi konsekuensi umum, di mana banyak individu menjadi putus asa, malu, dan tidak bahagia karena kesulitan dalam

---

<sup>92</sup> P.M. Lewinsohn, A. Solomon, J.R. Seeley, dkk., “Clinical Implications of ‘Subthreshold’ Depressive Symptoms,” dalam *Journal of Abnormal Psychology* 109, 2000, hal. 347.

<sup>93</sup> G. Andrews dan R. Jenkins (ed.), *Management of Mental Disorders*, ed. ke-1, Sydney: WHO Collaborating Centre for Mental Health and Substance Misuse, 1999, hal. 56.

<sup>94</sup> T.A. Brown, T.A. O’Leary, dan D.H. Barlow, “Generalised Anxiety Disorder,” dalam D.H. Barlow (ed.), *Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual*, ed. ke-3, New York: Guilford Press, 2001, hal. 200.

menjalani rutinitas normal mereka. Kecemasan juga sering kali muncul bersamaan komorbid dengan depresi, yang dapat menyulitkan proses diagnosis secara akurat.<sup>95</sup>

### 3. Panik

Individu dengan gangguan panik mengalami rasa cemas yang muncul secara berkala, serta serangan panikyaitu serangan kecemasan mendadak yang berlangsung singkat yang dapat dipicu oleh situasi tertentu atau muncul secara spontan tanpa penyebab yang jelas. Mereka sering kali menghindari situasi tertentu guna mencegah timbulnya perasaan tersebut, yang dalam banyak kasus dapat berkembang menjadi agorafobia.<sup>96</sup> Frekuensi dan tingkat keparahan serangan panik sangat bervariasi antara satu individu dengan yang lain. Pemicu serangan panik dapat berasal dari faktor eksternal (misalnya objek atau situasi fobik) maupun internal (seperti rangsangan fisiologis). Sebuah serangan panik juga bisa terjadi secara tidak terduga (spontan atau tanpa pemicu yang jelas), yaitu ketika individu tidak mengaitkan serangan tersebut dengan situasi tertentu.

### 4. Obsesif Impulsif

Obsesif impulsif ditandai dengan adanya obsesi, kompulsi, atau keduanya sekaligus. Obsesi didefinisikan sebagai pikiran, gambaran, atau dorongan yang tidak diinginkan dan mengganggu, yang secara berulang masuk ke dalam pikiran seseorang. Obsesi ini bersifat menyusahkan, tetapi diakui oleh individu sebagai berasal dari pikirannya sendiri, bukan disebabkan oleh kekuatan luar. Biasanya, individu menyadari bahwa obsesi tersebut tidak masuk akal atau berlebihan.

Beberapa obsesi yang umum pada gangguan ini meliputi: kekhawatiran terhadap kontaminasi oleh kotoran, kuman, virus, atau cairan tubuh; ketakutan akan bahaya (misalnya keyakinan bahwa pintu belum terkunci dengan aman); perhatian berlebih terhadap keteraturan atau simetri; obsesi terhadap tubuh atau gejala fisik; pikiran religius yang dianggap tidak pantas, penghujatan atau pikiran yang menghina agama; pikiran seksual yang mengganggu (misalnya ketakutan menjadi pedofilia atau homoseksual); dorongan untuk menimbun barang-barang yang tidak berguna atau rusak; serta pikiran tentang kekerasan atau agresi (seperti

---

<sup>95</sup> H.U. Wittchen, R.C. Kessler, K. Beesdo, dkk., "Generalised Anxiety and Depression in Primary Care: Prevalence, Recognition, and Management," dalam *Journal of Clinical Psychiatry* 63 tahun 200), hal. 24–34.

<sup>96</sup> A. Breier, D.S. Charney, dan G.R. Heninger, "Agoraphobia with Panic Attacks: Development, Diagnostic Stability, and Course of Illness," dalam *Archives of General Psychiatry* 43 tahun 1986, hal. 129.

membayangkan menyakiti bayi sendiri).<sup>97</sup>

#### 5. Gangguan Stres Pascatrauma (*Post-Traumatic Stress Disorder*)

Gangguan ini sering berkembang sebagai respons terhadap satu atau lebih peristiwa traumatis, seperti tindakan kekerasan antarpribadi yang disengaja, kecelakaan parah, bencana alam, atau aksi militer. Mereka yang berisiko mengalami gangguan stres antara lain adalah penyintas perang dan penyiksaan, korban kecelakaan dan bencana, serta korban kejahatan kekerasan (misalnya kekerasan fisik dan seksual, pelecehan seksual, pengeboman, dan kerusuhan). Kelompok lain yang juga rentan meliputi pengungsi, perempuan yang mengalami proses persalinan traumatis, individu yang didiagnosis dengan penyakit yang mengancam jiwa, serta anggota militer, polisi, dan petugas layanan darurat lainnya.<sup>98</sup>

Gejala yang paling khas dari gangguan jiwa ini adalah gejala menghidupkan kembali (*re-experiencing symptoms*). Individu dengan gangguan ini secara tidak sengaja menghidupkan kembali aspek-aspek dari peristiwa traumatis dengan cara yang jelas dan menyakitkan. Gejala-gejalanya meliputi kilas balik (*flashback*) di mana seseorang merasa atau bertindak seolah-olah peristiwa tersebut sedang terjadi kembali, mimpi buruk; serta gambaran atau kesan sensorik yang mengganggu dan berulang dari peristiwa tersebut. Pemicu yang mengingatkan pada peristiwa traumatis dapat menimbulkan tekanan emosional yang hebat dan/atau reaksi fisiologis yang kuat. Akibatnya, gejala inti lainnya termasuk kewaspadaan berlebih terhadap ancaman (*hypervigilance*), reaksi kaget yang berlebihan, mudah tersinggung, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, dan penghindaran terhadap pemicu trauma.

Namun demikian, banyak individu dengan gangguan ini juga mengalami gejala mati rasa emosional (*emotional numbing*), seperti ketidakmampuan merasakan emosi, merasa terlepas dari orang lain, kehilangan minat terhadap aktivitas yang dulunya penting, serta amnesia terhadap bagian-bagian signifikan dari peristiwa traumatis. Dua gangguan kesehatan mental lainnya yaitu gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) dan fobia spesifik (*specific phobias*).

### **B. Disintegrasi Spiritual**

#### **1. Pemahaman Spiritual dan Relasinya dengan Jiwa**

Spiritual berasal dari kata *spirit* yang artinya roh atau jiwa.

---

<sup>97</sup> C. Lochner dan D.J. Stein, "Heterogeneity of Obsessive-Compulsive Disorder: A Literature Review," dalam *Harvard Review of Psychiatry* 11, 2003, hal. 130.

<sup>98</sup> E.B. Foa, T.M. Keane, dan M.J. Friedman, *Effective Treatments for PTSD: Practice Guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*, New York: The Guilford Press, 2008, hal. 206.

Berdasarkan istilah, spiritualitas mengarah pada kekuatan batin bersifat non jasmaniah berupa emosi maupun karakter manusia. Berdasarkan kamus psikologi, kata *spirit* ialah sesuatu yang memiliki sifat immaterial (non material atau rohani) yang bersifat Ketuhanan.<sup>99</sup> Spiritualitas merupakan pengalaman manusia atau individu yang mengarah kepada kekuatan batin untuk mencapai tingkat kesadaran dalam diri. Menurut Pargament, Spiritualitas merujuk pada aspek pribadi, reflektif, dan emosional dari kepercayaan, dan kini menjadi lebih populer dibandingkan agama karena istilah ini menunjukkan kebebasan dalam ekspresi individu serta kemampuan untuk mencapai potensi diri secara penuh.<sup>100</sup>

Berdasarkan pendapat Pargament tersebut bahwasannya spiritualitas mengacu kepada aspek pribadi, kebijaksanaan dan kemampuan mengelola emosi dari keyakinan beragama tersebut, hubungannya terhadap diri dengan Tuhannya. Sehingga dapat dikatakan bahwasannya spiritualitas merupakan bagian terdalam dari sistem religiusitas. Konsep spiritualitas lebih menekankan makna sistem religiusitas yaitu ideologi dan kepercayaan serta ritual-ritual keagamaan yang dilakukan tersebut, penyebabnya terhadap jiwa atau diri individu terhadap Tuhannya maupun lingkungan sekitar.

Menurut kamus Webster kata *spirit* berasal dari kata benda bahasa latin *spiritus* yang berarti nafas (*breath*) dan kata kerja *spirare* yang berarti bernafas. Melihat asal katanya, untuk hidup adalah untuk bernafas, dan memiliki nafas artinya memiliki spirit. Menjadi spiritual berarti mempunyai ikatan yang lebih kepada hal yang bersifat kerohanian atau kejiwaan dibandingkan hal yang bersifat fisik atau material. Spiritualitas merupakan kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai makna hidup dan tujuan hidup. Spiritual merupakan bagian esensial dari keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan seseorang.

Spiritualitas dalam arti umumnya ialah adalah kualitas atau keadaan menjadi spiritual atau memiliki keterikatan dengan pertanyaan dan nilai-nilai yang berkaitan dengan agama. Istilah ini juga sering digunakan dalam makna non-agama untuk merujuk pada kapasitas dalam memahami pertanyaan moral dan eksistensial yang mendasar mengenai hakikat jiwa yang melibatkan pengenalan terhadap suatu perasaan, kesadaran, atau keyakinan bahwa ada sesuatu yang lebih besar daripada diri sendiri, sesuatu

---

<sup>99</sup>Nur Rois, *Konsep Motivasi, Perilaku, dan Pengalaman Puncak Spiritual Manusia dalam Psikologi Islam*, dalam Jurnal Pendidikan Agama Islam Universitas Wahid Hasyim, Progress, Vol. 7, No. 2 tahun 2019, hal. 195.

<sup>100</sup>B. J. Zinnbauer, Kenneth I. Pargament, et al., "Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy," dalam *Journal for the Scientific Study of Religion* 36, no. 4 tahun 1997, hal. 549.

yang melampaui pengalaman indrawi dalam menjadi manusia, dan bahwa keseluruhan yang lebih besar, tempat kita menjadi bagiannya, bersifat kosmik atau ilahi.

Spiritualitas berarti menyadari bahwa hidup manusia memiliki makna dalam konteks yang melampaui keberadaan sehari-hari yang bersifat duniawi, yang hanya berfokus pada kebutuhan biologis yang mendorong sifat egois dan agresif. Ini berarti menyadari bahwa kita adalah bagian penting dari proses kehidupan yang penuh tujuan di alam semesta ini. Spiritualitas mencakup penjelajahan terhadap tema-tema universal tertentu cinta, kasih sayang, altruisme, kehidupan setelah kematian, kebijaksanaan, dan kebenaran dengan pemahaman bahwa ada orang-orang tertentu seperti para wali atau individu yang tercerahkan yang telah mencapai dan mewujudkan tingkat perkembangan yang lebih tinggi dibandingkan orang biasa. Keinginan untuk mewujudkan sifat-sifat dari tokoh-tokoh inspiratif tersebut sering kali menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup bagi orang-orang yang cenderung spiritual.<sup>101</sup>

Perjalanan spiritual melibatkan proses penyembuhan dan penguatan ego terlebih dahulu agar seseorang dapat mengalami keadaan positif; dengan rasa harga diri yang aman, keyakinan akan nilai diri, serta kemampuan untuk mencintai dan bersikap murah hati, seseorang menjadi kurang terikat oleh mekanisme pertahanan ego. Membuka hati adalah aspek penting dari spiritualitas sejati. Dalam konteks ini, kita dapat mempertanyakan sifat spiritual dari praktik-praktik keagamaan yang bersifat masokistik seperti pencambukan diri, yang didasarkan pada keyakinan akan keburukan yang melekat pada tubuh, alih-alih keterhubungan nyata dan kasih sayang terhadap tubuh. Hal ini menggambarkan kenyataan bahwa agama tidak selalu mendorong perkembangan spiritual, melainkan dapat tersesat dalam praktik-praktik yang justru menciptakan kesombongan, rasa superioritas, atau sebaliknya menjerumuskan seseorang dalam rasa tidak layak, rasa bersalah, dan rasa malu-emosi-emosi yang umum dialami oleh pasien psikiatri. Singkatnya, agama akan dijalani oleh seseorang dengan cara yang secara tak terelakkan mencerminkan tingkat perkembangan dan kedewasaannya.<sup>102</sup>

Perkembangan spiritual secara umum diakui memerlukan suatu bentuk praktik atau disiplin agar dapat mengalami 'kemajuan'. Hal ini dapat melibatkan pelaku spiritual dalam paradoks seperti tanpa usaha (*non-*

---

<sup>101</sup> B. J. Zinnbauer, Kenneth I. Pargament, et al., "Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy," dalam *Journal for the Scientific Study of Religion* 36, no. 4 tahun 1997, hal. 551.

<sup>102</sup> Maya Spencer, *What Is Spirituality?*, London: Royal College of Psychiatrists, 2004, hal. 1.

*striving*), gerbang tanpa gerbang (*gateless gate*), atau pulang kembali kepada diri sendiri. Praktik kontemplatif seperti doa dan meditasi merupakan titik temu dari banyak agama dan merupakan fondasi spiritualitas. Tanpa praktik-praktik ini, pertumbuhan pribadi berlangsung lebih lambat dan tidak menentu. Biasanya, disarankan adanya seorang guru atau pembimbing. Sering kali berkembang melibatkan kejadian-kejadian spontan yang tidak dapat dijelaskan secara ilmiah dan dapat dianggap sebagai akibat dari kekuatan eksternal, misalnya: anugerah (*grace*), atau campur tangan malaikat atau kekuatan ilahi. Perkembangan spiritual mungkin tidak harus terjadi secara instan, tetapi bisa berlangsung secara bertahap, misalnya saat seseorang mengalami sakit parah atau mendapat diagnosis penyakit terminal, ketika rapuhnya kehidupan disadari dan seseorang mulai mengevaluasi kembali makna hidupnya.

Realitas objektif dari keyakinan orang-orang yang cenderung spiritual adalah wilayah perdebatan dan kontroversi, yang sering kali berlangsung di arena filsafat sebagai disiplin yang dianggap independen dari keyakinan yang dikatakan mencemari kapasitas intelektual mereka yang cenderung spiritual. Seperti yang dikatakan seorang sosiolog saat ia meneliti para pengikut Prem Rawat, pendiri Divine Light Mission pada awal 1970-an: “Jika kamu berada di dalam kelompok, kamu tidak punya objektivitas untuk mempelajari fenomenanya; tetapi jika kamu berada di luar kelompok, kamu tidak benar-benar tahu apa yang sedang kamu pelajari.” Maka penelitian sering kali tetap berada di wilayah aman yakni perilaku, yang justru dangkal dan bisa jadi tidak informatif atau menyesatkan. Sebuah film dokumenter dibuat untuk televisi tentang komunitas Rajneeshy pada tahun 1984, memperlihatkan orang-orang dalam Meditasi Dinamis yang melompat-lompat dalam katarsis yang berisik, dengan mata tertutup atau memakai penutup mata.

Presenter film itu gagal menyampaikan tujuan dari bentuk meditasi aktif ini dan sama sekali tidak menggali pengalaman batin para peserta, ia hanya puas menampilkan kesan sensasional dari orang-orang aneh yang melakukan sesuatu yang tampak konyol tanpa penjelasan yang memadai.<sup>103</sup>

Agama meresmikan aspek-aspek tertentu dari kesadaran spiritual ke dalam suatu sistem kepercayaan yang koheren dan dapat diterima berdasarkan kepercayaan, bahkan jika seseorang tidak memiliki pengalaman langsung dengan yang Ilahi: misalnya, seseorang mungkin percaya bahwa Yesus adalah anak Tuhan karena itu yang diajarkan Alkitab, sementara orang lain mungkin mengaku memiliki penglihatan langsung di

---

<sup>103</sup> Maya Spencer, *What Is Spirituality?*, London: Royal College of Psychiatrists, 2004, hal. 2.

mana Yesus sendiri mengatakan bahwa Ia adalah anak Tuhan. Pengalaman langsung atas kebenaran, bukan sekadar pengetahuan intelektual, dianggap sebagai kunci dalam pengalaman mistik.

Sistem kepercayaan agama melampaui pengalaman individu dan mencakup peran sosial serta aturan moral yang dirumuskan untuk mengatur hubungan dan aktivitas. Biasanya, agama dimanifestasikan secara kolektif melalui gereja, masjid, sinagog, atau kuil, dan berperan dalam kehidupan komunitas selain kehidupan individu. Hal ini memberikan kerangka nyata melalui mana “yang lebih besar dari diri saya” mulai bisa dialami. Perdebatan mengenai status keyakinan spiritual seperti keberadaan Tuhan, makna hidup, eksistensi mutlak hukum moral, dan lain-lain, biasanya mencapai jalan buntu antara pencari spiritual yang matang dan kaum skeptis. Bagi orang spiritual, si skeptis tampak seperti orang buta yang mencoba berbicara tentang penglihatan yang tidak ia miliki, sedangkan bagi skeptis, orang spiritual tampak sebagai individu rapuh yang dimotivasi oleh kebutuhan emosional untuk menemukan tempat nyaman atau dukungan yang ilusif.<sup>104</sup>

Bagi seorang beriman, tidak ada kebutuhan untuk membuktikan keberadaan Tuhan secara rasional karena keberadaan-Nya sudah jelas melalui ciptaan-Nya. Bagi yang lain, meskipun keteraturan yang nyata di alam semesta, baik pada tingkat makro maupun mikro, menunjukkan adanya kecerdasan yang jauh lebih tinggi dari pikiran manusia, hal itu tidak serta-merta membenarkan penyebutan entitas tersebut sebagai Tuhan. Karena kedua pihak tidak saling memahami, perdebatan ini kemungkinan akan terus berlangsung tanpa akhir.

Pertanyaan yang masih besar yaitu mengapa sebagian orang memiliki dimensi spiritual dalam hidupnya dan sebagian lagi tidak. Yang pasti, ini bukan sesuatu yang bisa direduksi menjadi sekadar sistem keyakinan kognitif. Pengalaman inti dari spiritualitas adalah perasaan bahwa manusia independen, melainkan manusia terhubung dengan sesuatu yang lebih besar, atau bahwa kita berada dalam hubungan dengan diri yang lebih tinggi, makhluk yang lebih tinggi, atau Tuhan. Yang sering kali menandai pencari spiritual sejati adalah kesadaran akan misteri terdalam tentang kehidupan, alam semesta, dan segala sesuatu di dalamnya. Kaum skeptis membatasi diri pada penyelidikan rasional, sementara orang spiritual mengetahui bahwa pemahaman sejati melampaui logika dan akal, bahkan justru terletak dalam kebenaran terdalam dari ketidaktahuan itu sendiri.

## **2. Spiritualitas: Sebuah Pemahaman Konseptual**

---

<sup>104</sup> Maya Spencer, *What Is Spirituality?*, hal. 4.

Spiritualitas yang dikenal dalam bahasa arab dengan *Rûhaniyyat* di dalam agama islam didefinisikan sebagai adanya hubungan dengan Allah Swt. yang memengaruhi harga diri individu, rasa makna hidup, serta keterhubungan dengan sesama. Dalam Islam, kualitas relasional dari spiritualitas dipahami sebagai tema inti yang mencakup keyakinan (iman kepada Allah Swt. dan para nabi-Nya, hari kiamat, dan sebagainya), ritual, perilaku sehari-hari, serta pengetahuan. Dengan mengikuti serangkaian ritual dan aturan dalam agama Islam, seseorang berusaha untuk lebih dekat kepada Allah Swt. dan menemukan harga diri serta aktualisasi pribadi.

Esensi spiritualitas dalam Islam adalah tingkat pencapaian spiritual yang dicapai oleh manusia melalui realisasi tauhid sebagaimana dinyatakan dalam Al-Qur'an, berdasarkan teladan kenabian dan dengan bantuan Nabi Muhammad. Saw. Studi tentang spiritualitas ini pada dasarnya adalah menelusuri dampak mendalam dari tauhid terhadap kehidupan, tindakan, seni, dan pemikiran umat manusia yang membentuk masyarakat Islam atau '*Ummah*. Secara umum, tujuan dari spiritualitas Islam adalah untuk menghiasi diri dengan Sifat-Sifat Ilahi melalui pencapaian berbagai kebajikan yang telah dimiliki secara sempurna oleh Nabi Muhammad Saw., dan dengan bantuan metode serta anugerah yang berasal darinya dan dari wahyu Al-Qur'an. Kehidupan spiritual dicapai dengan memiliki rasa takut yang penuh hormat kepada Allah Swt. dan ketaatan terhadap kehendak-Nya, cinta kepada Allah Swt. serta pengetahuan tentang Allah Swt. yang merupakan tujuan akhir dari penciptaan.<sup>105</sup>

Spiritualitas Islam adalah kualitas cinta, yang selalu dilandasi dan dibentuk oleh pengetahuan, serta berakar pada ketaatan yang sudah diwujudkan dalam hidup menurut hukum Syariat. Meskipun sulit menggambarkan realitas batiniah spiritualitas dalam urutan kronologis, namun pencapaiannya dan metode-metode untuk mencapainya dapat dijelaskan hingga batas tertentu. Beberapa cara tersebut antara lain adalah sebagai berikut:

1. Memiliki pikiran yang bebas dari kebingungan, karena sulit bagi pikiran yang bingung untuk mengalami pengalaman spiritual dan membedakan antara yang nyata dan yang palsu, yang relevan dan yang tidak relevan, pemikiran rasional dan takhayul, pernyataan yang logis dan tidak logis.
2. Memilih seorang pembimbing, karena dalam jalan spiritual, seseorang tidak bisa menjadi pembimbing bagi dirinya sendiri. Pembimbing tersebut adalah Al-Qur'an, kitab Allah Swt. yang

---

<sup>105</sup> Maya Spencer, *What Is Spirituality?*, London: Royal College of Psychiatrists, 2004, hal. 5.

otentik dan terjaga dengan hati-hati. Itulah sebabnya Al-Qur'an dapat dipercaya sebagai penuntun bagi para pejalan spiritual. Setelah menjadikan Al-Qur'an sebagai pembimbing, seseorang dapat memulai perjalanan spiritualnya di jalur yang benar.

3. Perubahan gaya hidup. Gaya hidup bagi seorang pejalan spiritual dapat diringkas dalam ungkapan berikut: "*Hidup sederhana dan berpikir luhur.*" Membatasi ketergantungan terhadap duniawi seminimal mungkin dengan menghindari kenyamanan dan kemewahan disebut sebagai hidup sederhana, dan mengarahkan pikiran pada realitas-realitas yang lebih tinggi sehingga seseorang menjadi penerima inspirasi ilahi disebut sebagai berpikir luhur. Dengan cara ini, cahaya ilahi akan mengalir ke dalam pikiran orang beriman secara terus-menerus dan menerangi seluruh eksistensinya.

Spiritualitas Islam juga didefinisikan sebagai hubungan yang mendalam dengan Allah Swt. yang secara signifikan memengaruhi rasa tujuan hidup, harga diri, dan hubungan interpersonal seseorang. Selain itu, istilah ini sering digunakan dalam konteks non-agama untuk menggambarkan kemampuan dalam memahami pertanyaan-pertanyaan etis dan eksistensial yang mendasar tentang hakikat jiwa dan maknanya dalam kehidupan.<sup>106</sup> Spiritualitas Islam adalah percikan yang menyalakan iman seseorang, yang menginspirasi mereka untuk meraih keunggulan dalam segala hal yang mereka lakukan.

Kualitas relasional dari spiritualitas dipahami sebagai tema inti yang mencakup keyakinan terhadap rukun iman, ibadah, perilaku hidup sehari-hari, dan pengetahuan. Sistem kepercayaan ini membentuk dasar pandangan hidup seorang Muslim, memengaruhi persepsi, sikap, dan tindakannya. Dalam kapasitasnya sebagai khalifah Allah Swt., manusia bertanggung jawab kepada-Nya atas seluruh aktivitasnya. Sudah menjadi kewajibannya untuk menggunakan semua kekuatan yang telah diberikan kepadanya sesuai dengan kehendak Ilahi. Ia harus memanfaatkan sepenuhnya segala kemampuan dan potensi yang dianugerahkan kepadanya untuk meraih keridhaan Allah Swt.. Dalam hubungannya dengan sesama, ia harus bersikap sedemikian rupa agar dapat menyenangkan Allah Swt.. Singkatnya, seluruh energinya harus diarahkan untuk mengatur urusan dunia ini sebagaimana yang dikehendaki oleh Allah Swt.. Dalam Islam, perkembangan spiritual identik dengan kedekatan kepada Allah Swt.. Sebaliknya, seseorang tidak akan mampu mendekat

---

<sup>106</sup> Maya Spencer, *What Is Spirituality?*, London: Royal College of Psychiatrists, 2004, hal. 7.

kepada Allah Swt. jika ia malas dan tidak taat. Dan jauh dari Allah Swt. dalam pandangan Islam berarti kemerosotan dan kehancuran spiritual manusia.

### 3. Krisis dan Disintegrasi Spiritual

Disintegrasi dalam kamus KBBI memiliki arti keadaan tidak bersatu padu, perpecahan, hilangnya keutuhan atau persatuan.<sup>107</sup> Dalam penggunaan kalimat disintegrasi spiritual, penulis mengartikan dengan adanya keterputusan atau ketidakharmonisan antara berbagai dimensi dalam diri manusia, seperti antara tubuh, pikiran, emosi, dan aspek spiritual. Dalam konteks ini, disintegrasi dapat terjadi ketika sistem kesehatan mental mengabaikan aspek spiritual. Akibatnya, individu dapat mengalami kehampaan makna, konflik batin, atau bahkan gangguan mental, karena kehilangan keselarasan antara elemen-elemen dasar eksistensi yang ada dalam dirinya.

Isu spiritualitas dalam konteks kesehatan mental menjadi perdebatan dalam waktu yang lama. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) menganggap spiritualitas sebagai potensi penyebab gangguan mental, bukan sebagai bagian dari proses penyembuhan. Sikap hati-hati dari kalangan psikiater dan terapis terhadap spiritualitas barangkali dapat dimaklumi, mengingat istilah ini sekarang digunakan secara luas dan fleksibel. Term ini telah menjadi semacam kata kunci, mencakup berbagai kondisi mental yang sering kali meragukan dari segi validitas klinis. Apa yang disebut sebagian orang sebagai spiritualitas mereka, dalam beberapa kasus, sebenarnya merupakan ekspresi dari neurosis atau bentuk maladaptasi terhadap realitas. Freud, misalnya, menyebut pengalaman religius sebagai bentuk neurosis obsesif universal manusia.

Bahkan Carl Jung, yang dikenal lebih terbuka terhadap aspek transenden manusia, menyarankan agar terapis berhati-hati ketika pasien mulai berbicara tentang spiritualitas. Jung pernah berkata:

When a prophet appears at a moment's notice (in the consulting room), we would be better advised to contemplate a possible psychic disequilibrium.<sup>108</sup> Ungkapan populer mengilustrasikan dilema ini secara tajam, mereka yang berbicara kepada Tuhan dianggap spiritual, mereka

---

<sup>107</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia dalam <https://kbbi.web.id/disintegrasi> diakses pada 5 Juli 2025.

<sup>108</sup> Carl. G. Jung, *The Relations between the Ego and the Unconscious* tahun 1928, dalam *Collected Works*, vol. 7, hal. 263.

yang mendengar balasan dari Tuhan dianggap skizofrenia.<sup>109</sup> Ketegangan ini mencerminkan hubungan yang kompleks antara spiritualitas dan kesehatan mental. Jika tugas terapis adalah menanamkan pasien dalam realitas, maka spiritualitas terutama yang tidak terdefinisi dengan jelas mungkin dianggap sebagai ancaman terhadap keseimbangan psikis. Namun, perlu ditegaskan bahwa tidak semua bentuk spiritualitas bersifat patologis. Dalam banyak kasus, spiritualitas justru menjadi jembatan menuju kesehatan mental yang lebih baik dan relasi baru dengan realitas.<sup>110</sup> Hal tersebut diperkuat dalam pernyataan resmi dari *Royal College of Psychiatry* di Inggris yang menyatakan bahwasannya spiritualitas yang melibatkan dimensi pengalaman manusia, kini semakin menarik minat para psikiater, karena manfaat potensialnya bagi kesehatan mental.”<sup>111</sup>

Apa yang dahulu dianggap sebagai gejala gangguan, kini mulai diterima sebagai bagian dari potensi kesembuhan. Namun demikian, pendekatan ini tetap bersifat pragmatis spiritualitas dianggap bernilai sejauh ia memiliki manfaat yang terukur dan nyata. Ini berbeda dengan spiritualitas keagamaan yang lebih menekankan hubungan dengan Yang Ilahi bukan demi manfaat pribadi, tetapi demi kepentingan orang lain dan keterhubungan dengan Yang Mutlak.

Kita hidup di masa di mana batas-batas antara kesehatan, penyakit, dan normalitas semakin kabur. Jung sendiri pernah berkata secara provokatif: “*Tunjukkan padaku orang yang waras, dan aku akan menyembuhkannya.*” Spiritualitas kini masuk dalam arus pembentukan normalitas baru, di tengah bangkitnya kesadaran postmodern dan pasca-sekuler. Banyak orang kini membicarakan pencarian spiritual dengan cara yang sama seperti mereka membahas hubungan pribadi atau kondisi psikologis.<sup>112</sup>

Dalam sejarah perkembangan profesi kesehatan, kerangka berpikir yang dominan cenderung berpijak pada paradigma sekularisme dan humanisme yang mengesampingkan dimensi spiritual. Akibatnya, dimensi spiritualitas dalam praktik kesehatan tidak memperoleh perhatian sistematis dalam pendidikan formal. Banyak tenaga kesehatan akhirnya

---

<sup>109</sup> David J. Tacey, *Gods and Diseases: Making Sense of Our Physical and Mental Wellbeing*, Sydney: HarperCollins Australia, 2011; London & New York: Routledge, 2012, hal. 196.

<sup>110</sup> Harold G. Koenig, *Spirituality in Patient Care*, London: Templeton Foundation Press, 2002, hal. 64.

<sup>111</sup> Chris Cook, Andrew Powell, dan Andrew Sims, *Spirituality and Psychiatry*, London: RCPsych Publications, 2009, Hal.579

<sup>112</sup> Robert Forman, *Grassroots Spirituality*, Boston: Academic Imprint, 2004, hal. 206.

menempuh jalur pelatihan spiritual secara mandiri, baik melalui refleksi pribadi maupun melalui komunitas kecil yang memiliki kecenderungan serupa. Dalam hal ini, perawat sering kali menjadi pelopor, meskipun inisiatif tersebut berkembang secara informal dari bawah (*grassroots*) dan belum diakomodasi secara struktural dalam kurikulum pendidikan kesehatan. Fenomena ini menunjukkan bahwa dalam masa transisi budaya, para praktisi di lapangan sering kali bergerak lebih progresif dibanding para perancang kebijakan atau kurikulum, yang cenderung berpegang pada model lama mengenai kesehatan dan kesejahteraan.<sup>113</sup>

Krisis dalam model kesehatan Barat kontemporer menjadi semakin nyata ketika masyarakat mulai kehilangan kepercayaan terhadap pengobatan konvensional dan beralih ke bentuk pengobatan alternatif atau komplementer, yang akar-akar epistemologisnya berasal dari tradisi Timur maupun spiritualitas pra-Kristen di Barat. Gagasan mengenai kapasitas penyembuhan secara internal yang mencakup dimensi tubuh, pikiran, dan jiwa mungkin tampak baru bagi paradigma medis arus utama di Barat, tetapi ia telah lama menjadi fondasi dalam sistem pengobatan Timur maupun dalam arus pemikiran esoterik seperti *gnostisisme*, *alkimia*, *wicca*, dan hermetisisme.<sup>114</sup>

Sejalan dengan transformasi ini, sejumlah tokoh agama di barat mereformulasi peran mereka sebagai fasilitator spiritual non-religius, sementara banyak praktisi kesehatan mulai menjalani pelatihan ulang dalam pengobatan non-Barat seperti pengobatan tradisional Cina, Jepang, dan India guna merespons tuntutan akan pendekatan kesehatan yang lebih holistik. Adaptasi ini mencerminkan kesediaan para profesional untuk menyesuaikan diri dengan nilai-nilai baru yang selaras dengan semangat zaman. Namun demikian, institusi pendidikan medis menghadapi tantangan besar karena tidak mungkin melakukan reformasi kurikulum secara instan. Spiritualitas tidak bisa sekadar ditambahkan sebagai mata kuliah tambahan ke dalam kerangka pengetahuan medis konvensional. Sebab, paradigma spiritual dan holistik justru menantang asumsi-asumsi dasar dari model biomedis yang cenderung mekanistik dan dualistik..<sup>115</sup>

Resistensi yang ditunjukkan oleh sebagian kalangan profesi kesehatan terhadap spiritualitas, saya sering merasa bahwa hal-hal nonrasional sedang disalahartikan sebagai hal-hal irasional. Padahal, yang non-rasional bukanlah sesuatu yang supranatural atau okultistik, melainkan

---

<sup>113</sup> David J. Tacey, *Gods and Diseases*, hal. 195.

<sup>114</sup> Andrew Powell, "Soul, Consciousness and Human Suffering," dalam *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 4, no. 1 tahun 1998, hal. 106.

<sup>115</sup> David J. Tacey, *Gods and Diseases*, hal. 199.

merupakan bagian yang sepenuhnya normal dan alami dari pengalaman manusia. Sebaliknya, yang irasional adalah sesuatu yang bertentangan dengan rasionalitas dan berpotensi membahayakan serta mengganggu kesehatan mental dan fisik. Perbedaan penting ini telah dikemukakan oleh Rudolf Otto dalam karyanya *The Idea of the Holy*.<sup>116</sup> Untuk dapat memahami bidang spiritualitas beserta potensinya dalam menyembuhkan atau memulihkan “keutuhan” psikis yang terluka atau terganggu, kita perlu menghargai aspek kehidupan yang berada di luar motivasi-motivasi rasional.

Pendekatan rasional terhadap kehidupan dan penyembuhan inilah yang menyebabkan sebagian kalangan medis menolak spiritualitas dan menganggapnya sebagai sesuatu yang irasional atau eksentrik. Penolakan cepat terhadap isu ini dalam konteks klinis sering kali dibenarkan atas dasar perlindungan terhadap pasien dari ide-ide yang bersifat delusi. Seperti yang diakui oleh psikiater asal London, Andrew Powell: “Patients’ attempts to talk about their spiritual beliefs and concerns are often met with incomprehension and mistrust. Sometimes the chaplain will be called in but frequently the patient will be advised not to dwell on such matters, or else will find those experiences dismissed as delusions or hallucinations.”<sup>117</sup>

Upaya pasien untuk membicarakan keyakinan dan keprihatinan spiritual mereka sering kali disambut dengan ketidakmengertian dan ketidakpercayaan. Terkadang pendeta akan dipanggil, namun tidak jarang pula pasien disarankan untuk tidak memikirkan hal-hal semacam itu, atau pengalaman mereka dianggap sebagai delusi atau halusinasi. Namun, penolakan semacam itu yang diklaim sebagai bentuk perlindungan terhadap pasien bisa juga mencerminkan keinginan untuk melindungi profesi itu sendiri dari “serangan” spiritualitas ke dalam wilayah praktik klinis. Ini mungkin merupakan tantangan yang terlalu sulit untuk dihadapi, mengingat model epistemologis yang menjadi dasar profesi tersebut. Andrew Powell melanjutkan:

...The psychiatrist, frequently beleaguered and trying to maintain an emergency service with pitifully inadequate resources, relies first and foremost on medication, second on social support networks, third on psychological interventions where deemed appropriate and least of all on spiritual sources of strength. On top of that, he or she is three times less likely to hold a religious faith than the

---

<sup>116</sup> Rudolf Otto, *The Idea of the Holy*, diedit oleh John W. Harvey, London: Oxford University Press, 1958, hal. 1.

<sup>117</sup> Andrew Powell, “Spirituality, Healing and the Mind,” dalam *Spirituality and Health International* 6, no. 3 tahun 2005, hal. 167.

patient..”<sup>118</sup>.

...Psikiater, yang sering kali berada dalam tekanan dan berusaha mempertahankan layanan gawat darurat dengan sumber daya yang sangat terbatas, mengandalkan pertama-tama pada medikasi, kedua pada jaringan dukungan sosial, ketiga pada intervensi psikologis yang dianggap sesuai, dan yang paling sedikit pada sumber kekuatan spiritual. Selain itu, psikiater tiga kali lebih kecil kemungkinannya untuk memiliki keyakinan agama dibandingkan pasien mereka.

Sering kali terdapat kesenjangan antara asumsi dan nilai-nilai tenaga kesehatan dengan tuntutan spiritual klien, yang disebut sebagai *spirituality gap* atau kesenjangan spiritualitas. Kita dapat melihat dari gambaran pendekatan khas seorang psikiater praktisi betapa sulitnya memasukkan aspek spiritual ke dalam sistem pengobatan Barat. Spiritualitas tampaknya beroperasi pada tingkat yang berbeda dan dianggap asing terhadap nilai-nilai praktik medis kontemporer. Lebih parah lagi, pendeta rumah sakit terkadang sama bingung dan tertekan seperti halnya psikiater, terutama jika ia sendiri belum memahami perbedaan antara agama formal dan spiritualitas.<sup>119</sup>

Spiritualitas adalah pengalaman keterhubungan dengan makna atau kekuatan transendental. Namun, hal tersebut bukan berarti dimaknai secara luar biasa. Seseorang tidak perlu menjadi seorang utusan atau orang jenius untuk menjumpai dunia transendental, yang dibutuhkan hanyalah suatu hubungan yang baik dengan sesuatu yang bermakna, sehingga aspek spiritual dalam diri dapat dibenarkan keberadaannya. Spiritualitas membutuhkan pengakuan terhadap kekuatan atau otoritas yang lebih tinggi dalam hidup seseorang. Ketika pengakuan ini tercapai, maka akan muncul identitas baru dan energi baru yang dapat dimobilisasi. Sisanya akan mengalir secara alami, karena dorongan hidup telah menemukan salurannya, dan individu dapat menjalani kehidupan *sub specie aeterni* dalam bingkai kekekalan. Dengan memiliki hubungan yang tepat terhadap kekekalan, seseorang akan mengetahui bagaimana menjalani hidup dalam ruang dan waktu. Tanpa koneksi dengan hal-hal yang bersifat kekal, ruang dan waktu akan tampak hampa makna, dan manusia pada dasarnya tidak sanggup hidup dalam kekosongan makna. Walaupun roh atau *spirit* kadang dipersepsikan sebagai pemicu penderitaan, kenyataannya justru tanpa

---

<sup>118</sup> Andrew Powell, “Spirituality, Healing and the Mind,” dalam *Spirituality and Psychiatry*, ed. Chris Cook, Andrew Powell, dan Christopher C. Cook, London: Gaskell, 2009, hal. 167.

<sup>119</sup>David Tacey, “The Spirituality Gap: Credibility and Supernaturalism,” dalam *The Spirituality Revolution*, London dan New York: Routledge, 2004, hal. 210.

*spirit*, penderitaan menjadi tak bertanggung. Tanpa keyakinan bahwa penderitaan kita memiliki makna, akan sangat sulit bagi kita untuk menjalaninya. Kita menjadi kehilangan semangat, terasing dari sesama, dunia, dan bahkan dari diri kita sendiri.<sup>120</sup>

Pada dasarnya seorang yang jiwanya sakit sedang mencari hubungan personal dengan makna spiritual. Dalam pandangan Jung Kekosongan makna bukan hanya dapat memicu gangguan mental, tetapi juga menyebabkan penyakit fisik. Bagi sebagian orang, makna mungkin dianggap tidak penting dan bahkan direduksi menjadi fantasi atau fiksi. Namun Jung meyakini bahwa peran makna spiritual selama ini sangat diremehkan dalam pendekatan terhadap penyakit:

Namun ‘makna’ adalah sesuatu yang bersifat mental atau spiritual. Sebut saja fiksi jika Anda mau. Akan tetapi, fiksi ini memungkinkan kita untuk memengaruhi jalannya penyakit dengan cara yang jauh lebih efektif dibandingkan persiapan kimiawi. Bahkan, kita dapat memengaruhi proses biokimia tubuh. Entah fiksi tersebut muncul secara spontan dari dalam diri atau datang dari luar melalui ucapan manusia, ia dapat membuat kita sakit atau menyembuhkan kita. Fiksi, ilusi, dan opini mungkin adalah hal-hal paling tak nyata yang dapat kita bayangkan; namun justru hal-hal tersebut adalah yang paling efektif dalam ranah psikis, bahkan psiko-fisik.<sup>121</sup>

Lebih lanjut, Jung menyebut fiksi tersebut sebagai “fiksi penyembuh” dan “makna yang menghidupkan”. Makna ini menghidupkan tubuh, pikiran, dan jiwa karena individu merasa terhubung dengan dunia dan tidak lagi terperangkap dalam ego yang terasing. Makna yang menghidupkan merupakan suplemen yang memberikan nutrisi eksistensial dan memungkinkan individu untuk keluar dari keterasingan yang melumpuhkan. Meskipun makna-makna ini mungkin dianggap sebagai ilusi oleh akal rasional bahkan oleh orang yang sakit itu sendiri makna-makna tersebut berperan sebagai balsam bagi jiwa, menyembuhkan luka batin, serta menjawab kerinduan manusia akan pembenaran dan tujuan hidup.

#### **4. Upaya Kebangkitan Spiritualitas dalam Psikologi Kontemporer**

Kebangkitan spiritualitas ditandai dengan banyaknya bukti ilmiah yang menunjukkan adanya hubungan antara spiritual dengan kesehatan mental.<sup>122</sup> Di satu sisi, religiusitas mencakup keyakinan, praktik, dan ritual

---

<sup>120</sup> David J. Tacey, *Gods and Diseases*, hal.207

<sup>121</sup> C. G. Jung, *Psychotherapists or the Clergy*, hal. 497.

<sup>122</sup> Harold G. Koenig, “Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications,” dalam *ISRN Psychiatry* 2012 tahun 2012: 278730, hal. 2.

yang berkaitan dengan hal-hal transenden, sementara itu di sisi lain, spiritualitas merupakan konsep yang lebih luas, mencakup pencarian pribadi dalam memahami jawaban atas pertanyaan-pertanyaan fundamental tentang kehidupan, makna hidup, serta hubungan dengan yang sakral atau transenden.<sup>123</sup> Berdasarkan definisi ini, seseorang dapat memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi meskipun tingkat religiusitasnya rendah.

Dalam beberapa dekade terakhir, sejumlah organisasi yang menangani pasien yang terkena gangguan mental telah mengakui pentingnya spiritualitas dalam praktik psikologi klinis<sup>124</sup>. Integrasi spiritualitas tidak hanya ada di dalam psikologi, melainkan juga dalam pendidikan kedokteran, hal ini didorong oleh banyaknya publikasi dan bukti yang berkembang mengenai hubungan antara spiritualitas dan kesehatan, yang telah menghasilkan ribuan artikel di jurnal-jurnal ilmiah terindeks.<sup>125</sup> Bukti terkini menunjukkan bahwa spiritualitas berkaitan dengan berbagai hasil kesehatan, baik secara fisik maupun emosional<sup>126</sup>.

Spiritualitas, sebagai kualitas yang melekat pada manusia, merupakan bagian dari diri seseorang dalam seluruh aspek kehidupan dan pada setiap momen penting yang dialaminya. Ini adalah konsep lain yang sulit untuk dikategorikan sesuai dengan konteks, terlebih lagi jika dibahas dalam layanan kesehatan di lingkungan klinis, seperti yang ditunjukkan oleh berbagai literatur yang ada. Banyak penulis dari berbagai perspektif telah membahas topik ini, karena terdapat banyak kebingungan mengenai konsep spiritualitas, terutama karena tidak ada batas yang jelas antara spiritualitas, religiusitas, dan dalam beberapa penelitian bahkan tumpang tindih dengan kesejahteraan (*well-being*).<sup>127</sup>

Dalam konteks kesehatan mental, dimensi spiritual tampaknya sangat berkaitan dengan makna dan arti yang diberikan seseorang terhadap apa yang terjadi dalam hidupnya, dan karenanya perlu

<sup>123</sup> Alexander Moreira-Almeida, Harold G. Koenig, dan Giancarlo Lucchetti, "Clinical Implications of Spirituality to Mental Health: Review of Evidence and Practical Guidelines," dalam *Brazilian Journal of Psychiatry* 36 tahun 2014, hal. 176–182.

<sup>124</sup> A.M. Snider dan S. McPhedran, "Religiosity, Spirituality, Mental Health, and Mental Health Treatment Outcomes in Australia: A Systematic Literature Review," dalam *Mental Health, Religion & Culture*, hal. 1–2.

<sup>125</sup> L.M. Vitorino et al., "The Association between Spirituality and Religiousness and Mental Health," dalam *Scientific Reports* 8 tahun 2018, hal. 172.

<sup>126</sup> A.M. Snider dan S. McPhedran, "Religiosity, Spirituality, Mental Health, and Mental Health Treatment Outcomes in Australia: A Systematic Literature Review," dalam *Mental Health, Religion & Culture* 21, no. 6 tahun 2018, hal. 569–585.

<sup>127</sup> L.M. Vitorino et al., "The Association between Spirituality and Religiousness and Mental Health," *Scientific Reports* 8 tahun 2018, hal. 17233.

dipertimbangkan sebagaimana dalam bidang klinis lainnya. Ada sejumlah penelitian yang menunjukkan bahwa spiritualitas juga memainkan peran penting pada orang dengan gangguan mental. Kesehatan spiritual terbukti membawa dampak positif terhadap kesehatan mental dan juga memengaruhi kesehatan fisik secara positif, bahkan beberapa studi menunjukkan manfaat spiritualitas/religiositas dalam kesehatan mental, terutama dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi.<sup>128</sup>

Meskipun penelitian dalam bidang spiritualitas dan kesehatan telah berkembang pesat dalam beberapa dekade terakhir, masih sedikit tenaga kesehatan yang benar-benar membahas atau memasukkan isu ini dalam praktik klinis mereka. Beberapa penelitian menunjukkan adanya keterbatasan dan hambatan yang dihadapi profesional saat mencoba memasukkan dimensi spiritual ke dalam praktik pelayanan kesehatan mereka. Meskipun mereka mengakui pentingnya dimensi ini, kekurangan utama adalah kurangnya pelatihan khusus.<sup>129</sup>

Dalam sebuah studi khusus yang dilakukan di kalangan profesional kesehatan mental, disimpulkan bahwa meskipun tidak ada kesepakatan tentang definisi spiritualitas, para profesional percaya bahwa perhatian terhadap dimensi kemanusiaan ini memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan pasien saat menghadapi penyakit. Para profesional yang diwawancarai juga menyatakan bahwa dimensi spiritual pribadi mereka sendiri mungkin memengaruhi hubungan klinis dengan kebutuhan spiritual pasien. Mereka menyebutkan bahwa kurangnya waktu dan pelatihan khusus dalam perawatan spiritual adalah alasan utama mengapa hanya sedikit dari mereka yang mempertimbangkan aspek ini, dan jika hambatan-hambatan ini diatasi, maka perawatan spiritual dalam bidang kesehatan mental akan meningkat. Penelitian lain yang membahas pengaruh perawatan spiritual dalam kesehatan mental juga menunjukkan dampak positif ketika dimensi ini diperhatikan.<sup>130</sup>

### **C. Paradigma Alternatif: Integrasi Spiritualitas dan Kesehatan Mental**

---

<sup>128</sup> K. Milner et al., "The Experiences of Spirituality among Adults with Mental Health Difficulties: A Qualitative Systematic Review," *Epidemiology and Psychiatric Sciences* 29 (2020), hal. 34.

<sup>129</sup> Juan Pablo Sarrazin Martínez, "La Relación Entre Religión, Espiritualidad y Salud: Una Revisión Crítica Desde Las Ciencias Sociales," *Hallazgos* 18 tahun 2021, hal. 409–442.

<sup>130</sup> Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications," *ISRN Psychiatry* 2012, hal. 113.

Di tengah kegelisahan modern terhadap kekosongan makna dan keterputusan spiritual, muncul paradigma alternatif dalam dunia kesehatan mental yang mengintegrasikan dimensi spiritual ke dalam proses penyembuhan jiwa. Pendekatan ini menantang dominasi paradigma materialistik dan reduksionistik yang selama ini memisahkan antara aspek psikologis dan ruhani. Dalam tradisi Islam, integrasi semacam ini sejatinya telah lama dikenal, sebagaimana ditegaskan oleh Imam al-Qusyairi dalam *al-Risâlah al-Qusyairiyah*, bahwa jiwa manusia tidak hanya terdiri dari nafs dan 'aql, tetapi juga terhubung dengan qalb dan rûh - dimensi-dimensi yang hanya dapat disehatkan melalui pendekatan spiritual dan tazkiyat al-nafs. Oleh karena itu, membahas kesehatan mental tanpa menyentuh aspek spiritualitas akan selalu menyisakan ruang kosong dalam pemahaman manusia secara utuh.

### **1. Biografi al-Qusyairi: Integrasi Tasawuf, Teologi, dan Etika Ruhani**

Abu al-Qasim Abd al-Karim ibn Hawazin Al-Qusyairi merupakan tokoh penting dalam sejarah intelektual Islam yang merepresentasikan integrasi antara dimensi spiritual dan teologis. Ia dikenal sebagai seorang sufi sekaligus ahli teolog yang menganut mazhab Asy'ari. Ahmet T. Karamustafa memposisikan Al-Qusyairi sebagai produk dari era yang sangat dinamis di Naisabur, ketika munculnya sinergi antara pemikiran fikih *Syafi'i* dan teologi *Asy'ariyah*.<sup>131</sup> Popularitas Al-Qusyairi di kota tersebut menjadikannya salah satu dari empat ulama Asy'ari terkemuka yang menjadi sasaran represif oleh otoritas Saljuk pada kurun waktu 1053–1064 M. Ia sempat dipenjara dalam waktu yang relatif singkat karena perbedaan ideologis, sebelum akhirnya dibebaskan berkat dukungan dari kalangan intelektual yang sepemahaman.<sup>132</sup>

Abdul al-Karim Al-Qusyairi lahir di wilayah Khurasan pada abad ke-5 H/11 M, ia adalah seorang sufi besar yang kelak menjadi salah satu figur paling berpengaruh dalam dunia tasawuf dan teologi Islam. Para ahli sejarah bersepakat bahwasannya ia dilahirkan pada tahun 376 H/986 M di daerah Ustuwa, dalam lingkungan keluarga Arab yang kaya dan terpandang. Sebagian masa kecilnya dihabiskan untuk belajar ilmu keagamaan seperti bahasa Arab dan ilmu adab (kesusastraan), selain itu ia juga mendapatkan pelatihan layaknya seorang bangsawan, seperti seni bela diri, berkuda, dan memanah. Kehidupan Al-Qusyairi mengalami perubahan saat ia berusia lima belas tahun. Dengan tujuan mengurangi

---

<sup>131</sup> Ahmet T. Karamustafa, *Sufism: The Formative Period*, Edinburgh: Edinburgh University Press, 2007, hal. 97.

<sup>132</sup>Ian Richard Netton, *Islam, Christianity and the Mystic Journey: A Comparative Exploration*, Edinburgh: Edinburgh University Press, 2011, hal. 102

beban pajak atas tanah milik keluarganya, ia melakukan perjalanan ke Naisabur, sebuah kota penting di Khurasan yang kala itu dikenal sebagai pusat ilmu dan spiritualitas pada awal Islam.

Di kota inilah benih transformasi intelektual dan spiritualnya mulai tumbuh. Ketertarikannya pada ilmu keislaman menjadi jalan untuk bertemu dengan seorang sufi yang sekaligus menjadi gurunya yaitu Abu 'Ali al-Daqqaq (w. 405 H/1015 M). Abu Ali al-Daqqaq adalah seorang pemimpin sebuah madrasah terkemuka di wilayah Naisabur. Di bawah bimbingan al-Daqqaq, al-Qusyayri tidak hanya menimba ilmu tasawuf, tetapi juga menjalin hubungan personal yang erat. Ia menjadi murid utama, kemudian menikahi putri dari gurunya, dan akhirnya dipercaya untuk menggantikan posisi al-Daqqaq sebagai kepala madrasah setelah setelah meninggal.<sup>133</sup>

Selain mendalami tasawuf, Al-Qusyairi juga secara serius menekuni fikih mazhab Syafi'i dan teologi Asy'ariyyah di bawah bimbingan para ulama terkemuka di Nisabur, seperti Ibn Furak dan al-Isfara'ini. Melalui proses intelektual ini, ia tidak hanya menguasai cabang-cabang ilmu keislaman yang mapan, tetapi juga menjalin relasi ilmiah yang erat dengan para tokoh muda dari kalangan Syafi'i. Dalam perkembangan selanjutnya, ia tampil sebagai pemimpin utama kelompok Syafi'i-Asy'ari di kota tersebut, sebuah posisi yang menempatkannya pada jantung dinamika keilmuan dan keagamaan Nisabur pada masanya. Sebagai bagian dari perjalanan intelektualnya, Al-Qusyairi melakukan sejumlah perjalanan ilmiah ke berbagai pusat keilmuan penting di dunia Islam, termasuk Marw (Merv), Baghdad, dan Hijaz. Perjalanan ini tidak hanya menunjukkan komitmennya terhadap transmisi ilmu, tetapi juga memperluas jaringan intelektualnya lintas wilayah.<sup>134</sup>

Setelah wafatnya sang guru, Abu 'Ali al-Daqqaq, Al-Qusyairi kemudian bergabung dengan lingkaran murid al-Sulami, dan melalui pergaulan ini ia diperkenalkan secara lebih mendalam kepada tradisi tasawuf Irak sebuah aliran spiritual yang di wilayah Khurasan diwakili oleh figur penting seperti al-Nasrabadhi, murid dari al-Shibli. Integrasi antara warisan tasawuf Khurasan dan tasawuf Irak ini memperkaya perspektif spiritual Al-Qusyairi dan mewarnai karya-karyanya seperti *al-Risâlah al-Qusyairiyyah* dan *Lathâif al-Isyârât*.

Al-Qusyairi menjalani kehidupannya dalam konteks sejarah yang penuh gejolak, ditandai oleh naiknya kekuasaan Dinasti Saljuk dan

---

<sup>133</sup> Alexander D. Knysh, *Islamic Mysticism: A Short History*, Leiden: Brill, 2000, hal. 130.

<sup>134</sup> Richard W. Bulliet, *Patricians of Nisapur: A Study in Medieval Islamic Social History*, Cambridge, MA: Harvard University Press, 1972, hal. 151–152.

persaingannya dengan Dinasti Ghaznawi. Ia lahir dan tumbuh di tengah zaman yang ditandai oleh ketidakstabilan politik, konflik sektarian, dan pergulatan kekuasaan antar dinasti. Pada Agustus 1071 M, sekitar satu tahun sebelum wafatnya Al-Qusyairi, pada masa pemerintahan Alp Arslan (berkuasa 1063-1072 M), Dinasti Saljuk mencapai salah satu puncak kejayaannya saat menaklukkan Kekaisaran Bizantium dalam Pertempuran Manzikert. Di balik dinamika militer tersebut, kekuasaan politik di lingkup internal Saljuk semakin terkonsolidasi di bawah kendali wazir yang sangat berpengaruh yaitu Nidzam al-Mulk (1018–1092 M), yang diangkat oleh Alp Arslan setelah wafatnya Sultan Tughril Bey (berkuasa 1038–1063 M). Tughril Bey sendiri sebelumnya sempat merebut, kehilangan, dan merebut kembali kota Naisabur dalam upayanya menundukkan wilayah Khurasan dari tangan Dinasti Ghaznawi. Menurut Ahmet T. Karamustafa, Nidzam al-Mulk pada masa mudanya pernah menjadi murid al-Qusyairi dalam bidang ilmu hadis.<sup>135</sup>

Sebelumnya, ketika Naisabur jatuh ke tangan Dinasti Saljuk pada tahun 429 H/1038 M, Al-Qusyairi terlibat dalam konflik sektarian antara kelompok Hanafi dan Syafi'i. Ketegangan ini mencerminkan dinamika yang kompleks antara faksi-faksi keagamaan yang didukung oleh kekuatan politik berbeda. Pada tahun 436 H/1045 M, Al-Qusyairi memperkuat otoritas keilmuan dan kepemimpinannya sebagai tokoh Syafi'i-Asy'ari dengan menerbitkan risalah pembelaan terhadap ajaran al-Asy'ari dan para pengikutnya. Langkah ini memicu perlawanan dari kelompok Hanafi yang berseberangan secara ideologis.

Situasi semakin memanas ketika al-Kunduri, wazir Saljuk yang berpengaruh, secara terbuka mendukung faksi Hanafi pada tahun 446 H/1054 M. Dalam konteks ini, Al-Qusyairi ditangkap dan dipenjara di benteng Naisabur. Namun, berkat pengaruh dan loyalitas para pengikutnya, tak lama kemudian ia dibebaskan secara paksa. Pada tahun 448 H/1056 M, Al-Qusyairi menerima undangan dari Khalifah al-Qa'im untuk mengajar hadis di istana kekhalifahan di Baghdad. Setelah menjalankan tugas tersebut, ia kembali ke Khurasan, namun tidak dapat kembali ke Naisabur yang masih berada di bawah kendali faksi Hanafi. Ia kemudian memilih untuk menetap di Tus, hingga situasi politik memungkinkan ia kembali ke kampung halamannya. Kembalinya Nizam al-Mulk ke panggung kekuasaan sebagai wazir dan kebijakannya yang membalikkan keputusan al-Kunduri dengan mengembalikan keseimbangan antara faksi Hanafi dan Syafi'i, memungkinkan Al-Qusyairi yang saat itu telah berusia 79 tahun. untuk kembali ke Naisabur dan menghabiskan sisa hidupnya di

---

<sup>135</sup> Ian Richard Netton, *Islam, Christianity ...* hal. 103

sana hingga wafat.<sup>136</sup>

Menurut Baldick, al-Qusyayri merupakan salah satu tokoh sentral dalam gelombang revitalisasi Sunni pada pertengahan abad ke-11 M. Pemilihan al-Qusyayri sebagai subjek studi dalam penelitian ini didasarkan pada posisinya yang merepresentasikan tipologi mistisisme Islam tertentu pada periode sejarah tertentu. Ia tidak dimaksudkan untuk mewakili keseluruhan tradisi tasawuf, tetapi sebagai contoh signifikan dari konfigurasi spiritualitas Islam dalam konteks spesifik.<sup>137</sup>

Dalam konteks sejarah, politik, agama, dan intelektual. Al-Qusyairi melahirkan karya tasawuf yang berjudul *al-Risâlah al-Qusyairiyyah* yang merupakan sebuah karya yang ia pandang sebagai kebutuhan mendesak pada masanya. Kondisi kerusakan moral dan religiusitas umat menuntut adanya penguatan spiritual yang terstruktur. Oleh karena itu, risalah tersebut disusun untuk memaparkan kehidupan dan teladan para tokoh sufi terdahulu, dengan tujuan untuk memberikan keteguhan dan arahan bagi para penempuh jalan spiritual (*sâlik*). Ahmet Karamustafa merangkum pendekatan intelektual al-Qusyairi sebagai sejalan dengan metodologi al-Kalabadzi, namun secara substantif merupakan sintesis yang cermat antara gagasan-gagasan utama dalam karya al-Sulami dan al-Sarraj.<sup>138</sup>

Puncak pencapaian intelektual al-Qusyayri ditandai oleh produktivitasnya dalam menghasilkan karya-karya penting di berbagai bidang ilmu keislaman. Al-Taftazani menempatkan Al-Qusyairi sebagai salah satu tokoh sentral dalam tradisi tasawuf abad kelima Hijriyah. Perannya sebagai pembela tasawuf pada masa itu tampak jelas melalui beragam tulisannya, khususnya dua karya paling berpengaruh, yaitu tafsir *Lathâif al-Isyârât* dan *al-Risâlah al-Qusyairiyyah*. Kedua karya ini telah diakui luas sebagai rujukan utama dalam khazanah tasawuf klasik. Bahkan, Ibn Khallikan menegaskan posisi Al-Qusyairi sebagai sosok yang berhasil menyelaraskan antara dimensi syariat dan hakikat melalui kedua karya tersebut.<sup>139</sup> Mahmud mencatat bahwa sejumlah karya Al-Qusyairi tersimpan dengan baik di perpustakaan-perpustakaan besar di Eropa. Dalam penelusuran manuskripnya, ia menemukan bahwa

<sup>136</sup> Alexander D. Knysh, *Islamic Mysticism: A Short History*, Leiden: Brill, 2000, hal. 131.

<sup>137</sup> Julian Baldick, *Mystical Islam: An Introduction to Sufism*, London: I.B. Tauris, 1989, hal. 62.

<sup>138</sup> Ahmet T. Karamustafa, *Sufism: The Formative Period*, Edinburgh: Edinburgh University Press, 2007, hal. 98.

<sup>139</sup> Abu al-Wafa al-Ghanimi al-Taftazani, *Madkhal ilâ al-Tashawwuf al-Islâmî*, Kairo: Dar al-Tsaqafah wa al-Nashr, 2002. hal. 345.

naskah *Arba'in Haditsan* berada di perpustakaan Leiden, sementara *Tartīb al-Suluk* disimpan di Vatikan, Roma.<sup>140</sup>

Selain ulama timur tengah Al-Qusyairi mendapat pengakuan dari tokoh barat yaitu A.J. Arberry yang menyebut Al-Qusyairi sebagai seorang imam sufi sekaligus penulis terkemuka dalam bidang tasawuf. Arberry bahkan menganggap *al-Risâlah al-Qusyairiyyah* sebagai salah satu karya paling penting dalam studi tasawuf di kalangan akademisi modern.<sup>141</sup> Kredibilitas Al-Qusyairi (wafat 465 H / 1072 M) dalam bidang tafsir dan tasawuf juga diakui oleh para peneliti lain, salah satunya Abdurrahman Habil. Berdasarkan kajiannya tentang peta keilmuan dan sejarah tafsir sufi, Habil menyimpulkan bahwa Al-Qusyairi merupakan salah satu tokoh tasawuf paling menonjol pada masanya.<sup>142</sup>

## 2. *Lathâ'if al-Isyârât*: Menyentuh Dimensi Terdalam dari Eksistensi.

Al-Qusyairi tidak secara khusus menyebutkan alasan mengapa ia menulis kitab tafsir *Lathâ'if al-Isyârât*. Namun, pada bagian akhir pengantar kitab tersebut, ia menyatakan bahwa penulisan kitab ini selesai pada tahun 434 H/1043 M. Sebelum menyusun *Lathâ'if al-Isyârât*, al-Qusyairi telah menyelesaikan penulisan kitab tafsir lainnya yang berjudul *al-Taisir fî al-Tafsir*, sebuah karya tafsir besar yang dinilai oleh para ulama sebagai salah satu tafsir terbaik pada masanya. Kitab *al-Taisir fî al-Tafsir* telah rampung ditulis sebelum tahun 410 H/1019 M.<sup>143</sup>

Menurut Ibrahim Basyuni, *al-Taisir fî al-Tafsir* merupakan karya al-Qusyairi sebelum ia memasuki fase tasawuf, sedangkan *Lathâ'if al-Isyârât* ditulis setelah ia menempuh jalan sufisme. Metode penafsiran dalam *al-Taisir* masih bersifat konvensional, sebagaimana lazimnya tafsir-tafsir klasik yang mengandalkan analisis kebahasaan, asbabun nuzul perbedaan qira'at, konteks makki-madani, serta berbagai informasi dari sumber riwayat terdahulu. Meski demikian, menurut Basyuni, dalam *al-Taisir* sudah mulai tampak kecenderungan sufistik penulisnya, meskipun belum dominan.

Adapun tafsir sufi *Lathâ'if al-Isyârât* ditulis al-Qusyairi dengan

---

<sup>140</sup> 'Abd al-Halim Mahmûd dan Mahmud ibn al-Syarif. *Tahqîq Risâlah al-Qusyairiyyah*, Kairo: Dar al-Ma'arif, 1996, hal. 13.

<sup>141</sup> A.J. Arberry, *Sufism: An Account of the Mystics of Islam*, London: Allen & Unwin, 1950, hal. 7.

<sup>142</sup> Abdurrahman Habil, "Esoteric Traditional Commentaries of Al-Qur'an," dalam *Islamic Spirituality: Foundations*, ed. Seyyed Hossein Nasr, New York: Crossroad Publishing Company, 1987, hal. 42.

<sup>143</sup> Ibn 'Asakir, *Tabyin Kadhîb al-Muftara fima Nusiba ila Abi al-Hasan al-Asy'ari*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1994, hal. 272.

tujuan khusus: mengungkap makna-makna tersembunyi (bathin) di balik ayat-ayat al-Qur'an. Berbeda dengan pendahulunya, Abu 'Abd al-Rahman Muhammad bin al-Husain al-Sulami (w. 412 H/1021 M) yang dalam *Haqâ'iq al-Tafsîr*-nya lebih mengedepankan penafsiran bathin secara eksklusif, al-Qusyayri tetap menjelaskan makna dzahir ayat terlebih dahulu sebelum menyampaikan penafsiran bathin secara ringkas. Al-Qusyayri meyakini bahwa isyarat-isyarat mengenai makna bathin dalam tafsirnya diperoleh oleh kaum sufi melalui ilham dari Allah Swt. Meski demikian, ia tidak menafikan makna dzahir dari ayat-ayat yang ditafsirkannya, apalagi menyalahi ketentuan syariat. Pendekatan tafsir ini sejalan dengan prinsip-prinsip yang ia uraikan dalam karya terkenalnya, *al-Risâlah al-Qusyairiyyah fi 'Ilm al-Tashawwuf*.<sup>144</sup>

Tafsir sufistik secara khas memanfaatkan pendekatan tasawuf dalam proses penafsirannya, yang secara mendalam merefleksikan dimensi kejiwaan manusia. Instrumen utama yang digunakan dalam penafsiran ini adalah kerangka konseptual tasawuf, khususnya melalui dialektika antara tahapan spiritual (*maqâmât*) dan keadaan spiritual (*ahwal*), serta pengalaman mistik yang dialami oleh para sufi. Wilayah interpretatif dalam tafsir sufi membuka ruang interaksi antara spiritualitas tasawuf dan psikologi sastra, guna secara kolaboratif memahami pesan-pesan Al-Qur'an. Dalam konteks ini, Robert Frager menegaskan bahwa tasawuf memiliki titik temu dengan psikologi, bahkan mencakup wilayah kajian yang lebih luas. Menurut Frager, objek utama dalam tasawuf tidak hanya terbatas pada aspek psikologis semata, melainkan meliputi dimensi ruh (*al-rûh*), hati (*al-qalb*), dan jiwa atau diri (*al-nafs*), yang menjadikan tasawuf sebagai disiplin yang holistik dalam memahami struktur batin manusia.<sup>145</sup>

Tafsir sufistik berlandaskan pada pengalaman batin seorang mufasir, dengan menjadikan Al-Qur'an sebagai dasar normatif bagi konstruksi teoritisnya. Para mufasir sufi memperoleh pemahaman terhadap ayat-ayat suci melalui proses internal yang digambarkan dalam psikologi tasawuf sebagai tahapan-tahapan spiritual (*maqâmât*), meskipun validitas dari bentuk pengetahuan yang diperoleh melalui iluminasi (kasyf) masih menjadi perdebatan di kalangan ulama.

Dalam kerangka psikologi sufistik, Robert Frager menekankan bahwa untuk mencapai pengalaman spiritual yang autentik, seseorang perlu memahami secara mendalam potensi batiniah yang meliputi hati (*qalb*),

---

<sup>144</sup> <sup>144</sup>Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2007, hal. .256

<sup>145</sup> Robert Frager, *Heart, Self & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*, Wheaton: Theological Publishing House, 1999, cet. I, terj. Hasmiyah Rauf, *Psikologi Sufi*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2005, cet. V, hal. 31.

jiwa (*rûh*), dan diri (*nafs*). Khususnya *nafs*, dipandang sebagai aspek psikis awal yang sering kali menjadi rintangan utama dalam perjalanan spiritual seorang sufi. Namun demikian, jika dikendalikan dan diarahkan secara tepat, *nafs* juga dapat menjadi kekuatan pendorong yang sangat berharga. Pada tingkat paling rendah, *nafs* muncul dalam bentuk *Nafs al-Ammârah* (diri yang memerintah kepada kejahatan), yaitu dorongan destruktif yang menjauhkan seseorang dari jalan spiritual. Kekuatan destruktif ini tidak hanya menyebabkan penderitaan mendalam, tetapi juga mendorong individu untuk menyakiti orang-orang terdekatnya. Dalam perspektif sufistik, *Nafs al-Ammârah* merupakan akar dari penyimpangan kognitif dan emosional, sekaligus menjadi sumber ancaman terbesar bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

Psikologi pada umumnya memandang manusia semata sebagai entitas biologis dan psikologis yang berakar pada sistem saraf tubuh. Sebaliknya, tasawuf menawarkan pendekatan yang lebih transenden, dengan memandang manusia sebagai perwujudan dari roh ilahi. Dalam kerangka psikologi sufistik, setiap eksplorasi mendalam terhadap aspek psikologis manusia akan mengarah pada penemuan aspek ketuhanan yang tak terbatas dalam diri. Salah satu prinsip mendasar dalam psikologi sufistik adalah pentingnya kesadaran akan asal-usul dan tujuan akhir eksistensi manusia. Dalam hal ini, hati spiritual (*qalb*) menjadi elemen sentral sebagai wadah intuisi, pemahaman batiniah, dan kebijaksanaan ruhani. Konsep tasawuf menegaskan bahwa jiwa manusia telah eksis sebelum kelahiran dan akan tetap eksis pasca kematian. Tujuan spiritual tertinggi dalam tradisi ini adalah tersingkapnya percikan ilahiah dalam diri manusia, sebagaimana ditegaskan dalam pepatah sufi: *man 'arafa nafsahu faqad 'arafa rabbahu* barang siapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya.<sup>146</sup>

Dalam disertasi yang ditulis oleh Sarah Abbott Hastings Mullin<sup>147</sup>, ia mengkaji pengalaman eksistensial para praktisi dalam tradisi tasawuf kontemplatif Uwaysi, suatu aliran mistik Islam yang berkembang di kawasan Timur Tengah. Penelitiannya menunjukkan bahwa seorang guru spiritual dalam tradisi ini memiliki kapasitas untuk membimbing muridnya menuju pencapaian dan realisasi tingkat perkembangan psiko-spiritual yang melampaui model psikologi Barat konvensional. Temuan dari studi ini menggambarkan bagaimana para murid sufi mampu mengidentifikasi dan

<sup>146</sup> Robert Frager, *Heart, Self & Soul*, hal. 34.

<sup>147</sup> Sarah Abbott Hastings Mullin, *In Search of the True I: A Heuristic Inquiry into the Lived Experience of Self for Practitioners of Uwayysi Sufism*, California: Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, 2012, hal. iv–v.

melampaui ego melalui representasi diri yang menyatu dan menyeluruh, yang diwujudkan dalam pengalaman ketuhanan yang bersifat esensial. Proses perkembangan spiritual ini bersifat bertahap dan kompleks, serta menghasilkan perubahan signifikan dalam diri praktisi, antara lain munculnya rasa takut spiritual yang dipandang sebagai bentuk tertinggi dari pengetahuan, peningkatan stabilitas batin, keyakinan eksistensial yang lebih kuat, dan apresiasi yang lebih mendalam terhadap realitas universal.

Praktik meditasi dalam tradisi Uwaisi terbukti menjadi medium penting bagi perkembangan stabilitas subyektif dan keterhubungan langsung dengan dimensi transendental melalui perantaraan seorang guru spiritual. Studi ini juga menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran dan pengurangan gangguan psikologis merupakan indikator penting menuju realisasi diri yang holistik. Dalam tradisi ini, hubungan transendental antara murid dan guru menjadi fondasi utama dalam proses pengembangan diri. Keimanan yang dimiliki para praktisi pun bersumber dari pengalaman langsung, bukan dari dogma semata. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan bagi perluasan wacana psikologi, khususnya dalam memahami dinamika pengalaman hidup dan perkembangan diri melalui perspektif tasawuf Uwaisi, yang selama ini jarang mendapat perhatian dalam model psikologi Barat tradisional.

Tafsir sufi menawarkan pendekatan yang sistematis dan efektif dalam memahami serta mentransformasi aspek *nafs* atau diri dalam perspektif spiritual. Dalam pandangan Robert Frager, metode yang digunakan oleh para praktisi tasawuf untuk pengembangan diri mencakup refleksi dan evaluasi diri, disiplin spiritual, serta proses pencerminan diri melalui interaksi dengan orang lain konsep *mir'ah* atau cermins. Puncak dari transformasi *nafs* ini adalah kondisi jiwa yang suci (*nafs al-mutma'innah*), yang digambarkan sebagai pribadi yang jernih dan memantulkan cahaya ilahi secara utuh, tanpa distorsi. Tingkat spiritual semacam ini merupakan pencapaian luar biasa yang umumnya hanya ditemukan pada para nabi dan tokoh-tokoh suci.<sup>148</sup>

Lebih jauh, dalam kerangka psikologi sufi, jiwa manusia dipandang sebagai entitas multidimensional yang berkembang melalui prinsip evolusi spiritual. Model ini mencakup tujuh dimensi kesadaran: dari aspek paling dasar seperti mineral dan nabati, hingga tingkatan tertinggi seperti jiwa rahasia dan jiwa maha rahasia (*al-nafs al-sirriyyah* dan *nafs al-akbar*). Tujuan utama tasawuf adalah mengharmonisasikan seluruh tingkat kesadaran ini agar berfungsi secara sinergis dan selaras. Berbeda dengan psikologi konvensional yang cenderung memfokuskan perhatian pada satu

---

<sup>148</sup> Robert Frager, *Heart, Self & Soul* ...hal.32

atau dua aspek fungsional kesadaran, pendekatan sufi menekankan pentingnya keseimbangan menyeluruh, mencakup keseimbangan emosional, relasi interpersonal yang sehat, serta integrasi antara kesehatan spiritual dan jasmani.<sup>149</sup>

Tafsir sufi memanifestasikan dimensi emosional sufistik melalui ekspresi sastra yang khas. Keistimewaan pendekatan ini terletak pada orientasi terhadap pengalaman rasa dan emosi yang mendalam. Linn Wilcox menjelaskan bahwa dalam ranah psikologi modern, emosi umumnya didekati sebagai gejala yang perlu diatur agar tidak berkembang menjadi bentuk negatif. Sebaliknya, dalam tradisi tasawuf, emosi dipahami sebagai elemen batiniah yang dapat diarahkan secara konstruktif melalui proses spiritual yang bertahap, dikenal dengan istilah *maqâmât*. Pencapaian spiritual tersebut tidak diperoleh melalui rasio ataupun indera semata, melainkan melalui proses pengenalan terhadap percikan ilahiah dalam diri manusia, yang mensyaratkan kesiapan rohani untuk mengenal Tuhan. Pengenalan ini dianalogikan dengan kesiapan seorang pecinta dalam menyambut kekasihnya, yang menuntut komitmen terhadap disiplin spiritual, praktik yang konsisten, kesabaran, dan cinta. Dalam konteks sufistik, pembahasan mengenai emosi sering kali diawali dari pengalaman konkret dalam kehidupan sehari-hari baik dalam kesendirian maupun di tengah keramaian karena setiap individu mengalami peristiwa yang memicu respons emosional tertentu. Ekspresi seperti kesedihan, kemarahan, dan kecemasan mencerminkan hubungan langsung antara pengalaman hidup dan dinamika emosional dalam keberadaan manusia.<sup>150</sup>

Penafsiran dari pengalaman sufi menggunakan ungkapan-ungkapan yang puitis dan penuh makna simbolik untuk mengantar pembaca pada pencarian makna terdalam dan pengalaman transendental. Kesamaan dalam penggunaan bahasa simbolik dan orientasi pada penggalian makna batiniah inilah yang mempertemukan spiritualitas sufi dengan psikologi, menjadikan keduanya sebagai pendekatan yang saling melengkapi dalam menelusuri spiritualitas dan dinamika psikologis manusia.

Dalam pandangan Al-Qusyairi spiritualitas manusia digambarkan dalam surat al-Baqarah ayat 286. Sebagaimana penjelasan berikut ini:

لِكَمَالِ رَحْمَتِهِ بِهِمْ وَقَفَّهُمْ عَلَى حَدِّ وَسُعِهِمْ. وَدُونَ ذَلِكَ بِكَثِيرٍ. كُلُّ ذَلِكَ رِفْقٌ مِنْهُ  
وَفَضْلٌ

<sup>149</sup> Robert Frager, *Heart, Self & Soul* ...hal.32

<sup>150</sup> Linn Wilcox, *Sufism and Psychology*, Chicago: Abjad, 1995, terj. I.G. Harimurti Bagoesoka, hal. 299.

*Karena kesempurnaan rahmat-Nya kepada mereka, Allah menetapkan beban (kewajiban) sesuai batas kemampuan mereka bahkan jauh di bawah itu. Semua itu merupakan bentuk kelembutan dan karunia dari-Nya.*

Penjelasan Al-Qusyairi selaras dengan pandangan Maslow tentang teori hirarki kebutuhan. Manusia. Maslow menyebut pentingnya lingkungan sebagai tempat tumbuh dengan aman, tidak dibebani dan tidak ditekan. Al-Qusyairi memberikan perspektif bahwa Rahmat Allah merupakan ruang yang aman untuk tumbuhnya spiritual. Selain itu makna *rifq* yang ditafsirkan oleh Al-Qusayry merupakan *unconditional positive regard* (penerimaan tanpa syarat) konsep ini dicetuskan oleh Carl Rogers.



### **BAB III**

## **ASPEK SPIRITUALITAS DAN JIWA DALAM TAFSIR SUFI AL-QUSYAIRI**

### **A. Al-Qusyairi dan Tafsir *Lathâif al-Isyârât*: Sebuah Pendekatan Psikospiritual**

Sub bahasan dalam bab ini akan menjelaskan wacana kesehatan mental yang ada di dalam kitab *Lathâif al-Isyârât*. Tafsir yang termasuk dalam kategori tafsir sufi ini mengarahkan pembacanya untuk meresapi pengalaman batin dan cahaya spiritual yang dialami oleh sang *mufasssir*. Fokus utama dalam penafsirannya terletak pada kondisi mental dan kejiwaan manusia, dengan tujuan menyentuh dimensi terdalam dari psikologi dan perilaku pembaca. Genre dari tafsir ini kerap menampilkan ekspresi emosional yang berfungsi sebagai jembatan menuju perenungan eksistensial dan kedekatan spiritual dengan Allah. Symbolisme tentang mental dalam *Lathâif al-Isyârât* dikaitkan dengan ayat-ayat yang berbicara tentang jiwa (*nafs*), sehingga menekankan hubungan afektif antara manusia dan Tuhan dalam dimensi spiritual yang mendalam.<sup>1</sup>

Para *mufasssir* sufi seperti Al-Qusyairi secara konsisten berupaya membimbing pembaca untuk memasuki ruang batin sufistik melalui penafsirannya. Strategi yang digunakan melibatkan pemanfaatan bahasa

---

<sup>1</sup>Todd Lawson, "Typological Figuration and the Meaning of 'Spiritual': The Qur'anic Story of Joseph" dalam *Journal of the American Oriental Society* 132, No. 2, hal. 220.

sastra yang memiliki daya sentuh emosional, dengan tujuan membangkitkan resonansi jiwa dan perasaan pembaca. Bahasa yang digunakan bukan sekadar ekspresi estetis, tetapi merupakan medium untuk mengungkapkan kondisi psikologis secara otentik dan terarah, sehingga mampu menyentuh dimensi terdalam darkesadaran batin pembaca. Fokus para *mufassir* sufi adalah membangun pengalaman spiritual melalui dimensi psikologis yang selaras dengan ajaran tasawuf.

Orientasi sufistik dalam penafsiran Al-Qur'an yang dilakukan oleh parasufi memiliki dasar yang kuat, yakni potensi psikologis dan spiritual yang terkandung dalam teks-teks Qur'ani. Dalam hal ini, Todd Lawson memberikan kontribusi penting melalui studinya mengenai figurasi tipologis kisah-kisah Qur'an dalam perspektif spiritual, khususnya dalam artikelnya *Typological Figuration and the Meaning of Spiritual: The Qur'anic Story of Joseph*. Lawson menyoroti bagaimana narasi kisah Nabi Yusuf menunjukkan penggunaan bahasa figuratif yang sarat makna mistis dan simbolik. Ia menunjukkan bahwa gaya penceritaan Qur'ani mengandung elemen alegoris yang kuat melalui retorika dan bahasa puitis yang persuasif, yang pada gilirannya mendukung pendekatan tafsir *isyari* dalam karya-karya tafsir sufi. Hal ini menegaskan bahwa penafsiran sufistik bukanlah konstruksi arbitrer, melainkan respons hermeneutik yang sah terhadap potensi makna dalam teks Al-Qur'an itu sendiri.<sup>2</sup>

Spiritualitas telah berkembang menjadi salah satu elemen fundamental dalam mendefinisikan kesehatan mental secara menyeluruh. Perhatian terhadap spiritualitas tidak lagi semata-mata berada dalam ranah agama atau mistisisme tradisional, tetapi telah meluas menjadi bidang kajian ilmiah dalam ilmu saraf, psikiatri, dan intervensi psikoterapeutik. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi spiritual manusia dianggap memiliki peran signifikan dalam membentuk kondisi kejiwaan dan kesejahteraan mental. Dalam tradisi Islam, tasawuf atau sufisme merupakan bentuk spiritualitas yang paling khas dan mendalam. Meskipun tumbuh dari akar ajaran Islam, sufisme juga menyerap pengaruh tradisi besar lainnya seperti Kristen dan Hindu, menjadikannya sebagai bentuk spiritualitas yang lintas budaya dan terbuka. Tasawuf telah berkontribusi besar dalam menawarkan jalan menuju kedamaian batin dan pertumbuhan rohani, baik bagi umat Muslim maupun di kalangan non-Muslim.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Todd Lawson, "Typological Figuration and the Meaning of 'Spiritual': The Qur'anic Story of Joseph" dalam *Journal of the American Oriental Society* 132, no. 2, hal. 221.

<sup>3</sup> S. Nizamie, Mohammad Katshu, dan N. Uvais, "Sufism and Mental Health," dalam *Indian Journal of Psychiatry*, Vol. 55 2013. hal. 215.

Tujuan utama dari perjalanan sufistik adalah *wusyûl* suatu kondisi keterhubungan eksistensial dengan Tuhan yang diperoleh melalui proses pembersihan jiwa dan realisasi spiritual. Dalam pandangan sufistik, jiwa manusia tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk mengenal Tuhan, tetapi juga sebagai medium yang mengantarkan manusia pada pengalaman eksistensial terdalam. Allah, dalam kerangka tasawuf, dipandang sebagai satu-satunya eksistensi yang hakiki, sedangkan semua realitas lain bersifat sementara dan bergantung pada-Nya. Oleh karena itu, pendekatan sufistik ini menawarkan sumbangan penting dalam memahami akar pengalaman religius dan relevansinya terhadap kesehatan mental, serta membuka kemungkinan integrasi antara psikologi modern dan nilai-nilai spiritual.

Tafsir sufi lahir sebagai hasil dari pengalaman batin dan proses pemikiran penafsir yang sedang berada dalam kondisi spiritual atau *maqâm* tertentu. Ayat-ayat Al-Qur'an yang dianggap sebagai simbol atau isyarat maknawi, pertama-tama diresapi secara mendalam, lalu secara sadar dituangkan dalam bentuk tafsir tertulis.<sup>4</sup> David Boros dalam disertasinya memperkuat pandangan bahwa struktur batin manusia dapat berkembang melalui praktik meditasi. Penelitiannya dilakukan di komunitas meditasi Tibet yang dipimpin oleh Djwhal Khul, di mana ia membandingkan ajaran esoterik Alice A. Bailey (1880–1949) dengan pemikiran Djwhal Khul. Dari hasil observasi langsung serta telaah naskah-naskah Tiongkok kuno, Boros menyimpulkan bahwa tulisan para guru spiritual di Tibet, yang sarat dengan hikmah transendental dan pencerahan jiwa, merupakan buah dari latihan meditasi dan pembinaan aspek telepatik dalam struktur kejiwaan mereka.<sup>5</sup>

Penulisan tafsir sufi berlangsung dalam dua tahapan. Tahap awal berbentuk perenungan ide dalam suasana batin yang imajinatif dan abstrak.<sup>6</sup> Setelah itu, gagasan-gagasan tersebut dituangkan dalam bentuk tulisan yang lebih konkret. Dalam tradisi tasawuf, menafsirkan Al-Qur'an dipandang sebagai sarana untuk mengungkap lapisan-lapisan makna, baik yang tersurat maupun tersirat. Terdapat dua pendekatan untuk mencapai pemahaman tersebut: pertama, dengan nalar dan pemikiran logis; kedua, melalui pengalaman intuitif yang langsung.<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam* Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1975, hal. 78.

<sup>5</sup> David Borsos, *The Esoteric Philosophy of Alice A. Bailey: Ageless Wisdom for A New Age*, California: California Institute of Integral Studies, 2012, hal. 120.

<sup>6</sup> Henry Corbin, *Creative Imagination in the Sufism of Ibn 'Arabi*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1969, hal. 389.

<sup>7</sup> Syadr al-Din Qunawi, *I'jâz al-Bayân fî Ta'wîl Al-Qur'an*, Hyderabad, 1989, hal. 34.

Sumber utama dari jenis penafsiran ini adalah apa yang disebut oleh al-Ghazali sebagai *'ilm al-mukâsyafah* yakni pengetahuan yang diperoleh bukan dari upaya intelektual, melainkan dari pengalaman penyingkapan batin, berupa wahyu atau ilham langsung ke dalam hati. Pengetahuan ini dapat muncul secara spontan dalam hati yang sebelumnya kosong.<sup>8</sup> Menurut al-Ghazali, inilah rahasia batin yang tidak bisa dijangkau oleh ilmu yang diperoleh secara usaha (*kasb*). Hanya hati yang benar-benar bersih yang mampu menerima *'ilm al-mukâsyafah*. Jalan untuk mencapainya adalah dengan menempuh jalur tasawuf jalan para sufi yang telah mengenal Allah (*'ârif billâh*). Dengan *'ilm al-mukâsyafah* inilah, lapisan-lapisan makna tersembunyi dari Al-Qur'an bisa terbuka.<sup>9</sup>

Latihan olah jiwa seperti meditasi dan zikir dalam tradisi sufi merupakan bentuk perjalanan batin menuju alam spiritual terdalam. Menurut M. Swartz, dimensi batiniah ini tidak dapat dipisahkan dari ekspresi lahiriah para pelakunya. Tasawuf memberikan ruang luas bagi ekspresi sebagai medium interpretatif dalam membangkitkan kesadaran spiritual. Upaya untuk mengembangkan bentuk-bentuk ekspresi ini terlihat dalam praktik para guru sufi. Mesut Okumuş dalam penelitiannya melakukan kajian komparatif atas pendekatan hermeneutik al-Ghazali dan Ibn Sina dalam memahami Al-Qur'an. Ia menemukan bahwa interpretasi al-Ghazali terhadap ayat-ayat tertentu sangat dipengaruhi oleh pandangan filsafat kejiwaan Ibn Sina, khususnya mengenai teori penciptaan jiwa dan jasad secara simultan. Al-Ghazali mengadopsi pandangan tersebut dan menggunakannya sebagai dasar dalam menafsirkan beberapa ayat Al-Qur'an. Temuan ini semakin memperjelas bahwa karya para pemikir besar sering kali merupakan cerminan dari dinamika batin mereka.<sup>10</sup>

Pengolahan jiwa menjadi tema sentral dalam tasawuf, sebagai fondasi dalam pencapaian pengetahuan tentang kebenaran. Menurut para sufi, hakikat kebenaran tidak akan tersingkap pada hati yang masih dikotori oleh hawa nafsu, ambisi duniawi, dan kecintaan terhadap kedudukan atau kekayaan. Sebaliknya, kebenaran hanya terbuka bagi hati yang telah melalui proses penyucian pertama, terbebas dari pengaruh duniawi; kedua, dipoles melalui latihan spiritual (*riyâdhah*) yang intens; ketiga, diterangi oleh zikir yang ikhlas; keempat, dituntun oleh cara berpikir yang benar; dan kelima, konsisten dalam menjalankan hukum-hukum syariat. Ketika hati telah mencapai kondisi demikian, maka cahaya kenabian akan memancar

---

<sup>8</sup> Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, Jilid 3, Beirut: *Dâr al-Fikr*, tt, hal. 22.

<sup>9</sup> Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, hal. 31.

<sup>10</sup> Mesut Okumuş, "The Influence of Ibn Sina on al-Ghazali in Qur'anic Hermeneutics," dalam *The Muslim World* 102, no. 2 April 2011, hal. 390,

ke dalamnya, menjadikannya seperti cermin bening yang memantulkan cahaya iman dan menuntun pemiliknya dalam kehidupan spiritual.<sup>11</sup>

Dalam *al-Munqidz min al-Dhalâl*, Imam al-Ghazali menyebut tasawuf sebagai inti dari ajaran agama, karena ilmu ini membahas esensi ajaran dan sekaligus hakikat hidup itu sendiri. Ia menggambarkan metode intuisi dan ekspresi dalam tafsir sufi melalui analogi dunia nyata. Al-Ghazali mengatakan bahwa sebagaimana seorang insinyur merancang maket bangunan sebelum membangunnya, demikian pula Allah menciptakan maket semesta dalam *Lauh al-Mahfûddz*, yang kemudian menjadi cetak biru bagi penciptaan alam semesta. Maket tersebut kemudian tertanam dalam kesadaran manusia melalui persepsi inderawi dan imajinasi. Ketika seseorang memejamkan mata setelah menyaksikan langit dan bumi, bayangan keduanya masih tetap hadir dalam benaknya. Bahkan setelah alam itu lenyap, kesan tersebut tetap tinggal dalam hatinya. Dari sini, ia memperoleh pengetahuan intuitif mengenai hakikat dari apa yang pernah dialami oleh inderanya. Imajinasi ini meninggalkan bekas mendalam dalam hati, menjadi jembatan menuju pengetahuan batiniah tentang realitas spiritual.<sup>12</sup>

Dalam tradisi tasawuf dikenal konsep *maqâm* “jalan cinta” (*mahabbah* dan *‘isyq*), yaitu jalan spiritual yang dilalui melalui proses pensucian jiwa dan hati, serta pengosongan pikiran dari segala sesuatu selain Tuhan. Dengan metode ini, cinta seorang hamba kepada Tuhannya akan tumbuh dan mengakar kuat dalam sanubarinya, hingga ia mencapai kebenaran tertinggi. Para sufi meyakini bahwa hanya melalui jalan cinta inilah jiwa dapat mengalami persatuan spiritual dan peleburan total (*fanâ’*) dalam keabadian wujud Ilahi.<sup>13</sup> Prakasy B. Behere memaparkan bahwa spiritualitas dapat berfungsi sebagai solusi praktis dalam mengatasi ketidakstabilan kondisi kejiwaan. Ia menegaskan bahwa spiritualitas memiliki dampak yang luas terhadap kesehatan mental dan fisik, serta memengaruhi perilaku dan cara seseorang memaknai kehidupan. Dalam konteks keagamaan, spiritualitas turut membentuk keseimbangan batin yang mendukung pembentukan karakter individu.<sup>14</sup>

Perjalanan spiritual dimulai dari keterhubungan transendental antara jiwa dan keyakinannya, yang kemudian memunculkan sugesti

<sup>11</sup> Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam*, hal.17.

<sup>12</sup> Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad al-Ghazali, *Ihyâ’ ‘Ulûm al-Dîn*, hal. 22–23.

<sup>13</sup> Nasr Hamid Abu Zayd, *Falsafat al-Ta’wil Ibn ‘Arabî*, Beirut: *Dâr al-Qalam*, 1980, hal. 27.

<sup>14</sup> Prakasy B. Behere, "Religion and Mental Health," dalam *Indian Journal of Psychiatry*, 2013, hal, 187–194.

tertentu dalam pola hidup seseorang. Dalam konteks tafsir sufi, temuan Prakasy dapat dikaitkan dengan metode perolehan inspirasi saat menafsirkan Al-Qur'an. Kebiasaan menjalani praktik transendental akan memunculkan efek sugestif yang mengaktifkan daya imajinasi, yang bersumber dari pengalaman spiritual mendalam. Tasawuf membuka peluang besar bagi ekspresi batiniah sebagai sarana interpretatif dalam upaya membangkitkan kesadaran spiritual.

Penafsiran Al-Qusyairi dalam *Lathâif al-Isyârât* dapat dipahami sebagai bentuk ekspresi dari perjalanan spiritualitasnya yang melewati berbagai tahapan (*maqâm*). Menelusuri tahapan-tahapan ini sama artinya dengan mengkaji kondisi psikologis Al-Qusyairi dalam perspektif psikologi tasawuf. Gagasan bahwa tafsir seorang sufi merupakan cerminan dari keadaan batinnya telah dikemukakan oleh Paul Nwyia dan dilanjutkan oleh Annabel Keeler, yang keduanya secara khusus meneliti karya-karya Al-Qusyairi dan al-Sulami. Mereka menyimpulkan bahwa hati seorang sufi bertindak seperti cermin yang memantulkan cahaya ilahi, yang kemudian terefleksi dalam perilaku dan aktivitas spiritualnya. Berdasarkan pemikiran ini, penelitian ini hendak melangkah lebih jauh dengan menganalisis dimensi kejiwaan, khususnya emosi-emosi batiniah yang diekspresikan Al-Qusyairi melalui penafsirannya.

Secara umum, ekspresi emosional dalam penafsiran Al-Qusyairi merefleksikan kondisi *ahwal* (yang dalam istilah Al-Qusyairi disebut *nathaqû 'alâ marâtibihim wa aqdârihim*), yakni keadaan spiritual yang dialami para salik sesuai dengan tingkat dan kapasitas spiritual mereka. Melalui syair-syair cinta yang ditulisnya, peneliti mengidentifikasi sejumlah konteks kesehatan jiwa diantaranya cinta dalam konteks penghambaan, kerinduan mendalam kepada Sang Kekasih Ilahi, serta kecemasan dan harapan spiritual yang mendalam.

Wacana kesehatan mental dalam penafsiran Al-Qusyairi penulis menyajikan sebagian penafsiran yang menunjukkan sebuah kondisi kejiwaan transenden dan ketenangan jiwa. Dalam surat *al-Fâtihah* penafsiran lafadh *al-hamd lillâh* dalam bahasa Indonesia biasanya diterjemahkan sebagai segala puji hanya milik Allah. Para mufasir umumnya mengawali penafsiran terhadap ayat ini dengan membahas konteks turunnya surat al-Fatihah. Misalnya, Abu Zahrah menyebut bahwa mayoritas mufasir sepakat surat ini diturunkan di Mekkah.<sup>15</sup> Namun, Al-Qusyairi tidak mengikuti langkah tersebut. Ia tidak menyebutkan lokasi turunnya surat, melainkan langsung memfokuskan penafsiran pada aspek

---

<sup>15</sup> Muhammad Abû Zahrah, *Tafsîr al-Zahrâ*, Kairo: Dâr al-Fikr al-'Arabî, t.t, hal. 55.

spiritual dengan pendekatan tasawuf. Hal ini menunjukkan perbedaan metode antara Al-Qusyairi dan mufasir lain seperti al-Qurthubî. Jika al-Qurthubi menggunakan pendekatan fikih, membahas pendapat ulama mengenai hukum dan variasi qiraat, maka Al-Qusyairi hanya sedikit menyentuh aspek linguistik sebelum mengarahkannya ke makna tasawuf.

Penjelasan Al-Qusyairi tentang *al-hamd* dari sisi bahasa tidak jauh berbeda dengan mufasir lain; ia menyebut sinonim dari *al-hamd*, seperti *hamida* dan *syakara*. Ia membedakan antara dua istilah ini: menurutnya, *al-hamd* adalah pancaran pujian dari Allah kepada Diri-Nya sendiri karena keindahan-Nya, sedangkan pujian yang datang dari manusia kepada Allah karena limpahan karunia dari-Nya ditunjukkan dengan istilah *syukr* dan *hamd* sekaligus. Abu Zahrah juga membahas istilah yang digunakan Al-Qusyairi, bahkan memperluasnya dengan kajian kebahasaan yang mendalam. Ia menjelaskan bahwa *al-hamd* mencakup makna *madh*, *syukr*, dan *al-thanâ*'.<sup>16</sup> Berbeda dari Al-Qusyairi yang cenderung singkat, Mahmud Hamzah al-Kirmanî memberikan ulasan linguistik yang lebih detail. Ia menjelaskan bahwa meskipun *al-hamd* dan *al-madh* sama-sama berarti pujian (*thanâ*'), keduanya memiliki perbedaan makna: *al-hamd* merujuk pada pujian atas perbuatan baik, sementara *al-madh* mencakup pujian terhadap sifat dzat maupun perbuatan.<sup>17</sup>

Dalam menafsirkan ayat pertama surat al-Fatihah, yaitu *basmalah*, Al-Qusyairi tidak mencantumkan syair. Baru pada ayat kedua *al-hamdu lillâh* ia mulai menghadirkan enam bait syair; lima di antaranya berkaitan dengan lafal *al-hamd* dan satu lainnya membahas kata *rabb*. Sebelum menyertakan syair, Al-Qusyairi terlebih dahulu menafsirkan lafal *al-hamd* secara linguistik dengan menjelaskan bahwa *al-hamd* bersinonim dengan *al-thanâ*'. Ia juga menjelaskan fungsi huruf *lâm* dalam frasa *al-hamd*, yaitu sebagai *lâm al-jins li al-istighrâq*, yang berarti mencakup segala jenis pujian. Tafsiran ini sejalan dengan pandangan al-Kirmânî, meskipun ia menambahkan bahwa *lâm* pada *al-hamd* juga bisa bermakna *lâm al-'ahd*, *lâm al-ta'dzîm*, dan *lâm al-tafkhîm*.<sup>18</sup>

Dari sisi linguistik, Al-Qusyairi tidak terlalu mendalam dalam menjelaskan makna *al-hamd*. Jika dibandingkan dengan penafsiran al-Kirmanî, terlihat bahwa al-Kirmanî lebih detail dalam membahas struktur gramatikal atau tarkib dari frasa *al-hamdu lillah* sebagaimana dipahami

<sup>16</sup> Muhammad Abu Zahrah, *Tafsîr al-Zahrâ*, hal. 55.

<sup>17</sup> Mahmud Hamzah al-Kirmanî, *'Ajâ'ib al-Ta'wîl*, Jilid I, Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, t.t, hal. 96.

<sup>18</sup> Mahmud Hamzah al-Kirmanî, *'Ajâ'ib al-Ta'wîl*, hal. 97.

oleh para ulama. Ia menyebutkan bahwa menurut mayoritas ulama, tarkib al-hamdu lillah terdiri dari muftada dan khabar. Ada juga pendapat lain yang mengatakan bahwa al-hamd adalah muftada muakhhkar atau subjek yang ditunda, sedangkan bismillah berfungsi sebagai khabar muqaddam atau predikat yang didahulukan, dan lillah sebagai *hal*.

Setelah memberikan penjelasan dari aspek bahasa, Al-Qusyairi lalu mengaitkannya dengan konsep-konsep tasawuf seperti hakikat, para wali, rahasia-rahasia spiritual, serta sifat-sifat Allah yang mencerminkan keindahan. Penjelasan ini kemudian dikembangkan dalam kerangka tasawuf yang didasarkan pada konsep ahwal dan *maqâmât*. Al-Qusyairi mendefinisikan hakikat pujian atau al-hamd sebagai memuji atau al-thana terhadap dzat yang dipuji dengan menyebutkan sifat-sifat-Nya yang luhur dan perbuatan-Nya yang indah. Dalam hal ini, Al-Qusyairi tetap menggunakan pendekatan linguistik, misalnya dengan menjelaskan bahwa huruf lam pada kata al-hamd menunjukkan makna jenis atau liljins, yakni mencakup seluruh bentuk pujian secara menyeluruh atau istighraq.

Menurut Al-Qusyairi, segala bentuk pujian hakikatnya adalah milik Allah, baik yang berupa sifat maupun bentuk. Pujian itu terkadang dilakukan oleh Allah kepada Diri-Nya sendiri, sebagaimana tercermin dalam ayat pembuka surat al-Fatihah. Dalam konteks ini, Allah memuji kesempurnaan dan keagungan-Nya. Sementara itu, pujian yang disampaikan oleh makhluk kepada Allah didasari oleh rasa syukur atas nikmat dan karunia yang mereka terima.

Salah satu kekurangan dalam penafsiran Al-Qusyairi adalah ia tidak menjelaskan secara rinci makna istilah-istilah tasawuf yang digunakannya, seperti hakikat, wali, dan rahasia spiritual. Hal ini bisa menyebabkan kebingungan dalam memahami maksud istilah tersebut jika hanya merujuk pada makna umumnya. Misalnya, tidak dijelaskan secara eksplisit apa yang dimaksud hakikat menurut Al-Qusyairi, siapa yang dimaksud wali, dan apa saja yang termasuk dalam kategori rahasia spiritual. Penjelasan terhadap istilah-istilah kunci ini sangat penting agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam memahami penafsirannya.

Al-Qusyairi menjelaskan hubungan jiwa manusia dengan Tuhan, ia menafsirkan sebagai berikut:

رَبُّهُوَ السَّيِّدُ، وَالْعَالَمُونَ جَمِيعُ الْمَخْلُوقَاتِ، وَاخْتِصَاصَ هَذَا الْجَمْعِ بِلَفْظِ الْعَالَمِينَ  
لِاشْتِمَالِهِ عَلَى الْعُقَلَاءِ وَالْجَمَادَاتِ، فَهُوَ مَالِكُ الْأَعْيَانِ وَمُنْشِئُهَا، وَمُوجِدُ الرُّسُومِ وَالْدِّيَارِ  
بِمَا فِيهَا. وَيَدُلُّ اسْمُ الرَّبِّ أَيْضًا عَلَى تَرْبِيَةِ الْخَلْقِ، فَهُوَ مُرَبِّ نَفُوسِ الْعَابِدِينَ بِالتَّأْيِيدِ.

وَمُرَّتِ قُلُوبَ الظَّالِمِينَ بالتَّسَدِيدِ، وَمُرَّتِ أَرْوَاحَ العَارِفِينَ بالتَّوْحِيدِ، وَهُوَ مُرَّتِ الأَشْبَاحَ بِوُجُودِ النِّعَمِ، وَمُرَّتِ الأَرْوَاحَ بِشُهُودِ الكَرَمِ. وَيَدُلُّ اسْمُ الرَّبِّ أَيْضًا عَلَى إِصْلَاحِهِ لِأُمُورِ عِبَادِهِ، مِنْ قَوْلِهِمْ: "رَبِّيْتُ العَدِيمَ رَبَّةً"، فَهُوَ مُصْلِحُ أُمُورِ الرَّاهِدِينَ بِجَمِيلِ رِعَايَتِهِ، وَمُصْلِحُ أُمُورِ العَابِدِينَ بِحُسْنِ كِفَايَتِهِ، وَمُصْلِحُ أُمُورِ الوَاجِدِينَ بِقَدِيمِ عِنَايَتِهِ. أَصْلَحَ أُمُورَ قَوْمٍ فَاسْتَغْنَوْا بِعَطَائِهِ، وَأَصْلَحَ أُمُورَ آخَرِينَ فَاسْتَأْقُوا لِقَرَائِهِ، وَثَالِثُ أَصْلَحَ أُمُورَهُمْ فَاسْتَقَامُوا لِلقَائِهِ.<sup>19</sup>

Dalam penjelasan sufistiknya mengenai nama Allah *Rabb*, Al-Qusyairi menampilkan pemahaman mendalam tentang dimensi spiritual yang sangat relevan dengan konsep psikologi spiritual dan kesehatan mental. Ia menjelaskan bahwa *Rabb* tidak hanya berarti Tuhan sebagai Pencipta seluruh makhluk, melainkan juga sebagai pendidik dan pembina jiwa manusia dalam berbagai level eksistensial. Allah disebut sebagai *murabbi* yang membimbing jiwa para abid dengan dukungan (*ta'yid*), hati para pencari dengan bimbingan (*tasdid*), dan ruh para arif dengan tauhid. Bahkan, jasad dipelihara melalui limpahan nikmat lahiriah, dan ruh diasuh dengan keintiman dan karunia batiniah. Pemaknaan ini mencerminkan pandangan bahwa kesehatan jiwa tidak hanya sebatas ketiadaan gangguan, tetapi juga proses pembinaan spiritual yang terus-menerus menuju integritas diri dan kedamaian batin.

Lebih jauh, Al-Qusyairi menegaskan bahwa nama *Rabb* juga menunjukkan sifat Allah sebagai pemberi perbaikan terhadap kondisi batin para hamba. Ia memperbaiki keadaan para zahid dengan penjagaan-Nya, para abid dengan kecukupan-Nya, dan para *wâjidîn* yakni mereka yang telah merasakan kehadiran Tuhan secara batiniah dengan perhatian dan kasih sayang-Nya. Sebagian hamba bahkan diperbaiki hingga mengalami kerinduan untuk berjumpa dengan-Nya, sementara yang lain diperbaiki hingga dapat istiqamah dalam perjalanan menuju-Nya. Dalam konteks psikologi spiritual, konsep ini menggambarkan bagaimana relasi transendental dengan Tuhan menjadi sumber kekuatan penyembuhan jiwa, memberikan arah, makna, dan rasa tenteram yang mendalam. Ini sejalan dengan pendekatan dalam psikologi transpersonal yang menekankan pentingnya kesadaran spiritual dan hubungan dengan Yang Ilahi sebagai

<sup>19</sup>Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, Beirut: *Dar al-Kutub al-Ilmiyyah*, 2007, hal. 11.

bagian dari kesehatan mental yang utuh.

Dengan demikian, tafsir Al-Qusyairi terhadap nama *Rabb* tidak hanya mengandung nilai teologis, tetapi juga sarat dengan nilai terapeutik dan transformatif bagi jiwa manusia. Spiritualitas dipahami sebagai proses bertahap menuju kesempurnaan ruhani, yang dalam terminologi psikologi kontemporer dapat dibaca sebagai proses menuju aktualisasi diri, pemaknaan hidup, dan integrasi jiwa secara utuh.

Adapun penafsiran isyari terhadap lafaz *al-hamd*, Al-Qusyairi menyebut bahwa Allah Yang Maha Benar telah mengajarkan kepada para wali-Nya kedudukan pujian, yakni bahwa keinginan para wali untuk mendekat kepada Allah bersumber dari pujian-Nya. Bahkan ketidakmampuan mereka untuk sampai kepada-Nya pun juga bersumber dari pujian Allah semata. Melalui ayat ini, Allah mengajarkan bahwa Dia memuji Diri-Nya sendiri di awal pembicaraan-Nya yaitu dalam surat al-Fatihah, sehingga para wali ketika membaca ayat ini akan sadar akan kelemahan diri mereka. Mereka merasa diajak menyaksikan keagungan Allah sejak awal komunikasi, yang membuat mereka tunduk dan terus-menerus memuji-Nya. Dalam kondisi itu, para wali mengalami ketenangan jiwa dan kerendahan hati karena merasakan kesempurnaan-Nya. Mereka merasa hidup kembali setelah hawa nafsu mereka reda, dan rahasia batin mereka dipenuhi ketawadhuan. Hal ini terjadi karena mereka mendengar bagaimana Allah Yang Maha Benar memuji Diri-Nya sendiri. Setelah mengalami pengalaman ini, para wali menyampaikan makna melalui ungkapan-ungkapan simbolik dalam berbagai bentuk.<sup>20</sup>

Penafsiran isyari Al-Qusyairi menyiratkan sebuah konsep mengenai kondisi jiwa seorang hamba yang terpengaruh oleh sifat keindahan Allah, Dzat yang senantiasa dipuji oleh para wali dengan penuh kerendahan hati dan cinta yang mendalam. Tafsir terhadap lafal *al-hamd* ini melahirkan pemahaman tentang cinta (*mahabbah*) yang dimiliki seorang wali sebagai bentuk penghambaan dalam interaksinya dengan Allah melalui bacaan surat al-Fatihah.

Setelah menafsirkan lafal *al-hamd* dari sisi linguistik dan isyari, Al-Qusyairi kemudian menggambarkan kondisi jiwa seorang wali yang sedang diliputi rasa cinta kepada Allah melalui pengalaman keindahan-Nya dan pujian yang diarahkan kepada-Nya. Cinta ini kemudian diekspresikan oleh Al-Qusyairi dalam bentuk empat bait syair yang kaya akan gaya deskriptif (*washfi*) serta dipenuhi oleh metafora dan personifikasi yang lembut dan indah.

---

<sup>20</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 10.

وَلَوْجِهَهَا مِنْ وَجْهٍ قَمَرٍ، وَلَعَيْنِهَا مِنْ عَيْنِهَا كُحْلٌ<sup>21</sup>

*Dia mempunyai wajah yang mengalahkan keindahan rembulan dan dia mempunyai mata dengan matanya yang hitam mempesona.*

Dalam syair tersebut, Al-Qusyairi mengekspresikan kerinduan yang mendalam dengan menggambarkan keterpesonaannya kepada Allah. Keindahan Allah dilukiskan melampaui pesona rembulan dan kecantikan mata seorang perempuan yang menawan. Meskipun syair tersebut tidak menggunakan rima berulang (*matra*), kekuatan gaya bahasa metaforis (*isti'ârah*) sangat menonjol. Al-Qusyairi membandingkan keindahan Ilahi dengan rembulan dan mata hitam nan memesona. Dalam kajian *balâghah* (retorika Arab), bentuk ekspresi seperti ini dikenal sebagai *syi'r al-ghazl* atau syair rindu. Penafsiran Al-Qusyairi terhadap Allah sebagai Dzat yang layak dipuji diperkaya dengan syair bernuansa kerinduan yang mendalam dan penuh gambaran imajinatif terhadap *Rabb al-'Âlamîn*.

دَاوُدُ لَوْ سَمِعَتْ أذْنَاهُ قُلَّتْهَا، لَمَا تَرْتَمَّ بِالْأَلْحَانِ دَاوُدُ<sup>22</sup>

*Jikalau Dawud kedua telinga mendengar suaranya, maka spontan akan berkata kenapa engkau bernyanyi dengan dandang suara Dawud*

Syair yang ia tampilkan merupakan perpanjangan dari penjelasan esai sebelumnya, di mana ia menguraikan bahwa hakikat pujian adalah pengagungan terhadap Dzat yang dipuji dengan menyebut sifat-sifat-Nya yang agung dan perbuatan-Nya yang memesona. Dari sisi kebahasaan, ia juga mengulas struktur linguistik lafaz *al-hamd*, dengan menunjukkan bahwa huruf *lâm* dalam kalimat tersebut adalah *lâm al-jins*, yaitu partikel yang menunjukkan makna jenis secara menyeluruh. Implikasi maknanya, menurut Al-Qusyairi, adalah bahwa seluruh bentuk pujian, meski ditujukan kepada selain Allah, sejatinya tetap kembali kepada Allah. Al-Qusyairi juga menggambarkan pengalaman spiritualnya dalam bentuk simbolik. Ia mengilustrasikan kerinduannya kepada Tuhan yang tak tertandingi, bahkan ketika ia mendengarkan suara merdu Nabi Dawud sekalipun. Tidak ada hal duniawi yang dapat mengalihkan perhatian jiwanya, karena hatinya telah dipenuhi oleh keagungan dan kekuatan Allah yang membuatnya tenggelam dalam kebahagiaan dan rasa syukur.

غَنَّتْ سَعَادُ بِصَوْتِهَا، فَتَخَادَلَتْ أَلْحَانُ دَاوُدَ مِنَ الْحَجَلِ. وَمَا الْفَقْرُ عَنِ أَرْضِ الْعَشِيرَةِ سَاقِنَا، وَلَكِنَّا جُنَّا بِلُفْيَاكَ نَسَعُدُ. بَيَانُ بَيَانِ الْحَقِّ، أَنْتَ بَيَانُهُ، وَكُلُّ مَعَانِي الْعَيْبِ، أَنْتَ

<sup>21</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 10.

<sup>22</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 10.

*Kebahagiaan itu berdendang dengan suaranya bahkan sampai tersipu malu karena kesilapan bahasa dawud. Bukan karena miskin kami tinggalkan tanah tercinta, Namun demi jumpa denganmu, bahagia terasa nyata. Engkaulah penjelas kebenaran yang sejati, Lisan gaib pun bersuara lewat dirimu yang suci.<sup>24</sup>*

Syair tersebut menggambarkan perasaan seorang pemuji yang memendam rindu. Dia menjelaskan bahwa bukanlah kefaqiran dalam bumi kabilah (suku) yang menimpa kami itu menyedihkan, akan tetapi ketika kami datang dan bertemu dengan-Mu kami menjadi bahagia.

Dalam dua bait syair yang disampaikan, Al-Qusyairi dengan jelas mengilustrasikan relasi spiritual seorang hamba yang senantiasa tersambung dengan Tuhan. Ia menekankan bahwa terang kebenaran berasal dari Allah, dan makna-makna gaib hanya dapat dijelaskan dengan kehendak-Nya. Syair ini mencerminkan kondisi spiritual golongan pecinta Tuhan yang telah larut dalam fana (*mustahlakîn*), sehingga tidak lagi mampu mengungkapkan pujian melalui kata-kata. Jiwa mereka tercerahkan oleh kebersamaan dengan Allah (*bi-Hi min-Hu yu 'abbarûn*), dituntun langsung menuju-Nya, dan tunduk sepenuhnya pada hukum-hukum-Nya. Dalam keadaan ini, batin mereka dijaga dan dikendalikan oleh kebijaksanaan Ilahi yang dalam dan berlapis.

Kondisi psikologis kaum sufi ini menginspirasi Todd Lawson dalam kajian tipologi spiritual dalam kisah-kisah Qur'ani, khususnya kisah Nabi Yusuf, sebagaimana ditulisnya dalam *Typological Figuration and the Meaning of "Spiritual"*. Lawson menyoroti bagaimana kondisi batin para penafsir dapat tercermin dari gaya bahasa yang mereka gunakan dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an. Dalam menafsirkan kata *al-hamd*, Al-Qusyairi memulai dengan penjelasan sinonim linguistik, lalu masuk pada pemaknaan sufistik, dan ditutup dengan syair. Menurutnya, *al-hamd* adalah pujian (*al-thanâ'*) yang pada hakikatnya mengarah pada keindahan Allah, bahkan jika datang dari orang-orang yang tidak beriman. Kekufuran mereka justru menjadi bentuk penolakan terhadap keindahan Ilahi itu sendiri.

Syair yang disusun Al-Qusyairi mendalami esensi pujian terhadap Allah: mengagungkan-Nya dengan menyebut sifat dan perbuatan-Nya yang agung. Dari aspek kebahasaan, ia menjelaskan bahwa partikel *lâm* pada kata *al-hamd* adalah *lâm al-jins*, yang mengandung

<sup>23</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 11.

<sup>24</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 11.

makna universal. Implikasinya, segala bentuk pujian, pada dasarnya, adalah untuk Allah.

Al-Qusyairi kemudian membagi kondisi psikologis para pemuji Allah menjadi tiga kategori. Pertama, mereka yang memuji Allah atas nikmat-nikmat lahiriah dan perlindungan dari musibah, meskipun tidak sepenuhnya menyadari seluruh bentuk kebaikan yang mereka terima. Kedua, mereka yang memuji-Nya karena dibukakan hati dan memperoleh karunia ilahiah berupa *sirr* (rahasia batin), yang menyingkap tabir realitas gaib dan membebaskan mereka dari hambatan-hambatan batin. Ketiga, mereka yang memuji Allah karena pengalaman *syuhûd* (penyaksian langsung) terhadap sifat-sifat qadim Allah melalui *mukasyafah* (penyingkapan batin). Dalam dua bait syair yang disampaikan, Al-Qusyairi dengan jelas mengilustrasikan relasi spiritual seorang hamba yang senantiasa tersambung dengan Tuhan. Ia menekankan bahwa terang kebenaran berasal dari Allah, dan makna-makna gaib hanya dapat dijelaskan dengan kehendak-Nya. Syair ini mencerminkan kondisi spiritual golongan pecinta Tuhan yang telah larut dalam fana (mustahlakîn), sehingga tidak lagi mampu mengungkapkan pujian melalui kata-kata. Jiwa mereka tercerahkan oleh kebersamaan dengan Allah (bi-Hi min-Hu yu‘abbarûn), dituntun langsung menuju-Nya, dan tunduk sepenuhnya pada hukum-hukum-Nya. Dalam keadaan ini, batin mereka dijaga dan dikendalikan oleh kebijaksanaan Ilahi yang dalam dan berlapis.

Kondisi psikologis kaum sufi ini menginspirasi Todd Lawson dalam kajian tipologi spiritual dalam kisah-kisah Qur’ani, khususnya kisah Nabi Yusuf, sebagaimana ditulisnya dalam *Typological Figuration and the Meaning of "Spiritual"*. Lawson menyoroti bagaimana kondisi batin para penafsir dapat tercermin dari gaya bahasa yang mereka gunakan dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur’an .

Dalam menafsirkan kata *al-hamd*, Al-Qusyairi memulai dengan penjelasan sinonim linguistik, lalu masuk pada pemaknaan sufistik, dan ditutup dengan syair. Menurutnya, *al-hamd* adalah pujian (al-*thanâ’*) yang pada hakikatnya mengarah pada keindahan Allah, bahkan jika datang dari orang-orang yang tidak beriman. Kekufuran mereka justru menjadi bentuk penolakan terhadap keindahan Ilahi itu sendiri.<sup>25</sup>

Syair yang disusun Al-Qusyairi mendalami esensi pujian terhadap Allah: mengagungkan-Nya dengan menyebut sifat dan perbuatan-Nya yang agung. Dari aspek kebahasaan, ia menjelaskan bahwa partikel *lâm* pada kata *al-hamd* adalah *lâm al-jins*, yang mengandung makna universal. Implikasinya, segala bentuk pujian, pada dasarnya,

---

<sup>25</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 12.

adalah untuk Allah. Al-Qusyairi kemudian membagi kondisi psikologis para pemuji Allah menjadi tiga kategori. Pertama, mereka yang memuji Allah atas nikmat-nikmat lahiriah dan perlindungan dari musibah, meskipun tidak sepenuhnya menyadari seluruh bentuk kebaikan yang mereka terima. Kedua, mereka yang memuji-Nya karena dibukakan hati dan memperoleh karunia ilahiah berupa *sirr* (rahasia batin), yang menyingkap tabir realitas gaib dan membebaskan mereka dari hambatan-hambatan batin. Ketiga, mereka yang memuji Allah karena pengalaman *syuhûd* (penyaksian langsung) terhadap sifat-sifat qadim Allah melalui *mukâsyafah* (penyingkapan batin).

Unsur-unsur rasional (*'aqlî*), imajinatif (*khayâlî*), emosional (*'âthifî*), dan artistik (*fannî*) dihadirkan dalam tafsir untuk menggambarkan perasaan dan gejolak kerinduan batin sang mufassir yang diekspresikan melalui tafsir. Ekspresi ini ditampilkan melalui tema dan struktur bangunan tafsir, kekuatan daya imajinasi dan bayangan, pemilihan diksi yang sarat makna, serta pilihan kata yang memperhatikan unsur bunyi seperti rima dan irama. Dimensi kejiwaan yang diungkapkan Al-Qusyairi melalui syair-syairnya mencerminkan struktur psikis manusia sebagaimana dipahami dalam teori psikoanalisis klasik Sigmund Freud (1856-1939), yang kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Carl Jung. Dalam kerangka teori Freud, sistem psikis manusia terdiri atas tiga lapisan yaitu *id*, *ego*, dan *superego*.<sup>26</sup>

Ketiga komponen ini merupakan bangunan konseptual yang menjelaskan mekanisme perilaku manusia. Freud menyatakan bahwa seluruh aktivitas manusia didorong oleh energi naluriah (insting), yaitu dorongan bawaan yang menentukan arah kecenderungan jiwa. Naluri-naluri ini memiliki sumber, tujuan, arah dorongan, dan maksud tertentu. Secara umum, naluri tersebut berakar pada kebutuhan jasmani, seperti rasa lapar, haus, dorongan seksual, dan sebagainya. Kekuatan naluriah inilah yang menggerakkan manusia untuk bertindak memenuhi kebutuhan tersebut. Tujuan akhir dari dorongan-dorongan naluriah itu adalah meredakan ketegangan jasmani, dan mengembalikan individu kepada keadaan tenang dan stabil. Umumnya, naluri memiliki sifat konservatif, karena orientasinya yang berulang dan tetap, yakni untuk memulihkan ketenangan setelah mengalami ketegangan akibat kebutuhan yang belum terpenuhi. Freud menyatakan bahwa pusat naluri ini berada dalam wilayah *id*, sehingga *id* dianggap sebagai sumber energi psikis yang paling dasar

---

<sup>26</sup>*Encyclopedia of Psychology*, Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press, 2000, hal. 51.

dan asli.<sup>27</sup>

Dalam perspektif Al-Qusyairi, insting yang dijelaskan Freud tersebut sebanding dengan konsep *nafs ammârah*. Akan tetapi, Al-Qusyairi memberikan penekanan bahwa *nafs ammârah* tidak senantiasa berorientasi pada energi negatif sebagaimana id dalam pandangan Freud. Bahkan, Al-Qusyairi menegaskan bahwa *nafs ammârah* dapat menjadi kekuatan positif yang mendorong seseorang kepada amal saleh jika ia mengalami transformasi menjadi *nafs muthhma'innah*.<sup>28</sup> Dengan demikian, konsep id dalam teori Freud dapat dikomparasikan dengan konsep *nafs* dalam tasawuf. Keduanya berperan sebagai sumber energi awal dalam diri manusia atau dapat pula dikatakan sebagai bentuk dasar insting. Perbedaannya terletak pada kecenderungan nilainya: id menurut Freud lebih berfokus pada dorongan-dorongan negatif, sementara dalam pandangan Al-Qusyairi, dorongan tersebut bisa bersifat positif jika dikendalikan dan diarahkan.

Id yang negatif disebut *nafs ammârah*, sedangkan id yang telah melalui proses spiritual hingga menjadi positif disebut *nafs muthhma'innah*. Dalam konteks tertentu, energi awal manusia yang disebut id oleh Freud digambarkan oleh Al-Qusyairi sebagai jiwa orang-orang munafik (*al-munâfiqûn*). *Nafs ammârah* dalam pandangan Al-Qusyairi termasuk dalam kategori jiwa yang dipengaruhi oleh sifat kemunafikan, karena semata-mata mengejar kesenangan duniawi, padahal sesungguhnya ia tengah mencari ketenangan batin. Al-Qusyairi menjelaskan lebih lanjut melalui tafsirnya terhadap kata *al-maghdûb* dan *adh-dhâllîn*, yaitu golongan yang terperdaya oleh hawa nafsu mereka dan mengikuti kehendaknya, sehingga hati mereka tertutup dari kebenaran akibat kesombongan dan kerakusan.

Salah satu kondisi spiritual (*ahwâl*) yang dijelaskan Al-Qusyairi dalam syairnya saat menafsirkan lafal *al-hamd* adalah *al-wajd*. *Wajd* merupakan keadaan di mana seseorang merasakan kedatangan cinta ilahiah secara tiba-tiba dan langsung pada saat itu juga. Kondisi ini merupakan pengalaman rasa yang datang dari luar diri manusia.<sup>29</sup> Pandangan ini diikuti oleh al-Ghazali. Fenomena tersebut tergambarkan dalam syair Al-Qusyairi yang melukiskan perasaan seorang pujangga yang diliputi kerinduan mendalam. Ia menyatakan bahwa kesedihan bukanlah disebabkan oleh kefakiran di tanah suku, melainkan karena ketidakhadiran

<sup>27</sup> Sigmund Freud, *The Future of an Illusion*, ed. James Strachey and Peter Gay, London: W.W. Norton & Company, 1989, hal. 120.

<sup>28</sup> Abu al-Qasim Abd al-Karim Al-Qusyairi, *al-Risâlah Al-Qusyairiyah*, Beirut: *Dâr al-Kutub wa al-Nashr*, 1985, hal. 50.

<sup>29</sup> 'Abd al-Rahman Badawii, *Syatahât al-Sūfiyyat*, Kairo: *Dirâsaât Islâmiyyah*, 1949, hal. 4-5.

perjumpaan dengan Tuhan. Namun ketika pertemuan itu terjadi, kebahagiaan pun datang. Abu Nashr al-Sarraj dalam kitab *al-Luma'* mengemukakan bahwa berbagai bentuk ekstase cinta (*wajd*) yang dirasakan para sufi termasuk dalam kategori *wajd*, yaitu tersingkapnya hati kepada Tuhan. Dalam pengalaman itu, hati yang sebelumnya tenang menjadi terguncang, nafas panjang ditarik, dan air mata mengalir. Al-Junayd menjelaskan bahwa *wajd* adalah pengalaman spiritual cinta yang muncul secara tiba-tiba (*al-musyâdat*), dan bahwa *wajd* merupakan bagian dari wilayah rasa yang merupakan rahasia ilahiah yang disimpan Allah dalam hati para mukmin yang mencapai keyakinan sejati (*al-mu'minîn al-mûqinîn*).<sup>30</sup>

Selanjutnya unuk memperoleh ketenangan dalam perspektif Al-Qusyairi tertuang di dalam kitabnya. Dalam hal ini ia memaknai kata *yu'minûn* (beriman) dan *al-ghayb* (yang gaib), yang ia bahas dari sudut pandang tasawuf. Al-Qusyairi menafsirkan Q.S al-Baqarah/2:2 sebagai berikut:

حَقِيقَةُ الْإِيْمَانِ: التَّصَدِيقُ، ثُمَّ التَّحْقِيقُ، وَمَوْجِبُ الْأَمْرَيْنِ التَّوْفِيقُ.  
وَالتَّصَدِيقُ بِالْعَقْلِ، وَالتَّحْقِيقُ بِبَدَلِ الْجُهْدِ فِي حِفْظِ الْعَهْدِ، وَمَرَاعَاةِ الْحَدِّ.  
فَالْمُؤْمِنُونَ هُمُ الَّذِينَ صَدَّقُوا بِأَعْتَادِهِمْ، ثُمَّ الَّذِينَ صَدَّقُوا فِي اجْتِهَادِهِمْ.<sup>31</sup>

Al-Qusyairi terlebih dahulu menjelaskan makna *imân* dan *al-ghayb* dalam konteks spiritualitas. Menurut Al-Qusyairi, iman dimulai dari *tashdîq* (membenarkan) yang kemudian disempurnakan dengan *tahqîq* (keyakinan yang telah melalui pembuktian ruhani). Keduanya, baik *tashdîq* maupun *tahqîq*, tidak akan tercapai tanpa *tawfiq* (pertolongan dari Allah). *Tashdîq* dapat diperoleh melalui akal, sedangkan *tahqîq* hanya bisa dicapai melalui *mujâhadah* yakni kesungguhan dalam menempuh jalan menuju Allah. Maka, seseorang disebut benar-benar beriman ketika ia telah membenarkan keyakinannya secara intelektual, lalu membuktikannya dengan perjuangan spiritual yang konsisten.

Lebih lanjut, Al-Qusyairi menyatakan bahwa iman sejati adalah perpaduan antara *tashdîq* dan *tahqîq*, yang keduanya mutlak memerlukan pertolongan Allah. *Tashdîq* berfungsi melalui daya rasional,

<sup>30</sup> Abu Nashr al-Sarraj al-THAusi, *al-Luma'*, Beirut: Dâr al-Kutub al-‘Ilmiyyah, t.th, hal.375.

<sup>31</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *al-Risâlah Al-Qusyairiyyah fî Ilm al-Tasawwuf ed.* Mahmud Amir, Kairo: Dar al-Ma'arif, 2002, hal. 75

sedangkan *tahqîq* dicapai lewat disiplin spiritual, termasuk menjaga ‘*ahd* (komitmen dengan Allah) dan *hadd* (batas-batas hubungan antar manusia). Orang-orang beriman sejati, menurut Al-Qusyairi, adalah mereka yang lurus dalam akidah dan sungguh-sungguh dalam *mujâhadah*. Dalam menafsirkan ayat *الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ*, Al-Qusyairi menjelaskan bahwa iman merupakan fondasi *mukasyafah* (penyingkapan spiritual), yang membangkitkan kerinduan kepada Tuhan dalam diri seorang hamba. Iman tersebut melahirkan rasa kagum dan cinta ilahiah yang memperdalam hubungan spiritual seorang hamba dengan Tuhannya.

Al-Qusyairi juga mengungkapkan pengalaman batinnya melalui untaian syair yang penuh simbol dan keindahan, sebagai berikut:

لَيْلِي مِنْ وَجْهِكَ شَمْسُ الصُّحَى، وَظَلَامُهُ فِي النَّاسِ سَارِي،  
وَالنَّاسُ فِي سُدْفِ الظُّلَامِ، وَنَحْنُ فِي ضَوْءِ النَّهَارِ.  
طَلَعَتْ شَمْسٌ مِنْ أَحَبِّكَ لَيْلًا، فَاسْتَضَاءَتْ وَمَا لَهَا مِنْ غُرُوبٍ،  
إِنَّ شَمْسَ النَّهَارِ تَغْرُبُ بِاللَّيْلِ، وَشَمْسَ الْقُلُوبِ لَيْسَتْ تَغِيْبُ.<sup>32</sup>

*Malamku dari wajahmu bagai mentari pagi, Namun gelapnya tetap menyelimuti insani. Mereka terbenam dalam gulita yang kelam, Sedang kami di sinar cahaya yang dalam. Telah terbit matahari cinta dari yang dicinta di malam sunyi, Terangnya menembus, tanpa henti, tanpa surut kembali. Karena mentari siang pasti terbenam ketika malam tiba, Namun mentari hati takkan pernah sirna.*

Dalam syairnya, ia menggambarkan kebahagiaan sekaligus kecemasan yang dialami seorang hamba di malam hari. Malam dianggap begitu singkat karena penuh keintiman dengan Allah, dan ia berharap pagi tidak segera datang agar kenikmatan spiritual itu tak lekas sirna. Ia menggambarkan malam bukan sebagai kegelapan semata, tetapi sebagai ruang suci yang sarat dengan kehadiran Ilahi. Syair tersebut menggambarkan pencahayaan batin seorang hamba melalui cinta dan makrifat kepada Allah, yang diumpamakan sebagai matahari hati (*syams al-qulûb*) yang tak pernah tenggelam. Al-Qusyairi menggunakan simbol cahaya dan kegelapan untuk menjelaskan kondisi spiritual yang paralel dengan kondisi psikologis manusia: masyarakat umum hidup dalam kegelapan malam, metafora dari keterputusan batin dari Tuhan, sementara para arif atau pencinta Ilahi hidup dalam cahaya batin yang abadi, bahkan saat malam. Ini sejalan dengan konsep Al-Qusyairi tentang jiwa yang

<sup>32</sup>Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 19.

tercerahkan dalam bimbingan Ilahi, yaitu jiwa yang telah melampaui tingkatan nafs *al-ammârah* dan *al-lawwamah* menuju *muthma'innah*. Dalam perspektif psikologi spiritual kondisi ini merepresentasikan kesadaran transenden di mana seseorang mengalami keutuhan dan penyembuhan melalui koneksi dengan sumber spiritual yang lebih tinggi

Penggunaan metafora dalam syair tersebut menunjukkan kemahiran Al-Qusyairi dalam menyusun diksi dan menyampaikan pengalaman ruhani. Ia tidak menjelaskan kerinduan kepada Tuhan secara langsung, melainkan melalui perumpamaan yang mengajak pembaca merasakan dan merenungi makna di balik kata-kata. Perumpamaan seperti bayangan yang selalu mengikuti seseorang di bawah cahaya bulan menggambarkan bagaimana kerinduan kepada Allah terus melekat, baik siang maupun malam.

Syair-syair ini mencerminkan kekuatan imajinasi dan kedalaman perasaan sang mufassir. Dengan gaya puitis yang padat dan sarat makna, ia tidak hanya menyampaikan tafsir intelektual, tetapi juga mengajak pembaca masuk ke dalam pengalaman eksistensial yang ia alami sendiri sebuah kesatuan antara rasa, pengalaman spiritual, dan ekspresi sastra. Setelah menerangkan bagaimana sesungguhnya iman itu, Al-Qusyairi kemudian merepresentasikan rindu seorang hamba kepada Tuhan melalui syair-syair yang menggambarkan kondisi *mukasyafah*. Menurutnya, iman kepada perkara gaib secara sempurna hanya dapat dicapai oleh mereka yang telah mengalami *kasyf*. Dengan gaya bahasa yang khas, Al-Qusyairi memadukan pengalaman kerinduan dengan teori *kasyf*, yaitu proses tersingkapnya realitas ilahiah kepada jiwa seorang hamba.

*Kasyf* merupakan anugerah bagi mereka yang menguatkan diri dengan dasar-dasar akal, memperkuat iman dengan dalil keilmuan dan isyarat keyakinan. Melalui jalan ini, seseorang akan memperoleh *bashîrah* (kelapangan pandangan batin), *musyahadah* (penyaksian ruhani), hingga mencapai derajat *sukûn* (ketenangan batin yang mendalam). Siapa pun yang telah mengalami *kasyf*, maka padanya akan dibukakan berbagai bentuk *ma'rifah* (pengetahuan intuitif) yang membawa kepada cahaya batin. Dengan itu, menurut Al-Qusyairi, rahasia-rahasia ketuhanan akan terbit dalam dirinya dan jalan menuju cahaya ilahi pun terbuka.

Al-Qusyairi menegaskan bahwa perasaan cinta kepada Tuhan mampu membawa seorang hamba kepada jenis pengetahuan yang melampaui nalar dan tidak membutuhkan rasionalitas. Ia memberi contoh bahwa penghayatan terhadap hal-hal gaib dapat dilandasi oleh cinta murni, bukan melalui logika atau *istidlâl* (analogi rasional), melainkan dengan hati dan jiwa. Ia menyatakan:

وَقِيلَ: إِنَّمَا يُؤْمِنُ بِالْغَيْبِ مَنْ كَانَ مَعَهُ سِرَاجُ الْغَيْبِ، وَأَنَّ مَنْ أُيِّدُوا بِبُرْهَانِ الْعُقُولِ آمَنُوا  
 بِدَلَالَةِ الْعِلْمِ وَإِشَارَةِ الْيَقِينِ، فَأُورِدَهُمْ صِدْقَ الْإِسْتِدْلَالِ سَاحَاتِ الْإِسْتِبْصَارِ، وَأَوْصَلَهُمْ  
 صَائِبَ الْإِسْتِشْهَادِ إِلَى مَرَاتِبِ السُّكُونِ، فَيَأْمَانُهُمْ بِالْغَيْبِ بِمُزَاحِمَةِ عُلُومِهِمْ دَوَاعِي  
 الرَّيْبِ، وَمَنْ كُوشِفَ بِأَنْوَاعِ التَّعْرِيفِ أَسْبَلَ عَلَيْهِمْ سُجُوفَ الْأَنْوَارِ، فَأَغْنَاهُمْ بِلَوَائِحِ  
 الْبَيَانِ عَنِ كُلِّ فِكْرٍ وَرَوِيَّةٍ، وَطَلَبَ بِخَوَاطِرِ ذِكِّيَّةٍ، وَرَدَّ وَرَدَعَ لِدَوَاعٍ رَدِيَّةٍ، فَطَلَعَتْ  
 شُمُوسُ أَسْرَارِهِمْ، فَاسْتَغْنَوْا عَنِ مَصَابِيحِ اسْتِدْلَالِهِمْ.<sup>33</sup>

*Dikatakan bahwa yang benar-benar beriman kepada hal gaib adalah orang yang telah dibekali dengan pelita dari dunia gaib. Mereka yang diberi kekuatan dengan bukti-bukti akal, beriman melalui dalil keilmuan dan isyarat keyakinan. Maka, kebenaran istidlâl (penalaran logis) menggiring mereka menuju halaman-halaman istibsâr (kejernihan pandangan), dan ketepatan dalam istisyhâd (pengambilan bukti) menghantarkan mereka pada tingkatan ketenangan batin. Maka, iman mereka kepada hal gaib tetap teguh karena bersaing dengan dorongan-dorongan keraguan melalui kekuatan ilmu. Sedangkan mereka yang telah dikasyafkan dengan berbagai bentuk pengenalan ilahiah, diselimuti oleh tabir-tabir cahaya, sehingga kilatan-kilatan penjelasan ilahi membuat mereka tidak lagi membutuhkan pemikiran panjang dan pertimbangan akal. Mereka tidak lagi menempuh jalan pencarian lewat pikiran cemerlang, pengolahan logika, ataupun upaya menolak bisikan buruk. Matahari rahasia mereka pun terbit, sehingga mereka tak lagi memerlukan pelita-pelita istidlâl.*

Teks ini menggambarkan dua jalur menuju keimanan dan ketenangan batin dalam perspektif spiritualitas sufi yaitu jalur rasional reflektif dan jalur intuitif transendental. Keduanya mengarah pada bentuk kesehatan spiritual yang diwujudkan dalam ketenangan batin (*sukûn*) dan kejernihan jiwa (*istibsâr*). Dalam konteks psikologi spiritual atau psikologi transpersonal, jalur pertama mirip dengan perkembangan spiritual yang ditopang oleh pencarian rasional yaitu proses kognitif, refleksi eksistensial, dan klarifikasi nilai hidup. Sedangkan jalur kedua lebih mencerminkan pengalaman peak spiritual experience yang terjadi karena kasyf atau terbukanya dimensi kesadaran ruhaniah secara langsung.

Menurut Al-Qusyairi, mereka yang telah mencapai level ini tidak

<sup>33</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 18-19.

lagi memerlukan kerja keras intelektual untuk menyibak makna, karena hati mereka telah disinari langsung oleh cahaya ilahi. Dalam perspektif kesehatan mental, hal ini sejalan dengan pandangan bahwa seseorang yang telah mencapai kesadaran spiritual mendalam akan mengalami stabilitas emosi, kejernihan makna hidup, dan pembebasan dari konflik batin. Mereka telah melewati tahap pencarian ke tahap penyaksian (*musyahadah*), di mana kebahagiaan dan ketenangan diperoleh bukan dari logika semata, tapi dari koneksi langsung dengan sumber makna tertinggi, yaitu Tuhan.

Wahid Bakhsy menyatakan bahwa syair-syair sufi merupakan produk dari beragam *ahwâl* (keadaan spiritual) yang sarat dengan pengaruh ekstasi ketuhanan. Syair-syair tersebut banyak memuat tema seperti pujian kepada Tuhan, hakikat Sang Pencipta, perilaku sosial, ibadah dan pelakunya, kemabukan spiritual (*sakr*), ketenangan hati (*sukûn*), serta relasi eksistensial antara manusia dan Tuhan. Tema besar yang mendominasi syair-syair sufi adalah cinta (*'isyq*) kepada Sang Kekasih Sejati (*Mahbûb Haqîqî*).<sup>34</sup> Wahid Bakhsy Rabbani mencontohkan Amir Khusraw dari Delhi sebagai tokoh sufi yang menuangkan pengalaman spiritualnya dalam bentuk *dîwân*, yang berisi fase-fase perjalanan sufistik secara puitik dan simbolik.<sup>35</sup>

Cara pengungkapan pengalaman tersebut dalam bentuk syair umumnya mengikuti pola dan struktur tertentu. Al-Qusyairi, misalnya, sering menggunakan ungkapan mencintai (*habba*), bahkan tak jarang mengulang syair yang sama dalam konteks ayat yang berbeda. Nuansa *ghazal* dalam syair-syair tersebut sering kali mencerminkan kondisi spiritual *baqâ' billâh*, yakni tahap spiritual tertinggi dalam sufisme Islam, yang ditandai dengan keberlangsungan eksistensi spiritual bersama Tuhan.

## B. Membaca Spiritualitas Al-Qusyairi Dalam Konteks Kesehatan Jiwa

Tafsir sufi yang dikembangkan oleh Al-Qusyairi dan para mufasir sufi lainnya memberikan ruang bagi pemahaman terhadap dimensi lahiriah maupun batiniah dalam Al-Qur'an. Namun, Al-Qusyairi memiliki kekhasan tersendiri dibandingkan mufasir sufi lainnya. Pertama, ia menunjukkan konsistensi dalam mengikuti prinsip, kaidah, dan metodologi penafsiran yang telah mapan dalam tradisi *'ulûm al-Qur'ân*. Kedua, penafsiran-penafsirannya tidak hanya bersifat tekstual, melainkan juga mengandung

---

<sup>34</sup>Capt. Wahid Bakhsy Rabbani, *Islamic Sufism*, Lahore: The Sufi Foundation, 1984, hal, 78.

<sup>35</sup> Capt. Wahid Bakhsy Rabbani, *Islamic Sufism*, hal. 208.

bimbingan psikologis menuju perjumpaan dengan *al-Haqq* (kebenaran Ilahi), yang disampaikan dalam bentuk narasi prosa maupun syair. Penjabaran mengenai dinamika kejiwaan dalam proses menuju puncak kehambaan yang disampaikan oleh Al-Qusyairi sangat dipengaruhi oleh pengalaman sufistik pribadinya serta penghayatannya terhadap ajaran tasawuf. Inilah yang membedakan tafsir sufi dari jenis tafsir lainnya, yakni pendekatannya yang bercorak psikologis dan bercorak tasawuf.

### 1. Pengalaman Spiritual sebagai Fondasi Psikospiritual

Dalam hal ini, pengalaman batin seorang sufi menjadi komponen penting dalam pembentukan metode tafsir yang berorientasi emosional dan spiritual, setelah penguasaan terhadap *'Ulûm al-Qur'ân* sebagai landasan utamanya. Pengalaman spiritual ini memiliki pengaruh yang nyata terhadap perilaku manusia. Penelitian empiris oleh Nizamie S., Katshu, Mohammad, dan Uvais N. Mengungkap hubungan antara pengalaman spiritual atau sufistik dengan perilaku kesehatan. Meskipun penelitian tersebut lebih fokus pada aspek kesehatan, temuan-temuannya relevan dengan ranah perilaku secara umum. Kesimpulannya menunjukkan bahwa pengalaman manusia baik dalam keadaan sehat maupun sakit selalu memiliki sisi spiritual. Spiritualitas diakui sebagai salah satu faktor penting dalam memahami konsep kesehatan, pola pikir, dan perilaku.

Nizamie menambahkan bahwa tasawuf,<sup>36</sup> yang sudah berkembang sejak awal Islam dan memiliki banyak tokoh sentral, memberikan kontribusi konseptual serta tautan penting untuk menjelaskan sumber pengalaman religius dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental. Temuan mereka memberikan dasar teoritis dan empiris bahwa pengalaman spiritual dalam tasawuf mampu diekspresikan secara adaptif sesuai dengan ajaran-ajaran doktrin keagamaan.<sup>37</sup>

Menurut Josep Bleicher, dinamika dalam tradisi penafsiran Islam sangat dipengaruhi oleh keragaman asumsi dan kondisi pra-pemahaman yang dimiliki oleh para penafsir terhadap Al-Qur'an.<sup>38</sup> Gagasan serupa dikemukakan oleh William C. Chittick, bahwa aktivitas penafsiran tidak bisa dilepaskan dari maksud untuk menjelaskan makna teks, namun proses tersebut selalu dibingkai oleh faktor-faktor sebelumnya seperti persepsi, latar belakang pendidikan, budaya, kondisi ekonomi, letak geografis,

---

<sup>36</sup> S. Nizamie, Mohammad Katshu, dan N. Uvais, "Sufism and Mental Health," dalam *Indian Journal of Psychiatry* 55, 2013, hal. 223.

<sup>37</sup> S. Nizamie, Mohammad Katshu, dan N. Uvais, "Sufism and Mental Health," dalam *Indian Journal of Psychiatry* 55, 2013, hal. 223.

<sup>38</sup> Ilham B. Saenong, *Hermeneutika Pembebasan: Metodologi Tafsir Al-Qur'an menurut Hassan Hanafi*, Jakarta: Teraju, 2002, hal. 94.

bahkan ideologi yang dianut oleh sang mufasir. Perbedaan kecenderungan atau karakter penafsiran juga kerap kali disebabkan oleh spesialisasi keilmuan yang berbeda antar mufasir. Berbagai faktor tersebut dapat diklasifikasikan sebagai unsur internal dan eksternal yang melatarbelakangi lahirnya beragam mazhab penafsiran dalam Islam.

Meski memiliki corak dan kecenderungan yang beragam, produk-produk tafsir dari masa ke masa tetap mengusung satu tujuan utama, yakni mengarahkan umat kepada jalan Allah. Tafsir fiqih menjelaskan jalan itu melalui pendekatan hukum Islam; tafsir sejarah seperti karya Ibn Jarir al-THabari menuturkan peristiwa-peristiwa masa lalu agar umat belajar dari dinamika sejarah dalam rangka mendekat kepada Allah, sedangkan tafsir sufi lebih terang-terangan menggunakan pendekatan kejiwaan dalam menafsirkan ayat-ayat. Tasawuf sendiri bertujuan untuk membawa manusia menuju kedekatan yang intim dengan Allah, hingga sang hamba mampu “melihat” Tuhan dengan mata hatinya. Dalam konteks ini, tafsir sufi mengajak pembacanya untuk turut larut dalam proses pendekatan spiritual kepada Tuhan.<sup>39</sup>

Meskipun perkembangan metodologis tafsir sufi tergolong lebih lambat dibandingkan dengan tafsir non-sufi, daya tariknya tetap kuat seiring dengan meningkatnya minat terhadap kajian tasawuf.<sup>40</sup> Seharusnya, antusiasme terhadap studi tasawuf ini berjalan seiring dengan kemajuan metodologis tafsir sufi. Metode yang digunakan dalam *tafsir bi al-isyari* atau tafsir sufi cenderung bersifat personal atau dalam istilah Connolly, bersifat subjektif transempiris.

Dalam tradisi penelitian akademik, objektivitas dan akurasi data umumnya diutamakan, sementara subjektivitas dihindari. Inilah barangkali alasan mengapa metode tafsir sufi tidak mengalami revitalisasi yang signifikan seperti halnya tafsir non-sufi. Banyak peneliti menganggap data yang dihasilkan dari tafsir sufi sebagai kurang objektif karena sarat dengan subjektivitas pengalaman batin. Namun, pada sisi lain, Al-Qur'an sendiri memiliki potensi yang sangat besar untuk ditafsirkan secara melalui sufi (*isyari*), mengingat kedudukannya yang sakral sebagai sumber spiritualitas dalam kehidupan umat Islam. Justru kenyataan ini seharusnya menjadi pemicu berkembangnya metodologi tafsir sufi.

Sebagai kitab yang sarat dengan nilai-nilai ideologis dan spiritual, Al-Qur'an juga dapat dilihat sebagai panduan bagi dimensi psikologis

---

<sup>39</sup> Harun Nasution, *Islam Ditinjau dari Berbagai Aspeknya*, Depok: UI Press, 2002, hal. 25.

<sup>40</sup> Ignaz Goldziher, *Madzahib al-Tafsir al-Islami*, Beirut: Dar al-Iqra', 1983, hal. 124.

manusia, khususnya dalam aspek psikologi keagamaan.<sup>41</sup> Pengalaman-pengalaman mistis para sufi yang terekam dalam tafsir sufi dapat dianggap sebagai data objektif dalam ranah studi psikologi keagamaan. Connolly pun mengafirmasi pandangan ini dengan membedakan dua jenis data psikologi: psikologi agama (*psychology of religion*) dan psikologi keagamaan (*religious psychology*). Ia menyebut data keagamaan sebagai realitas trans-empiris yang mencakup fenomena psikologis yang bersifat sakral, spiritual, numinous, ilahi, transenden, dan supranatural. Maka dari itu, tafsir sufi, dengan konsistensinya dalam mengangkat realitas spiritual, psikologis, sakral, dan transenden, dapat diposisikan secara lebih objektif bila dianalisis melalui pendekatan *religious psychology*.

Tafsir sufi memuat beragam konsep psikologi spiritual yang berbeda dari pendekatan psikologi sekuler. Meskipun demikian, keduanya memiliki titik temu yang dapat diharmoniskan secara konseptual. Pertemuan itu terletak pada pendekatan psikologis yang digunakan oleh para mufasir sufi. Dalam ilmu psikologi modern, alat analisis yang digunakan lebih mengandalkan nalar dan rasionalitas untuk menggali prinsip-prinsip kejiwaan. Pandangan ini melihat manusia semata sebagai makhluk biologis, di mana pikiran dipahami sebagai produk dari sistem saraf. Dimensi spiritual manusia tidak diberi tempat dalam kerangka tersebut. Sebaliknya, psikologi sufi menempatkan "hati spiritual" sebagai pusat kesadaran terdalam, tempat bertemunya intuisi batin dan hikmah.

Jika psikologi modern lebih menyoroti keterbatasan manusia dan kecenderungan patologis sebagaimana dalam psikologi klinis, atau memandang manusia hanya dari sisi positif seperti dalam psikologi humanistik, maka psikologi sufi menawarkan pandangan bahwa manusia memiliki dua kecenderungan: potensi luhur yang dapat melampaui derajat malaikat, dan potensi rendah yang dapat jatuh di bawah derajat binatang. Oleh karena itu, diperlukan metode untuk mengangkat potensi luhur tersebut, yaitu melalui jalan jihad batin dan latihan spiritual (*riyadhah*) dalam rangka menundukkan nafsu menuju kesempurnaan spiritual. Inilah orientasi utama tafsir sufi: membimbing manusia mendekat kepada Allah melalui penafsiran Al-Qur'an yang sarat dengan muatan psikologi spiritual.<sup>42</sup>

Konsep spiritualitas hati yang dikembangkan dalam tafsir sufi memengaruhi metode yang digunakan untuk menggali makna-makna Al-

---

<sup>41</sup> Peter Connolly, "Pendekatan Psikologis," dalam *Aneka Pendekatan Studi Agama*, ed. Peter Connolly, Yogyakarta: LKiS, 2002, Cet. I, hal. 193.

<sup>42</sup> Robert Robert Frager, *Heart, Self & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*, Wheaton: Theological Publishing House, 1999, hal. 43.

Qur'an. Pengelolaan jiwa menjadi kunci penting dalam menghasilkan pemaknaan yang lahir dari kedalaman ruhani, dan itu hanya dapat dicapai melalui penguasaan *'ulûm Al-Qur'an*. Tafsir sufi umumnya menyampaikan makna ayat melalui simbol-simbol dengan bahasa yang estetik dan puitis. Apa yang ditulis oleh mufasir sufi merefleksikan isi hati mereka, sebab mereka berbicara dari pengalaman langsung. Perasaan spiritual tersebut menjadi latar lahirnya tafsir, tentunya dari seorang yang tidak hanya menguasai ilmu-ilmu Al-Qur'an, tetapi juga mendayagunakan potensi batin dan intuisinya.

Peran psikologi sangat relevan dalam menjembatani pendekatan tafsir sufi, sebab antara pengalaman ruhani dan karya tafsir terdapat relasi yang saling mempengaruhi. Pengalaman batin menjadi sumber penting dalam metodologi tafsir berbasis emosi, dan hal ini membuka peluang bagi dialog antara psikologi dan tafsir sufi. Bahkan, tafsir dan tasawuf dapat menyumbang kerangka teoretis dalam kajian psikologi modern.

Beberapa penelitian empiris menunjukkan bahwa kekuatan spiritual dapat berkontribusi pada kesehatan fisik dan kecerdasan dalam memahami makna. Salah satunya adalah studi yang dilakukan oleh Sedigheh Iranmanesy bersama Batool Tirgari dan Mohammad Ali Cheraghi. Penelitian mereka mengenai pengembangan dan pengujian perawatan spiritual menunjukkan bahwa manusia memiliki sisi batin yang dapat dikembangkan untuk memperkuat interpretasi makna hidup dan memperpanjang harapan hidup. Dengan metode kuesioner dan wawancara terhadap pasien rumah sakit di Iran, Iranmanesy dkk. mengumpulkan data tentang pengalaman spiritual pasien, yang kemudian divalidasi melalui empat dimensi yaitu, pasien sebagai makhluk yang bermakna dan penuh harapan, sebagai makhluk sosial, sebagai makhluk religius, dan sebagai makhluk otonom. Hasilnya menunjukkan bahwa para pasien mengekspresikan pengalaman spiritual mereka dalam bentuk emosi yang beragam namun serupa dalam intensitasnya.<sup>43</sup>

Dari sini, dapat disimpulkan bahwa pengalaman batin dapat menjadi salah satu faktor dalam proses interpretasi, termasuk dalam tafsir Al-Qur'an. Meskipun seseorang tidak memiliki bekal metodologis dalam ilmu tafsir, jika ia memiliki pengalaman spiritual yang mendalam, maka ia tetap memiliki otoritas moral untuk mengekspresikan pemaknaan tersebut. Namun tentu saja, selama ekspresi itu tidak menyimpang dari kaidah-kaidah penafsiran (*'qawa'id al-tafsîr*'), maka ia tetap berada dalam ruang

---

<sup>43</sup>Sedigheh Iranmanesy, Batool Tirgari, dan Mohammad Ali Cheraghi, "Developing and Testing a Spiritual Care Questionnaire in the Iranian Context, dalam" *Journal of Religion and Health* 51, no. 4 bulan Desember 2012, hal. 1104-1116.

yang dapat diterima secara akademik, meskipun lebih tepat disebut sebagai “pembacaan subjektif” ketimbang tafsir formal.

Pengalaman mistis meski bersifat subjektif, nyatanya dapat dijadikan objek kajian empiris. Hal ini ditegaskan oleh penelitian Katherine A. MacLean dan koleganya yang mengkaji pengalaman mistis melalui efek halusinogen dari konsumsi jamur psilocybin. Hasil riset mereka menunjukkan bahwa pengalaman mistis dapat diklasifikasi dalam empat dimensi: suasana hati positif, transendensi waktu dan ruang, ketakterkatakan, serta reliabilitas internal. Temuan ini memiliki korelasi dengan konsep mistisisme, yang dalam tasawuf dikenal sebagai *ahwal* dan *maqâmât*, dan menandakan bahwa dimensi pengalaman spiritual sufi pun dapat diukur secara ilmiah.<sup>44</sup>

Psikologi sufi dalam penafsiran Al-Qur’an didasarkan pada keyakinan bahwa iman dan spiritualitas adalah dasar terdalam yang menghubungkan teks, diri, semesta, dan Tuhan. Pendekatan ini berbeda dari psikologi Barat yang menekankan logika dan sistematika rasional sebagai puncak perolehan pengetahuan. Dalam pandangan sufi, rasionalitas memiliki batas, sedangkan realitas spiritual melampaui batas tersebut.<sup>45</sup>

Tafsir sufi yang bersandar pada psikologi sufi bukanlah produk dari spekulasi semata, melainkan buah dari pengalaman dan latihan spiritual berabad-abad, yang melahirkan berbagai bentuk *dzikr*, meditasi, dan disiplin ruhani. Tasawuf bukanlah tradisi eksklusif atau elit, melainkan terbuka untuk semua kalangan. Banyak tokoh sufi besar yang bahkan tidak berpendidikan formal namun memiliki kedalaman ruhani yang luar biasa. Kualitas batin, bukan atribut lahiriah, menjadi ukuran utama dalam tradisi ini.

Dimensi ruh, sebagai fokus utama dalam psikologi tasawuf, sebenarnya termasuk dalam wilayah kajian psikologi. Al-Qusyairi dan para sufi lainnya menyebut adanya area transformatif antara kesadaran biasa dan kesadaran spiritual, yang disebut wilayah psiko-spiritual. Istilah ini diperkenalkan oleh Hanna Djumhana Bastaman, berdasarkan pandangan al-Ghazali tentang transisi dari akal ke wilayah *dzawq* dan kesadaran suprarasional.

Pengalaman spiritual seperti yang dialami oleh al-Hallaj, Ibn 'Arabi, dan Abu Yazid al-Bistami mencerminkan penyatuan diri dengan sifat-sifat Ilahi (*tajalli*), dan melahirkan gagasan *hulul*, *ittihad*, dan *wahdat*

---

<sup>44</sup> Katherine A. MacLean, Jeannie-Marie S. Leoutsakos, Matthew W. Johnson, dan Roland R. Griffiths, “Factor Analysis of the Mystical Experience Questionnaire: A Study of Experiences Occasioned by the Hallucinogen Psilocybin,” dalam *Journal for the Scientific Study of Religion* 51, no. 4 Desember 2012, hal. 721.

<sup>45</sup> Robert Frager, *Heart, Self & Soul*, hal. 43.

*al-wujud* wilayah ini layak ditelaah melalui lensa psikologi sufi. Dalam pandangan antropologis sufi, manusia tersusun atas dua unsur: materi kasar (*katsif*) dan substansi halus (*lathif*). Yang pertama merujuk pada aspek jasmani atau *tabi'ah*, sedangkan yang kedua mengacu pada organ-organ batiniah, yang disebut sebagai *lathaif*. Unsur-unsur ini membentuk dasar dari psikologi batin dalam tasawuf, mencakup konsep *qalb*, *nafs*, *ruh*, dan *sirr al-sirr*. Shigeru Kamada menyebutnya sebagai *lathaif*.<sup>46</sup> Di sisi lain, psikologi sekuler berpijak pada antroposentrisme, menempatkan manusia sebagai pusat kehendak dan relasi. Sebaliknya, psikologi tasawuf berlandaskan pada teosentrisme, di mana Tuhan menjadi sumber segala kehendak dan tujuan segala relasi.

Metodologi tafsir sufi dapat dikenali melalui karya-karya para mufasir sufi, yang oleh kalangan akademisi Barat sering disebut dengan istilah tafsir esoterik, tafsir mistik (*mystical exegesis*), atau tafsir alegoris. Ketiga sebutan ini secara umum merujuk pada pendekatan batiniah, yakni metode penyingkapan makna terdalam dari teks suci. Menurut pandangan al-Thabathaba'i, pendekatan batin ini merupakan elemen penting dalam mengungkap makna terdalam dari ayat-ayat Al-Qur'an.

Paden mengemukakan bahwa dalam menafsirkan teks, terdapat dua elemen utama yang disebut sebagai penentu bingkai (*framing determinants*), yakni *purpose* (*tujuan*) dan *context* (*konteks*). Tujuan mengacu pada niat dan motivasi individu ketika membaca atau menafsirkan suatu objek atau teks, sementara konteks merujuk pada latar sosial-budaya serta faktor-faktor lingkungan lainnya yang memengaruhi pola pikir dan pendekatan seseorang dalam memahami suatu teks.<sup>47</sup>

Baik tujuan maupun konteks akan selalu memberikan warna tersendiri dalam proses interpretasi teks, baik itu teks sastra maupun teks agama, khususnya teks suci atau bahkan teks sakral dalam pandangan kolektif para pemeluknya. Dalam Islam misalnya, terdapat dua jenis teks yang dipercaya secara gradual sebagai sumber utama petunjuk bagi umat dalam seluruh aspek kehidupan, yaitu Al-Qur'an dan Hadis. Kedua teks ini memiliki posisi yang sangat penting bagi umat Islam dan menjadi rujukan utama dalam menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari.

Tafsir sufi dalam proses kreatifnya melibatkan dua aspek utama, yaitu pengalaman spiritual praktis (*al-tashawwuf al-'amalī*) dan kerangka doktrinal. Javad Nurbakhsy membenarkan pernyataan ini melalui

---

<sup>46</sup> Shigeru Kamada, "A Study of The Term *Sirr* (*Secret*) in Sufi Lathaif Theories," terj. M. Nasrullah, dalam *Orient* vol. XIX, 1983, dimuat kembali dalam *Jurnal Studi-studi Islam al-Hikmah*, Yayasan Muthahhari, vol. VI/1995, hal. 58.

<sup>47</sup> William E Paden. *Interpreting The Sacred: Ways of Viewing Religion*, Boston: Beacon Press, 1992, hal. 2.

penelitian filologisnya terhadap teks-teks sufi yang ia bandingkan secara langsung dengan kehidupan para *sâlik* (pengelana spiritual). Dari hasil penelitiannya, ia menyimpulkan bahwa pemahaman dan penafsiran yang dilakukan oleh para mufasir sufi didasarkan pada dua dimensi penting. Pertama adalah doktrin yang dipelajari melalui proses kognitif dan pengajaran formal dengan orientasi pada peningkatan kesadaran intelektual. Kedua, aspek praksis yang dibangun atas dasar pengalaman langsung dan perwujudan realitas spiritual secara konkret. Doktrin diajarkan melalui kelas atau madrasah sebagai bagian dari proses pengilmuan, sedangkan pengalaman spiritual atau tasawuf diwujudkan melalui penyaksian langsung terhadap *ma'rifat* (pengetahuan intuitif) dan *dzawq* (rasa spiritual), yang menyentuh dimensi *lathîfah* (aspek halus dan lembut dalam jiwa). Proses ini dimaksudkan untuk melepaskan jiwa dari ikatan kesadaran egoistik dan membawanya menuju kehidupan yang terhubung dengan Tuhan.<sup>48</sup>

Psikologi sebagai disiplin ilmu yang mempelajari perilaku manusia juga membahas aspek mental, baik dalam bentuk perasaan maupun aktivitas kognitif lainnya. Tujuannya adalah untuk merumuskan prinsip-prinsip guna memahami motif perilaku, mengenali serta mengidentifikasi gejala-gejala kejiwaan yang termanifestasi dalam perilaku. Di sisi lain, tasawuf secara inheren berkaitan erat dengan aspek kejiwaan manusia, sebab substansi utama kajiannya adalah jiwa itu sendiri. Demikian pula dalam psikologi, yang juga membahas dinamika kejiwaan sebagai pusat dari perilaku manusia. Keterkaitan yang erat antara tasawuf dan psikologi terletak pada fokus keduanya terhadap kajian tentang jiwa dan perilaku manusia.

## 2. Spiritualitas Sufi Jembatan Antara Psikologi Modern

Dalam tasawuf, hubungan antara jiwa dan jasad menjadi bahasan penting, dengan tujuan agar tercapai harmoni antara keduanya. Para sufi mengkaji relasi ini guna memahami sejauh mana tindakan lahiriah seseorang dipengaruhi oleh dorongan batiniah dari jiwanya. Dengan demikian, perilaku dan kepribadian manusia tidak dapat dilepaskan dari pengaruh dua unsur utama, yakni aspek spiritual dalam tasawuf dan aspek psikis dalam psikologi.

Tokoh penting dalam psikologi humanistik, Abraham Maslow, memberikan pandangan yang relevan terkait kondisi jiwa manusia yang

---

<sup>48</sup> Javad Nurbakhsy dalam *The Heritage of Sufism: Classical Persian Sufism from Its Origins to Rumi (700–1300)*, ed. Leonard Lewisohn, Oxford: Oneworld Publications, 1999), hal. xviii–xix.

mendambakan aktualisasi. Dalam konteks ini, seorang sufi juga membutuhkan ekspresi dan realisasi dari kondisi kejiwaannya. Maslow mendefinisikan aktualisasi diri sebagai proses pengembangan potensi diri secara maksimal dan penemuan jati diri sejati. Teori kebutuhan yang dikembangkan Maslow menjelaskan bahwa aktualisasi diri adalah wujud dari keinginan manusia untuk mewujudkan segala potensi yang ada dalam dirinya dan menjadi versi terbaik dari dirinya. Ciri-ciri seseorang yang telah mencapai aktualisasi diri mencakup penerimaan terhadap diri sendiri dan orang lain, spontanitas, kemampuan membangun relasi yang terbuka dan demokratis, kreativitas, selera humor yang sehat, serta kemandirian.

Maslow menempatkan aktualisasi diri sebagai puncak dari hierarki kebutuhan manusia. Artinya, pencapaian kondisi ini mensyaratkan terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan lain yang lebih mendasar terlebih dahulu. Maslow juga mengakui bahwa sangat sedikit orang dewasa diperkirakan kurang dari satu persen yang berhasil mencapai tahapan aktualisasi diri ini, karena tingkat pencapaiannya yang sangat kompleks dan menuntut kestabilan psikologis.<sup>49</sup>

Dalam bukunya *Hierarchy of Needs*, Maslow menguraikan bahwa aktualisasi diri merupakan kebutuhan tertinggi dalam eksistensi manusia. Ia menemukan bahwa tanpa memandang latar belakang budaya, ras, atau bangsa, setiap manusia mengalami tahapan-tahapan kebutuhan yang meningkat sepanjang hidupnya. Hierarki kebutuhan ini digambarkan dalam bentuk piramida yang terdiri dari lima tingkatan. Tingkatan pertama adalah kebutuhan fisiologis, yaitu kebutuhan dasar akan makanan, pakaian, tempat tinggal, dan kebutuhan biologis lainnya. Tingkatan kedua adalah kebutuhan akan rasa aman dan perlindungan, mencakup keamanan kerja, kebebasan dari rasa takut atau tekanan, serta perlindungan dari ancaman lingkungan. Tingkatan ketiga adalah kebutuhan sosial, yang mencakup keinginan untuk memiliki hubungan kasih sayang, persahabatan, dan rasa memiliki dalam keluarga maupun kelompok sosial. Tingkatan keempat adalah kebutuhan akan penghargaan, yang meliputi penghargaan terhadap diri sendiri (harga diri) dan pengakuan dari orang lain. Dan akhirnya, puncaknya adalah kebutuhan akan aktualisasi diri, yang berarti memaksimalkan seluruh kapasitas dan potensi yang dimiliki individu untuk mencapai bentuk eksistensi terbaiknya.

Tampak jelas bahwa kebutuhan manusia tersusun dalam urutan prioritas, dimulai dari kebutuhan-kebutuhan mendasar yang mayoritas

---

<sup>49</sup> Javad Nurbakhsy dalam *The Heritage of Sufism: Classical Persian Sufism from Its Origins to Rumi (700–1300)*, ed. Leonard Lewisohn, Oxford: Oneworld Publications, 1999), hal. 18.

bersifat biologis, lalu meningkat kepada kebutuhan yang bersifat psikis, hingga mencapai puncaknya dalam bentuk aktualisasi diri yang dalam konteks ini dapat dipahami sebagai dimensi spiritual. Aktualisasi diri sangat erat kaitannya dengan kesadaran, yakni kesadaran untuk mengenali diri, memperbaiki diri, dan keinginan untuk terus berkembang menuju kondisi hidup yang lebih baik secara berkelanjutan. Dalam hal ini, tasawuf sebagaimana dikembangkan oleh Al-Qusyairi dalam penafsirannya, merepresentasikan suatu metode pendekatan kepada Tuhan yang berbasis pada pengalaman subjektif yang telah teruji secara praktis (*mujarrabât*). Oleh sebab itu, ilmu tasawuf bersifat dinamis dan berkembang seiring dengan pendalaman dan penghayatan pengalaman batiniah manusia. Sejak awal kemunculannya sebagai ajaran yang diamalkan oleh para sufi, tasawuf telah menghadirkan berbagai persoalan dan perdebatan, khususnya terkait konten ajaran dan metode spiritual yang digunakan.<sup>50</sup>

### 3. Intuisi, dan Aktualisasi Diri Prespektif al-Qusyairi

Dalam tradisi tafsir sufi, pengalaman batin dan intuisi memiliki kedudukan sentral dan merupakan dua elemen yang tak terpisahkan. Intuisi yang dalam konteks tasawuf sering dikaitkan dengan *mawhûb* (pengetahuan yang dianugerahkan) menjadi pokok perdebatan dalam diskursus epistemologi. Meskipun secara empiris sulit dibuktikan, pengetahuan intuitif dapat dipertemukan dengan nalar logis dan reflektif. Dalam khazanah tasawuf, terdapat konsep *lathâ'if*, yaitu simpul-simpul halus kesadaran jiwa yang menjadi indikator perkembangan spiritual seorang *sâlik*. Semakin tinggi kesadaran *lathâ'if* seseorang, maka semakin tajam pula kemampuan intuisinya. Sejalan dengan hal ini, Adam Hood dalam artikelnya menjelaskan bahwa intuisi memiliki posisi penting sebagai sumber interpretasi dalam ranah teologi. Ia menyatakan bahwa pengetahuan intuitif yang bersumber dari ilham Ilahi menjadi dasar bagi konstruksi iman dan teologi. Intuisi dipahami sebagai analogi dari persepsi biasa yang mendorong seseorang untuk mengevaluasi, memahami, dan memberi respons terhadap realitas Ilahi. Dalam pandangannya, teologi merupakan bentuk artikulasi formal dari pengalaman intuisi. Hood menekankan bahwa interpretasi berbasis pengalaman spiritual mampu menjangkau pengetahuan intuitif secara fungsional.<sup>51</sup>

Walaupun demikian, intuisi sebagai landasan epistemologis dalam

---

<sup>50</sup> William E Paden. *Interpreting The Sacred: Ways of Viewing Religion*, Boston: Beacon Press, 1992, hal. 9.

<sup>51</sup> Adam Hood, "John Oman on Feeling and Theology," dalam *Religious Studies* 49, No. 1, 2001, hal. 18.

tafsir sufi tetap menjadi bahan perdebatan hingga saat ini. Khaled El-Rouayheb dalam artikelnya yang berjudul *Heresy and Sufism in the Arabic-Islamic World, 1550–1750: Some Preliminary Observations*, meneliti manuskrip-manuskrip kuno serta membandingkan doktrin-doktrin sufi yang berkembang di wilayah Timur Tengah dan Iran. Hasil penelitiannya menunjukkan dua poin penting. Pertama, ia menyoroti adanya persoalan epistemologis dalam ajaran sufi yang memerlukan rekonstruksi metodologis dalam penerapannya. Kedua, karya-karya para sufi pada masa itu cenderung mengabaikan struktur interpretasi ilmiah yang lazim digunakan dalam tradisi keilmuan Islam.<sup>52</sup> Tema utama yang diangkat oleh El-Rouayheb adalah tentang epistemologi intuisi yang memicu kontroversi di kalangan para cendekiawan. Intuisi, menurutnya, berada dalam wilayah abu-abu metodologis tidak cukup kuat secara *shahih li-nafsih* (sahih dengan sendirinya), sehingga memerlukan penguatan dari metodologi lain agar menjadi *shahih li-ghairih* (sahih karena didukung oleh unsur lain).

Upaya dalam bidang psikologi untuk menjelaskan intuisi dalam tafsir sufi menemukan titik temu yang penting. Intuisi dalam psikologi dapat diukur sebagai bentuk aktualisasi dan ekspresi kejiwaan individu, yang telah diakui keberadaannya secara empiris. Aktualisasi yang dilakukan oleh seorang mufasir dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an sangat berkaitan erat dengan konteks kehidupan yang melingkupinya, baik secara sosial, politik, budaya, maupun spiritual. Dalam hal ini, Al-Qusyairi sebagai seorang mufasir dan cendekiawan tidak dapat dilepaskan dari dinamika otoritas keilmuan, politik, dan budaya pada abad ke-5 Hijriah. Keadaan politik yang cenderung mendukung perkembangan pemikiran sufistiknya, serta iklim budaya keilmuan di Khurasan yang saat itu menjadi pusat ilmu dan kebudayaan Islam, memberikan ruang yang luas bagi Al-Qusyairi untuk menyampaikan gagasan-gagasannya dan merefleksikannya dalam tafsir Al-Qur'an. Dengan demikian, terdapat hubungan saling mempengaruhi antara mufasir, situasi politik, dan konteks budaya.

Hubungan ini juga ditegaskan oleh Ali Humayun Akhtar dalam penelitiannya mengenai mistisisme Islam dan evolusi pemikiran politik serta kewenangan di pemerintahan Andalusia. Dalam studinya, Akhtar menemukan bahwa terdapat keterkaitan erat antara legitimasi politik, otoritas epistemik, dan otoritas keagamaan di wilayah Andalusia pada abad ke-10 hingga ke-13. Ia mengemukakan bahwa terjadi sebuah proses "negosiasi" yang tidak selalu bersifat eksplisit antara otoritas kekuasaan

---

<sup>52</sup> Khaled El-Rouayheb, "Heresy and Sufism in the Arabic-Islamic World, 1550–1750: dalam Some Preliminary Observations," *Bulletin of the School of Oriental and African Studies* 73, no. 3 tahun 2010, hal. 370.

politik, para ulama, filsuf, dan para mistikus.<sup>53</sup>

Kaum sufi memandang diri mereka sebagai Muslim yang secara mendalam menanggapi panggilan Ilahi untuk menyadari kehadiran-Nya, baik di dunia luar maupun dalam batin mereka sendiri. Mereka cenderung memprioritaskan aspek batiniah di atas lahiriah, refleksi spiritual ketimbang tindakan fisik, pertumbuhan ruhani dibandingkan ketaatan formal pada hukum, serta pengembangan jiwa daripada relasi sosial eksternal. Pada tataran teologis, para sufi lebih menekankan aspek belas kasih, keindahan, dan kelembutan Tuhan, dibandingkan dengan aspek kemurkaan dan keperkasaan-Nya yang menjadi perhatian utama dalam ilmu fikih dan kalam. Tasawuf tidak hanya terkait dengan tokoh-tokoh atau lembaga tertentu, tetapi juga menghasilkan khazanah literatur yang sangat kaya, terutama dalam bentuk syair-syair mistik.

Secara historis, tasawuf dapat dikaji dalam dua lapis keberadaan. Pertama, sebagai dimensi tak kasat mata yang menginspirasi kehidupan komunitas Muslim. Kedua, sebagai fenomena yang dapat diamati dalam praktik sosial masyarakat maupun institusi kelembagaan tertentu. Para penulis sufi yang menyoroti tasawuf dalam dimensi kedua berusaha menggambarkan bagaimana tokoh-tokoh Muslim besar menggapai tujuan tertinggi kehidupan, yaitu kedekatan dengan Tuhan. Tokoh-tokoh seperti Ibn ‘Arabi, Jalaluddin Rumi, Rabi’ah al-Adawiyyah, dan al-Ghazali yang meninggalkan filsafat demi pengalaman ruhani memberikan kontribusi dalam menguraikan jalan menuju ma’rifatullah melalui berbagai maqâm (stasiun spiritual).

Abdul Karim Al-Qusyairi menyebutkan bahwa dalam diri manusia terdapat tiga unsur utama yang dapat digunakan untuk mengenal Allah, yaitu *qalb* (hati), *ruh* (jiwa), dan *sirr* (rahasia batin). *Qalb* berfungsi untuk memahami sifat-sifat Tuhan, *ruh* untuk mencintai-Nya, dan *sirr* untuk mencapai pengenalan hakiki terhadap-Nya. Unsur terakhir inilah yang menjadi wadah pancaran cahaya ilahi, apabila telah dibersihkan dari kotoran jiwa. Al-Ghazali menggambarkan *sirr* sebagai potensi terdalam dan paling peka dalam diri manusia.

Selain *maqâmât* (tingkatan spiritual), dalam tasawuf juga dikenal *ahwâl* (keadaan-keadaan ruhani). *Maqâm* merupakan kedudukan seorang hamba di hadapan Allah yang dicapai melalui latihan spiritual (*riyâdhah*), sedangkan *ahwâl* adalah pemberian langsung dari Allah yang

---

<sup>53</sup>Ali Humayun Akhtar, *Philosophy, Religion, and Government in Andalusian Spain: The Nexus of Greek-Arabic Philosophy and Islamic Mysticism and the Evolution of Political Thought and Authority in al-Andalus* dalam disertasi New York University, 2012.

datang secara tiba-tiba. Proses spiritual dalam tasawuf umumnya mencakup tiga tahap utama: *takhallî* (pengosongan diri dari sifat-sifat tercela), *tahallî* (penghiasan diri dengan sifat-sifat terpuji), dan *tajallî* (penyingkapan diri ilahi melalui lenyapnya sifat-sifat manusiawi yang rendah dan digantikan dengan sifat-sifat ketuhanan).<sup>54</sup>

Dalam konteks psikologi, Abraham Maslow mengemukakan gagasan tentang aktualisasi diri sebagai puncak pemenuhan kebutuhan manusia. Ia mengenalkan istilah *transpersonal* untuk menggambarkan kebutuhan transendensi yaitu kebutuhan akan makna, keindahan, kebenaran, dan keunikan, yang disebutnya sebagai *meta-needs* (kebutuhan tertinggi yang melampaui aspek biologis). Maslow menegaskan bahwa semakin tinggi jenjang kebutuhan yang terpenuhi, maka semakin manusiawi pula kebutuhan tersebut, berlawanan dengan kebutuhan yang bersifat hewani.

Individu yang telah mencapai aktualisasi diri menurut Maslow adalah mereka yang menggunakan seluruh kapasitas, bakat, dan potensi dirinya secara optimal. Ciri-cirinya antara lain kejujuran, keaslian, ketepatan dalam mengekspresikan pikiran dan emosi, kejernihan pandangan hidup, keberanian menghadapi perasaan yang sulit, serta kapasitas di atas rata-rata. Mereka umumnya rendah konflik, baik secara internal maupun sosial, penuh dedikasi dalam menjalani hidup dan tugasnya, serta mampu mengalami pengalaman puncak (*peak experience*) di mana individu sepenuhnya larut dalam momen dan tidak lagi terfokus pada ego.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Fangfang Li dan Yun Ding menyoroti hubungan antara emosi dan bahasa simbolik, khususnya metafora dan metonimi. Penelitian mereka mengeksplorasi bagaimana lima emosi dasar yaitu kebahagiaan, kemarahan, kesedihan, ketakutan, dan cinta dipahami dan diungkapkan melalui bahasa simbolik. Mereka menemukan bahwa metafora dan metonimi tidak hanya hadir secara terpisah, tetapi juga berinteraksi secara intens dalam konseptualisasi emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa simbolisasi bahasa memiliki peran penting dalam pembentukan dan ekspresi pengalaman emosional manusia.<sup>55</sup>

Setiap individu sejatinya memiliki potensi untuk mencapai

---

<sup>54</sup> Khaled El-Rouayheb, "Heresy and Sufism in the Arabic-Islamic World, 1550–1750: dalam Some Preliminary Observations," *Bulletin of the School of Oriental and African Studies* 73, No. 3, 2010, hal. 37.

<sup>55</sup> Fangfang Li and Yun Ding, "The Interaction between Metaphor and Metonymy in Emotion Category," *Theory and Practice in Language Studies* 2, No. 11, 2012, hal. 2384.

aktualisasi diri. Ini karena aktualisasi diri merupakan kebutuhan intrinsik dalam diri manusia. Namun, kenyataannya tidak semua orang mampu mencapai tingkatan ini, bahkan dalam memenuhi kebutuhan untuk berprestasi pun banyak yang belum berhasil. Salah satu penyebabnya adalah karena sebagian besar orang belum memiliki kesadaran akan hakikat dirinya, padahal secara fitrah manusia dibekali kemampuan untuk berkembang.

Penelitian menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil dari populasi manusia yang mampu mendekati realisasi penuh atas potensi yang dimilikinya. Dalam konteks kehidupan modern saat ini, penyebab utama kegagalan aktualisasi diri banyak dipengaruhi oleh pola pikir materialistik yang telah mengakar kuat dalam benak masyarakat. Padahal, dalam proses pengembangan diri, aktualisasi tidak seharusnya dilandasi oleh motif untung-rugi semata, melainkan dijalankan dengan tanggung jawab dan ketulusan. Aktualisasi diri bertujuan memenuhi nilai-nilai eksistensial (*being values*) seperti makna hidup, kebahagiaan sejati, dan kesempurnaan.

Dalam praktiknya, aktualisasi diri mendorong individu untuk memperbaiki sikap dan perilaku, melalui pengabdian terhadap profesi dan tanggung jawab yang dijalankan berdasarkan suara hati nurani. Seorang guru yang telah teraktualisasi akan menjalankan perannya secara optimal, begitu pula mahasiswa atau karyawan. Semua itu menuntut kerja keras, kedisiplinan, latihan terus-menerus, dan bahkan kesediaan untuk menunda kenikmatan demi pencapaian yang lebih besar. Mereka yang berada dalam proses aktualisasi sejati akan menjalani hidup dengan kesadaran penuh atas pilihan-pilihannya, berdasarkan suara hati, bukan dorongan eksternal atau demi gengsi. Proses ini pada akhirnya akan mengantarkan seseorang mengalami *peak experience* yakni pengalaman puncak yang memperkuat integritas dan keutuhan dirinya.

Nahid Jiani dalam penelitiannya tentang pendidikan sufi di Iran menyimpulkan bahwa mistisisme dan sufisme telah menjadi unsur penting dalam khazanah budaya dan peradaban Islam Iran. Dalam sistem pendidikan mereka, para sufi tidak hanya memberikan pengetahuan tentang Tuhan dan manusia, tetapi juga menuntun murid-muridnya pada pemahaman hakikat manusia yang sempurna dan realitas semesta. Mereka menciptakan sistem pendidikan yang bertujuan menuntun manusia menemukan tempat dan tujuan sejatinya dalam kehidupan, sehingga mampu menjalani hidup dengan cara terbaik.<sup>56</sup>

---

<sup>56</sup> Nahid Jiani, "An Overview of the Educational Practices of Sufis in Iran from the Beginning Until 1301," *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 3, no. 7, 2013, hal. 158.





## **BAB IV**

### **KESEHATAN MENTAL DALAM ISYARAT: KONTRIBUSI TAFSIR SUFISTIK AL-QUSYAIRI**

#### **A. Dimensi Jiwa Perspektif Al-Qusyairi**

Memahami konsep kesehatan jiwa secara menyeluruh perlu merujuk pada peta spiritual dan latar belakang holistiknya secara utuh. Pemahaman mengenai kesehatan jiwa tidak dapat dilepaskan dari peta ini, sebab setiap bagian dari peta tersebut berkaitan erat dengan diri manusia ter, atau masuk aspek lahir dan batin, bahkan merupakan bagian dari diri itu sendiri. Elemen pertama dalam peta ini, yaitu *nafs* sebagai esensi dari seseorang (*zat*), yang merujuk pada makna diri. Meskipun demikian, sebagaimana telah disinggung sebelumnya, para sarjana Islam umumnya menggunakan istilah *nafs* untuk merujuk pada kesadaran diri. Yang mereka maksud dengan *diri* adalah arah internal dari *nafs*, yakni sebagai suatu bentuk intuisi atau pengenalan batin. Dalam tradisi Islam, karena kodratnya, diri senantiasa berada dalam relasi dengan jasad, *qalb*, akal, dan pengaruh setan.

Secara umum, para pemikir Islam membuktikan keberadaan kesadaran diri dan bentuk spiritualnya melalui eksistensi manusia dalam kondisi hampa (tanpa interaksi dengan dunia luar). Dalam konteks ini, mereka meyakini bahwa manusia diciptakan dalam kekosongan, di mana mata tertutup dari persepsi terhadap dunia, dan tidak ada hubungan dengan bagian tubuh maupun udara. Dalam keadaan demikian, manusia tetap

mampu merasakan *aniyah* atau kesadaran akan dirinya sendiri (*I-ness*).<sup>1</sup> Menurut pernyataan Ibn Sina, *aniyah* merupakan pusat pengetahuan dan persepsi diri di luar materi dan tubuh. Para sarjana Islam menyatakan bahwa kesadaran *aniyah*, yaitu kemampuan manusia untuk melihat dirinya seolah dari luar, adalah sumber dari kualitas tertinggi dirinya.<sup>2</sup>

Hal ini menjadi dasar kemampuannya untuk membedakan antara “aku” dan dunia luar. Hewan, karena tidak diciptakan dengan kesadaran diri, tidak mampu membedakan antara diri dan lingkungan eksternal. Ciri ini menjadi pembeda utama antara manusia dan makhluk lainnya. Al-Ghazali menggunakan istilah *aniyah* atau *I-ness* sebagai *qalb* (hati) atau *sirr al-qalb* (rahasia hati), dan menyebutnya sebagai hakikat manusia; yaitu sesuatu dalam diri manusia yang dapat mengetahui dan memahami. Ia menjelaskannya sebagai berikut: “Ia adalah perintah dari Tuhan dan cahaya dari cahaya Allah, yang tercermin dalam seluruh kebenaran Ilahi.”<sup>3</sup>

Dalam bahasa Arab, istilah untuk *diri* adalah *ana*<sup>4</sup>. Akan tetapi, para ulama, khususnya kalangan sufi, kadang menggunakan kata *ana* dalam bentuk infinitif seperti *aniyah*, *inniyah*, *anana*, dan *ananiyyah*, yang masing-masing memuat makna yang beragam.<sup>5</sup> Terjemahan terbaik untuk *ana* adalah *I-ness* (kesadaran ke-aku-an), sebagaimana disarankan oleh para sarjana. Menurut T.J. De Boer dan Muhammad Iqbal berdasarkan pemikiran Al-Jili dalam *Al-Insan Al-Kamilan* diterjemahkan sebagai *I-ness*. Pandangan ini juga disetujui oleh Nicholson, sebagaimana Abdul Karim Al-Jili menjelaskan istilah *aniyah* sebagai bentuk *I-ness* dalam karyanya.<sup>6</sup>

Dalam tradisi Islam, realitas jiwa umumnya disebut dengan istilah *nafs*.<sup>7</sup> Dalam bahasa Arab, *nafs* (jiwa) dan *rûh* (roh) sering kali dianggap sinonim, karena keduanya merupakan dua istilah berbeda dalam

<sup>1</sup> Abu ‘Ali al-Husayn ibn ‘Abd Allah ibn Sina, *Al-Syifa: Al-Fann al-Sadis min al-Tabi’iyyat*, ed. Mahmud al-Khudayri dan Ahmad Fuad al-Ahwani, Kairo: al-Hay’ah al-Misriyyah al-‘Ammah li’l-Kitab, 1952, hal. 12.

<sup>2</sup> Abu ‘Ali al-Husayn ibn ‘Abd Allah ibn Sina, *Al-Syifa: Al-Fann al-Sadis*, hal. 13.

<sup>3</sup> Al-Ghazali, *Ihya ‘Ulum al-Din*, 395.

<sup>4</sup> Hayati Aydin, “Self (Ego) Consciousness in Muslim Scholars Notably in Bediuzzaman,” dalam *Studies in Islam and the Middle East*, vol. 6, no. 1 (2009), hal. 3.

<sup>5</sup> Ibn Mandzur, *Lisân al-‘Arab*, Beirut: *Dâr Ihyâ’ al-Turâth al-‘Arabî*, 1993, hal. 249.

<sup>6</sup> Abd al-Karim Ibrahim al-Jilli, *al-Insan al-Kamil*, Kairo: Al-Matba‘ah al-Azhariyyah, 1316 H, jil.1, hal. 59.

<sup>7</sup> Majd al-Din Muhammad ibn Ya’qub al-Firuzabadi, *Al-Qamus al-Muhit ‘ala Tarikati al-Misbahi al-Munir*, Kairo: ‘Isa Al-Babi wa Surakahu, t.t, jil. 4, hal. 413.

ungkapan, namun memiliki substansi yang sama.<sup>8</sup> Pandangan ini dapat dibenarkan sebagaimana akan dijelaskan. Di dalam Al-Qur'an, istilah *nafs* kadang digunakan untuk merujuk pada jiwa (*soul*), dan dalam konteks lain, digunakan untuk menunjuk kepada diri (*self*) serta fungsi-fungsi dari diri tersebut.<sup>9</sup> Dalam Al-Qur'an, istilah *nafs* digunakan dalam berbagai makna yang mencerminkan kompleksitas struktur jiwa manusia. Makna-makna ini secara kolektif membentuk semacam peta kejiwaan (*soul map*) dalam perspektif spiritual Islam.

Dalam *al-Risâlah al-Qusyairiyyah*, Abu al-Qasim Al-Qusyairi menjelaskan perjalanan spiritual manusia melalui pendekatan yang khas dalam tasawuf, termasuk pemetaan jiwa berdasarkan relasi vertikalnya kepada Allah. Al-Qusyairi membagi peta jiwa manusia sebagai berikut:

### 1. Konsep *al-Nafs*: Nafsu sebagai Objek Pembersihan Jiwa

Dalam *al-Risâlah al-Qusyairiyyah*, Al-Qusyairi menjelaskan bahwa istilah *nafs* dalam konteks tasawuf tidak dimaknai sekadar keberadaan entitas jasmani atau eksistensi fisik seseorang. Ia bukan pula hanya sekadar bentuk luar manusia. Yang dimaksud oleh para sufi dengan *nafs* adalah entitas batin yang menjadi asal dari sifat-sifat tercela dan perilaku buruk yang muncul dari diri manusia. Al-Qusyairi menegaskan bahwa *nafs* adalah entitas psiko-moral yang menjadi medan perjuangan spiritual manusia, terutama karena ia berkaitan dengan kecenderungan destruktif yang muncul dari dalam diri, seperti maksiat dan penentangan terhadap perintah Ilahi. Pandangan ini memperlihatkan bahwa *nafs* dalam sufisme bukan hanya dimaknai sebagai unsur jiwa dalam terminologi psikologi umum, tetapi sebagai pusat dari rekayasa moral dan spiritual.

Al-Qusyairi mendefinisikan *al-Nafs* sebagai berikut:

وَمِنْ ذَلِكَ: النَّفْسُ، نَفْسُ الشَّيْءِ فِي اللُّغَةِ وَجُودُهُ. وَعِنْدَ الْقَوْمِ لَيْسَ الْمَرَادُ مِنْ إِطْلَاقِ لَفْظِ  
النَّفْسِ الْوُجُودَ وَلَا الْقَالِبَ الْمَوْضُوعَ، إِنَّمَا أَرَادُوا بِالنَّفْسِ مَا كَانَ مَعْلُولًا مِنْ أَوْصَافِ الْعَبْدِ  
وَمَذْمُومًا مِنْ أَخْلَاقِهِ وَأَفْعَالِهِ. ثُمَّ إِنَّ الْمَعْلُولَاتِ مِنْ أَوْصَافِ الْعَبْدِ عَلَى صَرِيحَيْنِ: أَحَدُهُمَا

<sup>8</sup> Ali bin Muhammad al-Jurjani, *al-Ta'rifat*, Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, t.th, hal. 242.

<sup>9</sup> Ibn Bajjah, *'Ilm al-Nafs*, dalam *Rasâ'il Ibn Bajjah al-Falsafiyah*, ed. M. Fakhry, Beirut: Dar al-Fikr al-Lubnani, 1993, hal. 134.

يَكُونُ كَسْبًا لَهُ كَمَعَاصِيهِ وَمُخَالَفَاتِهِ<sup>10</sup>

...Dan termasuk dalam *hal* itu adalah istilah *nafs* (jiwa). Dalam bahasa (*lughah*), *nafs* berarti keberadaan sesuatu. Namun menurut para sufi (*al-qawm*), yang dimaksud dengan kata *nafs* bukanlah keberadaan atau jasad fisik. Yang mereka maksud dengan *nafs* adalah segala sesuatu yang merupakan akibat dari sifat-sifat diri hamba, berupa akhlak dan perbuatan tercela. Adapun sifat-sifat itu, terbagi ke dalam dua jenis: yang pertama adalah hal-hal yang merupakan hasil usaha (*kasb*) manusia itu sendiri, seperti maksiat dan pelanggaran.

Al-Qusyairi tidak menjelaskan secara langsung pembagian dari *al-Nafs*, namun melalui *Lathâif al-Isyârât* ia menunjukkan ciri-ciri dari *al-Nafs*, diantara ciri-cirinya yaitu:

*al-Nafs* merujuk kepada *al-Nafs* sebagai eksistensi jiwa yang menipu<sup>11</sup>, seperti dalam Q.S. Ali 'Imran /3:28 sebagai berikut:

لَا يَتَّخِذِ الْمُؤْمِنُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَلَيْسَ مِنَ اللَّهِ فِي شَيْءٍ  
إِلَّا أَنْ تَتَّقُوا مِنْهُمْ تُقَاةً وَيَحْذَرُكُمْ اللَّهُ نَفْسَهُ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ

Al-Qusyairi menafsirkan bahwasannya kalimat *نَفْسَهُ اللَّهُ* sebagaimana berikut:

أَنْ يَكُونَ عِنْدَكُمْ أَنْتُمْ وَصَلْتُمْ، فَإِنَّ خَفَايَا الْمَكْرِ تَعْتَرِي الْأَكَابِرَ. قَالَ قَائِلُهُمْ:  
وَأَمْنَتُهُ فَاتَّاحَ لِي مِنْ مَأْمَنِي مَكْرًا، كَذَا مِنْ يَأْمَنِ الْأَحْبَابِ.<sup>12</sup>

Yakni agar tidak terlintas dalam bayangan seseorang bahwa ia bisa sampai kepada-Nya; sebab tipu daya (*makr*) yang tersembunyi bisa saja menimpa orang-orang besar (*para wali*). Salah seorang dari mereka bersyair: Aku merasa aman, lalu dari tempat amanku itu Dia menimpakan tipu daya kepadaku; demikianlah siapa pun yang merasa aman dari orang-orang tercinta (*kekasih Tuhan*).

*al-Nafs* juga digunakan dalam pengertian sebagai jiwa yang mencela atau menyesali keburukan, sebagaimana tercermin dalam sumpah Allah dalam Q.S Al-Qiyamat/75:2:

<sup>10</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *al-Risâlah Al-Qusyairiyyah fi Ilm al-Tasawwuf*... hal.78

<sup>11</sup> Abul-Qasim Husayn al-Raghib, *Al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an*, Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.th, hal. 501.

<sup>12</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 232.

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

*Aku bersumpah demi jiwa yang selalu mencela (nafs al-lawwamah).*

Al-Qusyairi menafsirkan sebagai berikut:

أي: أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ، وَهِيَ النَّفْسُ الَّتِي تَلُومُ صَاحِبَهَا وَتَعْرِفُ نُقْصَانَ حَالِهَا. وَيُقَالُ: غَدَا... كُلُّ نَفْسٍ تَلُومُ نَفْسَهَا: إِمَّا عَلَى كُفْرِهَا، وَإِمَّا عَلَى تَقْصِيرِهَا - وَعَلَى هَذَا فَالْقَسَمُ يَكُونُ بِإِضْمَارِ الرَّبِّ". أي: أُقْسِمُ بِرَبِّ النَّفْسِ اللَّوَّامَةِ. وَلَيْسَ لِلْيَوْمِ النَّفْسِ فِي الْقِيَامَةِ حَظْرٌ - وَإِنْ حُمِلَ عَلَى الْكُلِّ - وَلَكِنَّ الْقَائِدَةَ فِيهِ: بَيَانٌ أَنَّ كُلَّ النَّفْسِ غَدَا سَتَكُونُ عَلَى هَذِهِ الْجُمْلَةِ. وَجَوَابُ الْقَسَمِ قَوْلُهُ: بَلَى.<sup>13</sup>

*Aku bersumpah dengan nafs al-lawwamah, yaitu jiwa yang mencela dirinya sendiri, yang menyadari kekurangan dan keterbatasan dirinya. Dan dikatakan pula: Kelak pada hari kiamat, setiap jiwa akan mencela dirinya sendiri, baik karena kekafirannya maupun karena kelalaiannya. Maka sumpah ini mengandung pengertian tersembunyi berupa penyebutan "Tuhan" yakni: Aku bersumpah demi Tuhan pemilik jiwa yang suka mencela (nafs al-lawwamah).*

Adapun celaan jiwa di hari kiamat sendiri tidak memiliki nilai penting secara hakiki meskipun pemahaman ini mencakup semua jiwa namun faedah dari penyebutan ini adalah untuk menunjukkan bahwa semua jiwa kelak akan berada dalam kondisi demikian. Adapun jawaban dari sumpah itu adalah firman-Nya: Benar."

Unsur *al-Nafs* pada tingkatan ini yaitu mencela kejahatan. Karena *Nafs al-Lawwamah* menjauhkan diri dari keburukan dan berusaha membersihkan dirinya darinya, ia disebut *Lawwâm*. Seolah-olah nafs tersebut mencela dirinya sendiri, sehingga dinamai demikian.<sup>14</sup> Dalam beberapa tempat lain, Al-Qur'an juga menggunakan istilah *nafs* dalam pengertian *Nafs al-Lawwamah*. Ini menunjukkan bahwa nafs dapat berkembang menjadi berbagai dimensi atau tingkatan spiritualitas.

Para ulama menjelaskan *Nafs al-Lawwamah* sebagai esensi yang memperoleh penerangan dari cahaya hati, yang berfungsi untuk memperingatkan manusia ketika mereka lalai dan mendorong mereka untuk kembali menyadari jati dirinya. Esensi ini senantiasa berjaga dan berinteraksi antara dimensi ilahiah dan sifat dasar manusia. Ketika terjadi

<sup>13</sup>Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 654.

<sup>14</sup>Abd al-Karim Ibrahim al-Jilli, *al-Insan al-Kamil*, hal. 43-44.

kelalaian, karena kodratnya, ia segera menerima peringatan ilahiah dan mulai mencela dirinya sendiri, lalu kembali ke jalan yang benar dengan bertobat kepada Allah.<sup>15</sup> Sebagaimana dinyatakan dalam Q.S. Qaf /50:16, sebagai berikut:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمُ مَا تُوسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ

*Dan sungguh, Kami telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan oleh hatinya, dan Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya.*

Al-Qusyairi menafsirkan ayat tersebut sebagai berikut

نَعَلْمُ مَا تُوسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ مِنْ شَهَوَاتٍ تَطْلُبُ اسْتِنْفَادَهَا، مِثْلَ التَّصْنُوعِ مَعَ الْخَلْقِ وَسُوءِ الْخُلُقِ وَالْحَقْدِ.. وَغَيْرِ ذَلِكَ مِنْ آفَاتِ النَّفْسِ الَّتِي تُشْوِشُ عَلَى الْقَلْبِ وَالْوَقْتِ. وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ، فَحَبْلِ الْوَرِيدِ أَقْرَبُ أَجْزَاءِ نَفْسِهِ إِلَى نَفْسِهِ، وَالْمَرَادُ مِنْ ذَلِكَ: الْعِلْمُ وَالْقُدْرَةُ، وَأَنَّهُ يَسْمَعُ قَوْلَهُمْ، وَلَا يَشْكُلُ عَلَيْهِ شَيْءٌ مِنْ أَمْرِهِمْ. وَفِي هَذِهِ الْآيَةِ هَيْبَةٌ وَفَزَعٌ وَخَوْفٌ لِقَوْمٍ، وَرَوْحٌ وَسُكُونٌ وَأُنْسٌ قَلْبٍ لِقَوْمٍ<sup>16</sup>.

*Kami mengetahui apa yang dibisikkan oleh dirinya (jiwa) berupa syahwat yang ingin ia penuhi, seperti bersikap dibuat-buat di hadapan manusia, akhlak yang buruk, kedengkian dan berbagai penyakit jiwa lainnya yang mengganggu hati dan mengacaukan waktu. Dan Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya maka urat leher adalah bagian dari dirinya yang paling dekat dengan dirinya sendiri. Yang dimaksud di sini adalah (penegasan) ilmu dan kekuasaan Allah, bahwa Dia mendengar ucapan mereka dan tiada sesuatu pun dari urusan mereka yang tersembunyi bagi-Nya. Ayat ini menjadi sumber wibawa, rasa takut, dan kegelisahan bagi suatu kaum; namun menjadi sumber ketenangan, kedamaian, dan kehangatan hati bagi kaum yang lain.*

Ayat ini menunjukkan bahwa keberadaan Tuhan dalam diri manusia yakni pengetahuan-Nya yang sempurna lebih dekat daripada hakikat eksistensinya sendiri. Bahkan malaikat pencatat sekalipun tidak mengetahui bisikan-bisikan paling rahasia dalam hati manusia. Menurut al-Zamakhsharî dan Qâdhî al-Baydhâwî, meskipun Allah Mahasuci dari tempat, kehadiran-Nya dijelaskan secara metaforis sebagai yang lebih

<sup>15</sup>Ali bin Muhammad al-Jurjani, *al-Ta'rifat*, Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, t.th, hal. 243.

<sup>16</sup>Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 450.

dekat dari urat leher, untuk menegaskan bahwa Allah mengetahui segala hal yang paling tersembunyi dalam diri manusia, dan hanya Allah yang mengetahui kedalaman jiwa seorang hamba. Elemen spiritual ini berfungsi mengawasi hakikat diri manusia, memperingatkan ketika muncul kecenderungan menuju keburukan, dan memberi dorongan untuk menghindarinya. Fenomena yang disebut sebagai *ilham* merupakan hasil dari interaksi spiritual semacam ini. Dalam tradisi tasawuf, *al-Nafs al-Lawwâmah* dipahami memiliki fungsi sebagai mekanisme kontrol-diri untuk melawan nafsu yang mendorong kepada keburukan.

*Al-Nafs* ditampilkan sebagai jiwa yang tenang, yaitu jiwa yang telah mencapai kedamaian batin dan kedekatan dengan Tuhan, QS. al-Fajr/89:27 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

*Wahai jiwa yang tenang*

Al-Qusyairi menafsirkan sebagai berikut:

الرُّوحُ الْمُطْمَئِنَّةُ إِلَى النَّفْسِ. وَيُقَالُ: الْمُطْمَئِنَّةُ بِالْمَعْرِفَةِ. وَيُقَالُ: الْمُطْمَئِنَّةُ بِذِكْرِ اللَّهِ.  
وَيُقَالُ: بِالْبَشَارَةِ بِالْجَنَّةِ. وَيُقَالُ: النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ: الرُّوحُ السَّاكِنَةُ<sup>17</sup>..

*Ruh muthmainnah yaitu ruh yang merasa tenteram bersama jiwa. Dan dikatakan pula: jiwa yang tenang karena (dianugerahi) ma'rifah (pengetahuan spiritual). Ada juga yang mengatakan: jiwa yang tenteram karena senantiasa mengingat Allah. Sebagian mengatakan: karena mendapatkan kabar gembira tentang surga. Dan ada pula yang mengatakan bahwa nafs al-muthmainnah adalah ruh yang tenteram dan tenang.*

Ragam makna *nafs* ini memperlihatkan bahwa jiwa manusia dalam Islam memiliki dimensi bertingkat dan dinamis hingga pencapaian spiritual tertinggi. Para ulama biasanya memahami *nafs* dalam makna kedua, yaitu sebagai spiritual dalam diri (*self spiritual*) yang sadar dan terus berproses menuju kesempurnaan melalui tahapan-tahapan spiritual.

Unsur *al-Nafs* dalam peta jiwa ini, yakni jiwa yang memiliki ketenangan dan ketenteraman. Kata *muthmainna* sebagai sifat dari *al-Nafs Muthmainna* berasal dari bentuk pasif kata kerja, yang menunjukkan bahwa kedamaian dan ketenteraman dalam jiwa bersumber dari iman dan kehidupan religius. Hal ini sesuai dengan firman Allah Q.S. Al-Ra'd/13 :28 sebagai berikut:

<sup>17</sup>Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 722.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*Orang-orang yang beriman dan hati mereka tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*

قَوْمٌ اطمأنَّت قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ. وَفِي الذِّكْرِ وَجَدُوا سَلَوْتَهُمْ. وَبِالذِّكْرِ وَصَلُوا إِلَى صَفْوَتِهِمْ. وَقَوْمٌ اطمأنَّت قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ. فَذَكَرَهُمُ اللَّهُ - سُبْحَانَهُ - بِلُطْفِهِ. وَأَثَبَتْ الطَّمَأِينَةَ فِي قُلُوبِهِمْ عَلَى وَجْهِ التَّخْصِصِ لَهُمْ. وَيُقَالُ: إِذَا ذَكَرُوا أَنَّ اللَّهَ ذَكَرَهُمْ. اسْتَرَوَحَتْ قُلُوبُهُمْ. وَاسْتَبَشَّرَتْ أَرْوَاحُهُمْ. وَاسْتَأْنَسَتْ أَسْرَارُهُمْ. قَالَ تَعَالَى: {أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} لِمَا نَأَلْت بِذِكْرِهِ مِنَ الْحَيَاةِ. وَإِذَا كَانَ الْعَبْدُ لَا يَطْمَئِنُّ قَلْبُهُ بِذِكْرِ اللَّهِ. فَذَلِكَ لِحَالٍ فِي قَلْبِهِ. فَلَيْسَ قَلْبُهُ يَبِينُ الْقُلُوبِ الصَّحِيحَةِ<sup>18</sup>

*Kaum (Sufi) yang hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah, dalam dzikir itu mereka menemukan pelipur lara mereka, dan dengan dzikir pula mereka mencapai kejernihan hati mereka. Dan ada pula kaum yang hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah, lalu Allah pun menyebut mereka dengan kelembutan-Nya, dan menetapkan ketenteraman itu dalam hati mereka sebagai bentuk keistimewaan bagi mereka.*

*Dikatakan pula: ketika mereka mengingat bahwa Allah pun mengingat mereka, hati mereka menjadi tenteram, ruh mereka bergembira, dan rahasia batin mereka merasa tenang. Sebagaimana firman Allah: أَلَا بِذِكْرِ*

*اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram karena dengan dzikir tersebut hati mereka memperoleh kehidupan. Maka jika seorang hamba tidak merasa tenteram hatinya dengan mengingat Allah, itu adalah karena ada cacat dalam hatinya; hatinya bukanlah termasuk hati yang sehat.*

Dalam ayat ini, ketenteraman jiwa dijelaskan dengan akar kata yang sama, *itmi'nan*. Asumsi dasarnya adalah bahwa bentuk pasif dari kata kerja tidak sama dengan bentuk aktif, sehingga dapat dipahami bahwa ketenangan ini datang dari luar jiwa, yakni dari dimensi iman dan spiritualitas. Oleh karena itu, menurut Al-Tahanawi, jiwa ini

<sup>18</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 229.

dinamakan *Muthmainnah* karena ia menerima ketenangan dari Tuhan dan bersandar kepada-Nya. Nama ini diberikan karena jiwa ini memperoleh kedamaian dalam kebenaran.<sup>19</sup>

Nama *Muthmainnah* hanya diberikan kepada jiwa yang berhasil keluar dari keburukan dan menghilangkan kejahatan dari dalam dirinya. Jika jiwa tidak mampu mencapai tingkat ini, maka ia tidak disebut *Mutmainna*, melainkan tetap berada pada tingkat *Lawwamah*. Hanya ketika nafs berhasil menyingkirkan bisikan-bisikan jahat dari dalam dirinya, ia layak menyanggah nama *muthmainnah*.<sup>20</sup> Terlebih lagi, *dzikir* (mengingat Allah) memberikan ketenangan pada jiwa yang menderita, meredakan ketegangan ego (*al-nafs*), dan memoles cermin hati (*al-qalb*) agar dapat memantulkan citra Ilahi dengan jernih.<sup>21</sup>

Ibn Sina menyatakan bahwa berdiri dalam batasan syariat serta menaati perintah-perintahnya sangat bermanfaat untuk menjadikan *Nafs al-Ammarah* tunduk pada *Nafs al-Lawwamah*, dan hal ini sejalan dengan upaya spiritual untuk mencapai ketenangan.<sup>22</sup> Para ulama berpendapat bahwa *Al-Nafs al-Muthmainnah* adalah jiwa yang mencintai kebaikan, menyukai ibadah, serta membenci dan menjauhi keburukan. Ibn Taymiyyah, misalnya, menyatakan bahwa ketika seorang Muslim dihadapkan pada larangan, ia harus membenci dan menjauhi larangan tersebut. Siapa pun yang, karena keimanannya, membenci perbuatan yang dilarang, maka sesungguhnya ia telah mengakar kuatkan imannya dalam fitrahnya. Inilah dimensi *Nafs al-Muthmainnah*.<sup>23</sup>

Jika sikap seperti ini menjadi bagian dari akhlak seseorang, maka itu adalah hasil dari upaya menahan diri dari perbuatan terlarang. Artinya, seseorang yang senantiasa menjauhi larangan akan mencapai keadaan di mana hal-hal yang terlarang tidak lagi menggoda atau memengaruhinya. Dalam kondisi ini, ketenangan dan kedamaian mendominasi jiwa; impuls negatif dan bisikan setan tidak lagi berpengaruh pada *Nafs al-Muthmainnah*. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman di dalam Q.S. Al-Isra'/17:65:

---

<sup>19</sup> Al-Tahanawi, *Kasysyaf Istilahat al-Funun*, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998, jilid. 4, hal. 222.

<sup>20</sup> Abd al-Karim Ibrahim al-Jilli, *al-Insan al-Kamil*, hal. 43–44.

<sup>21</sup> E. Joseph Lumbard, *The Function of Dhikrullah in Sufi Psychology*, dalam *In Knowledge Is Light: Essays in Islamic Studies in Honour of Seyyed Hossein Nasr on His Sixty-Sixth Birthday*, ABC International Group Inc., 1999, hal. 252–253.

<sup>22</sup> Abu 'Ali al-Husayn ibn 'Abd Allah ibn Sina, *Ahwalu al-Nafs*, Kairo: *Isa al-Babi al-Halabi wa Syurakâ'uhu*, 1952, hal. 197.

<sup>23</sup> Ibn Taymiyyah, *Kitab al-'Ilm wa al-Suluk*, Riyadh: Matabi' al-Riyadh, 1996, hal. 631–632.

إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ وَكَفَىٰ بِرَبِّكَ وَكِيلًا

Sesungguhnya kamu tidak akan dapat berkuasa atas hamba-hamba-Ku. Dan cukuplah Tuhanmu sebagai pelindung.

Al-Qusyairi menjelaskan ayat tersebut sebagai berikut:

وَيُقَالُ: أَرَادَ بِقَوْلِهِ: {عِبَادِي} الْخَوَاصَّ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ. الَّذِينَ هُمْ أَهْلُ الْحِفْظِ وَالرَّحْمَةِ وَالرِّعَايَةِ مِنْ قِبَلِ اللَّهِ. فَإِنَّ وَسَاوِسَ الشَّيْطَانِ لَا تَضُرُّهُمْ. لِأَلْتَجَانِهِمْ إِلَى اللَّهِ. وَدَوَامِ اسْتِجَارَتِهِمْ بِاللَّهِ. وَلِهَذَا فَإِنَّ الشَّيْطَانَ إِذَا قَرَّبَ مِنْ قُلُوبِ أَهْلِ الْمَعْرِفَةِ احْتَرَقَ بِضِيَاءِ مَعَارِفِهِمْ<sup>24</sup>

Dikatakan bahwa yang dimaksud dengan firman-Nya: 'ibâdî (hamba-hamba-Ku) adalah para kekasih pilihan dari kalangan orang-orang beriman, yakni mereka yang mendapatkan penjagaan, kasih sayang, dan perlindungan dari Allah. Maka, bisikan-bisikan setan tidak membahayakan mereka karena mereka senantiasa berlindung kepada Allah dan terus-menerus memohon perlindungan kepada-Nya. Oleh karena itu, jika setan mendekati hati orang-orang yang memiliki ma'rifah (pengenalan hakiki kepada Allah), maka ia akan terbakar oleh cahaya makrifat mereka.

Manusia ketika sudah sampai dimensi jiwa ini maka terbebas dari kecemasan dan aktualisasi kesehatan psikologis serta ketenangan batin yang sejati benar-benar terjadi. Untuk mencapai tingkat ini, diperlukan hubungan yang mendalam dan ikhlas dengan Tuhan. Hanya seseorang yang menjadikan pengabdian kepada Allah sebagai tujuan utama hidupnya yang dapat mencapai tahap ini.

Dalam tradisi Sufi, di luar *Nafs al-Muthma'innah*, terdapat dimensi-dimensi *nafs* lainnya. Dimensi-dimensi ini diperoleh dengan menjalani hidup sesuai dengan Al-Qur'an dan *dzikrullah*. Dimensi tersebut adalah: *Nafs al-Mulhimah*, *al-Râdhiyyah*, *al-Mardhiyyah*, dan *al-syâfiyyah* atau *al-Kâmilah*.<sup>25</sup>

Secara umum para *mufassir* mendefinisikan *Nafs al-Ammârah* sebagai jiwa yang memerintah kepada kejahatan, secara eksplisit disebut dalam Al-Qur'an, dalam kisah Nabi Yusuf dan istri al-Aziz dalam QS. Yûsuf/12: 53:

<sup>24</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 357.

<sup>25</sup> Syamsaddin Muhammad Nuri, *Miftah al-Qulub*, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, t.th. hal. 73

...وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنْ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ..

...Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafs itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafs yang diberi rahmat oleh Tuhanku... .

Ayat ini menjadi fondasi bagi pemahaman tentang dimensi negatif *nafs* dalam tradisi spiritual Islam.

Menurut para ulama, *Nafs al-Ammârah* cenderung mengikuti kecenderungan jasmaniah, yang mendorong pemuasan hawa nafsu dan kesenangan duniawi.<sup>26</sup> Jiwa ini menarik hati manusia ke arah tingkatan yang rendah dan menjadi sumber dari keburukan. Dalam perspektif tasawuf, *nafs* sering kali dipahami secara ekuivalen dengan *Nafs al-Ammârah*. Jiwa ini dipandang sebagai lawan utama dalam perjalanan spiritual seorang sufi. Para sufi menekankan pentingnya *mujâhadah al-nafs* (perjuangan melawan nafsu) sebagai langkah awal dalam penyucian jiwa. Perjuangan ini digambarkan dengan sangat intens bahkan sebagian sufi menyebutnya sebagai *al-mawt al-ahmar*, yakni perjuangan batin yang menyakitkan melawan dorongan-dorongan diri yang rendah.<sup>27</sup> Namun demikian, terdapat pula kritik terhadap praktik ekstrem sebagian sufi dalam menaklukkan *nafs*, sebagaimana disorot oleh Ibn al-Jawzi dalam karya *Talbis Iblis* dan *Shayd al-Khâthir*, yang menyoroti penyimpangan dari ajaran Islam.<sup>28</sup>

Efek negatif dari *Nafs al-Ammârah* dalam Al-Qur'an sering dikaitkan dengan istilah *hawâ* (hawa nafsu atau dorongan nafsu yang menyesatkan), seperti dalam QS. SHâd/38;26):

... وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ ...

...Dan janganlah engkau mengikuti hawa nafsu, karena ia akan menyesatkanmu dari jalan Allah...

Secara linguistik, kata *Ammârah* dalam *Nafs al-Ammârah* adalah bentuk metafora (*mubâlaghah*) dari kata kerja yang bermakna “memerintah”. Hal ini menunjukkan bahwa jiwa ini tidak sekadar menyarankan, tetapi secara aktif dan terus-menerus memaksa manusia untuk tunduk pada dorongan kejahatan.<sup>29</sup>

<sup>26</sup> Haris al-Muhasibi, *Al-Ri'ayah li Huquqillah*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, hal. 32.

<sup>27</sup> Muhyi al-Din Ibn al-'Arabi, *Al-Futuhat al-Makkiyyah*, Beirut: Dar Sadir, t.th., jil. 3, hal. 350.

<sup>28</sup> Jamal al-Din Abu al-Faraj 'Abd al-Rahman ibn Ali Ibn al-Jawzi, *Talbis Iblis*, Beirut: Muassasatu al-Kutub al-Thaqafiyah, 1992, hal. 135–333.

<sup>29</sup> Abd al-Karim Ibrahim al-Jilli, *al-Insan al-Kamil*, hal. 44.

Namun, *Nafs al-Ammârah* dalam Al-Qur'an memiliki dua arah fungsional: dalam salah satunya, *nafs* bersifat aktif yakni *hawâ' al-nafs* (nafsu). Dalam arah lainnya, *nafs* bersifat pasif yakni ketika berada di bawah pengaruh setan. *Hawâ'* merupakan dorongan yang memiliki kecenderungan menyeleweng dari ruh manusia. Al-Qur'an menyebut semua kecenderungan buruk dari *nafs* dengan istilah *hawâ'*, sebagaimana dalam ayat Q.S An-Nâzi'ât, /79:40–41:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ فَيَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ

*Adapun orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, maka sesungguhnya surgalah tempat tinggalnya."*

*Hawâ'* adalah kecenderungan alami yang muncul dari sifat sensualitas manusia dan dorongan naluri hewani, sekaligus merupakan dorongan kelemahan yang menggiring manusia pada berbagai bentuk pembangkangan. Al-Qusyairi menafsirkan sebagai berikut:

مَقَامَ رَبِّهِ: وَقُوفُهُ غَدًّا فِي مَحَلِّ الْحِسَابِ. وَيُقَالُ: إِقْبَالَ اللَّهِ عَلَيْهِ. وَأَنَّهُ رَأَىٰ لَهُ.. وَهَذَا عَيْنُ

الْمُرَاقَبَةِ. وَالْآخِرُ مَحَلُّ الْمَحَاسَبَةِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ: أَي لَمْ يُتَابِعْ هَوَاهُ<sup>30</sup>.

Al-Qusyairi dalam *Latha'if al-Isyarat* menafsirkan firman Allah وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ sebagai puncak kesadaran spiritual yang menjadi landasan pengendalian diri. Menurut beliau, *maqam rabbih* bermakna kesadaran akan posisi seorang hamba di hadapan Tuhan kelak dalam hisab, serta perasaan hadirnya pengawasan ilahi (*muraqabah*) secara terus-menerus. Ini adalah inti dari kesadaran batin yang melahirkan moralitas sejati dalam jiwa seorang salik. Sementara itu, larangan mengikuti hawa nafsu diartikan sebagai bentuk penjagaan diri dari kecenderungan-kecenderungan batin yang dapat menjauhkan seseorang dari jalan kebenaran dan kedekatan dengan Tuhan. Al-Qusyairi menekankan bahwa individu yang mampu menahan hawa nafsunya itulah yang benar-benar mencapai *maqam* penghambaan sejati. Dalam kerangka ini, kita melihat bahwa tafsir Al-Qusyairi merepresentasikan dimensi etik dan psiko-spiritual dalam tasawuf yang sangat kaya. Pengendalian nafsu dan kesadaran *muraqabah* mencerminkan ciri manusia yang telah mencapai tingkat puncak perkembangan psikologis dan moralnya, yaitu mampu melampaui ego demi nilai-nilai transenden.

Dalam *Mu'jam Mushthalahât al-Shûfiyyah*, *hawâ'* didefinisikan

<sup>30</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 684

sebagai cinta yang berlebihan dan ketergantungan terhadap sesuatu, keinginan dan harapan, kecenderungan kepada hal-hal yang rendah dengan berpaling dari yang tinggi, serta bergerak mengikuti dorongan perasaan dalam hakikat esensial diri.”

Jika ditinjau dari penggunaannya dalam Al-Qur'an, turunan kata *hawâ'* ditemukan sebanyak 38 kali, dengan 17 di antaranya dalam bentuk jamak. Selain itu, Al-Qur'an secara umum memperkenalkan konsep *hawâ'* sebagai sesuatu yang mengandung kecenderungan buruk yang tampak menarik bagi diri. Oleh karena itu, Al-Qur'an menggambarkan *hawâ'* sebagai faktor penyesatan (*misdirection*), Al-Qur'an secara intensif menekankan bahaya dan tekanan *hawâ'* terhadap diri. *Hawâ'* merupakan penyebab langsung dari *dhalâl* (kesesatan) dalam pandangan Qur'ani. Dalam analisisnya terhadap istilah ini, Tosyihiko Izutsu menyatakan:

Al-Qur'an menyebut *hawâ'* sebagai penyebab utama dan paling langsung dari kesesatan (*dhalâl*). Barang siapa mengikuti *hawâ'*-nya dalam perkara-perkara yang menyangkut keyakinan keagamaan, niscaya ia akan tersesat dari jalan yang benar. Dan siapa pun yang mengikuti orang yang mengikuti *hawâ'*-nya, niscaya juga akan tersesat jauh dari jalan Allah. Kata *hawâ'* secara kasar dapat dimaknai sebagai kecenderungan alami jiwa manusia, yang lahir dari syahwat dan dorongan nafsu hewani. Dalam perspektif agama wahyu, hal ini secara inheren merupakan kecenderungan buruk yang dapat menyesatkan manusia dari jalan kebenaran.<sup>31</sup>

Sebagai kesimpulan, dapat dipahami dari uraian di atas bahwa penundukan *Nafs* sampai tingkatan *muthmainnah* dalam perspektif Al-Qusyairi adalah kunci perjalanan spiritual yang dapat berhubungan dengan alam ilahi dan memiliki sifat berkembang serta meningkat. Ia berhubungan dengan berbagai mekanisme spiritual melalui penghindaran akhlak yang buruk dan ibadah, memperoleh dimensi-dimensi tertentu. Ia dapat menerima persepsi-persepsi khusus dari Tuhan dan melihat dunia ilahi dari sudut pandang yang berbeda sesuai dengan dimensi yang dicapainya. Namun ia juga menunjukkan potensi kemerosotan yang dalam di bawah tekanan *hawa* (nafsu) dan setan.

Konsep-konsep Qur'ani berdasarkan etimologinya dapat dikatakan sejalan secara parsial dengan istilah-istilah ilmiah. Namun tidak boleh dilupakan bahwa konsep-konsep *nafs* adalah metafisik dan Al-Qur'an,

---

<sup>31</sup> Toshihiko Izutsu, *The Structure of the Ethical Terms in the Qur'an*, Minato: Keio University, 1959, hal. 199–200.

penjelasan tentang hakikat *self* tidak bertentangan sama sekali dengan bukti-bukti ilmiah. Ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an dapat menjadi petunjuk bagi ilmu pengetahuan dan menerangi para ilmuwan pelopor dalam memahami *nafs* dan misterinya.

Iqbal terkadang menggunakan istilah *ego* untuk merujuk pada Tuhan.<sup>32</sup> Namun, penggunaan semacam ini tidak diterima dalam tradisi Islam, kecuali oleh kalangan filsuf Muslim. Menurut Ibn Arabi, *nafs*, *ana*, atau *aniyah* hanya digunakan untuk esensi yang memiliki tubuh.<sup>33</sup> Ibn Rusyd juga menyatakan bahwa tubuh tidak dapat beraktivitas tanpa adanya *diri*. Diri inilah yang memunculkan dorongan marah, keinginan, keberanian, dan tindakan lainnya bersama tubuh. Karena itu, pemisahan antara tubuh dan diri tidaklah mungkin.

Berdasarkan hal tersebut, para ulama tidak membedakan antara istilah *diri* dan *ego* dalam konteks ini. Namun demikian, mereka menggunakan istilah *diri* sebagai suatu realitas spiritual dan psikologis. Oleh karena itu, penggunaan *diri* dalam konteks ini mendekati konsep *self* menurut Jung dan teori *collective unconscious*-nya yang mengandung karakter metafisik, serta mendekati juga konsep *ego* dalam pemikiran Freud. Freud sendiri menyatakan bahwa *ego* tidak sepenuhnya identik dengan kesadaran, karena sebagian besar bagiannya bersifat tak sadar atau *pra-sadar*.<sup>34</sup>

Sementara itu, menurut Jung, *ego* merupakan pusat kesadaran, sedangkan *self* adalah pusat dari keseluruhan psikis, mencakup baik kesadaran maupun ketidaksadaran. Jung berpendapat bahwa terdapat interaksi yang terus-menerus antara *ego* dan *self*. Keduanya bukan entitas yang terpisah, melainkan dua aspek dari satu sistem yang utuh. Namun, dalam psikologi umum atau teori klasik, istilah *ego* lazim digunakan untuk merujuk pada sistem fungsi kepribadian yang rasional dan realistik; yang mewakili kumpulan proses kognitif dan perseptual.<sup>35</sup> Menurut Freud:

Pencarian buta untuk pemuasan oleh dorongan-dorongan naluriah, yang telah ada sejak lahir dan menentukan sifat *id*, tidak sesuai dengan sifat *ego* yang bertugas mencatat kondisi, kebutuhan, dan bahaya dari dunia luar, serta mempertimbangkannya. Agen-agen dari *ego*, pada gilirannya, secara alami terbagi berdasarkan asal-

---

<sup>32</sup> Muhammad Iqbal, *The Reconstruction of Religious Thought in Islam*, ed. M. Saeed Syekh, Oxford: Oxford University Press, 1986, hal. 110.

<sup>33</sup> Ibn al-'Arabi, *Fusus al-Hikam*, Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi, t.t, hal. 69.

<sup>34</sup> Rom Harré dan Roger Lamb, *The Dictionary of Personality and Social Psychology*, Cambridge: The MIT Press, hal. 86.

<sup>35</sup> Robert Robert Frager, *Heart, Self & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*, Wheaton: Theological Publishing House, 1999. hal. 58.

usul ganda mereka. Sebab, *ego* itu sendiri tidak lain adalah bagian dari *id* yang telah dimodifikasi dan diadaptasi terhadap dunia luar.<sup>36</sup>

Mekanisme Freud tentang 'ego' yang menyeimbangkan hasrat Id melalui aturan akal dan realitas dunia luar menunjukkan adanya kekuatan yang menyadari (*Mudrikah*) dan yang menggerakkan (*Muharrrikah*) yang dimiliki oleh diri (*nafs*) dalam teori Ibn Sina.<sup>37</sup> Dengan kata lain, hal ini bisa disebut sebagai "akal". Mekanisme ini sekaligus memahami sifat-sifat buruk dari diri sebagai kekuatan yang menyadari atau yang mengetahui (*'Alimah*), dan menyelamatkan diri dari sifat tersebut sebagai penggerak atau pelaku.

Di sisi lain, Ibn Sina menunjukkan pendekatan yang mirip dengan gagasan Freud tentang kekuatan *muharrrikah* ini. Ia berkata:

Perbedaan dalam tindakan tidaklah menuntut perbedaan dalam kekuatan. Hanya saja, satu kekuatan mampu membentuk hal-hal yang berlawanan. Selain itu, satu kekuatan dapat membangkitkan berbagai jenis tindakan melalui kekuatan kehendak (*iradah*) yang berbeda. Jadi, satu kekuatan bisa melakukan berbagai tindakan dalam bentuk ragam materi yang berbeda.<sup>38</sup>

Demikian pula, Ibn Sina, Farabi, dan Ibn Bajjah sepakat dengan gagasan sentral dalam teori Freud bahwa terdapat insting syahwat di dasar perilaku manusia. Namun, perlu diingat bahwa para pemikir Islam memahami syahwat bukan sebagai seksualitas, tetapi hanya sebagai kecenderungan atau keinginan. Dalam hal ini, tidak ada yang tampak aneh dalam penjelasan Freud tentang perilaku dan gejala manusia melalui seksualitas.<sup>39</sup>

Namun, pengikut Freud seperti Carl Jung, Alfred Adler, dan Karen Horney justru mengkritik penekanan berlebihan Freud terhadap seksualitas. Kritik ini, serta penolakan dari para pengikutnya sendiri, menunjukkan bahwa para sarjana Islam memiliki pendekatan yang lebih bijak dalam persoalan ini. Seperti para pemikir Islam tersebut, Jung cenderung menganggap kecenderungan ini sebagai energi kehidupan. Jung percaya bahwa energi ini melayani kebutuhan nutrisi dan perkembangan tubuh manusia, dan baru setelah masa pubertas energi

---

<sup>36</sup> Sigmund Freud, *The Essentials of Psychoanalysis*, London: Penguin Books, 1986, hal. 436.

<sup>37</sup> Abu 'Ali al-Husayn ibn 'Abd Allah ibn Sina, *Al-Najat*, Beirut: Dar al-Jiyl, 1992, jil.2, hal. 5.

<sup>38</sup> Abu 'Ali al-Husayn ibn 'Abd Allah ibn Sina, *Al-Fann al-Sadis min al-Tabi'iyat*, hal.38–39.

<sup>39</sup> Abu Nasr Al-Farabi, *Al-Madinah al-Fadilah*, Beirut: Dar al-Masyriq, 1985, hal. 216.

libido ini mengambil bentuk heteroseksual. Penolakan para pengikut Freud ini sekali lagi menunjukkan bahwa pemikiran Islam lebih matang dalam memahami persoalan tersebut.

Menurut pendapat penulis, Al-Qur'an juga mendukung hal ini: "Dijadikan indah pada pandangan manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu: perempuan-perempuan, anak-anak, harta yang banyak dari emas dan perak, kuda pilihan, binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia; dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik." QS. Ali 'Imran/3:14

Dalam ayat ini, kecenderungan diri terhadap objek-objek duniawi disebut sebagai syahwat. Sebagaimana dijelaskan dalam bagian sebelumnya tentang Nafs Ammarah, ketika manusia masih dalam fase bayi, dirinya (nafs) berada dalam tahap Id. Diri inti (*nuclear self*) belum terbentuk dalam perkembangan awal. Namun, setelah berkembangnya kemampuan kesadaran diri (*self/ego consciousness*), ego mulai mengendalikan *Nafs al-Ammarah/Id*. Sejak saat itu, ego menentang keinginan *Nafs al-Ammarah/Id* dan mulai mendisiplinkannya berdasarkan konsep-konsep seperti agama, moralitas, dan lingkungan. Menurut Qur'an, setelah titik ini, akan muncul Nafsi Muthmainnah sebagai level diri yang lebih tinggi dan setara dengan Super Ego. Dalam perspektif tradisi Islam, mekanisme ini terjadi ketika *Nafs al-Lawwamah* mulai menguasai nafs. Namun, ada aspek lain dari diri yang juga penting untuk dibahas, yaitu aspek buruk dari diri, yang disebut sebagai Egotisme.

## **2. Konsep *al-Ruh*: Ruh sebagai Sumber *Lathîfah***

Al-Qusyairi menegaskan bahwa rûh merupakan substansi halus yang menjadi sebab hadirnya kehidupan selama masih bersemayam dalam jasad manusia. Meski manusia hidup karena unsur kehidupan (*hayat*), namun yang menentukan kelangsungan hidup dalam perspektif spiritual adalah keberadaan roh itu sendiri. Roh menurut Al-Qusyairi bersifat dinamis: ia bisa mengalami keterlepasan sementara saat tidur dan kembali ke tubuh setelahnya, menunjukkan bahwa hakikat manusia tidak hanya terletak pada tubuh, melainkan pada integrasi antara roh dan jasad. Roh tidaklah qadîm, melainkan makhluk ciptaan Allah yang memiliki karakter halus (*a 'yân lathîfah*), dan menjadi pusat spiritualitas serta akhlak terpuji. Pandangan ini memperkuat argumen bahwa dalam kerangka sufistik, transformasi moral dan spiritual tidak cukup hanya melalui perbaikan aspek jasmaniah atau lahiriah, tetapi memerlukan penyucian roh sebagai inti kemanusiaan. Dalam kitabnya ia menjelaskan sebagai berikut:

وَمِنْ ذَلِكَ: الرُّوحُ. الأَرْوَاحُ مُخْتَلَفٌ فِيهَا عِنْدَ أَهْلِ التَّحْقِيقِ مِنْ أَهْلِ السُّنَّةِ فَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ: إِنَّهَا الْحَيَاةُ، وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ: إِنَّهَا أَعْيَانٌ مُودَعَةٌ فِي هَذِهِ الْقَوَالِبِ. لَطِيفَةٌ: أُجْرَى اللهُ الْعَادَةَ بِخَلْقِ الْحَيَاةِ فِي الْقَلْبِ مَا دَامَتِ الأَرْوَاحُ فِي الأَبْدَانِ، فَالْإِنْسَانُ حَيٌّ بِالْحَيَاةِ، وَلَكِنَّ الأَرْوَاحَ مُودَعَةٌ فِي الْقَوَالِبِ، وَلَهَا تَرَقُّ فِي حَالِ النَّوْمِ، وَمُفَارَقَةٌ لِلْبَدَنِ، ثُمَّ رُجُوعٌ إِلَيْهِ. وَأَنَّ الْإِنْسَانَ هُوَ الرُّوحُ وَالْجَسَدُ، لِأَنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى سَخَّرَ هَذِهِ الْجُمْلَةَ بَعْضَهَا لِبَعْضٍ، وَالْحَشْرُ يُكُونُ لِلْجُمْلَةِ. وَالْمَثَابُ وَالْمَعَاقِبُ هُوَ الْجُمْلَةُ. وَالأَرْوَاحُ مَخْلُوقَةٌ، وَمَنْ قَالَ بِقِدَمِهَا فَهُوَ مُخْطِئٌ خَطَأً عَظِيمًا، وَالأَخْبَارُ تُدُلُّ عَلَى أَنَّهَا أَعْيَانٌ لَطِيفَةٌ.<sup>40</sup>

*Dan termasuk (pembahasan) tentang rûh (roh): para ahli tahqiq dari kalangan Ahl al-Sunnah berbeda pendapat mengenai hakikat roh. Di antara mereka ada yang berpendapat bahwa rûh adalah kehidupan itu sendiri, dan ada pula yang berpendapat bahwa rûh adalah entitas (substansi) yang diamanahkan dan ditempatkan dalam tubuh (jasad) ini. "Rûh (roh) adalah sesuatu yang halus (lathifah) yang dengannya Allah menjadikan kebiasaan adanya kehidupan dalam tubuh selama roh masih berada dalam jasad. Manusia hidup karena kehidupan itu sendiri (hayah), tetapi roh itu dititipkan dalam jasad. Roh mengalami pengangkatan (taraqqi) saat tidur dan berpisah sementara dari tubuh, lalu kembali lagi. Manusia sejatinya adalah gabungan roh dan jasad, karena Allah telah menundukkan keseluruhan entitas ini (jasad dan roh) satu terhadap yang lain. Hari kebangkitan (hasyr) terjadi atas keseluruhan diri, begitu pula pahala dan siksa diperuntukkan bagi keseluruhan diri. Roh adalah makhluk; barang siapa yang mengatakan bahwa ia qadim (tidak dicipta), maka ia telah melakukan kesalahan besar. Hadis-hadis menunjukkan bahwa roh adalah substansi yang halus.*

Al-Qusyairi mendefinisikan *Ruh* dipahami sebagai elemen yang halus yang tingkatannya lebih tinggi dari *al-Qalb*, sebagaimana penjelasannya berikut ini:

... وَمِنْ ذَلِكَ: السِّرُّ، يَحْتَمِلُ أَنَّهَا لَطِيفَةٌ مُودَعَةٌ فِي الْقَلْبِ كالأَرْوَاحِ، وَأَصُولُهُمْ تَنْتَضِي أَنَّهَا مَحَلُّ المُشَاهَدَةِ، كَمَا أَنَّ الأَرْوَاحَ مَحَلُّ لِلْمَحَبَّةِ، وَالْقُلُوبَ مَحَلُّ لِلْمَعْرِفَةِ. وَقَالُوا: السِّرُّ

<sup>40</sup>Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *al-Risâlah Al-Qusyairiyah*, ed. Abdul Halim Mahmud (Kairo: Dar Syuaib, 1989), hal. 205

مَالِكٌ عَلَيْكَ إِشْرَافٌ، وَسِرُّ السِّرِّ مَا لَا إِطْلَاعَ عَلَيْهِ لِغَيْرِ الْحَقِّ. وَعِنْدَ الْقَوْمِ - عَلَى مُوجِبِ مُوَاصَفَاتِهِمْ وَمُقْتَضَى أُصُولِهِمْ السِّرُّ أَلْطَفُ مِنَ الرُّوحِ، وَالرُّوحُ أَشْرَفُ مِنَ الْقَلْبِ. وَيَقُولُونَ: الْأَسْرَارُ مُعْتَقَةٌ عَنِ رِقِّ الْأَخْبَارِ، مِنَ الْأَثَارِ وَالْأَطْلَالِ، وَيُطْلَقُ لَفْظُ السِّرِّ عَلَى مَا يَكُونُ مَصُونًا مَكْتُومًا بَيْنَ الْعَبْدِ وَالْحَقِّ سُبْحَانَهُ فِي الْأَحْوَالِ...<sup>41</sup>

...Adapun tentang sir (rahasia), maka dipahami bahwa ia adalah suatu lathifah (unsur halus) yang dititipkan dalam tubuh, sebagaimana ruh. Menurut prinsip-prinsip mereka (kaum sufi), sir adalah tempat musyahadah (penyaksian), sebagaimana ruh adalah tempat mahabbah (cinta), dan hati adalah tempat ma'rifah (pengetahuan spiritual). Mereka berkata: Sir memiliki pengawasan terhadapmu. Adapun sir al-sirr (rahasia dari rahasia), tidak ada yang mengetahuinya selain Allah. Menurut deskripsi dan prinsip-prinsip mereka, sir lebih halus dari ruh, dan ruh lebih mulia daripada hati. Mereka mengatakan bahwa asrar (jamak dari sir) telah dibebaskan dari belenggu kabar-kabar (yakni, dari hal-hal lahiriah dan duniawi). Kata sir juga dipakai untuk menunjuk kepada sesuatu yang tersembunyi dan terjaga antara hamba dan Allah SWT dalam berbagai keadaan..

Ruh juga disebutkan sebagaimana dalam firman Allah dalam QS. al-Zumar/39: 42:

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Allah mewafatkan jiwa (al-anfus) ketika matinya dan (juga) jiwa yang belum mati dalam tidurnya..."

Dalam ayat ini Al-Qusyairi menafsirkan *nafs* menunjukkan entitas spiritual yang meninggalkan tubuh ketika tidur atau kematian.

قَبْضُ الْأَرْوَاحِ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ مِنَ النَّفُوسِ فِي حَالِ نَوْمِهَا، فَإِذَا نَامَتْ يَتَقَبَضُ أَرْوَاحُهَا. وَقَبْضُ الْأَرْوَاحِ فِي حَالِ الْمَوْتِ بِإِخْرَاجِ اللَّطِيفَةِ الَّتِي فِي الْبَدَنِ وَهِيَ الرُّوحُ، وَيَخْلُقُ بَدَلَ الْإِسْتِشْعَارِ وَالْعِلْمِ الْعَفَلَةِ وَالْعَيْبَةِ فِي مَحَالِّ الْإِحْسَاسِ وَالْإِدْرَاقِ. ثُمَّ إِذَا قَبِضَ الْأَرْوَاحَ عِنْدَ الْمَوْتِ خَلَقَ فِي الْأَجْزَاءِ الْمَوْتَ بَدَلَ الْحَيَاةِ، وَالْمَوْتُ يُنَافِي الْإِحْسَاسَ

<sup>41</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, al-Risâlah Al-Qusyairiyah, hal. 206.

وَالْعِلْمَ. وَإِذَا رَدَّ الْأَرْوَاحَ بَعْدَ النَّوْمِ إِلَى الْأَجْسَادِ حَلَقَ الْإِدْرَاكَ فِي حَلِّ الْإِسْتِشْعَارِ،  
فَيَصِيرُ الْإِنْسَانُ مُتَيَقِّظًا. وَقَبِضَ اللَّهُ الْأَرْوَاحَ فِي حَالِ النَّوْمِ وَرَدَّتْ بِهِ الْأَخْبَارُ. وَذَلِكَ عَلَى  
مَرَاتِبٍ، فَإِنَّ رُوحًا تُقْبِضُ عَلَى الظَّهَارَةِ، تُرْفَعُ إِلَى الْعَرْشِ، وَتَسْجُدُ لِلَّهِ تَعَالَى. وَتَكُونُ لَهَا  
تَعْرِيفَاتٌ، وَمَعَهَا مُحَاطَبَاتٌ.<sup>42</sup>

*Allah mencabut ruh-ruh saat kematian, dan juga mencabut ruh dari jiwa-jiwa yang belum mati saat mereka tidur. Maka ketika seseorang tidur, ruhnya dicabut oleh Allah. Pencabutan ruh dalam kondisi kematian adalah dengan mengeluarkan elemen halus (lathhifah) dari tubuh, yakni ruh itu sendiri. Sebagai gantinya, Allah menciptakan kelalaian dan ketidaksadaran pada tempat-tempat persepsi dan kesadaran. Ketika Allah mencabut ruh saat kematian, Ia menciptakan kematian pada bagian-bagian tubuh sebagai ganti dari kehidupan, dan kematian itu bertentangan dengan kemampuan merasa dan mengetahui. Allah mencabut ruh-ruh saat kematian, dan juga mencabut ruh dari jiwa-jiwa yang belum mati saat mereka tidur. Maka ketika seseorang tidur, ruhnya dicabut oleh Allah. Pencabutan ruh dalam kondisi kematian adalah dengan mengeluarkan elemen halus (lathhifah) dari tubuh, yakni ruh itu sendiri. Sebagai gantinya, Allah menciptakan kelalaian dan ketidaksadaran pada tempat-tempat persepsi dan kesadaran. Ketika Allah mencabut ruh saat kematian, Ia menciptakan kematian pada bagian-bagian tubuh sebagai ganti dari kehidupan, dan kematian itu bertentangan dengan kemampuan merasa dan mengetahui.*

Ibn Sina menyatakan bahwa kedekatan jiwa manusia dengan jalan tengah dan kesediaannya menerima bimbingan ruh dan spiritual memungkinkan jiwa itu menerima pencerahan ilahiah seperti *ilham*. Sumber utama penghalang bagi penerimaan cahaya Ilahi adalah ketidaksesuaian internal jiwa. Dengan demikian, dimensi jiwa ini adalah dimensi yang telah menerima *wahyu* dan *ilham*. Setiap nama Allah mencerminkan suatu kebenaran khusus pada jiwa manusia, dan ini menunjukkan bahwa kita selalu berada dalam kontak dengan pengaruh Ilahi yang paling dalam dalam jiwa kita. Inilah wilayah spiritual yang sangat mistis dan menakutkan.

Sebagaimana dikatakan oleh Said Nursi bawa *I-ness* adalah teka-teki yang sangat rumit dan suatu rahasia yang sulit dipecahkan. Ketika hakikat dan tujuan penciptaannya diketahui, maka rahasia itu akan

<sup>42</sup>Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 283.

tersingkap, dan demikian pula alam semesta akan terbuka maknanya.<sup>43</sup>

Pada bagian ini, al-Kindi mengutip sebagian pandangan dari Plato dan Pythagoras dengan menyatakan bahwa sebab dari substansi diri (*self*) adalah Sang Pencipta Yang Mahasuci, sebagaimana dalam contoh bahwa matahari adalah penyebab dari cahaya matahari. Plato meriwayatkan bahwa pada masa awal, para filsuf murni mampu mengetahui apa yang terlintas dalam pikiran manusia dan memahami rahasia makhluk ketika mereka mengisolasi diri dari dunia dan mulai merenung serta mencari hakikat segala sesuatu. Pythagoras juga mengatakan bahwa jika diri meninggalkan nafsu-nafsu duniawi, menyucikan diri dari perilaku buruk, memikirkan secara mendalam pengetahuan tentang hakikat keberadaan, dan mencarinya secara serius, maka realitas tersebut akan menjadi lebih jelas, dan diri akan menyatu dengan bagian dari cahaya yang berasal dari Sang Pencipta Yang Suci. Karena kejernihan ini, gambaran keseluruhan eksistensi dan pengetahuannya akan tampak dalam diri sebagaimana objek-objek materi terlihat dalam cermin yang bersinar.<sup>44</sup>

Al-Ghazali berpendapat bahwa karena nafs berasal dari alam ilahi ('alam al-amr), ia menerima pengaruh dan persepsi dari Allah dan para malaikat. Pengaruh dan persepsi ini muncul dalam hati tanpa melalui indera, sehingga merupakan jenis pengetahuan yang tidak diketahui secara biasa karena hati (diri) berasal dari alam ilahi, sedangkan indera termasuk dalam alam materi.

Oleh sebab itu, jika hati tidak melepaskan diri dari dunia ini, maka ia menjadi penghalang untuk melihat alam akhirat. Umumnya, manusia tidak dapat menerima pengaruh dari alam ilahi sebagaimana para nabi menerima pengaruh dan persepsi tersebut dalam bentuk terbaiknya. Setelah para nabi, manusia menerima pengaruh tersebut sesuai dengan kadar dan tingkat spiritualitas mereka.<sup>45</sup> Ghazali sendiri, sebagaimana diceritakan dalam otobiografinya, pernah meragukan seluruh ilmu dan doktrin keagamaannya. Ia kemudian menemukan kembali keyakinan dan kepastian melalui pengalaman langsung terhadap kebenaran menurut jalan para sufi *tharîqah*.

Pengalaman keagamaan Islam sangat kaya dalam hal persepsi diri. Karya-karya Muhyiddîn Ibn al-'Arabî, khususnya *al-Futûhât al-*

<sup>43</sup> Said Nursi, *The Words*, diterjemahkan oleh Sukran Vahide, Istanbul: Sozler Publishing House, 2004, hal. 558.

<sup>44</sup> Abu Yusuf Ya'qub Ibn Isyaq al-Kindi, *Rasa'il Falsafiyya*, Beirut: Dar al-Fikr al-Arabi, t.th, hal. 26.

<sup>45</sup> Abu Hamid Muhammad b. Muhammad al-Ghazali, *Kimiya-i Sa'adat*, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyya, 1988, hal. 135-136.

*Makkiyyah*, memberikan penjelasan yang sangat mendalam dalam hal ini. Ibn Khaldûn juga menyediakan informasi yang luas mengenai topik ini. Secara khusus, ‘Abd al-Qadir al-Jilani dikenal luas dalam bidang ini. Ia disebut sebagai sulthan para wali, yang menyeru masyarakat untuk mengamalkan *dzikr*, serta meneladani berbagai kebajikan. Syair-syairnya yang memuliakan ekstase mistik dan cinta ilahi telah menggugah banyak jiwa, dan hingga kini masih dibaca dan dilantunkan. Dalam konteks ini, para sufi dan para wali meyakini bahwa mereka menerima ilham dari Tuhan melalui *musyahadah* (penyaksian), *riyâdhah* (latihan spiritual), dan *zuhd* (asketisme).<sup>46</sup>

Mereka percaya bahwa manusia dapat menerima ilham tersebut dengan cara mengendalikan dorongan dan nafsu duniawinya, serta dengan mengamalkan *dzikrullâh* (zikir kepada Allah). *Dzikrullâh* merupakan praktik inti dalam metode spiritual tasawuf. Menurut sufisme, *dhikr* membawa seorang murid semakin dekat kepada Allah. Ini adalah suatu jalan yang terdiri atas berbagai tahapan, dan berpuncak pada penyatuan sempurna dengan Allah. Tujuan ini tercapai melalui penyembuhan jiwa dari segala penyakit yang diperoleh akibat keterasingannya dari Allah, sehingga individu dapat kembali kepada *fitrah*-nya (hakikat primordial).<sup>47</sup>

### 3. Konsep *al-Sirr*: Kedalaman Rahasia Spiritual

Dimensi jiwa yang paling tinggi menurut Al-Qusyairi yaitu *al-Sirr* (Rahasia), sebagaimana ia menjelaskan sebagai berikut:

وَمِنْ ذَلِكَ السِّرِّ، يَحْتَمِلُ أَنَّهَا لَطِيفَةٌ مُودَعَةٌ فِي الْقَلْبِ كَالْأَرْوَاحِ، وَأُصُولُهُمْ تَقْتَضِي أَنَّهَا مَحَلُّ الْمَشَاهِدَةِ، كَمَا أَنَّ الْأَرْوَاحَ مَحَلُّ لِلْمَحَبَّةِ، وَالْقُلُوبَ مَحَلُّ لِلْمَعْرِفَةِ وَقَالُوا: السِّرُّ مَالِكٌ عَلَيْكَ إِشْرَافٌ، وَسِرُّ السِّرِّ: مَا لَا إِطْلَاعَ عَلَيْهِ لِغَيْرِ الْحَقِّ. وَعِنْدَ الْقَوْمِ عَلَى مُوجِبِ مُوَاصَفَاتِهِمْ، وَمُقْتَضَى أُصُولِهِمْ: السِّرُّ أَلْطَفُ مِنَ الرُّوحِ، وَالرُّوحُ أَشْرَفُ مِنَ الْقَلْبِ.<sup>48</sup>

Di antara istilah itu adalah *as-sirr* (rahasia batin): Ada kemungkinan bahwa yang dimaksud dengannya adalah "latifah" (substansi halus) yang tertanam dalam jasad, seperti halnya ruh. Menurut dasar-dasar pemahaman mereka (ahl *al-tasawuf*), *sirr* adalah tempat penyaksian

<sup>46</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 283.

<sup>47</sup> E. Joseph Lumbard, *The Function of Dhikrullah in Sufi Psychology*, dalam *In Knowledge Is Light: Essays in Islamic Studies in Honour of Seyyed Hossein Nasr on His Sixty-Sixth Birthday*, ABC International Group Inc., 1999, hal. 252–253.

<sup>48</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 206.

(*musyahadah*), seperti halnya *ruh* adalah tempat cinta (*mahabbah*), dan *hati* (*qalb*) adalah tempat makrifat (*ma'rifah*). Mereka juga berkata: "*al-Sirr* memiliki pengawasan atasmu, sedangkan *sir al-sirr* (rahasia dari rahasia) adalah sesuatu yang tidak dapat diakses oleh siapa pun selain Allah." Menurut kelompok ini (para sufi), sesuai karakteristik mereka dan prinsip-prinsip dasar mereka, *As-sirr* lebih lembut (*halus*) dari *ruh*, dan *ruh* lebih mulia dari *qalb*.

Para sufi yang mengikuti Al-Qur'an dengan hati yang bersih dapat memperoleh pengetahuan sejati tentang sifat ilahi. Lebih dari itu, pengetahuan hati mengenai Allah merupakan tujuan tertinggi dari seluruh pencarian spiritual dalam Islam. Hakikat pengetahuan intuitif (*gnostik*) ini pada dasarnya bersifat spiritual.<sup>49</sup> Dalam setiap dimensi dalam tingkatan *al-sirr*, seorang sufi menerima persepsi-persepsi tertentu dari Tuhan dan melihat alam ilahi dari sudut pandang yang berbeda menurut tingkatannya. Menurut para sufi, dengan menjalankan ritual-ritual agama, perintah-perintah, dan dzikir, manusia dapat memiliki "mata hati" yang terbuka sebagaimana mata kepala untuk melihat alam ketuhanan.

Terdapat banyak sufi dan wali terkenal dalam dunia Islam yang ahli dalam bidang ini. Dalam hal pengalaman batin, tradisi Islam sangatlah kaya. Namun seperti yang ditunjukkan oleh Muhammad Iqbal, "Psikologi modern bahkan belum menyentuh pinggiran terluar dari kehidupan religius, dan masih jauh dari kekayaan dan variasi yang disebut sebagai pengalaman keagamaan."<sup>50</sup>

Jika ilmu psikologi ingin benar-benar memiliki makna dalam kehidupan umat manusia, maka ia harus mengembangkan metode independen yang mampu menemukan teknik baru yang lebih sesuai dengan semangat zaman kita. Dalam pandangan saya, dimensi rahasia ini tidak terlalu banyak dibahas oleh para sarjana Barat, sehingga jelas bahwa tujuan psikologi modern bukanlah untuk membawa manusia menuju tingkat spiritual yang lebih tinggi. Sementara itu, dalam Islam, tujuan akhir bagi manusia adalah mencapai dimensi tersebut. Mencapai dimensi ini berarti bergabung dengan komunitas yang benar-benar memahami makna Islam secara mendalam. Hal ini secara eksplisit tercermin dalam kata "Islam": sebuah bentuk kata kerja yang berasal dari akar kata triliteral Arab *silm*, *salâmah* yang berarti "damai, keselamatan, dan ketenangan."

Di sisi lain, gagasan aktualisasi diri dari Abraham Maslow dan Kurt Goldstein memiliki kemiripan sebagian dengan dimensi ini. Sebab, seperti

---

<sup>49</sup>Seyyed Hossein Nasr, *The Divine Nature*, dalam *Islamic Spirituality: Foundations*, London: Routledge and Kegan Paul, 1987, hal. 312.

<sup>50</sup> Muhammad Iqbal, *The Reconstruction of Religious*, hal. 192.

yang dikemukakan oleh Absar Ahmad, Al-Qur'an menggunakan terminologinya sendiri dalam konteks tertentu dan memiliki pendekatan serta tipologinya sendiri. Dari sudut pandang Al-Qur'an, dapat dipastikan bahwa konsep jiwa manusia bukanlah konsep psikologis semata, melainkan berkaitan erat dengan persoalan filosofis-mental mengenai hakikat dan substansi manusia.<sup>51</sup>

Bagi Goldstein, ini adalah suatu motif bagi Maslow, ini adalah suatu tingkat perkembangan. Menurut mereka, hal ini adalah motivasi untuk mewujudkan seluruh potensi seseorang. Ungkapan ini menjelaskan kecenderungan bawaan menuju pemenuhan diri, ekspresi diri, dan pencapaian otonomi dari pengaruh eksternal. Menurut Kurt Goldstein, ini adalah motif utama bahkan satu-satunya motif nyata yang dimiliki seseorang, semua motif lainnya hanyalah manifestasinya. Maslow menganggap aktualisasi diri sebagai tingkat tertinggi dalam hierarki kebutuhan. Menurutnya, individu yang telah mencapai aktualisasi diri jauh lebih mampu membedakan hal-hal segar dan unik dari yang umum, abstrak, dan tersistem. Mereka hidup lebih dekat dengan dunia nyata daripada dunia buatan manusia yang penuh konsep, abstraksi, ekspektasi, kepercayaan, dan stereotip yang sering membingungkan kebanyakan orang.

Dalam teori kepribadian Abraham Maslow, prospek untuk memenuhi kebutuhan tertinggi (*meta-needs*) seperti keindahan, kebaikan, dan keutuhan tidak akan muncul sampai kebutuhan-kebutuhan dasar seperti fisiologis, keamanan, cinta, dan penghargaan terpenuhi. Maslow meyakini bahwa sangat sedikit individu yang benar-benar mencapai aktualisasi diri.<sup>52</sup> Individu tersebut biasanya adalah para intelektual, peneliti, dan ilmuwan seperti Einstein, dan penentu utamanya mungkin adalah kekuatan intelektual. Menurutnya, kepribadian-kepribadian puncak semacam itu hidup dalam dimensi spiritual. Karena, "orang-orang seperti ini, bahkan dalam rutinitas harian mereka, bisa mengalami kehidupan sebagai sesuatu yang mendebarkan, menggairahkan, dan ekstatis. Perasaan-perasaan intens ini tidak datang sepanjang waktu: mereka datang sesekali, namun di saat-saat yang paling tak terduga."<sup>53</sup>

Maslow menyebut misteri pengalaman orang-orang ini sebagai pengalaman puncak (*peak experience*). Namun ia menekankan pentingnya memisahkan pengalaman ini dari rujukan teologis atau supranatural, meskipun selama ribuan tahun keduanya telah dikaitkan.

---

<sup>51</sup> Absar Ahmad, *Qur'anic Concepts of Human Psyche*, Islamabad: International Institute of Islamic Thought and Institute of Islamic Culture, 1992, hal. 23.

<sup>52</sup> Harre dan Lamb, *The Dictionary of Personality*, hal. 301.

<sup>53</sup> Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*, New York: Harper & Row, 1970, hal. 130.

Sebab, pengalaman ini adalah pengalaman alami, berada dalam wilayah yang bisa dijangkau ilmu pengetahuan. Literatur teologis biasanya mengasumsikan adanya perbedaan mutlak dan kualitatif antara pengalaman mistik dengan pengalaman lainnya. Namun, begitu pengalaman tersebut dilepaskan dari referensi supranatural dan dipelajari sebagai fenomena alami, maka menjadi mungkin untuk menempatkan pengalaman mistik dalam suatu kontinum kuantitatif dari intens hingga ringan. Lalu kita menemukan bahwa pengalaman mistik yang ringan terjadi pada banyak, bahkan mungkin sebagian besar, individu, dan pada orang-orang tertentu yang diberi kelebihan, pengalaman ini terjadi sering kali, bahkan mungkin setiap hari.<sup>54</sup>

Dalam pandangan para psikolog dan psikiater, *superego* adalah bagian dari jiwa yang sering digambarkan sebagai kode internal yang menghakimi dan menyensor aktivitas ego. Ia menyimpan konstruksi normatif seperti kode moral dan standar perilaku, yang menjadi sumber larangan dalam kepribadian. *Superego* juga dapat menimbulkan perasaan bersalah yang tidak disadari. Sebagai hati nurani, *superego* membatasi, melarang, dan menilai tindakan sadar, namun juga bekerja secara tidak sadar. Pembatasan-pembatasan yang tidak disadari ini muncul secara tidak langsung dalam bentuk dorongan kompulsif atau larangan tersembunyi.<sup>55</sup>

Menurut model tiga struktur kepribadian Freud, *superego* tidak sepenuhnya merupakan hati nurani moral, melainkan terbentuk dari proses internalisasi disiplin orang tua. Ia menyerap berbagai instruksi yang seringkali bertentangan dari orang tua. Freud menyatakan bahwa:

Superego merupakan endapan dari ketergantungan anak yang berlangsung lama terhadap orang tuanya, serta tuntutan-tuntutan mereka terhadap pembatasan dorongan dan proses sosialisasi. Dalam setiap individu, pencarian kenikmatan, adaptasi sosial, dan nilai moral senantiasa saling bertentangan. Usaha untuk mendamaikan ketiganya menjadi tugas psikologis yang terus menerus. Ketika usaha ini berhasil, maka kesehatan jiwa terjamin. Namun jika gagal, akan muncul gejala-gejala patologis seperti kecemasan berlebih, inhibisi, dan konflik batin.<sup>56</sup>

Sementara itu, Henry Murray menambahkan bahwa disiplin orang tua saja tidak cukup. *Superego* juga dibentuk oleh masyarakat, mitologi, dan kelompok pertemanan. Dalam konteks masyarakat Muslim, seperti

<sup>54</sup> Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*, hal. 137-138.

<sup>55</sup> Robert Robert Frager, *Heart, Self & Soul*, hal. 26

<sup>56</sup> Sigmund Freud, *New Introductory Lectures on Psychoanalysis*, terj. James Strachey, New York: W.W. Norton & Company, 1965, hal. 125

telah disinggung sebelumnya, iman dan kepercayaan terhadap Allah memainkan peran penting dalam perkembangan *superego*. Dorongan untuk mendekatkan diri kepada Allah, serta janji kenikmatan abadi dan ancaman hukuman dalam Al-Qur'an, berperan besar dalam membentuk kualitas moral dan spiritual dalam jiwa manusia.

### **B. Kontribusi Tafsir Al-Qusyairi dalam Membangun Paradigma Kesehatan Mental**

Subbagian ini membahas paradigma yang dibangun oleh Al-Qusyairi dalam kitab tafsir *Lathâ'if Isyârât*, khususnya untuk mengidentifikasi konsep kesehatan mental yang tercermin dalam penafsiran. Pendekatan yang digunakan untuk memahami konsep tersebut yaitu melalui psikoanalisis yang digunakan sebagai alat untuk mendiagnosis aspek kejiwaan penulis melalui karya tulisnya. Meskipun Al-Qusyairi bukan tokoh psikologis, namun kajian psikologi dalam *Lathâ'if al-Isyârât* menjadi relevan karena dapat mengungkap dinamika psikologis yang melatarbelakangi corak penafsiran. Oleh sebab itu, pendekatan ini ditawarkan sebagai kerangka teoritik yang dapat menopang pembacaan tafsir sufi dalam rangka menyingkap aspek emosional yang tersembunyi di balik ekspresi sastra sufistik.

Tafsir sufi dikenal karena interpretasinya yang bertumpu pada sensitivitas spiritual yang berakar pada tahapan-tahapan jiwa (*maqâmât*) dan kondisi-kondisi batiniah tertentu (*ahwâl*). Metode tafsirnya bersifat ekspresif dan cenderung inklusif, tidak menghakimi atau mengafirkan pihak lain. Bahasa yang digunakan oleh para sufi dalam menafsirkan Al-Qur'an kerap kali penuh dengan simbol-simbol dan ekspresi rasa yang halus, yang menggambarkan *maqâmât* dan *ahwâl* yang bersifat abstrak dan mendalam.

Dengan demikian, aspek psikologis mufasir dapat dikenali melalui bahasa sastra yang digunakannya dalam tafsir. Untuk menjaga objektivitas dalam menafsirkan aspek ini, diperlukan pendekatan ilmiah. Teori psikoanalisis, jika dikombinasikan dengan konsep-konsep tasawuf, dapat menjadi alat analisis yang efektif, mengingat objek kajian ini adalah tafsir sufistik. Pendekatan ini diharapkan mampu menghasilkan corak baru dalam kajian penafsiran sehingga bisa dikontestualisasikan dalam kajian ilmiah.

Jejak pengaruh *maqâmât* dan *ahwâl* dalam diri mufasir dapat dilacak melalui analisis terhadap bahasa yang digunakannya dalam tafsir. Dalam pendekatan psikologi kepribadian, kondisi psikis seseorang dapat dipahami melalui ekspresi perilaku, sikap, dan bahasa yang mereka gunakan. John Broadus Watson, tokoh psikologi kepribadian yang

menggunakan metode psikoanalisis, menekankan pentingnya observasi objektif terhadap respons dan stimulus, termasuk ekspresi verbal, non-verbal, dan tulisan, sebagai cara untuk menilai kondisi psikologis seseorang.<sup>57</sup>

Psikoanalisis sufi sendiri berakar pada teori yang dikembangkan oleh Freud, khususnya tentang struktur psikis manusia yang terdiri dari tiga elemen utama: *id*, *ego*, dan *super-ego*. Ketiga elemen ini merupakan konstruksi imajiner yang menjelaskan dinamika perilaku manusia. Menurut Freud, seluruh aktivitas manusia digerakkan oleh energi naluriah (*instincts*), yang berperan sebagai kekuatan dasar pembentuk arah aktivitas psikis. Naluri tersebut berakar pada kebutuhan biologis seperti lapar, haus, dan dorongan seksual. Energi naluriah ini mendorong manusia untuk bertindak guna memenuhi kebutuhan tersebut. Tujuan akhirnya adalah mengembalikan kondisi tenang setelah mengalami ketegangan akibat kebutuhan yang belum terpenuhi. Secara umum, naluri manusia bersifat konservatif karena selalu berusaha mengembalikan keseimbangan psikis melalui siklus yang berulang.<sup>58</sup>

Menurut Freud, naluri berada dalam struktur kepribadian yang disebut *id*. Oleh karena itu, *id* sering dianggap sebagai sumber utama energi psikis manusia. Jika dikaitkan dengan pemikiran Al-Qusyairi, maka naluri atau insting yang dimaksud oleh Freud dapat dipadankan dengan konsep *nafs*. Namun, Al-Qusyairi memberikan penjelasan yang lebih nuansa: *nafs* tidak selalu bersifat negatif seperti dalam pemahaman *id* menurut Freud. Bahkan, dalam kondisi tertentu, *nafs* bisa menjadi kekuatan positif yang mendorong jiwa menuju amal baik jika berhasil ditransformasikan menjadi *nafs muthma'innah*. Dengan demikian, meskipun *id* dan *nafs* keduanya merujuk pada sumber energi psikis awal manusia, perbedaannya terletak pada orientasi nilainya. Dalam psikologi Freud, *id* cenderung mengarah pada pemenuhan dorongan-dorongan biologis yang bersifat negatif, sedangkan menurut Al-Qusyairi, dorongan tersebut dapat diarahkan menuju kebaikan.

Al-Qusyairi bahkan mengidentifikasi bentuk energi naluriah yang negatif sebagai karakteristik jiwa orang-orang munafik (*al-Munâfiqûn*), yaitu mereka yang tampak mencari kesenangan lahiriah padahal batinnya mencari kedamaian. Hal ini ia jelaskan dalam tafsirnya terhadap Q.S. al-Baqarah/2:8, di mana *id* yang bersifat negatif dipadankan dengan *nafs ammârah* dari jiwa kaum munafik. Al-Qusyairi menafsirkan sebagai

---

<sup>57</sup>Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Bulan Bintang, 1976, hal. 8.

<sup>58</sup>Sigmund Freud, *The Future of an Illusion*, hal. 120.

berikut:

ثَبَّتُوا عَلَىٰ نِفَاقِهِمْ، وَدَّأَبُوا عَلَىٰ أَنْ يُلَبِّسُوا عَلَىٰ الْمُسْلِمِينَ، فَهَتَكَ اللَّهُ أَسْتَارَهُمْ بِقَوْلِهِ: {وَمَا هُمْ بِمُؤْمِنِينَ}، كَذَا قِيلَ: مَنْ تَحَلَّىٰ بِغَيْرِ مَا هُوَ فِيهِ، فَضَحَّ الْإِمْتِحَانُ مَا يَدْعِي.<sup>59</sup>

*Mereka tetap teguh dalam kemunafikan mereka dan terus-menerus berusaha menipu kaum Muslimin. Maka Allah membongkar kedok mereka dengan firman-Nya: (Dan mereka itu bukanlah orang-orang yang beriman). Sebagaimana dikatakan dalam bait syair: "Barangsiapa yang berpura-pura menjadi sesuatu yang bukan dirinya, maka ujian akan membongkar apa yang sebenarnya dia klaim.*

Dalam *Latâ'if Isyârât*, Al-Qusyairi menekankan bahwa dorongan insting yang negatif tersebut memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku dan kondisi batin manusia. penjelasan Al-Qusyairi mengenai *al-munâfiqûn* dapat dipertimbangkan sejajar dengan konsep *id* dalam psikoanalisis Freud, yakni individu yang belum mampu mengendalikan dorongan instingtif negatif. Al-Qusyairi menggunakan ungkapan *thabâtuhum 'alâ nifâqihim wa da'buhum 'alâ an yalbisû 'alâ* untuk menggambarkan karakteristik jiwa kaum munafik yang dikuasai oleh dorongan egoistik. Pemaparan ini juga diperjelas dalam karya *al-Risâlah*, di mana *al-nafs* disebut sebagai bentuk dominasi dorongan nafsu atas *al-Ruh*.

Dalam perjalanan manusia untuk mencapai *al-Nafs al-Muthma'innah*, terdapat kekuatan spiritual jahat yang memiliki pengaruh terhadap diri manusia, khususnya pada tingkat kesadaran yang belum sepenuhnya dikenali atau dijelaskan secara tuntas oleh para psikolog, yakni pengaruh negatif yang bersifat tak kasat mata terhadap kesadaran manusia yaitu satan sebagaimana tercantum di dalam Q.S al-Nâs/114:5:

الَّذِي يُوسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

*Yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia*

Al-Qusyairi menafsirkan ayat tersebut sebagai berikut:

قِيلَ: "النَّاسُ" يَقَعُ لَفْظُهَا عَلَى الْجِنَّ وَالْإِنْسِ جَمِيعًا - كَمَا قَالَ تَعَالَى: ﴿وَإِذْ صَرَفْنَا إِلَيْكَ نَفْرًا مِّنَ الْجِنَّ﴾ [الْأَحْقَافِ: ١٦]، فَسَمَّاهُمْ نَفْرًا، وَكَمَا قَالَ: ﴿يَعُودُونَ بِرِجَالٍ مِّنَ الْجِنَّ﴾ [الْجِنِّ: ١٦]، فَسَمَّاهُمْ رِجَالًا.. فَعَلَىٰ هَذَا اسْتِعَادَ مِنَ الشَّيْطَانِ الَّذِي يُوسْوِسُ فِي صُدُورِ

<sup>59</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 48.

النَّاسِ ، وَالشَّيْطَانُ الَّذِي لَهُ تَسَلُّطٌ عَلَى النَّاسِ كَالْوَسْوَاسِ ، فَلِلنَّفْسِ مِنْ قِبَلِ الْعَبْدِ  
 هَوَاجِسُ ، وَهَوَاجِسُ النَّفْسِ وَوَسَاوِسُ الشَّيْطَانِ يَتَقَارَبَانِ ، إِذْ إِنَّهُ يَدْعُو إِلَى مُتَابَعَةِ الشَّهْوَةِ  
 أَوْ الضَّلَالَةِ فِي الدِّينِ أَوْ إِلَى آرْتِكَابِ الْمَعْصِيَةِ أَوْ إِلَى الْخِصَالِ الدَّمِيمَةِ - فَهُوَ نَتِيجَةُ الْوَسَاوِسِ  
 وَالْهَوَاجِسِ<sup>60</sup> ..

Dikatakan bahwa kata "al-nas" (manusia) dalam Al-Qur'an mencakup jin dan manusia sekaligus sebagaimana firman Allah Ta'ala: (Dan (ingatlah) ketika Kami hadapkan kepadamu sekumpulan jin), di mana Allah menyebut mereka "nafar" (sekelompok orang); dan firman-Nya: (Mereka meminta perlindungan kepada laki-laki dari kalangan jin), di mana jin juga disebut sebagai "rijal" (laki-laki). Maka dari itu, dalam surah al-Nas, permohonan perlindungan (isti'adzah) ditujukan dari setan yang membisikkan ke dalam dada manusiayakni dari jenis jin maupun manusia. Setan memiliki kekuasaan untuk mempengaruhi manusia seperti bisikan halus (waswas). Sedangkan dari sisi manusia sendiri, nafs (jiwa) memunculkan lintasan-lintasan (hawajis) dari dalam. Lintasan-lintasan nafs dan bisikan setan memiliki kemiripan: keduanya mengajak kepada mengikuti hawa nafsu, menyesatkan dalam urusan agama, terjerumus ke dalam maksiat, atau melakukan sifat-sifat tercela. Maka semua itu merupakan hasil dari waswas (bisikan setan) dan hawajis (lintasan jiwa).

Dalam penafsiran Al-Qusyairi terhadap surah al-Nâs, ia menjelaskan bahwa istilah *al-nas* mencakup jin dan manusia, sehingga bisikan setan dapat berasal dari kedua jenis makhluk tersebut. Al-Qusyairi membedakan antara bisikan setan (*waswas*) dan lintasan jiwa (*hawâjis*), namun keduanya serupa karena sama-sama mendorong manusia pada hawa nafsu, kesesatan dalam agama, maksiat, dan sifat tercela. Artinya, sumber gangguan spiritual tidak hanya eksternal (setan), tetapi juga internal (jiwa manusia sendiri), yang menjadi bagian dari dinamika batin yang perlu diawasi.

Ungkapan *waswasah* dalam surat tersebut yang menunjukkan bahwa *waswasah* adalah tugas utama dan melekat dari Setan. Oleh karena itu, menurut penafsiran Zamakhsyari dan Fakhruddin al-Razi, seluruh misi Setan berkaitan dengan penanaman keraguan melalui bisikan.<sup>61</sup> Perbedaan

<sup>60</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 787.

<sup>61</sup> Fakh al-Din al-Razi, *Al-Tafsir al-Kabir*, Teheran: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1997, jil. 11, hal. 377.

utama antara *nafs ammarah* (jiwa yang mendorong kepada keburukan) dan Setan terletak pada objek pengaruhnya: *nafs ammarah* memengaruhi dorongan dan menggerakkan nafsu agar terpenuhi, sedangkan Setan menyasar kesadaran, melemahkan daya pikir dan kehendak, serta memperindah keburukan dalam pandangan nafs. Melalui mekanisme ini, Setan menyesatkan manusia dari jalan yang lurus.

Sifat lain dari Setan yang ditampilkan dalam Surah Al-Nas adalah *al-Khannas*. Istilah ini menunjukkan bahwa Setan merupakan entitas yang memiliki tempat dalam jiwa manusia, dengan karakteristik licik dan berpindah-pindah. Akar kata *Khannasa* berarti mundur atau menarik diri. Oleh sebab itu, menurut Zamakhsyari, Razi, dan al-Baydawi, taktik Setan dalam proses *waswasah* adalah mundur ketika hati manusia terjaga, dan kembali menyerang saat hati lengah. Diriwayatkan dari Said bin Jubair, “Ketika manusia mengingat Tuhannya, Setan mundur ke belakang; dan ketika manusia lalai, Setan kembali dan membisikkan (*waswasah*).”<sup>62</sup>

Hal ini pula yang tergambar dalam kisah penciptaan Adam dan pengangkatannya sebagai khalifah dalam Q.S Al-A‘raf/7:17:

ثُمَّ لَاتِيَنَّهُمْ مِّنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ  
شَاكِرِينَ

*Aku akan mendatangi mereka dari depan dan belakang mereka, dari kanan dan kiri mereka. Dan Engkau tidak akan mendapati kebanyakan mereka bersyukur.*

Al-Qusyairi menafsirkan ayat tersebut sebagai berikut:

أَخْبَرَ أَنَّهُ يَأْخُذُ عَلَيْهِمْ جَوَانِبُهُمْ وَيَتَسَلَّطُ عَلَيْهِمْ مِنْ جَمِيعِ جِهَاتِهِمْ. وَلَمْ يَعْلَمْ أَنَّ الْحَقَّ  
سُبْحَانَهُ قَادِرٌ عَلَى حِفْظِهِمْ عَنْهُ، فَإِنَّ مَا يَكِيدُ بِهِمْ مِنَ الْقُدْرَةِ حَصَلَ، وَبِالْمَشِيئَةِ يُوجَدُ.  
وَلَوْ كَانَ الْأَمْرُ بِهِ أَوْ إِلَيْهِ، لَكَانَ أَوْلَى الْخَلْقِ بِأَنْ يُؤَثِّرَ فِيهِ كَذْحُهُ نَفْسَهُ. وَحَيْثُ لَمْ يَنْفَعَهُ  
جُهْدُهُ فِي سَالِفِ أحوَالِهِ، لَمْ يَضُرَّهُمْ كَيْدُهُ بِمَا تَوَعَّدَهُمْ بِهِ مِنْ سُوءِ أفعَالِهِ.<sup>63</sup>

*Dia (iblis) mengabarkan bahwa ia mengambil mereka dari berbagai sisi dan menguasai mereka dari segala arah. Namun ia tidak mengetahui bahwa Allah Mahasuci Dia kuasa menjaga mereka darinya. Sesungguhnya segala tipu daya yang ia lakukan terjadi dengan kekuasaan (Allah), dan*

<sup>62</sup> Fakhr al-Din al-Razi, *Al-Tafsir al-Kabir*, hal. 377.

<sup>63</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 523.

*ada karena kehendak-Nya. Seandainya perkara itu berada di tangan iblis sendiri atau bergantung kepadanya, maka yang paling layak terkena dampaknya adalah dirinya sendiri. Karena ketika usahanya dahulu tidak bermanfaat bagi dirinya, maka tipu dayanya tidak akan membahayakan mereka dengan apa yang ia ancamkan dari keburukan perbuatannya.*

Penjelasan ini menunjukkan bahwa dalam pandangan Al-Qusyairi, kekuatan setan bukanlah sesuatu yang independen, melainkan tetap berada dalam kekuasaan dan kehendak Allah. Karenanya, siapa pun yang berada dalam lindungan Allah, tidak akan terkena dampak dari tipu daya iblis. Hal ini menegaskan pentingnya keimanan dan tawakal dalam menjaga stabilitas spiritual. Allah mengutus para nabi sebagai penunjuk jalan. Dalam Al-Qur'an, Setan hanya berpengaruh terhadap mereka yang mengabaikan petunjuk Ilahi dan jatuh ke dalam genggaman pengaruh setan. Sebaliknya, mereka yang senantiasa sadar akan kehadiran Allah dan hukum-Nya akan terlindungi dari rekayasa dan tipu daya setan. Orang-orang saleh mendapatkan pertolongan langsung dari Allah. Mengenai hal ini Muhammad Iqbal mengatakan:

Dalam hal mengeliminasi unsur setan dari yang Ilahi, para pengikut Freud telah memberikan jasa besar kepada agama." Ia menjelaskan teori tersebut sebagai berikut: "Selama proses penyesuaian diri dengan lingkungan, kita terpapar berbagai rangsangan. Respons-respons kebiasaan terhadap rangsangan tersebut secara bertahap membentuk sistem yang relatif tetap, yang semakin kompleks dengan menyerap dan menolak berbagai impuls. Impuls-impuls yang ditolak ini mundur ke wilayah bawah sadar dan menunggu momen yang tepat untuk muncul kembali serta membalas dendam kepada diri sadar. Mereka dapat mengacaukan rencana tindakan kita, mendistorsi pikiran, membentuk mimpi serta fantasi, atau menarik kita kembali ke bentuk perilaku primitif yang telah ditinggalkan oleh proses evolusi."<sup>64</sup>

Pendapat Muhammad Iqbal ini sejalan dengan konsep kompleks dari Carl Jung. Kompleks ini dapat mengganggu rencana tindakan kita dan mendistorsi pikiran. Menurut Jung, bayangan (*syadow*) merupakan sumber pengaruh setan. Ia menyebut dorongan-dorongan ini sebagai pengalaman purba, kekuatan atau pengaruh demonik, dan perjuangan melawannya sebagai bentuk kepatuhan kepada kehendak yang lebih tinggi. Melalui perjuangan ini, manusia dapat mendekat kepada Yang

---

<sup>64</sup>Muhammad Iqbal, *The Reconstruction of Religious Thought in Islam*, hal. 24–25.

Ilahi.<sup>65</sup>

Menurut Jung, *shadow* adalah bagian primitif, tak terkendali, dan naluriah dari diri kita. Segala bentuk kejahatan dan penggambaran tentang iblis merupakan aspek dari bayangan ini. *Shadow* adalah sosok rendah dalam diri kita yang ingin melakukan segala hal yang kita larang untuk diri sendiri. Ia adalah segala sesuatu yang bukan diri kita. Jung menyatakan:

Namun terdapat kekuatan demonik dalam diriku, dan sejak awal aku merasa yakin bahwa aku harus menemukan makna dari apa yang aku alami dalam fantasi-fantasi ini. Ketika aku menghadapi serangan-serangan dari ketidaksadaran, aku merasa dengan pasti bahwa aku sedang menaati kehendak yang lebih tinggi, dan keyakinan itu terus menopangku hingga aku berhasil menyelesaikan tugas tersebut.<sup>66</sup>

Menurut Jung, bayangan (*syadow*) adalah konsep metafisik (metafora) yang telah kehilangan keterhubungannya dengan pengalaman alami, dengan proses psikis universal yang hidup, sehingga harus dipulihkan kembali kepada makna sejatinya yang asli. Ketika ide-ide metafisik kehilangan kapasitasnya untuk mengingatkan dan membangkitkan pengalaman asli, maka ide-ide tersebut tidak hanya menjadi tidak berguna, tetapi bahkan menjadi hambatan nyata dalam proses perkembangan yang lebih luas.<sup>67</sup>

Bayangan merupakan kekuatan negatif dalam psikis setiap individu dan, sebagai representasi dari dunia bawah yang gelap (*chthonic*), merupakan figur dengan karakteristik universal. Ia menjadi gudang bagi energi instingtual, spontanitas, dan vitalitas yang signifikan, serta menjadi sumber utama dari energi kreatif kita. Bayangan berakar pada alam bawah sadar kolektif dan dapat memungkinkan individu untuk mengakses banyak materi bawah sadar yang bernilai namun ditolak oleh ego dan *persona*.<sup>68</sup>

Menurut Jung, yang menyertai *persona* manusia adalah kompleks bayangan, yakni lawan psikologis dari nilai-nilai yang disadari. Bayangan ini terbentuk dari tema-tema emosional yang membangkitkan afek dan merupakan aspek dari diri yang secara sadar maupun tidak disadari didistansi, diproyeksikan keluar, atau secara sadar ditolak. Represi dan

---

<sup>65</sup> C. G. Jung, "The Problem of Evil Today," dalam *Meeting the Syadow: The Hidden Power of the Dark Side of Human Nature*, U.S.: A New Consciousness Reader, 1991, hal. 172.

<sup>66</sup> C. G. Jung, *Modern Man in Search of a Soul*, terj. W. S. Dell dan Cary F. Baynes, New York: A Harvest Book, 1933, hal. 130–131.

<sup>67</sup> C. G. Jung, *Aion: Researches into the Phenomenology of the Self*, terj. R. F. C. Hull, London: Routledge and Kegan Paul, t.t, hal. 33–34.

<sup>68</sup> Robert Frager, *Heart, Self & Soul*, hal. 488.

mekanisme pertahanan lain seperti proyeksi, agresi pasif, atau formasi reaksi digunakan untuk menghadapi tema-tema bayangan yang mengancam dalam refleksi diri dan relasi interpersonal. Kompleks bayangan merupakan sub-kepribadian "bukan-aku" yang mendasar. Selama masa awal kehidupan dan masa kanak-kanak, tema persona/bayangan dibentuk melalui komunikasi verbal dan nonverbal, pengalaman traumatis, identifikasi dengan saudara kandung dan figur orang tua, serta melalui peran sosial dan ekspektasi masyarakat.

Gagasan atau citra diri yang agresif, ditakuti, atau tidak diterima dikecualikan dari identitas sadar karena sifatnya yang asing. Ketika *persona* menjadi terlalu kaku atau defensif, bayangan akan terpecah dari identitas sadar dan tidak lagi dapat diakses oleh kesadaran biasa. *Persona* kemudian berkembang menjadi *false self* patologis, dan bayangan sepenuhnya terpinggirkan dari kesadaran.<sup>69</sup>

Freud menyebut efek setan (efek jahat) sebagai naluri kematian (*death instinct* atau *Thanatos*) yang terus-menerus bertarung dengan "naluri kehidupan" (*Eros*), dan kejahatan senantiasa mendominasi dalam duel tragis ini. Rollo May memperkenalkan konsep *daimonic* sebagai gagasan tandingan dari "iblis", simbol tradisional dalam tradisi Yudeo-Kristiani mengenai kejahatan kosmik.<sup>22</sup> Rollo May menyatakan bahwa: Adalah anugerah besar bagi seseorang ketika ia menyadari bahwa ia memiliki sisi negatif seperti halnya orang lain, bahwa *daimonic* memiliki potensi untuk kebaikan dan kejahatan, dan bahwa ia tidak dapat menolaknya maupun hidup tanpa mengakuinya. Demikian pula, sangat bermanfaat ketika seseorang menyadari bahwa sebagian besar pencapaiannya justru berkaitan erat dengan konflik-konflik yang ditimbulkan oleh dorongan *daimonic* tersebut.<sup>70</sup>

Peck membedakan antara kejahatan manusia dan kejahatan demonik. Ia melihat kejahatan manusia sebagai "bentuk spesifik dari gangguan mental", semacam narsisme ganas (*malignant narcissism*) yang kronis dan mengendap. Sementara itu, kejahatan demonik diyakininya berasal dari alam supranatural, yakni akibat langsung dari "kerasukan oleh iblis kecil" atau oleh Setan, yang penanganannya membutuhkan eksorsisme.<sup>71</sup> Seluruh penjelasan dari berbagai pemikir ini menunjukkan

---

<sup>69</sup>Polly Young-Eisendrath dan James Hall, *Jung's Self Psychology: A Constructivist Perspective*, New York: The Guilford Publications, 1991, hal. 28–29.

<sup>70</sup> Polly Young-Eisendrath dan James Hall, *Jung's*, hal. 28–29.

<sup>71</sup> Stephen A. Diamond, "Redeeming Our Devils and Demons," dalam *Meeting the Shadow: The Hidden Power of the Dark Side of Human Nature*, ed. Connie Zweig dan Jeremiah Abrams, U.S.: A New Consciousness Reader, 1991, hal. 181.

kepada kita bahwa dalam jiwa manusia terdapat suatu kekuatan yang memaksakan kecenderungan kepada kejahatan.

Terdapat kesamaan mendasar antara konsep *nafs* dalam pemikiran Al-Qusyairi dan *id* dalam teori Freud. Freud menjelaskan bahwa *id* adalah sumber utama energi psikis manusia, yang beroperasi berdasarkan prinsip kesenangan (*pleasure principle*). Prinsip ini mendorong individu untuk mencari kepuasan serta menghindari ketegangan atau penderitaan. Freud meyakini bahwa dorongan menuju kesenangan merupakan kecenderungan universal dalam diri setiap makhluk hidup, terutama manusia.<sup>72</sup>

Demikian pula, Al-Qusyairi memahami *nafs ammârah* sebagai dorongan nafsu yang berorientasi pada pemenuhan hasrat secara berlebihan. Namun, penting untuk dicatat bahwa orientasi *nafs ammârah* berbeda dari *id* dalam teori Freud. Al-Qusyairi menekankan bahwa *nafs ammârah* memiliki potensi untuk dibina dan ditransformasikan menjadi *nafs muthma'innah*, suatu kondisi jiwa yang tenteram dan damai. Dalam konteks ini, manusia tidak hanya mengejar kepuasan, tetapi lebih jauh, berusaha mencapai ketenangan batin yang sejati. Perbedaan mendasarnya terletak pada tujuan akhir: Freud melihat *id* sebagai dorongan untuk memperoleh kesenangan dan menghindari penderitaan, sedangkan Al-Qusyairi memandang bahwa hasrat jiwa bertujuan untuk memperoleh *salâm* (kedamaian), sejalan dengan akar kata *insân* yang berkaitan dengan *uns*, yaitu kedamaian atau keakraban.

Dorongan insting yang bersifat negatif, yang disebut oleh Freud disebut sebagai *id*, digambarkan oleh Al-Qusyairi melalui syair-syairnya sebagai bentuk jiwa yang hanya mengejar kepuasan diri tanpa mempertimbangkan nilai kebenaran. Al-Qusyairi menyebut jenis jiwa seperti ini sebagai seseorang yang "*man tahallâ bi ghairi mâ huwa fih*" yaitu orang yang memperindah dirinya dengan sesuatu yang sebenarnya tidak dimilikinya, atau yang hidup dalam kepalsuan diri demi mengejar kepuasan semu.

Lebih jauh, Al-Qusyairi mengidentifikasi perilaku jiwa yang telah terhegemoni oleh dorongan insting negatif, baik yang dalam istilah Freud disebut *id* maupun yang dalam kerangka sufistik dikenal sebagai *nafs ammârah*. Dalam kondisi tertentu, jiwa semacam ini akan mengekspresikan perilaku yang destruktif, bahkan membahayakan dirinya sendiri. Al-Qusyairi menyatakan bahwa "*kâna wibâlu mâ hashalûhu minhâ akthar min al-naf'i alladzî tawahhamûhu*" artinya, kerugian atau malapetaka yang mereka alami akibat perilaku tersebut jauh lebih besar daripada manfaat semu yang mereka sangka akan diperoleh.

---

<sup>72</sup> Sigmund Freud, *The Future of an Illusion*, hal. 59.

Dalam konteks ini, Al-Qusyairi memberikan deskripsi yang sangat jelas mengenai karakteristik jiwa yang dikuasai oleh dorongan instingtif negatif. Ia menunjukkan bahwa orientasi hidup semacam ini bukan hanya menjauhkan seseorang dari kebenaran, tetapi juga menjebaknya dalam ilusi kenikmatan yang justru membawa dampak buruk yang lebih besar daripada keuntungan yang dibayangkan. Pandangan ini memperlihatkan adanya kedalaman analisis spiritual Al-Qusyairi yang sejajar dengan pendekatan psikoanalisis Freud dalam memahami konflik batin manusia, namun dengan orientasi transendental yang khas sufistik.

Al-Qusyairi menyampaikan bahwa ketika seseorang telah kehilangan kejujuran dalam perilakunya, maka ucapannya tidak lagi memiliki manfaat yang sejati. Ia mengutip firman Allah dalam Q.S. al-Baqarah/2:8:

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَقُولُ آمَنَّا بِاللَّهِ وَبِالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَا هُمْ بِمُؤْمِنِينَ

*Di antara manusia ada yang berkata, "Kami beriman kepada Allah dan hari Akhir," padahal sesungguhnya mereka itu bukanlah orang-orang yang mukmin.*

Lebih lanjut, ia menegaskan bahwa seseorang yang memperlihatkan perilaku lahiriah yang tidak sesuai dengan hakikat batinnya, pada akhirnya akan terungkap hakikat dirinya, terutama di hadapan mereka yang memiliki kedalaman pengenalan spiritual (*ahl al-haqiqah*). Al-Qusyairi memperkuat penjelasannya dengan syair:

أَيُّهَا الْمُدَّعِي سُلَيْمَى هَوَاهَا، لَسْتَ مِنْهَا، وَلَا قَلَامَةً ظَفُرٍ. إِنَّمَا أَنْتَ فِي هَوَاهَا كَـ"وَاوٍ"  
الْصَّقْتِ فِي الْهَجَاءِ ظُلْمًا بِـ"عَمْرٍو".<sup>73</sup>

*Wahai para pengaku-ngaku, selamatkanlah hawa nafsumu; karena engkau bukan bagian dari mereka, bahkan bukan seperti pemotong kuku. Tetapi engkau berada dalam genggamannya hawa nafsumu, seperti huruf wâw yang disisipkan dalam lafaz dengan zalim.*

Syair ini merupakan sindiran tajam terhadap mereka yang secara lahiriah tampak saleh atau berkomitmen pada jalan spiritual, tetapi batinnya masih dikendalikan oleh hawa nafsu. Perumpamaan huruf *wâw* yang disisipkan secara tidak pada tempatnya menunjukkan adanya ketidaktulusan dan kepalsuan dalam ekspresi keagamaan mereka. Melalui penjelasan ini, Al-Qusyairi mengajukan kritik spiritual terhadap fenomena *munâfaqah* sebagai wujud ketidaksesuaian antara dorongan batin (*nafs*) dan klaim lahir. Hal ini selaras dengan pandangan psikoanalitik

<sup>73</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 61.

Freud tentang represi dan ketegangan antara dorongan instingtif dan norma sosial. Akan tetapi, Al-Qusyairi menawarkan jalan transformasi spiritual melalui penyucian jiwa, bukan sekadar manajemen dorongan seperti dalam teori Freud. Dalam konteks ini, *nafs ammârah* tidak hanya dipahami sebagai sumber konflik, tetapi juga sebagai medan perjuangan spiritual menuju integritas dan kedamaian batin (*nafs al-muhthmainnah*).

Menurut Al-Qusyairi, dominasi dorongan instingtif negatif yang dalam terminologi Freud disebut *id* jika tidak dikendalikan oleh apa yang disebut Freud sebagai *super-ego*, atau dalam kerangka sufistik disebut *al-qalb al-rabbânî* dapat meracuni dan merusak struktur jiwa (*nafs*) manusia. Ketika hal ini terjadi, perilaku individu akan menyimpang dari nilai-nilai luhur yang dijunjung oleh masyarakat dan agama. Mereka akan mencari celah untuk memenuhi dorongan-dorongan nafsu secara membabi buta, melampaui batas kemanusiaan dan melanggar norma-norma ketuhanan.

Al-Qusyairi menggambarkan keadaan ini melalui sebuah syair yang unik. Ia menganalogikan bentuk kezaliman akibat dominasi hawa nafsu dengan keberadaan huruf *wâw* dalam lafadz *bi 'amrin*. Dalam struktur bahasa Arab, *wâw* dalam lafaz tersebut sejatinya tidak memiliki fungsi gramatikal ('irâb) karena tidak ada bentuk *jar* yang ditandai dengan *wâw*. Kehadiran *wâw* tersebut hanya untuk membedakan antara lafaz 'Umar dan 'Amr, sehingga ia tidak berperan maksimal. Analogi ini menggambarkan bahwa seseorang yang mengedepankan pemuasan nafsu tanpa memperhatikan fungsi dan peran spiritualnya, akan menjadi seperti *wâw* dalam contoh tersebut hadir namun tidak bermakna dan kehilangan peran substansialnya sebagai manusia.

Dalam kerangka psikoanalisis Freud, *id* adalah komponen psikis yang bersifat biologis dan menjadi sumber utama energi serta insting manusia. *Id* bekerja berdasarkan prinsip kesenangan, berorientasi pada pemenuhan dorongan naluriah tanpa mempertimbangkan norma atau moralitas. Untuk itu, Freud menjelaskan bahwa kerja *id* perlu diawasi oleh *super-ego*, yakni bagian dari sistem kepribadian yang berfungsi sebagai wakil dari nilai-nilai ideal, hati nurani, dan cita-cita moral. *Super-ego* terbentuk melalui internalisasi norma sosial, budaya, dan peran orang tua. Namun demikian, meskipun *super-ego* bertugas mengendalikan dorongan *id*, keduanya tetap bekerja secara irasional. *Super-ego* hanya dapat memberikan hukuman bersifat moral, bukan fisik atau represif.<sup>74</sup>

Dalam kajian psikologi modern, khususnya dalam kerangka teori psikoanalisis Sigmund Freud, *Nafs* memiliki kesamaan yang mencolok dengan konsep *Id*. *Id* dipahami sebagai aspek paling primitif dalam

---

<sup>74</sup> Sigmund Freud, *The Future of an Illusion*, hal. 29.

struktur kepribadian manusia, yang sepenuhnya berorientasi pada pemuasan naluri, impuls, dan dorongan instingtif. Ia bersifat amoral, tidak rasional, dan tidak tunduk pada logika atau norma sosial. *Id* mengandung energi libido, bersifat tidak terorganisir, dan berada dalam alam bawah sadar. Dorongannya bersifat segera dan tidak mengenal penundaan. Beberapa psikolog menyatakan bahwa *Id* merupakan sumber dari semua keinginan dan insting manusia, yang tetap aktif sepanjang hidup tanpa melalui proses kedewasaan. Dalam konteks ini, *Nafs* dan *Id* memiliki fungsi psikologis yang serupa, yakni menjadi pusat dari impuls negatif dan energi bawah sadar yang mendorong perilaku tidak terkendali.<sup>75</sup> Sebagaimana dalam pandangan Freud:

Id itu seperti seorang penunggang kuda, yang dikendalikan oleh kekuatan kuda yang lebih besar, perbedaannya adalah bahwa sang penunggang berusaha mengendalikannya dengan kekuatannya sendiri, sedangkan ego menggunakan kekuatan pinjaman. Sering kali seorang penunggang, agar tidak terlempar dari kudanya, harus membiarkannya berjalan ke arah yang diinginkannya, demikian pula, ego terbiasa mengubah kehendak *Id* menjadi tindakan, seolah-olah itu adalah kehendaknya sendiri.<sup>76</sup>

Carl Gustav Jung memperluas pandangan ini dengan menyatakan bahwa *super-ego* merupakan komponen sosial yang berfungsi menimbang aspek moral dalam kepribadian, sedangkan *id* mewakili aspek biologis dan instingtif dalam diri manusia.<sup>77</sup> Dalam perspektif Al-Qusyairi, *super-ego* dapat disepadankan dengan *al-Sirr* yaitu hati yang tercerahkan oleh kesadaran ketuhanan. Hati inilah yang membimbing manusia menuju kebaikan, kesempurnaan, dan kedekatan dengan Allah. Meski demikian, pertarungan antara *Ruh* dan *nafs* merupakan dinamika psikospiritual yang terus berlangsung. Terkadang hati ilahiah ini berhasil menngontrol nafsu, namun tidak jarang pula jiwa rendah yang mengambil alih dan mendominasi.

Kemampuan hati dalam menjalankan fungsinya sebagai pengontrol moral sangat dipengaruhi oleh tingkatan spiritual atau *maqâm* seseorang. Semakin tinggi *maqâm* dan kedekatannya dengan Allah (*al-Haqq*), maka semakin kuat pula fungsi *Ruh* dalam membimbing dan mengawasi jiwa. Sebaliknya, jika seseorang jauh dari Allah, maka kontrol moralnya hanya terbatas pada norma sosial dan budaya yang bersifat relatif dan tidak selalu

---

<sup>75</sup>Sigmund Freud, *On Metapsychology: The Theory of Psychoanalysis*, terj. James Strachey, London: Penguin Books, 1961, hal. 363–364.

<sup>76</sup> Sigmund Freud, *On Metapsychology: The Theory of Psychoanalysis*, hal. 464.

<sup>77</sup> Encyclopedia of Psychology, hal. 40-41.

bersumber dari kebenaran hakiki. Sebagaimana dijelaskan Al-Qusyairi, kedekatan dengan *al-Haqq* akan melahirkan kesadaran batin yang terus-menerus merasa diawasi oleh Tuhan, yang pada akhirnya mendorong jiwa untuk menapaki jalan spiritual yang lurus.

Freud menjelaskan bahwa dalam jiwa manusia terjadi dialog dan konflik antara *id* dan *super ego*, yang saling menekan dan mengontrol. Dalam banyak hal, *id* dapat dikendalikan oleh *ego*, tetapi *id* tetap merupakan sisi gelap manusia yang gejalanya hanya dapat diobservasi secara tidak langsung. Proses negosiasi antara *id* dan *super ego* ini terjadi di tingkat batin, dan aktualisasinya diwujudkan melalui *ego*. Namun demikian, karena tiap sistem memiliki daya dorong (*cathexis*) dan daya penekan (*anti-cathexis*) masing-masing, maka proses tersebut tidak selalu berjalan mulus. Dalam kondisi tertentu, konflik ini menimbulkan frustrasi internal (karena dorongan diri sendiri) maupun frustrasi eksternal (karena faktor luar). Freud juga menambahkan bahwa represi budaya terhadap insting menyebabkan manusia mengalami frustrasi yang kronis dan tak disadari, yang sering kali muncul dalam bentuk mimpi.<sup>78</sup>

Teori *id*, *ego*, dan *super ego* ini juga berkembang menjadi teori kecemasan. Freud membaginya ke dalam tiga jenis:

1. Kecemasan realitas, yaitu ketakutan terhadap ancaman dari dunia luar.
2. Kecemasan neurotik, yaitu ketakutan kalau insting keluar kendali dan menyebabkan hukuman.
3. Kecemasan moral, yaitu ketakutan terhadap hati nurani yang merasa bersalah bila melanggar norma moral.

Identifikasi kepribadian manusia dengan pendekatan *id*, *ego*, dan *super ego* juga dapat diterapkan dalam analisis terhadap karya, termasuk karya sastra dan tafsir sufi. Keduanya memiliki kemiripan karena mengandung unsur estetika dan olah rasa yang mendalam. Tafsir sufi, sebagai produk manusia, tentu tidak dapat dilepaskan dari kondisi psikis dan spiritual penyusunnya. Dalam kerangka psikoanalisis Freud, kepribadian atau kondisi batin mufassir akan memengaruhi struktur, nuansa, dan pesan dalam tafsir yang dihasilkan.

Al-Qusyairi menjelaskan dimensi etis psikologis manusia bahwasannya *al-Ruh* adalah *lathifah* yang bersifat immaterial, diciptakan Allah jauh sebelum jasad, dan memiliki hubungan langsung dengan sifat-sifat luhur. Dalam hal ini dijelaskan oleh al-Qusyairi dalam surat al-Isra/17:85:

---

<sup>78</sup> Sigmund Freud, *The Future of an Illusion*, hal. 81.

وَيَسْتَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

Al-Qusyairi menafsirkan ayat tersebut sebagai berikut

وَيُقَالُ إِنَّ رُوحَ الْعَبْدِ لَطِيفَةٌ أَوْدَعَهَا اللَّهُ سُبْحَانَهُ فِي الْقَالِبِ، وَجَعَلَهَا مَحَلَّ الْأَحْوَالِ  
اللطيفة والأخلاق المحمودة. (وكَمَا يَصِحُّ أَنْ يَكُونَ الْبَصَرُ مَحَلَّ الرُّؤْيَا وَالْأُذُنُ مَحَلَّ  
السَّمْعِ.. إِلَى آخِرِهِ. وَالْبَصِيرُ وَالسَّمِيعُ إِنَّمَا هُوَ الْجُمْلَةُ وَهُوَ الْإِنْسَانُ فَكَذَلِكَ مَحَلَّ الْأَوْصَافِ  
الْحَمِيدَةِ الرُّوحِ، وَمَحَلَّ الْأَوْصَافِ الْمَذْمُومَةِ النَّفْسِ، وَالْحُكْمُ أَوِ الْاسْمُ رَاجِعٌ إِلَى الْجُمْلَةِ) وَفِي  
الْجُمْلَةِ الرُّوحُ مَخْلُوقَةٌ، وَالْحَقُّ أَجْرَى الْعَادَةِ بِأَنْ يَخْلُقَ الْحَيَاةَ لِلْعَبْدِ مَا دَامَ الرُّوحُ فِي  
جَسَدِهِ. وَالرُّوحُ لَطِيفَةٌ تَفَرَّدَتْ لِلْكَافَّةِ طَهَارَتِهَا وَلَطَافَتِهَا، وَهِيَ مَخْلُوقَةٌ قَبْلَ الْأَجْسَادِ  
بِأَلْوَفٍ مِنَ السِّنِينَ. وَقِيلَ إِنَّهُ أَدْرَكَهَا التَّكْلِيفُ، وَإِنَّ لَهَا صَفَاءَ التَّشْيِيعِ، وَصَفَاءَ  
الْمُؤَاصَلَاتِ، وَالتَّعْرِيفِ مِنَ الْحَقِّ.<sup>79</sup>

*Dikatakan bahwa ruh seorang hamba adalah lathîfah (substansi halus) yang Allah titipkan dalam tubuh, dan Allah menjadikannya sebagai tempat bersemayamnya ahwâl yang lembut (keadaan-keadaan spiritual) dan akhlak-akhlak terpuji. Sebagaimana mata menjadi tempat penglihatan dan telinga menjadi tempat pendengaran—dan yang melihat atau mendengar itu hakikatnya adalah keseluruhan diri manusia—maka demikian pula tempat sifat-sifat terpuji adalah ruh, sedangkan tempat sifat-sifat tercela adalah nafs. Akan tetapi, hukum dan penamaan keduanya kembali kepada keseluruhan diri manusia.*

*Pada intinya, ruh adalah makhluk, dan Allah telah menetapkan kebiasaan (sunnatullah) bahwa Dia menciptakan kehidupan bagi seorang hamba selama ruh berada dalam jasadnya.*

*Ruh adalah lathîfah yang telah dikenal semua orang karena kesuciannya dan kelembutannya. Ia diciptakan sebelum jasad dengan ribuan tahun jaraknya. Ada pula yang mengatakan bahwa ruh itu menerima taklif (beban syariat), memiliki kejernihan tasbih, kejernihan hubungan spiritual (muwâshalât), dan pengenalan (ta`rîf) dari Allah.*

Al-Qusyairi menjelaskan roh manusia adalah suatu lathîfah atau substansi halus yang Allah titipkan dalam jasad, yang menjadi tempat bersemayamnya sifat-sifat mulia dan akhlak terpuji. Sebagaimana mata

<sup>79</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal.367

menjadi tempat fungsi penglihatan dan telinga menjadi tempat fungsi pendengaran meskipun hakikat melihat dan mendengar adalah milik keseluruhan manusia demikian pula roh menjadi wadah sifat-sifat luhur, sementara nafs menjadi wadah sifat-sifat tercela. Dengan kata lain, roh dan nafs merupakan dua pusat kecenderungan moral yang berbeda dalam diri manusia, namun keduanya tetap berada dalam satu kesatuan eksistensial manusia.

Al-Qusyairi juga menegaskan bahwa roh adalah makhluk Allah yang keberadaannya telah diciptakan ribuan tahun sebelum jasad, dan kehidupan manusia bergantung pada keberadaan roh selama ia berada di dalam tubuh. Roh memiliki kesucian fitri yang dapat dirasakan oleh semua manusia, meskipun hakikatnya tak terjangkau oleh penglihatan mata. Ia juga menyebutkan pandangan bahwa roh pernah menerima taklif (pembebanan syariat) sebelum keberadaannya di dunia, memiliki kejernihan dalam bertasbih, dan kemurnian dalam menjalin hubungan dengan Al-Haqq.

Penutup ayat ini menurut Al-Qusyairi menunjukkan keterbatasan epistemologis manusia dalam memahami hakikat roh. Tidak ada seorang pun yang dapat menyaksikan roh secara langsung dengan mata kepala, sehingga pengetahuan tentangnya hanya bersifat parsial dan melalui isyarat.

Jika dikaitkan dengan diskursus kesehatan mental modern, penafsiran Al-Qusyairi ini memberi kontribusi konseptual yang penting. Ia memosisikan roh bukan sekadar entitas spiritual abstrak, melainkan pusat kepribadian luhur yang berfungsi sebagai sumber moralitas, kedamaian batin, dan keterhubungan transendental. Dalam kerangka psikologi kontemporer, hal ini sejalan dengan gagasan bahwa kesehatan mental tidak dapat dilepaskan dari dimensi spiritual yang memberi makna hidup dan mengarahkan perilaku pada kebajikan. Lebih dari itu, perbedaan antara *Ruh* (sumber sifat mulia) dan *Nafs* (sumber sifat tercela) membuka peluang untuk memahami konflik batin, kecenderungan destruktif, dan proses transformasi diri sebagai perjalanan penyucian dari dominasi nafs menuju kejernihan roh.

Dengan demikian, tafsir Al-Qusyairi atas ayat ini tidak hanya menawarkan pemahaman teologis, tetapi juga membangun kerangka antropologi spiritual yang relevan untuk mengkritisi reduksionisme biologis-psikologis dalam kesehatan mental modern. Ia mengingatkan bahwa inti dari pemulihan dan keseimbangan mental adalah penyalarsan diri dengan dimensi *amr rabbani* yang terletak pada roh, yang hakikatnya

tetap menjadi misteri, namun efeknya nyata dalam kehidupan manusia.<sup>80</sup>

Dengan demikian, tafsir sufi bukan hanya teks keagamaan, tetapi juga ekspresi dari dinamika batin yang kompleks. Ia adalah medan pertarungan antara *id* dan *super ego*, dan ego menjadi arena aktualisasi dari pertarungan tersebut. Keberhasilan atau kegagalan mufassir dalam menjinakkan *Nafs* dan mengembangkan *Ruh* akan turut menentukan bentuk dan kecenderungan tafsirnya. Tafsir sufi menjadi representasi dari jiwa manusia yang selalu berada dalam ketegangan antara insting kebinatangan dan kesadaran ketuhanan.

Al-Qusyairi menjelaskan bahwa orang-orang yang *yu'minuna bi al-ghayb* (beriman kepada yang gaib) sebagaimana yang disebutkan dalam awal Surah al-Baqarah, berada pada *hal* (keadaan batin) spiritual yang ditandai dengan kepekaan terhadap kehadiran Ilahi meskipun secara inderawi tidak tampak. Dalam konteks ini, *Ruh* menjadi pusat kesadaran yang mampu menangkap realitas gaib dan membimbing manusia untuk mencapai maqam khusyu' dalam salat sebuah maqam yang hanya bisa dicapai apabila *nafs* berhasil dikendalikan.

وَأَمَّا إِقَامَةُ الصَّلَاةِ فَالْتِيَامُ بِأَرْكَانِهَا وَسُنَنِهَا ثُمَّ الْغَيْبَةُ عَنْ شُهُودِهَا بِرُؤْيَا مَنْ يُصَلِّي لَهَا،  
فِيحْفَظُ عَلَيْهِ أَحْكَامَ الْأَمْرِ بِمَا يَجْرِي عَلَيْهِ مِنْهُ، وَهُوَ عَنِ مُلَاحَظَتِهَا مَحْوٌ، فَتُنْفُسُهُمْ  
مُسْتَقْبِلَةَ الْقِبْلَةِ، وَقُلُوبُهُمْ مُسْتَغْرِقَةٌ فِي حَقَائِقِ الْوُصْلَةِ<sup>81</sup>

Adapun pelaksanaan salat ialah berdiri dengan rukun-rukunnya dan sunah-sunahnya, kemudian (mengalami) 'ghaybah' dari penyaksian salat itu karena melihat (Dzat) yang menjadi tujuan salat, maka hukum-hukum perintah (salat) tetap dijaga padanya sesuai apa yang berlaku atasnya, sementara dari pengamatannya ia lenyap. Maka jiwa mereka menghadap kiblat, dan hati mereka tenggelam dalam hakikat hubungan (dengan Tuhan).

Aktualisasi *hal* dan jiwa yang fana dilanjutkan. Dalam syair berikut ini:

أَرَانِي إِذَا صَلَّيْتُ يَمَمْتُ نَحْوَهَا بَوَّجْهِ وَإِنْ كَانَ الْمُصَلِّي وَرَائِي أَصَلِّي فَلَا أَدْرِي إِذَا مَا  
قَصَيْتُهَا أَثْنَتَيْنِ صَلَّيْتُ الصُّحَى أَمْ ثَمَانِيَا.<sup>82</sup>

*Aku dapati diriku, ketika salat, selalu menghadap kepadanya dengan*

<sup>80</sup> Robert Frager, *Heart, Self & Soul*, hal. 490.

<sup>81</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 56.

<sup>82</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 57.

*wajahku, meskipun arah salat berada di belakangku. Aku salat, namun tak tahu saat menyudahinya, apakah aku telah menunaikan dua rakaat ataukah delapan dalam salat Dhuha.*

Kemudian Al-Qusyairi menggambarkan dengan sangat rapi antara keadaan jiwa salat dengan *syuhud al-ghaib* dengan keadaan salat para sahabat Nabi.

وَإِنَّ أَصْحَابَ الْعُمُومِ يَجْتَهِدُونَ عِنْدَ افْتِتَاحِ الصَّلَاةِ لِيُرِدُوا قُلُوبَهُمْ إِلَى مَعْرِفَةِ مَا يُؤَدُّونَ  
مِنَ الْفَرَضِ وَلَكِنْ عَنِ أَوْدِيَةِ الْعَفْلَةِ مَا يَرْجِعُونَ. أَمَّا أَهْلُ الْخُصُوصِ فَيُرِدُونَ قُلُوبَهُمْ إِلَى  
مَعْرِفَةِ مَا يُؤَدُّونَ وَلَكِنْ عَنِ حَقَائِقِ الْوَصْلَةِ مَا يَرْجِعُونَ. فَشَتَّانَ بَيْنَ غَائِبٍ يَحْضُرُ أَحْكَامَ  
الشَّرْعِ وَلَكِنْ عِنْدَ أَوْطَانِ الْعَفْلَةِ. وَبَيْنَ غَائِبٍ يَرْجِعُ إِلَى أَحْكَامِ الشَّرْعِ وَلَكِنْ عِنْدَ حَقَائِقِ  
الْوَصْلَةِ<sup>83</sup>

*Orang-orang awam bersungguh-sungguh ketika memulai salat untuk mengarahkan hati mereka pada kesadaran akan kewajiban yang mereka kerjakan, tetapi mereka tidak kembali dari lembah kelalaian. Adapun orang-orang khusus, mereka juga mengarahkan hati kepada apa yang mereka lakukan, tetapi mereka tidak pernah berpaling dari hakikat kedekatan dengan Allah. Sungguh jauh perbedaan antara orang yang lalai namun menghadirkan syariat, tapi tetap berada dalam tempat kelalaian, dan orang yang lalai yang kembali kepada syariat, namun berada dalam kedekatan sejati.*

Dengan kacamata psikoanalisis Freud, kita dapat mengatakan bahwa kondisi batin seperti *khusyu'* adalah bentuk kemenangan dari *super ego* atau dalam istilah Al-Qusyairi adalah *al-qalb al-rabbani* atas insting *id (nafs ammârah)*. Ketika *al-qalb al-rabbani* mendominasi kesadaran, maka ego seseorang tidak lagi tunduk kepada dorongan *id* yang primitif dan impulsif, melainkan mengarah kepada tindakan yang sejalan dengan nilai-nilai spiritual dan ketuhanan. Ini mencerminkan proses sublimasi, yaitu alih bentuk dorongan biologis menjadi tindakan spiritual atau moral, yang oleh Freud merupakan salah satu bentuk pertahanan ego yang paling tinggi.

Penafsiran Al-Qusyairi terhadap ayat ini tidak hanya mencerminkan ketekunan tafsir dalam aspek syar'î, tetapi juga mengungkap dinamika kejiwaan sang mufassir sendiri. Dalam kondisi ini, tulisan Al-Qusyairi sarat dengan muatan psikologis yang menggambarkan ketegangan, dialog,

<sup>83</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *Lathâ'if al-Isyârât*, hal. 55.

dan kadang sublimasi antara sisi gelap (*nafs/id*) dan sisi terang (*qalb/super ego*). Bahasa simbolik dan ungkapan-ungkapan puitis yang digunakan dalam tafsirnya dapat dipandang sebagai ekspresi bawah sadar yang turut mencerminkan kondisi batin mufassir saat itu. Maka tak mengherankan jika karya seperti *Lathâif al-Isyârât* bisa dibaca sebagai semacam auto-biografi spiritual yang sarat dinamika psikis.

Jika dibaca dari pendekatan ini, maka tafsir sufi bukan hanya sekadar penjelasan terhadap teks suci, tetapi juga sebagai *pantulan diri* sang mufassir; sebuah karya yang menyimpan jejak konflik, harapan, rasa bersalah, dan sublimasi yang terjadi antara *id*, *super ego*, dan *ego* sebagaimana digambarkan dalam teori Freud.

Al-Qusyairi menggambarkan aktualisasi *hal* (keadaan spiritual) *fana'* yakni lenyapnya kesadaran diri dalam kehadiran Tuhan dengan ungkapan-ungkapan berupa penafsiran ayat dan syair yang puitis. Penafsiran ini menunjukkan doktrin sufistik Al-Qusyairi mengenai konsep *fana' al-fana'* (lenyap dalam kelenyapan), yaitu pengalaman ruhani tingkat tinggi yang melampaui sekadar pelepasan ego, tetapi juga peluruhan total kesadaran selain Tuhan.

Pengalaman *fana'* tersebut ditafsirkan Al-Qusyairi sebagai bentuk positif dari *id*, yakni jiwa yang tenang (*nafs muṭhma'innah*), dan direfleksikan melalui *ego* sebagai medium aktualisasi khususnya dalam konteks salat. Ketika seseorang mencapai maqam ini, ia mampu menghadirkan Allah seolah-olah melihat secara batiniyah (*ru'ya*). Di luar salat, kondisi *fana'* ini tercermin dalam kesadaran spiritual yang dalam, yakni melalui pengalaman penyaksian Ilahi (*syuhûd*) yang menjadi ekspresi super ego dalam struktur jiwa sufistik.

Al-Qusyairi menampilkan simbol-simbol teologis dari *super ego* melalui konsep *musyâhadah* (kehadiran hati menyaksikan Allah). Dalam hal ini, *id* dan *super ego* yang keduanya berada dalam alam tidak kasatmata, diaktualisasikan melalui *ego* sebagai bahasa tafsir. Freud sendiri menjelaskan bahwa *ego* adalah sistem yang menjadi penghubung antara *id* dan dunia luar, dijalankan berdasarkan prinsip realitas (*reality principle*), bukan semata kesenangan seperti *id*.

Tafsir Al-Qusyairi bergerak dalam ranah proses sekunder (*secondary process*), yakni kerja rasional ego dalam menghasilkan realitas melalui struktur bahasa, simbol, dan asosiasi makna. Dalam psikoanalisis Freud, ini adalah upaya menemukan solusi melalui kemampuan berpikir logis yang ditopang oleh ingatan dan asosiasi makna. Bahasa tafsir Al-Qusyairi menjadi produk dari proses ego ini, dengan insting spiritual (*super ego*) yang menemukan pemecahan melalui simbol *musyâhadah*.

*Super ego* dalam bentuk kesadaran kebutuhanan dan *ego* dalam bentuk bahasa tafsir seperti tampak dalam *Lathâ'if Isyârât* berinteraksi dalam proses simbolisasi spiritual yang kental. Freud menyatakan bahwa proses ini diperkuat oleh ingatan dan asosiasi pengalaman batin, yang dalam hal ini dipresentasikan melalui sistem penandaan berupa bahasa tafsir, syair, dan metafora.

Komentar-komentar Al-Qusyairi secara konsisten ditulis dengan gaya sastra Arab yang penuh dengan ekspresi emosional dan simbolik, mencerminkan dinamika antara *id* dan *super ego*. Unsur-unsur ini tidak bisa dilepaskan dari corak jiwa tasawuf Al-Qusyairi yang sangat bertumpu pada maqâm dan ahwâl spiritual, baik berdasarkan ruh ayat maupun keadaan eksistensial dirinya sendiri. Jiwa Al-Qusyairi itu sendiri tampak dalam gaya tafsir yang menggunakan prosa berima, sajak puitis, serta metafora cinta Ilahiyah yang begitu kuat. Hal ini membuat *Lathâ'if Isyârât* memiliki kedalaman spiritual dan simbolik yang melebihi tafsir sufi lain, seperti *Tafsîr al-Sulamî*.

### C. Strategi Psikospiritual Perspektif Al-Qusyairi

Perkembangan metodologi tafsir sufi menunjukkan daya tarik yang semakin kuat dalam menjawab kebutuhan spiritual masyarakat modern. Di tengah kompleksitas kehidupan perkotaan maupun pedesaan, banyak individu mencari ketenangan jiwa dan stabilitas batin melalui pendekatan sufistik. Hal ini terlihat dari meningkatnya minat terhadap praktik tasawuf dan tarekat, serta ketertarikan masyarakat pada literatur-literatur keislaman yang menyentuh sisi batiniah. Dalam konteks ini, *Lathâ'if al-Isyârât* tampil bukan hanya sebagai penjelas makna tekstual Al-Qur'an, melainkan juga sebagai sarana terapi psikospiritual yang mampu menjawab keresahan eksistensial manusia modern. Sebagaimana ditemukan dalam riset Farid El Asri dan Anne-Marie Vuilleminot tentang kegiatan sufi di Perancis, Amerika, dan India, mereka menyimpulkan bahwa produk-produk sufistik baik dalam bentuk seni, ritual, maupun literatur seperti tafsir sufi memiliki potensi besar dalam menyentuh dan memulihkan aspek psikologis manusia.<sup>84</sup>

Dalam rangka menelaah spiritualitas menurut perspektif Al-Qusyairi sebagai strategi psikospiritual yang berdampak pada kesehatan mental, pembahasan akan dibagi ke dalam dua bagian utama. Pertama, pembahasan mengenai *iman* sebagai fondasi utama dalam membentuk ketenangan batin dan keseimbangan psikologis. Kedua, pembahasan

---

<sup>84</sup> Farid El Asri dan Anne-Marie Vuilleminot, "Le 'World Sufism': quand le soufisme entre en scène," *Social Compass* 57, No. 4, 2010, hal. 493.

mengenai *dzikir* sebagai sarana pengendalian diri (*self-regulation*) dan metode terapi spiritual yang efektif dalam menghadapi kecemasan, kegelisahan, maupun tekanan hidup. Pemisahan ini dimaksudkan untuk menyoroti peran masing-masing konsep secara lebih mendalam dan sistematis, sebagaimana dijelaskan dalam penafsiran sufistik Al-Qusyairi.

#### 1. Keyakinan Sebagai Inti Ketenangan: Pembacaan atas *Lathâif al-Isyârât*

Keyakinan merupakan aspek terpenting dalam memperoleh ketenangan jiwa. Istilah *yakin* berasal dari bahasa Arab *al-yaqîn*, yang merupakan kebalikan dari *al-syak* (keraguan). Kata ini tersusun dari huruf-huruf *ya'*, *qaf*, dan *nun*, yang dalam bentuk verba seperti *yakina* atau *yaqinu* berarti sesuatu yang pasti, jelas, atau diyakini secara penuh. Dalam pengertian bahasa, Al-Jurjani menjelaskan bahwa *yakin* adalah bentuk pengetahuan yang terbebas dari keraguan. Secara istilah, ia mengartikan *yakin* sebagai keyakinan terhadap suatu hal bahwa hal itu memang sebagaimana adanya, dan tidak mungkin berbeda, serta selalu sesuai dengan realitas dan tidak berubah.<sup>85</sup> Imam al-Baidhawi juga menyatakan bahwa *yakin* merupakan bentuk penguatan terhadap pengetahuan, dengan cara menyingkirkan keraguan dan ketidakjelasan melalui proses berpikir kritis (*nadzr*) dan pengambilan dalil (*istidlâl*)<sup>86</sup>. Sementara itu, Ibnu Manzur mendefinisikan *yakin* sebagai kepastian yang mampu menghapus segala bentuk keraguan.<sup>87</sup>

Konsep *yakin* dalam khazanah Islam sering kali diposisikan sebagai puncak dari keimanan dan kemantapan spiritual. Imam al-Ghazali mendefinisikan *yakin* sebagai pengetahuan yang sempurna tanpa sedikit pun keraguan, serta mustahil mengandung kesalahan atau dugaan. Kebenaran dalam *yakin* tidak dapat digugat, bahkan oleh keajaiban atau argumentasi ekstrem sekalipun

Dalam perspektif tasawuf, al-Junaid menyatakan bahwa *yakin* adalah kepastian batin yang sedemikian kuat hingga pemilikinya tidak akan tergoyahkan oleh keraguan ataupun berpaling dari keyakinannya.<sup>88</sup> Senada dengan itu, Imam Abdullah al-Haddad menggambarkan *yakin* sebagai maqam spiritual, yakni tingkatan dalam perjalanan iman yang mencerminkan kestabilan, kekuatan, dan keteguhan

<sup>85</sup> Al-Jurjani, *At-Ta'rifat*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah, 1988, hal. 58.

<sup>86</sup> Al-Baydawi, *Anwar at-Tanzil wa Asrar at-Ta'wil*, Beirut: Dar Al-Ihya At-Turats Al-'Arabi, 1997, hal. 35.

<sup>87</sup> Ibn Manzur, *Lisan al-'Arab*, Beirut: Dar Sader, 1990, hal. 75.

<sup>88</sup> Abdul Mujieb, Ahmad Muhamad, Ismail Ahmad, dan Syafi'iah, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, Bandung: PT Mizan Publika, 2009, hal. 178.

hati. Orang yang telah mencapai *yakin* tidak mudah diguncang oleh bisikan batin, khayalan, atau pengaruh eksternal, karena keyakinannya telah mendarah daging.<sup>89</sup>

Quraish Shihab menambahkan bahwa *yakin* adalah pengetahuan yang kuat, di mana keraguan telah hilang sepenuhnya melalui proses pemahaman mendalam dan penyisihan argumen yang bertentangan. Dalam tahapan epistemologis, *yakin* biasanya didahului oleh keraguan, namun pada akhirnya akan menggantikan keraguan itu dengan ketenangan dan kepastian.<sup>90</sup>

Dengan demikian, *yakin* secara linguistik berarti sesuatu yang pasti, jelas, dan tidak menyisakan keraguan. Sementara secara istilah, *yakin* adalah bentuk pengetahuan yang sesuai dengan kenyataan, diperoleh melalui perenungan dan pembuktian yang mendalam, serta menjadi bagian dari *maqâmât* (tahapan spiritual) dalam Islam.

Imam al-Ghazali dalam karyanya juga menjelaskan empat langkah untuk meraih keyakinan diantaranya perenungan mendalam tentang akhirat dan menjauhkan diri dari hiruk pikuk dunia, *Tadabbur* terhadap al-Qur'an, yakni menyelami makna ayat secara pelan dan khusyuk dalam doa, sebagai bentuk permohonan kepada Allah agar diberikan keteguhan dalam iman dan menyendiri dan mendekati diri kepada Allah untuk mencapai ketenangan batin.

Lebih lanjut, para sufi membagi *yakin* ke dalam tiga tingkatan utama. *Pertama*, keyakinan berbasis ilmu (*'ilm al-yaqîn*) yang lahir dari bukti dan dalil rasional. *Kedua*, keyakinan hasil penyaksian (*'ayn al-yaqîn*), yaitu ketika seseorang menyaksikan kebenaran secara langsung. *Ketiga*, keyakinan hakiki *haqq al-yaqîn*, yakni tingkatan tertinggi yang ditandai dengan penyingkapan ilahiah (*kasyf*) secara langsung, sebagaimana dialami oleh para wali dan sufi agung.<sup>91</sup>

Yakin merupakan bentuk pengetahuan yang mantap dan tidak menyisakan ruang bagi keraguan. Dalam pandangan Imam Al-Qusyairi, yakin tidak hanya merupakan produk dari proses berpikir atau argumentasi rasional, tetapi juga hasil dari pengalaman spiritual yang mendalam. Ia mengutip Dzun Nun Al-Mishri yang menjelaskan bahwa terdapat tiga strategi untuk memperoleh keyakinan, yakni menghadirkan Allah dalam setiap aspek kehidupan, menyerahkan segala urusan kepada-Nya, dan senantiasa memohon pertolongan hanya kepada Allah. Kehadiran Tuhan

---

<sup>89</sup>Husein Muhammad Al-Husaini, *Pembaru Abad ke-17: Al-Imam Habib Abdullah Al-Haddad*, Bandung: Pustaka Hidayah, 1999, hal. 86.

<sup>90</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2006, hal. 236.

<sup>91</sup> Husein Muhammad Al-Husaini, *Pembaru Abad*, hal. 97.

yang konstan dalam kesadaran seorang hamba menjadi pusat pembentukan spiritualitas, yang kemudian memengaruhi seluruh perilaku dan sikap keagamaannya.

Yakin, dalam konteks ini, tidak hanya menolak keraguan secara kognitif, melainkan juga membersihkan batin dari prasangka yang menyesatkan, memperkuat komitmen moral, dan menuntun seseorang menuju kedamaian spiritual. Al-Qusyairi juga menekankan bahwa pencapaian terhadap yakin mensyaratkan penglihatan batin yang jernih terhadap realitas; keraguan hanya akan sirna jika seseorang dapat menyaksikan kebenaran dengan kejelasan batin. Sebaliknya, keraguan dapat menimbulkan kecemasan, mengaburkan orientasi hidup, dan menjauhkan seseorang dari hidayah serta membawanya pada perbuatan tercela.

Al-Ghazali menegaskan bahwa pengetahuan yang dapat melahirkan yakin adalah pengetahuan yang dilandasi oleh perenungan mendalam, bukti yang kuat, dan kesadaran intuitif yang meyakinkan. Apabila yakin telah tertanam dalam hati, maka hati tersebut akan bercahaya, bebas dari kebimbangan, dipenuhi rasa syukur, dan tunduk kepada Allah dengan rasa takut dan harap.

Namun, pencapaian yakin mensyaratkan fondasi takwa. Menurut Al-Qusyairi, takwa bukan hanya kepatuhan terhadap perintah dan larangan Allah, tetapi juga pengekangan diri dari hawa nafsu dan konsistensi dalam menjaga kebaikan.<sup>92</sup> Takwa akan membuat hati menjadi sensitif terhadap kehadiran Ilahi, penuh rasa malu terhadap dosa, dan senantiasa mengarahkan pada tindakan yang diridhai-Nya.<sup>93</sup> Dalam konteks ini, Thalq bin Habib, sebagaimana dikutip oleh Ibn Taimiyyah, menyatakan bahwa takwa adalah tindakan melindungi diri dari murka Allah dengan menjalankan ketaatan kepada-Nya dan meninggalkan larangan-Nya.<sup>94</sup>

Al-Qusyairi mengibaratkan yakin sebagai seorang raja dalam hati; ketika yakin hadir, maka iman akan sempurna. Pengetahuan tentang Allah pun menjadi terang, dan akal manusia akan mampu memahami keagungan-Nya. Iman yang sempurna adalah iman yang bersih dari keraguan dan menuntun pada amal saleh. Sebagaimana dikatakan oleh Asy-Syaukani, amal saleh tidak akan bernilai tanpa iman.<sup>95</sup> Kesempurnaan iman ini

---

<sup>92</sup> Ali Muhammad Al-Shalaby. *Siratu Amir al-Mu'minin Ali bin Abi Thalib*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2005, hal. 25.

<sup>93</sup> Sayyid Quthb, *Fi Zhilal al-Qur'an*, Kairo: Dar al-Syuruq, 2004, hal. 112.

<sup>94</sup> Ibn Taimiyyah, *Minhaj al-Sunnah al-Nabawiyah fi Naqd Kalam al-Syi'ah wa al-Qadariyyah*, Riyadh: Dar al-Maktabah Riyad al-Hadisah, 1986, hal. 265.

<sup>95</sup> Muhammad bin Ali Fathul Qadir Al-Syaukani: *Al-Jami' Baina ar-Riwayah wa ad-Dirayah Min 'Ilm al-Tafsir*, Beirut: Dar al-Ma'rifah, 2007, hal. 95.

menuntut bukan hanya pengakuan batin, tetapi juga pengamalan nyata dalam kehidupan sehari-hari

Kedalaman yakin inilah yang menjadikan hati seseorang kokoh dalam menghadapi takdir, baik yang menyenangkan maupun yang menyulitkan. Dalam kondisi ini, ketenangan jiwa bukan hanya hasil dari proses kognitif atau logika, tetapi juga merupakan buah dari hubungan eksistensial yang mendalam dengan Allah. Yakin menjadikan hati tidak goyah oleh gejolak dunia karena telah menyandarkan segala harapan dan kepasrahan hanya kepada-Nya. Di sinilah letak keterkaitan erat antara yakin dan *ridhah* dua maqam spiritual yang saling menguatkan.

*Ridha* adalah ekspresi konkret dari yakin; seseorang yang *ridha* telah menerima secara total segala ketetapan Allah tanpa protes batin, bahkan menyambutnya dengan lapang dada. Sebaliknya, *ketidakridhaan* menunjukkan bahwa hati belum sepenuhnya yakin kepada kebijaksanaan Ilahi dalam mengatur kehidupan hamba-Nya. Maka, *ridha* bukan sekadar sikap pasrah, melainkan bentuk tertinggi dari kepercayaan yang menenangkan jiwa, sebab ia tahu bahwa tidak ada keputusan Allah yang sia-sia atau keliru.

Selain itu, yakin memiliki dimensi pengalaman yang melampaui logika semata. Dalam tradisi para sufi, terdapat kisah-kisah tentang perjalanan menuju Allah tanpa bergantung pada sarana lahiriah, tetapi hanya bersandar pada keyakinan penuh kepada pertolongan-Nya. Sebagaimana dicontohkan Al-Qusyairi, seorang yang melakukan perjalanan ke Makkah tanpa bekal lahiriah sedikit pun, tetapi berhasil sampai karena mengandalkan Allah semata. Hal ini bukanlah anjuran untuk meninggalkan sebab-akibat secara mutlak, melainkan penekanan pada kualitas hubungan batin dengan Allah yang membuat seseorang terbebas dari ketergantungan terhadap dunia.<sup>96</sup>

Yakin juga terbangun dari pengalaman spiritual yang bersifat progresif. Ia tidak muncul seketika, tetapi tumbuh melalui rangkaian pengalaman batin, penghayatan terhadap ayat-ayat Tuhanbaik yang bersifat kauniyyah alam semesta maupun wahyu. Peristiwa-peristiwa yang bersifat luar biasa, seperti mukjizat para nabi, menjadi penguat dalam perjalanan keyakinan ini. Dalam hal ini, pengalaman hidup yang diresapi secara spiritual dapat menjadi sarana pembentukan yakin yang mantap.

Ketika yakin telah mengakar kuat dalam diri seorang mukmin, maka ia akan mampu memaknai segala kejadian dalam hidup sebagai bagian dari skenario Ilahi. Ia tidak akan terombang-ambing oleh kecemasan

---

<sup>96</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *al-Risâlah al-Qusyairiyyah*, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2007, hal. 11.

masa depan, tidak pula terpuruk dalam kesedihan masa lalu, karena jiwanya telah diselimuti rasa tenteram atas pilihan Allah. Ia pun meyakini bahwa mengikuti jejak Rasulullah bukan hanya ketaatan, tetapi juga sumber ketenangan batin dalam menghadapi segala tantangan kehidupan. Dengan demikian, yakin tidak hanya menjadi pondasi spiritual, tetapi juga fondasi psikologis yang menciptakan keseimbangan jiwa. Ia menyatukan unsur pengetahuan, pengalaman, dan rasa, lalu membentuk satu kesatuan orientasi hidup yang berserah kepada Allah, namun tetap aktif dalam menjalani kehidupan dengan penuh makna dan harapan.

## 2. Dzikir sebagai Metode Pengendalian Jiwa: Telaah Ruhani al-Qusyairi

Secara etimologis, dzikir berarti mengingat sesuatu yang telah disebut atau memanjatkan doa.<sup>97</sup> Dalam pengertian yang lebih terbatas, dzikir mencakup bacaan seperti doa, tahmid, tahlil, takbir, dan hauqalah. Sementara itu, secara istilah, dzikir adalah menyebut nama Allah dengan lisan sebagai bentuk pujian kepada-Nya. Dzikir juga dipandang sebagai metode spiritual untuk mencapai pengetahuan ma'rifat.

Menurut M. Quraish Shihab, dzikir dalam makna yang lebih luas adalah kesadaran akan kehadiran Tuhan yang senantiasa menyertai di segala tempat dan waktu, serta menembus kesadaran manusia tentang kebersamaan-Nya dengan makhluk.<sup>98</sup> Praktik dzikir dapat berupa ucapan tasbih, tahmid, dan takbir. Namun lebih dari itu, dzikir memiliki kekuatan batiniah yang mendorong seseorang untuk terus mengingat Allah. Allah menjadi pusat kesadaran yang hakiki dalam kehidupan, hadir sebagai realitas yang menghidupkan jiwa. Bagi hamba yang ingin mendekat kepada-Nya, dzikir menjadi sarana untuk membangun kesadaran dalam setiap langkah kehidupan. Dzun Nun al-Mishri menegaskan bahwa orang yang benar-benar berdzikir kepada Allah akan melupakan segala sesuatu selain Allah. Allah akan menjaga dirinya dari berbagai hal, dan memberikan ganti dari apa pun yang ditinggalkannya.<sup>99</sup>

Dalam salah satu penjelasannya, al-Qusyairi menyatakan bahwa petunjuk isyarat (*isyarah*) dari dzikir adalah cinta kepada Allah. Ia merujuk pada sabda Nabi Muhammad SAW, "Barang siapa mencintai sesuatu, maka ia akan sering menyebutnya." Dari pernyataan ini, al-Qusyairi menyimpulkan bahwa dzikir lahir dari cinta, bukan sekadar kewajiban

<sup>97</sup> Ibn Manzur, *Lisan al-'Arab*, Beirut: Dar Sader, 1990, hal. 1507.

<sup>98</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir dan Doa*, Jakarta: Lentera, 2006, hal. 16.

<sup>99</sup> Abu al-Qasim al-Qusyairi, *al-Risâlah al-Qusyairiyah*, ed. Abdul Halim Mahmud, Kairo: Dar Syuaib, 1989, hal. 383.

formal. Seseorang yang telah jatuh cinta kepada Allah akan senantiasa menyebut nama-Nya, bukan sebagai kewajiban ritual semata, melainkan sebagai dorongan batin yang alami dan terus-menerus.

Lebih lanjut, al-Qusyairi menggarisbawahi bahwa bentuk dzikir yang paling langgeng dan berkesinambungan adalah dzikir yang dilakukan dengan hati. Adapun dzikir dengan lisan, meski penting sebagai ekspresi lahiriah, tidak mungkin berlangsung secara permanen. Dalam praktik kehidupan sehari-hari, lisan seseorang pasti akan digunakan untuk hal-hal lain. Namun, *dzikr al-qalb* al-Risâlah yaitu kehadiran Allah dalam kesadaran batin dapat menetap secara terus-menerus dalam lubuk hati seorang salik.

Pernyataan ini mencerminkan integrasi antara cinta, kesadaran spiritual, dan kontinuitas dzikir dalam tasawuf. Dzikir bukan hanya metode untuk mengingat Tuhan, melainkan manifestasi dari keterhubungan terdalam antara hamba dan Sang Khalik. Dengan menjadikan cinta sebagai poros, al-Qusyairi memberikan fondasi afektif-eksistensial bagi dzikir, yang dalam istilah psikologi transpersonal dapat disejajarkan dengan keadaan (*peak experience*) atau *flow* spiritual yakni keadaan kesadaran penuh yang menyatu dengan realitas transenden.

Ibnu Ajibah mengutip sebuah hadis qudsi yang menggambarkan kedekatan Allah dengan hamba-Nya, khususnya ketika sang hamba berdzikir. Dalam hadis tersebut, Allah berfirman bahwa diri-Nya tergantung pada prasangka hamba-Nya, dan bahwa Ia hadir bersama hamba-Nya saat ia mengingat-Nya. Jika seorang hamba menyebut Allah dalam dirinya, maka Allah pun akan menyebutnya dalam Diri-Nya; dan apabila hamba mengingat Allah dalam suatu perkumpulan, maka Allah akan mengingatnya dalam majelis yang lebih mulia. Pesan ini menegaskan pentingnya dzikir sebagai medium spiritual yang membuka ruang partisipasi langsung Allah dalam kehidupan batin seorang hamba.<sup>100</sup>

Hadis tersebut menurut Ibnu 'Ajibah menunjukkan bahwa dzikir bukan hanya amalan individual, melainkan sebuah proses interaktif yang melibatkan kehadiran ilahi secara aktif. Karena itu, dzikir tidak dibatasi oleh ruang dan waktu; ia tetap relevan dan penting dalam segala kondisi, baik ketika senang maupun sulit. Relevansi dzikir juga ditegaskan oleh Ibnu 'Athailah yang menyatakan bahwa dzikir merupakan kekuatan batin yang mampu mengendalikan emosi, menenangkan jiwa, serta menyaring pikiran dari hal-hal selain Allah. Dalam pandangan sufistik, dzikir menjadi kekuatan penyucian diri yang mampu menghancurkan penghalang batin, layaknya air yang memadamkan api.

---

<sup>100</sup> Ibnu 'Ajibah, *Al-Bahr al-Madid fi Tafsir Al-Qur'an al-Majid*, Jilid I, hal. 184.

Al-Qusyairi membedakan dzikir dalam tiga tingkatan utama. Tingkatan pertama adalah dzikir lisan, yang merupakan bentuk dzikir bagi mereka yang masih terhibung oleh kelalaian. Tingkatan kedua adalah dzikir hati, yaitu dzikir para salik (penempuh jalan spiritual) yang berjuang menuju kedekatan dengan Allah. Dzikir ini memiliki nilai yang sangat tinggi sebagaimana yang ditegaskan dalam banyak hadis Nabi dan ayat-ayat Al-Qur'an, karena ia melibatkan kesadaran batin dan perhatian jiwa sepenuhnya. Ketiga, yaitu *dzikr al-Sirr*, dalam *Tartīb, dzikr al-qalb* justru ditekankan sebagai bentuk zikir yang sepenuhnya lepas dari intervensi lisan. Sebaliknya, menurut Al-Qusyairi, bentuk zikir yang paling sempurna adalah ketika lisan dan hati menyatu dalam menyebut nama Allah dengan keselarasan total.

Al-Qusyairi menjelaskan bahwa praktik dzikir tidak hanya dipahami sebagai pengulangan lafaz suci secara lisan, melainkan sebagai jalan transendental menuju realitas ilahiah. Proses dzikir diklasifikasikan ke dalam tiga tahapan utama yang menggambarkan pendakian spiritual seorang salik atau pejalan ruhani, yaitu dzikir lisan (*dzikr al-lisan*), dzikir hati (*dzikr al-qalb*), dan dzikir rahasia batin terdalam (*dzikr al-sirr*).<sup>101</sup>

Pertama, dzikir al-lisan merupakan bentuk dzikir yang dilakukan secara vokal dan terbuka, biasanya dengan mengucapkan lafaz seperti "Allah, Allah" secara berulang-ulang. Dzikir ini dapat berlangsung selama bertahun-tahun dan melibatkan partisipasi tubuh secara halus melalui gerakan lembut yang menyertainya. Dalam pelaksanaannya, seorang sufi mengalami dua keadaan spiritual yang silih berganti: ghaybah (ketiadaan atau lupa diri) dan hudur (kesadaran dan kehadiran spiritual). Keadaan ini terus berulang, dan setiap siklus diyakini mengangkat pelaku dzikir ke tingkat spiritual yang lebih tinggi. Puncaknya, pelaku mengalami *wurūd* (ilham mistik), diikuti oleh pengalaman *fanâ'* (lebur dalam Tuhan) dan *baqâ'* (kekekalan dalam Tuhan). Pada titik ini, kesadaran tubuh memudar dan dzikir secara otomatis beralih ke dalam hati.

Kedua, *dzikr al-qalb* berlangsung dalam keheningan dan berpusat di dalam hati, yaitu pusat ruhani terdalam manusia dalam perspektif tasawuf. Dzikir ini menimbulkan pengalaman fisik dan emosional yang sangat intens, di mana pancaindra tidak lagi berfungsi sebagaimana biasanya. Sufi mendengar dan melihat segala sesuatu melalui cahaya batin yang menerangi hatinya. Tubuhnya bergerak bukan karena kehendaknya sendiri, melainkan karena dorongan spiritual dari wurud. Dalam kondisi ini, ia bahkan dapat merasakan manis luar biasa dalam mulutnya, hingga

---

<sup>101</sup> Abu al-Qasim Al-Qusyairi, *al-Risâlah al-Qusyairiyyah fi 'Ilm al-Tashawwuf*, tahqîq: Mahmûd b. al-Syarîf, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2002, hal. 214–218.

seakan-akan mulutnya penuh dengan makanan atau minuman ilahiah. Dzikir hati ini pun ditandai oleh pengalaman fana dan baqa yang terus berulang, yang mengangkat sang salik menuju maqam atau tingkatan spiritual yang lebih tinggi.

Ketiga, dzikir al-sirr, yaitu dzikir dari lapisan terdalam ruhani, berlangsung di dalam sirr titik rahasia batin yang lebih dalam dari qalb itu sendiri. Di sini, pengalaman spiritual mencapai tingkat kemurnian tertinggi, di mana kesadaran ego dan duniawi lenyap sepenuhnya. Dzikir di level ini tidak lagi melibatkan lafaz atau gerakan, melainkan menjadi bentuk kehadiran total di hadapan Allah.

Ibnu 'Athallah, dengan mengutip pernyataan Abu al-Qasim al-Qusyairi, menyatakan bahwa dzikir merupakan simbol dari wilayah (kewalian), cahaya yang menerangi jalan spiritual menuju Allah, indikator kebenaran awal perjalanan spiritual, serta tanda kejernihan akhir tujuan ruhani. Tidak ada satu pun amal yang mampu menandingi kedudukan dzikir, karena sejatinya semua amal ibadah pada hakikatnya diarahkan untuk menopang pelaksanaan dzikir. Oleh sebab itu, dzikir bagaikan ruh dari keseluruhan amal, menjadi inti yang menghidupkan aktivitas spiritual seorang hamba.

Senada dengan itu, Sahl al-Tustari dalam kitab tafsirnya mengungkapkan bahwa kesadarannya sebelum dan sesudah salat tidak mengalami perbedaan. Pernyataan ini menandakan betapa kokohnya kesadaran dzikir dalam dirinya, yang telah dibentuk sejak usia dini. Kebiasaan berdzikir yang ditanamkan secara konsisten dan berkesinambungan melahirkan transformasi spiritual yang mendalam hingga membuat seseorang sampai pada kesadaran eksistensial dirinya sebagai kekasih Allah. Dzikir dalam konteks ini bukan sekadar rutinitas ibadah, tetapi sebuah disiplin batin yang mesti dilatih dan bahkan dipaksakan agar menjadi bagian dari struktur kesadaran. Kesadaran semestayakni menyadari makna di balik setiap kejadian dalam kehidupan muncul karena hati yang senantiasa terhubung melalui dzikir.<sup>102</sup>

Firman Allah dalam Al-Qur'an, "*Ingatlah kepada-Ku, niscaya Aku akan mengingat kalian*", menegaskan pentingnya menjadikan dzikir sebagai pusat dari praktik spiritual. Ingatan kepada Allah menjadi fondasi utama dalam mendekatkan diri kepada-Nya. Selain sebagai bentuk penghambaan, dzikir mendorong hamba untuk senantiasa bersyukur. Rasa

---

<sup>102</sup> Sahl Ibn 'Abd Allah al-Tustari, *The Great Commentaries on the Holy Qur'an*, terj. Annabel Keeler and Ali Keeler, Jordan: Royal Aal al-Bayt Institute for Islamic Thought, 2011, hal. xxi.

syukur ini tidak hanya bersifat teoritis, melainkan merupakan ekspresi nyata dari kesadaran akan nikmat hidup dan kemampuan untuk tetap beribadah. Maka, dzikir bukan sekadar aktivitas lisan atau mental, tetapi mencerminkan kesadaran transenden yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak.

Dalam konteks ini, dzikir menjadi instrumen utama pembentukan kesadaran ketuhanan (*God-consciousness*) yang aktif. Ketika seorang hamba menghidupkan dzikir dalam dirinya secara konsisten, maka kelembutan jiwa akan tampak dalam sikap dan tindakan sehari-hari. Spiritualitas seperti ini membawa implikasi pada meningkatnya kualitas ketakwaan, yang pada gilirannya akan mendatangkan pemeliharaan dan kecukupan dari Allah. Hal ini ditegaskan pula oleh Ibnu ‘Ajibah melalui kutipan hadis Nabi, “Barangsiapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupi kebutuhannya.” Dzikir, dengan demikian, tidak hanya membentuk jiwa yang tenang, tetapi juga mengundang pemeliharaan Ilahi dalam kehidupan hamba.

Jika ditelaah lebih dalam, Ibnu ‘Ajibah sebenarnya ingin menegaskan bahwa dzikir memiliki kelenturan dalam pelaksanaannya; ia tidak terbatas hanya pada konteks ritual shalat semata. Dzikir dapat dilakukan dalam berbagai keadaan: saat berdiri, duduk, berbaring, bahkan cukup melalui isyarat batin. Ini menunjukkan betapa Islam memberikan kelonggaran kepada hamba-hamba-Nya dalam mengingat Allah, sehingga aktivitas spiritual ini dapat senantiasa hadir dalam seluruh dimensi kehidupan manusia. Meskipun demikian, Ibnu ‘Ajibah tetap menjaga keselarasan antara makna isyari yang ia tafsirkan dengan makna zahir ayat, serta secara konsisten menyertakan hadis-hadis Nabi dalam penjelasannya.

Dalam kerangka tafsir isyari, Ibnu ‘Ajibah menjelaskan bahwa dzikir memiliki tiga tingkatan penting yang saling terkait dan bertahap, yakni: dzikir dengan lisan, dzikir dengan hati (*qalb*), dan dzikir dengan akal (*fikr*). Dzikir lisan merupakan tahap awal, sebagai bentuk ketaatan yang eksplisit, dan menjadi pintu masuk menuju keheningan batin. Dzikir hati menandai keterhubungan emosional dan spiritual yang lebih dalam dengan Tuhan, hingga ruh mengalami ketenangan dan kejernihan rasa. Sementara dzikir dengan akal adalah puncak dari proses kontemplatif, di mana seseorang menyaksikan realitas Ilahiyah melalui mata batin (*basirah*), yang membuatnya kehilangan kesadaran egonya dan hanya tersisa cahaya manifestasi (*tajalli*) Allah. Pada tingkat ini, kesadaran personal luluh dalam kehadiran Ilahi.<sup>103</sup>

---

<sup>103</sup> Ibnu ‘Ajibah, *Al-Bahr al-Madid fi Tafsir Al-Qur’an al-Majid*, hal. 451.

Ketiga bentuk dzikir ini memiliki dampak sosial yang signifikan. Dzikir lisan, yang tampak dalam praktik ibadah sehari-hari seperti membuka aktivitas dengan basmalah dan menutupnya dengan hamdalah, mengajarkan pentingnya kesadaran spiritual dalam setiap aspek kehidupan. Dari sini, seorang hamba bisa naik ke *maqâm ifrâd* tingkatan spiritual yang ditandai dengan kesatuan total antara dirinya dan Tuhan dalam setiap perilaku, yang kemudian terejawantah dalam tindakan sosial yang penuh nilai ketauhidan. Pada tahap ini, tauhid bukan lagi sekadar pengakuan teoretis, melainkan telah menjadi napas kehidupan yang membentuk pola pikir, tindakan, dan relasi sosial yang seimbang dan selaras dengan nilai-nilai agama.

Selanjutnya, dzikir dengan akal bermakna keterlibatan aktif dalam kehidupan dunia melalui kreativitas, kerja keras, dan inovasi yang membawa maslahat bagi diri sendiri maupun masyarakat luas. Bentuk dzikir ini mewujudkan sebagai kontribusi nyata dalam berbagai bidang kehidupan, dengan fondasi spiritual yang kukuh. Spiritualitas seperti ini berasal dari jiwa yang telah mencapai maqam *syuhûd* dan '*ayan*, yakni tingkatan kesaksian terhadap kehadiran Ilahi dalam realitas konkret.

Akhirnya, dzikir dengan hati membawa seorang hamba menuju cahaya makrifatullah yang tiada terbatas. Walaupun secara lahir ia tetap berdzikir dengan lisan, namun seluruh kesadarannya senantiasa terpaut kepada Allah. Hati yang demikian tidak mudah terganggu oleh hiruk pikuk persoalan dunia, bahkan dalam keragaman dan kompleksitas hidup, ia tetap mampu memelihara cinta dan rindu kepada Tuhan. Kelembutan jiwa yang lahir dari dzikir hati ini menjadikan seseorang tenang, bijak, dan tidak mudah larut dalam emosi negatif, sekaligus mampu merespon realitas dunia dengan kejernihan nurani.

Dengan demikian, menurut Ibnu 'Ajibah, esensi dzikir mencakup tiga dimensi utama: dzikir lisan, tafakur qalbi, dan ma'rifat ruh. Dzikir dengan lisan mengantarkan kepada dzikir kalbu, yakni perenungan mendalam terhadap kebesaran Allah sebagaimana dijelaskan dalam ayat-ayat-Nya. Dari dzikir kalbu, seorang hamba akan sampai pada maqam ruh, yaitu tingkat makrifat di mana ia mampu menangkap hakikat segala sesuatu dan menyadari hikmah Ilahiyah dalam setiap ciptaan. Hatinya menjadi penerang dalam menilai setiap tindakan mana yang mengarah kepada kehinaan dan mana yang menuju kemuliaan.

Ketiga bentuk dzikir yakni dzikir lisan, dzikir hati (*qalb*), dan dzikir akal memiliki implikasi langsung terhadap pembentukan karakter spiritual seorang hamba. Ketika seorang hamba berhasil merealisasikan dan menginternalisasi asma-asma Allah dalam kehidupan sehari-hari, maka wujud nyata dari nilai-nilai tauhid tidak hanya berhenti pada tataran

keyakinan teologis semata, tetapi termanifestasikan dalam bentuk akhlaq al-karîmah. Dengan kata lain, dzikir yang mendalam akan melahirkan akhlak mulia sebagai pancaran dari kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Akhlak semacam ini lahir dari refleksi atas asma-asma-Nya, perbuatan-perbuatan-Nya, bahkan dari pancaran kesadaran terhadap dzat-Nya.

Hasilnya adalah terbentuknya pribadi yang penuh dengan kearifan dan kebijaksanaan, yang mampu menempatkan segala sesuatu sesuai dengan kehendak Allah. Sehingga tindakan-tindakannya bukan berasal dari dorongan hawa nafsu atau kepentingan egoistik, tetapi didasarkan pada nilai-nilai Ilahiyah yang tertanam melalui dzikir yang konsisten dan ikhlas.



## **BAB IV PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini mengungkap bahwa spiritualitas merupakan dimensi penting dalam pembentukan dan pemulihan kesehatan mental. Wacana kesehatan mental dalam era modern masih cenderung terfokus pada aspek biologis dan psikis semata, sehingga kerap mengabaikan aspek spiritual padahal manusia memiliki dimensi jiwa terdalam sebagai aspek yang penting dalam keseimbangan jiwa manusia. Dalam hal ini, pendekatan spiritual tidak hanya menawarkan ketenangan batin, tetapi juga memberikan arah makna hidup, tujuan eksistensial, serta keterhubungan dengan sumber transendensi.

Melalui penafsiran sufistik dalam *Lathâ'if al-Isyârât*, Al-Qusyairi memberikan pemahaman yang mendalam tentang jiwa (*nafs*) dan dinamika spiritual manusia. Ia membagi perjalanan jiwa ke dalam tahapan-tahapan penyucian, mulai dari *nafs al-ammârah* (jiwa yang memerintah kejahatan), *nafs al-lawwâmah* (jiwa yang mencela), hingga ruh dan al-sirr sebagai puncak kesadaran spiritual. Proses transformasi ini menjadi inti dari strategi pemulihan jiwa, yang tidak hanya bersifat teoritis, melainkan juga

praktis melalui latihan-latihan spiritual seperti dzikir, muhasabah, dan riyadhah nafs. Menurut Al-Qusyairi, roh adalah *lathifah* yang menjadi pusat sifat-sifat luhur, sedangkan nafs adalah wadah kecenderungan tercela. Keduanya hadir dalam satu kesatuan eksistensial manusia, namun memiliki arah moral yang berbeda. Roh memiliki kesucian fitri, keberadaannya mendahului jasad, dan meski hakikatnya tak terjangkau indera, ia menjadi sumber kehidupan, moralitas, dan keterhubungan transendental. Penafsiran Al-Qusyairi menegaskan keterbatasan epistemologis manusia dalam memahami roh, sekaligus menempatkannya sebagai inti kepribadian yang mengarahkan pada kebajikan.

Jika dikaitkan dengan wacana kesehatan mental modern, tafsir ini menegaskan pentingnya dimensi spiritual dalam pemulihan jiwa. Pembedaan antara roh dan nafs memberi landasan untuk memahami konflik batin serta proses penyucian diri menuju keseimbangan. Dengan demikian, tafsir Al-Qusyairi bukan hanya memberikan makna teologis, tetapi juga menghadirkan kerangka antropologi spiritual yang relevan untuk mengkritisi reduksionisme biologis-psikologis dalam kesehatan mental kontemporer. Dengan demikian, strategi pengembangan spiritual menurut Al-Qusyairi relevan dijadikan sebagai fondasi dalam mengisi kekosongan dalam psikologi kontemporer. Konsep perjalanan jiwa yang ia tawarkan menekankan pentingnya rekonstruksi batiniah untuk mencapainya keseimbangan psikologis. Pemikiran ini dapat dijadikan sebagai kontribusi penting bagi model kesehatan mental Islam yang integratif, yakni yang menggabungkan aspek teologis, psikologis, dan sufistik secara harmonis.

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada pengayaan kajian psikologi Islam dan tafsir sufistik dengan membuka ruang integrasi antara nilai-nilai spiritual dalam tradisi Islam dan pemikiran kesehatan mental kontemporer. Pemahaman terhadap jiwa dalam perspektif Al-Qusyairi menawarkan dasar epistemologis dan praktis untuk terapi psikospiritual berbasis Islam.

Secara praktis, temuan ini memberikan alternatif pendekatan dalam penanganan gangguan kejiwaan, terutama dalam konteks masyarakat Muslim. Strategi pengembangan spiritual Al-Qusyairi dapat dijadikan landasan dalam membangun model terapi yang memadukan praktik sufistik seperti dzikir, tafakkur, dan tazkiyatun nafs sebagai media penyembuhan dan penguatan jiwa.

### **C. Saran**

Setelah meneliti tentang aspek spiritualitas di dalam *Kitab Lathâ'if al-Isyârât* penulis memberikan rekomendasi untuk mengkomparasikan

antara *Lathâ'if al-Isyârât* dengan kajian Psikologi Transpersonal. Hal ini dilakukan untuk memperkaya wacana penafsiran yang bercorak sufistik dengan kajian ilmu modern



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Khalid. *Ushl at-Tafsir Wa Qawaiduhu*, Beirut: Dar an-Nafa'is, 1986.
- Absar, Ahmad. *Qur'anic Concepts of Human Psyche*. Islamabad: International Institute of Islamic Thought and Institute of Islamic Culture, 1992.
- Ajibah, Ahmad Bin Muhammad Ibnu. *Al-Bahr al-Madid fi Tafsir Al-Qur'an al-Majid*, Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi, 2009.
- Akhtar, Ali Humayun. *Philosophy, Religion, and Government in Andalusian Spain: The Nexus of Greek-Arabic Philosophy and Islamic Mysticism and the Evolution of Political Thought and Authority in al-Andalus*. Disertasi: New York University, 2012.
- Al-'Arabi, Muhyiddin Abu Abdillah Ibn . *Fusûs al-Hikam*. Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi, 2006.
- , *Al-Futûhât al-Makkiyyah*, vol. 3. Beirut: Dar Sadir, 2006.
- Al-Baydawi, Abdullah Bin Umar. *Anwar at-Tanzil wa Asrar at-Ta'wil*. Beirut: Dar Al-Ihya At-Turats Al-'Arabi, 1997
- Al-Farabi, Abu Nasr. *Al-Madînah al-Fâdhilah*. Beirut: Dar al-Masyriq, 1985.

Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad. *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*. Jilid 3. Beirut: Dâr al-Fikr, t.t.

----- . *Kimiya-i Sa'âdat*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyya, 1988.

Al-Husaini, Husein Muhammad. *Pembaru Abad ke-17: Al-Imam Habib Abdullah Al-Haddad*. Bandung: Pustaka Hidayah, 1999.

Al-Jurjani, Ali bin Muhammad. *At-Ta'rifat*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah, 1988.

Al-Kindi, Abu Yusuf Ya'qub b. Isyaq. *Rasâ'il Falsafîyya*. Beirut: Dar al-Fikr al-'Arabî, 1995.

Al-Kirmanî, Mahmud Hamzah. *'Ajâ'ib al-Ta'wîl*, Jilid I. Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998.

Al-Muhasibi, Haris. *Al-Ri'âyah li Huqûqillâh*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, t.t.

Al-Qusyairi, Abu al-Qasim Abd al-Karim. *al-Risâlah al-Qusyairiyyah*. Beirut: Dâr al-Kutub wa al-Nashr, 1985

Al-Raghib, Abu al-Qasim. *Al-Mufradât fî Gharîb al-Qur'ân*. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1997.

Al-Razi, Fakhr al-Din. *Al-Tafsir al-Kabir*. Teheran: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1997.

Al-Shalaby, Ali Muhammad Muhammad. *Siratu Amir al-Mu'minin Ali bin Abi Thalib*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2005.

Al-Syaukani Muhammad bin Ali Fathul Qadir. *Al-Jami' Baina ar-Riwayah wa ad-Dirayah Min 'Ilm al-Tafsir*. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 2007.

Al-Taftazani, Abu al-Wafa al-Ghanimi. *Madkhal ilâ al-Tashawwuf al-Islâmî*. Kairo: Dâr al-Thaqâfah wa al-Nashr, 2002.

Al-Tahanawi, Muhammad Ali Bin Ali Bin Muhammad. *Kasysyâf Ishthilâhât al-Funûn*, vol. 4. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998.

- Al-Thusi, Abu Nashr al-Sarraj. *al-Luma'*. Beirut: Dâr al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2006.
- Al-Tustari, Sahl Ibn ‘Abd Allah. *The Great Commentaries on the Holy Qur’ân*, terj. Annabel Keeler and Ali Keeler. Jordan: Royal Aal al-Bayt Institute for Islamic Thought, 2011.
- Aman, Syaifuddin. *Tren Spiritualitas Milenium Ketiga*, Tangerang: Ruhama, 2013.
- Arberry, Arthur .J. *Sufism: An Account of the Mystics of Islam*. London: Allen & Unwin, 1950.
- Aydin, Hayati. "Self (Ego) Consciousness in Muslim Scholars Notably in Bediuzzaman." *Studies in Islam and the Middle East* 6, no. 1 (2009): 1–8.
- Azra, Azyumardi, *Esai-esai Intelektual Muslim dan Pendidikan Islam*, Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1998.
- Badawi, Abd al-Rahman. *Syathahât al-Sûfiyyat*. Kairo: Dirâsaât Islâmiyyah, 1949.
- Bakhtiar, Amsal. *Tasawuf dan Gerakan Tarekat*, Bandung: Angkasa, 2003.
- Bakhsy, Rabbani, Capt. Wahid. *Islamic Sufism*. Lahore: The Sufi Foundation, 1984.
- Baldick, Julian. *Mystical Islam: An Introduction to Sufism*. London: I.B. Tauris, 1989.
- Behere, Prakasy B. "Religion and Mental Health." *Indian Journal of Psychiatry*, suppl. 2, vol. 55 (Januari 2013): 187–194.
- Bergin, Allen, *Psikoterapi dan Nilai-nilai Religius*, terj. M. Darmin Ahmad dalam Jurnal Kebudayaan Ululum Quran No.4 Vol.V, Jakarta:LSAF, 1994.
- Boorstein, Seymour, ed. *Transpersonal psychotherapy*. New York: Suny Press, 1996.
- Borsos, David. *The Esoteric Philosophy of Alice A. Bailey: Ageless*

*Wisdom for A New Age*. Disertasi, California Institute of Integral Studies, 2012.

Bulliet, Richard W. *Patricians of Nisyapur: A Study in Medieval Islamic Social History*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1972.

Burhani, Ahmad Najib, *Sufisme Kota*, Jakarta: Serambi Ilmu, 2001.

Tart, Charles T. *Transpersonal Psychology*, London: Harper and Row, 1975.

Connolly, Peter. "Pendekatan Psikologis," dalam *Aneka Pendekatan Studi Agama*, ed. Peter Connolly. Yogyakarta: LKiS, 2002, Cet. I.

Cook, Chris, Andrew Powell, dan Andrew Sims, eds. *Spirituality and Psychiatry*. London: RCPsych Publications, 2009.

Corbin, Henry. *Creative Imagination in the Sufism of Ibn 'Arabi*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1969.

Cortright, Brant. *Psychotherapy and Spirit: Theory and Practice in Transpersonal Psychotherapy*, New York: State University of New York Press, 1997.

Cousins, Ewert. *Hakikat Keyakinan dan Spiritualitas dalam Dialog Antar Agama untuk Manusia*, terj. Ali Noer Zaman, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000.

Davis, John. *We Keep Asking Ourselves, What is Transpersonal Psychology*", Guidance & Counseling 15.3 2000.

Diamond, Stephen A. "Redeeming Our Devils and Demons." Dalam *Meeting the Shadow: The Hidden Power of the Dark Side of Human Nature*, disunting oleh Connie Zweig dan Jeremiah Abrams, 181. U.S.: A New Consciousness Reader, 1991.

El Asri, Farid dan Anne-Marie Vuilleminot. "Le 'World Sufism': quand le soufisme entre en scène." *Social Compass* 57, no. 4 (Desember 2010): 493.

- Elkins, David N, et al. Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality: Definition, Description, And Measurement. *Journal of humanistic Psychology* 284, 1988.
- Encyclopedia of Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press, 2000.
- Fragar, Robert. *Heart, Self & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*. Wheaton, IL: Quest Books, 1999.
- Frank, Jerome D. *Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1961.
- Freud, Sigmund. *On Metapsychology: The Theory of Psychoanalysis*. Diterjemahkan oleh James Strachey. London: Penguin Books, 1961.
- *The Essentials of Psychoanalysis*. London: Penguin Books, 1986.
- *The Future of an Illusion*. Edited by James Strachey and Peter Gay. London: W.W. Norton & Company, 1989.
- *New Introductory Lectures on Psychoanalysis*. Terjemahan James Strachey. New York: W.W. Norton & Company, 1965.
- Fridayanti. "Religiusitas, Spiritualitas dalam Kajian Psikologi dan Urgensi Perumusan Religiusitas Islam", *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol 2, No. 2, 2015.
- Fromm, Erich. *Masyarakat Sehat*, terj. Bambang Murtianto, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 1995.
- Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad al-. *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, Jilid 3. Beirut: Dâr al-Fikr, t.t.
- Goldziher, Ignaz. *Madzahib al-Tafsir al-Islami*. Beirut: Dar al-Iqra', 1983.
- Gruenberg, E.M. "The Social Management of Mental Illness." *American Journal of Orthopsychiatry* 23 (1953): 131.
- Habil, Abdurrahman. "Esoteric Traditional Commentaries of Al-Qur'an." Dalam *Islamic Spirituality: Foundations*, disunting oleh Seyyed

- Hossein Nasr, 42. New York: Crossroad Publishing Company, 1987.
- Hamid, Abdul. "Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama." *Jurnal Kesehatan Tadulako* 3, no. 1 (2017): 9–11.
- Harré, Rom dan Roger Lamb. *The Dictionary of Personality and Social Psychology*. Cambridge: MIT Press, t.t.
- Henry, Jules. *Pathways to Madness*. New York: Vintage Books, 1973.
- Hood, Adam. "John Oman on Feeling and Theology." *Religious Studies* 49, no. 1 (Maret 2013): 18.
- Bajjah, Abu Bakar Muhammad Ibn. *‘Ilm al-Nafs, dalam Rasâ’il Ibn Bâjja al-Falsafiyah*, suntingan M. Fakhry. Beirut: Dar al-Fikr al-Lubnani, 1993.
- Jauzi, Abu al-Farraj Ibn. Jamal al-Din Abu al-Faraj. *Talbis Iblis*. Beirut: Muassasatu al-Kutub al-Thaqafiyah, 1992.
- Iqbal, Muhammad. *The Reconstruction of Religious Thought in Islam*. Lahore: Syekh Muhammad Asyraf, 1954.
- Iranmanesy, Sedigheh, Batool Tirgari, dan Mohammad Ali Cheraghi. "Developing and Testing a Spiritual Care Questionnaire in the Iranian Context." *Journal of Religion and Health* 51, no. 4 (Desember 2012): 1104–1116.
- Izutsu, Toshihiko. *The Structure of the Ethical Terms in the Qur’an*. Tokyo: Keio University, 1959.
- Jahoda, Marie. *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books, 1958.
- Jiani, Nahid. "An Overview of the Educational Practices of Sufis in Iran from the Beginning Until 1301." *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 3, no. 7 (Juli 2013): 158.
- Jung, Carl. G. "The Problem of Evil Today." Dalam *Meeting the Shadow: The Hidden Power of the Dark Side of Human Nature*, disunting oleh Connie Zweig dan Jeremiah Abrams, 172. U.S.: A New

Consciousness Reader, 1991.

-----. *Modern Man in Search of a Soul*. Diterjemahkan oleh W. S. Dell dan Cary F. Baynes. New York: A Harvest Book, 1933.

----- *Aion: Researches into the Phenomenology of the Self*. Diterjemahkan oleh R. F. C. Hull. London: Routledge and Kegan Paul, t.t.

Kamada, Shigeru. "A Study of The Term Sirr [Secret] in Sufi Lathaif Theories." Terj. M. Nasrullah, dalam *Orient* vol. XIX, 1983, dimuat kembali dalam *Jurnal Studi-studi Islam al-Hikmah*, Yayasan Muthahhari, vol. VI/1995.

Karamustafa, Ahmet T. *Sufism: The Formative Period*. Edinburgh: Edinburgh University Press, 2007.

Knysh, Alexander D. *Islamic Mysticism: A Short History*. Leiden: Brill, 2000.

Koenig, Harold G. "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications." *ISRN Psychiatry* 2012 (2012):

Lawson, Todd. "Typological Figuration and the Meaning of 'Spiritual': The Qur'anic Story of Joseph." *Journal of the American Oriental Society* 132, no. 2 (April–Juni 2012).

Li, Fangfang dan Yun Ding. "The Interaction between Metaphor and Metonymy in Emotion Category." *Theory and Practice in Language Studies* 2, no. 11 (November 2012): 2384.

Lubis, Saiful Akhyar. *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*. Bandung: Citapustaka Media Printis, 2011.

Lumbard, E. Joseph. "The Function of Dhikrullah in Sufi Psychology." Dalam *In Knowledge Is Light: Essays in Islamic Studies in Honour of Seyyed Hossein Nasr on His Sixty-Sixth Birthday*, 252–253. ABC International Group Inc., 1999.

Mac Lean, Katherine A., Jeannie-Marie S. Leoutsakos, Matthew W. Johnson, dan Roland R. Griffiths. "Factor Analysis of the Mystical Experience Questionnaire: A Study of Experiences Occasioned by

the Hallucinogen Psilocybin.” *Journal for the Scientific Study of Religion* 51, no. 4 (Desember 2012): 721.

Mahmud, Abd al-Halim dan Mahmud ibn al-Syarif. *Tahqîq Risâlah al-Qusyairiyyah*. Kairo: Dâr al-Ma‘ârif, 1119 H.

Mandzur, Ibn. *Lisân al-‘Arab*. Beirut: Dâr Ihyâ’ al-Turâth al-‘Arabî, 1993.

Maslow, Abraham H. *Toward a Psychology of Being*. New Jersey: Start Publishing LLC, 2013.

-----, *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1970.

-----, *The Farther Reaches of Human Nature*, New York: Viking Press, 1971.

Moeloeng, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Rosdakarya, 1991.

Mohamed, Yasien. *Insan yang Suci: Konsep Fitrah dalam Islam*. Bandung: Mizan. 1995.

Moreira, Almeida Alexander, Harold G. Koenig, and Giancarlo Lucchetti. “Clinical Implications of Spirituality to Mental Health: Review of Evidence and Practical Guidelines.” *Brazilian Journal of Psychiatry* 36 (2014): 176–182.

Mullin, Sarah Abbott Hastings. *In Search of the True I: A Heuristic Inquiry into the Lived Experience of Self for Practitioners of Uwaiysi Sufism*. California: Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, 2012. Disertasi diterbitkan 26 Januari 2012 oleh UMI Dissertation Publishing ProQuest.

Nasr, Sayyed Hossein, *Islam Tradisi di Tengah Kancah Dunia Modern*, terj. Luqman Hakim, Bandung: Pustaka, 1997.

-----, “The Divine Nature.” Dalam *Islamic Spirituality: Foundations*, 312. London: Routledge and Kegan Paul, 1987.

-----, *Menjelajah Dunia Modern: Bimbingan Untuk Generasi Muda Muslim*, terj. Hasti Tarekat, Bandung: Mizan, 1994.

- Nasution, Harun. *Islam Ditinjau dari Berbagai Aspeknya*. Depok: UI Press, 2002.
- Netton, Ian Richard. *Islam, Christianity and the Mystic Journey: A Comparative Exploration*. Edinburgh: Edinburgh University Press, 2011.
- Nizamie, S., Mohammad Katshu, dan N. Uvais. "Sufism and Mental Health." *Indian Journal of Psychiatry*, suppl. 2, vol. 55 (Januari 2013): 215.
- Nurbakhsy, Javad. "Classical Persian Sufism from Its Origins to Rumi (700–1300)," dalam *The Heritage of Sufism*, ed. Leonard Lewisohn. Oxford: Oneworld Publications, 1999.
- . *Psikologi Sufi*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1998.
- Nuri, Syamsudin Muhammad. *Miftâh al-Qulûb*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, t.t.
- Nursi, Said. *The Words*. Diterjemahkan oleh Sukran Vahide. Istanbul: Sozler Publishing House, 2004.
- Okumus, Mesut. "The Influence of Ibn Sina on al-Ghazali in Qur'anic Hermeneutics." *The Muslim World* 102, no. 2 (April 2012).
- Paden, William E. *Interpreting The Sacred: Ways of Viewing Religion*. Boston: Beacon Press, 1992.
- Piedmont, Ralph L. *Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model*, Oxford : Blackwell Publishers, 1999.
- . Mary Beth Werdel, and Mario Fernando. "The utility of the assessment of spirituality and religious sentiments (ASPIRES) scale with Christians and Buddhists in Sri Lanka." *Research in the Social Scientific Study of Religion, Volume 20*. Brill, 2009, hal. 131-143.
- . *Spiritual Transcendence and the Scientific Study of Spirituality*, Alexandria: National Rehabilitation Counseling Association, 2001.

- Puji, Pauline Pawitri dan Vigor Wirayodha Hendriwinaya. "Terapi Transpersonal", *Buletin Psikologi* 23.2, tahun 2015, hal.94
- Qunawi, Shadr al-Din. *I'jâz al-Bayân fî Ta'wil Al-Qur'an*. Hyderabad, 1989.
- Quthb, Sayyid. *Fi Zhilal Al-Qur'an*. Kairo: Dar al-Syuruq, 2004.
- Rabbani, Wahid Bakhshy. *Islamic Sufism*. Lahore: The Sufi Foundation, 1984.
- Rahman, Agus Abdul. *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern*, Depok: Rajawali Press, 2017.
- Republik Indonesia. *Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Kementerian Hukum dan HAM RI.
- Rois, Nur. "Konsep Motivasi, Perilaku, dan Pengalaman Puncak Spiritual Manusia dalam Psikologi Islam," *Jurnal Pendidikan Agama Islam Universitas Wahid Hasyim, Progress*, Vol. 7, No. 2 2019.
- Rosito, Asina C, *Spiritualitas dalam Perspektif Psikologi Positif*. Jurnal Visi 18 (1): 29-42, 2010.
- Rosyidi, Dakwah Sufistik Kang Jalal; *Menentramkan Jiwa, Mencerahkan Pikiran*, Jakarta: Paramadina, 2004.
- Rowan, John. "Transpersonal and Integral in Psychotherapy". *Journal of Transpersonal Research* 1.1 2009.
- Saenong, Ilham B. *Hermeneutika Pembebasan: Metodologi Tafsir Al-Qur'an menurut Hassan Hanafi*. Jakarta: Teraju, 2002.
- Martínez, Juan Pablo Sarrazin. "La Relación Entre Religión, Espiritualidad Salud: Una Revisión Crítica Desde Las Ciencias Sociales." *Hallazgos* 18 (2021): 409–442.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang, 1976.
- Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1975.

- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir dan Doa*. Jakarta: Lentera, 2006.
- . *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2006.
- Sina, Abu 'Ali al-Husayn ibn 'Abd Allah Ibn. *Ahwâl al-Nafs*. Kairo: 'Isa al-Babi al-Halabi wa Syurakâ'uhu, 1952.
- . *Al-Najât*, vol. 2. Beirut: Dar al-Jiyl, 1992.
- . *Al-Fann al-Sâdis min al-Thabi'iyât (Kitâb al-Nafs)*. Suntingan Mahmud al-Khudayri dan Ahmad Fuad al-Ahwani. Kairo: al-Hay'ah al-Mishriyyah al-'Âmmah li'l-Kitâb, 1952.
- Snider, Anne Marie, and S. McPhedran. "Religiosity, Spirituality, Mental Health, and Mental Health Treatment Outcomes in Australia: A Systematic Literature Review." *Mental Health, Religion & Culture* 21, no. 6 (2018): 569–585.
- Sutich, Anthony J. "Some Considerations Regarding Transpersonal Psychology." *The Journal of Transpersonal Psychology* 1.1. 1969.
- Tamami. *Psikologi Tasawuf.*, Bandung: Pustaka Setia, 2011.
- Tart, Charles T. *Transpersonal Psychology*. London: Harper and Row. 1975.
- Taymiyyah, Ibn. *Kitâb al-'Ilm wa al-Sulûk*, vol. 10. Riyadh: Mathâbi' al-Riyâdh, 1381 H.
- . *Minhaj al-Sunnah al-Nabawiyyah fi Naqd Kalam al-Syi'ah wa al-Qadariyyah*. Riyadh: Dar al-Maktabah Riyad al-Hadisah, 1986.
- . *Al-Qâmûs al-Muhîth*. Kairo: 'Isa al-Babi wa Surakâhu, t.t.
- Vitorino, L.M., G. Lucchetti, F.C. Leão, H. Vallada, and M.F.P. Peres. "The Association between Spirituality and Religiousness and Mental Health." *Scientific Reports* 8 (2018): 17233.

- Wahdi, Amirah Ellyza. *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey: Laporan Penelitian*, Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi, 2022.
- Walsy, Roger and Frances Vaughan. *Paths beyond ego: The transpersonal vision*. Penguin, 1993.
- Webster, Meriam. "Spirituality." diakses pada 6 Juli, 2025. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/spirituality>.
- World Health Organization. *Strengthening Mental Health Systems through Community-based Approaches: Report of an Informal Consultation*. New Delhi: WHO Regional Office for South-East Asia, 2011.
- Wilcox, Linn. *Sufism and Psychology*. Chicago: Abjad, 1995. Terjemahan I.G. Harimurti Bagoesoka.
- World Health Organization. *Mental Health Action Plan 2013–2020*. Geneva: World Health Organization, 2013.
- Yasien, Mohamed. *Insan yang Suci: Konsep Fitrah dalam Islam*, Bandung: Mizan, 1995.
- Young-Eisendrath, Polly, dan James Hall. *Jung's Self Psychology: A Constructivist Perspective*. New York: The Guilford Publications, 1991.
- Zahrah, Muhammad Abu. *Tafsîr al-Zahrâ*. Kairo: Dâr al-Fikr al-'Arabî, t.t.
- Zayd, Nasr Hamid Abu. *Falsafat al-Ta'wîl Ibn 'Arabî*. Beirut: Dâr al-Qalam, 1980.
- Zayd, Nasr Hamid Abu. *Falsafat al-Ta'wîl Ibn 'Arabî*. Beirut: Dâr al-Qalam, 1980.
- Zohar, Danah, dan IAN Marsyall, *SQ: Kecerdasan Spiritual*, terj. Rahmani Astuti, Ahmad Nadjib Burhani, Ahmad Baiquni, Bandung: Mizan, 2007.



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Mamba'ul Ulum  
Tempat, tanggal lahir : Kediri, 11 Juli 1999  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Alamat : Jl. Rajawali 5 DJ.V No. 10 RT.004 RW.012, Kel.  
Pondok Petir, Kec. Bojongsari, Kota Depok.  
E-mail : [ulumamba2@gmail.com](mailto:ulumamba2@gmail.com)

### **Riwayat Pendidikan**

1. SDN Semambung– Kediri (2005-2011).
2. MTsN Tambakberas – Jombang (2011-2014).
3. MAN Tambakberas – Jombang (2014-2017).
4. S1 Ilmu Tasawuf - Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta (2017-2021).

## Cek-Ujian-Tesis---Mamba-ul-Ulum.pdf

### ORIGINALITY REPORT

<b>17%</b>	<b>17%</b>	<b>6%</b>	<b>8%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>adoc.pub</b> Internet Source	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>repository.ptiq.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>eprints.walisongo.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>docobook.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>www.dictio.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>ejournal.radenintan.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>digilib.uin-suka.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>text-id.123dok.com</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<b>journal-stiyappimakassar.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>10</b>	<b>repository.iainbengkulu.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>