

CV. IMAN RIJALULLAH

DINAMIKA KEPRIBADIAN ISLAM YEDI SUPRIADI

PSIKOLOGI
ISLAM

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI., M.Pd



DINAMIKA KEPRIBADIAN ISLAM YEDI SUPRIADI

PSIKOLOGI ISLAM

Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd



**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 19
TAHUN 2002
TENTANG HAK CIPTA**

**PASAL 72 KETENTUAN
PIDANA
SANKSI PELANGGARAN**

Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu Ciptaan atau memberikan tanpa izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (SatuJuta Rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun, dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

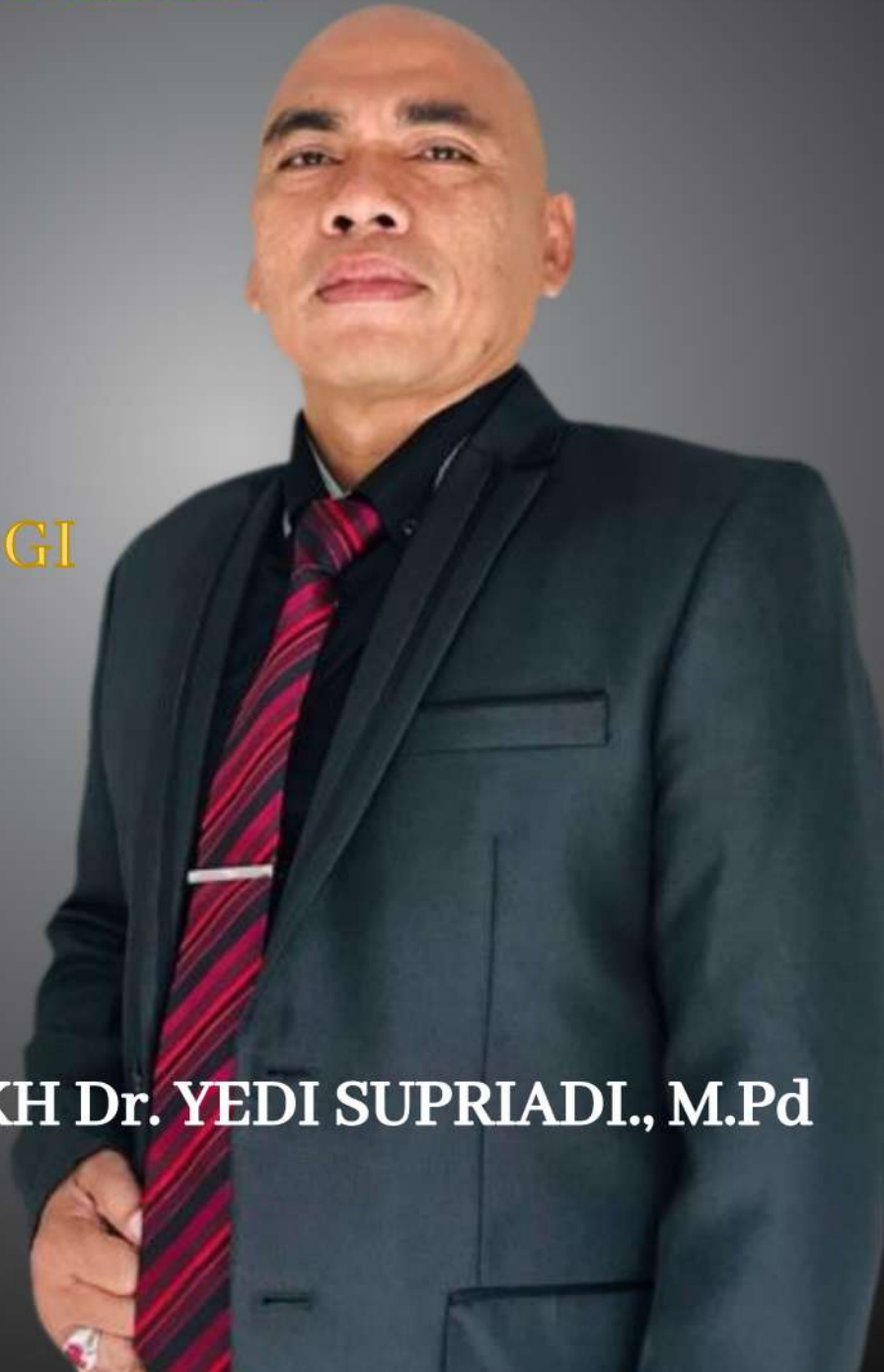
Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) Dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun, dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

CV. IMAN RIJALULLAH

DINAMIKA KEPRIBADIAN ISLAM YEDI SUPRIADI

PSIKOLOGI
ISLAM

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI., M.Pd



DINAMIKA KEPRIBADIAN ISLAM

YEDI SUPRIADI : Psikologi Islam

Penulis

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

- *Pembimbing Majelis Dzikir RIJALULLAH” Buniwangi, Palasah - Majalengka - Jawa Barat – INDONESIA*
- *Pondok Pesantren RIJALULLAH, Berbasis Psikoterapi Islam*
- *Conselor di Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon*
- *Dosen STAI PUI Majalengka*
- *Dosen UIN SIBER Syekh Nurjati Cirebon*
- *Hp / WA : 0852-8008-4569*
- *E-mail : yedisupriadi0111@gmail.com*
- *Website : <https://www.yedisupriadi.com/>*

Pengantar: Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd

Editor: Bambang Trisetiadi (Yadi)

Layout: Arif Wahyono & Tim Rijalullah

Desain Cover: Arif Wahyono & Yadi

Penerbit:

CV. IMAN RIJALULLAH

Perumahan Plumbon Pratama Blok D No.11 RT.024/RW.001 Desa Gombang –
Kecamatan Plumbon – West Java – INDONESIA Hp/WA: +62.8522.4100.054

E-mail: penerbitcirebon@gmail.com

Hak Cipta dilindungi undang-undang pada penulis All right reserved

ISBN : 978-623-89694-6-3

Kata Pengantar

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan taufik-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku ini dengan baik. *Dinamika Kepribadian Islam Yedi Supriadi: Psikologi Islam*, Buku ini hadir sebagai sebuah usaha untuk memperkenalkan dan mengupas tuntas mengenai konsep kepribadian dalam Islam, serta bagaimana nilai-nilai agama dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari guna membentuk kepribadian yang seimbang antara dimensi duniawi dan ukhrawi.

Islam sebagai agama yang sempurna tidak hanya mengajarkan bagaimana beribadah kepada Allah, tetapi juga memberikan pedoman lengkap dalam membentuk kepribadian yang mulia dan harmonis. Buku ini mengajak pembaca untuk memahami dinamika kepribadian Islam, yang melibatkan aspek spiritual, mental, dan sosial, serta bagaimana aspek-aspek ini saling berhubungan dalam membentuk karakter seorang Muslim yang ideal.

Melalui buku ini, saya ingin menunjukkan bahwa kepribadian dalam Islam tidak hanya berbicara tentang kebaikan yang lahiriah, tetapi juga tentang kebersihan hati dan kesucian jiwa (*tazkiyah*), yang menjadi inti dari kehidupan seorang Muslim. Dengan memperdalam pemahaman mengenai nilai-nilai Islam seperti akhlak mulia, pengendalian diri, serta kedekatan dengan Allah, kita dapat meraih ketenangan batin dan hidup yang lebih bermakna.

Saya berharap buku ini dapat menjadi sumber inspirasi bagi pembaca dalam mengembangkan potensi diri, serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana Islam memandang dan membentuk kepribadian yang utuh dan seimbang. Semoga setiap pembaca dapat menemukan pencerahan dalam buku ini dan mampu mengimplementasikan ajaran-ajaran yang terdapat di dalamnya untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penulisan buku ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kemudahan dan keberkahan kepada kita semua dalam menjalani kehidupan ini.

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	vi
DAFTAR ISI	viii
Bab 1 KEPRIBADIAN MANUSIA	1
A. Kepribadian Manusia	5
a. Pengertian Kepribadian	5
b. Sejarah Singkat Dinamika Kepribadian.....	10
c. Ciri-Ciri Kepribadian.....	13
B. Kondisi Dan Faktor Penentu Kepribadian	16
a. Kepribadian Yang Sehat	16
b. Kepribadian Yang Tidak Sehat	19
c. Faktor Penentu Kepribadian	23
C. Pentingnya Memahami Kepribadian	26
D. Struktur Kepribadian	29
BAB 2 PEMBENTUKAN KEPRIBADIAN MANUSIA	35
A. Struktur Kepribadian	36
a. Pengaruh Budaya Terhadap Teori Psikologi.....	36
b. Metode Pengukuran Kepribadian	38
B. Faktor Pembentuk Kepribadian Berdasarkan Aliran.....	50
a. Aliran Nativisme.....	50
b. Aliran Empirisme.....	56
c. Aliran Konvergensi	63
C. Kepribadian Manusia Dalam Perspektif Agama.....	71
D. Pembentukan Kepribadian Manusia Dalam Islam	75
a. Pengertian Dan Prinsip Hereditas	78

- b. Hereditas Dalam Pembentukan Kepribadian
Manusia Islam..... 82
- c. Hidayah Tuhan Dan Kepribadian Manusia 85

BAB 3 PROSES PEMBENTUKAN KEPERIBADIAN

DALAM ISLAM	90
A. Pengertian Kepribadian Dalam Islam	90
B. Sumber Pembentukan Kepribadian Dalam Islam	92
a. Al-Qur'an	92
b. Hadis.....	96
C. Pengaruh Aqidah Terhadap Kepribadian	99
a. Keimanan Sebagai Pondasi Kepribadian	99
b. Peran Tauhid Dalam Pembentukan Karakter.....	102
c. Implikasi Kepercayaan Terhadap Takdir (Qadha' Dan Qadar).....	105
D. Jiwa-Jiwa Yang Beraneka Ragam: Teori Islam Tentang Kepribadian Spiritual	109
E. Pendidikan Dan Lingkungan Dalam Pembentukan Kepribadian	113

BAB 4 KESADARAN DIRI

A. Kesadaran Diri	118
B. Mengetahui Diri Sebagai Jalan Untuk Mengetahui Allah (Ma'rifah Allah).....	120
C. Kesadaran Diri Dalam Proses Penyucian Hati (Tazkiyah)	123
D. Kesadaran Diri Dalam Menyucikan Hati Dan Akhlak	127
a. Purifikasi Hati (Tazkiyat Al-Qalb)	127
b. Penerapan Akhlak Mulia (Akhlaq Al-Kamil).....	129
E. Kesadaran Diri Dalam Hubungan Dengan Allah (Ihsan)	132

a.	Tingkat Kehadiran Dalam Ibadah (Ihsan)	132
b.	Melihat Allah Dalam Segala Aspek Kehidupan.....	134
F.	Perjalanan Spiritual Dan Pencapaian Makrifat	137
a.	Perjalanan Spiritual (Suluk).....	137
b.	Makrifat (Pengenalan Tuhan).....	140
c.	Peran Guru (Murshid) Dalam Membangun Kesadaran Diri.....	142
BAB 5 ALAM SAMAR, ALAM SADAR, DAN ALAM FITRAH		147
A.	Dimensi Spiritualitas.....	147
a.	Kesadaran Diri Dan Penguasaan Jiwa.....	147
b.	Dimensi Spiritualitas Dalam Kehidupan Modern	148
c.	Spiritualitas, Dzikir, Dan Intuisi Dalam Pembentukan Jati Diri	150
B.	Fase Alam Samar	153
a.	Proses Pembentukan Pengetahuan Dalam Alam Samar.....	155
b.	Struktur Kepribadian, Pikiran Manusia, Dan Perilaku Dalam Alam Samar	158
c.	Alam Samar: Pengaruh Terhadap Proses Mental	162
d.	Pengaruh Keadaan Alam Samar Terhadap Pembentukan Karakter.....	177
e.	Alam Samar Sebagai Kondisi Transisional	185
f.	Ciri-Ciri Kepribadian Yang Mencapai Alam Samar	188
C.	Fase Alam Sadar	192
a.	Karakteristik Fase Alam Sadar	195
b.	Peran Hati Dalam Fase Alam Sadar	199
c.	Proses Pencarian Jati Diri Dalam Fase Alam Sadar	202
d.	Perubahan Mental Dan Kognitif Pada Fase Alam Sadar.....	205

e. Transisi Ke Alam Fitrah	208
f. Ciri-Ciri Kepribadian Yang Mencapai Alam Fitrah.....	212
D. Fase Alam Fitrah	215
a. Karakteristik Fase Alam Fitrah.....	217
b. Peran Hati Dalam Alam Fitrah.....	222
c. Proses Penyucian Hati Dan Pencapaian Makrifat.....	225
d. Pengabdian Total Dalam Kehidupan Sehari-Hari.....	229
e. Kesadaran Ilahi Dan Peranannya Dalam Hidup	232
f. Ciri-Ciri Kepribadian Yang Mencapai Alam Fitrah.....	236
BAB 6 AL-NAFS	242
A. Al-Nafs Dalam Al-Qur'an	242
a. Keanekaragaman Nafsu Dalam Al-Qur'an	244
b. Tiga Tingkatan Nafsu.....	246
c. Tazkiyatun Nafs	249
d. Al-Nafs Sebagai Dimensi Psikis Manusia	251
B. Nafsu Al-Ammarah: Nafsu Yang Mengendalikan Di Fase Alam Samar	253
a. Ciri-Ciri Nafsu Al-Ammarah Dalam Alam Samar.....	256
b. Dampak Nafsu Al-Ammarah Terhadap Perilaku Dan Kepribadian.....	257
c. Peran Nafsu Al-Ammarah Dalam Proses Perkembangan Kepribadian	260
C. Nafsu Al-Lawwama: Nafsu Yang Bermunculan Pada Alam Sadar	262
a. Ciri-Ciri Nafsu Al-Lawwama.....	265
b. Peran Nafsu Al-Lawwama Dalam Refleksi Diri Dan Peningkatan Karakter.....	266
c. Konflik Internal Antara Duniawi Dan Spiritual.....	268
D. Nafsu Al-Muthmainnah: Nafsu Yang Menyatu	

Dengan Ketenangan Dalam Alam Fitrah.....	270
a. Ciri-Ciri Nafsu Al-Muthmainnah.....	272
b. Pengaruh Nafsu Al-Muthmainnah Terhadap Kehidupan Spiritual.....	273
c. Kebijakan Dan Keteguhan Dalam Menghadapi Cobaan.....	275
d. Pengabdian Pada Tuhan Dan Kepedulian Terhadap Sesama.....	277

BAB 7 DINAMIKA KEPERIBADIAN DALAM

PERJALANAN HIDUP	281
A. Perjalanan Jiwa Fase Alam Samar (Nafsu Al-Ammarah) Menuju Fase Alam Fitrah (Nafsu Al-Muthmainnah).....	283
B. Fase Alam Samar (Al-Nafs Al-Ammārah)	284
a. Al-Nafs Al-Ammārah Dan Aliran Psikologi	286
b. Pendekatan Ilmiah Dan Rasionalistik	300
C. Fase Alam Sadar (Nafsu Lawwamah).....	311
a. Antara Penyesalan Dan Upaya Peningkatan Kepribadian	315
b. Kesadaran Diri Dan Evaluasi Moral	320
c. Peran Tazkiyah Dalam Proses Penyucian Jiwa	325
d. Transformasi Kepribadian	327
D. Fase Alam Fitrah (Nafsu Mutmainnah).....	345
a. Ketenangan Jiwa Dalam Kehidupan Spiritual	348
b. Nafsu Mutmainnah Dan Takdir Allah	351
c. Nafsu Mutmainnah Sebagai Proses Transenden.....	354
d. Pembangkitan Alam Bawah Sadar	357
e. Manusia Yang Teriluminasi.....	360
f. Cahaya Allah Dalam Hati Manusia	366
BAB 8 IMPLIKASI DINAMIKA KEPERIBADIAN ISLAM	370

A. Spiritualitas Dalam Pembentukan Kepribadian	370
a. Nativisme	373
b. Empirisme	375
c. Konvergensi	377
d. Psikoanalisis	380
e. Integrasi Spiritualitas Dalam Psikologi Kontemporer ...	383
B. Dinamika Kepribadian Islam Dan Struktur Sosial.....	389
C. Mengatasi Tantangan Dalam Proses Pembentukan Kepribadian	391
D. Mengembangkan Kepribadian Yang Selaras Dengan Fitrah.....	393
E. Pendidikan Kepribadian Dalam Islam	396
BAB 9 KESIMPULAN	399
CATATAN AKHIR	404
DAFTAR PUSTAKA	427

BAB 1

KEPRIBADIAN MANUSIA

Kepribadian manusia adalah salah satu objek utama dalam kajian psikologi, namun pemahaman yang mendalam mengenai konsep ini tidaklah sederhana. Kepribadian tidak dapat diukur secara langsung, melainkan hanya dapat dilihat melalui jejak-jejak yang ditinggalkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti tingkah laku, pola pikir, cara berkomunikasi, serta interaksi sosial seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa kepribadian bukanlah suatu objek yang dapat diraba secara fisik, tetapi lebih pada sebuah fenomena yang muncul melalui aktivitas dan reaksi individu terhadap lingkungan sekitarnya. Kepribadian, dalam pengertian umum, dapat dipahami sebagai cara seseorang berperilaku dan bagaimana individu tersebut memberi kesan terhadap orang lain. Kepribadian berkaitan erat dengan aspek sosial dan bagaimana individu tampil di hadapan orang lain, atau dalam bahasa sehari-hari sering disebut sebagai "*personality*"¹.

Secara psikologis, kepribadian dapat didefinisikan sebagai inti dari kejiwaan individu yang terbentuk melalui interaksi antara faktor biologis dan budaya. Interaksi ini memberikan corak atau warna tertentu pada tingkah laku, sikap, cara berpikir, dan cara individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Kepribadian mencakup aspek-aspek yang tampak dari aktivitas kejiwaan seseorang dan penyesuaian individu terhadap kemampuan dan tantangan yang

dihadapinya. Menurut para ahli, kepribadian adalah sebuah kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, yang mengatur bagaimana individu berfungsi dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam konteks sosial maupun personal². Dalam pengertian ini, kepribadian bukanlah sebuah entitas yang terpecah-pecah, melainkan satu kesatuan yang bekerja secara holistik dalam diri individu.

Istilah "*kepribadian*" berasal dari bahasa Latin "*persona*," yang berarti "*topeng*." Dalam budaya Roma kuno, kata ini merujuk pada topeng yang dikenakan oleh aktor untuk memainkan peran tertentu dalam pertunjukan teater. Hal ini mencerminkan pemahaman bahwa kepribadian seseorang bukan hanya tentang apa yang tampak pada diri individu, tetapi juga tentang peran-peran sosial yang dimainkan individu tersebut dalam masyarakat³. Kepribadian menjadi suatu "*topeng*" yang digunakan untuk menampilkan sisi-sisi eksternal yang dapat dilihat oleh orang lain, dan ini memengaruhi bagaimana individu tersebut dipersepsikan dalam lingkungan sosialnya. Kepribadian juga terkait dengan adaptasi individu terhadap lingkungan sosialnya dan bagaimana ia menyesuaikan perilaku untuk berfungsi dalam berbagai situasi.

Kepribadian bukan hanya berbicara tentang perilaku eksternal yang tampak, tetapi juga mencakup aspek internal seperti pola pikir dan cara seseorang menyampaikan pendapat. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, kepribadian merupakan konsep yang abstrak dan tidak dapat diamati secara langsung. Untuk memahaminya, kita perlu melihat jejak atau dampak yang ditinggalkan oleh tindakan dan tingkah laku individu. Dalam

praktiknya, kepribadian manusia dapat dilihat melalui bagaimana seseorang memberikan kesan terhadap orang lain dan bagaimana ia berinteraksi dengan lingkungan sosialnya⁴

Manusia diciptakan dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing, yang merupakan bagian dari fitrah kemanusiaannya. Setiap individu memiliki karakter dan kepribadian yang berbeda-beda, yang menjadikan manusia sebagai makhluk yang unik. Menurut Erik Erikson, perkembangan kepribadian manusia berlangsung dalam serangkaian tahap sepanjang kehidupan, di mana setiap tahap membawa individu untuk menghadapi tantangan yang berbeda⁵. Keberagaman kepribadian ini menciptakan variasi dalam sifat dan perilaku, yang tak jarang menimbulkan tantangan dalam interaksi sosial. Manusia, selain sebagai makhluk yang unik, juga dikenal sebagai makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia selalu bergantung pada orang lain dan membangun hubungan sosial yang saling melengkapi. Hal ini disampaikan oleh Arnett, yang menjelaskan bahwa manusia sebagai makhluk sosial tidak hanya saling bergantung, tetapi juga saling memengaruhi dalam kehidupan sehari-hari⁶.

Manusia diberi kelebihan dan kekurangan yang berbeda, perbedaan ini sering kali memicu konflik. Salah satu sumber utama konflik tersebut adalah perbedaan dalam kepribadian, yang memengaruhi cara individu berpikir, berperasaan, dan bertindak dalam berbagai situasi. Karena kita sangat dipengaruhi oleh situasi yang kita hadapi, perilaku kita berubah dari satu situasi ke situasi

lain, sehingga kepribadian kita menjadi kurang stabil dibandingkan yang kita harapkan. Namun kepribadian memang penting—dalam banyak kasus, kita dapat menggunakan ukuran kepribadian untuk memprediksi perilaku dalam berbagai situasi.⁷

Seperti yang dikemukakan oleh Carl Jung, perbedaan dalam tipe kepribadian dapat menyebabkan kesalahpahaman dan konflik dalam hubungan antar individu⁸.

Berbagai teori psikologi, baik yang klasik maupun yang lebih modern, telah mencoba menjelaskan bagaimana kepribadian terbentuk, berkembang, dan berfungsi dalam kehidupan manusia. Teori-teori ini meliputi teori psikoanalitik Sigmund Freud, yang mengemukakan bahwa struktur kepribadian manusia terbagi dalam id, ego, dan superego⁹, serta teori-teori humanistik dari Abraham Maslow yang menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan diri untuk mencapai aktualisasi diri¹⁰. Setiap teori menawarkan pandangan yang berbeda, namun semuanya memberikan kontribusi penting dalam membentuk cara kita memahami diri sendiri dan orang lain. Pemahaman yang baik tentang kepribadian akan membantu individu dalam berinteraksi dengan orang lain, memperbaiki hubungan sosial, dan mengurangi potensi konflik yang mungkin terjadi akibat perbedaan kepribadian. Seperti yang diungkapkan oleh Goleman, kecerdasan emosional yang melibatkan kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi diri serta emosi orang lain merupakan faktor kunci dalam mencapai hubungan yang sehat dan mengurangi ketegangan sosial¹¹.

A. Kepribadian Manusia

a. Pengertian Kepribadian

Kepribadian merujuk pada proses perubahan dan perkembangan karakter individu yang melibatkan interaksi antara faktor internal dan eksternal. Kepribadian itu sendiri adalah gambaran tentang pola pikir, perasaan, dan perilaku seseorang yang membentuk dirinya sepanjang hidup. Proses ini tidak statis, melainkan terus berkembang sesuai dengan pengalaman hidup, tantangan yang dihadapi, serta interaksi sosial yang dijalin.

Kepribadian dalam kehidupan sehari-hari dapat dilihat sebagai ciri-ciri yang menonjol pada diri seseorang, yang cenderung merasa cemas atau takut dalam situasi sosial akan sering diberi label "*pemalu*," sementara individu yang lebih terbuka dan mudah berinteraksi dengan orang lain akan disebut memiliki "*kepribadian supel*." Dalam beberapa kasus, istilah "*tidak punya kepribadian*" bahkan digunakan untuk menggambarkan individu yang tampak tidak menunjukkan kejelasan atau konsistensi dalam pola pikir dan sikap sosial mereka. Istilah-istilah ini menunjukkan bahwa kepribadian, meskipun tidak bersifat tetap, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cara seseorang berinteraksi dengan dunia sekitar.

Kepribadian dapat dipahami sebagai hasil dari proses sosialisasi yang kompleks, yang tidak muncul begitu saja sebagai bakat kodrati, melainkan melalui interaksi individu dengan lingkungan sosialnya. Menurut teori sosiologi, kepribadian bukanlah sesuatu yang melekat pada individu sejak lahir, melainkan terbentuk secara

bertahap melalui proses internalisasi norma dan nilai-nilai sosial yang ada dalam masyarakat. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa kepribadian adalah kecenderungan psikologis seseorang untuk melakukan tingkah laku sosial tertentu, yang mencakup perasaan, berpikir, bersikap, berkehendak, dan bertindak dalam konteks sosial tertentu¹².

Kepribadian merupakan konsep yang luas dan dapat didefinisikan dalam berbagai cara oleh para ahli psikologi. Secara umum, kepribadian merujuk pada pola perilaku, sikap, dan karakteristik yang konsisten pada diri individu sepanjang waktu. Berbagai ahli memberikan definisi kepribadian berdasarkan perspektif yang berbeda, yang pada dasarnya mengarah pada pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana individu berinteraksi dengan dunia sosialnya.

Yinger, salah satu ahli dalam bidang psikologi sosial, mendefinisikan kepribadian sebagai keseluruhan perilaku seorang individu yang muncul sebagai hasil interaksi antara kecenderungan-kecenderungan tertentu dan serangkaian instruksi atau pengaruh eksternal. Dalam pandangannya, kepribadian tidak hanya dipengaruhi oleh sifat-sifat internal individu, tetapi juga oleh lingkungan sosial dan situasi-situasi yang dihadapi individu tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kepribadian terbentuk melalui sebuah proses interaksi yang dinamis antara faktor internal dan eksternal¹³.

M.A.W. Bouwer mendefinisikan kepribadian sebagai corak tingkah laku sosial yang mencakup berbagai dimensi seperti dorongan, keinginan, opini, dan sikap-sikap yang dimiliki oleh

seseorang. Bouwer menekankan bahwa kepribadian merupakan gambaran umum dari cara individu berinteraksi dengan orang lain, yang tercermin dalam berbagai dorongan dan motivasi internal yang mendasari setiap tindakan sosial yang dilakukan. Definisi ini memberikan penekanan pada pengaruh kekuatan psikologis dan sosial yang mempengaruhi bagaimana individu bertindak dalam konteks sosialnya¹⁴.

Cuber, seorang psikolog lainnya, mendefinisikan kepribadian sebagai gabungan keseluruhan sifat-sifat yang tampak dan dapat dilihat oleh orang lain. Dalam pandangan ini, kepribadian lebih diartikan sebagai aspek eksternal yang tercermin dalam perilaku individu yang dapat diamati oleh orang lain. Kepribadian seseorang, menurut Cuber, dapat terlihat dari reaksi dan perilaku yang ditampilkan dalam interaksi sosial, sehingga kepribadian sangat terkait dengan cara individu menyesuaikan diri dalam konteks sosial¹⁵.

Theodore R. Newcombe memberikan definisi yang lebih sistematis tentang kepribadian. Menurut Newcombe, kepribadian adalah organisasi sikap-sikap yang dimiliki seseorang yang berfungsi sebagai latar belakang terhadap perilaku yang muncul. Dalam perspektif ini, kepribadian tidak hanya dipandang sebagai deretan sifat atau perilaku yang terpisah, tetapi sebagai struktur yang terorganisir yang mempengaruhi bagaimana individu berperilaku dalam situasi-situasi tertentu. Kepribadian menurut Newcombe mencerminkan suatu kesatuan yang memengaruhi cara individu merespons lingkungan sosial dan bagaimana sikap-sikap internal

berinteraksi untuk membentuk tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari¹⁶.

Gordon Allport, kepribadian mencakup pola konsisten dari pikiran, perasaan, dan perilaku yang diungkapkan seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Allport berpendapat bahwa kepribadian berkembang seiring dengan pengalaman hidup dan interaksi sosial, serta sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan budaya¹⁷. Faktor internal seperti keyakinan, nilai-nilai, dan kecenderungan emosional berperan penting dalam membentuk respons individu terhadap situasi tertentu, sementara faktor eksternal seperti pendidikan, keluarga, dan budaya turut membentuk karakter seseorang. Sejalan dengan pemikiran ini, Carl Rogers dalam karyanya *On Becoming a Person* menegaskan bahwa kepribadian bukanlah sesuatu yang tetap, tetapi merupakan suatu proses yang berkelanjutan, yang bergantung pada keselarasan antara kebutuhan internal individu dan tuntutan sosial. Rogers menekankan bahwa aktualisasi diri, atau pencapaian potensi maksimal individu, hanya dapat tercapai jika seseorang terus berupaya menyesuaikan dirinya dengan realitas internal dan eksternal yang ada di sekitarnya¹⁸.

Kepribadian juga memiliki dimensi spiritual yang signifikan dalam banyak tradisi, termasuk dalam Islam. Dalam pandangan Islam, proses pembentukan kepribadian tidak hanya terbatas pada perkembangan psikologis dan sosial, tetapi juga mencakup perjalanan spiritual yang bertujuan mencapai kedamaian batin dan keseimbangan hidup. Dalam Al-Qur'an, Surah Asy-Syams (9-10) disebutkan, "*Sesungguhnya jiwa itu sangat menyuruh kepada*

kejahatan, kecuali jiwa yang diberi rahmat oleh Tuhanku." Ayat ini menggambarkan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk mengendalikan nafsunya dan memilih jalan yang lebih baik, yakni dengan membersihkan hati dan mengikuti petunjuk Allah¹⁹. Proses ini berkontribusi pada pengembangan karakter dan pembentukan kepribadian yang lebih baik, yang tidak hanya terbentuk oleh faktor-faktor eksternal, tetapi juga oleh pertumbuhan spiritual dan pengendalian nafsu yang dilakukan oleh individu itu sendiri.

Tafsir Ibnu Katsir, dijelaskan bahwa pengendalian nafsu dan penyucian hati adalah bagian integral dari proses pembentukan kepribadian dalam Islam. Ibnu Katsir menyatakan bahwa untuk mencapai kedamaian batin (*nafs al-muthmainnah*), seseorang perlu melalui proses penyucian diri yang melibatkan pengendalian nafsu dan perbaikan sikap moral²⁰. Penyucian hati adalah bagian penting dari perjalanan spiritual yang membawa individu menuju kedamaian sejati dan kesempurnaan karakter. Hal ini sejalan dengan pandangan penulis, bahwa ***dinamika kepribadian adalah suatu proses yang terus berlangsung, di mana individu berusaha untuk terus memperbaiki diri baik secara fisik, mental, sosial, dan spiritual.***

Dinamika kepribadian dalam Islam, dijelaskan dalam berbagai tafsir dan kitab klasik, mengajarkan bahwa perubahan kepribadian bukanlah proses yang mudah atau cepat, tetapi merupakan sebuah perjalanan yang berkelanjutan. Individu terus-menerus menghadapi ujian dan tantangan yang menguji sejauh mana kemampuan mereka dalam mengendalikan nafsu dan menjalani kehidupan sesuai

dengan ajaran Allah. Proses ini, sering kali melibatkan kesulitan dan perjuangan, akhirnya akan membawa individu kepada tingkat kedamaian batin yang sejati, di mana mereka merasakan ketenangan dalam hati dan keselarasan dengan takdir yang telah Allah tentukan.

b. Sejarah Singkat Dinamika Kepribadian

Sejarah dinamika kepribadian telah melalui berbagai perkembangan yang signifikan, dimulai sejak awal pembentukan psikologi ilmiah. Penekanan pada dinamika kepribadian sudah ada sejak masa awal penelitian dalam psikologi, dan beberapa tokoh penting dalam sejarahnya memberikan kontribusi besar terhadap pemahaman kita tentang proses dinamis yang mengatur perilaku, perasaan, dan motivasi manusia.

Gordon Allport, salah satu pendiri psikologi kepribadian, adalah salah satu tokoh yang sangat berpengaruh dalam pengembangan studi dinamika kepribadian. Dalam karya monumentalnya pada tahun 1937, Allport mendefinisikan kepribadian sebagai *"Personality is the dynamic organization within the individual of those psychophysical systems that determine his characteristic behavior and thought."* (organisasi dinamis dalam diri individu dari sistem psikofisik yang menentukan penyesuaian uniknya terhadap lingkungannya)²¹.

Definisi ini menekankan pentingnya memahami kepribadian sebagai suatu sistem yang aktif dan terus-menerus berubah, bukan sekadar kumpulan karakteristik statis. Allport mengakui pentingnya proses internal dalam diri individu dan bagaimana hal ini

berinteraksi dengan lingkungan eksternal. Ia juga memperkenalkan ide mengenai pentingnya menggabungkan pendekatan idiografis (yang berfokus pada individu tertentu) dan nomotetik (yang mencari hukum umum yang berlaku bagi semua individu), yang menjadi salah satu kontribusinya yang mendalam terhadap pengembangan teori kepribadian²².

Pada tahun 1946, Raymond Cattell memperkenalkan "*bagan kovariansi*", sebuah konsep yang menggambarkan hubungan antara orang, variabel, dan kejadian dalam psikologi kepribadian. Pendekatan ini menyertakan dimensi temporal, yaitu mengamati variabel dalam diri individu dalam berbagai kesempatan atau waktu. Ia membuka jalan bagi analisis data longitudinal, yang memungkinkan penelitian lebih lanjut mengenai kontinuitas, stabilitas, dan perubahan dalam kepribadian dari waktu ke waktu²³. Dalam pendekatannya, Cattell memperkenalkan cara yang lebih dinamis untuk melihat hubungan antara variabel kepribadian, memperhitungkan bagaimana kepribadian dapat berubah seiring berjalannya waktu, serta bagaimana perubahan ini dapat dipengaruhi oleh kesempatan atau konteks tertentu.

Salah satu teori yang paling berpengaruh dalam sejarah dinamika kepribadian adalah teori medan yang dikembangkan oleh Kurt Lewin pada tahun 1936. Lewin berpendapat bahwa perilaku adalah fungsi dari keadaan mental sesaat individu dan lingkungan mereka pada waktu tertentu, yang dijelaskan melalui persamaan terkenal: $B = f(P, E)$, di mana B adalah perilaku, P adalah faktor pribadi, dan E adalah faktor lingkungan. Lewin menekankan pentingnya melihat

perilaku dalam konteks dinamis, yang mencakup interaksi antara faktor internal dan eksternal, serta pengaruhnya terhadap perubahan perilaku dari waktu ke waktu²⁴. Ia juga menekankan pentingnya mengintegrasikan pendekatan idiografis dan nomotetik dalam penelitian kepribadian, dengan fokus pada bagaimana faktor-faktor internal dan eksternal saling berinteraksi dalam membentuk perilaku seseorang²⁵(Lewin, 1935, 1951). Konsep ruang kehidupan yang diperkenalkan Lewin merujuk pada lingkungan psikologis dan sosial yang mempengaruhi individu pada waktu tertentu, yang mengarah pada pemahaman yang lebih holistik mengenai dinamika kepribadian.

Selain ketiga tokoh tersebut, ada pula berbagai pendekatan lain yang berpengaruh dalam perkembangan dinamika kepribadian. George Kelly (1955) dengan pendekatannya yang konstruktivis menekankan pentingnya persepsi individu terhadap realitas dalam membentuk kepribadiannya²⁶. John Atkinson dan Richard Birch (1970) mengembangkan teori motivasi yang memandang kepribadian dalam konteks dinamika tujuan dan motivasi individu. Begitu pula, Carl Rogers (1959)²⁷ dan Albert Bandura²⁸ (1986, 1999)²⁹ menyoroti pentingnya kapasitas individu untuk berkembang dan berinteraksi dengan lingkungannya, menekankan peran individu sebagai agen aktif dalam membentuk dan mengubah kepribadian mereka sendiri. Dan McAdams (2013) melanjutkan perkembangan ini dengan fokus pada narasi kehidupan sebagai kunci untuk memahami dinamika kepribadian, menyoroti bagaimana individu

membangun cerita kehidupan mereka untuk memberikan makna pada pengalaman mereka³⁰.

Berbagai teori dan pendekatan ini telah membentuk dasar bagi penelitian dinamika kepribadian yang lebih modern. Tinjauan historis ini menunjukkan bagaimana pemahaman kita tentang kepribadian telah berkembang dari pendekatan yang lebih statis menjadi pandangan yang lebih dinamis dan holistik, di mana kepribadian dipahami sebagai suatu sistem yang berkembang dan berubah seiring waktu, dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal.

c. Ciri-Ciri Kepribadian

Ciri kepribadian merupakan aspek fundamental dalam psikologi yang menggambarkan pola perilaku, perasaan, dan cara berpikir yang konsisten pada diri seseorang dalam berbagai situasi. Berbagai teori tentang kepribadian yang dikemukakan oleh para ahli mengidentifikasi ciri-ciri yang saling berhubungan namun memiliki karakteristik yang berbeda. Menurut para ahli, ciri-ciri kepribadian dapat dilihat melalui berbagai dimensi atau kategori yang mencakup sifat-sifat yang tetap dan berulang sepanjang hidup individu. Konsep ini mempengaruhi bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungan dan membuat keputusan dalam hidup mereka.

Salah satu pandangan yang terkenal adalah model lima faktor yang diperkenalkan oleh Costa dan McCrae, yang menyebutkan lima dimensi utama kepribadian yang dapat mengkategorikan berbagai ciri individu. Dimensi pertama adalah ekstroversi, yang

menggambarkan tingkat keterbukaan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain. Individu yang tinggi dalam ekstroversi biasanya memiliki energi sosial yang tinggi, senang berada dalam keramaian, dan mudah beradaptasi dalam situasi sosial. Sebaliknya, individu dengan skor rendah dalam ekstroversi cenderung lebih introvert dan merasa lebih nyaman dalam interaksi sosial yang terbatas³¹. Dimensi kedua adalah neurotisme, yang merujuk pada kecenderungan individu untuk mengalami emosi negatif seperti kecemasan, depresi, atau mudah marah. Individu dengan neurotisme tinggi sering kali lebih rentan terhadap stres dan memiliki tingkat kestabilan emosi yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang rendah dalam neurotisme³².

Dimensi ketiga adalah keterbukaan terhadap pengalaman. Ciri ini menggambarkan sejauh mana individu terbuka terhadap ide-ide baru, kreativitas, dan pengalaman yang belum dikenal. Orang dengan tingkat keterbukaan tinggi lebih cenderung untuk menikmati kegiatan intelektual atau artistik, serta menerima perbedaan dan perubahan. Mereka lebih fleksibel dalam berpikir dan terbuka terhadap perspektif yang beragam³³. Dimensi keempat adalah kesesuaian, yang mencakup kemampuan individu untuk bekerja sama dan berempati terhadap orang lain. Orang yang tinggi dalam kesesuaian cenderung lebih ramah, penyabar, dan peduli terhadap kesejahteraan orang lain, sementara mereka yang rendah dalam kesesuaian lebih cenderung untuk bersikap kompetitif atau bahkan antagonistik³⁴.

Dimensi terakhir adalah kehati-hatian, yang merujuk pada tingkat kedisiplinan, kehati-hatian, dan kemampuan untuk merencanakan. Individu yang tinggi dalam kehati-hatian cenderung lebih terorganisir, dapat diandalkan, dan bertanggung jawab dalam mengelola tugas serta tujuan hidup mereka. Sebaliknya, individu dengan skor rendah pada kehati-hatian lebih impulsif dan cenderung kurang terstruktur dalam kehidupan mereka³⁵.

Selain model lima faktor, banyak ahli psikologi lainnya yang mengemukakan pandangan mereka tentang ciri-ciri kepribadian. Misalnya, Sigmund Freud, dalam teori psikoanalisisnya, menggambarkan kepribadian sebagai hasil dari konflik antara tiga komponen utama dalam diri individu: *id*, *ego*, dan *superego*. *Id* mewakili dorongan instingtual, *ego* berfungsi sebagai pengendali yang rasional, sementara *superego* berisi norma dan moral yang berlaku dalam masyarakat. Menurut Freud, ciri-ciri kepribadian terbentuk sebagai hasil dari interaksi dan konflik antara ketiga komponen ini³⁶. Erik Erikson juga menyoroti pentingnya perkembangan psikososial dalam pembentukan ciri-ciri kepribadian. Ia mengemukakan bahwa setiap individu mengalami serangkaian krisis pada setiap tahap kehidupan yang harus diselesaikan dengan baik untuk mencapai perkembangan kepribadian yang sehat. Krisis-krisis ini, yang meliputi tantangan seperti kepercayaan, otonomi, dan identitas, berperan besar dalam menentukan kepribadian seseorang³⁷.

Ciri kepribadian juga dapat dipahami melalui perspektif sosial. Harris (1995) mengemukakan bahwa interaksi dengan kelompok

sebagai dan lingkungan sosial turut membentuk kepribadian, dengan menekankan bahwa lingkungan sosial dapat berperan lebih besar daripada pengaruh genetik atau keluarga dalam membentuk ciri-ciri seseorang. Hal ini menunjukkan pentingnya faktor eksternal dalam pengembangan kepribadian seseorang, yang diperoleh dari interaksi sosial yang terjadi sepanjang hidup mereka³⁸. Ciri kepribadian tidak dapat dipahami hanya sebagai sifat yang tetap, melainkan sebagai hasil dari berbagai faktor yang saling berinteraksi, termasuk faktor internal seperti temperamen dan faktor eksternal seperti lingkungan sosial.

B. Kondisi Dan Faktor Penentu Kepribadian

a. Kepribadian Yang Sehat

Kepribadian yang sehat adalah kondisi psikologis di mana individu dapat berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam hubungan interpersonal, pekerjaan, maupun dalam menghadapi tantangan hidup. Kepribadian yang sehat mencerminkan keseimbangan antara kemampuan untuk mengenal diri sendiri, mengelola emosi, serta menjalani hidup dengan cara yang realistis dan penuh tanggung jawab. Para ahli psikologi mengidentifikasi beberapa ciri utama yang menunjukkan kepribadian yang sehat, yang mencakup kemampuan untuk menilai diri sendiri secara objektif, menghadapi situasi hidup dengan realistis, menilai prestasi secara rasional, menerima tanggung jawab, dan memiliki kemandirian dalam bertindak dan berpikir.

Pertama, individu dengan kepribadian yang sehat memiliki kemampuan untuk menilai diri mereka secara realistis. Hal ini mencakup kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, baik secara fisik, pengetahuan, keterampilan, maupun aspek lainnya. Sebagaimana diungkapkan oleh Rogers (1961), kemampuan untuk menerima diri sendiri dan melihat diri secara jujur adalah bagian penting dari perkembangan kepribadian yang sehat. Individu yang dapat melihat diri mereka dengan objektif, tanpa berlebihan baik dalam hal kekuatan maupun kelemahan, menunjukkan kedewasaan emosional dan pemahaman yang dalam tentang dirinya³⁹.

Kedua, individu dengan kepribadian yang sehat juga mampu menilai situasi yang mereka hadapi secara realistis. Mereka tidak mengharapkan kehidupan untuk selalu berjalan sempurna, melainkan menerima kenyataan dan menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi yang ada. Pandangan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Albert Ellis dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yang menyatakan bahwa individu yang sehat secara psikologis mampu menghadapi kenyataan hidup dengan cara yang rasional, tidak terperangkap dalam fantasi atau harapan yang tidak realistis⁴⁰. Kemampuan untuk menerima bahwa kehidupan memiliki tantangan dan ketidaksempurnaan, tanpa terjebak dalam perasaan frustrasi atau kecewa, adalah aspek penting dari keseimbangan mental.

Ketiga, individu dengan kepribadian yang sehat memiliki kemampuan untuk menilai prestasi yang telah diraihinya secara

realistis. Mereka dapat merasakan keberhasilan mereka tanpa menjadi sombong atau terjebak dalam rasa superioritas yang berlebihan. Sebagaimana dijelaskan oleh Maslow dalam teori kebutuhan aktualisasi dirinya, individu yang sehat tidak akan terjebak dalam pencapaian eksternal semata, tetapi akan menilai keberhasilan sebagai bagian dari pencapaian pribadi yang terus berkembang⁴¹. Penghargaan terhadap prestasi yang telah dicapai secara rasional membantu individu untuk tetap rendah hati dan termotivasi untuk terus maju, tanpa mengabaikan kenyataan atau meremehkan orang lain.

Keempat, kepribadian yang sehat juga tercermin dalam kemampuan individu untuk menerima tanggung jawab atas tindakan dan keputusan mereka. Individu dengan kepribadian yang sehat memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam menghadapi dan mengatasi masalah hidup yang mereka hadapi. Hal ini terkait erat dengan konsep kontrol diri dalam psikologi, yang diungkapkan oleh Bandura melalui teori self-efficacy. Bandura menyatakan bahwa individu yang memiliki self-efficacy tinggi, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri untuk berhasil dalam menghadapi tantangan, akan lebih cenderung untuk bertanggung jawab atas keputusan dan tindakan mereka⁴².

Terakhir, kemandirian merupakan ciri penting lainnya dari kepribadian yang sehat. Individu dengan kepribadian yang sehat mampu berpikir dan bertindak secara mandiri. Mereka memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dengan pertimbangan yang matang, mengarahkan diri mereka dalam pencapaian tujuan,

serta menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka. Hal ini sangat sejalan dengan teori kemandirian yang dikemukakan oleh Erikson (1963), yang menekankan pentingnya perkembangan identitas diri dan kemandirian dalam menghadapi krisis psikososial. Kemandirian ini tidak hanya mencakup kemampuan dalam pengambilan keputusan, tetapi juga kemampuan untuk terus mengembangkan diri, belajar dari pengalaman, dan beradaptasi dengan perubahan⁴³

Kepribadian yang sehat mencakup kemampuan untuk menilai diri dan situasi secara realistis, menerima prestasi dan tanggung jawab dengan bijaksana, serta memiliki kemandirian dalam berpikir dan bertindak. Individu dengan kepribadian yang sehat mampu beradaptasi dengan baik dalam kehidupan, mengelola stres, serta menjalani hubungan interpersonal yang sehat. Pemahaman tentang ciri-ciri kepribadian yang sehat ini penting untuk pengembangan diri, psikoterapi, serta dalam membangun masyarakat yang lebih sejahtera.

b. Kepribadian Yang Tidak Sehat

Kepribadian yang tidak sehat menggambarkan kondisi psikologis yang mengarah pada pola perilaku yang merugikan diri sendiri atau orang lain. Ciri-ciri kepribadian yang tidak sehat ini sering kali mencakup respons emosional yang tidak terkontrol, kesulitan dalam mengelola stres, serta perilaku yang agresif atau tidak bertanggung jawab. Kepribadian yang tidak sehat dapat mengarah pada kesulitan dalam menjalani hubungan interpersonal, menciptakan ketegangan dalam kehidupan sosial, dan menyebabkan berbagai masalah dalam

pekerjaan atau kehidupan pribadi. Berikut ini adalah beberapa ciri khas yang dapat ditemukan pada individu dengan kepribadian yang tidak sehat, berdasarkan pandangan para ahli dalam psikologi.

Salah satu ciri yang sering terlihat pada individu dengan kepribadian yang tidak sehat adalah mudah marah atau tersinggung. Individu yang mudah marah sering kali bereaksi secara berlebihan terhadap situasi yang seharusnya dapat dihadapi dengan tenang. Ini sering kali merupakan indikasi dari ketidakmampuan dalam mengelola emosi, yang dapat mengarah pada konflik interpersonal yang intens. Menurut teori psikodinamik Freud, kesulitan dalam pengelolaan emosi, seperti kemarahan, biasanya berakar pada ketegangan antara id dan superego yang tidak dapat diselesaikan dengan baik, sehingga menimbulkan reaksi yang tidak proporsional terhadap stimuli eksternal⁴⁴.

Individu dengan kepribadian yang tidak sehat seringkali merasa tertekan atau mengalami depresi. Perasaan cemas, gelisah, atau kesedihan yang berlarut-larut dapat menjadi indikasi gangguan psikologis yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan atau depresi. Ketidakmampuan dalam mengatasi tekanan hidup atau perubahan yang terjadi dalam kehidupan pribadi dapat menyebabkan individu merasa terperangkap dalam perasaan negatif. Menurut Beck (1976), individu yang cenderung merasa tertekan atau depresi seringkali memiliki pola pikir yang negatif dan pesimis tentang diri mereka sendiri, orang lain, dan masa depan mereka⁴⁵.

Ciri lainnya yang menunjukkan kepribadian yang tidak sehat adalah bersikap kejam atau senang mengganggu orang lain, terutama yang lebih muda atau terhadap binatang. Perilaku seperti ini dapat menjadi indikasi adanya gangguan kepribadian antisosial atau sadisme. Menurut DSM-5, gangguan kepribadian antisosial ditandai oleh pola perilaku yang mengabaikan hak orang lain, termasuk ketidakmampuan untuk menunjukkan empati terhadap orang yang lebih lemah⁴⁶. Perilaku kejam terhadap binatang atau orang yang lebih muda dapat mencerminkan masalah mendalam dalam perkembangan moral dan empati individu.

Ketidakmampuan untuk menghindari dari perilaku menyimpang meskipun sudah diperingati atau dihukum juga merupakan ciri penting dari kepribadian yang tidak sehat. Individu yang memiliki kesulitan dalam mengubah perilaku mereka meskipun sudah ada konsekuensi atau hukuman, dapat menunjukkan adanya gangguan dalam pengendalian impuls. Menurut teori dari Freud dan Erikson, ketidakmampuan untuk mengubah perilaku yang menyimpang ini biasanya berhubungan dengan masalah pada tahap perkembangan psikososial tertentu, di mana individu gagal membangun kontrol diri yang memadai⁴⁷.

Kebiasaan berbohong secara terus-menerus juga menjadi tanda adanya kepribadian yang tidak sehat. Berbohong secara kompulsif sering kali digunakan untuk menghindari konflik atau untuk menutupi ketidakmampuan atau rasa takut. Gangguan kepribadian narsistik dan gangguan kepribadian antisosial sering dikaitkan dengan kecenderungan berbohong yang berlebihan, di mana

individu menggunakan kebohongan untuk membentuk citra diri yang lebih baik atau untuk keuntungan pribadi⁴⁸.

Hiperaktif atau kesulitan dalam mengendalikan tingkat aktivitas juga menjadi ciri dari kepribadian yang tidak sehat, terutama pada individu dengan gangguan defisit perhatian dan hiperaktivitas (ADHD). Individu dengan gejala ini sering kali merasa gelisah, kesulitan duduk diam, dan lebih cenderung impulsif dalam pengambilan keputusan. Hal ini dapat menyebabkan masalah dalam hubungan sosial dan pekerjaan. Menurut Barkley (2006), hiperaktivitas yang tidak terkontrol dapat merusak kemampuan individu untuk fokus pada tugas dan membuat mereka lebih rentan terhadap perilaku impulsif yang merugikan⁴⁹.

Bersikap memusuhi semua bentuk otoritas adalah ciri lain yang sering ditemukan pada individu dengan kepribadian yang tidak sehat. Ini sering terjadi pada individu dengan gangguan kepribadian oposisional-defiant, di mana mereka secara teratur menantang atau menentang otoritas, baik itu orang tua, guru, atau atasan. Perilaku ini sering kali berakar pada rasa frustrasi dan ketidakmampuan untuk menerima kontrol dari pihak luar. Menurut teori psikodinamik, ketegangan antara keinginan untuk kebebasan individu dan kebutuhan untuk mengatur diri sering kali menyebabkan perilaku ini⁵⁰.

Terakhir, individu dengan kepribadian yang tidak sehat sering senang mengkritik atau mencemooh orang lain. Perilaku ini biasanya muncul sebagai cara untuk merendahkan orang lain guna meningkatkan citra diri mereka sendiri. Sebagaimana dijelaskan

oleh Millon (1996), kecenderungan untuk terus-menerus mengkritik orang lain dapat menjadi mekanisme pertahanan untuk menutupi perasaan inferioritas atau ketidakamanan internal.

Kepribadian yang tidak sehat, sebagaimana dijelaskan, dapat mengarah pada berbagai gangguan psikologis yang mengganggu kualitas hidup individu serta hubungan mereka dengan orang lain. Untuk itu, penting bagi individu dengan ciri-ciri ini untuk mencari bantuan psikologis, baik dalam bentuk konseling atau terapi, untuk mengelola dan mengubah pola perilaku yang merugikan ini.

c. Faktor Penentu Kepribadian

Kepribadian adalah hasil dari interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal yang membentuk pola perilaku, perasaan, dan cara berpikir seseorang dalam berbagai situasi. Faktor penentu kepribadian ini sangat beragam dan melibatkan aspek biologis, psikologis, dan sosial. Pemahaman tentang faktor-faktor ini sangat penting untuk memahami bagaimana kepribadian terbentuk, serta bagaimana individu mengembangkan ciri-ciri khas dalam kehidupan mereka. Dalam literatur psikologi, faktor-faktor yang mempengaruhi kepribadian umumnya dibagi menjadi tiga kategori utama, yaitu faktor genetika, lingkungan, dan pengalaman hidup.

Faktor genetika memainkan peran yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Penelitian tentang warisan genetik menunjukkan bahwa temperamen seseorang, seperti kecenderungan untuk menjadi ekstrovert atau introvert, sebagian besar dipengaruhi oleh faktor genetik. Penelitian yang dilakukan

oleh Buss dan Plomin (1984) mengungkapkan bahwa faktor genetik berperan besar dalam menentukan beberapa sifat dasar kepribadian, seperti tingkat kecemasan atau kedamaian batin. Mereka mengemukakan bahwa temperamen anak-anak yang lebih cenderung mengalami kecemasan atau ketenangan sejak usia dini memiliki kecenderungan untuk menunjukkan perilaku yang konsisten hingga dewasa, meskipun faktor lingkungan juga berperan penting⁵¹. Faktor genetik memberikan dasar yang membentuk bagaimana individu bereaksi terhadap berbagai stimuli, meskipun lingkungan dapat memodulasi atau memperkuat pola perilaku ini.

Faktor lingkungan atau sosial juga memiliki peran yang signifikan dalam membentuk kepribadian. Proses sosialisasi, yang melibatkan interaksi dengan keluarga, teman sebaya, dan masyarakat, berkontribusi pada pembentukan nilai, norma, dan sikap individu. Sejalan dengan teori sosial-kognitif Albert Bandura (1977), individu belajar melalui observasi dan imitasi terhadap perilaku orang lain dalam lingkungan mereka. Bandura menekankan pentingnya modeling (peniruan model) dalam proses pembentukan kepribadian, di mana individu cenderung meniru perilaku orang-orang yang mereka anggap sebagai model, seperti orang tua, guru, atau figur otoritas lainnya. Lingkungan sosial memberikan banyak informasi yang membantu individu membentuk pandangan tentang diri mereka sendiri dan orang lain, yang pada gilirannya membentuk kepribadian mereka⁵². Norma dan harapan sosial yang ada dalam budaya atau masyarakat juga mempengaruhi cara individu

mengelola hubungan interpersonal dan mengembangkan identitas diri.

Selain faktor genetika dan lingkungan, pengalaman hidup memainkan peran besar dalam pembentukan kepribadian. Sejak masa kanak-kanak hingga dewasa, pengalaman-pengalaman hidup yang dialami oleh individu baik itu trauma, keberhasilan, kegagalan, maupun interaksi sosial akan membentuk pola pikir, perasaan, dan sikap individu. Teori perkembangan psikososial Erik Erikson (1963) mengungkapkan bahwa individu melewati tahap-tahap perkembangan yang ditandai dengan konflik-konflik psikososial yang harus diselesaikan untuk membentuk kepribadian yang sehat. Setiap tahap kehidupan mulai dari masa bayi hingga dewasa menuntut individu untuk mengatasi tantangan tertentu, seperti membangun kepercayaan, mencapai otonomi, dan akhirnya menemukan identitas diri yang stabil. Jika individu gagal melewati tahapan-tahapan ini dengan baik, mereka dapat menghadapi kesulitan dalam membentuk kepribadian yang matang dan sehat⁵³.

Pengalaman-pengalaman ini juga sangat dipengaruhi oleh peran hubungan interpersonal yang dijalin oleh individu, termasuk hubungan dengan orang tua, teman sebaya, pasangan, dan rekan kerja. Dalam teori attachment yang dikembangkan oleh Bowlby (1969), hubungan yang aman dan penuh kasih dengan orang tua atau pengasuh pada masa kanak-kanak dapat membentuk dasar kepercayaan diri yang kuat dan rasa aman yang mendalam, yang mempengaruhi kemampuan individu dalam menjalin hubungan di masa dewasa. Sebaliknya, pengalaman-pengalaman buruk atau

pengabaian dapat menyebabkan masalah dalam pengelolaan emosi dan membentuk pola perilaku yang tidak sehat dalam hubungan sosial⁵⁴.

Kepribadian seseorang terbentuk melalui interaksi dinamis antara faktor genetik, lingkungan sosial, dan pengalaman hidup. Faktor-faktor ini tidak berfungsi secara terpisah, melainkan saling mempengaruhi dan membentuk cara individu melihat dirinya dan berinteraksi dengan dunia di sekitarnya. Untuk memahami kepribadian seseorang secara menyeluruh, penting untuk mempertimbangkan pengaruh ketiga faktor tersebut dan bagaimana mereka saling berinteraksi dalam perjalanan hidup individu.

C. Pentingnya Memahami Kepribadian

Memahami kepribadian merupakan hal yang fundamental dalam kehidupan manusia, baik dalam perspektif psikologis umum maupun dalam pandangan Islam. Kepribadian adalah cerminan pola pikir, perasaan, dan perilaku yang membentuk diri seseorang. Dalam kacamata umum, dinamika kepribadian mengacu pada bagaimana individu mengalami perubahan dan perkembangan karakter sepanjang hidup, yang dipengaruhi oleh faktor internal (seperti genetik dan psikologis) serta faktor eksternal (seperti lingkungan dan pengalaman hidup). Melalui proses ini, individu dapat lebih bijaksana dalam menghadapi tantangan hidup, membuat keputusan yang lebih rasional, serta mengelola perasaan dan emosi mereka dengan lebih baik. Kepribadian yang seimbang memungkinkan

seseorang untuk beradaptasi dengan situasi sosial, menjalani kehidupan yang lebih sehat secara mental, dan mencapai kesejahteraan psikologis.⁵⁵

Dari perspektif psikologi umum, dinamika kepribadian berfokus pada perubahan yang terjadi dalam diri individu seiring dengan pengalaman hidup mereka. Teori-teori psikologi, seperti teori psikoseksual Sigmund Freud atau teori perkembangan Erik Erikson, mengidentifikasi berbagai tahap perkembangan kepribadian yang dipengaruhi oleh konflik internal, interaksi sosial, dan pencapaian atau kegagalan dalam kehidupan individu. Proses ini membantu individu membentuk identitas diri, serta mengembangkan kapasitas untuk berempati, mengelola stres, dan menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain. Pemahaman tentang dinamika kepribadian berperan penting dalam terapi psikologis, pendidikan karakter, serta pengembangan diri untuk meningkatkan kualitas hidup.⁵⁶

Dalam pandangan Islam, dinamika kepribadian juga sangat penting untuk memahami perjalanan spiritual seseorang. Islam melihat kepribadian sebagai suatu integrasi antara akal (*Aql*), kalbu (*Qalbu*), dan nafsu (*Nafs*). Dinamika kepribadian dalam Islam menggambarkan proses perubahan yang berkelanjutan dari *nafs al-ammarah* (jiwa yang selalu mengajak kepada kejahatan) menuju *nafs al-lawwama* (jiwa yang menyesali perbuatannya) dan akhirnya mencapai *nafs al-muthmainnah* (jiwa yang tenang dan ridha dengan takdir Allah). Setiap individu diajarkan untuk mengendalikan nafsu dan berusaha mencapai kedamaian batin yang berasal dari ketaatan kepada Allah. Islam menekankan bahwa kepribadian yang baik

adalah kepribadian yang sesuai dengan fitrah manusia, yaitu sebagai hamba Allah yang taat, yang selalu berusaha untuk berbuat baik, menghindari perbuatan dosa, dan memperbaiki diri.⁵⁷

Dinamika kepribadian tidak hanya berfokus pada pengendalian hawa nafsu, tetapi juga mencakup aspek spiritual dan moral yang saling terkait, dalam *Tafsir Al-Jalalayn* disebutkan bahwa jiwa yang tenang adalah jiwa yang ridha kepada Allah dan selalu berusaha untuk mendekatkan diri kepada-Nya melalui ibadah dan amal saleh. Firman Allah dalam QS. Al-Fajr: 27-28, bahwa individu yang mencapai kedamaian batin adalah mereka yang sudah membersihkan jiwa dari keinginan duniawi yang berlebihan dan menjadikan Allah sebagai pusat kehidupannya. Kepribadian yang berkembang dengan cara ini akan tercermin dalam sikap hidup yang lebih sabar, ikhlas, dan penuh kasih sayang terhadap sesama.⁵⁸

Pentingnya memahami dinamika kepribadian, baik dari sudut pandang umum maupun dalam Islam, adalah untuk mencapai keseimbangan dalam kehidupan. Dalam psikologi, dinamika kepribadian dapat membantu individu untuk mengatasi stres, kecemasan, dan konflik internal, sehingga mencapai kesejahteraan mental. Sedangkan dalam Islam, dinamika kepribadian membawa individu untuk mencapai kedamaian batin dan spiritual, dengan tujuan akhir mendekatkan diri kepada Allah dan menjalani hidup sesuai dengan tuntunan-Nya. Kedua pandangan ini saling melengkapi dan memberikan arah yang jelas bagi individu untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik, yang mampu

*menghadapi tantangan hidup dengan bijaksana, serta membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain.*⁵⁹

D. Struktur Kepribadian

Struktur kepribadian merujuk pada susunan dan komposisi komponen-komponen yang membentuk keseluruhan kepribadian individu. Struktur ini mencakup elemen-elemen yang memiliki kestabilan dan kestabilan dalam membentuk perilaku serta reaksi seseorang dalam situasi tertentu. James P. Chaplin mengemukakan bahwa struktur adalah “suatu organisasi permanen, pola atau kumpulan unsur-unsur yang bersifat relatif stabil, menetap, dan abadi”. Definisi ini menggambarkan bahwa struktur memiliki kualitas yang tetap dan tidak mudah berubah, meskipun dalam proses kehidupannya, individu tetap beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di sekitarnya. Dalam konteks psikologi, istilah struktur ini digunakan untuk menunjukkan adanya komponen-komponen yang stabil dan menentukan pola-pola perilaku yang khas dalam diri individu⁶⁰.

Menurut para ahli psikologi, struktur kepribadian merujuk pada integrasi dari berbagai sifat dan sistem yang membentuk kepribadian individu. Secara khusus, struktur ini mencakup aspek-aspek yang bersifat relatif stabil, menetap, dan abadi. Ini berarti bahwa meskipun ada perubahan yang terjadi dalam kehidupan seseorang akibat pengaruh lingkungan, komponen-komponen utama dalam kepribadian tetap bertahan, mempengaruhi cara individu merespons dunia di sekitarnya. Pada tingkat yang lebih

mendalam, struktur kepribadian ini menciptakan fondasi dasar dalam membentuk tingkah laku dan reaksi seseorang terhadap berbagai situasi dan tantangan hidup⁶¹. Konsep ini mengarah pada pemahaman bahwa kepribadian bukanlah sesuatu yang terpecah-pecah atau terfragmentasi, melainkan sebuah kesatuan yang utuh yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seseorang.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective*, mengemukakan tiga elemen pokok dari konsep struktur kepribadian. Pertama, struktur kepribadian merupakan komponen yang harus ada dalam setiap individu, yang menentukan konsep kepribadian itu sendiri. Dalam pengertian ini, struktur kepribadian menjelaskan bagaimana sifat-sifat dasar individu saling terintegrasi dan membentuk pola perilaku yang dapat diamati. Kedua, eksistensi struktur dalam kepribadian memiliki ciri yang relatif stabil, menetap, dan abadi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada perubahan dalam perilaku atau respons terhadap lingkungan, inti dari kepribadian individu tetap terjaga dalam jangka panjang. Ketiga, kepribadian seseorang adalah wujud konkret dari proses integrasi berbagai sistem atau aspek dalam struktur kepribadian yang mempengaruhi cara individu bertindak dan berperilaku dalam berbagai situasi⁶².

Pemahaman tentang kepribadian juga sangat dipengaruhi oleh paradigma teori psikologi yang menjadi dasar dalam pengembangan teori kepribadian. Berbagai pendekatan dalam psikologi, baik itu teori psikoanalitik, behavioristik, atau humanistik, menawarkan pandangan yang berbeda tentang bagaimana kepribadian terbentuk

dan berkembang. Setiap teori ini memberikan penekanan yang berbeda pada faktor-faktor yang membentuk kepribadian, baik yang bersifat biologis, sosial, atau kultural. Pemahaman kepribadian tidak dapat dipisahkan dari teori yang mendasarinya, yang memengaruhi cara kita memahami dan mengkaji keberadaan individu sebagai makhluk yang utuh⁶³.

Kepribadian adalah konsep yang menjelaskan bagaimana perubahan dan interaksi berbagai faktor internal dan eksternal dapat memengaruhi perkembangan karakter dan perilaku individu. Kepribadian seseorang tidak bersifat statis, melainkan terus berkembang dan dipengaruhi oleh sejumlah faktor, baik biologis, psikologis, maupun sosial. Konsep-konsep yang berhubungan dengan dinamika kepribadian mencakup berbagai aspek yang berperan dalam membentuk dan memodifikasi kepribadian seseorang, di antaranya adalah sosialisasi, konflik psikologis, pengaruh masa kecil, motivasi, dan interaksi sosial yang lebih luas.

Sosialisasi adalah salah satu aspek utama yang berperan dalam dinamika kepribadian. Melalui proses sosialisasi, individu belajar untuk menginternalisasi nilai, norma, dan pola perilaku yang ada dalam masyarakat. Hal ini tidak hanya melibatkan keluarga sebagai agen pertama, tetapi juga sekolah, teman sebaya, dan media massa sebagai agen sosialisasi lainnya. Proses ini membentuk pola pikir dan perilaku yang dianggap sesuai dengan norma sosial, sehingga kepribadian berkembang berdasarkan interaksi individu dengan lingkungan sosialnya. Dalam hal ini, kepribadian seseorang adalah

produk dari bagaimana ia beradaptasi dengan tuntutan sosial yang ada⁶⁴.

Selain sosialisasi, konflik psikologis juga memegang peranan penting dalam dinamika kepribadian. Sigmund Freud, dalam teorinya, menyatakan bahwa kepribadian terbentuk dari konflik yang terjadi antara tiga struktur utama dalam diri individu, yaitu id, ego, dan superego. Id mewakili dorongan dan insting dasar, ego berfungsi untuk menyeimbangkan antara keinginan id dan tuntutan realitas, sedangkan superego berisi nilai-nilai moral yang diterima masyarakat. Konflik antara ketiganya, baik yang disadari maupun tidak disadari, bisa mempengaruhi perkembangan kepribadian seseorang. Misalnya, ketegangan antara keinginan untuk memenuhi kebutuhan instingtual (id) dan norma moral yang diajarkan oleh keluarga atau masyarakat (superego) dapat menciptakan kecemasan yang perlu dikelola oleh ego, yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan⁶⁵.

Pengalaman masa kecil juga menjadi faktor penting dalam perkembangan kepribadian. Erik Erikson, salah seorang tokoh penting dalam psikologi perkembangan, menekankan bahwa kepribadian seseorang terbentuk melalui tahap-tahap perkembangan psikososial yang dia hadapi sepanjang hidupnya. Setiap tahap perkembangan ini mengandung tantangan dan krisis yang harus diatasi individu untuk berkembang secara sehat. Misalnya, pada tahap pertama kehidupan, bayi harus mengatasi krisis antara rasa percaya atau tidak percaya, yang dipengaruhi oleh interaksi dengan orangtua atau pengasuhnya. Kegagalan dalam

mengatasi krisis pada setiap tahap dapat memengaruhi perkembangan kepribadian dan menyebabkan masalah psikologis di masa depan⁶⁶.

Di samping faktor internal tersebut, faktor sosial dan budaya juga turut mempengaruhi dinamika kepribadian. Lingkungan sosial, status sosial, pendidikan, dan hubungan keluarga sangat berperan dalam membentuk kepribadian seseorang. Misalnya, seseorang yang tumbuh dalam lingkungan yang penuh kekerasan atau konflik kemungkinan akan mengembangkan kepribadian yang lebih tertutup atau agresif dibandingkan dengan mereka yang dibesarkan dalam lingkungan yang lebih harmonis dan mendukung⁶⁷. Faktor budaya juga memiliki peran penting dalam membentuk cara seseorang berpikir, bertindak, dan berinteraksi dengan orang lain.

Motivasi merupakan faktor lain yang berhubungan dengan dinamika kepribadian. Menurut Abraham Maslow, individu memiliki hierarki kebutuhan yang harus dipenuhi untuk mencapai aktualisasi diri. Kebutuhan dasar seperti fisiologis dan rasa aman harus dipenuhi terlebih dahulu, sebelum individu dapat mengejar kebutuhan yang lebih tinggi, seperti penghargaan diri dan akhirnya pencapaian aktualisasi diri. Pemenuhan kebutuhan ini berpengaruh pada perkembangan kepribadian, karena motivasi untuk mencapai tujuan hidup yang lebih tinggi dapat mendorong individu untuk berkembang dalam berbagai aspek kehidupan⁶⁸.

Perubahan dalam kepribadian juga sering kali dipicu oleh adaptasi individu terhadap pengalaman hidup dan tantangan yang dihadapinya. Kepribadian bukanlah sesuatu yang tetap, melainkan

dapat berubah seiring waktu seiring dengan proses adaptasi terhadap kondisi sosial, pengalaman trauma, atau perkembangan pribadi, pengalaman yang menantang, seperti kehilangan orang yang kita cintai, dapat memengaruhi cara kita berinteraksi dengan orang lain dan bagaimana kita melihat dunia⁶⁹.

BAB 2

PEMBENTUKAN KEPERIBADIAN MANUSIA

Secara akademis, kepribadian dianggap sebagai sebuah konstruksi yang digunakan untuk memperhitungkan variasi dalam perilaku, afek, dan kognisi antar individu. Kepribadian berperan besar dalam menjelaskan mengapa orang merasakan, berpikir, dan bertindak dengan cara yang berbeda. Salah satu model yang paling dikenal dalam penelitian psikologi adalah model Lima Besar (*Big Five*), yang mencakup lima dimensi utama: keterbukaan terhadap pengalaman, kehati-hatian, ekstroversi, keramahan, dan neurotisme. Akronim OCEAN sering digunakan untuk mengingat dimensi-dimensi ini. *“Kepribadian adalah sebuah konstruksi yang digunakan untuk memperhitungkan varians di antara orang-orang dalam perilaku, afek, dan kognisi mereka”* (Funder, 2015)⁷⁰.

Tes kepribadian, seperti *Myers-Briggs Type Indicator* (MBTI), juga menjadi alat populer untuk memahami perbedaan kepribadian. MBTI mengklasifikasikan individu ke dalam 16 tipe berdasarkan preferensi mereka dalam empat dimensi yang dikembangkan oleh Carl Jung, penelitian terbaru menunjukkan bahwa kepribadian tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan, tetapi juga dapat dipahami melalui lensa data dan analisis ilmiah yang lebih mendalam, termasuk ilmu saraf dan genetika. *“Personality is a construct used to understand why people feel, behave, and think about*

the world in different ways." ("Kepribadian adalah sebuah konstruksi yang digunakan untuk memahami mengapa orang merasa, berperilaku, dan berpikir tentang dunia secara berbeda", Cain, 2012)⁷¹.

Kepribadian memiliki dampak besar dalam kehidupan pribadi dan profesional seseorang. Pemahaman tentang kekuatan dan kelemahan pribadi sangat penting dalam berbagai konteks, termasuk dalam memilih karier yang sesuai dengan bakat dan keterampilan alami seseorang. Misalnya, seseorang yang kreatif mungkin tidak cocok dengan pekerjaan yang terstruktur dan repetitif, sementara seseorang yang lebih terorganisir dapat berkembang dalam lingkungan tersebut. Dalam banyak kasus, kepribadian yang tidak sesuai dengan pekerjaan atau peran tertentu bisa menimbulkan rasa frustrasi dan ketidakpuasan. *"Kepribadian kita mencerminkan metode pilihan kita dalam menghadapi dunia"*⁷².

A. Struktur Kepribadian

a. Pengaruh Budaya Terhadap Teori Psikologi

Tujuan utama dari ilmu pengetahuan adalah untuk meramalkan dan mengendalikan fenomena yang dipelajari. Dalam psikologi, fenomena yang menjadi objek kajian adalah tingkah laku manusia yang tampak. Namun, pemahaman terhadap tingkah laku ini sangat bergantung pada konteks budaya di mana individu tersebut berada. Psikologi, sebagai ilmu yang mempelajari perilaku manusia, tidak dapat dipahami secara universal tanpa mempertimbangkan

keragaman budaya yang ada. Setiap budaya memberikan pengaruh yang signifikan terhadap cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak. Untuk mendapatkan gambaran yang utuh mengenai perilaku manusia, budaya harus dipertimbangkan sebagai elemen penting dalam teori psikologi. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa "*penjelasan atau pendefinisian psikologi sangat bergantung pada kebudayaan masyarakat tertentu*"¹⁷³

Kebudayaan, sebagai sistem kognitif yang terdiri dari pengetahuan, kepercayaan, dan nilai-nilai yang dimiliki oleh masyarakat, memainkan peran besar dalam membentuk cara individu berinteraksi dengan dunia. Menurut Goodenough (1971), kebudayaan merupakan "*sistem kognitif yang terdiri atas pengetahuan, kepercayaan, dan nilai yang berada dalam pikiran anggota-anggota individual masyarakat.*"⁷⁴ Kebudayaan bukan hanya mencakup pola pikir dan kepercayaan yang ada dalam masyarakat, tetapi juga menentukan apa yang dianggap benar, baik, atau salah dalam suatu komunitas. Kebudayaan berfungsi sebagai pedoman hidup yang mempengaruhi bagaimana individu memandang dirinya sendiri dan orang lain dalam konteks sosial.

Pentingnya mempertimbangkan budaya dalam penelitian kepribadian dapat ditemukan dalam karya G. Allport (1954) yang meneliti prasangka. Allport menyadari bahwa menempatkan prasangka sepenuhnya dalam kerangka kepribadian individu adalah suatu kekeliruan, karena prasangka juga merupakan fenomena sosial yang terbentuk dalam konteks budaya tertentu. Menurut Allport, faktor sosial dan budaya memiliki peran yang sangat besar

dalam membentuk kepribadian individu, karena setiap orang tumbuh dan berkembang dalam lingkungan budaya yang memengaruhi cara berpikir dan bertindak mereka.

Menggabungkan budaya ke dalam teori dan riset psikologi, terutama dalam kajian tentang kepribadian, adalah hal yang sangat penting. Budaya memberikan konteks yang memungkinkan kita memahami mengapa individu di satu budaya mungkin memiliki perilaku, nilai, atau cara berpikir yang berbeda dibandingkan dengan individu di budaya lainnya. Kebudayaan tidak hanya membentuk perilaku eksternal, tetapi juga mempengaruhi cara individu menginterpretasikan dan merespons pengalaman mereka.

b. Metode Pengukuran Kepribadian

Pengukuran kepribadian merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam psikologi kepribadian, bahkan dalam ilmu psikologi secara umum. Tujuan utama dari pengukuran ini adalah untuk menggambarkan dan menilai berbagai aspek dari kepribadian seseorang, termasuk karakteristik yang mendasari tingkah laku, perasaan, dan pola pikir individu. Proses ini dilakukan untuk memahami dimensi-dimensi dasar yang memengaruhi perilaku seseorang, baik dalam konteks pribadi maupun dalam interaksi sosial. Dengan menggunakan berbagai metode, psikolog dapat memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai pola-pola tertentu dalam cara berpikir, merasakan, dan berperilaku yang ada pada individu.

Pengukuran kepribadian ini berfungsi sebagai alat yang berguna untuk mengidentifikasi ciri-ciri yang lebih stabil dalam perilaku individu, serta memberikan wawasan mengenai potensi dan kekuatan pribadi mereka. Pengukuran ini juga berfungsi untuk menganalisis aspek-aspek emosional dan kognitif yang terkait dengan individu, yang memungkinkan kita untuk memahami lebih baik mengenai bagaimana seseorang merespons berbagai situasi atau stres, instrumen yang digunakan dalam pengukuran ini seperti tes psikologi atau kuisioner dapat membantu mengidentifikasi kecenderungan tertentu dalam individu, seperti tingkat ekstroverasi atau introverasi, stabilitas emosional, atau kesesuaian nilai-nilai individu dengan nilai-nilai sosial yang berlaku.

Di dalam psikologi, pengukuran kepribadian tidak hanya digunakan untuk diagnosis klinis, tetapi juga dapat digunakan dalam berbagai konteks lain seperti pendidikan, seleksi pekerjaan, dan pengembangan diri. Misalnya, dalam konteks pendidikan, pengukuran kepribadian dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana seorang individu beradaptasi dengan lingkungan belajar, sedangkan dalam konteks pekerjaan, pengukuran ini dapat membantu menilai kecocokan seseorang dengan tuntutan pekerjaan tertentu, atau untuk mengetahui area-area yang memerlukan pengembangan lebih lanjut.

1. Observasi direct

Observasi direct adalah salah satu metode pengumpulan data dalam penelitian psikologi kepribadian yang membedakan dirinya

dari observasi biasa. Dalam observasi direct, peneliti fokus pada situasi tertentu yang dianggap relevan untuk mengidentifikasi indikator dari ciri-ciri kepribadian yang sedang diteliti. Ini berbeda dengan observasi biasa yang lebih umum dan tidak memiliki sasaran yang jelas dalam hal waktu atau konteks. Observasi direct dilakukan dalam situasi yang terkontrol dan memungkinkan pengulangan atau replikasi, yang membuatnya lebih terstruktur dan dapat diandalkan dalam mendapatkan data yang spesifik⁷⁵.

Metode pengambilan sampel waktu adalah salah satu bentuk dari observasi direct yang dilakukan dengan memilih waktu tertentu untuk mengamati subjek. Dalam *time sampling method*, pengamatan dilakukan selama periode waktu tertentu, dengan fokus pada apakah respons atau aspek tertentu muncul. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan data tentang tingkah laku dalam konteks waktu yang lebih terfokus. Metode ini berguna untuk memantau kejadian atau respons spesifik yang mungkin terjadi hanya pada waktu tertentu dalam kehidupan individu⁷⁶.

Selanjutnya, metode pengambilan sampel insiden (*incident sampling method*) juga merupakan teknik observasi yang dilakukan dengan memilih insiden atau kejadian tertentu dalam berbagai situasi. Dalam metode ini, peneliti memantau bagaimana individu berperilaku dalam berbagai kondisi yang bervariasi, termasuk mengukur intensitas, durasi, dan efek dari respons yang ditunjukkan. Observasi jenis ini sering digunakan untuk menganalisis perilaku yang tidak muncul secara teratur, tetapi ketika

muncul dapat memberikan wawasan penting mengenai kecenderungan kepribadian subjek⁷⁷.

Metode buku harian terkendali (*controlled diary method*) adalah teknik pengamatan yang melibatkan pencatatan rinci mengenai tingkah laku atau perasaan yang sedang diteliti oleh individu itu sendiri. Peneliti meminta individu untuk membuat catatan harian tentang perasaan atau perilaku tertentu yang relevan dengan penelitian, dalam penelitian tentang emosi, individu mungkin diminta untuk menulis catatan harian tentang bagaimana mereka mengatasi kemarahan atau stres dalam situasi tertentu. Metode ini sangat bergantung pada kemampuan individu untuk merefleksikan dan mencatat perilaku mereka dengan jujur dan teliti⁷⁸.

Wawancara (*interview*) merupakan metode lain yang digunakan dalam observasi direct untuk menilai kepribadian. Wawancara dapat dilakukan dengan berbagai cara untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai karakteristik dan perilaku individu. Dua jenis wawancara yang sering digunakan dalam psikologi kepribadian adalah *stress interview* dan *exhaustive interview*.

Stress interview digunakan untuk menguji sejauh mana individu dapat bertahan di bawah tekanan emosional. Dalam wawancara ini, interviewer memberikan situasi yang dapat mengganggu emosi subjek untuk mengukur ketahanan emosional dan kemampuan individu dalam mengatur dirinya di bawah stres⁷⁹.

Exhaustive interview adalah wawancara yang berlangsung sangat lama dan mendalam. Wawancara ini sering digunakan dalam konteks forensik atau penelitian yang membutuhkan eksplorasi

mendalam terhadap sejarah hidup atau perilaku individu, seperti dalam kasus kriminal. *Exhaustive interview* bertujuan untuk memperoleh informasi yang sangat rinci dan menyeluruh mengenai subjek, yang dapat mencakup penggalan peristiwa penting dalam hidupnya, keyakinan, atau respons terhadap situasi tertentu⁸⁰.

Dengan memilih situasi yang tepat dan menggunakan berbagai teknik observasi, peneliti dapat memperoleh data yang lebih valid dan mendalam mengenai karakteristik psikologis seseorang. Observasi direct tidak hanya terbatas pada pengamatan eksternal, tetapi juga dapat melibatkan refleksi pribadi subjek untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang kepribadian mereka⁸¹.

2. Tes Proyektif dalam Pengukuran Kepribadian

Tes proyektif adalah salah satu metode yang digunakan dalam psikologi untuk mengungkap aspek-aspek terdalam dari kepribadian seseorang. Pendekatan ini berdasarkan asumsi bahwa individu cenderung memproyeksikan perasaan, motif, dan konflik internal mereka saat dihadapkan dengan stimuli yang tidak terstruktur, seperti gambar atau situasi ambigu. Tes proyektif memberikan kesempatan bagi individu untuk menginterpretasikan stimulus secara subjektif, dengan harapan bahwa respons yang diberikan akan mengungkapkan ciri-ciri psikologis mereka. Salah satu kelebihan utama tes proyektif adalah bahwa ia memungkinkan penilaian yang lebih mendalam mengenai aspek tak sadar dari

kepribadian, yang tidak dapat diakses melalui tes yang lebih eksplisit atau langsung⁸².

Tes proyektif dapat dikategorikan menjadi berbagai jenis, dengan dua yang paling terkenal adalah *Tes Rorschach* dan *Tes Apersepsi Tematik (TAT)*. Kedua tes ini menggunakan pendekatan yang berfokus pada proyeksi individu terhadap gambar atau situasi yang ambigu, dan keduanya memiliki aplikasi luas dalam psikologi klinis dan penelitian.

a. Tes Rorschach

Tes Rorschach adalah salah satu tes proyektif yang paling terkenal, yang dikembangkan oleh Hermann Rorschach pada awal abad ke-20. Tes ini terdiri dari sepuluh kartu dengan bercak tinta yang disusun secara khusus, di mana beberapa bercak berwarna dan lainnya hitam putih. Kartu-kartu tersebut diberikan kepada peserta tes dengan urutan yang sama, dan mereka diminta untuk menggambarkan apa yang mereka lihat dalam noda tinta tersebut. Jawaban yang diberikan oleh peserta sering kali bervariasi, meskipun semua peserta melihat gambar yang sama. Variasi dalam respons ini diyakini mencerminkan perbedaan individu dalam hal persepsi, pengalaman, dan struktur kepribadian mereka⁸³.

Tes ini mengasumsikan bahwa individu akan memproyeksikan konflik internal, kebutuhan, atau ketegangan psikologis mereka melalui cara mereka menginterpretasikan stimulus yang ambigu. Penafsiran terhadap jawaban peserta ini kemudian dianalisis untuk mengungkapkan berbagai aspek

kepribadian, termasuk kecenderungan interpersonal, kekuatan atau kelemahan psikologis, dan cara mereka mengelola stres. Rorschach menekankan bahwa meskipun respons yang diberikan tidak dapat dianggap benar atau salah, setiap respons memuat petunjuk penting mengenai kondisi mental dan emosi individu⁸⁴.

b. Tes Apersepsi Tematik (*Thematic Apperception Test/TAT*)

Tes Apersepsi Tematik (TAT) dikembangkan oleh Henry Murray pada 1930-an di Harvard University sebagai alat untuk menggali kebutuhan, motif, dan dinamika interpersonal individu. Dalam tes ini, peserta diminta untuk mengarang cerita berdasarkan serangkaian gambar yang disajikan kepadanya. Gambar-gambar tersebut menggambarkan situasi yang ambigu atau penuh ketegangan, seperti adegan sosial yang melibatkan konflik atau interaksi emosional antara individu. Para peserta diharapkan untuk mengembangkan latar belakang cerita, menggambarkan perasaan dan pikiran karakter dalam gambar, serta memprediksi bagaimana cerita itu akan berakhir⁸⁵.

TAT bertujuan untuk mengungkapkan motif atau kebutuhan yang mendalam yang mendorong perilaku seseorang, serta cara mereka merespons dan berinteraksi dalam situasi sosial. Analisis terhadap tema yang berulang dalam respons peserta dapat memberikan wawasan tentang kepribadian, seperti kecenderungan untuk membentuk hubungan interpersonal yang dekat, atau pola dominasi atau ketergantungan dalam interaksi sosial, jika seorang peserta sering menggambarkan cerita yang berfokus pada dominasi atau konflik, ini mungkin menunjukkan

ketegangan dalam hubungan interpersonal atau kebutuhan untuk kontrol⁸⁶.

Keunggulan utama tes proyektif terletak pada kemampuannya untuk menggali aspek-aspek terdalam dari kepribadian seseorang yang sulit diakses melalui tes lain. Dengan memberikan stimulus yang tidak terstruktur, tes ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi konflik internal, kebutuhan yang tidak terungkap, serta motif-motif yang mendorong perilaku individu. Namun, tes proyektif juga memiliki keterbatasan. Salah satunya adalah kesulitan dalam standarisasi dan interpretasi hasil. Karena tes ini sangat bergantung pada subjektivitas dalam analisis, dua evaluator yang berbeda mungkin memberikan interpretasi yang berbeda terhadap hasil yang sama. Tes proyektif sering kali digunakan bersama dengan metode evaluasi lain, seperti wawancara atau tes objektif, untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap mengenai kepribadian seseorang⁸⁷.

Tes proyektif seperti *Tes Rorschach* dan *Tes Apersepsi Tematik* merupakan alat yang berguna untuk menggali lebih dalam mengenai kepribadian dan dinamika psikologis individu. Meskipun memiliki keunggulan dalam mengungkapkan aspek-aspek tersembunyi dari kepribadian, penggunaan tes ini memerlukan keahlian yang tinggi dalam interpretasi dan analisis untuk menghindari kesalahan dalam penilaian.

3. Penilaian Psikologis dalam Mengukur Ciri-ciri Kepribadian

Inventori kepribadian adalah alat pengukuran psikologis yang digunakan untuk menilai berbagai dimensi atau ciri-ciri kepribadian

seseorang. Metode ini terdiri dari serangkaian pertanyaan yang menuntut individu untuk memberikan jawaban mengenai sikap, perasaan, dan reaksi mereka terhadap situasi tertentu. Berbeda dengan wawancara terstruktur, inventori kepribadian biasanya memberikan pertanyaan yang telah ditentukan sebelumnya dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan penelitian atau evaluasi klinis. Pertanyaan yang ada dalam inventori kepribadian cenderung mencakup area yang lebih luas mengenai kepribadian, mulai dari kecemasan, agresivitas, hingga gaya interpersonal, dan biasanya dijawab dengan pilihan jawaban yang standar seperti "setuju", "tidak setuju", atau "tidak tahu". Hal ini memungkinkan peneliti untuk menilai kepribadian berdasarkan hasil numerik yang mudah dianalisis.

Menurut Atkinson et al.⁸⁸, inventori kepribadian bisa dirancang untuk mengukur satu dimensi kepribadian tertentu, seperti kecemasan, atau mengukur beberapa aspek kepribadian secara bersamaan. Hal ini menjadikannya alat yang sangat berguna dalam berbagai konteks psikologi, baik untuk tujuan klinis, penelitian, maupun dalam pengukuran perilaku.

a. *Inventori Kepribadian Multifase Minnesota (MMPI)*

Salah satu inventori kepribadian yang paling terkenal adalah Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI). MMPI dikembangkan oleh Starke R. Hathaway dan J.C. McKinley pada tahun 1940-an, dan telah diperbarui dalam versi terbaru yang dikenal sebagai MMPI-2. MMPI terdiri dari sekitar 550 pertanyaan yang berkaitan dengan sikap, reaksi emosional,

gejala fisik, psikologis, dan pengalaman masa lalu subjek. Setiap pertanyaan dijawab dengan pilihan "benar", "salah", atau "tidak dapat mengatakan". MMPI dirancang untuk membantu para profesional psikologi dalam mendiagnosis berbagai gangguan kepribadian dan psikopatologi.

MMPI tidak hanya digunakan dalam konteks klinis untuk mendiagnosis gangguan seperti paranoia atau depresi, tetapi juga dalam pengukuran kepribadian yang lebih mendalam. Peneliti dapat menginterpretasikan hasil MMPI untuk memahami kecenderungan psikologis individu, seperti kecemasan, agresivitas, atau bahkan tingkat kecenderungan terhadap perilaku antisocial⁸⁹. MMPI memiliki sejumlah skala yang mengukur berbagai dimensi psikologis, dan hasilnya dapat digunakan untuk membuat keputusan yang lebih informasional dalam terapi atau proses seleksi pekerjaan. Dalam penilaiannya, MMPI membandingkan jawaban subjek dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami gangguan psikologis, serta kelompok kriteria yang menunjukkan diagnosis tertentu, seperti gangguan paranoid atau depresi⁹⁰.

b. Inventori Pilihan-Paksa (Forced-Choice Inventories)

Salah satu jenis inventori kepribadian yang juga banyak digunakan adalah Inventori Pilihan-Paksa. Tes ini memungkinkan subjek untuk memilih antara dua pilihan yang keduanya dianggap benar, tetapi masing-masing mengungkapkan preferensi atau kecenderungan pribadi subjek. Dalam Forced-Choice Inventories, tidak ada jawaban yang benar atau salah;

yang penting adalah pilihan yang dibuat oleh subjek untuk menggambarkan minat, sikap, atau pandangannya. Seperti yang dijelaskan oleh Muhadjir (1992), jenis tes ini memberikan gambaran yang lebih akurat tentang sikap dan preferensi subjek dalam konteks sosial atau interpersonal, karena ia mengurangi bias dalam penilaian diri⁹¹.

Metode ini menghindari beberapa masalah yang muncul dalam kuesioner dengan menggunakan jawaban yang sangat jelas atau mudah ditebak. Dengan memberikan pilihan yang lebih serupa, subjek didorong untuk menunjukkan preferensi yang lebih mendalam atau autentik terhadap pilihan yang ada, memberikan hasil yang lebih representatif dan kaya dalam mengungkapkan kepribadian mereka.

c. Skala Temperamen Humm-Wadsworth (H-W Temperament Scale)

Skala Temperamen Humm-Wadsworth (H-W) merupakan salah satu bentuk inventori yang dikembangkan untuk menilai berbagai komponen temperamen dalam kepribadian. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Rosanoff, skala ini mengidentifikasi enam jenis komponen kepribadian yang berkaitan dengan dimensi tertentu, terutama yang mengarah pada keragaman abnormal, yaitu:

1. Schizoid autistik: Kepribadian yang cenderung lebih introvert dan berpikir dalam kerangka khayalan atau imajinasi.

2. Schizoid paranoid: Kepribadian yang memiliki kecenderungan untuk merasa terancam atau merasa bahwa dirinya penting dalam konteks sosial yang lebih luas.
3. Cycloid manik: Kepribadian yang cenderung mengalami fluktuasi emosi dengan semangat yang sangat tinggi.
4. Cycloid depress: Kepribadian yang mengalami ketidakstabilan emosi dengan kecenderungan untuk merasa pesimis atau tertekan.
5. Hysteroid: Kepribadian dengan kecenderungan berperilaku impulsif yang dapat mencakup kecenderungan ke arah perilaku kriminal.
6. Epileptoid: Kepribadian yang penuh semangat dan aspirasi yang cenderung berkelanjutan tanpa henti.

Skala ini dirancang untuk mengidentifikasi individu dengan gangguan temperamen tertentu yang dapat membantu dalam diagnosis kepribadian yang lebih mendalam, terutama untuk mengidentifikasi kecenderungan patologis.

Inventori kepribadian, seperti MMPI, *forced-choice inventories*, dan *H-W Temperament Scale*, adalah instrumen yang sangat berguna dalam bidang psikologi untuk menilai berbagai dimensi kepribadian. Dengan menggunakan tes-tes ini, peneliti dan praktisi dapat memperoleh gambaran yang lebih mendalam dan objektif mengenai karakteristik psikologis individu, yang tidak hanya berguna dalam konteks klinis, tetapi juga dalam pengembangan diri, seleksi pekerjaan, dan penelitian ilmiah.

B. Faktor Pembentuk Kepribadian Berdasarkan Aliran

a. Aliran Nativisme

Aliran nativisme, yang berakar pada tradisi Leibnizian, menekankan peran determinisme biologis dalam perkembangan individu. Dalam pandangan ini, faktor lingkungan, termasuk pendidikan dan pengalaman hidup, dianggap memiliki pengaruh yang terbatas terhadap pembentukan kepribadian dan karakter manusia. Sebaliknya, nativisme menekankan bahwa segala sesuatu yang membentuk kepribadian seseorang sudah ditentukan oleh faktor-faktor bawaan, yang diwariskan dari orangtua melalui hereditas. Aliran nativisme memandang bahwa setiap individu dilahirkan dengan karakteristik tertentu, baik yang positif maupun negatif, yang merupakan hasil dari pewarisan genetik orangtua mereka. Misalnya, dalam konteks agama, apabila orangtua memiliki keyakinan Islam, maka sangat mungkin anaknya juga akan memiliki kepribadian yang sejalan dengan ajaran tersebut. Nativisme melihat hereditas sebagai faktor penentu utama dalam kepribadian seseorang, yang dipandang sebagai pembawa sifat-sifat yang sudah ada sejak lahir dan tidak dapat diubah oleh faktor eksternal seperti lingkungan atau pendidikan.

Pandangan ini mengasumsikan bahwa kepribadian individu, baik dalam aspek fisik maupun psikis, akan memiliki banyak kesamaan dengan orangtua mereka. Setiap manusia, menurut pandangan nativisme, membawa "*gen*" yang diwariskan dari orangtua mereka, yang menjadi fondasi dari perkembangan mereka, jika orangtua memiliki kecenderungan tertentu dalam hal temperamen,

keyakinan, atau perilaku, anak yang dilahirkan pun akan menunjukkan kecenderungan yang sama. Aliran ini berargumen bahwa bayi dilahirkan dengan pembawaan yang baik atau buruk berdasarkan genetik orangtua, dan pembawaan ini menjadi penentu utama dalam perkembangan karakter mereka sepanjang hidup.

Aliran nativisme cenderung pesimis terhadap kemampuan manusia untuk mengubah kepribadiannya. Bagi penganut aliran ini, lingkungan sekitar dianggap tidak berdaya dalam memengaruhi perubahan dalam kepribadian. Baik dan buruknya karakter seseorang menurut aliran ini ditentukan oleh pembawaan sejak lahir, yang diwariskan oleh orangtua. Aliran ini menganggap bahwa faktor eksternal seperti pendidikan atau pengalaman sosial tidak dapat merubah kualitas bawaan individu. Nativisme memiliki nuansa deterministik yang kuat, yang cenderung melihat manusia sebagai makhluk yang tidak dapat mengubah sifat dasar mereka. Pandangan ini, mirip dengan keyakinan budaya tertentu yang menganggap bahwa pembawaan atau arwah nenek moyang dapat memengaruhi generasi berikutnya. Dalam beberapa tradisi, seperti dalam konsep reinkarnasi, diyakini bahwa roh atau kualitas tertentu dapat diwariskan kembali kepada keturunan, membawa pengaruh terhadap hidup mereka.

Aliran nativisme dalam berbagai disiplin ilmu, terutama dalam psikologi, linguistik, dan biologi, telah dipelajari dan dikembangkan oleh sejumlah pakar yang berkontribusi besar terhadap teori-teori mengenai pengaruh faktor bawaan terhadap perkembangan

manusia. Beberapa pakar utama yang mendalami aliran nativisme antara lain:

1. Noam Chomsky (Linguistik)

Noam Chomsky adalah tokoh sentral dalam aliran nativisme, khususnya dalam bidang linguistik. Chomsky memperkenalkan konsep *Universal Grammar* (UG) dan *Language Acquisition Device* (LAD) dalam teori akuisisi bahasa. Dalam pandangan Chomsky, kemampuan bahasa manusia adalah bawaan dan ada struktur universal dalam otak yang memfasilitasi pembelajaran bahasa. Ia berpendapat bahwa meskipun setiap anak belajar bahasa yang berbeda-beda tergantung pada lingkungan sosialnya, ada mekanisme internal yang memungkinkan mereka menguasai bahasa secara cepat dan alami. Karya-karya seperti *Syntactic Structures* (1957) dan *Aspects of the Theory of Syntax* (1965) menjadi referensi utama dalam memahami teori nativis tentang bahasa.

2. Jean Piaget (Psikologi)

Jean Piaget adalah seorang psikolog yang meskipun tidak sepenuhnya berfokus pada nativisme, banyak teorinya mendekati pandangan nativis dalam hal perkembangan kognitif. Piaget mengembangkan teori tentang tahapan perkembangan anak yang mengasumsikan bahwa struktur kognitif manusia berkembang melalui tahap-tahap tertentu yang ditentukan oleh faktor biologis. Meskipun ia juga memperhatikan pengaruh lingkungan, Piaget percaya bahwa setiap anak memiliki kemampuan bawaan untuk mengeksplorasi dan memahami

dunia. Karya-karyanya seperti *The Language and Thought of the Child* (1923) dan *The Origins of Intelligence in Children* (1952) banyak berpengaruh dalam bidang psikologi dan pendidikan.

3. Eric Lenneberg (Neurologi dan Linguistik)

Eric Lenneberg adalah seorang ahli neurologi yang berkontribusi pada pengembangan teori nativisme, khususnya dalam bidang linguistik. Ia terkenal dengan teori *Critical Period Hypothesis* yang menyatakan bahwa ada periode tertentu dalam perkembangan anak di mana mereka memiliki kapasitas maksimal untuk belajar bahasa. Dalam bukunya *Biological Foundations of Language* (1967), Lenneberg berpendapat bahwa kemampuan bahasa adalah hasil dari faktor biologis dan dipengaruhi oleh struktur otak yang berkembang dengan cara yang terprogram secara genetik. Pandangannya memperkuat gagasan bahwa bahasa bukan hanya hasil pembelajaran, tetapi juga hasil dari pembawaan yang terorganisir dalam otak.

4. Cheryl D. McManus (Psikologi dan Biologi)

Cheryl D. McManus dan peneliti lainnya dalam bidang psikologi dan biologi meneliti hubungan antara faktor biologis dan perilaku manusia. McManus mengemukakan bahwa banyak aspek dari kemampuan kognitif dan perilaku manusia tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan sosial, tetapi juga oleh faktor biologis yang diturunkan secara genetik. Pandangannya ini mendukung aliran nativisme yang menekankan bahwa banyak kemampuan manusia, termasuk dalam hal persepsi, memori,

dan kecerdasan, adalah hasil dari proses biologis yang diwariskan dari orangtua.

5. Charles Darwin (Biologi)

Charles Darwin, meskipun lebih dikenal dengan teori evolusinya, juga memengaruhi pandangan nativisme melalui ide-idenya tentang pewarisan genetik dan perilaku manusia. Dalam karyanya *On the Origin of Species by Means of Natural Selection* (1859), Darwin menjelaskan bahwa perilaku dan karakteristik tertentu dalam spesies manusia mungkin diwariskan melalui seleksi alam. Teori ini memberikan dasar bagi gagasan bahwa berbagai aspek dari perilaku manusia termasuk kemampuan kognitif dan sosial adalah hasil dari evolusi dan warisan genetik, yang dapat dimengerti melalui perspektif nativis.

6. Steven Pinker (Psikologi dan Linguistik)

Steven Pinker, seorang psikolog dan ahli linguistik, adalah salah satu pengembang teori nativisme modern. Dalam bukunya *The Language Instinct* (1994), Pinker mengemukakan bahwa kemampuan berbahasa manusia adalah bawaan dan berfungsi sebagai hasil dari evolusi biologis. Pinker berpendapat bahwa bahasa adalah bagian dari struktur kognitif manusia yang diturunkan secara genetik, dan bahwa setiap manusia memiliki perangkat kognitif yang memudahkan mereka untuk belajar dan menggunakan bahasa. Ia mendukung pandangan Chomsky tentang *Universal Grammar* dan menekankan bahwa pembelajaran bahasa adalah proses yang secara alami terprogram dalam otak manusia.

7. Konrad Lorenz (Etologi)

Konrad Lorenz adalah seorang ahli etologi yang terkenal dengan penelitiannya tentang perilaku hewan, namun teorinya juga berpengaruh terhadap aliran nativisme dalam memahami perilaku manusia. Lorenz berpendapat bahwa perilaku tertentu pada hewan, termasuk manusia, adalah hasil dari faktor bawaan yang telah diprogram dalam otak mereka. Ia mengemukakan konsep *instinctive behavior*, yang menjelaskan bagaimana berbagai perilaku dasar pada hewan dan manusia muncul tanpa memerlukan pembelajaran atau pengaruh dari lingkungan.

Pakar-pakar di atas, dari berbagai disiplin ilmu seperti linguistik, psikologi, biologi, dan etologi, memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan aliran nativisme. Mereka sepakat bahwa banyak aspek dari perkembangan manusia, terutama dalam hal bahasa dan perilaku, adalah hasil dari faktor bawaan yang diturunkan secara genetik.

Aliran nativisme juga mengabaikan interaksi antara faktor genetik dan lingkungan dalam perkembangan individu. Banyak ahli yang mengkritik pandangan ini karena terlalu menekankan aspek bawaan dan kurang memberi ruang bagi pengaruh pembelajaran dan interaksi sosial dalam membentuk kepribadian. Misalnya, teori-teori psikologi kontemporer yang lebih holistik, seperti teori perkembangan sosial atau kognitif, menunjukkan bahwa manusia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor bawaan, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan interaksi dengan lingkungan. Nativisme sering dianggap terlalu sempit dan deterministik, karena tidak

mempertimbangkan kompleksitas proses perkembangan manusia yang melibatkan interaksi dinamis antara faktor internal dan eksternal.

b. Aliran Empirisme

Aliran empirisme, yang dikenal juga sebagai aliran *environmentalisme*, merupakan pandangan yang menekankan bahwa lingkungan memiliki peranan yang sangat besar dalam pembentukan kepribadian manusia. Berbeda dengan aliran nativisme yang memandang faktor bawaan atau genetik sebagai penentu utama, aliran empirisme berargumen bahwa manusia dilahirkan dalam keadaan netral, tanpa potensi atau pembawaan kepribadian yang sudah ditentukan sebelumnya. Sebagai gantinya, pengalaman yang diperoleh sepanjang hidup melalui interaksi dengan lingkungan, termasuk pendidikan, budaya, dan pengalaman sosial, dianggap sebagai faktor penentu dalam perkembangan karakter dan perilaku seseorang. Manusia bukanlah individu yang terprogram oleh faktor biologis atau nasib, melainkan makhluk yang dapat dipengaruhi dan dibentuk oleh pengalaman hidup mereka. Aliran empirisme menganggap bahwa perubahan dalam kepribadian seseorang dimungkinkan, asalkan terdapat rangsangan dan upaya yang kuat dari lingkungan sekitar.

Asumsi psikologis yang mendasari aliran empirisme adalah bahwa manusia lahir dalam keadaan "*tabula rasa*" atau kosong, tanpa membawa pembawaan apa pun. Konsep ini pertama kali dicetuskan oleh filsuf Inggris John Locke dalam bukunya *An Essay Concerning Human Understanding* (1689), di mana ia

mengemukakan bahwa pikiran manusia pada saat lahir adalah sebuah lembaran kosong yang hanya akan diisi oleh pengalaman yang didapatkan selama hidup. Dengan kata lain, semua pengetahuan dan sifat-sifat manusia berkembang melalui pengalaman dan interaksi dengan dunia luar. Locke berpendapat bahwa individu dapat dibentuk menjadi berbagai tipe kepribadian tergantung pada jenis pengalaman yang mereka alami sepanjang hidup mereka. Individu yang berada dalam lingkungan yang positif, mereka cenderung mengembangkan kepribadian yang baik, sedangkan jika mereka terpapar lingkungan yang buruk, kepribadian mereka pun akan terpengaruh secara negatif⁹².

Selain John Locke, seorang filsuf lain yang mengembangkan aliran empirisme dalam konteks pendidikan adalah Jean-Jacques Rousseau. Dalam karya terkenalnya *Emile, or On Education* (1762), Rousseau mengemukakan bahwa pendidikan seharusnya disesuaikan dengan tahap perkembangan alami anak dan bahwa lingkungan yang mendukung perkembangan alami anak akan sangat berpengaruh dalam membentuk kepribadian yang ideal. Rousseau berargumen bahwa lingkungan yang penuh kasih sayang dan kebebasan akan membantu anak berkembang dengan baik, sementara lingkungan yang penuh tekanan dan ketidakadilan akan merusak perkembangan kepribadian anak⁹³.

Pandangan ini juga didukung oleh beberapa teori psikologi modern, yang menunjukkan bahwa pengalaman hidup, interaksi sosial, dan pendidikan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pembentukan kepribadian manusia. Misalnya, teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura, dalam

karyanya *Social Learning Theory* (1963), mengemukakan bahwa individu belajar melalui observasi terhadap perilaku orang lain dalam lingkungan sosial mereka. Bandura menekankan bahwa manusia tidak hanya belajar melalui pengalaman langsung, tetapi juga dengan meniru dan mengidentifikasi diri mereka dengan orang lain yang mereka anggap sebagai model⁹⁴. Perspektif empiris, kepribadian seseorang akan sangat dipengaruhi oleh model-model perilaku yang ada di lingkungan sekitar mereka.

Aliran empirisme juga mendapat dukungan dari penelitian dalam bidang psikologi perkembangan. Misalnya, dalam teori perkembangan moral, Lawrence Kohlberg mengembangkan konsep bahwa perkembangan moral individu bergantung pada pengalaman hidup yang melibatkan interaksi dengan lingkungan sosial, termasuk keluarga, teman, dan masyarakat. Kohlberg berpendapat bahwa moralitas berkembang melalui tahapan-tahapan yang didasarkan pada pengalaman, bukan pada pembawaan genetik atau keturunan⁹⁵.

Aliran empirisme, yang menekankan bahwa pengalaman dan lingkungan adalah faktor utama dalam pembentukan pengetahuan dan kepribadian manusia, telah dibahas dan dikembangkan oleh berbagai pemikir dari berbagai disiplin ilmu, terutama dalam psikologi, filosofi, dan pendidikan. Beberapa pakar utama yang mendalami dan mengembangkan aliran empirisme antara lain:

1. John Locke (Filsuf)

John Locke adalah salah satu tokoh paling terkenal dalam aliran empirisme, khususnya dalam pemikirannya tentang *tabula rasa*. Dalam karya monumentalnya *An Essay Concerning Human*

Understanding (1689), Locke berpendapat bahwa manusia dilahirkan tanpa pengetahuan bawaan, dan bahwa semua pengetahuan berasal dari pengalaman. Locke mengemukakan bahwa pikiran manusia pada saat lahir seperti sebuah lembaran kosong yang akan diisi oleh pengalaman inderawi. Konsep ini menjadi dasar bagi banyak pemikiran empiris tentang bagaimana pengalaman luar membentuk kepribadian dan pengetahuan seseorang.

2. David Hume (Filsuf)

David Hume adalah seorang filsuf empiris yang mengembangkan pemikiran Locke lebih lanjut, dengan fokus pada bagaimana pengalaman inderawi membentuk pengetahuan manusia. Dalam karyanya *A Treatise of Human Nature* (1739), Hume mengemukakan bahwa semua pengetahuan berasal dari pengalaman langsung atau pengalaman inderawi. Ia menekankan bahwa konsep-konsep yang lebih kompleks, seperti kausalitas dan identitas, juga berasal dari asosiasi antara pengalaman-pengalaman sederhana yang diterima oleh indra. Hume juga memperkenalkan ide-ide terkait dengan pentingnya pengaruh pengalaman terhadap pembentukan kepribadian manusia, khususnya dalam hal emosi dan tindakan moral.

3. George Berkeley (Filsuf)

George Berkeley, seorang filsuf empiris Irlandia, mengemukakan pandangan yang berbeda tentang empirisme dalam karyanya *A Treatise Concerning the Principles of Human Knowledge* (1710). Berkeley berargumen bahwa segala sesuatu yang ada hanya ada

jika ada yang mengamatinya. Pandangannya ini dikenal dengan istilah *idealism*, yang menyatakan bahwa realitas hanya ada dalam pikiran dan bahwa pengetahuan berasal dari pengalaman inderawi, tetapi hanya dapat ada melalui persepsi yang diciptakan oleh pikiran. Meskipun pemikirannya lebih berfokus pada fenomena persepsi, Berkeley turut menyumbangkan ide penting dalam perkembangan empirisme dengan menekankan peran pengalaman dalam membentuk pemahaman manusia.

4. B. F. Skinner (Psikolog)

Burrhus Frederic Skinner adalah seorang psikolog behavioris yang mengembangkan teori-teori tentang bagaimana perilaku manusia dapat dibentuk oleh pengalaman dan lingkungan. Dalam bukunya *The Behavior of Organisms* (1938), Skinner mengemukakan bahwa perilaku manusia dan hewan adalah hasil dari penguatan (reinforcement) yang diperoleh dari lingkungan mereka. Skinner menganggap bahwa individu dapat dibentuk oleh pengalaman-pengalaman mereka dalam konteks lingkungan yang menguatkan atau memperkuat perilaku tertentu. Konsep-konsep seperti pengkondisian operan yang ia kembangkan sangat berpengaruh dalam psikologi empiris, terutama dalam bidang psikologi perilaku.

5. Albert Bandura (Psikolog)

Albert Bandura adalah seorang psikolog yang dikenal dengan teorinya tentang pembelajaran sosial, yang menekankan peran penting model dalam proses pembelajaran individu. Dalam karyanya *Social Learning Theory* (1963), Bandura

mengemukakan bahwa individu belajar tidak hanya melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain dalam lingkungan sosial mereka. Konsep *self-efficacy* yang diperkenalkan Bandura juga menekankan bagaimana pengalaman pribadi dan interaksi dengan lingkungan dapat mempengaruhi keyakinan diri dan perilaku individu, yang pada gilirannya membentuk kepribadian mereka. Teorinya menunjukkan bahwa kepribadian dan perilaku individu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor bawaan, tetapi juga oleh faktor eksternal dan pengalaman belajar sosial.

6. Jean Piaget (Psikolog dan Filsuf)

Jean Piaget, meskipun tidak sepenuhnya seorang penganut aliran empirisme, sangat dipengaruhi oleh pandangan empiris dalam penelitiannya mengenai perkembangan kognitif anak. Piaget berargumen bahwa anak-anak mengembangkan pengetahuan melalui pengalaman langsung mereka dengan lingkungan sekitar, yang melalui interaksi aktif dengan dunia luar mengarah pada perkembangan kognitif. Dalam karyanya *The Origins of Intelligence in Children* (1952), Piaget menunjukkan bagaimana pengalaman sehari-hari berperan dalam pembentukan struktur kognitif anak-anak, meskipun ia juga memperhatikan aspek bawaan dalam proses perkembangan.

7. Lev Vygotsky (Psikolog Sosial)

Lev Vygotsky, seorang psikolog asal Rusia, mengembangkan teori sosial-kultural yang menekankan pentingnya lingkungan sosial dalam perkembangan individu. Vygotsky berpendapat bahwa

interaksi sosial dan pengalaman budaya memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan kognitif dan kepribadian anak. Dalam bukunya *Thought and Language* (1934), Vygotsky mengemukakan bahwa bahasa dan interaksi sosial adalah faktor kunci dalam perkembangan berpikir dan pembentukan identitas diri. Konsep *zone of proximal development* (ZPD) yang diperkenalkannya mengarah pada pentingnya lingkungan dan bimbingan sosial dalam membantu individu mencapai potensi penuh mereka.

8. John Watson (Psikolog)

John B. Watson, salah satu tokoh utama dalam aliran behaviorisme, berargumen bahwa perilaku manusia sepenuhnya ditentukan oleh lingkungan, dan bahwa tidak ada ruang untuk faktor bawaan dalam pembentukan kepribadian. Dalam bukunya *Behaviorism* (1924), Watson mengemukakan bahwa semua perilaku manusia adalah hasil dari pembelajaran yang diperoleh melalui pengalaman. Watson menganggap bahwa perilaku manusia dapat diprediksi dan dibentuk dengan mengubah lingkungan dan pengalaman yang diberikan kepada individu. Ini menempatkan aliran empirisme dalam kerangka yang sangat deterministik dan berfokus pada perubahan lingkungan sebagai cara untuk membentuk perilaku dan kepribadian.

Aliran empirisme memiliki implikasi yang luas terhadap cara kita memandang pembentukan kepribadian. Pandangan ini menekankan bahwa manusia memiliki kapasitas untuk berubah dan berkembang sepanjang hidup mereka, tergantung pada

pengalaman dan interaksi mereka dengan dunia sekitar. Hal ini membuka kemungkinan bahwa dengan pengaruh yang tepat dari lingkungan, individu dapat mengubah aspek-aspek negatif dari kepribadian mereka dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Aliran empirisme memberikan landasan teori yang penting dalam pendidikan, psikologi, dan bidang-bidang lain yang berkaitan dengan pembentukan karakter dan perilaku manusia.

c. Aliran Konvergensi

Aliran konvergensi merupakan pendekatan yang berusaha untuk menggabungkan pandangan nativisme dan empirisme dalam memahami pembentukan kepribadian manusia. Dalam perspektif ini, pembentukan kepribadian dilihat sebagai hasil dari interaksi kompleks antara faktor pembawaan (bakat atau keturunan) dan pengaruh lingkungan. Aliran ini menekankan bahwa kedua faktor tersebut, yakni faktor genetik dan pengalaman yang diperoleh dari lingkungan, memainkan peranan yang sama pentingnya dalam membentuk karakter dan kepribadian seseorang. Aliran konvergensi tidak berfokus pada satu faktor tunggal sebagai penentu utama kepribadian, melainkan pada hubungan timbal balik antara faktor-faktor internal dan eksternal yang saling mempengaruhi satu sama lain.

Inti dari ajaran aliran konvergensi adalah pengakuan bahwa faktor pembawaan yang baik, yang diwariskan sejak lahir, tidak akan berkembang dengan optimal tanpa adanya pengaruh positif dari lingkungan yang mendukung. Lingkungan yang dapat memberikan

dampak signifikan dalam pembentukan karakter, pengaruh tersebut tidak dapat sepenuhnya mengubah individu yang tidak memiliki potensi genetik atau bakat tertentu. Kepribadian seseorang, menurut aliran konvergensi, adalah hasil dari perpaduan antara kedua faktor tersebut. Proses ini menggambarkan bahwa pengaruh lingkungan yang positif dan suportif, seperti pola asuh yang baik, pendidikan yang memadai, dan interaksi sosial yang sehat, dapat membantu mengembangkan potensi yang sudah ada dalam diri individu sejak kelahirannya. Sedangkan, lingkungan yang buruk atau tidak mendukung dapat menghambat perkembangan kepribadian yang baik meskipun individu tersebut dilahirkan dengan bakat atau pembawaan yang baik.

Aliran konvergensi sejalan dengan pandangan beberapa teori psikologi perkembangan yang menekankan pentingnya interaksi antara faktor internal dan eksternal dalam membentuk individu. Misalnya, teori ekologi perkembangan dari Urie Bronfenbrenner menekankan bagaimana berbagai lapisan lingkungan (mikrosistem, mesosistem, eksosistem, dan makrosistem) berinteraksi dan memengaruhi perkembangan individu. Menurut Bronfenbrenner, perkembangan manusia tidak dapat dipahami hanya dari faktor internal atau lingkungan saja, melainkan sebagai hasil dari hubungan dinamis antara keduanya. Hal ini mencerminkan prinsip dasar aliran konvergensi, yang menilai bahwa kepribadian tidak hanya tergantung pada satu faktor, tetapi pada kombinasi dari faktor-faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi⁹⁶.

Teori pengembangan identitas dari Erik Erikson juga menunjukkan bagaimana perkembangan kepribadian melibatkan faktor-faktor biologis, sosial, dan lingkungan. Erikson, dalam teori tahapan perkembangan psikososialnya, mengemukakan bahwa individu berkembang melalui serangkaian tantangan yang bergantung pada interaksi antara kebutuhan internal dan tuntutan sosial atau lingkungan sekitar. Faktor genetik dan lingkungan saling melengkapi dalam membentuk kepribadian seseorang sepanjang hidupnya, sesuai dengan tahapan perkembangan yang dihadapinya⁹⁷, seorang anak yang dilahirkan dengan potensi intelektual yang tinggi atau bakat tertentu, misalnya dalam bidang musik, akan membutuhkan lingkungan yang mendukung, seperti adanya pendidikan musik yang berkualitas dan lingkungan yang memberikan stimulasi kreatif, agar potensi tersebut bisa berkembang dengan optimal. Tanpa lingkungan yang mendukung, meskipun anak tersebut memiliki bakat alami, kemampuannya dalam bidang musik mungkin tidak berkembang dengan baik. Sebaliknya, jika lingkungan yang ada bersifat negatif atau tidak mendukung, bakat tersebut bisa terbengkalai atau bahkan terhambat⁹⁸.

Pandangan aliran konvergensi memberikan perspektif yang lebih holistik dan realistis dalam memahami pembentukan kepribadian manusia. Ia menegaskan bahwa perkembangan kepribadian bukanlah hasil dari takdir atau pembawaan semata, juga bukan semata-mata akibat dari lingkungan atau pengalaman hidup. Sebaliknya, pembentukan kepribadian adalah hasil dari kerja sama

antara faktor internal yang ada dalam diri individu, seperti bakat atau temperamen, dengan faktor eksternal, seperti pola asuh, pendidikan, dan interaksi sosial. Kedua faktor tersebut saling memengaruhi dan membentuk satu sama lain, menghasilkan kepribadian yang ideal dan seimbang.

Aliran Konvergensi adalah suatu pendekatan yang menggabungkan pandangan nativisme dan empirisme dalam menjelaskan pembentukan kepribadian, dengan menekankan bahwa kedua faktor baik faktor bawaan (genetik) maupun pengaruh lingkungan berperan penting dalam perkembangan individu. Beberapa pakar yang mengembangkan dan mendalami aliran ini atau memiliki kontribusi besar terhadap pemikiran terkait interaksi antara faktor bawaan dan lingkungan dalam pembentukan kepribadian adalah sebagai berikut:

1. Urie Bronfenbrenner (Psikolog)

Urie Bronfenbrenner, seorang psikolog asal Amerika, dikenal dengan teori *ekologi perkembangan* yang menekankan pentingnya hubungan antara individu dan lingkungan sosial di sekitarnya. Dalam karyanya *The Ecology of Human Development* (1979), Bronfenbrenner mengemukakan bahwa perkembangan individu bergantung pada interaksi antara faktor internal dan eksternal. Ia membagi lingkungan ke dalam beberapa lapisan, seperti mikrosistem (lingkungan terdekat, misalnya keluarga dan sekolah), mesosistem (interaksi antara elemen-elemen dalam mikrosistem), dan eksosistem (lingkungan yang mempengaruhi individu meskipun individu tersebut tidak terlibat langsung).

Teori ini sangat mendukung pandangan aliran konvergensi karena ia menganggap bahwa perkembangan individu merupakan hasil interaksi dinamis antara faktor bawaan dan pengaruh lingkungan yang kompleks.

2. Erik Erikson (Psikolog dan Filsuf)

Erik Erikson, dalam teori perkembangan psikososialnya, mengemukakan bahwa perkembangan kepribadian dipengaruhi oleh faktor biologis dan sosial. Dalam *Childhood and Society* (1950), Erikson memperkenalkan tahap-tahap perkembangan psikososial yang mencakup interaksi antara faktor internal (seperti kebutuhan atau kecenderungan bawaan) dan tuntutan lingkungan (seperti harapan sosial dan kultural). Meskipun teori Erikson lebih fokus pada tahapan perkembangan sosial dan psikologis individu, ia memberikan dasar bagi pandangan konvergensi dengan mengakui bahwa kedua faktor tersebut biologis dan sosial berperan penting dalam perkembangan kepribadian sepanjang kehidupan.

3. Richard Lerner (Psikolog)

Richard M. Lerner adalah seorang pakar dalam psikologi perkembangan yang mengembangkan teori *developmental systems theory* (teori sistem perkembangan), yang menekankan hubungan timbal balik antara faktor internal (seperti bakat atau temperament) dan faktor eksternal (seperti pengalaman atau lingkungan sosial). Dalam karyanya, Lerner menunjukkan bahwa individu dan lingkungan saling memengaruhi dan membentuk satu sama lain sepanjang hidup. Konsep ini memperlihatkan

bahwa perkembangan manusia tidak dapat dilihat hanya sebagai akibat dari faktor bawaan atau faktor lingkungan saja, melainkan sebagai hasil interaksi yang dinamis di antara keduanya. Pandangan ini selaras dengan prinsip dasar dari aliran konvergensi, yang menekankan pentingnya kombinasi antara kedua faktor tersebut dalam pembentukan kepribadian.

4. Benjamin Bloom (Psikolog)

Benjamin Bloom, seorang psikolog yang dikenal dengan *Taxonomy of Educational Objectives*, juga memberikan kontribusi terhadap aliran konvergensi, meskipun tidak secara eksplisit mengembangkan teori ini. Bloom menekankan pentingnya faktor-faktor eksternal seperti pendidikan dalam perkembangan kemampuan kognitif dan emosional seseorang. Ia menyarankan bahwa meskipun individu mungkin memiliki kecenderungan atau potensi bawaan, faktor pendidikan dan pengalaman lingkungan berperan penting dalam mengarahkan dan mengembangkan potensi tersebut. Bloom mendukung pandangan bahwa pengaruh lingkungan dalam bentuk pendidikan yang tepat dapat membantu mengoptimalkan perkembangan kepribadian berdasarkan bakat atau potensi bawaan.

5. John Bowlby (Psikolog)

John Bowlby, yang dikenal dengan teori *attachment*, juga memberikan kontribusi pada aliran konvergensi dengan menekankan pentingnya hubungan awal anak dengan orang tua atau pengasuh dalam perkembangan kepribadian. Bowlby

berpendapat bahwa meskipun ada faktor biologis dalam perkembangan anak, kualitas interaksi awal dengan pengasuh memegang peranan penting dalam membentuk pola hubungan emosional dan perkembangan kepribadian yang lebih lanjut. Bowlby menunjukkan bagaimana faktor lingkungan dapat memengaruhi atau membentuk potensi bawaan, seperti kepercayaan dasar dan cara anak merespon dunia sosial.

6. G. Stanley Hall (Psikolog)

G. Stanley Hall adalah tokoh awal dalam psikologi perkembangan yang memberikan perhatian pada interaksi antara faktor-faktor biologis dan lingkungan dalam perkembangan anak. Dalam karyanya *Adolescence* (1904), Hall mengemukakan bahwa masa remaja adalah periode penting di mana faktor bawaan (biologis) dan faktor lingkungan (termasuk pendidikan dan sosial) berinteraksi untuk membentuk kepribadian dan perilaku remaja. Meskipun pandangan Hall lebih fokus pada tahapan perkembangan, ia mengakui pentingnya perpaduan kedua faktor tersebut dalam mempengaruhi perkembangan kepribadian.

7. Lev Vygotsky (Psikolog Sosial)

Lev Vygotsky, meskipun lebih dikenal dengan teori sosio-kulturalnya, juga memberi kontribusi terhadap pemahaman tentang bagaimana lingkungan memengaruhi perkembangan individu, yang dapat dilihat dalam pandangan konvergensi. Dalam teori *zone of proximal development* (ZPD), Vygotsky mengemukakan bahwa perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial dan bantuan dari orang lain dalam

lingkungan mereka. Dalam hal ini, faktor internal (seperti kemampuan kognitif dan potensi bawaan) dapat berkembang secara optimal jika didukung oleh pengalaman sosial dan lingkungan yang sesuai. Pandangannya ini mendukung gagasan bahwa baik faktor bawaan maupun faktor lingkungan berperan penting dalam perkembangan kepribadian.

8. Walter Mischel (Psikolog)

Walter Mischel, melalui penelitian dan teori *self-regulation* dan *situational influences*, juga memberikan kontribusi dalam memahami pengaruh konvergensi antara faktor internal dan eksternal dalam pembentukan kepribadian. Mischel menekankan bahwa meskipun individu mungkin memiliki kecenderungan bawaan dalam hal pengendalian diri dan perilaku, faktor situasional dan pengaruh lingkungan sangat memengaruhi cara individu mengelola perilaku mereka dalam berbagai konteks. Mischel menunjukkan bahwa perilaku manusia lebih dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi antara karakteristik pribadi dan konteks sosial yang lebih luas.

Pakar-pakar yang mendalami aliran konvergensi, baik dari bidang psikologi perkembangan, psikologi sosial, maupun teori-teori pendidikan, memberikan pandangan yang komprehensif tentang bagaimana kepribadian berkembang sebagai hasil dari interaksi dinamis antara faktor bawaan dan faktor lingkungan.

C. Kepribadian Manusia Dalam Perspektif Agama

Kepribadian manusia merupakan fenomena yang kompleks, terbentuk dari interaksi berbagai faktor, termasuk faktor biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Dalam banyak tradisi agama, kepribadian tidak hanya dipandang sebagai produk dari faktor internal seperti genetika dan pengalaman hidup, tetapi juga sebagai hasil dari hubungan dengan Tuhan dan prinsip-prinsip moral yang diturunkan oleh ajaran agama. Perspektif agama tentang kepribadian menawarkan pemahaman yang lebih luas dan holistik mengenai pembentukan karakter manusia. Melalui berbagai pandangan agama, kita bisa memahami bagaimana hubungan manusia dengan Tuhan dan ajaran moral agama menjadi bagian penting dalam membentuk kepribadian mereka.

1. Kepribadian dalam Islam: Fitrah, Iman, dan Taqwa

Dalam agama Islam, konsep kepribadian manusia sangat dipengaruhi oleh fitrah, yaitu kondisi alamiah yang murni dan baik yang dibawa oleh setiap manusia sejak lahir. Al-Qur'an menyebutkan bahwa manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah, yang cenderung untuk beribadah kepada Allah. Sebagaimana tercantum dalam Surah Ar-Rum ayat 30, "*Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama, sesuai dengan fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu*" (QS. Ar-Rum:30)⁹⁹. Fitrah ini menjadi dasar dari pembentukan kepribadian manusia, dan di dalam fitrah ini terdapat potensi kebaikan yang akan berkembang apabila seseorang mendapat bimbingan yang tepat.

Namun, perkembangan kepribadian tidak hanya bergantung pada faktor fitrah semata. Faktor lingkungan, pendidikan, dan interaksi sosial berperan penting dalam pembentukan karakter seseorang. Dalam Islam, kepribadian manusia dipengaruhi oleh iman (kepercayaan kepada Allah) dan taqwa (ketaatan kepada Allah). Hal ini tercermin dalam banyak ayat Al-Qur'an yang mengajak manusia untuk hidup sesuai dengan petunjuk Allah guna memperbaiki kepribadiannya, seperti dalam Surah Al-Baqarah ayat 2, "*Kitab ini tidak ada keraguan padanya, petunjuk bagi mereka yang bertakwa*" (QS. Al-Baqarah: 2)¹⁰⁰. Pengaruh iman dan taqwa membantu individu dalam menghadapi berbagai cobaan hidup dan mengarahkan mereka untuk menciptakan kepribadian yang positif, penuh kasih sayang, sabar, dan adil.

Hadis Nabi Muhammad SAW menyatakan bahwa "*Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah, maka kedua orang tuanyalah yang menjadikannya seorang Yahudi, Nasrani, atau Majusi*" (HR. Bukhari dan Muslim)¹⁰¹. Hadis ini menekankan bahwa meskipun seseorang dilahirkan dengan fitrah yang baik, faktor pendidikan dan lingkungan berperan penting dalam pembentukan kepribadiannya.

2. Kepribadian dalam Kristen: Kasih dan Kesatuan dengan Kristus

Dalam agama Kristen, kepribadian manusia dipandang sebagai ciptaan Tuhan yang sempurna dan unik. Alkitab mengajarkan bahwa manusia diciptakan menurut gambar dan rupa Tuhan, sebagaimana tercantum dalam Kitab Kejadian 1:26-

27, "*Allah berfirman: Baiklah Kita menjadikan manusia menurut gambar dan rupa Kita*" (Kejadian 1:26-27)¹⁰². Konsep ini memberikan dasar bahwa manusia memiliki potensi besar dalam hal kecerdasan, moralitas, dan spiritualitas. Kepribadian manusia dalam Kristen, dianggap sebagai sesuatu yang baik dan harus mengarah kepada pencerminan kasih Tuhan dalam kehidupan sehari-hari.

Kristen mengajarkan bahwa perkembangan kepribadian manusia tidak hanya terjadi secara alami, tetapi juga melalui hubungan dengan Kristus. Hal ini tercermin dalam pengajaran mengenai buah roh dalam Galatia 5:22-23, yang mencakup kualitas seperti kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kelemahlembutan, dan penguasaan diri. Melalui hubungan yang erat dengan Kristus dan pemahaman akan ajaran-Nya, individu Kristen diarahkan untuk mengembangkan kualitas-kualitas tersebut, yang akhirnya membentuk kepribadian yang penuh kasih dan bermanfaat bagi sesama. Pembaruan pikiran dan pertobatan menjadi inti dalam membentuk kepribadian yang sesuai dengan ajaran Kristus.

3. Kepribadian dalam Hindu: Karma, Dharma, dan Moksha

Dalam agama Hindu, kepribadian manusia dipandang sebagai hasil dari perjalanan spiritual yang panjang, di mana Atman (jiwa) berproses untuk mencapai moksha (pembebasan dari siklus kelahiran dan kematian). Kepribadian seseorang dipengaruhi oleh karma (tindakan) yang dilakukannya, yang pada gilirannya berpengaruh pada kelahiran dan kehidupan

berikutnya. Karma menentukan kualitas hidup individu dalam kehidupan sekarang dan akan datang, dalam Bhagavad Gita, Krishna mengajarkan bahwa tindakan yang dilakukan dengan rasa pengabdian kepada Tuhan akan mengarah pada kemajuan spiritual dan perkembangan kepribadian yang lebih baik (Bhagavad Gita 2:47)¹⁰³.

Kepribadian dalam Hindu dipengaruhi oleh bagaimana seseorang menjalani dharma (tugas moral) dalam kehidupannya. Dharma tidak hanya mencakup kewajiban sosial, tetapi juga tanggung jawab spiritual terhadap diri sendiri dan dunia. Melalui pelaksanaan dharma dan pengendalian diri yang tepat, individu dapat memperbaiki dan mengembangkan kepribadiannya menuju kesempurnaan spiritual. Dalam perspektif Hindu, kepribadian manusia berkembang melalui pemahaman yang lebih dalam tentang Brahman (Tuhan yang Maha Esa) dan pencapaian kebijaksanaan untuk melepaskan diri dari dunia material.

4. Kepribadian dalam Buddha: Karma dan Pikiran

Dalam agama Buddha, kepribadian dipandang sebagai hasil dari karma (tindakan) dan kesadaran yang berkembang seiring waktu. Ajaran Buddha menekankan bahwa tidak ada jiwa kekal (anatman), dan bahwa kepribadian merupakan hasil dari interaksi dinamis antara pikiran, perasaan, dan tindakan. Konsep Empat Kebenaran Mulia mengajarkan bahwa penderitaan (dukkha) disebabkan oleh ketidaktahuan dan keterikatan terhadap dunia materi, dan bahwa untuk mengatasi penderitaan

tersebut, individu perlu mengembangkan kebijaksanaan, pengendalian diri, dan belas kasih (Dhammapada, 183)¹⁰⁴.

Kepribadian dalam ajaran Buddha dipengaruhi oleh bagaimana seseorang mengelola pikiran dan tindakannya. Pengembangan kualitas batin seperti kesabaran, belas kasih, dan pengetahuan bijak adalah langkah-langkah yang perlu ditempuh untuk mencapai nirvana, yang merupakan pembebasan dari penderitaan. Kepribadian dalam pandangan Buddha berkembang melalui transformasi batin yang mengarah pada kedamaian dan kebijaksanaan.

Pandangan agama mengenai kepribadian manusia menunjukkan bahwa pembentukan karakter tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis dan psikologis, tetapi juga oleh dimensi spiritual yang sangat mendalam. Dalam Islam, kepribadian dibentuk oleh fitrah, iman, dan takwa; dalam Kristen, melalui kasih dan hubungan dengan Kristus; dalam Hindu, melalui karma dan dharma; dan dalam Buddha, melalui kesadaran dan transformasi batin. Masing-masing agama memberikan pendekatan yang berbeda dalam memahami dan mengembangkan kepribadian manusia, namun kesemuanya menekankan pentingnya hubungan dengan kekuatan yang lebih tinggi dan penerapan nilai-nilai moral dalam kehidupan sehari-hari.

D. Pembentukan Kepribadian Manusia Dalam Islam

Pembentukan kepribadian manusia dalam perspektif Islam sangat terkait dengan pemahaman mengenai fitrah sebagai dasar pembentukan karakter sejak kelahiran. Islam mengajarkan bahwa

setiap manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah yang bersih, yakni dalam kondisi yang cenderung untuk menyembah dan beribadah kepada Allah. Fitrah ini mencerminkan potensi moral yang baik dan kebaikan dalam diri manusia yang siap untuk berkembang dan berkembang dengan pengaruh lingkungan dan pendidikan yang sesuai dengan petunjuk Allah. Hal ini tercantum dalam Surah Ar-Rum ayat 30 yang berbunyi, *“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama, sesuai dengan fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu”* (QS. Ar-Rum: 30).

Fitrah merupakan prinsip dasar dalam pembentukan kepribadian yang menyatakan bahwa manusia pada dasarnya diciptakan dalam keadaan baik dan murni. Pembentukan kepribadian manusia dalam Islam bukan hanya dipandang sebagai hasil dari interaksi biologis dan sosial semata, tetapi lebih jauh dipengaruhi oleh pendidikan agama yang mengarah pada pemahaman tentang tujuan hidup yang lebih tinggi, yaitu hubungan dengan Sang Pencipta. Konsep ini juga didukung oleh hadis Nabi Muhammad SAW yang menyatakan, *“Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah, maka kedua orang tuanyalah yang menjadikannya seorang Yahudi, Nasrani, atau Majusi”* (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini menunjukkan bahwa meskipun manusia dilahirkan dengan fitrah yang baik, faktor pendidikan dan pengaruh lingkungan sangat menentukan bagaimana potensi tersebut akan berkembang.

Kepribadian yang baik dalam Islam juga ditentukan oleh iman (kepercayaan kepada Allah) dan taqwa (ketaatan kepada Allah). Kedua konsep ini menjadi landasan dalam membangun karakter

yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman dalam Surah Al-Baqarah ayat 2, "*Kitab ini tidak ada keraguan padanya, petunjuk bagi mereka yang bertakwa*" (QS. Al-Baqarah: 2). Keimanan kepada Allah dan ketakwaan kepada-Nya membentuk dasar yang kokoh bagi individu untuk menjalani hidup dengan penuh kesabaran, keadilan, dan kasih sayang kepada sesama, yang merupakan ciri-ciri kepribadian yang baik menurut ajaran Islam.

Nabi Muhammad SAW memberikan panduan moral melalui ajaran akhlak yang mulia sebagai cermin dari kepribadian seorang Muslim. Hadis Nabi Muhammad SAW yang terkenal, "*Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia*" (HR. Bukhari), menekankan bahwa akhlak yang baik merupakan manifestasi dari keimanan dan ketakwaan kepada Allah. Bagi umat Islam, pembentukan kepribadian yang baik sangat bergantung pada sejauh mana seseorang dapat menginternalisasi nilai-nilai moral Islam dalam kehidupan sehari-hari.

Islam juga mengakui bahwa lingkungan mempengaruhi perkembangan kepribadian seseorang. Seperti dalam hadis Nabi yang menyatakan bahwa "*Seseorang itu mengikuti agama temannya, maka hendaklah salah seorang di antara kalian memperhatikan siapa yang ia jadikan teman*" (HR. Abu Dawud). Hadis ini menekankan bahwa interaksi dengan orang lain, baik dalam keluarga, masyarakat, atau lingkungan kerja, akan memengaruhi pembentukan karakter dan perilaku individu. Pendidikan yang baik dan lingkungan yang positif sangat diperlukan

untuk mendukung perkembangan kepribadian yang sesuai dengan ajaran Islam.

Islam juga memberikan petunjuk tentang pentingnya sabar, syukur, dan tawakal dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Kepribadian yang sabar dan mampu bersyukur akan berkembang lebih baik, karena kedua sifat ini menjadi kunci dalam menjaga kedamaian hati dan menjalin hubungan baik dengan sesama. Hal ini juga tertuang dalam berbagai ayat Al-Qur'an yang mengajarkan bagaimana seorang Muslim harus menghadapi ujian hidup dengan penuh kesabaran dan rasa syukur.

Pembentukan kepribadian manusia adalah hasil dari interaksi antara fitrah, iman, taqwa, dan lingkungan. Fitrah yang baik memberikan dasar bagi perkembangan karakter yang positif, namun faktor lingkungan dan pendidikan yang sesuai dengan prinsip Islam sangat menentukan bagaimana kepribadian seseorang terbentuk. Islam menekankan pentingnya pendidikan agama dan nilai-nilai moral yang berasal dari Al-Qur'an dan Hadis dalam membimbing individu menuju pembentukan kepribadian yang baik dan sesuai dengan tuntunan Allah. Kepribadian manusia dalam Islam merupakan perpaduan antara pembawaan yang murni sejak lahir dan pengaruh dari iman, taqwa, serta lingkungan yang mendukung.

a. Pengertian dan Prinsip Hereditas

Hereditas, atau pewarisan genetik, merujuk pada proses transmisi sifat-sifat fisik dan psikis dari orang tua kepada anak-anak mereka melalui mekanisme genetik. Proses ini tidak hanya

menentukan ciri-ciri fisik seperti warna mata, tinggi badan, atau jenis kelamin, tetapi juga mempengaruhi banyak aspek lain dalam perkembangan individu, termasuk kepribadian dan karakteristik psikologis. Hereditas berperan dalam pembentukan dasar kepribadian seseorang, yang mencakup temperamen, kecenderungan emosional, dan sifat-sifat bawaan lainnya yang dapat memengaruhi perilaku, pola pikir, serta interaksi sosial individu sepanjang hidup mereka¹⁰⁵. Erikson (1963), proses ini memungkinkan individu untuk membawa sifat-sifat tertentu yang diwariskan dari orang tua mereka, yang kemudian menjadi bagian dari landasan kepribadian. Penelitian juga menunjukkan bahwa faktor hereditas mempengaruhi kecenderungan individu terhadap karakteristik emosional tertentu, seperti kecemasan atau ketenangan dalam menghadapi stres. Meskipun begitu, proses pembentukan kepribadian sangat dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan faktor lingkungan yang menyertainya¹⁰⁶.

Prinsip dasar dari hereditas adalah bahwa karakteristik individu diwariskan melalui gen dari orang tua kepada anak. Gen-gen yang diterima dari kedua orang tua mengandung informasi yang memengaruhi segala hal tentang diri individu, termasuk aspek-aspek psikologis dan emosional mereka. Ada beberapa prinsip utama dalam hereditas yang mendasari pemahaman tentang bagaimana sifat-sifat bawaan terbentuk dan diteruskan:

- 1. Pewarisan Karakteristik Fisik dan Psikis.** Pewarisan sifat fisik seperti warna mata, tinggi badan, atau jenis kelamin merupakan contoh paling sederhana dari hereditas. Namun, aspek-aspek

psikis atau psikologis, yang lebih kompleks, juga dapat diwariskan, seperti kecenderungan untuk memiliki temperamen tertentu (misalnya, mudah marah atau tenang). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor genetik dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang, seperti potensi untuk mengembangkan kecemasan, depresi, atau gangguan lainnya¹⁰⁷.

2. Pewarisan Genetik dan Kepribadian. Studi kembar dan penelitian mengenai genetika telah menunjukkan bahwa sejumlah ciri kepribadian, seperti sikap optimis atau pesimis, kemampuan untuk beradaptasi dalam situasi sosial, dan bahkan kecenderungan untuk menunjukkan emosi tertentu, memiliki komponen genetik yang signifikan¹⁰⁸, anak-anak yang dilahirkan oleh orang tua yang memiliki temperamen yang stabil cenderung menunjukkan kepribadian yang lebih tenang dan lebih mampu mengatasi stres. Hereditas berfungsi sebagai landasan biologis bagi kepribadian, meskipun pengalaman hidup tetap memainkan peran penting dalam memodulasi perkembangan kepribadian tersebut.

3. Faktor-faktor Poligenik dalam Kepribadian. Kepribadian manusia tidak ditentukan oleh satu gen tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi dari banyak gen (poligenik). Setiap gen yang diwariskan berkontribusi pada suatu bagian dari kepribadian, dan pengaruhnya dapat diperkuat atau dipengaruhi oleh lingkungan tempat individu dibesarkan. Misalnya, individu dengan kecenderungan genetik untuk kecemasan mungkin tidak

mengalami gangguan kecemasan jika mereka dibesarkan dalam lingkungan yang mendukung dan penuh kasih sayang¹⁰⁹.

4. Interaksi antara Hereditas dan Lingkungan. Meskipun hereditas memainkan peran penting dalam pembentukan kepribadian, tidak dapat dipungkiri bahwa lingkungan juga mempengaruhi perkembangan individu. Proses interaksi antara genetik dan pengalaman hidup atau pengaruh sosial sangat menentukan apakah ciri-ciri bawaan akan berkembang menjadi pola perilaku yang khas, seseorang mungkin dilahirkan dengan kecenderungan untuk menjadi introvert (menarik diri dari interaksi sosial), lingkungan yang mendukung dan memberi mereka kesempatan untuk berkembang secara sosial dapat membantu mereka mengatasi kecenderungan tersebut dan mengembangkan sifat ekstrovert¹¹⁰.

5. Plastisitas Genetik. Konsep plastisitas genetik menunjukkan bahwa meskipun kepribadian memiliki komponen genetik yang kuat, ia tetap dapat dipengaruhi oleh pengalaman dan perubahan dalam kehidupan individu. Kepribadian seseorang dapat berkembang atau berubah seiring berjalannya waktu berdasarkan pengalaman hidup yang mereka jalani, serta kemampuan individu untuk belajar dan beradaptasi terhadap lingkungan mereka¹¹¹.

Hereditas merupakan faktor penting dalam pembentukan kepribadian, tetapi kepribadian itu sendiri adalah hasil dari interaksi kompleks antara faktor genetik dan pengaruh lingkungan. Sifat-sifat fisik dan psikologis seseorang dapat diwariskan melalui mekanisme

genetik, namun pengaruh pengalaman hidup dan interaksi sosial memainkan peran yang tak kalah penting dalam membentuk kepribadian akhir individu. Peran hereditas dalam kepribadian membantu kita untuk lebih memahami dasar biologis dari perilaku dan sifat manusia, sambil tetap mengakui pentingnya faktor lingkungan dalam membentuk siapa kita¹¹².

b. Hereditas dalam Pembentukan Kepribadian Manusia Islam

Dalam perspektif Islam, hereditas atau al-warīthah memiliki peran penting dalam pembentukan kepribadian manusia. Islam mengakui adanya faktor genetik yang mempengaruhi karakteristik fisik dan psikologis individu, yang diwariskan dari orang tua kepada anak-anak mereka. Islam juga memberikan perhatian khusus pada aspek pemilihan pasangan hidup yang dapat mempengaruhi kualitas keturunan yang akan dilahirkan, baik dari segi fisik maupun kepribadian. Ini tercermin dalam ajaran Islam yang menekankan pada pemilihan pasangan yang memiliki akhlak baik dan kualitas spiritual yang tinggi, dengan tujuan menghasilkan keturunan yang baik pula.

Dalam Al-Qur'an, terdapat beberapa ayat yang memberikan petunjuk mengenai pentingnya keturunan yang baik. Salah satunya adalah dalam Surah Ali Imran [3]: 34, di mana Allah mengungkapkan bahwa keturunan Nabi Ibrahim dan keturunan Imran memiliki keistimewaan dan kelebihan, yang secara tidak langsung menunjukkan bahwa faktor hereditas memiliki dampak yang signifikan terhadap pembentukan karakter dan kualitas keturunan.

Allah berfirman: *"Tuhan memperkenankan doanya dan memperbaiki keadaannya, dan memberikan kepada keluarga Imran (anak-anak keturunannya), yaitu Zakariya, Yahya, dan Isa, serta memberikan petunjuk kepada mereka yang datang setelahnya."* (Q.S. Ali Imran [3]: 34). Ayat ini menggambarkan bagaimana keturunan yang baik, yang diwarisi dari orang tua atau keluarga yang memiliki keimanan dan ketakwaan tinggi, memiliki potensi untuk menghasilkan generasi yang baik secara spiritual dan sosial.

Pandangan Islam terhadap hereditas tidak hanya terbatas pada kualitas fisik, tetapi juga terkait dengan kualitas mental dan spiritual. Surah Al-Baqarah [2]: 221, Allah memberikan petunjuk terkait pemilihan pasangan hidup yang berkualitas, terutama yang beriman dan bertakwa. Ayat tersebut mengajarkan agar seseorang memilih pasangan hidup berdasarkan ketakwaannya, yang diyakini akan berpengaruh pada pembentukan generasi yang lebih baik: *"Dan janganlah kamu menikahi wanita-wanita musyrik sebelum mereka beriman; sesungguhnya wanita yang beriman lebih baik dari wanita musyrik, meskipun wanita musyrik itu menarik hatimu."* (Q.S. Al-Baqarah [2]: 221). Ayat ini menunjukkan bahwa pemilihan pasangan yang memiliki kualitas spiritual yang baik dan berbudi pekerti luhur dapat berkontribusi pada pembentukan keturunan yang baik pula, baik dari sisi kepribadian maupun kualitas mental.

Hereditas dalam Islam juga mempengaruhi pemahaman tentang tanggung jawab orang tua dalam mendidik dan membimbing anak-anak mereka. Meskipun faktor genetik memainkan peran dalam menentukan sifat fisik dan psikologis anak, Islam mengajarkan

bahwa orang tua juga bertanggung jawab untuk memberikan pendidikan moral dan spiritual kepada anak-anak mereka, yang akan membentuk kepribadian mereka, dalam Hadits Riwayat Muslim, Nabi Muhammad SAW bersabda: *"Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah (murni), maka kedua orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi."* (HR. Muslim). Hadits ini menggarisbawahi pentingnya pengaruh orang tua dalam membentuk karakter anak, di samping faktor keturunan atau hereditas.

Secara sosiobiologis, hereditas dapat dianggap sebagai pembawa potensi fisik, intelektual, dan karakter seseorang yang diwariskan oleh orang tua. Fenomena ini sejalan dengan pandangan ilmiah yang mengungkapkan bahwa anak akan mewarisi sejumlah sifat, baik yang bersifat fisik seperti penampilan, kecerdasan, atau kemampuan motorik, maupun sifat-sifat psikis seperti temperamen, kecenderungan emosional, atau kecenderungan terhadap gangguan psikologis tertentu. Penelitian ilmiah menunjukkan bahwa banyak aspek kepribadian dan kecerdasan seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor genetik yang diwariskan dari kedua orang tuanya. Dalam Islam, ini dipandang sebagai suatu hal yang wajar dan bagian dari takdir Allah, yang memberi peluang bagi orang tua untuk memberikan keturunan yang sehat, baik secara fisik maupun psikis. Namun, meskipun hereditas memberi kontribusi besar pada pembentukan kepribadian seseorang, Islam tetap mengajarkan pentingnya usaha, pendidikan, dan lingkungan dalam membentuk karakter seseorang. Keberhasilan dalam membangun kepribadian

yang baik tidak hanya bergantung pada faktor keturunan, tetapi juga pada pengaruh lingkungan, pendidikan, serta niat dan usaha individu untuk memperbaiki dirinya.

Hereditas dalam Islam tidak hanya sebatas faktor genetik yang menentukan kualitas fisik dan psikis anak, tetapi juga mencakup dimensi moral dan spiritual yang diwariskan melalui teladan baik orang tua. Sebagai bagian dari takdir Ilahi, pemilihan pasangan hidup yang tepat dan pendidikan yang baik menjadi faktor penentu dalam pembentukan kepribadian anak yang berkualitas.

c. Hidayah Tuhan dan Kepribadian Manusia

Pembentukan kepribadian manusia adalah suatu proses yang sangat kompleks, yang melibatkan berbagai faktor yang saling berinteraksi, seperti faktor hereditas (keturunan), lingkungan, dan pengalaman hidup individu. Dalam perspektif Islam, ada satu faktor yang dianggap lebih tinggi dan menentukan dalam pembentukan kepribadian manusia, yaitu hidayah Tuhan. Hidayah merupakan petunjuk hidup yang diberikan oleh Allah Swt. kepada umat-Nya untuk menunjukkan jalan yang benar dan membantu manusia menemukan tujuan hidup yang sejati, baik dalam aspek duniawi maupun spiritual. Tanpa hidayah, meskipun seseorang dibentuk oleh faktor keturunan yang baik dan lingkungan yang mendukung, ia tetap bisa tersesat. Pemahaman tentang hidayah Tuhan menjadi sangat penting dalam kajian pembentukan kepribadian, karena ia memainkan peran yang krusial dalam menentukan siapa diri seseorang dan arah kehidupannya¹¹³.

Hidayah, dalam bahasa Arab, memiliki makna yang luas, yaitu petunjuk, bimbingan, atau arahan dari Allah Swt. untuk menunjukkan jalan yang benar bagi umat-Nya. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), hidayah diartikan sebagai petunjuk atau bimbingan Tuhan untuk mengarahkan kehidupan manusia menuju kebenaran. Secara lebih mendalam, hidayah ini tidak hanya mencakup hal-hal yang berhubungan dengan kehidupan duniawi, tetapi juga kehidupan spiritual yang lebih tinggi, yaitu hubungan antara manusia dengan Tuhan¹⁴. Hidayah Tuhan berfungsi sebagai penuntun yang menjaga manusia dari kebingungan, kesesatan, dan kegagalan dalam menjalani kehidupan yang benar dan sesuai dengan tujuan penciptaan-Nya.

Dalam konteks pembentukan kepribadian, hidayah memiliki peran yang sangat fundamental. Kepribadian manusia, menurut ajaran Islam, tidak hanya terbentuk dari faktor eksternal seperti pengaruh lingkungan dan keturunan, tetapi juga dari faktor internal yang diberikan oleh Allah, yaitu hidayah-Nya. Hidayah ini menjadi faktor penentu dalam membimbing seseorang untuk menjalani hidup dengan nilai-nilai spiritual yang sesuai dengan ajaran agama, sehingga kepribadiannya berkembang dalam kebaikan dan kesalehan. Dalam Islam, hidayah dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan dan jenis, yang masing-masing memiliki pengaruh yang berbeda dalam pembentukan kepribadian manusia.

1. Hidayah Ilahiyah (Hidayah Tuhan). Merupakan bentuk petunjuk yang langsung diberikan oleh Allah Swt. kepada hamba-Nya untuk menunjukkan jalan yang benar. Hidayah ini mencakup

segala hal yang berkaitan dengan wahyu dan ajaran-Nya, yang bisa diterima melalui kitab-kitab-Nya, seperti Al-Qur'an dan Hadis. Hidayah ini memiliki daya pengaruh yang sangat besar dalam membentuk kepribadian seseorang, karena ia memberikan arah yang jelas dan mengarahkan individu menuju kehidupan yang diridhai Allah.

2. Hidayah Taufiq. Hidayah taufiq adalah bentuk hidayah yang lebih spesifik dan langsung diberikan oleh Allah Swt. kepada individu tertentu untuk mendapatkan kemampuan dalam memahami dan mengamalkan kebenaran. Dengan hidayah taufiq, seseorang diberi kekuatan hati untuk menerima petunjuk dan melaksanakannya dalam kehidupan nyata. Hal ini sangat mempengaruhi perkembangan kepribadian seseorang, menjadikannya lebih istiqamah dalam menjalani kehidupan yang sesuai dengan ajaran agama.
3. Hidayah Irsyad. Hidayah irsyad merujuk pada bimbingan Allah yang diberikan melalui sarana-sarana luar, seperti para nabi, rasul, dan ulama. Melalui hidayah irsyad, manusia diajarkan cara menjalani hidup yang benar melalui contoh dan nasihat dari orang-orang yang memiliki ilmu dan pengetahuan agama. Hal ini sangat penting dalam pembentukan kepribadian, karena memberikan model dan teladan yang bisa diikuti oleh individu dalam mengembangkan sikap dan perilaku yang baik.
4. Hidayah Hudaa. Hidayah hudaa merujuk pada petunjuk umum yang diberikan oleh Allah untuk seluruh umat manusia. Ini meliputi ajaran agama yang terkandung dalam wahyu-Nya, yang

memberikan jalan yang benar bagi umat manusia, dan menjelaskan tujuan hidup serta jalan menuju keselamatan. Hidayah hudaa membantu seseorang untuk memahami apa yang seharusnya dijalani dalam hidupnya sebagai hamba Allah, sehingga membentuk kepribadian yang penuh dengan nilai-nilai moral dan spiritual yang tinggi.

Kepribadian seseorang dibentuk oleh berbagai faktor, namun hidayah Tuhan memegang peran yang sangat penting dalam menentukan arah dan kualitas hidup seseorang. Tanpa hidayah, seseorang dapat terjebak dalam kesesatan meskipun ia berada dalam lingkungan yang baik atau memiliki latar belakang keluarga yang mulia. Hidayah menjadi faktor pembentuk yang lebih tinggi, yang mampu menuntun individu untuk menjalani hidup dengan penuh kesadaran terhadap Tuhan dan menjalankan kehidupan sesuai dengan ajaran-Nya¹¹⁵.

Hidayah mempengaruhi aspek spiritual dan moral dalam pembentukan kepribadian. Dengan hidayah, seseorang akan lebih mudah memahami tujuan hidupnya sebagai hamba Allah dan menjalani kehidupannya dengan penuh kesadaran. Hidayah memberikan pencerahan dalam menghadapi ujian hidup, serta memberi petunjuk dalam menentukan pilihan yang benar, baik dalam aspek pribadi, sosial, maupun spiritual. Kepribadian yang dibentuk melalui hidayah akan mencerminkan karakter yang baik, penuh kasih sayang, sabar, ikhlas, dan taqwa kepada Allah Swt.

Hidayah Tuhan merupakan faktor yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian manusia. Meskipun faktor keturunan dan

lingkungan juga berperan, hidayah memberikan dimensi yang lebih tinggi dalam membimbing seseorang untuk menemukan jalan hidup yang benar. Dengan hidayah, kepribadian seseorang akan berkembang sesuai dengan ajaran agama, membentuk karakter yang mulia, dan mengarah pada kebahagiaan dunia dan akhirat.

BAB 3

PROSES PEMBENTUKAN KEPERIBADIAN DALAM ISLAM

A. Pengertian Kepribadian Dalam Islam

Kepribadian dalam Islam dipahami sebagai manifestasi dari keseluruhan karakteristik, sifat, dan perilaku seorang individu yang mencerminkan kualitas jiwa serta spiritualitasnya. Kepribadian ini memiliki dimensi yang lebih luas dibandingkan sekadar faktor biologis atau psikologis, karena dalam Islam, pembentukan moral dan akhlak menjadi inti dari pengembangan diri. Proses ini juga melibatkan hubungan yang erat dengan Tuhan (Allah SWT) serta sesama makhluk-Nya. Dalam pandangan Islam, kepribadian yang baik tidak hanya terlihat dari penampilan fisik atau ciri-ciri lahiriah, tetapi yang lebih utama adalah kualitas batin dan perilaku yang terjalin dalam setiap tindakan sehari-hari yang didasari oleh ajaran-ajaran Islam.¹¹⁶

Kepribadian seseorang dalam Islam sangat erat kaitannya dengan akhlak atau etika moral yang dipengaruhi oleh pemahaman terhadap prinsip-prinsip agama. Salah satu konsep utama yang diajarkan adalah bahwa kepribadian yang baik mencerminkan keselarasan antara hati yang bersih, pikiran yang jernih, dan perilaku yang mulia. Akhlak mulia dalam Islam tidak hanya terkait dengan interaksi sosial, tetapi juga mencakup pengendalian diri, kesabaran, kejujuran, dan rasa tanggung jawab terhadap hak-hak orang lain.

Dalam hal ini, ajaran Nabi Muhammad SAW teladan (*Uswatun Hasanah*) menjadi acuan utama dalam membentuk kepribadian yang unggul.¹¹⁷

Menurut tafsir dan literatur Islam klasik, kepribadian dalam Islam bukanlah sesuatu yang statis, melainkan terus berkembang dan dapat dibentuk melalui amal perbuatan dan penghayatan spiritual. Beberapa ulama menekankan pentingnya ikhtiar (usaha) dalam mengasah akhlak dan meningkatkan kualitas diri, baik melalui ibadah yang tulus, pengamalan ajaran Al-Qur'an, maupun praktik sosial yang mendukung kedamaian dan kesejahteraan umat. Kepribadian seorang Muslim seharusnya selalu mencerminkan nilai-nilai yang dipegang teguh dalam agama Islam, yakni untuk selalu berbuat baik kepada diri sendiri, sesama manusia, dan kepada Allah SWT.¹¹⁸

Penekanan dalam pembentukan kepribadian yang kokoh ini dapat ditemukan dalam berbagai literatur keagamaan, baik dalam Al-Qur'an maupun hadis, yang secara eksplisit mengajarkan pentingnya akhlak yang baik sebagai cermin dari kedalaman iman. Misalnya, dalam Surah Al-Ahzab (33:21) yang menyebutkan bahwa Nabi Muhammad SAW adalah contoh teladan yang baik bagi umat manusia. Demikian pula, hadis-hadis beliau banyak yang mengarah pada pembentukan karakter yang mulia, seperti hadis yang menyatakan bahwa "*Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia.*"¹¹⁹. Kepribadian dalam Islam tidak hanya terbatas pada aspek lahiriah, tetapi lebih mengarah pada pengembangan akhlak mulia yang berlandaskan pada iman

dan ibadah. Sebuah kepribadian yang baik dalam Islam adalah kepribadian yang dapat menciptakan kedamaian, kebaikan, dan kebajikan, baik untuk diri sendiri maupun untuk masyarakat luas.¹²⁰

B. Sumber Pembentukan Kepribadian Dalam Islam

a. Al-Qur'an

Al-Qur'an, sebagai kitab suci umat Islam, berfungsi sebagai pedoman hidup yang mencakup segala aspek kehidupan, termasuk dalam pembentukan kepribadian. Pembentukan karakter seorang Muslim sangat dipengaruhi oleh ajaran yang terkandung dalam Al-Qur'an. Di dalamnya, Allah SWT menekankan pentingnya akhlak dan moralitas yang mulia sebagai landasan dalam mengembangkan kepribadian yang baik. Banyak ayat dalam Al-Qur'an yang mengajarkan tentang akhlak, kejujuran, kesabaran, kerendahan hati, dan nilai-nilai moral lainnya yang menjadi pilar utama dalam membentuk karakter seorang Muslim yang sejati.¹²¹

Dalam Al-Qur'an, Allah SWT secara jelas dan tegas menekankan pentingnya akhlak yang baik sebagai cerminan dari kedalaman iman seorang Muslim. Akhlak yang baik, seperti kejujuran, kesabaran, kerendahan hati, dan pemaafan, diuraikan dalam berbagai ayat yang menjadi pedoman dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa ayat yang menunjukkan pentingnya akhlak mulia dalam membentuk kepribadian adalah sebagai berikut: QS. Al-Ahzab (33:21): *“Sesungguhnya telah ada pada diri Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu, yaitu bagi orang yang mengharap pertemuan dengan Allah dan hari kiamat dan yang banyak menyebut Allah.”*

Nabi Muhammad SAW adalah suri teladan terbaik dalam hal akhlak yang harus dicontoh oleh umat Islam. Beliau tidak hanya memberikan petunjuk dalam aspek ibadah, tetapi juga dalam hal moralitas dan akhlak yang baik. Kepribadian Rasulullah yang penuh dengan sifat-sifat mulia seperti jujur, sabar, rendah hati, dan pemaaf, menjadikannya sebagai contoh utama bagi umat Islam dalam membentuk karakter.¹²² QS. Al-Furqan (25:63): *“Dan hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih itu adalah mereka yang berjalan di bumi dengan rendah hati, dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata yang baik.”* Ayat ini menekankan pentingnya kesopanan, kerendahan hati, dan sikap bijaksana dalam berinteraksi dengan orang lain. Rasulullah SAW mengajarkan agar umat Islam senantiasa menunjukkan sikap lembut dan menghormati orang lain, bahkan dalam menghadapi penghinaan sekalipun. Ini adalah bagian dari pengembangan kepribadian yang mencerminkan akhlak mulia.¹²³ QS. Al-Imran (3:134): *“Yaitu orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang lain. Dan Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”* Ayat ini mendorong umat Islam untuk mengendalikan amarah dan senantiasa memaafkan orang lain. Kesabaran dan sikap pemaaf adalah bagian integral dari pembentukan karakter yang mulia. Dalam ajaran Islam, mengendalikan emosi dan berbuat baik kepada sesama sangat dianjurkan, karena itu mencerminkan keteguhan iman dan kualitas moral yang tinggi.¹²⁴ Sifat-sifat seperti kesabaran, kerendahan hati, kejujuran, dan pemaaf, menjadi kunci utama dalam membangun karakter yang baik sesuai dengan ajaran Islam.

Al-Qur'an juga memberikan prinsip-prinsip dasar yang menjadi landasan dalam membentuk karakter seorang Muslim. Prinsip-prinsip ini tidak hanya berfokus pada aspek spiritual, tetapi juga pada interaksi sosial, keadilan, dan kebaikan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa prinsip dasar yang dapat membentuk karakter seorang Muslim adalah sebagai berikut:

1. Tawhid (Keimanan kepada Allah): Pembentukan kepribadian yang baik dimulai dengan pemahaman yang kuat tentang ketuhanan dan penghambaan diri kepada Allah SWT. Keimanan kepada Allah adalah dasar dari setiap aspek kepribadian yang baik. Hal ini terlihat dalam ajaran Al-Qur'an yang menekankan pentingnya tawhid sebagai pondasi utama dalam kehidupan seorang Muslim. Dengan pemahaman yang benar tentang keesaan Allah, seorang Muslim akan lebih mudah untuk membangun akhlak yang baik dan menjauhi perilaku tercela.

"Dan Tuhanmu telah memerintahkan agar kamu tidak menyembah selain Dia, dan berbuat baiklah kepada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya." (QS. Al-Isra, 17:23)¹²⁵

2. Akhlak yang Mulia: Islam sangat menekankan pentingnya akhlak yang mulia dalam semua aspek kehidupan. Al-Qur'an mengajarkan bahwa akhlak yang baik tidak hanya berhubungan dengan ibadah kepada Allah, tetapi juga dengan cara kita berinteraksi dengan sesama. Kejujuran, kesabaran, kemurahan hati, dan keikhlasan adalah beberapa sifat yang harus dimiliki untuk membentuk karakter yang baik.

"Dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik." (QS. Al-Baqarah, 2:195)¹²⁶

3. Keadilan dan Kejujuran: Islam menekankan pentingnya keadilan dan kejujuran dalam setiap aspek kehidupan, baik itu dalam urusan pribadi maupun dalam hubungan sosial. Berperilaku adil dan jujur adalah dua kualitas dasar yang sangat penting dalam pembentukan karakter seorang Muslim. Hal ini tercermin dalam ajaran Al-Qur'an yang selalu mengutamakan keadilan, baik dalam urusan pribadi maupun dalam pengambilan keputusan. *"Sesungguhnya Allah memerintahkan kamu untuk berlaku adil, berbuat kebajikan, dan memberi kepada kaum kerabat..."* (QS. An-Nahl, 16:90)¹²⁷

Al-Qur'an adalah pedoman utama dalam pembentukan kepribadian seorang Muslim. Melalui ayat-ayat yang mengajarkan akhlak mulia dan prinsip-prinsip dasar yang membentuk karakter, Al-Qur'an memberikan arah yang jelas bagi umat Islam dalam mengembangkan kepribadian yang baik. Akhlak yang baik, seperti kejujuran, kesabaran, kerendahan hati, dan pemaafan, menjadi landasan utama dalam membangun karakter yang sesuai dengan ajaran Islam. Prinsip-prinsip seperti tawhid, keadilan, dan kejujuran menjadi dasar dalam menjalani kehidupan yang penuh dengan kebaikan dan keberkahan. Dengan memahami dan mengamalkan ajaran-ajaran tersebut, seorang Muslim dapat menciptakan kehidupan yang lebih baik dan lebih bermakna, baik dalam hubungan dengan Allah maupun sesama manusia.¹²⁸

b. Hadis

Hadis Nabi Muhammad SAW adalah sumber kedua yang sangat penting dalam membentuk kepribadian umat Islam. Sebagai seorang nabi yang diutus oleh Allah SWT, Nabi Muhammad SAW memberikan contoh terbaik dalam perilaku hidup sehari-hari, melalui perkataan dan perbuatannya yang mencerminkan akhlak yang sempurna. Hadis-hadis yang diriwayatkan oleh para sahabat menggambarkan bagaimana Nabi Muhammad SAW menjadi teladan dalam membangun karakter dan akhlak yang mulia.

Rasulullah SAW dikenal dengan akhlak yang mulia dan sempurna. Beliau menunjukkan sifat-sifat yang patut dicontoh, seperti jujur (*Al-Amin*), sabar, pemaaf, penyayang, dan selalu mengutamakan kebaikan dalam setiap tindakannya. Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari menjelaskan tujuan utama kerasulan Nabi Muhammad SAW: "*Aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia.*" (HR. Al-Bukhari)

Hadis ini menegaskan bahwa salah satu tujuan utama dari kerasulan Nabi Muhammad SAW adalah untuk memperbaiki akhlak umat manusia. Perilaku beliau menjadi contoh konkret bagaimana seorang Muslim seharusnya berperilaku dengan akhlak yang baik, berbudi luhur, dan penuh kasih sayang terhadap sesama. Menurut *Tafsir Ibn Kathir*, akhlak Nabi Muhammad SAW yang luhur merupakan cerminan dari keimanan yang kuat dan hubungan yang erat dengan Allah SWT¹²⁹.

Nabi Muhammad SAW mengajarkan bagaimana seharusnya seseorang bertindak dalam kehidupan sehari-hari dengan

menunjukkan perilaku-perilaku yang luar biasa. Beberapa contoh yang bisa dicontohkan antara lain adalah:

1. Kesederhanaan dalam Hidup. Meskipun Nabi Muhammad SAW adalah pemimpin umat Islam, beliau hidup sangat sederhana. Hal ini tercermin dalam sabda beliau: *"Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada tubuh dan harta benda kalian, tetapi Dia melihat kepada hati dan amal perbuatan kalian."* (HR. Muslim)¹³⁰

Hadis ini mengajarkan bahwa kesederhanaan adalah tanda dari kualitas batin yang baik. Nabi Muhammad SAW lebih memilih hidup sederhana meskipun dihadapkan pada kekuasaan dan kemewahan duniawi, serta selalu mengajarkan umatnya untuk tidak terlena dengan kesenangan dunia. Hal ini sejalan dengan pemikiran dalam *Tafsir Al-Qur'an* oleh al-Razi yang menyatakan bahwa keutamaan hidup sederhana akan membentuk keteguhan hati dan kedekatan dengan Allah¹³¹.

2. Kepedulian terhadap Sesama. Nabi Muhammad SAW selalu peduli terhadap kebutuhan umatnya. Baik itu dalam masalah duniawi maupun spiritual, beliau tidak pernah mengabaikan orang-orang yang membutuhkan. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari, beliau mengatakan: *"Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi sesamanya."* (HR. Bukhari)¹³². Hadis ini mengajarkan kepada umat Islam untuk selalu membantu sesama, baik dalam keadaan sulit maupun mudah. Perilaku ini juga menunjukkan bahwa umat Islam seharusnya memiliki sifat empati dan kepedulian terhadap sesama manusia. Hal ini juga tercermin dalam banyak penelitian

di jurnal internasional mengenai peran kepedulian sosial dalam membentuk masyarakat yang lebih adil dan damai¹³³.

3. Kesabaran dan Keteguhan dalam Menghadapi Ujian. Nabi Muhammad SAW adalah contoh teladan dalam hal kesabaran menghadapi ujian dan cobaan yang diberikan oleh Allah SWT. Baik dalam bentuk penganiayaan, kemiskinan, atau kekalahan dalam peperangan, Nabi Muhammad SAW selalu menunjukkan keteguhan dan ketabahan. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Tirmidzi, beliau bersabda: "*Sesungguhnya besar pahala itu sebanding dengan besar ujian. Jika Allah mencintai suatu kaum, Dia akan menguji mereka.*" (HR. Tirmidzi)¹³⁴. Hadis ini mengajarkan bahwa kesabaran dalam menghadapi ujian merupakan tanda kecintaan Allah. Kesabaran Nabi Muhammad SAW dalam menghadapi ujian menunjukkan betapa pentingnya keteguhan iman dan tawakal kepada Allah SWT dalam setiap aspek kehidupan. Dalam *Tafsir Ibn Kathir* juga disebutkan bahwa ujian merupakan cara Allah untuk mengangkat derajat hamba-Nya yang sabar dan tawakal¹³⁵.

Hadis-hadis Nabi Muhammad SAW memberikan pedoman hidup yang sangat penting dalam membentuk kepribadian seorang Muslim. Melalui kesederhanaan, kepedulian terhadap sesama, serta kesabaran dalam menghadapi ujian, Nabi Muhammad SAW menunjukkan bagaimana seharusnya umat Islam bersikap dalam kehidupan sehari-hari. Akhlak mulia yang beliau ajarkan menjadi fondasi dalam membangun karakter yang baik, penuh dengan kebaikan, kasih sayang, dan keteguhan hati. Dengan meneladani

akhlak dan perilaku Nabi Muhammad SAW, seorang Muslim dapat membentuk kepribadian yang sesuai dengan ajaran Islam, yang tidak hanya bermanfaat bagi diri sendiri, tetapi juga bagi sesama umat manusia.

C. Pengaruh Aqidah Terhadap Kepribadian

a. Keimanan Sebagai Pondasi Kepribadian

Keimanan dalam Islam merupakan pondasi utama yang mendasari pembentukan kepribadian seorang Muslim. Keimanan ini tidak hanya sekadar pengakuan terhadap adanya Tuhan, melainkan mencakup keyakinan yang mendalam terhadap prinsip-prinsip dasar agama Islam, seperti keimanan kepada Allah SWT, malaikat-Nya, kitab-Nya, rasul-Nya, hari kiamat, dan takdir-Nya. Keimanan yang kokoh ini memberikan arah dan tujuan hidup yang jelas, serta membimbing individu untuk bertindak sesuai dengan petunjuk dan hukum-hukum yang telah ditetapkan Allah dalam Al-Qur'an dan sunnah Rasulullah SAW. Sebagai dasar dalam pembentukan karakter, keimanan tidak hanya berfungsi sebagai keyakinan teoritis, tetapi juga sebagai pedoman praktis dalam kehidupan sehari-hari yang mencakup perilaku, akhlak, dan etika individu.¹³⁶

Pondasi keimanan ini sangat krusial karena ia mengarah pada pencapaian ketenangan batin dan rasa aman dalam menghadapi berbagai situasi hidup. Seorang Muslim yang memiliki aqidah yang kuat meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini sudah ditentukan oleh Allah, baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan. Pandangan ini mengajarkan pentingnya tawakal, yaitu

sikap pasrah setelah berusaha, serta menerima segala takdir Allah dengan lapang dada. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. At-Tawbah (9:51): *"Katakanlah, 'Tidak akan menimpa kami kecuali apa yang telah ditentukan Allah untuk kami; Dia-lah pelindung kami. Dan hanya kepada Allah orang-orang beriman bertawakal.'"* Ayat ini mengingatkan umat Islam bahwa segala peristiwa yang terjadi dalam kehidupan merupakan bagian dari rencana Allah yang lebih besar dan penuh hikmah, meskipun terkadang sulit dipahami oleh manusia.¹³⁷

Keimanan yang kuat ini juga membentuk perilaku individu, menjadikannya lebih sabar, tawadhu, dan penuh rasa syukur terhadap segala pemberian-Nya. Orang yang beriman memahami bahwa hidup ini tidak selalu berjalan sesuai dengan keinginan pribadi, tetapi selalu ada hikmah yang terkandung dalam setiap peristiwa, dalam menghadapi kesulitan atau ujian hidup, mereka akan lebih mudah menerima kenyataan dan terus berusaha memperbaiki diri tanpa kehilangan harapan. Sikap sabar dalam menghadapi musibah dan kesulitan adalah salah satu ciri utama dari pribadi yang kuat dalam iman. Sebagaimana dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Rasulullah SAW bersabda, *"Sesungguhnya orang yang beriman itu luar biasa, setiap kondisi yang dihadapinya adalah baik baginya. Jika ia mendapatkan kebahagiaan, ia bersyukur, dan itu baik baginya. Jika ia ditimpa musibah, ia bersabar, dan itu juga baik baginya"* (HR. Muslim).¹³⁸

Keimanan juga mendorong individu untuk selalu berusaha melakukan yang terbaik dalam hidup, baik dalam hubungan dengan

Allah maupun dengan sesama manusia. Keimanan yang kuat menciptakan kesadaran bahwa setiap perbuatan baik, sekecil apa pun, memiliki nilai di sisi Allah, dan bahwa kehidupan ini adalah ujian untuk mencapai kebahagiaan abadi di akhirat. Seorang Muslim yang beriman akan berusaha keras untuk menjaga akhlak mulia, menjalankan perintah Allah, dan menjauhi larangan-Nya. Hal ini tercermin dalam ajaran Rasulullah SAW yang menekankan pentingnya akhlak dalam kehidupan sehari-hari, seperti yang tercantum dalam hadis: "*Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia*" (HR. Ahmad).¹³⁹

Keimanan yang teguh juga membentuk rasa syukur yang mendalam terhadap setiap anugerah yang diterima, serta keikhlasan dalam menghadapi setiap takdir. Rasa syukur ini tidak hanya berupa ucapan, tetapi tercermin dalam perilaku sehari-hari yang penuh dengan rasa terima kasih kepada Allah. Seorang yang beriman akan selalu melihat setiap nikmat sebagai karunia Allah yang patut disyukuri dan dipergunakan untuk kebaikan, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain.

Keimanan dalam Islam tidak hanya sebagai aspek teori yang harus diyakini, tetapi juga sebagai landasan yang membentuk kepribadian yang kokoh dan seimbang. Keimanan memberikan ketenangan batin dan arah hidup yang jelas, serta mengajarkan individu untuk menjalani kehidupan dengan penuh tawakal, sabar, syukur, dan berakhlak mulia. Semua ini merupakan bagian dari usaha untuk mencapai kesempurnaan diri yang sesuai dengan fitrah manusia yang diciptakan oleh Allah SWT.¹⁴⁰

b. Peran Tauhid Dalam Pembentukan Karakter

Tauhid merupakan ajaran pokok dalam Islam yang mengajarkan umatnya untuk mengesakan Allah dalam setiap aspek kehidupan. Konsep ini menegaskan bahwa hanya Allah yang berhak disembah, dan segala bentuk ibadah baik berupa doa, amal, maupun pengorbanan harus dipersembahkan hanya untuk-Nya. Dalam konteks pembentukan kepribadian, tauhid memainkan peranan yang sangat penting, karena keyakinan akan keesaan Allah menjadi dasar bagi segala tindakan dan keputusan hidup seorang Muslim. Dengan tauhid, seorang Muslim akan senantiasa mengarahkan hidupnya sesuai dengan ajaran Allah, menjauhi segala bentuk penyimpangan dalam akidah dan menjaga kualitas hubungan dengan Sang Pencipta.¹⁴¹

Salah satu aspek yang sangat krusial dalam pembentukan karakter seorang Muslim adalah keyakinan akan keesaan Allah (tauhid). Ketika seseorang meyakini bahwa hanya Allah yang berhak disembah, maka semua aspek hidupnya akan dipandu oleh keyakinan tersebut. Dalam Surah Al-Baqarah ayat 21-22, Allah SWT berfirman: *"Wahai manusia, sembahlah Rabb kalian yang telah menciptakan kalian dan orang-orang yang sebelum kalian agar kalian bertakwa, yang telah menjadikan bumi sebagai hamparan bagimu dan langit sebagai atap, dan menurunkan hujan dari langit dan mengeluarkan dengan hujan itu berbagai macam buah-buahan sebagai rezeki untukmu, maka janganlah kamu mempersekutukan Allah dengan sesuatu pun, padahal kamu mengetahuinya."* (QS. Al-Baqarah: 21-22)¹⁴². Ayat ini mengingatkan umat manusia tentang

hakikat penciptaan dan karunia Allah yang Maha Kuasa. Dengan mengakui bahwa Allah adalah Pencipta segala sesuatu, seorang Muslim diingatkan untuk tidak menyekutukan-Nya dan untuk selalu menjaga keimanan serta ketaqwaannya. Tauhid mengajarkan agar seluruh tindakan hidup baik dalam hubungan dengan Allah maupun sesama dilakukan dengan penuh keikhlasan hanya untuk memperoleh keridhaan-Nya.

Tauhid membentuk sikap hidup seorang Muslim dengan cara yang sangat mendalam. Dengan meyakini bahwa Allah adalah satu-satunya Tuhan yang Maha Esa, seorang Muslim akan menghindari segala bentuk syirik (penyekutuan terhadap Allah) yang dapat merusak tauhid. Syirik, dalam bentuk apapun, tidak hanya merusak hubungan dengan Allah tetapi juga dapat menodai akhlak dan moralitas seseorang. Sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an: *"Sesungguhnya Allah tidak akan mengampuni dosa syirik, dan Dia mengampuni dosa selain syirik bagi siapa yang Dia kehendaki."* (QS. An-Nisa: 48)¹⁴³

Keyakinan akan keesaan Allah juga mengajarkan seseorang untuk menjauhkan diri dari sifat sombong, ketamakan, atau kecintaan berlebihan terhadap dunia. Seseorang yang meyakini bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini adalah milik Allah dan hanyalah sementara, akan memiliki pandangan hidup yang sederhana dan penuh kesadaran. Dia akan merasa cukup dengan apa yang Allah takdirkan untuknya dan tidak akan terjebak dalam pengejaran dunia yang berlebihan.

Keimanan kepada tauhid menumbuhkan sikap tawadhu' (rendah hati), di mana seorang Muslim menyadari bahwa segala yang dimilikinya baik harta, jabatan, maupun kemampuan adalah pemberian dari Allah dan tidak pantas untuk dibanggakan. Dalam hal ini, tauhid membantu seseorang untuk selalu mengutamakan nilai-nilai kesederhanaan dalam hidup. Rasulullah SAW mengajarkan: "*Kekayaan yang sesungguhnya adalah kekayaan hati, bukan harta.*" (HR. Bukhari)¹⁴⁴

Dengan memahami bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini bersifat sementara, seorang Muslim akan lebih fokus pada tujuan hidup yang lebih tinggi, yaitu mencapai keridhaan Allah dan kebahagiaan akhirat. Prinsip-prinsip kehidupan yang berlandaskan tauhid juga membimbing seorang Muslim untuk selalu menjaga integritas, kejujuran, dan keikhlasan dalam setiap perbuatan. Dalam hal ini, tauhid mendorong seorang Muslim untuk senantiasa beribadah kepada Allah dengan penuh keikhlasan, tanpa mengharapkan imbalan duniawi.

Selain membentuk sikap rendah hati dan kesederhanaan, tauhid juga berperan penting dalam membentengi seorang Muslim dari perbuatan buruk. Seorang Muslim yang memiliki pemahaman tauhid yang kuat akan menjauhi segala bentuk keburukan dan dosa. Hal ini karena tauhid mengajarkan bahwa setiap perbuatan manusia akan dimintai pertanggungjawaban di hadapan Allah. Allah berfirman dalam Surah Al-An'am ayat 162: "*Katakanlah: 'Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanya untuk Allah, Tuhan semesta alam.'*" (QS. Al-An'am: 162)¹⁴⁵

Dengan tauhid, seorang Muslim tidak akan tergoda untuk melakukan perbuatan yang dapat merusak hubungan dengan Allah, seperti menyembah selain Allah, berbuat curang, atau berbuat zalim terhadap sesama. Sebaliknya, dia akan berusaha keras untuk menjalani hidup dengan penuh integritas, menjaga diri dari perbuatan buruk, dan senantiasa bertindak sesuai dengan petunjuk Allah.

Tauhid adalah inti dari aqidah Islam yang memiliki peran sentral dalam pembentukan karakter seorang Muslim. Keyakinan akan keesaan Allah membimbing seseorang untuk menjauhi perbuatan syirik dan menjaga hubungan yang baik dengan Allah serta sesama. Tauhid juga mengajarkan hidup dengan kesederhanaan, kejujuran, dan keikhlasan, serta memotivasi seseorang untuk berperilaku sesuai dengan nilai-nilai moral yang tinggi. Sebagai landasan dasar dalam kehidupan seorang Muslim, tauhid memberikan arahan yang jelas untuk menjalani kehidupan dengan penuh kesadaran dan ketakwaan kepada Allah, serta menjaga kualitas keimanan dalam setiap aspek kehidupan.

c. Implikasi Kepercayaan Terhadap Takdir (*Qadha' Dan Qadar*)

Aqidah Islam mengajarkan bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini, baik itu kebaikan maupun keburukan, sudah ditentukan oleh Allah melalui takdir-Nya (*Qadha' dan Qadar*). Pemahaman yang benar mengenai takdir ini sangat mempengaruhi kepribadian seorang Muslim, karena ia membentuk sikap mental dan emosional dalam menghadapi berbagai peristiwa kehidupan. Takdir adalah

bagian integral dari ajaran Islam yang tidak hanya mencakup ketentuan Allah terhadap alam semesta, tetapi juga segala hal yang menimpa setiap individu. Keimanan terhadap takdir menciptakan pandangan hidup yang lebih tenang, sabar, dan penuh pengharapan, meskipun menghadapi cobaan hidup yang berat.

Kepercayaan terhadap takdir, atau Qadha' dan Qadar, adalah salah satu rukun iman dalam Islam yang harus diyakini oleh setiap Muslim. Qadha' merujuk pada ketentuan Allah yang telah ditetapkan sejak zaman azali, sementara Qadar mengacu pada takdir yang berlaku dalam kehidupan setiap individu. Dalam Surah Al-Ahzab (33:39), Allah berfirman: *"Tidak ada musibah yang menimpa di bumi maupun dalam dirimu sendiri, melainkan telah tertulis dalam Kitab (Lauh Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya."* (QS. Al-Ahzab: 39)¹⁴⁶. Ayat ini mengingatkan umat Islam bahwa segala sesuatu yang terjadi sudah tertulis dalam takdir Allah, dan setiap kejadian—baik itu baik maupun buruk—telah ditentukan oleh-Nya. Keimanan kepada takdir mengajarkan seorang Muslim untuk menerima segala peristiwa hidup dengan penuh kerendahan hati dan sabar, serta untuk berusaha menjalani hidup dengan penuh optimisme, karena ia yakin bahwa Allah selalu memiliki rencana yang terbaik bagi hamba-Nya.

Pemahaman yang benar tentang takdir menciptakan sikap mental yang sehat, karena seorang Muslim yang meyakini takdir tidak akan terjebak dalam perasaan putus asa atau kecewa saat menghadapi cobaan. Rasulullah SAW bersabda: *"Sesungguhnya yang menimpa seorang Muslim, baik itu berupa kebahagiaan*

maupun kesedihan, adalah ujian yang sesuai dengan takdir yang telah Allah tentukan untuknya." (HR. Bukhari)¹⁴⁷ seorang Muslim akan lebih mudah menerima kenyataan hidup tanpa berlarut-larut dalam kesedihan atau kemarahan. Misalnya, ketika seorang Muslim menghadapi kegagalan atau musibah, dia akan mencoba untuk mengambil hikmah dari kejadian tersebut dan tidak merasa putus asa. Sebaliknya, saat memperoleh kesuksesan atau kebahagiaan, dia akan merasa bersyukur dan tidak menjadi sombong, karena dia tahu bahwa semua itu adalah karunia dari Allah yang sudah ditentukan sejak awal.

Meskipun takdir sudah ditentukan oleh Allah, Islam mengajarkan bahwa setiap Muslim tetap wajib berusaha dan berikhtiar dalam hidupnya. Takdir bukanlah alasan untuk berpasrah tanpa melakukan usaha atau perencanaan. Dalam Surah At-Tawbah (9:51), Allah berfirman: *"Katakanlah: 'Tidak akan menimpa kami kecuali apa yang telah ditentukan Allah bagi kami; Dia-lah pelindung kami.' Dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal."* (QS. At-Tawbah: 51)¹⁴⁸. Ayat ini menunjukkan bahwa meskipun segala sesuatu sudah ditentukan oleh Allah, usaha dan tawakal kepada-Nya tetap menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan seorang Muslim. Takdir tidak menghalangi seseorang untuk berusaha dengan sebaik-baiknya, tetapi tetap mengandalkan Allah dalam setiap keputusan dan usaha yang dilakukan. Islam menekankan bahwa takdir bukan berarti seseorang boleh menyerah dan tidak berusaha, melainkan bahwa setiap hasil dari usaha tersebut adalah kehendak Allah yang terbaik untuk hamba-Nya.

Salah satu implikasi kepercayaan terhadap takdir dalam kehidupan seorang Muslim adalah mengembangkan sikap sabar dan syukur. Ketika seseorang menghadapi kesulitan atau musibah, takdir mengajarkan bahwa ujian tersebut adalah bagian dari rencana Allah yang penuh hikmah. Dalam Surah Al-Baqarah (2:155-157), Allah berfirman: *"Dan sungguh Kami akan menguji kalian dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata, 'Inna lillahi wa inna ilayhi raji'un' (Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali). Mereka itulah yang mendapatkan keberkatan dan rahmat dari Tuhan mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk."* (QS. Al-Baqarah: 155-157)¹⁴⁹. Musibah atau ujian dalam hidup adalah bagian dari takdir Allah yang harus dihadapi dengan kesabaran. Ketika seseorang dapat bersabar dalam menghadapi kesulitan dan tetap bersyukur atas segala nikmat yang diberikan-Nya, maka dia akan mendapatkan keberkahan dan rahmat dari Allah. Sikap sabar dalam menghadapi musibah akan memperkuat keimanan dan membantu seseorang untuk lebih bijaksana dalam menyikapi kehidupan.

Pemahaman yang benar tentang takdir mengajarkan seseorang untuk selalu sabar, tawakal, dan bersyukur dalam setiap keadaan. Meskipun takdir telah ditentukan oleh Allah, usaha dan ikhtiar tetap menjadi bagian penting dalam kehidupan seorang Muslim. Sikap ini menciptakan ketenangan hati, menghindarkan dari rasa putus asa, serta membantu seseorang untuk selalu optimis dan bersyukur.

Takdir bukan alasan untuk berpasrah tanpa usaha, tetapi merupakan bagian dari rencana Allah yang penuh hikmah bagi hamba-Nya.

D. Jiwa-Jiwa Yang Beraneka Ragam: Teori Islam Tentang Kepribadian Spiritual

Kepribadian dalam Islam mencerminkan kualitas moral dan spiritual yang sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan Hadis, yang menekankan pembentukan akhlak mulia sebagai salah satu tujuan utama hidup seorang Muslim. Ciri-ciri kepribadian yang berlandaskan Islam tidak hanya terwujud dalam perilaku sehari-hari, tetapi juga mencakup sikap batin yang mendalam dan hubungan yang harmonis dengan Allah serta sesama makhluk-Nya. Kepribadian ini dibangun melalui pengamalan prinsip-prinsip Islam, yang mengarah pada pembentukan karakter yang baik, sesuai dengan tuntunan syariat. Berikut adalah beberapa ciri utama dari kepribadian yang berlandaskan Islam:

1. Keimanan dan Ketakwaan

Keimanan yang kuat kepada Allah dan ketakwaan adalah fondasi utama dalam kepribadian Islam. Seorang Muslim yang berkepribadian baik akan selalu berusaha untuk mendekatkan diri kepada Allah, baik dalam keadaan senang maupun susah. Keimanan ini bukan hanya ditunjukkan melalui ritual ibadah, tetapi juga tercermin dalam sikap dan tindakan sehari-hari. Seorang Muslim yang beriman akan selalu berusaha untuk menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, dengan kesadaran penuh bahwa segala perbuatannya akan dimintai pertanggungjawaban di

hadapan-Nya kelak. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman: *“Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kalian di sisi Allah adalah yang paling bertakwa di antara kalian”* (Surah Al-Hujurat [49]:13). Ketakwaan ini mengarahkan individu untuk menjalani hidup dengan penuh tanggung jawab, kejujuran, dan kedamaian.

2. Akhlak Mulia (Akhlāq al-Karimah)

Islam sangat menekankan pentingnya akhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari. Seorang Muslim yang berkepribadian baik harus menunjukkan sifat-sifat terpuji seperti jujur, sabar, pemaaf, rendah hati, dan kasih sayang. Nabi Muhammad SAW adalah teladan utama dalam hal ini, dengan akhlaknya yang sempurna dan mulia. Sebagaimana dalam hadis, Nabi Muhammad SAW bersabda, *“Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia.”* (Sahih Bukhari, Buku 73, Hadis 56). Akhlak yang baik dalam Islam tidak hanya mencakup sikap terhadap sesama manusia, tetapi juga terhadap Allah, dengan penuh rasa syukur dan tawakal. Akhlak mulia ini menjadi tanda bahwa seorang Muslim benar-benar mengikuti ajaran Islam dengan sepenuh hati.

3. Keadilan dan Kejujuran

Ciri kepribadian Islam yang selanjutnya adalah keadilan dan kejujuran. Seorang Muslim harus berlaku adil dalam semua aspek kehidupannya, baik dalam urusan pribadi, keluarga, maupun sosial. Islam mengajarkan bahwa keadilan harus ditegakkan tanpa memandang status, ras, atau agama seseorang. Dalam Surah An-Nisa' (4:58), Allah berfirman: *“Sesungguhnya Allah menyuruhmu untuk menyerahkan amanah kepada yang berhak menerimanya dan*

apabila kamu memutuskan perkara di antara manusia, hendaklah kamu memutuskan dengan adil.” Kejujuran juga merupakan ciri utama dalam kepribadian Islam, di mana seorang Muslim harus berbicara dengan jujur dan tidak menipu dalam situasi apa pun. Kejujuran ini mendasari hubungan yang sehat dengan orang lain dan membawa kedamaian dalam hidup.

4. Kesabaran (Sabr)

Kesabaran adalah salah satu ciri utama kepribadian seorang Muslim yang berlandaskan Islam. Seorang Muslim diajarkan untuk tetap sabar dalam menghadapi ujian hidup, baik itu dalam bentuk kesulitan ekonomi, masalah kesehatan, atau konflik sosial. Dalam Surah Al-Baqarah (2:153), Allah berfirman: *“Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”* Kesabaran dalam Islam bukan hanya berarti menahan diri dalam kesulitan, tetapi juga meliputi kesabaran dalam melakukan kebaikan, menghindari dosa, dan menahan amarah. Sifat sabar ini membantu seorang Muslim untuk tetap teguh dalam menghadapi cobaan hidup dan tidak terpengaruh oleh kesulitan atau godaan duniawi.

5. Rendah Hati dan Tidak Sombong

Sikap rendah hati adalah ciri kepribadian yang sangat dihargai dalam Islam. Seorang Muslim yang berkepribadian baik tidak akan merasa sombong atau merasa lebih tinggi dari orang lain. Dalam Surah Luqman (31:18), Allah berfirman: *“Dan janganlah kamu memalingkan wajahmu dari manusia karena sombong dan janganlah berjalan di bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah*

tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri." Islam mengajarkan bahwa segala yang dimiliki oleh seorang hamba, baik itu kekayaan, pengetahuan, atau kedudukan, adalah anugerah dari Allah. Sikap rendah hati harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Seorang Muslim yang rendah hati akan selalu bersikap lembut dan menghargai orang lain tanpa memandang status sosial.

6. Tanggung Jawab dan Keberanian

Seorang Muslim yang berkepribadian baik akan selalu mengedepankan rasa tanggung jawab dalam setiap tindakannya. Keberanian dalam Islam tidak berarti bertindak tanpa pertimbangan, tetapi lebih kepada keberanian untuk mengambil keputusan yang benar, terutama dalam menegakkan kebenaran dan keadilan. Sebagaimana dikatakan dalam Surah At-Tawbah (9:105), *"Dan katakanlah: 'Bekerjalah kamu, maka Allah akan melihat pekerjaanmu itu, demikian pula Rasul-Nya dan orang-orang yang beriman.'"* Tanggung jawab dan keberanian ini akan membentuk individu yang dapat diandalkan dalam masyarakat, serta berkomitmen untuk melakukan kebaikan dalam setiap aspek kehidupan.

7. Kasih Sayang dan Kepedulian Terhadap Sesama

Ciri terakhir yang mencirikan kepribadian seorang Muslim adalah kasih sayang dan kepedulian terhadap sesama. Islam sangat menekankan pentingnya berbagi dengan orang yang membutuhkan, memberikan pertolongan kepada mereka yang dalam kesulitan, dan menjaga hubungan harmonis antar sesama. Nabi Muhammad SAW

bersabda, *“Tidak beriman seseorang di antara kalian hingga ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri.”* (Sahih Muslim). Kasih sayang ini bukan hanya terbatas pada keluarga dan teman, tetapi juga meliputi umat manusia, tanpa memandang latar belakang mereka.

Kepribadian yang berlandaskan Islam mencakup serangkaian karakteristik moral dan spiritual yang mencerminkan hubungan yang erat dengan Allah dan sesama manusia. Ciri-ciri seperti keimanan, akhlak mulia, keadilan, kesabaran, rendah hati, tanggung jawab, dan kasih sayang merupakan aspek penting dalam membentuk kepribadian seorang Muslim. Dengan mengamalkan nilai-nilai ini dalam kehidupan sehari-hari, seorang Muslim dapat mencapai kedamaian batin dan menjadi individu yang bermanfaat bagi dirinya sendiri dan masyarakat secara luas.

E. Pendidikan Dan Lingkungan Dalam Pembentukan Kepribadian

Pendidikan dan lingkungan memegang peranan penting dalam pembentukan kepribadian seorang individu. Dalam Islam, kedua faktor ini memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan karakter seseorang. Seorang Muslim diajarkan untuk memperoleh pendidikan yang baik, baik secara agama maupun duniawi, serta untuk membangun lingkungan yang mendukung dalam membentuk kepribadian yang sesuai dengan ajaran Islam. Proses pendidikan yang baik dan lingkungan yang kondusif tidak hanya membentuk pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga membentuk nilai-nilai moral dan etika yang mendalam, yang menjadi dasar dalam membangun karakter yang kuat.

Pendidikan adalah kunci utama dalam membentuk kepribadian seseorang. Dalam Islam, pendidikan dimulai dari usia dini, bahkan sejak dalam kandungan, seperti yang terdapat dalam hadis Nabi Muhammad SAW: *"Didiklah anak-anakmu dengan baik, karena mereka akan tumbuh dengan mengikuti pendidikan yang kamu berikan."* (HR. Al-Bukhari)¹⁵⁰

Pendidikan dalam Islam tidak hanya mencakup aspek akademik, tetapi juga pengajaran nilai-nilai akhlak dan moralitas. Rasulullah SAW mengajarkan bahwa setiap Muslim wajib menuntut ilmu, baik ilmu agama maupun ilmu dunia, agar dapat menjadi pribadi yang bermanfaat bagi diri sendiri dan masyarakat. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman: *"Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmu yang Maha Mulia, yang mengajar dengan pena, mengajar manusia apa yang tidak diketahuinya."* (QS. Al-Alaq: 1-5)¹⁵¹. Ilmu pengetahuan merupakan sarana untuk mengembangkan akal dan membentuk karakter yang baik. Pendidikan yang diberikan kepada anak-anak, baik dalam keluarga, sekolah, atau masyarakat, harus mengajarkan mereka tentang prinsip-prinsip dasar Islam seperti kejujuran, keadilan, kesabaran, dan kedisiplinan, yang akan membentuk mereka menjadi pribadi yang baik dan bertanggung jawab.

Akal dalam psikologi merujuk pada kapasitas kognitif individu untuk berpikir, memahami, memecahkan masalah, belajar, dan membuat keputusan. Sebagai pusat dari banyak fungsi mental manusia, akal menjadi subjek utama dalam psikologi untuk

menjelaskan bagaimana individu berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka, bagaimana mereka memproses informasi, serta bagaimana mereka mengembangkan kemampuan untuk berpikir dan bertindak secara rasional. Dalam kajian psikologi, akal tidak hanya dipahami sebagai kapasitas untuk melakukan aktivitas kognitif, tetapi juga sebagai fenomena yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, termasuk perkembangan biologis, sosial, serta pengalaman hidup.¹⁵²

Selain pendidikan formal, lingkungan tempat seseorang tumbuh dan berkembang juga memiliki pengaruh yang besar dalam membentuk kepribadiannya. Lingkungan yang sehat, penuh kasih sayang, dan didasarkan pada nilai-nilai Islam akan membantu individu membentuk akhlak yang mulia. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang mempengaruhi perkembangan kepribadian seorang anak. Rasulullah SAW bersabda: *"Seorang anak adalah amanah bagi orang tuanya. Apabila orang tuanya baik, maka anaknya pun baik. Dan apabila orang tuanya buruk, maka anaknya pun cenderung buruk."* (HR. Al-Bukhari)¹⁵³. Keluarga yang memberikan teladan yang baik akan melahirkan generasi yang memiliki kepribadian yang baik pula. Orang tua diharapkan dapat menjadi contoh dalam mengajarkan nilai-nilai moral, memberikan kasih sayang, serta mendidik dengan penuh perhatian dan kebijaksanaan.

Lingkungan sosial juga berperan penting dalam pembentukan karakter seseorang. Dalam masyarakat yang sehat dan penuh toleransi, seseorang akan belajar untuk menghargai perbedaan,

bersikap adil, dan bekerja sama dalam kebersamaan. Sebaliknya, dalam lingkungan yang penuh dengan kebencian, konflik, dan ketidakadilan, seseorang cenderung terpengaruh oleh perilaku negatif yang ada di sekitarnya.

Pendidikan agama dalam Islam memiliki peranan penting dalam membentuk kepribadian seorang Muslim. Dengan pemahaman agama yang benar, seseorang akan memiliki panduan yang jelas dalam hidup, baik dalam berhubungan dengan Allah maupun sesama manusia. Rasulullah SAW menegaskan pentingnya pendidikan agama dengan sabdanya: "*Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia.*" (HR. Al-Bukhari)¹⁵⁴. Pendidikan agama memberikan dasar moral yang kuat, yang mencakup keimanan, ketaqwaan, akhlak yang baik, serta kewajiban untuk menjalankan syariat Islam dengan sebaik-baiknya. Pembentukan karakter yang baik tidak dapat dipisahkan dari pengajaran agama yang mendorong individu untuk berbuat baik, jujur, adil, sabar, dan rendah hati.

Lingkungan pendidikan yang berbasis agama juga akan memberikan nilai-nilai yang dapat memandu individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Pendidikan dan lingkungan memainkan peranan yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Dalam Islam, pendidikan tidak hanya mencakup pengajaran ilmu pengetahuan, tetapi juga pembentukan karakter melalui pengajaran nilai-nilai akhlak dan moral. Lingkungan yang sehat, baik dalam keluarga maupun masyarakat, akan mendukung pembentukan kepribadian yang baik, pendidikan

agama memberikan dasar yang kuat dalam membentuk karakter seorang Muslim yang berakhlak mulia.

BAB 4

KESADARAN DIRI

A. Kesadaran Diri

Kesadaran diri bukan sekadar pemahaman intelektual tentang diri atau kehidupan, tetapi lebih merupakan kesadaran batin yang mendalam mengenai hakikat diri yang sejati. Konsep ini sering disebut dengan istilah *al-nafs al-aminah*, yaitu jiwa yang bersih dan selaras dengan fitrahnya, yang diciptakan oleh Allah.¹⁵⁵ Kesadaran diri dalam pandangan tasawuf berarti menyadari bahwa diri kita adalah makhluk ciptaan Allah yang memiliki potensi untuk mencapai kedekatan dengan-Nya. Setiap individu, meskipun terlahir dalam keadaan dengan berbagai keterbatasan dan kecenderungan untuk terjerumus dalam sifat-sifat buruk, sebenarnya memiliki potensi untuk kembali kepada keadaan fitrah yang murni, yaitu kesucian jiwa yang mendekatkan diri kepada Tuhan.¹⁵⁶ Seorang yang menyadari hakikat diri dalam tasawuf akan memahami bahwa dirinya bukanlah sosok yang terpisah dari Allah, melainkan merupakan bagian dari ciptaan-Nya yang harus senantiasa berusaha untuk kembali dan dekat dengan-Nya melalui penyucian jiwa. Kesadaran ini menciptakan kesadaran spiritual yang mendalam dan membimbing individu untuk lebih memperhatikan kualitas batinnya.¹⁵⁷

Tazkiyah, atau penyucian jiwa, adalah inti dari perjalanan spiritual dalam tasawuf. Kesadaran diri dalam konteks ini sangat erat

kaitannya dengan proses pembersihan hati dan jiwa dari segala sifat-sifat tercela (*muhlikat*), seperti kesombongan, kebencian, iri hati, dan kemarahan, yang dapat menghalangi hubungan seseorang dengan Allah.¹⁵⁸ Proses tazkiyah bertujuan untuk mencapai kesucian batin, di mana individu berusaha untuk menghilangkan segala bentuk penyakit hati (*al-maraadh al-qalbiyyah*) dan menggantinya dengan sifat-sifat terpuji (*mahmudah*), seperti kesabaran, tawakal, ikhlas, dan rasa syukur.¹⁵⁹

Dalam tasawuf, tazkiyah bukan hanya melibatkan amalan lahiriah seperti shalat atau puasa, tetapi juga proses introspeksi diri yang dalam, di mana seseorang menilai dirinya secara jujur, mengenali kelemahan dan dosa-dosanya, dan berusaha untuk memperbaikinya. Proses ini juga melibatkan muhaasabah (evaluasi diri), yaitu mengoreksi setiap tindakan yang tidak sesuai dengan kehendak Allah, dan mujahadah (perjuangan batin) untuk melawan hawa nafsu dan godaan dunia.¹⁶⁰

Dengan melakukan tazkiyah, seorang individu akan semakin menyadari dirinya, tidak hanya sebagai makhluk yang lemah, tetapi juga sebagai makhluk yang diberi kesempatan oleh Allah untuk memperbaiki diri dan mendekatkan diri kepada-Nya. Kesadaran diri yang tumbuh melalui proses penyucian hati ini, pada akhirnya, membimbing seseorang untuk merasakan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan dan membawa kedamaian batin serta kesucian hati.¹⁶¹

Kesadaran diri dalam tasawuf adalah proses spiritual yang berkelanjutan, di mana seseorang berusaha untuk mengenal dirinya

lebih dalam, menyadari hakikat dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah, dan membersihkan hati dari segala noda spiritual agar dapat lebih dekat dengan Tuhan.¹⁶²

B. Mengenal Diri Sebagai Jalan Untuk Mengenal Allah (Ma'rifah Allah)

Mengenal diri sebagai jalan untuk mengenal Allah (*ma'rifah Allah*) merupakan konsep fundamental dalam tradisi tasawuf. Proses ini dianggap sebagai langkah pertama yang harus ditempuh dalam perjalanan spiritual seorang hamba. Konsep ini diungkapkan dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad: "*Barangsiapa yang mengenal dirinya, dia akan mengenal Tuhannya*" (Hadits riwayat Imam Ahmad)¹⁶³. Hadits ini mengajarkan bahwa kesadaran diri yang sejati adalah jalan untuk mencapai ma'rifah Allah, yaitu pengenalan yang mendalam terhadap Tuhan.

Dalam pandangan tasawuf, mengenal diri berkaitan erat dengan pemahaman tentang hakikat eksistensi manusia sebagai makhluk ciptaan Allah. Tasawuf mengajarkan bahwa dalam diri manusia terdapat petunjuk yang mengarah pada pemahaman yang lebih dalam mengenai Tuhan. Ketika seseorang mengenal hakikat dirinya (*al-nafs*), ia akan semakin menyadari keterbatasan dan ketergantungannya pada Allah, yang membuka jalan bagi seseorang untuk mengenal Allah secara lebih batiniyah dan mendalam¹⁶⁴. Pengenalan diri ini, menurut pandangan tasawuf, bukanlah hanya pemahaman tentang aspek fisik atau psikologis diri, tetapi juga kesadaran akan fitrah manusia yang sejati, yaitu sifat suci yang Allah

tanamkan pada setiap hamba-Nya. Kesadaran tersebut mengarah pada pengertian bahwa manusia bukanlah entitas yang terpisah dari Allah, melainkan bagian dari ciptaan-Nya yang harus disyukuri dalam segala aspek kehidupan, baik fisik maupun spiritual¹⁶⁵.

Mengenal diri berarti menyadari bahwa hidup ini adalah amanah dari Allah, yang harus dijalani dengan penuh kesadaran tentang tujuan hidup yang lebih besar, yaitu kembali kepada-Nya. Mengenal diri bukan hanya sebagai sebuah pencarian akan pemahaman pribadi, tetapi juga sebagai sebuah bentuk penghambaan dan penghayatan terhadap Tuhan yang menciptakan dan memberi kehidupan. Dalam tasawuf, hal ini adalah inti dari perjalanan menuju ma'rifah Allah, yang membawa seorang hamba lebih dekat kepada Tuhan melalui pemahaman yang mendalam tentang dirinya sendiri dan hubungannya dengan Allah¹⁶⁶.

Proses introspeksi diri atau refleksi diri (*muhaasabah*) dalam tasawuf adalah sarana untuk mencapai kesadaran ilahi yang lebih dalam. Dalam tradisi tasawuf, refleksi diri bukan sekadar evaluasi terhadap tindakan-tindakan lahiriah, tetapi juga penyucian hati dan penghayatan spiritual yang mendalam. Dengan melakukan introspeksi, seorang sufi berusaha untuk mengetahui sejauh mana dirinya telah mendekatkan diri kepada Allah dan seberapa banyak noda-noda hati (seperti kesombongan, kebencian, atau ketamakan) yang menghalangi jalan spiritualnya¹⁶⁷. Melalui refleksi diri, seseorang mulai menyadari keterbatasannya sebagai manusia, yang tidak lepas dari kekurangan dan dosa. Ini adalah langkah awal menuju kesadaran akan hakikat dirinya sebagai makhluk yang

lemah, yang memerlukan rahmat dan ampunan Allah¹⁶⁸. Dalam tasawuf, kesadaran ini mengarah pada perasaan bahwa Allah-lah yang Maha Kuasa, sementara manusia hanya makhluk yang bergantung sepenuhnya pada kasih sayang-Nya¹⁶⁹. Lebih lanjut, refleksi diri membantu seorang sufi untuk membedakan antara suara hati yang tulus (yang berhubungan dengan Allah) dan bisikan nafsu (yang seringkali mengarah pada keinginan duniawi). Introspeksi ini membimbingnya untuk lebih berhati-hati dalam bertindak dan lebih peka terhadap segala bentuk godaan yang dapat menghalangi hubungan spiritualnya dengan Allah. Dengan kata lain, refleksi diri adalah cara untuk membersihkan hati dari segala sifat tercela, sehingga hati menjadi lapang dan siap menerima cahaya ilahi¹⁷⁰.

Melalui proses refleksi ini, seorang individu bisa mengalami peningkatan kesadaran spiritual yang lebih tinggi, di mana ia mulai melihat Allah dalam setiap aspek kehidupannya. Pada tingkat yang lebih lanjut, seseorang yang terus-menerus melakukan introspeksi diri dan memperbaiki kualitas hatinya akan mencapai makrifat, yaitu pengetahuan langsung tentang Allah yang membawa kepada kedamaian batin dan ketenangan jiwa¹⁷¹.

Mengenal diri adalah langkah pertama untuk mengenal Allah. Proses ini melibatkan penyadaran terhadap hakikat diri yang sejati dan keterbatasan manusia, yang pada gilirannya membuka pintu untuk mengenal Tuhan. Melalui refleksi diri yang terus-menerus, seorang individu dapat lebih mendalami kualitas batin dan memperbaiki hubungan dengan Allah, dengan harapan dapat

mencapai ma'rifah Allah yang hakiki pengetahuan langsung tentang Tuhan yang membimbingnya pada kedamaian dan kesucian jiwa¹⁷².

C. Kesadaran Diri Dalam Proses Penyucian Hati (Tazkiyah)

Tazkiyah adalah proses spiritual yang sangat penting, yang erat kaitannya dengan kesadaran diri. Kata "*tazkiyah*" berasal dari bahasa Arab yang berarti penyucian atau pemurnian, dan dalam konteks tasawuf, tazkiyah merujuk pada usaha untuk membersihkan jiwa dari segala macam noda spiritual yang dapat menghalangi kedekatan seorang hamba dengan Allah. Noda-noda tersebut seringkali berupa sifat-sifat tercela seperti kesombongan, kedengkian, iri hati, kemarahan, ketamakan, serta hawa nafsu yang mengendalikan diri. Seorang Muslim menyadari bahwa hatinya dapat terkontaminasi oleh berbagai penyakit jiwa yang harus disucikan untuk mencapai kedekatan yang lebih dalam dengan Allah.¹⁷³

Kesadaran diri dalam tazkiyah melibatkan pemahaman yang mendalam bahwa kita adalah makhluk yang tidak sempurna dan bahwa hati kita bisa terkontaminasi oleh penyakit-penyakit jiwa yang harus disucikan. Penyucian jiwa dalam tasawuf berfungsi untuk memurnikan hati dan menyucikan niat agar tindakan kita senantiasa sejalan dengan kehendak Allah. Proses ini bukanlah sekadar tindakan sporadis, melainkan perjalanan spiritual yang berkesinambungan di mana seorang individu berusaha memperbaiki dirinya, memperkuat kesadaran batin, dan mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan yang lebih baik demi mencapai kedekatan dengan Allah. Proses penyucian hati ini adalah usaha

yang sangat terstruktur, dengan tahapan-tahapan yang jelas dan membutuhkan kesungguhan.¹⁷⁴

Proses tazkiyah dalam tasawuf tidaklah sederhana; ia melibatkan berbagai tahapan yang harus dijalani oleh seorang individu untuk membersihkan dirinya secara total—baik dari aspek fisik, mental, maupun spiritual. Berikut adalah beberapa tahapan utama dalam proses tazkiyah:

1. Muhaasabah (Evaluasi Diri)

- a. Definisi: Muhaasabah berarti introspeksi diri atau evaluasi diri. Ini adalah tahap pertama dalam proses penyucian hati. Seorang individu harus merenung dan menilai dirinya secara jujur, mengetahui kekurangan dan dosa-dosa yang telah dilakukan, serta mengidentifikasi sifat-sifat buruk yang ada dalam hatinya.
- b. Tujuan: Tujuan dari muhaasabah adalah agar seseorang menyadari kekurangan dirinya dan tidak terjebak dalam perasaan sombong atau angkuh, ia akan lebih rendah hati dan menyadari bahwa dirinya selalu bergantung kepada Allah untuk mendapatkan petunjuk dan ampunan.
- c. Pentingnya Muhaasabah: Proses ini membantu seseorang untuk lebih peka terhadap kesalahan dan dosa yang mungkin tidak disadari, serta memberikan kesempatan untuk memperbaiki diri sebelum bertindak lebih jauh. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an, *"Dan berdoalah kepada Tuhanmu dengan merendahkan diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas."* (Surat Al-A'raf: 55)¹⁷⁵.

2. Mujahadah (Perjuangan Spiritual)

- a. Definisi: Mujahadah adalah usaha keras untuk melawan hawa nafsu dan godaan duniawi yang seringkali menghalangi jalan spiritual seseorang. Ini adalah perjuangan batin yang tidak mudah, karena hawa nafsu seringkali mendorong individu untuk melakukan hal-hal yang tidak sesuai dengan kehendak Allah.
- b. Tujuan: Tujuan dari mujahadah adalah untuk mengendalikan diri dari perilaku yang tidak bermanfaat dan menjauhkan diri dari perbuatan dosa. Ini melibatkan ketahanan diri dalam menghadapi berbagai ujian dan godaan dunia, serta kesadaran bahwa hidup ini tidak hanya untuk kepentingan diri sendiri, tetapi untuk Allah dan sesama.
- c. Pentingnya Mujahadah: Proses ini mengajarkan ketekunan dan kesabaran dalam berjuang melawan berbagai dorongan negatif, sehingga individu dapat menjadi pribadi yang lebih kuat, lebih bijaksana, dan lebih dekat dengan Allah.¹⁷⁶

3. Tawbah (Pertobatan)

- a. Definisi: Tawbah adalah meminta ampun kepada Allah dengan penuh kesadaran atas kesalahan yang telah dilakukan dan niat untuk tidak mengulangnya lagi. Tawbah dalam tasawuf bukan hanya sekadar mengucapkan kata-kata ampunan, tetapi juga merupakan tindakan nyata untuk berubah menjadi lebih baik dan mendekatkan diri kepada Allah.

- b. Tujuan: Tawbah bertujuan untuk membersihkan hati dari segala dosa yang telah diperbuat, dan kembali kepada jalan Allah dengan penuh ketulusan. Ini adalah bentuk pengakuan atas kekurangan dan kesalahan, serta usaha untuk memperbaiki diri dengan niat yang sungguh-sungguh.
- c. Pentingnya Tawbah: Dalam tasawuf, tawbah dianggap sebagai pembersihan jiwa yang sangat penting dalam proses tazkiyah. Tawbah yang diterima oleh Allah membawa kedamaian batin, menenangkan hati, dan menyucikan jiwa dari berbagai noda dosa. Allah SWT berfirman, "*Dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, wahai orang-orang yang beriman, supaya kamu beruntung.*" (Surat An-Nur: 31).¹⁷⁷

Kesadaran diri dalam proses penyucian hati (tazkiyah) adalah langkah penting dalam tasawuf. Tazkiyah melibatkan usaha yang tulus untuk menyucikan jiwa dari sifat-sifat tercela dan mendekatkan diri kepada Allah melalui berbagai tahapan seperti muhaasabah, mujahadah, dan tawbah. Proses ini bukanlah sesuatu yang mudah, tetapi melalui refleksi diri, perjuangan melawan hawa nafsu, dan pertobatan yang sungguh-sungguh, seseorang dapat mencapai tingkat kesucian hati yang lebih tinggi, yang pada akhirnya membawa kedekatan yang lebih besar dengan Allah. Tazkiyah adalah jalan spiritual yang harus ditempuh oleh setiap Muslim yang ingin memperbaiki dirinya dan meraih kebahagiaan dunia dan akhirat.¹⁷⁸

D. Kesadaran Diri Dalam Menyucikan Hati Dan Akhlak

a. Purifikasi Hati (*Tazkiyat Al-Qalb*)

Purifikasi hati atau *tazkiyat al-qalb* merupakan aspek yang sangat esensial dalam perjalanan spiritual seorang Muslim. Proses tazkiyah ini lebih spesifik mengarah pada penyucian hati, yaitu usaha untuk membersihkan jiwa dari sifat-sifat negatif yang bisa menghalangi seseorang dalam mencapai kedekatan dengan Allah. Dalam pandangan tasawuf, hati adalah pusat dari kehidupan spiritual seseorang; apabila hati tersebut tercemar oleh dosa atau penyakit hati, maka hubungan dengan Allah akan terhambat¹⁷⁹. Kesadaran diri menjadi hal yang sangat penting untuk menyadari bahwa hati kita bisa terkontaminasi oleh sifat-sifat yang tercela dan perlu disucikan agar bisa mencapai kedamaian batin yang sejati.

Beberapa sifat negatif yang harus dihindari dan disucikan dari hati dalam proses tazkiyah antara lain adalah:

- a. Iri hati (*hasad*): Rasa tidak senang dengan kebaikan atau keberhasilan orang lain, yang dapat mengarah pada kebencian dan perpecahan dalam masyarakat. *Hasad* merupakan penyakit hati yang seringkali menumbuhkan perasaan negatif yang bisa menghalangi kedekatan seorang hamba dengan Allah dan sesama. Sebagaimana Allah berfirman dalam Al-Qur'an, "*Dan janganlah sebagian kamu menggunjing sebagian yang lain. Adakah salah seorang dari kalian yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati?*" (Surat Al-Hujurat: 12)¹⁸⁰.
- b. Kemurkaan (*ghadab*): Kemarahan yang berlebihan dapat merusak hubungan dengan Allah dan sesama manusia.

Kemarahan yang tidak terkendali seringkali menyebabkan seseorang bertindak melanggar aturan dan prinsip agama. Dalam hadits riwayat al-Bukhari, Rasulullah SAW mengajarkan untuk menahan amarah sebagai bagian dari kesabaran dan kebijaksanaan dalam berinteraksi dengan orang lain¹⁸¹.

- c. Ketamakan (hirs): Keinginan yang tidak terkendali untuk memiliki lebih banyak harta atau duniawi tanpa memperhatikan hak-hak orang lain atau prinsip-prinsip agama. Ketamakan ini sering kali menjadikan seseorang lupa akan tujuan hidup yang lebih besar, yaitu mencari ridha Allah dan memberikan hak kepada orang lain. Sebagaimana Allah SWT berfirman, *"Sesungguhnya orang-orang yang kikir dan yang menyembunyikan apa yang telah diberikan Allah kepada mereka dari karunia-Nya, tidak akan merasakan nikmatnya surga"* (Surat Al-Baqarah: 261)¹⁸².

Menyucikan hati bukan hanya dengan menghindari perilaku negatif, tetapi juga dengan mengganti sifat-sifat tersebut dengan karakter yang lebih mulia, seperti sabar, ikhlas, syukur, dan tawakal kepada Allah. Proses penyucian hati ini membutuhkan kesadaran diri yang mendalam, di mana individu tidak hanya berusaha untuk menghindari sifat tercela, tetapi juga berupaya untuk menggantinya dengan sifat-sifat yang dapat memperkuat hubungan dengan Allah dan memperbaiki kualitas hidupnya. Kesadaran diri dalam hal ini berarti menyadari pentingnya memurnikan hati secara terus-menerus melalui introspeksi dan perbaikan diri agar hati tidak terjerat oleh berbagai kecenderungan negatif yang dapat menjauhkan diri dari Allah¹⁸³.

Tazkiyat al-qalb mengajarkan bahwa untuk mencapai kedamaian batin dan kebahagiaan sejati, seseorang harus menjaga kebersihan hati dari segala bentuk sifat tercela, serta terus berusaha untuk mengarah pada kebaikan dan menjaga niat yang tulus dalam setiap tindakan. Proses ini adalah usaha berkesinambungan untuk menanggalkan segala bentuk keegoisan dan kesombongan yang menghalangi seseorang untuk merasakan kebahagiaan yang sejati dalam kedekatannya dengan Allah. Menjaga kesucian hati, seorang individu akan lebih mudah menjalani kehidupan yang penuh dengan rasa syukur, ketenangan batin, dan kebahagiaan yang hakiki¹⁸⁴.

b. Penerapan Akhlak Mulia (*Akhlaq Al-Kamil*)

Akhlak merupakan cerminan dari kualitas batin seseorang, dan dalam pandangan tasawuf, akhlak yang baik adalah buah dari penyucian jiwa. Dalam tasawuf, akhlak bukan hanya sekadar perilaku yang dapat dilihat oleh orang lain, tetapi juga sebagai manifestasi dari keadaan hati yang telah disucikan dari sifat-sifat tercela. Rasulullah SAW adalah contoh sempurna dalam hal akhlak, dan meneladani akhlak beliau merupakan bagian dari perjalanan spiritual yang harus ditempuh oleh setiap Muslim yang ingin mencapai kedekatan dengan Allah. Rasulullah SAW tidak hanya menunjukkan akhlak mulia dalam perkataan, tetapi juga dalam tindakan nyata dalam setiap aspek kehidupannya, baik itu dalam pergaulan dengan keluarga, sahabat, maupun musuh. Meneladani akhlak beliau adalah bagian dari usaha untuk menyucikan diri dan mendekatkan diri kepada Allah¹⁸⁵.

Beberapa akhlak mulia yang diajarkan dalam tasawuf dan dicontohkan oleh Rasulullah SAW antara lain:

- a. Sabar: Sifat sabar adalah keteguhan hati dalam menghadapi cobaan dan ujian kehidupan tanpa kehilangan ketenangan atau iman kepada Allah. Rasulullah SAW mengajarkan bahwa sabar bukan hanya dalam menghadapi kesulitan, tetapi juga dalam menghadapi godaan dan segala bentuk permasalahan hidup, dengan tetap menjaga ketenangan hati dan keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari takdir Allah (Al-Qur'an, 2:153)¹⁸⁶.
- b. Ikhlas: Ikhlas berarti tulus dalam melakukan segala amalan hanya karena Allah, tanpa mengharapkan pujian atau penghargaan dari orang lain. Rasulullah SAW mengajarkan pentingnya niat yang murni dalam setiap amal perbuatan, karena amal yang ikhlas akan diterima oleh Allah, sedangkan amal yang dilakukan karena mencari pujian manusia tidak akan mendatangkan pahala¹⁸⁷.
- c. Tawakal: Tawakal adalah sikap berserah diri kepada Allah setelah berusaha sebaik mungkin, dengan keyakinan bahwa hasil yang terbaik adalah yang telah ditentukan oleh-Nya. Rasulullah SAW menunjukkan teladan yang sangat jelas dalam hal tawakal, yaitu setelah berusaha maksimal, beliau menyerahkan segala hasil kepada Allah dan yakin bahwa apa pun yang terjadi adalah yang terbaik bagi umat-Nya¹⁸⁸.
- d. Rendah Hati: Menjaga sikap tawadhu', tidak sombong, dan selalu mengakui bahwa segala kebesaran dan kelebihan yang dimiliki adalah anugerah dari Allah. Rasulullah SAW sangat menekankan

pentingnya menjaga kerendahan hati dan menjauhkan diri dari sikap sombong, karena sombong akan menghalangi seseorang untuk menerima kebenaran dan menghargai orang lain¹⁸⁹.

Penerapan akhlak yang mulia ini tercermin dalam tindakan nyata, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, maupun masyarakat. Misalnya, seorang Muslim yang memiliki kesadaran diri yang tinggi akan selalu berusaha berlaku adil, menjaga hubungan baik dengan orang lain, menghindari perbuatan yang merugikan sesama, dan senantiasa berbuat baik meskipun tidak ada yang melihatnya selain Allah. Dalam setiap interaksi, seorang Muslim yang sadar akan tanggung jawabnya terhadap Allah akan berusaha untuk menampilkan akhlak yang baik, tanpa mengharapkan pujian atau penghargaan dari orang lain¹⁹⁰. Dalam situasi yang penuh tekanan atau konflik, seorang Muslim yang sadar akan pentingnya kesabaran dan tawakal tidak akan mudah marah atau emosi, melainkan ia akan menahan diri dan mencari jalan yang baik untuk menyelesaikan masalah tersebut, dengan tetap menjaga ketenangan dan keyakinan bahwa Allah akan memberikan solusi terbaik. Sikap ini menunjukkan bahwa kesadaran diri yang tinggi dalam tasawuf tidak hanya berkaitan dengan aspek batin, tetapi juga mencakup implementasi akhlak yang baik dalam setiap tindakan sehari-hari¹⁹¹.

Kesadaran diri dalam tasawuf tidak hanya berkaitan dengan pemahaman dan pembersihan hati dari sifat-sifat tercela, tetapi juga berhubungan dengan penerapan akhlak yang mulia dalam kehidupan sehari-hari. Purifikasi hati (*tazkiyat al-qalb*) dan penerapan akhlak mulia (*akhlaq al-kamil*) merupakan dua aspek

yang saling melengkapi dalam perjalanan spiritual seorang Muslim. Dengan meningkatkan kesadaran diri melalui penyucian hati dan pengembangan akhlak yang sesuai dengan tuntunan Rasulullah SAW, seorang hamba dapat mendekatkan diri kepada Allah, mencapai kedamaian batin, dan hidup dengan penuh kebahagiaan yang berlandaskan pada keridhaan-Nya¹⁹².

E. Kesadaran Diri Dalam Hubungan Dengan Allah (Ihsan)

a. Tingkat Kehadiran Dalam Ibadah (Ihsan)

Ihsan dalam tasawuf memiliki makna yang sangat mendalam, melampaui sekadar menjalankan ibadah secara formal atau ritualistik. Ihsan bukan hanya tentang memenuhi kewajiban agama, tetapi lebih kepada penghayatan dan kesadaran penuh bahwa setiap ibadah yang dilakukan adalah sebagai bentuk pertemuan langsung dengan Allah. Rasulullah SAW menggambarkan konsep ihsan dalam sebuah hadits yang sangat terkenal: *"Ibadah itu seakan-akan engkau melihat Allah, dan jika engkau tidak melihat-Nya, sesungguhnya Allah melihatmu."* (Hadits riwayat Muslim)

Hadits ini menekankan pentingnya kesadaran yang mendalam dalam setiap aspek ibadah. Ihsan mengajarkan bahwa tingkat tertinggi dalam beribadah adalah ketika seorang hamba merasakan kehadiran Allah dalam setiap amalan yang ia lakukan. Rasulullah SAW menjelaskan bahwa apabila kita tidak mampu merasakan kehadiran-Nya secara langsung, kita harus selalu ingat bahwa Allah senantiasa melihat kita. Kesadaran diri dalam konteks ini lebih dari sekadar mengetahui atau meyakini keberadaan Allah, tetapi juga

merasakan keberadaan-Nya yang selalu mengawasi dan menyertai setiap tindakan kita. Ihsan mengharuskan kita untuk beribadah dengan kesadaran penuh bahwa Allah melihat dan mendengar setiap amalan kita, sehingga kita tidak hanya menjalankan ibadah secara lahiriah, tetapi juga dengan penghayatan yang mendalam dan ketulusan hati.¹⁹³

Ihsan mendorong seorang Muslim untuk beribadah dengan hati yang tulus dan penuh penghayatan, seolah-olah Allah berada di hadapan kita. Ibadah yang dilakukan dengan penuh kesadaran ini mengarahkan setiap amalan kita untuk lebih mendekatkan diri kepada-Nya. Ini berarti bahwa seseorang yang beribadah dengan ihsan tidak hanya melakukannya sebagai kewajiban atau kebiasaan, tetapi dengan niat yang benar dan motivasi yang tulus, yaitu untuk meraih keridhaan Allah semata. Dalam shalat, setiap gerakan dan bacaan tidak sekadar diucapkan atau dilakukan sebagai rutinitas, tetapi dengan penuh kehadiran hati, merasakan bahwa setiap gerakan itu adalah komunikasi langsung dengan Sang Pencipta. Demikian juga, setiap doa yang dipanjatkan, setiap tindakan baik dalam kehidupan sehari-hari dari membantu orang lain hingga menjaga akhlak seharusnya dilakukan dengan niat yang murni untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mengikuti tuntunan-Nya.¹⁹⁴

Kesadaran diri dalam ibadah yang berlandaskan ihsan juga mendorong seseorang untuk menjauhkan diri dari sifat riya' atau kebanggaan pribadi dalam beribadah. Riya' adalah perbuatan yang dilakukan untuk mendapatkan pujian atau pengakuan dari orang lain, yang jelas bertentangan dengan konsep ihsan. Seorang yang

beribadah dengan kesadaran ihsan akan senantiasa menjaga niatnya agar tetap murni hanya untuk Allah, bukan untuk mendapatkan pengakuan atau apresiasi dari sesama manusia. Ibadah yang dilakukan dengan penuh kesadaran ini membawa kedamaian batin yang mendalam, karena seseorang menyadari bahwa setiap amalan yang dilakukannya hanya untuk mencari keridhaan Allah, dan bukan untuk mencapai tujuan duniawi. Ibadah yang dilaksanakan dengan ihsan bukan hanya mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga membawa kedamaian dan kebahagiaan sejati dalam kehidupan seorang hamba.¹⁹⁵

Ihsan, bukanlah suatu hal yang terpisah dari kehidupan sehari-hari, tetapi menjadi dasar dalam segala tindakan seorang Muslim. Setiap aktivitas, baik yang bersifat ibadah khusus seperti shalat dan puasa, maupun kegiatan sehari-hari seperti bekerja, berinteraksi dengan orang lain, atau menjaga kebersihan, dapat dijadikan sebagai bentuk ibadah jika dilakukan dengan kesadaran penuh bahwa Allah melihat dan menyertai setiap tindakan kita. Ihsan menjadi pedoman dalam mencapai kehidupan yang penuh kesadaran spiritual dan meningkatkan kualitas hubungan seorang hamba dengan Sang Pencipta.¹⁹⁶

b. Melihat Allah dalam Segala Aspek Kehidupan

Kesadaran diri yang tinggi dalam tasawuf mengarah pada kemampuan untuk melihat Allah dalam setiap aspek kehidupan. Ini berarti bahwa seseorang yang memiliki kesadaran diri yang mendalam akan selalu merasa bahwa Allah hadir dalam setiap detik

kehidupannya. Setiap langkah yang diambil, setiap kata yang diucapkan, dan setiap keputusan yang dibuat selalu disertai dengan kesadaran bahwa Allah melihat dan mengetahui segala sesuatu. Dalam tasawuf, fenomena ini dikenal dengan istilah *muraqabah*, yang berarti mengamati dan merasakan kehadiran Allah dalam setiap dimensi hidup. Muraqabah tidak terbatas pada momen ibadah ritual semata, tetapi mencakup seluruh kehidupan seorang hamba, baik dalam aktivitas pribadi maupun sosial. Seorang yang menghayati konsep ihsan dalam kehidupannya akan senantiasa merasa bahwa setiap perbuatannya diawasi oleh Allah. Karena itu, ia akan berusaha untuk tidak melakukan perbuatan yang dapat mendatangkan murka Allah dan berusaha untuk selalu berbuat baik, bahkan ketika tidak ada seorang pun yang mengawasi selain Allah.¹⁹⁷

Penerapan konsep *muraqabah* ini tercermin dalam tindakan nyata, seperti dalam menjalani pekerjaan atau interaksi sosial sehari-hari. Seorang yang sadar akan kehadiran Allah dalam setiap langkah hidupnya akan melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan sebaik-baiknya, tidak hanya demi pengakuan dari manusia, tetapi dengan niat yang tulus karena ia tahu bahwa Allah melihat dan menghargai setiap usaha yang dilakukan dengan kesungguhan dan niat yang benar, ketika seseorang bekerja dengan penuh integritas dan tidak mengambil jalan pintas meskipun tidak ada yang mengawasi, itu merupakan bentuk ihsan dalam konteks kehidupan profesional. Begitu juga, dalam menghadapi ujian hidup atau kesulitan, seorang yang berkesadaran tinggi akan merespons dengan tawakal dan sabar, karena ia mengetahui bahwa segala yang

terjadi adalah bagian dari takdir Allah yang harus diterima dengan penuh rasa syukur dan kesabaran. Kesabaran dan tawakal dalam menghadapi ujian ini bukan hanya sekadar sikap pasrah, tetapi merupakan bentuk kepasrahan yang disertai dengan kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap momen hidup.¹⁹⁸

Pada dasarnya, *muraqabah* dalam tasawuf mengajarkan bahwa kesadaran diri tidak hanya terbatas pada ibadah ritual seperti shalat atau puasa, tetapi mencakup seluruh aspek kehidupan sehari-hari. Seorang yang menyadari kehadiran Allah akan melihat segala sesuatu, baik yang tampak maupun yang tersembunyi, sebagai ciptaan-Nya. Ia berusaha menjalani kehidupan dengan penuh perhatian, ketulusan, dan kesadaran bahwa setiap tindakan yang dilakukan memiliki makna spiritual yang lebih dalam. Kesadaran diri ini mengarahkan seseorang untuk selalu menjaga niat dan motivasi dalam setiap perbuatan, sehingga ia senantiasa berada dalam jalur yang lurus menuju keridhaan Allah. Ini juga mencakup kemampuan untuk menjaga integritas pribadi dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, serta menjaga hubungan yang baik dengan sesama, dengan selalu mengingat bahwa semua ini dilakukan demi mencapai keridhaan Allah.¹⁹⁹

Kesadaran diri dalam tasawuf mengajarkan bahwa hubungan dengan Allah tidak hanya terwujud dalam pengetahuan intelektual tentang-Nya, tetapi juga dalam penghayatan yang mendalam terhadap setiap ibadah dan dalam merasakan kehadiran-Nya di setiap aspek kehidupan. Konsep ihsan yang diajarkan oleh Rasulullah SAW mengingatkan kita untuk beribadah dengan penuh

kesadaran, seakan-akan kita melihat Allah. Namun, jika kita tidak mampu merasakannya, kita harus selalu ingat bahwa Allah senantiasa melihat kita. Kesadaran diri yang tinggi dalam tasawuf ini mengarah pada kemampuan untuk melihat Allah dalam segala aspek kehidupan, baik dalam ibadah ritual maupun dalam interaksi sosial sehari-hari, dengan niat yang ikhlas untuk selalu mencari keridhaan-Nya. Melalui penghayatan ini, seorang hamba dapat meningkatkan kedekatannya dengan Allah, mencapai kedamaian batin, dan meraih kebahagiaan yang sejati.²⁰⁰

F. Perjalanan Spiritual dan Pencapaian Makrifat

a. Perjalanan Spiritual (Suluk)

Suluk adalah sebuah perjalanan spiritual yang memerlukan usaha dan kesungguhan yang luar biasa untuk membersihkan hati dan jiwa, dengan tujuan mencapai kedekatan dengan Allah. Dalam tasawuf, suluk tidak hanya sekadar perbuatan fisik atau ibadah ritual, melainkan merupakan perjalanan batin yang diawali dengan kesadaran diri yang mendalam tentang keterbatasan manusia dan kesadaran akan keberadaan Allah yang Maha Esa. Proses ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas batin melalui pembersihan hati dari sifat-sifat tercela seperti kesombongan, iri hati, dan ketamakan, serta menggantikannya dengan sifat-sifat yang lebih mulia seperti *tawadhu'* (kerendahan hati), sabar, syukur, dan ikhlas. Kesadaran diri menjadi langkah pertama yang sangat penting dalam perjalanan spiritual menuju kesucian jiwa. Hal ini membuka hati dan pikiran seseorang untuk menyadari tujuan hidup yang lebih tinggi,

yaitu kembali kepada Allah. Dalam pandangan tasawuf, perjalanan suluk merupakan cara untuk mendekati diri kepada Allah melalui proses penyucian jiwa, dan pembersihan diri dari segala dosa dan keburukan.

Selama perjalanan suluk, seorang hamba akan menghadapi ujian dan cobaan yang menjadi bagian dari proses penyucian hati. Cobaan ini berfungsi untuk menguji ketulusan hati dan kekuatan iman, serta memperdalam kesadaran diri terhadap kekuasaan Allah. Setiap ujian yang diterima dianggap sebagai sarana untuk memperkuat iman dan memperbaiki kualitas spiritual. Seorang sufi yang menjalani suluk tidak hanya berfokus pada ibadah ritual, tetapi juga berusaha mencapai kedamaian batin melalui refleksi dan perbaikan diri yang terus-menerus. Proses ini sejalan dengan ajaran tasawuf yang menyarankan untuk terus menerus membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dan berusaha mengembangkan kualitas batin yang lebih baik dalam setiap aspek kehidupan, baik dalam ibadah maupun dalam interaksi sosial.

Suluk bukanlah perjalanan yang singkat atau mudah, melainkan sebuah proses yang mengharuskan individu untuk terus berusaha mencapai kesucian jiwa melalui latihan spiritual yang intensif. Dalam perjalanan ini, seorang hamba dihadapkan pada kebutuhan untuk menjaga kesadaran akan Allah dalam setiap langkah hidupnya. Dalam setiap amal perbuatan, baik yang besar maupun yang kecil, seorang sufi harus merasa bahwa Allah senantiasa mengawasi dan mengetahui segala sesuatu yang dilakukan. Konsep ini sangat terkait dengan ihsan, yang dijelaskan dalam salah satu hadits Rasulullah

SAW: "Ibadah itu seakan-akan engkau melihat Allah, dan jika engkau tidak melihat-Nya, sesungguhnya Allah melihatmu." (HR. Muslim)²⁰¹. Hadits ini menekankan bahwa tingkat tertinggi dalam ibadah adalah merasakan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan dan beribadah dengan kesadaran bahwa Allah senantiasa mengawasi kita. Perjalanan suluk bertujuan untuk mencapai kedamaian batin dan ketenangan jiwa yang hanya dapat dicapai dengan selalu menjaga niat yang tulus dan melakukan setiap amal demi mencari keridhaan Allah.

Suluk, sebagai proses transformasi batin, tidak hanya berfokus pada pencapaian spiritual pribadi, tetapi juga berkontribusi pada perbaikan hubungan sosial dan kemanusiaan. Sebagaimana ajaran tasawuf, seorang sufi yang menjalani suluk diharapkan dapat mencerminkan perubahan dalam dirinya yang terlihat dalam sikap dan perilaku sehari-hari. Dengan meningkatkan kesadaran diri dan memperbaiki akhlak, seorang hamba akan menjadi lebih bijaksana, lebih sabar, dan lebih peka terhadap kebutuhan sesama. Hal ini menjadikan suluk bukan hanya sebagai proses penyucian hati, tetapi juga sebagai bentuk kontribusi terhadap masyarakat yang lebih baik. Perjalanan suluk tidak hanya mengarah pada pencapaian kedekatan dengan Allah, tetapi juga pada perbaikan sosial dan peningkatan kualitas kehidupan manusia.

Suluk adalah perjalanan spiritual yang mengharuskan seseorang untuk membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dan menggantinya dengan sifat-sifat yang lebih mulia untuk mencapai kedekatan dengan Allah. Dalam perjalanan ini, seorang hamba harus

menghadapi ujian dan cobaan yang menguji kekuatan iman dan ketulusan hati. Proses suluk ini tidak hanya mencakup ibadah ritual, tetapi juga perubahan karakter yang terjadi dalam setiap aspek kehidupan. Suluk adalah proses transformasi batin yang memerlukan kesadaran diri yang tinggi dan berfokus pada pencapaian kedamaian batin serta kontribusi positif terhadap masyarakat.

b. Makrifat (Pengenalan Tuhan)

Puncak dari perjalanan spiritual dalam tasawuf adalah makrifat, yang dalam pengertian tasawuf merujuk pada pengetahuan langsung tentang Allah. Makrifat bukan sekadar pengetahuan teoritis atau intelektual, melainkan pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman batin yang mendalam dan pencarian spiritual yang terus-menerus. Makrifat adalah keadaan di mana seorang hamba dapat merasakan kehadiran Allah dalam hidupnya secara langsung dan menyeluruh, tanpa keraguan sedikit pun. Hal ini menciptakan sebuah hubungan yang sangat pribadi antara hamba dan Sang Pencipta, di mana seorang hamba tidak hanya mengetahui, tetapi benar-benar merasakan kehadiran Allah dalam setiap detik kehidupannya²⁰².

Untuk mencapai makrifat, seseorang harus mengusahakan kesucian jiwa yang sangat tinggi, yang dicapai melalui perjuangan spiritual yang panjang dan melalui berbagai tahap dalam perjalanan spiritualnya. Salah satu tahap utama dalam pencapaian makrifat adalah *tazkiyah* atau penyucian jiwa, yang melibatkan introspeksi diri yang mendalam dan penyerahan penuh kepada kehendak Allah.

Pada titik ini, seorang hamba harus mampu mengatasi segala penyakit batin seperti riya' (kesombongan) dan hawa nafsu yang sering kali menghalangi perjalanan spiritualnya. Hal ini sangat relevan dengan pandangan tasawuf yang menekankan pentingnya kesucian batin untuk bisa merasakan kehadiran Allah secara langsung. Makrifat, bukan hanya sekedar pencapaian spiritual, tetapi juga kondisi batin yang penuh dengan ketenangan, kedamaian, dan ketulusan, karena orang yang telah mencapai makrifat merasa bahwa Allah adalah pusat dari segala sesuatu yang ada di alam semesta ini²⁰³.

Salah satu ciri khas dari makrifat adalah pengalaman langsung yang terjadi dalam hati dan jiwa seorang hamba, di mana ia dapat merasakan cinta, keagungan, dan kebesaran Allah dalam segala aspek kehidupan. Dalam tasawuf, pencapaian makrifat membawa seseorang kepada pemahaman yang lebih mendalam tentang makna kehidupan dan eksistensinya, serta hubungan yang lebih dekat dengan Sang Pencipta. Seorang hamba yang telah mencapai makrifat akan merasakan bahwa segala sesuatu di dunia ini, baik yang positif maupun negatif, terjadi atas kehendak dan kuasa Allah. Pengalaman-pengalaman spiritual ini tidak hanya mengubah cara seseorang melihat dunia, tetapi juga mendalamkan keyakinannya dalam beribadah, sehingga setiap tindakan yang dilakukannya menjadi bentuk kedekatan dengan Allah²⁰⁴.

Dalam perjalanan menuju makrifat, seorang hamba harus memiliki kesungguhan dalam pencarian spiritual, yang sering kali melibatkan disiplin dalam beribadah, introspeksi diri yang

mendalam, dan penyerahan total kepada kehendak Allah. Tentu saja, pencapaian makrifat tidak dapat diperoleh secara instan, karena ia merupakan anugerah dari Allah yang diberikan kepada hamba-hamba-Nya yang telah mencapai tingkat kesadaran spiritual yang tinggi. Makrifat tidak dapat dicapai dengan usaha semata, melainkan merupakan buah dari pencarian spiritual yang didasari oleh niat yang tulus dan usaha yang keras dalam menempuh jalan menuju Allah.

Perjalanan spiritual (*suluk*) dalam tasawuf adalah perjalanan batin yang panjang, dimulai dengan kesadaran diri yang mendalam dan berlanjut pada usaha untuk mencapai kesucian jiwa. Proses ini mengharuskan seorang hamba untuk mengatasi berbagai ujian dan cobaan yang menguji ketulusan hatinya, dengan tujuan akhir mencapai makrifat, yaitu pengetahuan langsung tentang Allah. Makrifat bukan hanya sekadar pengetahuan intelektual, tetapi merupakan pengalaman batin yang mendalam, di mana seorang hamba merasakan kehadiran Allah dalam setiap aspek hidupnya. Dalam perjalanan ini, seorang hamba tidak hanya mencari pengetahuan tentang Allah, tetapi juga mencari kedamaian batin dan kedekatan yang lebih intim dengan Sang Pencipta. Makrifat adalah puncak dari perjalanan spiritual yang menyempurnakan hubungan seorang hamba dengan Allah, menjadikan-Nya sebagai pusat hidup dan tujuan utama dari segala amalan yang dilakukan.

c. Peran Guru (*Murshid*) dalam Membangun Kesadaran Diri

Peran seorang *murshid* (guru spiritual) sangat penting dalam membantu murid mencapai kesadaran diri yang sejati dalam

perjalanan spiritual mereka. Seorang *murshid* tidak hanya sekadar sebagai pengajar atau pembimbing teoritis, tetapi juga berfungsi sebagai penuntun spiritual yang berpengalaman dalam menyucikan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah.²⁰⁵ Dalam tradisi tasawuf, murid yang ingin mendalami ilmu tasawuf biasanya memerlukan bimbingan langsung dari seorang guru yang sudah mencapai tingkat kesadaran spiritual yang tinggi dan memiliki pemahaman mendalam tentang hakikat kehidupan spiritual. Kesadaran diri dalam tasawuf bukanlah sesuatu yang dapat dicapai melalui pembelajaran teoritis semata, melainkan membutuhkan bimbingan praktis dan pengalaman yang langsung diberikan oleh seorang *murshid* yang telah teruji dalam perjalanan spiritualnya. Seorang *murshid* yang sudah mencapai kesadaran yang tinggi memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang proses penyucian jiwa dan perjalanan menuju Tuhan, serta mampu menuntun murid untuk menghindari jebakan-jebakan spiritual yang sering kali menghalangi kemajuan mereka.²⁰⁶

Seorang *murshid* tidak hanya mengajarkan teori tentang tasawuf, tetapi juga memberikan contoh nyata melalui pribadi yang saleh dan kehidupan yang terjaga. Dengan interaksi langsung dan nasihat dari seorang guru yang memiliki kedalaman spiritual yang teruji, seorang murid akan lebih mudah dan lebih cepat berkembang dalam perjalanan spiritualnya. Sebagai pembimbing, seorang *murshid* memberikan teladan dalam pengamalan ajaran-ajaran tasawuf, yang dihidupi dalam keseharian dan diwujudkan dalam sikap dan tindakan yang mencerminkan akhlak mulia. Guru yang bijaksana

akan membimbing murid untuk mengenali potensi diri mereka dan memperbaiki kekurangan dalam diri mereka, termasuk dalam hal pengendalian hawa nafsu, peningkatan kesabaran, serta perbaikan hubungan mereka dengan Allah dan sesama.²⁰⁷

Ilmu yang diberikan oleh seorang *murshid* dalam tradisi tasawuf tidak hanya terbatas pada pengajaran lisan atau pembacaan buku-buku agama, tetapi lebih kepada pengalaman langsung yang dibimbing dalam amal ibadah dan latihan spiritual yang mendalam. Beberapa amalan yang sering diberikan oleh guru untuk meningkatkan kesadaran diri seorang murid dalam tradisi tasawuf adalah sebagai berikut:

1. Dzikir (Mengingat Allah): Dzikir adalah amalan utama dalam tasawuf yang bertujuan untuk menjaga ingatan seorang hamba terhadap Allah dalam setiap detik kehidupannya. Melalui dzikir, seorang murid dapat menjaga hati dan pikirannya tetap bersih dari gangguan duniawi yang dapat merusak kedekatan mereka dengan Allah. Seorang *murshid* akan mengajarkan dzikir yang sesuai dengan kondisi batin murid dan membimbing mereka untuk merasakan kehadiran Allah dalam setiap dzikir yang dilafalkan.²⁰⁸
2. Shalat (Ibadah yang Khusyuk): Seorang guru akan mengajarkan murid untuk memperbaiki kualitas shalat mereka dengan mengajarkan cara beribadah dengan khusyuk dan penuh kesadaran. Shalat bukan hanya sekadar ritual, tetapi menjadi sarana yang sangat efektif untuk mendekatkan diri kepada Allah. Seorang *murshid* akan membimbing murid untuk memahami makna spiritual yang terkandung dalam setiap gerakan dan

bacaan dalam shalat. Keberhasilan dalam shalat yang khusyuk mencerminkan kedalaman batin seseorang dalam menjalani ibadah dan kesadarannya terhadap kehadiran Allah.²⁰⁹

3. Amalan Spiritual Lainnya: Selain dzikir dan shalat, seorang *murshid* juga membimbing murid untuk melakukan amalan spiritual lainnya seperti puasa, tasfiah (penyucian jiwa), wirid (doa atau bacaan khusus), yang bertujuan untuk membersihkan hati dari sifat-sifat tercela dan mengarahkan hati menuju Allah. Amalan-amalan ini tidak hanya untuk mendapatkan pahala, tetapi juga sebagai alat untuk melatih kesadaran diri dan meningkatkan kedekatan kepada Allah.²¹⁰
4. Menghindari Sifat Tercela: Salah satu tugas utama seorang *murshid* adalah membimbing murid untuk mengenali dan menghindari sifat-sifat tercela dalam diri mereka, seperti kesombongan, iri hati, dan hawa nafsu. Guru akan mengajarkan murid bagaimana menjaga diri dari godaan duniawi dan menjaga niat agar tetap tulus hanya untuk Allah. Pembelajaran tentang etika dan moral dalam kehidupan sehari-hari sangat penting, karena seorang *murshid* menekankan bahwa tindakan lahiriah harus berlandaskan pada ketulusan dan ikhlas dalam hati.²¹¹
5. Mujahadah (Perjuangan Spiritual): Salah satu amalan penting yang diajarkan oleh *murshid* adalah *mujahadah*, yaitu perjuangan spiritual untuk melawan hawa nafsu dan menjaga kesadaran dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, seorang guru tidak hanya mengajarkan teori, tetapi juga memberikan contoh bagaimana berjuang melawan nafsu dan menjaga kesadaran dalam setiap perbuatan. Mujahadah ini melibatkan

disiplin dan konsistensi yang terus-menerus dalam menjalani kehidupan sesuai dengan ajaran agama dan tujuan spiritual.²¹²

6. Sabar dan Tawakal: Dua ajaran penting dalam tasawuf adalah sabar dan tawakal kepada Allah. Seorang *murshid* akan mengajarkan murid untuk bersabar dalam menghadapi ujian hidup dan tetap tawakal kepada Allah. Sabar dan tawakal bukan hanya sikap pasrah, tetapi merupakan kesadaran bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari takdir Allah yang harus diterima dengan penuh rasa syukur dan kesabaran.²¹³

Dengan bimbingan langsung dari seorang guru yang telah mencapai tingkat kesadaran spiritual yang tinggi, seorang murid dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang penyucian jiwa, kedekatan dengan Allah, dan penghindaran terhadap sifat-sifat tercela. Seorang *murshid* memberikan ilmu yang berbasis pada pengalaman spiritual yang mendalam dan amal ibadah praktis, bukan hanya pada pengetahuan teoritis semata, sehingga seorang murid dapat lebih mudah menempuh perjalanan spiritual menuju penyucian jiwa dan pencapaian makrifat, yaitu pengetahuan langsung tentang Allah.²¹⁴

BAB 5

ALAM SAMAR, ALAM SADAR, DAN ALAM FITRAH

A. Dimensi Spiritualitas

a. Kesadaran Diri dan Penguasaan Jiwa

Seiring dengan meningkatnya kematangan psikologis, seseorang akan mengalami perubahan yang signifikan dalam kesadaran diri yang lebih mendalam. Kesadaran diri ini bukan hanya sebatas pengenalan terhadap aspek biologis atau identitas sosial, seperti yang tercatat dalam kartu identitas, melainkan lebih pada pemahaman yang lebih mendalam tentang peran dan kedudukan seseorang dalam semesta kehidupan ini. Kesadaran diri berkaitan erat dengan pencarian makna dan tujuan hidup yang lebih tinggi. Seorang individu mulai menyadari bahwa hidup bukan sekadar memenuhi kebutuhan fisik atau sosial, tetapi juga melibatkan pemahaman tentang eksistensinya sebagai bagian dari suatu kesatuan yang lebih besar, baik secara spiritual maupun sosial²¹⁵. Proses ini, dalam banyak tradisi psikologi dan spiritual, dianggap sebagai langkah penting dalam perkembangan diri yang memungkinkan individu untuk menemukan kedamaian batin dan keselarasan dengan dunia sekitar.

Kesadaran diri yang berkembang merupakan sebuah proses bertahap yang melibatkan pengalaman dan pemahaman diri yang semakin dalam. Saat kesadaran individu berkembang, mereka mulai

menyadari potensi dalam dirinya yang bisa diarahkan untuk menciptakan kehidupan yang lebih bermakna. Ini bukan hanya berkaitan dengan pencapaian pribadi, tetapi juga dengan kontribusi signifikan terhadap masyarakat dan dunia secara umum. Sebagaimana dijelaskan oleh Maslow dalam teori hierarki kebutuhan, pencapaian tertinggi dalam perkembangan psikologis seseorang adalah aktualisasi diri, yaitu pemenuhan potensi individu untuk menjadi pribadi yang utuh dan memberikan dampak positif bagi orang lain²¹⁶. Proses aktualisasi diri ini mengarah pada pencarian makna hidup yang lebih dalam, di mana seseorang merasa terhubung dengan tujuan yang lebih besar daripada diri mereka sendiri.

b. Dimensi Spiritualitas dalam Kehidupan Modern

Kehidupan modern yang berubah dengan sangat cepat seringkali menyebabkan tereduksinya dimensi spiritualitas dalam kehidupan manusia. Teknologi yang berkembang pesat, serta tekanan sosial yang intens, seringkali mendorong individu untuk lebih fokus pada pencapaian duniawi dan kesuksesan materi. Dalam banyak hal, tuntutan ini mengabaikan pentingnya keseimbangan batin dan pencarian makna yang lebih mendalam dalam hidup. Hal ini mengarah pada pengabaian terhadap dimensi spiritual yang esensial bagi kesejahteraan manusia. Dimensi spiritual tetap menjadi bagian fundamental dalam kehidupan manusia, memberikan ruang untuk pencarian makna yang lebih dalam, yang melampaui pencapaian materi. Seperti yang dijelaskan oleh Viktor

Frankl dalam bukunya *Man's Search for Meaning*, "*The existential vacuum, which can be filled only by the spiritual dimension, results from the loss of meaning in life*"²¹⁷. Frankl menekankan bahwa pencarian makna hidup yang lebih tinggi adalah aspek utama dari kesejahteraan psikologis dan spiritual seseorang, dan ini hanya dapat dicapai dengan mengembangkan kesadaran diri yang lebih dalam tentang dimensi spiritual.

Viktor Frankl mengemukakan bahwa *noos* atau dimensi spiritual manusia mencakup aspek-aspek seperti keinginan untuk memberi makna, kreativitas, intuisi, iman, dan kemampuan untuk mencintai. Bagi Frankl, kesadaran diri yang lebih tinggi melibatkan pencarian makna dalam setiap pengalaman hidup dan kemampuan untuk mengatasi penderitaan dengan pandangan yang lebih luas dan mendalam tentang kehidupan. Dimensi spiritual bukan hanya terkait dengan keyakinan agama atau praktik keagamaan, tetapi juga mencakup pencarian tujuan yang lebih besar dalam hidup, yang memberi arah dan kekuatan dalam menghadapi tantangan. "*The spiritual dimension allows the human being to rise above his circumstances and gives him the ability to transcend suffering*"²¹⁸. Ketika seseorang mampu menyelaraskan dimensi spiritualnya dengan kehidupan sehari-hari, mereka dapat mencapai keseimbangan antara dunia materi dan dimensi spiritual yang lebih tinggi. Individu tidak hanya melihat hidup dari perspektif duniawi, tetapi juga memahami peran mereka dalam konteks yang lebih besar, yang membawa mereka pada pencerahan batin dan kedamaian yang sejati. Dimensi spiritual memberikan makna yang

lebih dalam dan mendalam dalam hidup, yang tidak bisa digantikan oleh pencapaian materi semata.

c. Spiritualitas, Dzikir, Dan Intuisi Dalam Pembentukan Jati Diri

Dalam konteks spiritualitas Islam, dzikir atau mengingat Allah merupakan amalan yang sangat penting untuk membantu seseorang menyadari dan mengenali jati dirinya. Dzikir tidak hanya sebagai bentuk ibadah yang menghubungkan manusia dengan Tuhan, tetapi juga sebagai sarana untuk memperkuat hubungan vertikal dengan Allah dan mencapai kesadaran spiritual yang lebih dalam. Melalui dzikir, individu membersihkan hati dari sifat-sifat negatif seperti kesombongan, iri hati, dan kebencian, serta semakin mendekati diri pada pemahaman yang lebih murni tentang diri dan kehidupan mereka²¹⁹. Hal ini selaras dengan prinsip dalam tasawuf yang menekankan pentingnya penyucian hati untuk merasakan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan²²⁰.

Intuisi menjadi aspek yang sangat penting dalam proses kesadaran diri ini. Intuisi, dalam konteks spiritual, adalah bentuk kesadaran batin yang datang dari hubungan yang mendalam dengan Tuhan, yang memberikan pengetahuan langsung yang tidak dapat diperoleh melalui akal semata. Intuisi ini memungkinkan seseorang untuk mengenali dan merasakan kebenaran yang lebih tinggi tentang hidup dan peran mereka dalam semesta ini²²¹. Kesadaran diri melalui dimensi spiritualitas memainkan peran yang sangat penting dalam pengembangan jati diri, karena hal ini mengarahkan individu pada pemahaman yang lebih dalam mengenai esensi diri

dan kedudukannya dalam kehidupan. Dengan pendekatan praktik spiritual yang dilakukan secara teratur, seperti dzikir dan refleksi batin, seseorang dapat membangun kesadaran diri yang lebih murni, yang pada akhirnya membuka pintu bagi pencerahan dan pemahaman sejati tentang diri mereka²²².

Proses diferensiasi dalam perkembangan kepribadian seorang individu menggambarkan perubahan yang terjadi dalam pemahaman dan kesadaran diri mereka seiring dengan berjalannya waktu. Diferensiasi ini dapat dijelaskan melalui tiga fase yang saling berkaitan²²³. Fase pertama adalah Fase Alam Samar, di mana individu berfungsi hanya dengan mengandalkan akal mereka dalam berpikir dan bertindak. Pada fase ini, individu cenderung menganggap dunia dengan cara yang sangat terbatas, tanpa memahami dimensi batin yang lebih dalam, sehingga pemahaman mereka terhadap kehidupan sering kali bersifat objektif dan rasional²²⁴.

Fase kedua, yaitu Fase Alam Sadar, merupakan tahap di mana individu mulai membuka diri untuk mengintegrasikan akal dan hati dalam pencarian jati diri mereka. Pada fase ini, individu mulai lebih introspektif dan mengeksplorasi perasaan serta keyakinan batin mereka. Mereka mulai menyadari bahwa kehidupan tidak hanya soal pemenuhan kebutuhan duniawi, tetapi juga menyangkut pemenuhan kebutuhan batin dan hubungan dengan Tuhan. Di sini, individu mengakui bahwa pencarian makna hidup yang lebih dalam melibatkan pemahaman spiritual yang melampaui batasan akal rasional²²⁵.

Fase terakhir adalah Fase Alam Fitrah, puncak dari proses pencarian jati diri, di mana individu sepenuhnya mengintegrasikan hati mereka dalam perjalanan spiritual. Pada fase ini, individu tidak hanya menggunakan akal dan perasaan, tetapi hati mereka terfokus pada hubungan vertikal dengan Tuhan. Di sini, kesadaran batin yang datang langsung dari Tuhan (*neosis*) memainkan peran yang penting, di mana intuisi dan firasat seseorang menjadi lebih tajam. Individu merasakan keterhubungan yang mendalam dengan alam semesta dan Tuhan, sehingga mereka memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang hidup dan tujuan eksistensial mereka²²⁶.

Dalam ketiga fase ini, kesadaran diri berkembang secara bertahap, dimulai dengan pemikiran rasional dan berlanjut ke pencarian yang lebih dalam melalui proses spiritual yang melibatkan hati dan jiwa. Diferensiasi ini menunjukkan bahwa pengembangan kesadaran diri bukanlah suatu proses yang linear, tetapi berlapis, dengan setiap fase membawa individu lebih dekat pada pemahaman hakiki tentang jati diri mereka. Proses ini didorong oleh praktik spiritual yang konsisten, seperti dzikir, doa, dan refleksi batin, yang membantu membersihkan hati dan pikiran dari gangguan-gangguan duniawi dan membuka pintu bagi firasat dan intuisi yang lebih dalam²²⁷.

Pada akhirnya, melalui ketiga fase ini, individu tidak hanya akan menemukan jati dirinya, tetapi juga mencapai kedekatan yang lebih dalam dengan Tuhan. Dengan kesadaran spiritual yang lebih tinggi, seseorang mampu melihat kehidupan dan dunia ini dengan

perspektif yang lebih holistik, memahami peran dan tujuan hidup mereka dengan lebih jelas, dan melangkah dengan keyakinan menuju transformasi spiritual yang membawa mereka kepada pencapaian kesadaran diri yang sejati²²⁸. Proses ini memperlihatkan bahwa jati diri bukan sekadar tentang identitas eksternal, tetapi lebih kepada pemahaman yang mendalam tentang hakikat diri dalam konteks hubungan vertikal dengan Tuhan dan alam semesta.

B. Fase Alam Samar

Fase Alam Samar merupakan tahap awal dalam perjalanan spiritual seseorang, di mana individu cenderung berfungsi terutama berdasarkan kemampuan kognitif atau rasionalnya dalam berpikir dan bertindak. Pada fase ini, pemahaman individu terhadap dunia dan kehidupan masih sangat terbatas dan terfokus pada hal-hal yang bersifat fisik dan duniawi. Sebagian besar pengalaman hidup mereka diproses melalui analisis intelektual, di mana mereka cenderung mengandalkan logika dan akal sehat untuk memahami realitas sekitar. Dalam kondisi ini, aspek-aspek batiniah seperti perasaan, intuisi, dan dimensi spiritual sering kali terabaikan atau tidak diakui sebagai bagian yang penting dalam kehidupan sehari-hari²²⁹. Individu dalam fase alam samar mungkin belum sepenuhnya menyadari potensi spiritual yang ada dalam diri mereka, dan kesadaran mereka terhadap hubungan batin dengan Tuhan atau alam semesta masih sangat kabur²³⁰.

Secara psikologis, individu yang berada dalam fase ini cenderung melihat dunia hanya melalui perspektif objektif dan materialistik,

mengabaikan atau tidak mengenal kedalaman perasaan dan spiritualitas yang ada dalam hidup. Keterbatasan dalam pemahaman ini sering kali menyebabkan mereka merasa terasing dari diri mereka sendiri, dari orang lain, dan bahkan dari Tuhan. Mereka mungkin merasa tidak ada hubungan mendalam dengan alam semesta dan segala ciptaan-Nya, karena pandangan mereka yang sempit hanya mengarah pada apa yang dapat dipahami secara logis dan terukur. Individu lebih terfokus pada pencapaian tujuan duniawi dan kesenangan sementara, tanpa memperhatikan dimensi batin yang lebih dalam yang menyangkut makna hidup yang lebih luas²³¹.

Lebih jauh lagi, pada fase ini, individu sering kali terjebak dalam kesibukan dan rutinitas duniawi tanpa pernah mempertanyakan tujuan sejati dari kehidupan mereka. Kehidupan sehari-hari mereka lebih dipenuhi dengan pencarian kepuasan instan, kesenangan materi, dan pencapaian status sosial, yang seolah menjadi tujuan utama hidup mereka. Kebahagiaan yang diperoleh dari pencapaian-pencapaian tersebut bersifat sementara dan tidak memberikan kedamaian batin yang sejati. Pada titik tertentu, individu dalam fase alam samar mungkin mulai merasakan kekosongan batin atau keresahan yang muncul dari perasaan bahwa hidup mereka tidak memiliki tujuan yang lebih tinggi atau makna yang lebih mendalam²³².

Fase ini bukanlah suatu kondisi yang permanen. Alam samar lebih dapat dipahami sebagai tahap awal dalam perjalanan panjang menuju pemahaman spiritual yang lebih tinggi. Proses keluar dari

alam samar dapat terjadi melalui pengalaman-pengalaman hidup yang mendorong individu untuk merenung, merasakan, dan mencari makna di luar batasan duniawi. Dalam konteks spiritualitas Islam, misalnya, proses ini bisa dimulai dengan refleksi diri (*muhasabah*), pencarian ilmu, dan upaya untuk menghubungkan diri dengan Allah melalui ibadah dan doa²³³. Melalui langkah-langkah ini, individu mulai bergerak menuju kesadaran yang lebih dalam, memahami bahwa kehidupan tidak hanya sekadar memenuhi kebutuhan duniawi, tetapi juga memiliki dimensi yang lebih tinggi yang berkaitan dengan pencarian makna dan tujuan hidup yang lebih sejati²³⁴.

Fase alam samar adalah tahap awal yang penting dalam proses transformasi spiritual seseorang, di mana individu pertama kali berhadapan dengan keterbatasan kesadaran mereka tentang kehidupan dan dunia. Walaupun pada fase ini individu lebih mengandalkan akal rasional dan pengamatan duniawi, perjalanan menuju pemahaman yang lebih dalam akan dimulai dengan kesadaran akan keterbatasan perspektif mereka ini, yang kemudian membuka pintu bagi pencarian dan pencapaian kesadaran yang lebih tinggi²³⁵.

a. Proses Pembentukan Pengetahuan Dalam Alam Samar

Pada tahap Alam Samar, proses pembentukan pengetahuan individu terjadi melalui pemikiran rasional dan proses analisis kognitif yang cenderung bersifat sederhana. Fase ini ditandai oleh pendekatan yang lebih empiris, di mana pengetahuan yang

diperoleh didasarkan pada pengalaman inderawi yang langsung dapat diamati. Artinya, pengetahuan yang terbentuk pada tahap ini lebih bergantung pada apa yang dapat dilihat, didengar, atau dirasakan secara fisik oleh individu, tanpa melibatkan pemahaman batin atau pencarian kebenaran transenden. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan dalam Alam Samar bersifat objektif dan terbatas pada fenomena yang dapat dipahami melalui pengamatan langsung terhadap dunia eksternal²³⁶. Individu pada fase ini lebih berfokus pada pengalaman dunia luar yang dapat mereka rasakan atau amati, seperti peristiwa-peristiwa yang bersifat fisik, sosial, atau kultural²³⁷.

Pengetahuan yang terbentuk dalam fase Alam Samar cenderung lebih sementara dan kurang mendalam. Fokus utama dari individu yang berada dalam kondisi ini adalah pada fakta-fakta yang mudah dipahami yang dapat dijangkau melalui pengamatan langsung atau pengalaman sehari-hari. Pengetahuan yang dimiliki oleh individu belum mencakup aspek-aspek eksistensial, seperti makna hidup, tujuan eksistensi, atau kesadaran spiritual. Sebaliknya, pengetahuan pada tahap ini lebih bersifat praktis dan terfokus pada aspek-aspek duniawi yang lebih konkret dan tampak jelas dalam kehidupan sehari-hari²³⁸.

Alam Samar seringkali dikaitkan dengan ranah kognitif karena proses mental yang terjadi berfokus pada pengolahan informasi dasar dan pemahaman yang lebih bersifat rasional. Namun, meskipun terdapat hubungan antara Alam Samar dan teori-teori kognitif seperti nativisme, empirisme, atau kognitivisme, tidak tepat

untuk menyamakan secara langsung keduanya. Nativisme mengusung pandangan bahwa pengetahuan berasal dari struktur bawaan dalam otak, sedangkan empirisme menekankan pada pengaruh pengalaman inderawi sebagai sumber pengetahuan²³⁹. Di sisi lain, kognitivisme berfokus pada proses internal dalam pikiran manusia yang melibatkan pemrosesan informasi yang lebih kompleks. Alam Samar lebih mengacu pada kondisi ketidaksadaran yang masih terbatas pada pengalaman dunia fisik dan rasionalitas, tanpa mengintegrasikan dimensi batin atau spiritual dalam kesadaran individu. Hal ini berarti bahwa individu pada tahap ini belum sepenuhnya menyadari potensi spiritual dan kedalaman pemahaman mengenai aspek kehidupan yang lebih abstrak atau transenden²⁴⁰.

Proses mental yang terjadi dalam Alam Samar berfokus pada pengolahan informasi dasar yang didapatkan melalui pengamatan, penghimpunan data, dan penalaran logis. Individu dalam fase ini beroperasi berdasarkan informasi yang nyata dan langsung yang dapat dipahami oleh akal sehat, mereka akan menggunakan logika untuk memecahkan masalah konkret atau memahami peristiwa-peristiwa sosial yang terjadi dalam kehidupan mereka. Namun, dalam tahap ini, individu cenderung tidak memperdalam pertanyaan yang lebih mendalam mengenai makna hidup atau tujuan eksistensi. Pengetahuan yang diperoleh lebih bersifat pragmatis dan terbatas pada konteks duniawi, sementara konsep-konsep yang lebih tinggi, seperti moralitas dan spiritualitas, masih terabaikan dalam proses pembentukan pengetahuan²⁴¹.

Pengetahuan yang terbentuk pada Alam Samar bersifat empiris dan lebih berfokus pada aspek duniawi yang terjangkau oleh panca indera. Proses mental pada fase ini menggunakan rasionalitas sebagai alat utama dalam memahami dunia, namun tidak mencakup dimensi spiritual atau moralitas yang lebih dalam. Alam Samar menunjukkan tahap awal dalam pembentukan pengetahuan dan kesadaran diri, yang lebih terfokus pada aspek kognitif dan rasional daripada pada pencarian makna hidup yang lebih transcendent. Meskipun Alam Samar dapat dikaitkan dengan ranah kognitif, ia tidak menyentuh atau mencakup kedalaman kesadaran batin yang diperlukan untuk memahami tujuan hidup atau pencapaian spiritual yang lebih tinggi²⁴².

b. Struktur Kepribadian, Pikiran Manusia, Dan Perilaku Dalam Alam Samar

Struktur kepribadian, pikiran manusia, dan perilaku dalam alam samar mencerminkan kompleksitas dimensi psikologis yang tidak sepenuhnya terlihat atau terjangkau oleh kesadaran manusia sehari-hari. Alam samar di sini merujuk pada elemen-elemen mental yang tersembunyi, seperti proses bawah sadar, motif yang tidak disadari, dan aspek-aspek psikologis lainnya yang berperan dalam membentuk perilaku individu, meskipun individu tersebut tidak sepenuhnya menyadari atau mengendalikan proses-proses tersebut. Untuk memahami lebih jauh fenomena ini, berbagai teori psikologi telah mengemukakan pandangannya mengenai bagaimana struktur kepribadian terbentuk dan bagaimana pikiran

serta perilaku manusia dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak tampak secara langsung dalam kesadaran individu²⁴³.

Teori psikoanalitik yang dikembangkan oleh Sigmund Freud memberikan landasan awal untuk memahami peran alam samar dalam struktur kepribadian. Freud mengemukakan bahwa kepribadian manusia terdiri dari tiga komponen utama: *id*, *ego*, dan *superego*. *Id* adalah bagian dari kepribadian yang berisi dorongan-dorongan dasar dan insting manusia yang beroperasi berdasarkan prinsip kesenangan, yang tidak memperhitungkan batasan-batasan sosial atau moral. *Ego* berkembang untuk menyeimbangkan dorongan-dorongan tersebut dengan kenyataan sosial dan fisik, bertindak berdasarkan prinsip realitas. Sedangkan *superego* mencakup norma-norma moral dan ideal-ideal yang diinternalisasi dari masyarakat. Ketiga komponen ini sering kali berada dalam ketegangan, dan banyak dari konflik ini berada di alam bawah sadar. Dalam pandangan Freud, perilaku yang tampak di permukaan seringkali dipengaruhi oleh ketegangan yang terjadi di alam samar, yang melibatkan keinginan-keinginan atau ketakutan yang tertekan dalam alam bawah sadar, tetapi tetap memengaruhi keputusan dan tindakan individu²⁴⁴.

Struktur kepribadian dalam teori Erik Erikson, terutama terkait dengan krisis identitas, berkembang melalui serangkaian tahap yang dia gambarkan dalam model delapan tahap perkembangan psikososial. Setiap tahap melibatkan konflik utama yang harus diselesaikan untuk perkembangan kepribadian yang sehat. Krisis identitas menjadi bagian penting dalam tahap kelima dari teorinya,

yaitu *Identity vs. Role Confusion*, yang terjadi pada masa remaja. Pada tahap ini, individu berusaha untuk memahami siapa mereka, apa tujuan hidup mereka, dan bagaimana mereka ingin diterima dalam masyarakat²⁴⁵.

Carl Jung, dalam teori psikologi analitiknya, memperkenalkan konsep yang lebih kompleks mengenai alam samar melalui istilah seperti *persona*, bayangan, dan *anima/animus*. *Persona* adalah citra diri yang kita tampilkan kepada dunia luar, peran sosial yang kita mainkan dalam interaksi sosial. Sebaliknya, bayangan merujuk pada bagian dari diri kita yang kita abaikan atau tekan, seringkali karena dianggap negatif atau tidak sesuai dengan citra diri yang ingin kita tunjukkan. Namun, menurut Jung, bagian-bagian diri yang tertekan ini tidak hilang, melainkan tetap aktif memengaruhi perilaku kita, meskipun kita tidak sepenuhnya menyadarinya. Anima dan animus, yang mencerminkan aspek feminin dan maskulin dalam setiap individu, juga berperan dalam struktur kepribadian, dengan memengaruhi pola hubungan dan ekspresi diri. Jung percaya bahwa untuk mencapai keseimbangan dalam diri dan integrasi kepribadian, individu harus berhubungan dengan bagian-bagian yang lebih tersembunyi ini, yang sering kali terletak dalam alam samar dari kesadaran²⁴⁶.

Dalam perspektif kognitif, alam samar lebih merujuk pada bagaimana pikiran manusia memproses informasi secara otomatis, tanpa kesadaran penuh. Teori pemrosesan informasi dalam psikologi kognitif menunjukkan bahwa banyak keputusan yang kita buat sebenarnya dipengaruhi oleh bias kognitif dan pola pikir yang

terbentuk oleh pengalaman masa lalu, yang sering kali tidak kita sadari. Bias-bias ini, seperti konfirmasi bias, di mana kita cenderung mencari informasi yang mendukung keyakinan kita, atau *efek halo*²⁴⁷, di mana penilaian kita terhadap satu sifat seseorang memengaruhi penilaian kita terhadap sifat lainnya, merupakan contoh bagaimana faktor-faktor yang tersembunyi dalam pemikiran kita dapat memengaruhi perilaku. Meskipun kita mungkin merasa bahwa kita bertindak secara rasional dan sadar, kenyataannya banyak tindakan yang didorong oleh proses mental yang lebih samar, yang beroperasi di luar kesadaran kita²⁴⁸.

Pendekatan humanistik, yang dipelopori oleh tokoh-tokoh seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow, juga memberikan pandangan mengenai alam samar dalam diri individu. Maslow, melalui teori hierarki kebutuhannya, mengusulkan bahwa manusia memiliki kebutuhan yang berkembang dari yang paling dasar hingga kebutuhan untuk aktualisasi diri. Alam samar berperan dalam mengungkapkan ketidakpuasan yang terpendam atau kebutuhan yang tidak terpenuhi, yang dapat memengaruhi perilaku seseorang. Seseorang yang tidak merasa dihargai atau diterima mungkin secara tidak sadar mencari pengakuan sosial atau status, meskipun mereka tidak sepenuhnya sadar akan motivasi tersembunyi ini. Demikian pula, Carl Rogers menekankan pentingnya kesadaran diri dan pengalaman otentik dalam mencapai potensi penuh manusia. Namun, hambatan dalam kesadaran diri seperti ketidakjujuran terhadap diri sendiri atau penolakan terhadap aspek-aspek tertentu dari diri dapat menciptakan ketegangan dalam individu yang

akhirnya tercermin dalam perilaku yang tidak konsisten atau tidak autentik²⁴⁹.

Pemahaman mengenai struktur kepribadian, pikiran manusia, dan perilaku dalam alam samar mencerminkan pandangan bahwa banyak aspek dalam kehidupan psikologis kita tidak sepenuhnya dapat diakses melalui kesadaran langsung. Berbagai teori psikologi, baik itu psikoanalitik, analitik, kognitif, maupun humanistik, menunjukkan bahwa konflik, bias, dan motif tersembunyi sering memengaruhi perilaku manusia dalam cara yang tidak sepenuhnya disadari. Memahami perilaku manusia secara menyeluruh, penting untuk mempertimbangkan bagaimana elemen-elemen yang lebih samar, baik itu dari segi psikologis, emosional, maupun kognitif, berperan dalam membentuk identitas dan tindakan kita²⁵⁰.

c. Alam Samar: Pengaruh Terhadap Proses Mental

Alam samar merupakan konsep yang menggambarkan keadaan mental di mana individu terjebak dalam kebingungan, ketidaktahuan, atau ketidakjelasan dalam memahami diri dan dunia di sekitarnya. Fase ini berfungsi sebagai titik awal dalam perjalanan menuju kesadaran yang lebih tinggi, di mana individu mulai merasakan dampak dari ketidaksadaran mereka terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku mereka. Dalam konteks psikologi, alam samar memiliki pengaruh signifikan terhadap proses mental, karena individu yang berada dalam keadaan ini sering kali tidak sepenuhnya sadar akan mekanisme kognitif dan emosional yang memengaruhi cara mereka berpikir dan bertindak. Dampak dari alam samar ini

dapat terlihat dalam cara individu mengolah informasi, membuat keputusan, serta merespons pengalaman hidup yang dihadapi²⁵¹.

Menurut teori psikoanalitik Sigmund Freud, alam samar berhubungan erat dengan kondisi ketidaksadaran yang memengaruhi perilaku dan pengambilan keputusan individu. Dalam pandangan Freud, banyak dari proses mental yang terjadi di luar kesadaran kita, yang mencakup dorongan-dorongan bawah sadar dan keinginan yang tertekan. Ketika individu berada dalam alam samar, mereka sering kali tidak mampu mengakses atau menyadari dorongan-dorongan ini, yang dapat memengaruhi tindakan mereka tanpa disadari. Freud menekankan pentingnya pengungkapan ketidaksadaran ini melalui teknik seperti asosiasi bebas dan analisis mimpi untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka²⁵².

Di sisi lain, Carl Jung mengembangkan konsep yang lebih kompleks mengenai alam samar melalui teori psikologi analitiknya. Jung memperkenalkan istilah "bayangan" untuk menggambarkan aspek diri yang tertekan atau disembunyikan, yang sering kali tidak disadari oleh individu. Bayangan ini dapat mencakup sifat-sifat atau emosi yang dianggap negatif atau tidak sesuai dengan citra diri yang ingin ditampilkan. Dalam alam samar, individu dapat terperangkap dalam konflik antara persona (citra diri yang diproyeksikan kepada dunia luar) dan bayangan mereka. Proses integrasi antara aspek terang dan gelap dari kepribadian ini, yang disebut sebagai proses individuasi, memungkinkan individu untuk mencapai kesadaran yang lebih utuh dan seimbang²⁵³.

Alam samar juga berhubungan dengan konsep bias kognitif yang dijelaskan dalam psikologi kognitif. Bias kognitif merujuk pada kecenderungan manusia untuk membuat keputusan yang tidak rasional atau terdistorsi oleh pengaruh faktor-faktor yang tidak disadari. Dalam keadaan alam samar, individu mungkin terjebak dalam pola pikir otomatis yang tidak sepenuhnya disadari, yang mengarah pada kesalahan penilaian atau persepsi. Konfirmasi bias dapat membuat individu hanya mencari informasi yang mendukung keyakinan mereka, sementara informasi yang bertentangan dengan pandangan mereka diabaikan. Ini menunjukkan bagaimana proses mental yang tersembunyi dapat memengaruhi perilaku individu dalam situasi yang seharusnya lebih rasional²⁵⁴.

Pendekatan humanistik, seperti yang dijelaskan oleh Abraham Maslow dan Carl Rogers, juga melihat alam samar sebagai bagian penting dalam pemahaman diri. Maslow, melalui teori hierarki kebutuhannya, mengusulkan bahwa individu memiliki kebutuhan dasar yang harus dipenuhi sebelum dapat mencapai aktualisasi diri, yaitu pemahaman dan penerimaan diri yang penuh. Dalam tahap perkembangan ini, alam samar berfungsi untuk menandakan adanya kebutuhan yang tidak terpenuhi, seperti rasa diterima atau dihargai, yang berpotensi memengaruhi perilaku individu secara tidak langsung. Carl Rogers, dalam pendekatan terapi klien, menekankan pentingnya kesadaran diri dalam mengatasi konflik internal yang disebabkan oleh ketidakjujuran terhadap diri sendiri atau penolakan terhadap aspek-aspek tertentu dari diri. Ketegangan yang muncul dari ketidakmampuan untuk menerima diri secara

utuh dapat memperburuk keadaan alam samar dan memperlambat proses aktualisasi diri²⁵⁵.

Alam samar mencerminkan kondisi di mana individu berada dalam ketidaksadaran atau kebingungan mengenai pikiran, perasaan, dan tindakan mereka. Berbagai teori psikologi, dari psikoanalitik hingga humanistik, menunjukkan bahwa proses mental yang tersembunyi, seperti ketidaksadaran, bias kognitif, dan ketegangan emosional, dapat memengaruhi bagaimana individu memahami dunia mereka dan membuat keputusan. Dalam banyak kasus, kesadaran dan integrasi terhadap aspek-aspek tersembunyi dari diri sendiri dapat membantu individu keluar dari alam samar dan menuju pemahaman yang lebih penuh tentang diri dan tujuan hidup mereka²⁵⁶.

1. Kebingungan Kognitif dan Proses Pengolahan Informasi

Kebingungan kognitif adalah salah satu dampak utama dari alam samar terhadap proses mental. Pada fase ini, individu cenderung mengalami kesulitan dalam memproses informasi secara jelas dan terorganisir. Pikiran mereka sering terjebak dalam pola-pola pemikiran yang tidak terstruktur, sehingga pemahaman mereka terhadap dunia dan realitas di sekitarnya menjadi kabur atau terdistorsi. Proses mental yang terpengaruh oleh alam samar ini sering kali ditandai dengan ketidakmampuan untuk menarik kesimpulan yang tepat, membuat keputusan yang rasional, atau bahkan mengenali solusi terhadap masalah yang mereka hadapi. Kebingungan ini bisa muncul dari ketidakmampuan individu untuk mengakses informasi yang lebih mendalam atau kompleks,

mengingat bahwa pada fase ini, pikiran lebih mengandalkan pengetahuan yang terbatas dan lebih bersifat permukaan²⁵⁷.

Kebingungan kognitif yang terjadi dalam alam samar ini dapat dipahami melalui teori-teori psikologi yang berfokus pada bagaimana informasi diproses dalam pikiran manusia, dalam perspektif kognitif, kebingungan kognitif sering kali terjadi ketika individu tidak dapat mengatasi sejumlah besar informasi yang tidak terstruktur atau ketika mereka berfokus pada informasi yang tidak relevan, mengabaikan aspek-aspek yang lebih penting atau lebih mendalam dari situasi yang mereka hadapi. Dalam kondisi alam samar, individu cenderung berfokus pada aspek-aspek duniawi yang tampak jelas dan terukur, seperti pencapaian materi atau status sosial, tanpa melibatkan pemahaman yang lebih dalam tentang dimensi batin atau tujuan hidup yang lebih tinggi²⁵⁸. Hal ini menyebabkan individu terjebak dalam pemahaman yang sangat terbatas tentang pengalaman mereka, tidak mampu melihat gambaran besar atau mempertimbangkan dampak jangka panjang dari keputusan yang mereka buat.

Lebih lanjut, fenomena kebingungan kognitif dalam alam samar dapat dihubungkan dengan konsep "*framing effect*" dalam teori pengambilan keputusan. Framing effect menjelaskan bagaimana cara informasi disajikan atau dibingkai dapat memengaruhi keputusan seseorang. Individu yang berada dalam alam samar cenderung melihat situasi atau masalah hanya dari sudut pandang yang sempit atau terbatas, sehingga keputusan yang mereka buat sering kali lebih bersifat reaktif dan didorong oleh kebutuhan instan,

daripada berdasarkan pertimbangan yang lebih rasional atau berbasis nilai jangka panjang²⁵⁹. Seseorang yang menghadapi masalah finansial mungkin hanya fokus pada cara untuk segera mendapatkan uang tanpa mempertimbangkan apakah keputusan tersebut akan berdampak pada kesejahteraan jangka panjang mereka atau nilai-nilai pribadi yang lebih mendalam.

Kebingungan kognitif dapat diperburuk oleh ketidakmampuan individu untuk mempertanyakan asumsi-asumsi dasar mereka tentang dunia atau diri mereka sendiri. Misalnya, pada fase ini, individu mungkin tidak menyadari adanya bias atau persepsi yang membatasi dalam cara mereka melihat masalah. Mereka mungkin lebih mudah terjebak dalam pola pikir yang kaku, di mana pemecahan masalah dianggap hanya sebagai tugas yang harus diselesaikan dengan cara yang sudah diketahui, tanpa mempertimbangkan kemungkinan alternatif atau perspektif yang lebih luas. Proses ini, yang tidak sepenuhnya melibatkan refleksi mendalam atau kesadaran diri, memperburuk kebingungan kognitif dan membatasi kemampuan individu untuk mencapai pemahaman yang lebih komprehensif²⁶⁰.

Kebingungan kognitif yang terjadi dalam alam samar menunjukkan betapa terbatasnya kapasitas individu dalam memproses dan memahami informasi secara mendalam. Ketergantungan pada pemikiran yang terstruktur dan duniawi, tanpa melibatkan dimensi batin yang lebih luas, membuat individu cenderung terjebak dalam pemahaman yang sempit dan tidak lengkap tentang kehidupan mereka. Proses mental ini, meskipun

tampak praktis dalam konteks kehidupan sehari-hari, mengabaikan aspek-aspek yang lebih dalam mengenai makna dan tujuan hidup, yang hanya dapat dipahami melalui refleksi dan pemahaman yang lebih mendalam²⁶¹.

2. Distorsi Emosional dan Respons Afektif

Alam samar memiliki dampak signifikan terhadap proses emosional individu, terutama dalam hal distorsi afektif. Dalam fase ini, perasaan atau emosi yang muncul sering kali tidak dipahami dengan baik oleh individu, sehingga respons emosional mereka menjadi tidak terkontrol atau bahkan berlebihan. Individu yang terperangkap dalam alam samar sering kesulitan untuk mengenali akar penyebab dari perasaan mereka. Hal ini menyebabkan reaksi emosional yang tidak proporsional terhadap situasi yang dihadapi, seperti kecemasan, kebingungan, atau kemarahan, tanpa adanya pemahaman yang jelas tentang sumber atau alasan di balik emosi tersebut. Distorsi afektif ini dapat terjadi karena ketidakmampuan individu untuk mengintegrasikan pengalaman emosional mereka ke dalam pemahaman yang lebih luas atau untuk menghubungkan emosi mereka dengan faktor-faktor yang lebih mendalam dalam kehidupan mereka²⁶².

Proses emosional yang tidak terstruktur dalam alam samar sering kali menghasilkan ketegangan mental yang tinggi, di mana individu merasa terperangkap dalam konflik batin yang sulit dijelaskan. Perasaan-perasaan ini sering kali muncul secara tiba-tiba atau tanpa dasar yang jelas, dan dapat menyebabkan gangguan dalam pengambilan keputusan atau hubungan sosial. Misalnya,

seseorang yang merasa cemas mungkin tidak menyadari bahwa kecemasan tersebut berakar pada ketidakseimbangan dalam kehidupannya, seperti masalah pekerjaan, hubungan interpersonal yang tidak sehat, atau pengalaman trauma masa lalu yang belum terselesaikan²⁶³. Dalam keadaan alam samar, individu lebih cenderung mengabaikan atau menekan emosi yang tidak nyaman ini, yang hanya memperburuk distorsi dalam persepsi mereka terhadap diri sendiri dan dunia sekitar.

Mekanisme pertahanan diri, seperti penolakan atau pembenaran diri, sering kali digunakan oleh individu untuk menghindari atau mengurangi kecemasan dan ketidaknyamanan emosional yang timbul akibat distorsi afektif ini. Dalam teori psikoanalitik Freud, mekanisme pertahanan berfungsi untuk melindungi individu dari kecemasan yang muncul akibat konflik antara id, ego, dan superego. Namun, meskipun mekanisme ini dapat memberikan rasa aman sementara, mereka juga memperburuk distorsi persepsi dan pemahaman diri. Penolakan atau pembenaran diri yang berlebihan menghalangi individu untuk menghadapi kenyataan atau untuk memproses emosi mereka dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif²⁶⁴. Dalam konteks alam samar, mekanisme pertahanan ini berperan dalam memperpanjang ketidaksadaran individu terhadap perasaan yang mendalam dan tidak terungkap, yang pada akhirnya memperburuk konflik batin mereka.

Distorsi emosional juga dapat berhubungan dengan ketidakmampuan individu untuk mengidentifikasi dan mengelola

perasaan mereka secara efektif. Teori pengaturan emosi, yang dikembangkan oleh para psikolog seperti James Gross, menjelaskan bagaimana individu mengatur dan merespons perasaan mereka melalui strategi yang beragam. Namun, dalam alam samar, individu sering kali menggunakan strategi pengaturan emosi yang maladaptif, seperti penghindaran atau penekanan, yang mencegah mereka untuk memproses emosi secara konstruktif. Seseorang yang merasa marah terhadap seseorang mungkin memilih untuk mengabaikan atau menyembunyikan perasaan tersebut, bukannya berbicara secara terbuka tentang sumber kemarahannya²⁶⁵. Dalam jangka panjang, penghindaran atau penekanan emosi ini dapat menyebabkan ketegangan emosional yang lebih besar dan memperburuk distorsi dalam hubungan interpersonal dan pemahaman diri.

Distorsi emosional yang terjadi dalam alam samar mencerminkan ketidakmampuan individu untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengelola perasaan mereka dengan cara yang sehat. Tanpa kesadaran yang lebih mendalam terhadap akar penyebab emosi mereka, individu lebih cenderung terjebak dalam pola-pola emosional yang tidak terkontrol dan dapat memperburuk kondisi psikologis mereka. Hal ini berfungsi sebagai penghalang untuk mencapai pemahaman yang lebih jelas dan terstruktur mengenai diri sendiri dan hubungan mereka dengan dunia sekitar²⁶⁶.

3. Ketidaksadaran dan Konflik Internal

Ketidaksadaran dan konflik internal memainkan peran penting dalam pemahaman alam samar, terutama dalam konteks psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud. Menurut Freud, banyak elemen psikologis, seperti ingatan, dorongan, atau perasaan, terkubur dalam ketidaksadaran dan hanya muncul dalam bentuk gejala atau simbol yang sulit dimengerti oleh kesadaran. Freud menyatakan bahwa alam samar merupakan kondisi di mana individu tidak sepenuhnya menyadari konflik internal yang terjadi dalam diri mereka, baik itu berkaitan dengan keinginan, ketakutan, atau trauma yang terpendam dalam pikiran bawah sadar. Ketidaksadaran ini mempengaruhi cara individu berpikir dan bertindak tanpa mereka sadari, yang pada gilirannya dapat menimbulkan kebingungan dan ketidakseimbangan emosional yang mendalam dalam kehidupan mereka²⁶⁷.

Konflik internal yang terpendam ini sering kali muncul dalam bentuk perasaan yang tidak terjelaskan atau perilaku yang tidak konsisten. Individu yang berada dalam alam samar sering kali merasa bingung atau terombang-ambing ketika menghadapi realitas, karena mereka tidak sepenuhnya menyadari akar dari perasaan atau tindakan mereka, seseorang yang menghadapi masalah dalam hubungan interpersonal mungkin merasa cemas atau marah tanpa dapat mengidentifikasi bahwa perasaan tersebut berakar dari ketakutan mereka akan penolakan atau kegagalan, yang sebenarnya merupakan konflik batin yang terpendam dalam ketidaksadaran mereka. Dalam banyak kasus, ketidaksadaran ini

membuat individu sulit untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan hubungan mereka dengan orang lain²⁶⁸.

Konflik-konflik internal yang muncul dalam alam samar juga seringkali memperburuk ketegangan emosional yang dialami oleh individu. Ketidaksadaran akan konflik-konflik ini menghalangi individu untuk melakukan refleksi diri yang mendalam, yang seharusnya membantu mereka untuk memahami dan menyelesaikan ketegangan tersebut. Freud mengemukakan bahwa gejala-gejala psikologis, seperti kecemasan atau perilaku yang tidak terkontrol, sering kali merupakan manifestasi dari konflik yang tidak disadari yang terpendam dalam ketidaksadaran. Pemahaman terhadap ketidaksadaran dan proses-proses yang terjadi dalam alam samar sangat penting untuk mengidentifikasi sumber ketegangan emosional dan untuk menyelesaikan konflik-konflik internal yang mengganggu kesejahteraan psikologis individu²⁶⁹.

Terapi psikoanalitik sering kali bertujuan untuk mengungkap dan memahami elemen-elemen yang tersembunyi dalam ketidaksadaran melalui teknik seperti asosiasi bebas dan interpretasi mimpi. Freud berargumen bahwa dengan membawa konflik-konflik bawah sadar ke tingkat kesadaran, individu dapat mulai memahami dan menyelesaikan ketegangan emosional yang mereka alami, yang pada akhirnya akan mengarah pada pemulihan psikologis dan keseimbangan emosional²⁷⁰. Namun, penting untuk dicatat bahwa proses ini tidak selalu mudah dan dapat memerlukan waktu yang lama untuk dapat sepenuhnya mengatasi

ketidaksadaran dan konflik internal yang menghambat perkembangan individu.

Ketidaksadaran dan konflik internal memainkan peran yang sangat besar dalam membentuk alam samar. Konflik-konflik yang terpendam dalam ketidaksadaran sering kali mempengaruhi cara individu merespons dunia sekitar mereka, menyebabkan kebingungan dan ketidakseimbangan emosional. Melalui pemahaman yang lebih dalam tentang ketidaksadaran ini, individu dapat mulai mengatasi konflik-konflik tersebut, yang akan membuka jalan bagi pemahaman diri yang lebih jelas dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik²⁷¹.

4. Pengaruh Alam Samar pada Pengambilan Keputusan

Proses pengambilan keputusan sangat dipengaruhi oleh keadaan alam samar, terutama ketika individu berada dalam kondisi kebingungan kognitif dan emosional. Pada fase ini, seseorang cenderung kesulitan dalam membuat pilihan yang jelas dan bijak, karena mereka terjebak dalam pemikiran yang tidak terstruktur dan sering kali dipengaruhi oleh perasaan atau dorongan bawah sadar yang tidak sepenuhnya dipahami. Alam samar ini menyebabkan individu tidak dapat memproses informasi secara rasional dan objektif, sehingga keputusan yang diambil lebih didorong oleh faktor emosional atau impulsif daripada oleh pertimbangan logis yang matang²⁷². Akibatnya, individu dapat membuat keputusan yang tidak optimal, yang seringkali bertentangan dengan kebutuhan dan tujuan jangka panjang mereka, seseorang yang menghadapi tekanan dalam kehidupan pribadi atau pekerjaan mungkin

membuat keputusan impulsif yang tampaknya dapat mengatasi masalah sementara, namun tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang atau konsekuensi terhadap kesejahteraan mereka. Dalam kondisi alam samar, keputusan sering kali didorong oleh perasaan cemas atau keinginan untuk menghindari ketidaknyamanan yang tidak disadari, daripada berdasarkan pertimbangan yang rasional dan objektif²⁷³. Seseorang yang merasa tertekan mungkin memilih untuk menghindari masalah dengan cara yang cepat, seperti beralih ke perilaku adiktif atau konsumsi barang-barang material yang memberikan kepuasan sementara. Pilihan-pilihan ini mungkin meredakan ketegangan emosional sesaat, namun dapat mengarah pada konsekuensi negatif jangka panjang, seperti kerusakan hubungan atau gangguan kesehatan.

Proses pengambilan keputusan dalam alam samar juga dipengaruhi oleh bias kognitif, di mana individu cenderung mengabaikan informasi yang bertentangan dengan pandangan mereka atau memperkuat keyakinan yang telah ada, tanpa mempertimbangkan gambaran yang lebih luas. Bias ini sering kali terjadi tanpa disadari, dan dapat memperburuk distorsi dalam proses pengambilan keputusan²⁷⁴. Misalnya, seseorang yang merasa cemas mungkin hanya mencari informasi yang mendukung kekhawatiran mereka, mengabaikan fakta yang bertentangan dengan perasaan tersebut. Hal ini menciptakan keputusan yang tidak seimbang, yang lebih didorong oleh emosi daripada oleh analisis objektif.

Pengaruh alam samar pada pengambilan keputusan menunjukkan betapa pentingnya kesadaran diri dalam memproses informasi dan mengambil keputusan yang lebih bijaksana. Untuk menghindari keputusan yang tidak optimal, penting bagi individu untuk mengenali dan memahami perasaan serta dorongan bawah sadar yang mempengaruhi pilihan mereka, serta berusaha untuk mengintegrasikan pertimbangan rasional dan emosional dalam proses pengambilan keputusan yang lebih matang dan reflektif.

5. Transisi Menuju Kesadaran yang Lebih Tinggi

Walaupun alam samar memiliki dampak yang signifikan terhadap proses mental, kebingungan, dan distorsi dalam memahami diri serta dunia sekitar, fase ini bukanlah suatu kondisi permanen. Dalam berbagai teori psikologis, alam samar dipahami sebagai fase transisi menuju tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Konsep ini mencerminkan pandangan bahwa individu tidak selamanya terjebak dalam ketidaktahuan atau kebingungan kognitif, melainkan melalui refleksi diri, introspeksi, dan pengalaman hidup yang terus berkembang, mereka dapat mulai mengenali dan mengatasi ketidakseimbangan dalam proses mental mereka. Selama fase ini, individu sering kali menyadari adanya kebingungan atau ketidaktahuan dalam cara mereka berpikir dan bertindak, dan dari titik inilah mereka mulai berusaha untuk memproses pengalaman, perasaan, dan konflik internal dengan cara yang lebih sadar dan reflektif.

Seiring berjalannya waktu, refleksi diri yang dilakukan secara terus-menerus memungkinkan individu untuk mulai

mengintegrasikan aspek-aspek ketidaksadaran yang sebelumnya ditekan atau tidak diakui. Proses ini berfokus pada pengembangan pemahaman yang lebih baik mengenai diri mereka sendiri, hubungan mereka dengan orang lain, dan tujuan hidup mereka, Carl Jung dalam teorinya mengenai individuasi menyarankan bahwa untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi, individu harus melalui proses integrasi antara berbagai aspek diri, baik yang sadar maupun yang tertekan dalam alam bawah sadar, seperti bayangan atau persona. Dengan integrasi ini, individu dapat mengembangkan pemahaman yang lebih holistik mengenai identitas mereka, serta mencapai keseimbangan internal yang lebih dalam.

Di sisi lain, dalam konteks teori perkembangan Erik Erikson, transisi menuju kesadaran yang lebih tinggi sering kali berhubungan dengan penyelesaian konflik-konflik perkembangan yang muncul sepanjang kehidupan. Salah satu contohnya adalah krisis identitas yang dialami oleh individu pada masa remaja, yang menuntut pencarian pemahaman lebih dalam mengenai siapa mereka dan tujuan hidup mereka. Melalui penyelesaian krisis-krisis tersebut, individu dapat bergerak menuju pemahaman yang lebih utuh tentang diri mereka dan mencapai kesadaran yang lebih tinggi mengenai peran mereka dalam dunia. Alam samar bisa dilihat sebagai titik awal yang penting dalam perjalanan menuju kesadaran yang lebih terstruktur, di mana individu mulai memperoleh keterampilan untuk menghadapi tantangan hidup dengan perspektif yang lebih jelas dan keputusan yang lebih bijaksana.

Dengan proses refleksi yang dilakukan secara terus-menerus, kesadaran yang lebih tinggi ini memungkinkan individu untuk lebih terorganisir dalam berpikir dan bertindak. Mereka menjadi lebih mampu mengelola perasaan dan membuat keputusan yang tidak hanya rasional, tetapi juga konsisten dengan nilai-nilai dan tujuan hidup mereka. Melalui kesadaran ini, mereka mampu mengatasi kebingungan yang sebelumnya menghalangi mereka, dan secara bertahap memperbaiki cara mereka merespons kehidupan serta memperkuat hubungan mereka dengan diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitar mereka. Alam samar, dapat dipahami sebagai langkah awal yang berharga dalam perjalanan panjang menuju pencerahan dan kesadaran spiritual yang lebih tinggi.

d. Pengaruh Keadaan Alam Samar Terhadap Pembentukan Karakter

Keadaan Alam Samar dapat dipahami sebagai fase transisional dalam perkembangan psikologis dan spiritual individu yang berfokus pada pengembangan pemahaman diri melalui proses rasionalitas dan pengalaman inderawi. Pada tahap ini, individu belum sepenuhnya menyadari atau mengintegrasikan dimensi spiritual atau batin yang lebih dalam dalam kehidupan mereka, sehingga pembentukan karakter dalam fase ini lebih dipengaruhi oleh pengalaman duniawi dan norma sosial yang ada di sekitarnya. Karakter yang berkembang di Alam Samar cenderung lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti pengaruh budaya, lingkungan sosial, dan pendidikan, daripada pemahaman internal

yang lebih mendalam tentang nilai-nilai moral dan tujuan hidup yang lebih tinggi, seseorang yang berada dalam fase Alam Samar mungkin lebih terfokus pada kesuksesan material, status sosial, atau pencapaian yang diharapkan oleh masyarakat, tanpa mempertimbangkan implikasi jangka panjang dari pilihan tersebut terhadap kualitas hidup atau tujuan hidup yang lebih transcendent²⁷⁵. Hal ini mengarah pada pembentukan karakter yang cenderung bersifat pragmatis, di mana individu menyesuaikan diri dengan harapan-harapan eksternal tanpa melakukan refleksi mendalam mengenai makna dari pencapaian tersebut dalam konteks kehidupan pribadi atau spiritual²⁷⁶.

Karakter yang berkembang pada tahap ini sering kali terikat pada norma sosial dan budaya yang berlaku dalam lingkungan tempat individu tumbuh. Erikson (1950) dalam teori perkembangan psikososialnya menjelaskan bahwa individu pada fase tertentu dalam kehidupan mereka seperti masa remaja cenderung mencari identitas diri mereka melalui pencarian penerimaan sosial, yang berkontribusi pada pembentukan karakter yang lebih dipengaruhi oleh interaksi sosial dan peran yang diharapkan oleh masyarakat²⁷⁷. Fenomena ini mencerminkan pentingnya pengaruh eksternal dalam membentuk karakter di Alam Samar, di mana individu belum sepenuhnya menyadari potensi internal mereka yang lebih dalam dan sering kali lebih mengutamakan penyesuaian terhadap standar sosial daripada mengeksplorasi nilai-nilai pribadi yang lebih mendalam²⁷⁸.

Namun, meskipun pengaruh eksternal sangat dominan pada tahap ini, Alam Samar juga memiliki peran penting sebagai titik awal dalam proses perkembangan karakter yang lebih matang. Seiring berjalannya waktu dan dengan pengalaman hidup yang semakin beragam, individu mulai mengenali adanya ketidakpuasan atau kebingungan yang muncul akibat pengaruh eksternal yang tidak sepenuhnya mencerminkan kebutuhan atau keinginan batin mereka. Proses ini mengarah pada refleksi diri yang lebih mendalam, di mana individu mulai mengeksplorasi dimensi spiritual atau moral dalam upaya membentuk karakter yang lebih otentik dan terhubung dengan nilai-nilai yang lebih dalam²⁷⁹. Pada awalnya karakter lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal dalam Alam Samar, keadaan ini membuka peluang bagi individu untuk melanjutkan perjalanan mereka menuju kesadaran diri yang lebih tinggi, yang pada akhirnya memungkinkan mereka untuk membentuk karakter yang lebih integral dan seimbang antara pengaruh eksternal dan pemahaman internal yang mendalam²⁸⁰.

1. Pembentukan Karakter Berdasarkan Pengalaman Duniawi dan Rasionalitas

Pada fase Alam Samar, individu cenderung lebih terfokus pada pengalaman dunia luar yang dapat diamati dan dirasakan secara langsung. Pengetahuan yang diperoleh selama fase ini bersifat empiris dan rasional, yang mengutamakan pengamatan terhadap fakta-fakta dan peristiwa yang dapat dilihat atau dirasakan secara fisik. Hal ini mencerminkan pandangan bahwa individu pada tahap ini membangun karakter mereka

berdasarkan pada pengamatan dunia fisik, sosial, dan kultural yang mereka alami. Karakter yang terbentuk pada fase Alam Samar sering kali lebih terikat pada pencapaian status sosial, prestasi material, dan konformitas terhadap nilai-nilai eksternal yang diakui masyarakat. Individu yang berfokus pada status sosial atau pencapaian materi mungkin melihat kesuksesan sebagai pengukuran utama dari identitas dan nilai diri mereka²⁸¹. Tahap ini, karakter individu lebih bersifat materialistik dan berorientasi pada pencapaian eksternal, dengan pengabaian atau ketidakpahaman terhadap pencarian makna hidup yang lebih dalam atau tujuan spiritual.

2. Pengaruh Norma Sosial dan Budaya terhadap Pembentukan Karakter

Selama fase Alam Samar, individu sangat dipengaruhi oleh norma sosial dan nilai-nilai budaya yang ada di sekitarnya. Mereka lebih cenderung mengadopsi pandangan hidup yang didasarkan pada apa yang dianggap benar oleh masyarakat atau lingkungan sosial mereka, tanpa banyak pertimbangan kritis terhadap nilai-nilai tersebut. Dalam banyak kasus, individu pada tahap ini lebih memilih untuk menyesuaikan diri dengan harapan dan tuntutan sosial yang ada daripada menggali atau mengembangkan pandangan hidup yang lebih pribadi dan mendalam. Pengaruh keluarga, teman, dan pendidikan memainkan peran besar dalam membentuk karakter mereka, tetapi pengaruh ini seringkali tidak didasarkan pada pemahaman moral atau spiritual yang mendalam. Fase Alam Samar mungkin

mengikuti norma sosial yang mengajarkan untuk mengejar kesuksesan materi atau posisi sosial tinggi, tanpa mempertanyakan lebih lanjut tentang makna atau tujuan hidup yang lebih besar. Pembentukan karakter pada tahap ini cenderung bersifat reaktif, yaitu individu merespons dunia sosial mereka berdasarkan norma-norma yang berlaku, tanpa banyak refleksi atau pemahaman lebih dalam mengenai nilai-nilai tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa dalam fase Alam Samar, karakter terbentuk melalui respons terhadap dunia luar yang terstruktur, dan seringkali mengabaikan dimensi batin atau pencarian makna kehidupan yang lebih mendalam²⁸².

3. Karakter yang Tergantung pada Pengaruh Eksternal

Dalam fase Alam Samar, individu sering kali lebih bergantung pada pengaruh eksternal dalam pembentukan karakter mereka daripada pada pengembangan nilai-nilai internal yang mandiri. Pada tahap ini, individu cenderung mengutamakan pencapaian sosial atau pengakuan eksternal, yang menciptakan karakter yang sangat dipengaruhi oleh norma dan standar masyarakat sekitarnya. Hal ini sering kali mengarah pada pencarian tujuan hidup yang lebih bersifat sementara, seperti pencapaian kenikmatan duniawi, status sosial, atau kekayaan, tanpa mempertimbangkan dimensi moral atau spiritual yang lebih dalam, seseorang yang terjebak dalam Alam Samar mungkin hanya memfokuskan diri pada pencapaian status sosial tinggi atau kekayaan, tanpa kesadaran akan dampaknya terhadap hubungan interpersonal atau kesejahteraan batin mereka.

Sebagaimana dikemukakan oleh Vallerand et al., individu yang dipengaruhi oleh motivasi eksternal sering kali menunjukkan kecenderungan untuk mengejar tujuan yang tidak intrinsik, yang seringkali mengabaikan dimensi moral atau nilai-nilai yang lebih transendental²⁸³. Dalam kondisi seperti ini, karakter yang terbentuk sering kali cenderung lebih egois, berorientasi pada kepuasan instan, dan kurang mementingkan nilai-nilai seperti keadilan, kejujuran, atau toleransi.

4. Proses Diferensiasi dalam Pembentukan Karakter

Pada fase Alam Samar, individu mulai menjalani proses diferensiasi, yaitu upaya untuk membedakan diri dari lingkungan sosial mereka dan membangun identitas diri yang lebih jelas. Proses diferensiasi ini, bagaimanapun, pada tahap awal lebih bersifat kognitif dan materialistik, di mana individu sering mendefinisikan diri mereka berdasarkan faktor-faktor eksternal seperti pekerjaan, status sosial, atau relasi sosial. Mereka cenderung memandang pencapaian luar dan peran sosial yang mereka jalani sebagai penentu utama identitas mereka. Dalam hal ini, karakter yang berkembang lebih dipengaruhi oleh pencapaian luar, ketimbang pemahaman diri yang lebih mendalam atau kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Sebagaimana dijelaskan oleh Erikson, dalam tahap perkembangan psikososialnya, individu dalam masa remaja atau fase Alam Samar sering kali mengalami kebingungan identitas karena mereka masih mencari jawaban tentang siapa diri mereka yang sebenarnya, dan ini sering kali lebih dipengaruhi

oleh norma-norma sosial ketimbang nilai-nilai batin yang lebih mendalam²⁸⁴. Individu pada fase ini mungkin merasa terdefinisi oleh pencapaian duniawi mereka, dan karenanya kurang memiliki landasan yang kokoh dalam prinsip moral atau etika yang lebih transendental.

5. Pengaruh Keterbatasan Kesadaran Diri terhadap Pembentukan Karakter

Salah satu karakteristik utama dari fase Alam Samar adalah keterbatasan dalam kesadaran diri. Pada tahap ini, individu belum sepenuhnya memahami atau merespons pengalaman hidup mereka dengan cara yang reflektif atau berbasis pada kesadaran moral dan spiritual yang lebih dalam. Karakter yang terbentuk pada fase ini sering kali lebih dipengaruhi oleh dorongan-dorongan dasar, seperti keinginan untuk mendapatkan penghargaan atau pengakuan sosial, daripada dari refleksi mendalam mengenai nilai-nilai batin atau tujuan hidup yang lebih transendental. Pembentukan karakter individu berisiko menjadi terbatas dan terfokus pada pemenuhan keinginan duniawi yang sering kali tidak berkelanjutan dalam jangka panjang. Kesadaran diri yang belum sepenuhnya berkembang membuat individu cenderung mengejar tujuan yang bersifat sementara dan tidak mempertimbangkan dampak jangka panjang dari keputusan yang mereka ambil. Miller mengemukakan bahwa individu yang memiliki kesadaran diri yang rendah cenderung terjebak dalam perilaku impulsif dan sering kali gagal dalam membangun karakter yang kuat dan

kokoh²⁸⁵. Akibatnya, karakter yang berkembang pada fase Alam Samar sering kali kurang dapat mencerminkan prinsip moral atau nilai-nilai hidup yang lebih mendalam dan lebih terfokus pada pencapaian eksternal.

6. Pendidikan dan Pembinaan Karakter dalam Fase Alam Samar

Meskipun pembentukan karakter pada Alam Samar sering kali lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal dan dorongan instingtif, pendidikan dan pembinaan karakter yang tepat dapat memainkan peran penting dalam membantu individu mengembangkan kesadaran diri yang lebih dalam. Dengan pendidikan yang berbasis pada nilai-nilai moral dan spiritual, individu dapat diarahkan untuk lebih memahami tujuan hidup yang lebih tinggi dan mengintegrasikan nilai-nilai internal dalam pembentukan karakter mereka. Pendidikan yang mengajarkan tentang akhlak, etika, dan tanggung jawab sosial dapat membantu individu untuk berkembang dari fase Alam Samar yang lebih materialistik dan rasional menuju fase Alam Sadar dan Alam Fitrah, di mana karakter mereka akan lebih mencerminkan keseimbangan antara duniawi dan spiritual. Menurut Dewey, pendidikan yang baik bukan hanya mentransfer pengetahuan, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter dan nilai-nilai individu yang akan membimbing mereka menuju kehidupan yang lebih bermakna dan penuh tujuan²⁸⁶. Pembinaan karakter yang didasarkan pada nilai-nilai yang lebih dalam, seperti keadilan, moralitas, dan tanggung jawab sosial, dapat membantu individu mengatasi keterbatasan kesadaran diri yang ada pada

fase Alam Samar dan mengarahkannya ke arah perkembangan yang lebih utuh dan seimbang.

e. Alam Samar Sebagai Kondisi Transisional

Alam Samar merupakan kondisi transisional dalam perkembangan kesadaran individu, menggambarkan fase di mana seseorang belum sepenuhnya menyadari atau memahami dimensi spiritual dan eksistensial yang lebih dalam dari dirinya sendiri. Pada tahap ini, individu masih berada dalam keadaan ketidaksadaran atau keadaan antara, di mana pemahaman mereka terhadap dunia dan diri mereka terbatas pada persepsi indrawi dan logika rasional yang bersifat sementara. Fase ini dapat dipandang sebagai titik awal dalam perjalanan panjang menuju kesadaran diri yang lebih mendalam, yang akan berkembang menuju fase-fase yang lebih sadar dan penuh makna, seperti Alam Sadar dan Alam Fitrah. Alam Samar berperan sebagai jembatan transisional yang menghubungkan tahap ketidaksadaran dengan fase kesadaran yang lebih tinggi²⁸⁷.

Pada Alam Samar, individu beroperasi dalam ranah yang lebih kognitif dan rasional, mengandalkan proses mental yang lebih sederhana dan terbatas. Pengetahuan yang diperoleh di tahap ini bersifat empiris dan praktis, terbentuk dari pengalaman yang langsung dapat diamati melalui panca indera. Keputusan-keputusan yang diambil pada fase ini sering kali berfokus pada penyelesaian masalah praktis dan penyesuaian diri dengan dunia fisik, tanpa melibatkan pertimbangan lebih dalam terkait tujuan hidup, makna

eksistensi, atau dimensi moral dan spiritual. Alam Samar dapat dipahami sebagai fase di mana individu masih berkuat dengan dunia fisik dan rasional, dan belum sepenuhnya mampu menggali makna yang lebih dalam atau menerima pandangan hidup yang lebih luas²⁸⁸.

Sebagai kondisi transisional, Alam Samar menunjukkan pergeseran dari ketidaksadaran menuju kesadaran yang lebih penuh. Fase ini berfungsi sebagai landasan bagi individu untuk berkembang dan bergerak menuju Alam Sadar, yang mencakup pengakuan atas dimensi batin yang lebih dalam, seperti emosi, perasaan, dan spiritualitas. Dalam Alam Samar, individu lebih cenderung bertindak berdasarkan dorongan dan naluri yang bersifat langsung, serta berusaha untuk memahami dunia secara logis tanpa adanya refleksi atau pertanyaan yang lebih mendalam. Proses diferensiasi diri juga dimulai di tahap ini, di mana individu mulai membedakan diri mereka dari lingkungan eksternal dan berusaha menemukan posisi mereka dalam struktur sosial atau budaya yang ada. Namun, pada titik ini, identitas yang terbentuk masih terbatas pada identitas kognitif yang lebih bersifat pragmatis dan tidak melibatkan pemahaman spiritual yang lebih mendalam²⁸⁹.

Fase Alam Samar sering kali dianggap sebagai fase ketidaktahuan, karena individu dalam tahap ini belum mengintegrasikan nilai-nilai moral atau kesadaran batin yang lebih mendalam dalam pengambilan keputusan mereka. Individu mungkin bertindak sesuai dengan norma sosial yang ada, tetapi tanpa kesadaran spiritual yang mendalam tentang tujuan hidup atau

tanggung jawab mereka sebagai makhluk spiritual. Hal ini menunjukkan bahwa Alam Samar bukanlah sebuah keadaan yang permanen, melainkan sebuah kondisi yang sementara dalam perjalanan menuju pemahaman diri yang lebih lengkap dan holistik. Alam Samar adalah sebuah fase yang penting untuk dilalui, karena di dalamnya individu mulai memperoleh pengalaman dasar dan pengetahuan awal yang akan membentuk fondasi untuk kesadaran diri yang lebih tinggi²⁹⁰.

Seiring berjalannya waktu, individu yang berada dalam Alam Samar mulai mengalami proses introspeksi dan refleksi diri, yang membawa mereka menuju Alam Sadar, di mana mereka mulai mempertanyakan makna hidup, nilai-nilai moral, dan hubungan mereka dengan Tuhan serta sesama manusia. Fase Alam Samar merupakan titik awal yang penting dalam perkembangan kesadaran spiritual individu, meskipun pada tahap ini, kesadaran batin atau spiritualitas belum sepenuhnya terintegrasi dalam proses pengambilan keputusan dan pembentukan identitas. Dengan kata lain, fase ini lebih merupakan proses persiapan yang membuka jalan bagi perubahan dan perkembangan menuju kesadaran yang lebih tinggi dan penuh makna²⁹¹.

Alam Samar dapat dipandang sebagai kondisi transisional yang sangat penting dalam perjalanan pertumbuhan psikologis dan spiritual individu. Dalam tahap ini, individu masih berada pada titik awal pemahaman tentang dunia, diri mereka, dan tujuan hidup. Meskipun individu dalam Alam Samar belum sepenuhnya menyadari dimensi batin mereka, fase ini menjadi kunci untuk

membuka pintu menuju kesadaran yang lebih dalam, yang nantinya akan membentuk dasar dari pemahaman hidup yang lebih utuh, yang mencakup aspek-aspek moral, spiritual, dan eksistensial. Alam Samar menunjukkan keadaan ketidaksadaran, ia tetap menjadi bagian yang penting dalam perjalanan menuju kesadaran penuh dan kehidupan yang lebih bermakna²⁹².

f. Ciri-Ciri Kepribadian Yang Mencapai Alam Samar

Ciri-ciri kepribadian yang mencapai Alam Samar mencerminkan tahap perkembangan diri di mana individu masih terjebak dalam ketidaktahuan dan kebingungannya mengenai tujuan hidup dan jati diri mereka. Pada fase ini, individu cenderung mengandalkan akal dan rasionalitas secara dominan, namun kurang melibatkan dimensi hati dan spiritual dalam hidup mereka. Beberapa ciri utama kepribadian yang mencapai Alam Samar antara lain:

1. Ketergantungan pada Akal dan Rasionalitas. Individu dalam Alam Samar cenderung lebih mengutamakan rasio dalam menghadapi masalah dan membuat keputusan. Mereka berpikir secara analitis dan logis, tetapi masih terjebak pada pemikiran yang lebih dangkal dan terbatas, tanpa melibatkan pertimbangan batin atau perasaan yang lebih dalam. Rasionalitas menjadi alat utama dalam pengambilan keputusan, meskipun terkadang tidak mampu menjawab pertanyaan eksistensial yang lebih mendalam mengenai tujuan hidup dan hubungan dengan Tuhan²⁹³. Ketergantungan yang berlebihan pada rasionalitas ini menunjukkan keterbatasan dalam mengakses kedalaman batin

dan dimensi spiritual, yang sering kali diperlukan untuk menemukan jawaban lebih holistik terkait eksistensi manusia.

2. Kesulitan dalam Menemukan Tujuan Hidup. Individu dalam Alam Samar sering merasa bingung atau tidak yakin mengenai tujuan hidup mereka. Mereka cenderung terfokus pada pencapaian duniawi dan materialistik, seperti karier, status, atau harta, tanpa pemahaman yang lebih dalam mengenai makna sejati kehidupan. Keputusan-keputusan yang diambil lebih sering didasarkan pada tuntutan eksternal atau tekanan sosial, bukan pencarian nilai-nilai spiritual atau tujuan yang lebih tinggi²⁹⁴. Ketidakpastian ini berakar dari ketidakmampuan untuk mengakses pemahaman yang lebih dalam tentang diri dan eksistensi, serta bagaimana mengintegrasikan pengalaman spiritual dalam kehidupan mereka.
3. Kehilangan Keterhubungan dengan Diri Sendiri. Pada tahap ini, individu sering kali merasa terasing dari diri mereka sendiri. Mereka tidak sepenuhnya mengenali atau memahami dimensi batin mereka, sehingga sulit untuk menemukan kedamaian batin atau kebahagiaan yang sejati. Kepribadian mereka mungkin terasa lebih kosong atau tanpa arah, karena mereka belum terhubung sepenuhnya dengan inner self atau aspek spiritual yang lebih mendalam²⁹⁵. Kehilangan hubungan dengan diri sendiri ini menjadi hambatan utama dalam pencapaian keseimbangan batin, yang sering kali diperlukan untuk menemukan ketenangan spiritual.

4. Pengaruh Emosi yang Tidak Terkendali. Meskipun rasio dominan, individu dalam Alam Samar sering kali kesulitan dalam mengelola perasaan atau emosi yang muncul. Emosi mereka bisa menjadi terlalu kuat atau tidak terkendali, terutama dalam situasi stres atau konflik. Tanpa keterhubungan yang lebih dalam dengan hati (qalbu), individu ini cenderung bereaksi secara impulsif dan terbawa perasaan, tanpa mempertimbangkan nilai-nilai moral atau spiritual²⁹⁶. Ketidakmampuan ini menciptakan ketegangan emosional yang bisa mengganggu keseimbangan hidup mereka dan membatasi kemampuan untuk mencapai kedamaian batin.
5. Kurangnya Kesadaran Spiritual. Individu yang berada dalam Alam Samar mungkin tidak sepenuhnya menyadari atau mengakui adanya dimensi spiritual dalam kehidupan mereka. Mereka mungkin memandang agama atau keyakinan sebagai aspek kehidupan yang terpisah dari kehidupan sehari-hari atau sekadar ritual, tanpa menyadari kedalaman hubungan spiritual yang dapat mengarahkan mereka pada kehidupan yang lebih bermakna²⁹⁷. Pada tahap ini, mereka belum mengalami pemahaman atau kesadaran spiritual yang lebih mendalam, yang dapat membawa pada perubahan perspektif terhadap diri dan dunia.
6. Kehidupan yang Didominasi Oleh Keterbatasan Duniawi. Pada Alam Samar, individu sering kali terperangkap dalam kebiasaan dan rutinitas duniawi. Mereka mengutamakan pencapaian materi, status sosial, dan kenyamanan fisik, tanpa

mempertimbangkan dimensi kehidupan yang lebih dalam, seperti kedamaian batin dan kebahagiaan yang berasal dari hubungan dengan Tuhan²⁹⁸. Meskipun mereka mungkin menikmati keberhasilan duniawi, mereka tetap merasa kosong atau tidak puas dalam jangka panjang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pencapaian eksternal tidak cukup untuk mencapai kebahagiaan sejati yang bersifat transenden.

7. Keterbatasan dalam Memahami Makna Hidup. Individu yang berada dalam Alam Samar seringkali belum mampu menggali makna yang lebih dalam dari kehidupan mereka. Mereka lebih terfokus pada aspek fisik dan sementara, seperti pencapaian material atau status sosial, tanpa mencoba memahami dan mengeksplorasi tujuan yang lebih spiritual dan abadi²⁹⁹. Kepribadian mereka cenderung kurang berkembang dalam hal pemahaman eksistensial dan filosofi hidup yang lebih mendalam, yang memengaruhi kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan perubahan internal yang lebih signifikan.

Individu dalam Alam Samar berada pada tahap perkembangan yang masih terikat pada pemikiran rasional, emosi yang tidak terkendali, dan pencarian material yang tidak sepenuhnya memadai untuk mencapai pemahaman dan kedamaian batin. Mereka berada dalam kondisi transisi, yang jika diteruskan dengan usaha untuk memperdalam kesadaran diri, dapat berkembang menuju fase yang lebih tinggi dalam perjalanan spiritual mereka³⁰⁰. Alam Samar bukanlah kondisi permanen, melainkan sebuah fase penting yang membuka jalan menuju pencapaian kesadaran yang lebih tinggi dan kehidupan yang lebih bermakna.

C. Fase Alam Sadar

Fase Alam Sadar merupakan tahap perkembangan kesadaran diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan Alam Samar, di mana individu tidak hanya mengandalkan proses kognitif atau rasionalitas semata, tetapi juga mulai mengintegrasikan dimensi batin, perasaan, dan nilai-nilai moral dalam kehidupan sehari-hari. Pada fase ini, individu mengalami peralihan yang signifikan dalam cara mereka memahami diri sendiri, dunia, dan Tuhan. Berbeda dengan Alam Samar, yang lebih berfokus pada pemikiran rasional dan objektif, Alam Sadar melibatkan pemahaman yang lebih dalam dan holistik terhadap diri, yang mencakup kesadaran terhadap emosi, perasaan, dan spiritualitas yang membimbing setiap langkah kehidupan mereka.

Pada tahap Alam Sadar, seseorang mulai menyadari bahwa kehidupan tidak hanya sekadar tentang pencapaian duniawi dan pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi lebih kepada pemahaman mendalam tentang tujuan hidup yang lebih besar. Pencarian jati diri menjadi pusat dari proses ini, di mana individu mulai menggali makna dari setiap tindakan mereka dan menyelaraskan hidup mereka dengan nilai-nilai yang lebih transendental. Kesadaran moral memainkan peran penting, di mana individu menyadari tanggung jawabnya terhadap diri sendiri, orang lain, serta hubungan vertikal dengan Tuhan. Mereka mulai memperhatikan nilai-nilai etika yang berasal dari ajaran agama dan berusaha mengamalkannya dalam setiap aspek kehidupan, baik itu dalam hubungan sosial, pekerjaan, maupun dalam cara mereka berinteraksi dengan alam semesta.

Dimensi batin atau qalbu menjadi kunci utama dalam fase ini, di mana perasaan dan emosi tidak lagi dipisahkan dari keputusan-keputusan rasional. Sebaliknya, keduanya saling berinteraksi dan saling memperkaya pemahaman individu tentang dunia dan eksistensi mereka. Hati yang bersih menjadi alat untuk merasakan kedekatan dengan Tuhan dan untuk mengetahui perbedaan antara kebaikan dan keburukan, serta bagaimana tindakan seseorang dapat membawa dampak positif atau negatif bagi dirinya dan orang lain. Pada fase ini, kesadaran spiritual menjadi lebih kuat dan lebih terarah, di mana individu merasa terdorong untuk mencari makna hidup yang lebih dalam melalui ibadah, peningkatan moralitas, dan perenungan atas makna kehidupan dalam kaitannya dengan Tuhan dan akhirat.

Salah satu ciri utama dari fase ini adalah kemampuan individu untuk mengelola dan mengendalikan nafsu atau dorongan pribadi yang sebelumnya lebih dominan pada fase Alam Samar. Pada Alam Sadar, individu sudah mulai lebih bijaksana dalam mengatur keinginan dan ambisi pribadi dengan nilai-nilai spiritual yang mereka anut. Misalnya, rasa sabar, tawakkal (berserah diri kepada Tuhan), dan syukur menjadi lebih sering dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, menggantikan kecenderungan untuk bertindak berdasarkan dorongan egois atau impulsif. Pemahaman terhadap diri sendiri dan dunia sekitar menjadi lebih seimbang, dan individu mulai mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan hati yang lebih lapang, penuh kedamaian, dan kesadaran yang lebih tinggi.

Fase Alam Sadar juga mengarah pada peningkatan kualitas ibadah, di mana individu tidak hanya menjalankan kewajiban agama secara lahiriah, tetapi juga menghayatinya secara batiniah. Proses internalisasi nilai-nilai agama dan kesadaran spiritual ini membawa individu untuk lebih memahami dan merasakan keberadaan Tuhan dalam setiap aspek kehidupan mereka. Setiap amal ibadah, mulai dari sholat, puasa, hingga zakat, dilakukan dengan kesadaran penuh bahwa semua itu adalah bagian dari perjalanan spiritual yang lebih besar, yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mencapai keridhaan-Nya. Setiap tindakan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari menjadi lebih bermakna, bukan hanya sebagai kewajiban, tetapi sebagai bentuk pengabdian yang tulus.

Kesadaran sosial juga berkembang pada tahap ini, di mana individu mulai memperhatikan hubungan dengan sesama dan dengan lingkungan mereka. Mereka menyadari bahwa hidup bukan hanya tentang pencapaian pribadi, tetapi juga tentang kontribusi kepada masyarakat dan dunia. Dalam konteks Islam, ini mengarah pada peningkatan amal sosial, seperti membantu orang yang membutuhkan, menegakkan keadilan, serta memperjuangkan hak-hak orang lain. Alam Sadar bukan hanya sekadar proses pencarian jati diri, tetapi juga pencapaian kedewasaan spiritual yang terintegrasi dengan tanggung jawab sosial dan moral terhadap sesama.

Fase Alam Sadar merupakan titik balik dalam perjalanan spiritual seseorang, di mana kesadaran diri, kesadaran moral, dan kesadaran spiritual mulai berjalan beriringan. Dalam fase ini, individu tidak

hanya mengandalkan akal sehat dan rasionalitas dalam memahami dunia, tetapi juga hati (*qalbu*) yang membimbing mereka dalam memilih tindakan yang benar, baik dalam hubungan dengan Tuhan maupun sesama. Melalui integrasi keduanya, seseorang mulai menemukan tujuan hidup yang sejati dan hidup dalam keselarasan dengan kehendak Tuhan, membawa dampak positif baik untuk dirinya sendiri maupun untuk orang lain di sekitarnya. Fase Alam Sadar merupakan tahapan penting dalam perjalanan hidup spiritual yang mendorong individu menuju kesempurnaan jiwa dan kehidupan yang lebih bermakna.

a. Karakteristik Fase Alam Sadar

Fase Alam Sadar merupakan titik balik penting dalam perjalanan perkembangan kesadaran diri seseorang. Pada fase ini, individu tidak hanya bergantung pada akal atau pemikiran rasional yang bersifat objektif, tetapi juga mulai melibatkan hati (*qalbu*) dalam cara mereka melihat dunia dan berinteraksi dengan orang lain. Berbeda dengan Alam Samar, yang didominasi oleh pemikiran yang lebih terfokus pada pengalaman inderawi dan rasionalitas semata, Alam Sadar menandai integrasi antara rasio, perasaan, dan kesadaran spiritual dalam kehidupan sehari-hari individu. Fase ini menjadi titik di mana seseorang mulai memperoleh pemahaman yang lebih holistik tentang dirinya sendiri, tujuannya dalam hidup, serta hubungannya dengan Tuhan dan sesama³⁰¹. Sebagai bagian dari perjalanan menuju kesadaran yang lebih tinggi, Alam Sadar membuka jalan bagi individu untuk mengeksplorasi dimensi

kehidupan yang lebih dalam, yang melibatkan pemahaman spiritual, moral, dan eksistensial.

Salah satu karakteristik utama dari Alam Sadar adalah kesadaran akan tujuan hidup. Pada fase ini, individu mulai merenungkan eksistensinya dan mencari makna yang lebih dalam dari kehidupan yang dijalani. Mereka tidak lagi terfokus hanya pada pencapaian duniawi dan pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi mulai mempertimbangkan aspek-aspek spiritual dan moral yang lebih tinggi. Pencarian tujuan hidup ini mengarah pada usaha untuk menyeimbangkan antara keinginan duniawi dan kebutuhan spiritual, dengan harapan mencapai kehidupan yang lebih bermakna dan lebih selaras dengan nilai-nilai agama³⁰². Individu mulai menyadari bahwa hidup mereka memiliki dimensi transendental yang harus dipahami, dijalani, dan dijaga untuk mencapai kebahagiaan sejati yang lebih kekal, yang tidak terbatas pada dunia materi semata.

Keterhubungan dengan diri sendiri juga menjadi ciri khas penting dalam fase Alam Sadar. Pada tahap ini, individu mulai mengeksplorasi inner self mereka dan melakukan refleksi mendalam tentang siapa mereka sebenarnya. Mereka mulai menyadari bahwa eksistensi mereka tidak hanya ditentukan oleh faktor-faktor eksternal, seperti lingkungan sosial dan budaya, tetapi juga oleh pilihan-pilihan batin yang mereka buat³⁰³. Di sinilah mereka mulai menumbuhkan kesadaran terhadap nilai-nilai moral dan spiritual yang lebih dalam, yang membentuk identitas mereka. Kesadaran akan nilai-nilai ini memengaruhi cara individu

berinteraksi dengan dunia sekitar, serta memberi arah yang lebih jelas dalam menjalani hidup sesuai dengan prinsip-prinsip yang diyakini benar. Pemahaman tentang kebenaran batin yang semakin berkembang membantu individu untuk lebih mengenal diri mereka, menerima kekurangan dan kelebihan yang ada, serta menerima tanggung jawab moral terhadap diri sendiri dan orang lain.

Penggunaan rasio yang lebih bijaksana merupakan salah satu tanda perkembangan kesadaran pada fase ini. Sementara pada Alam Samar, individu lebih cenderung mengandalkan rasionalitas semata dalam mengambil keputusan, pada Alam Sadar, mereka mulai mengintegrasikan pertimbangan batin dan perasaan dalam proses pengambilan keputusan. Dengan kata lain, individu di fase ini tidak hanya berpikir dengan kepala, tetapi juga dengan hati³⁰⁴. Pengambilan keputusan yang lebih bijaksana ini memungkinkan individu untuk lebih peka terhadap nilai-nilai moral, etika, dan spiritual yang harus dijaga dalam setiap tindakan mereka. Keputusan-keputusan yang diambil cenderung lebih seimbang dan mempertimbangkan tidak hanya dampak jangka pendek, tetapi juga kesejahteraan jangka panjang bagi diri sendiri dan orang lain. Ini adalah tanda bahwa rasio dan perasaan mulai bekerja bersama secara harmonis untuk menghasilkan keputusan yang lebih matang dan penuh pertimbangan.

Peningkatan kesadaran spiritual juga merupakan ciri khas yang menonjol pada fase ini. Dalam tahap ini, individu mulai membuka diri terhadap dimensi spiritual kehidupan mereka dengan lebih mendalam. Mereka mulai menyadari bahwa keberadaan mereka

tidak hanya terbatas pada dunia material, tetapi juga memiliki dimensi yang lebih tinggi yang terhubung dengan Tuhan dan akhirat³⁰⁵. Kesadaran ini mempengaruhi bagaimana mereka melihat hubungan mereka dengan Sang Pencipta dan mendorong mereka untuk mencari kebenaran dalam ajaran agama yang mereka anut. Kedekatan dengan Tuhan menjadi semakin terasa, tidak hanya dalam praktik ibadah formal, seperti shalat dan puasa, tetapi juga dalam segala aspek kehidupan sehari-hari. Dengan memahami dan merasakan kehadiran Tuhan dalam setiap tindakan mereka, individu di fase Alam Sadar mengembangkan kedalaman spiritual yang membuat mereka lebih sabar, ikhlas, dan tawakkal terhadap setiap keadaan hidup.

Fase Alam Sadar merupakan perkembangan signifikan dalam perjalanan kesadaran diri seseorang. Individu pada fase ini mulai memperluas perspektif mereka dengan mengintegrasikan rasionalitas, perasaan, dan kesadaran spiritual dalam kehidupan mereka. Mereka mulai menyadari bahwa kehidupan tidak hanya tentang pencapaian pribadi atau materi, tetapi juga tentang pemahaman yang lebih dalam tentang tujuan hidup, tanggung jawab moral, dan hubungan mereka dengan Tuhan serta sesama³⁰⁶. Alam Sadar merupakan fase yang memungkinkan individu untuk menjalani hidup dengan kesadaran yang lebih penuh, bijaksana, dan spiritual, sehingga membawa mereka menuju kedamaian batin dan kehidupan yang lebih bermakna.

b. Peran Hati dalam Fase Alam Sadar

Pada fase Alam Sadar, hati (*qalbu*) memainkan peran yang sangat penting dalam mengarahkan individu menuju kesadaran yang lebih tinggi, baik dalam dimensi emosional, moral, maupun spiritual. Hati tidak hanya berfungsi sebagai pusat emosi, tetapi juga sebagai titik pertemuan antara rasio dan spiritualitas, memungkinkan individu untuk menavigasi dunia dengan pemahaman yang lebih mendalam dan bijaksana. Di fase ini, *qalbu* mulai berperan sebagai instrumen yang menghubungkan individu dengan intuisi batin mereka serta kebenaran yang lebih tinggi, membimbing mereka menuju pemahaman yang lebih mendalam tentang hidup, Tuhan, dan hubungan mereka dengan sesama. Dengan demikian, Intuisi adalah istilah untuk kemampuan memahami sesuatu tanpa melalui penalaran rasional dan intelektualitas. Sepertinya pemahaman itu tiba-tiba saja datangnya dari dunia lain dan di luar kesadaran. Misalnya saja, seseorang tiba-tiba saja terdorong untuk membaca sebuah buku.³⁰⁷

Hal ini sejalan dengan pandangan Al-Ghazali yang mengungkapkan bahwa *qalbu* berfungsi sebagai pusat penerimaan, pemahaman, dan pengendalian yang menyatukan aspek rasional dan spiritual manusia³⁰⁸.

Pertama-tama, pengendalian emosi menjadi salah satu ciri utama dari fase ini. Individu yang berada pada tahap Alam Sadar mulai mengelola dan mengendalikan emosi mereka, mengurangi reaksi-reaksi impulsif yang didorong oleh perasaan sesaat. Sebelumnya, pada tahap Alam Samar, individu cenderung lebih

dipengaruhi oleh dorongan emosional tanpa banyak pertimbangan rasional atau spiritual. Namun, dalam Alam Sadar, qalbu berfungsi sebagai pusat yang mengarahkan perasaan dan emosi ke arah yang lebih positif, harmonis, dan sesuai dengan nilai-nilai moral dan spiritual yang lebih tinggi. Hati menjadi penuntun yang memungkinkan individu untuk bertindak dengan lebih sabar, bijaksana, dan penuh pengendalian diri. Pengendalian emosi ini sangat penting dalam menciptakan keseimbangan batin yang stabil dan menjaga hubungan yang sehat dengan diri sendiri dan orang lain. Sebagaimana disampaikan oleh Goleman, kecerdasan emosional yang dipandu oleh qalbu memungkinkan individu untuk mengelola emosi mereka secara lebih efektif dalam interaksi sosial³⁰⁹.

Pada fase Alam Sadar, individu mulai mengembangkan penerimaan diri dan orang lain yang lebih dalam. Mereka tidak lagi terjebak dalam kecenderungan untuk menghakimi diri sendiri atau orang lain berdasarkan standar eksternal yang sempit. Sebaliknya, mereka mulai menerima keterbatasan diri mereka dan menyadari bahwa setiap individu memiliki perjalanan hidup dan perjalanan spiritual yang unik. Hati (*qalbu*) memainkan peran penting dalam membangun empati dan kasih sayang, sehingga individu lebih mampu memahami dan menghargai keberagaman serta perbedaan yang ada di dalam masyarakat. Ini memungkinkan mereka untuk menjalin hubungan sosial yang lebih sehat, penuh dengan toleransi, kasih sayang, dan pemahaman. Dengan kata lain, qalbu pada fase Alam Sadar mendukung individu untuk melepaskan sikap

judgmental dan mengembangkan sikap yang lebih terbuka dan inklusif terhadap orang lain, serta lebih peka terhadap perasaan dan kebutuhan mereka. Teori empati yang dikembangkan oleh Eisenberg dan Lennon menunjukkan bahwa pengembangan empati melalui qalbu berperan penting dalam hubungan interpersonal yang lebih harmonis³¹⁰.

Terakhir, salah satu aspek yang sangat menonjol dalam fase ini adalah intuisi dan kesadaran spiritual yang semakin berkembang. Pada tahap Alam Sadar, hati mulai berfungsi sebagai saluran bagi intuisi dan firasat, memberikan petunjuk batin dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Individu di fase ini sering kali merasakan adanya bimbingan batin atau dorongan untuk mengambil keputusan yang lebih baik, meskipun mungkin tidak selalu didasarkan pada bukti rasional atau logis. Proses ini menunjukkan bahwa qalbu berfungsi sebagai penerima petunjuk spiritual yang lebih dalam, membimbing individu dalam memahami makna di balik pengalaman hidup dan menghadapi masalah dengan kedalaman pemahaman yang lebih tinggi. Hati juga menjadi tempat di mana kesadaran spiritual berkembang. Individu mulai merasakan kedekatan dengan Tuhan, meresapi makna ajaran agama dengan lebih mendalam, dan merasakan kehadiran-Nya dalam kehidupan sehari-hari. Kedekatan ini membuka jalan bagi pengembangan spiritual yang lebih matang, di mana individu tidak hanya menjalani kehidupan material, tetapi juga mengejar kehidupan yang lebih selaras dengan nilai-nilai ilahi. Dalam hal ini, intuisi batin yang muncul sebagai hasil pengaruh qalbu, membantu individu untuk

mengambil keputusan yang lebih selaras dengan tuntunan spiritual, sebagaimana dikemukakan oleh Jung mengenai pentingnya intuisi dalam pemahaman diri yang lebih dalam³¹¹.

Fase Alam Sadar, qalbu berfungsi sebagai pusat kesadaran yang memungkinkan individu untuk menyelaraskan emosi, rasionalitas, dan spiritualitas dalam hidup mereka. Melalui pengendalian emosi, penerimaan diri dan orang lain, serta intuisi dan kesadaran spiritual, qalbu memungkinkan individu untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih bijaksana, peka, dan dekat dengan Tuhan. Fase ini adalah titik di mana individu tidak hanya menjalani kehidupan berdasarkan rasionalitas semata, tetapi juga berdasarkan perasaan yang tulus dan bimbingan spiritual yang dalam, sehingga kehidupan mereka menjadi lebih bermakna, seimbang, dan penuh dengan kedamaian batin.

c. Proses Pencarian Jati Diri dalam Fase Alam Sadar

Pada fase Alam Sadar, proses pencarian jati diri mencapai kedalaman yang lebih signifikan, di mana individu tidak hanya mencari pemahaman tentang siapa diri mereka dalam konteks sosial atau kultural, tetapi juga mencoba menggali identitas spiritual mereka yang lebih tinggi. Di fase ini, pencarian jati diri melampaui dimensi duniawi dan materi, dengan fokus pada hubungan batin antara individu dan Tuhan. Individu mulai mempertanyakan makna hidup mereka yang lebih luas, tujuan hidup yang lebih dalam, serta peran mereka di dunia ini dari perspektif yang lebih transendental. Proses pencarian jati diri ini melibatkan berbagai dimensi, termasuk

penyucian hati (*tazkiyah*), pengembangan akhlak mulia, dan pencarian keseimbangan antara kehidupan duniawi dan spiritual³¹².

Salah satu aspek kunci dari pencarian jati diri dalam fase Alam Sadar adalah penyucian hati (*tazkiyah*). Dalam konteks ajaran tasawuf, tazkiyah adalah suatu proses penyucian batin yang penting untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan. Individu yang berada pada fase ini mulai menyadari bahwa untuk mencapai kedamaian batin dan kesadaran spiritual yang lebih tinggi, mereka perlu membersihkan hati dari berbagai sifat tercela yang menghalangi mereka untuk mendekati diri pada Tuhan. Sifat-sifat seperti kesombongan, kedengkian, dan kemarahan dianggap sebagai penghalang utama dalam perjalanan spiritual, karena sifat-sifat tersebut mengarah pada perilaku negatif yang merusak hubungan dengan diri sendiri, sesama, dan Tuhan. Fase Alam Sadar, individu berupaya menggantikan sifat-sifat tercela ini dengan nilai-nilai yang lebih positif, seperti kesabaran, ikhlas, dan tawakal³¹³. Proses tazkiyah ini tidak hanya mengarah pada perubahan dalam sikap dan perilaku, tetapi juga berperan penting dalam memperdalam kesadaran spiritual, memungkinkan individu untuk menyadari lebih banyak tentang esensi hidup mereka dan peran mereka dalam kehidupan ini.

Individu yang berada pada fase Alam Sadar juga mulai fokus pada pengembangan akhlak mulia yang berlandaskan pada ajaran agama dan nilai-nilai spiritual. Akhlak mulia dalam konteks ini merujuk pada sikap dan perilaku yang mencerminkan kualitas moral yang baik dan sesuai dengan ajaran Tuhan. Individu yang melalui fase ini berusaha

untuk mengamalkan nilai-nilai seperti kepedulian terhadap sesama, kejujuran, kesederhanaan, dan keadilan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka tidak hanya mengejar keuntungan pribadi atau material, tetapi lebih mengutamakan kontribusi positif bagi masyarakat dan kehidupan yang penuh dengan kebaikan. Akhlak mulia ini menjadi salah satu indikator bahwa individu mulai menjalani kehidupan yang lebih seimbang, yang memadukan antara aspek spiritual dan duniawi. Dengan memperbaiki akhlak mereka, individu juga memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan dan sesama, yang merupakan inti dari pencarian jati diri yang lebih tinggi³¹⁴.

Selanjutnya, pencarian keseimbangan antara kehidupan duniawi dan spiritual menjadi salah satu tujuan penting dalam fase Alam Sadar. Individu pada tahap ini mulai menyadari bahwa kehidupan duniawi mereka tidak bisa dipisahkan dari kehidupan spiritual, dan bahwa keduanya harus berjalan seiringan untuk mencapai tujuan hidup yang utuh. Mereka berusaha untuk memenuhi kewajiban duniawi mereka, seperti pekerjaan, keluarga, dan sosial, tanpa mengabaikan kewajiban spiritual mereka, seperti ibadah, berdoa, dan memperdalam ilmu agama. Pencarian keseimbangan ini sering kali menjadi tantangan tersendiri, karena godaan duniawi yang terus menerus hadir dalam kehidupan sehari-hari. Namun, individu yang berada pada fase Alam Sadar berusaha untuk mengatasi godaan-godaan tersebut dengan mengarahkan hati dan niat mereka pada tujuan yang lebih tinggi, yaitu kedekatan dengan Tuhan dan persiapan untuk kehidupan akhirat. Mereka mulai memahami

bahwa kehidupan dunia adalah sementara, dan fokus utama mereka adalah untuk meraih kebahagiaan abadi yang hanya dapat dicapai melalui keselarasan antara dunia dan akhirat.

Proses pencarian jati diri dalam fase Alam Sadar melibatkan pencarian yang lebih mendalam tentang identitas spiritual dan makna hidup. Individu yang berada dalam fase ini berusaha untuk menyucikan hati mereka melalui proses tazkiyah, mengembangkan akhlak mulia yang berlandaskan pada nilai-nilai agama dan moralitas, serta mencari keseimbangan antara duniawi dan spiritual. Proses ini merupakan langkah penting dalam perjalanan spiritual individu, karena melalui pencarian ini, mereka tidak hanya menemukan tujuan hidup yang lebih besar, tetapi juga membangun karakter yang lebih baik, lebih bijaksana, dan lebih dekat dengan Tuhan.

d. Perubahan Mental dan Kognitif pada Fase Alam Sadar

Pada fase Alam Sadar, seiring dengan meningkatnya kesadaran, terjadi transformasi mendalam dalam cara individu memandang dan memahami dunia, yang tercermin dalam perubahan mental dan kognitif yang signifikan. Fase ini merupakan titik di mana individu mulai beroperasi tidak hanya berdasarkan pemikiran rasional, tetapi juga melibatkan dimensi emosional dan spiritual dalam pengambilan keputusan. Beberapa perubahan utama yang terjadi pada tingkat mental dan kognitif meliputi penilaian yang lebih bijaksana, refleksi diri, dan penerimaan terhadap kehidupan³¹⁵.

Salah satu perubahan utama yang terjadi pada fase Alam Sadar adalah penilaian yang lebih bijaksana. Individu mulai mengintegrasikan berbagai elemen dalam proses pengambilan keputusan mereka, tidak hanya berpikir secara rasional tetapi juga mempertimbangkan nilai-nilai moral, emosi, dan aspek spiritual yang lebih dalam. Pada fase sebelumnya, dalam Alam Samar, pengambilan keputusan lebih cenderung didorong oleh akal dan pertimbangan logis semata, tetapi pada fase ini individu mulai menyadari bahwa keputusan yang tepat tidak hanya didasarkan pada fakta atau logika, melainkan juga harus mencerminkan kebenaran moral dan keselarasan dengan tujuan hidup yang lebih tinggi. Keputusan yang diambil pada fase ini lebih terarah, penuh pertimbangan, dan memiliki dimensi yang lebih mendalam, baik secara pribadi maupun dalam konteks sosial dan spiritual. Individu yang berada dalam Alam Sadar tidak hanya fokus pada tujuan duniawi, tetapi juga memperhatikan nilai-nilai spiritual, seperti keadilan, kasih sayang, dan tanggung jawab sosial dalam setiap keputusan yang diambil³¹⁶.

Pada fase Alam Sadar, individu mulai mengalami refleksi diri yang mendalam. Refleksi diri ini melibatkan proses introspeksi di mana individu merenungkan kembali tujuan hidup, pilihan-pilihan yang telah diambil, serta nilai-nilai yang mereka anut. Proses ini memungkinkan individu untuk mengevaluasi dan menilai kembali perjalanan hidup mereka, baik dalam aspek spiritual, emosional, maupun kognitif. Individu yang berada pada tahap ini tidak hanya terfokus pada pencapaian duniawi atau kesuksesan material, tetapi

juga mulai mengeksplorasi pertanyaan lebih dalam mengenai makna hidup, tujuan eksistensial, dan hubungan mereka dengan Tuhan. Proses refleksi ini menjadi sarana penting untuk peningkatan kesadaran diri, di mana individu mulai mengidentifikasi sifat-sifat positif yang perlu dikembangkan dan sifat-sifat negatif yang perlu dibersihkan dari hati dan pikiran mereka. Refleksi diri berfungsi sebagai alat untuk menuju kemajuan spiritual dan pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan³¹⁷.

Penerimaan terhadap kehidupan menjadi aspek yang sangat menonjol pada fase Alam Sadar. Pada fase ini, individu mulai merasa lebih damai dengan kehidupan mereka, menerima bahwa hidup ini merupakan perjalanan panjang yang dipenuhi dengan pelajaran, uji coba, dan tantangan. Mereka memahami bahwa tidak semua hal dapat dikendalikan dan bahwa kehidupan sering kali membawa ketidakpastian serta perubahan yang tak terduga. Individu yang berada dalam tahap ini mulai mengembangkan sikap bersyukur terhadap setiap pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun yang penuh dengan ujian. Penerimaan terhadap kehidupan ini tidak berarti menyerah pada takdir, tetapi lebih kepada penghargaan terhadap proses hidup itu sendiri, menerima baik dan buruknya sebagai bagian dari perjalanan spiritual yang akan membawa mereka menuju kedewasaan dan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka dan Tuhan. Sikap penerimaan ini berkontribusi pada kedamaian batin dan keseimbangan emosional, memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih tabah, sabar, dan bijaksana.

Perubahan mental dan kognitif yang terjadi pada fase Alam Sadar sangat penting dalam membentuk karakter dan kesadaran diri individu. Proses pengambilan keputusan yang bijaksana, refleksi diri yang mendalam, dan penerimaan terhadap kehidupan berkontribusi pada pembentukan individu yang lebih matang secara emosional, dewasa secara spiritual, dan bijaksana dalam berinteraksi dengan dunia. Pada akhirnya, perubahan-perubahan ini memungkinkan individu untuk mencapai kehidupan yang lebih seimbang, penuh makna, dan bertujuan, serta mengarah pada pengembangan potensi diri yang lebih holistik dan integral.

e. Transisi ke Alam Fitrah

Transisi ke Alam Fitrah merupakan tahap yang sangat signifikan dalam perjalanan spiritual seseorang, yang berfungsi sebagai penghubung antara Alam Sadar dengan kedalaman spiritual yang lebih tinggi. Pada fase Alam Sadar, individu mulai mengintegrasikan kesadaran rasional dan spiritual mereka, membuka jalan bagi pertumbuhan batin yang lebih dalam. Hal ini memungkinkan individu untuk mulai merasakan makna hidup yang lebih luas, yang tidak hanya terbatas pada pencarian eksistensial, tetapi juga melibatkan kesadaran akan diri sejati sebagai bagian dari ciptaan Tuhan. Alam Fitrah adalah fase kesadaran yang lebih tinggi, yang menjadikan hubungan dengan Tuhan sebagai pusat dari hidup individu. Transisi ini mengindikasikan peralihan dari dominasi rasionalitas dan logika yang ada pada Alam Samar, menuju tahap yang lebih murni dan jernih, yang ditandai oleh keselarasan antara

akal, hati, dan spiritualitas. Proses ini menggambarkan perubahan esensial dalam cara individu memandang dunia, di mana spiritualitas mulai mengambil tempat yang dominan dalam kehidupan mereka³¹⁸.

Pada Alam Fitrah, individu mengalami transformasi yang mendalam pada hati, jiwa, dan ruh mereka. Proses transformasi ini, menurut Frager, adalah perjalanan yang menyeluruh dan terintegrasi, di mana hati, jiwa, dan ruh saling berinteraksi untuk mencapai kedamaian batin dan pencerahan spiritual yang lebih tinggi. Hati bukan hanya sekadar organ biologis, melainkan pusat emosi dan perasaan yang sangat memengaruhi cara individu berinteraksi dengan dunia sekitarnya. Transformasi hati ini melibatkan pembebasan dari perasaan negatif seperti kebencian, ketakutan, dan kecemburuan, dan menggantikannya dengan energi positif seperti cinta, empati, dan kasih sayang. Sebagaimana Frager menjelaskan, perubahan dalam hati ini tidak hanya berpengaruh pada perasaan, tetapi juga pada cara individu memahami dan merespons dunia³¹⁹. Hal ini memungkinkan individu untuk merasakan kedamaian batin yang lebih dalam dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna.

Lebih lanjut, jiwa, yang menurut Frager adalah inti dari identitas spiritual manusia, mencari makna hidup yang lebih tinggi, melampaui batasan fisik dan materialisme. Proses ini membuka jalan bagi individu untuk mencapai kesadaran diri yang lebih mendalam dan menemukan tujuan hidup yang lebih besar. Jiwa dalam fase Alam Fitrah ini berfungsi sebagai titik refleksi yang lebih

tinggi, memungkinkan individu untuk mengerti bahwa hidup mereka memiliki dimensi spiritual yang lebih luas dan tidak hanya terbatas pada aspek duniawi³²⁰. Hal ini juga menunjukkan pentingnya pemahaman tentang peran diri dalam dunia yang lebih besar dan menyelaraskan tujuan hidup dengan kehendak Tuhan.

Dalam pandangan kefilosofan, istilah transenden dipahami sebagai sesuatu yang berada jauh di luar alam (*beyond the world absolutely*), sedangkan dalam perspektif teologi, istilah transenden dalam kaitannya dengan posisi Tuhan (*Transcendence of God*). Konsep transendensi menerangkan bahwa ketuhanan tidak dapat dijangkau oleh alam pikiran manusia. Tuhan dalam makna transendensi merupakan suatu hal yang abstrak dan universal, bersifat *transcendental* yang mana manusia cukup meyakini keberadaannya.³²¹

Di sisi lain, ruh merupakan aspek yang lebih tinggi dan *transcendental* dari diri manusia yang menghubungkan individu dengan dimensi yang lebih luas, baik itu Tuhan atau kekuatan alam semesta. Transformasi ruh bertujuan untuk mencapai pencerahan dan pembebasan dari keterikatan duniawi. Frager menjelaskan bahwa proses ini memungkinkan individu untuk hidup dengan tujuan yang lebih besar dan melayani kebaikan universal, yang bukan hanya berorientasi pada kepentingan pribadi tetapi juga pada kontribusi kepada masyarakat dan umat manusia³²². Proses ini memungkinkan individu untuk membangun hubungan yang lebih selaras dengan alam semesta, merasa terhubung dengan

keseluruhan ciptaan, dan menjalani kehidupan dengan kesadaran spiritual yang lebih mendalam.

Frager menekankan bahwa hati, jiwa, dan ruh tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling berintegrasi dan mendukung satu sama lain dalam proses transformasi ini. Ketiga aspek tersebut bekerja secara sinergis, yang memungkinkan individu mencapai kedamaian batin yang sejati dan menyelaraskan diri dengan tujuan hidup yang lebih besar. Proses ini memerlukan komitmen untuk terus berkembang dan berlatih dalam mencapai versi diri yang lebih utuh dan bermakna. Integrasi hati, jiwa, dan ruh adalah langkah penting dalam perjalanan spiritual untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi, di mana individu tidak hanya hidup berdasarkan pemikiran rasional atau emosi semata, tetapi juga terhubung secara mendalam dengan dimensi spiritual yang lebih tinggi³²³.

Pada akhirnya, melalui transformasi ini, individu mulai sepenuhnya terhubung dengan fitrah sejatinya, yaitu potensi dan sifat dasar manusia yang telah ada dalam dirinya sejak awal penciptaannya. Fitrah ini mencakup kesadaran bahwa manusia dilahirkan dalam keadaan suci, terhubung langsung dengan Tuhan, dan memiliki tujuan untuk menjalani hidup dengan penuh makna. Di tahap Alam Fitrah ini, individu tidak lagi terjebak dalam pencarian duniawi semata atau pertanyaan-pertanyaan eksistensial yang belum terjawab, tetapi mereka mulai menyadari bahwa hidup mereka adalah bagian dari takdir Tuhan yang lebih besar. Mereka menjalani kehidupan mereka dengan kesadaran ilahi yang lebih mendalam dan lebih konsisten, dengan tujuan untuk mengabdikan

diri kepada Tuhan dan memahami peran mereka dalam skema kehidupan yang lebih luas³²⁴.

f. Ciri-Ciri Kepribadian yang Mencapai Alam fitrah

Salah satu ciri utama dari Alam Fitrah adalah keselarasan batin yang terjadi pada individu yang mengalaminya. Pada fase ini, individu tidak lagi terpecah antara dorongan duniawi dan keinginan spiritual, melainkan menemukan keseimbangan yang sempurna antara keduanya. Hubungan spiritual dengan Tuhan semakin kokoh dan mendalam, menciptakan rasa damai dan kedamaian batin yang melampaui tantangan dan cobaan dunia. Individu yang berada dalam Alam Fitrah semakin mampu menjalani kehidupan dengan lebih sederhana namun penuh makna, berdasarkan nilai-nilai universal yang sesuai dengan ajaran agama dan spiritualitas yang mereka anut. Dalam fase ini, pencarian akan kesempurnaan spiritual menggantikan kecenderungan untuk mencari kepuasan melalui hal-hal duniawi, sehingga hidup menjadi lebih bermakna, tidak hanya melalui pencapaian materi, tetapi juga dalam pengabdian kepada Tuhan³²⁵.

Kesadaran spiritual pada Alam Fitrah membawa individu pada pengalaman batin yang lebih transendental, di mana mereka merasakan keterhubungan yang lebih dalam dengan Tuhan dan seluruh ciptaan-Nya. Pada titik ini, individu lebih sadar bahwa segala aspek kehidupan adalah manifestasi dari kehendak Tuhan. Sebagai hasilnya, transisi menuju Alam Fitrah tidak hanya membawa individu lebih dekat kepada Tuhan, tetapi juga memungkinkan

mereka untuk mencapai bentuk hidup yang lebih otentik, yang selaras dengan tujuan sejati dan potensi mereka sebagai makhluk ciptaan Tuhan. Pencarian ini bukan lagi sebatas pemenuhan kebutuhan duniawi, tetapi lebih pada pengabdian kepada Tuhan yang mendalam³²⁶.

Fase Alam Sadar merupakan tahap penting dalam perjalanan menuju kesadaran diri yang lebih tinggi. Pada fase ini, individu mulai mengintegrasikan rasio (*aql*) dengan hati (*qalbu*), dua aspek fundamental yang sebelumnya sering beroperasi secara terpisah. Akal memberikan arahan rasional dalam pengambilan keputusan, sementara hati berfungsi sebagai saluran yang menghubungkan individu dengan dimensi spiritual yang lebih dalam. Kesadaran akan pentingnya integrasi ini membuka pintu bagi individu untuk merenungkan lebih dalam tentang tujuan hidup serta peran mereka dalam dunia ini. Proses ini juga mendorong pada pemahaman yang lebih holistik mengenai diri dan hubungan manusia dengan Tuhan³²⁷. Sebagai bagian dari proses ini, individu berusaha untuk menyucikan hati mereka melalui tazkiyah, membersihkan hati dari sifat-sifat negatif seperti kesombongan dan kebencian, dan menggantikannya dengan sifat-sifat terpuji seperti kesabaran, keikhlasan, dan ketawakal-an. Penyucian hati ini menjadi dasar moral dan spiritual dalam hidup individu, yang mengarah pada perkembangan akhlak mulia dan kepribadian yang lebih baik³²⁸.

Dalam fase Alam Sadar, pencarian jati diri menjadi elemen utama. Individu mulai mengeksplorasi pemahaman lebih dalam tentang siapa diri mereka sebenarnya, melampaui pemahaman

duniawi yang hanya mengutamakan materi. Proses ini mendorong mereka untuk mengenali identitas spiritual mereka dan menghubungkannya dengan tujuan hidup yang lebih tinggi. Pencarian ini, pada akhirnya, memfasilitasi transisi menuju kesadaran yang lebih tinggi, yang selanjutnya mempererat hubungan individu dengan Tuhan³²⁹. Fase Alam Sadar bukan hanya merupakan langkah awal dalam pencapaian kesadaran spiritual yang lebih mendalam, tetapi juga merupakan fondasi bagi pembentukan jati diri yang lebih sejati dan bermakna.

Ciri-ciri kepribadian yang mencapai Alam Sadar menggambarkan individu yang telah mencapai tingkat kesadaran diri yang lebih tinggi. Pada fase ini, individu mulai mengintegrasikan akal dan hati, membuka diri terhadap dimensi spiritual, serta merenungkan tujuan hidup dan hubungan mereka dengan Tuhan dan sesama. Beberapa ciri utama individu yang berada dalam Alam Sadar antara lain kesadaran diri yang lebih mendalam, pencarian tujuan hidup yang lebih bermakna, serta keterhubungan yang lebih dalam dengan diri sendiri dan orang lain³³⁰. Individu pada fase ini mulai menggunakan rasio mereka dengan bijaksana, mempertimbangkan tidak hanya kepentingan duniawi, tetapi juga nilai-nilai moral dan spiritual dalam pengambilan keputusan³³¹. Mereka juga mengalami peningkatan kesadaran spiritual yang mendalam, yang mengarahkan mereka untuk memperdalam ibadah dan hubungan dengan Tuhan³³².

Individu dalam Alam Sadar juga menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan emosi mereka, lebih mampu merespons dengan

bijak, serta memperhatikan perasaan orang lain dalam setiap situasi³³³. Mereka semakin menghargai nilai-nilai moral dan etika yang tinggi, dan berusaha mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari³³⁴. Semua ini berkontribusi pada kehidupan yang lebih seimbang dan harmonis, baik dalam dimensi pribadi maupun sosial, serta membawa mereka lebih dekat kepada tujuan hidup yang lebih besar dan lebih bermakna. Sebagai hasilnya, mereka tidak hanya menjadi individu yang lebih sadar akan diri, tetapi juga lebih peduli terhadap kesejahteraan orang lain dan berusaha berkontribusi positif pada masyarakat³³⁵.

D. Fase Alam Fitrah

Fase Alam Fitrah merupakan tahap tertinggi dalam perkembangan kesadaran diri, di mana individu sepenuhnya terhubung dengan fitrah sejatinya—suatu keadaan jiwa yang murni dan bebas dari pengaruh luar yang tidak sesuai dengan sifat aslinya. Pada tahap ini, individu tidak hanya merasakan kedekatan dengan diri mereka sendiri, tetapi juga dengan Tuhan dan seluruh ciptaan-Nya. Mereka memahami bahwa segala sesuatu di dunia ini saling terhubung dalam kesatuan ilahi yang sempurna. Alam Fitrah bukan hanya puncak pencapaian spiritual, tetapi juga sebuah pemahaman mendalam mengenai asal-usul, tujuan hidup, dan peran manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang memiliki tanggung jawab moral dan spiritual³³⁶. Dalam pandangan spiritual, Alam Fitrah merupakan ruang di mana individu menemukan keseimbangan sempurna antara duniawi dan ukhrawi, antara keinginan pribadi dan

pengabdian kepada Tuhan. Menurut al-Ghazali, fitrah adalah keadaan manusia pada awal penciptaannya yang mencerminkan keaslian dan kesucian sebelum terkontaminasi oleh dunia luar yang sering kali membawa pengaruh negatif³³⁷.

Pada tahap ini, individu hidup dengan kesadaran penuh tentang tujuan hidup yang lebih tinggi, yaitu untuk beribadah dan mengabdikan kepada Allah. Setiap tindakan, perasaan, dan pikiran dipusatkan untuk mencapai keridhaan-Nya, dengan kesadaran bahwa hidup ini adalah anugerah yang harus dimanfaatkan untuk mencapai keseimbangan antara duniawi dan ukhrawi³³⁸. Tidak hanya pemahaman yang mendalam tentang tujuan hidup, namun juga pencapaian keselarasan antara batin dan lahir. Alam Fitrah memungkinkan individu merasakan kedamaian batin yang berasal dari keyakinan penuh kepada Tuhan dan penerimaan terhadap takdir-Nya³³⁹. Hal ini berhubungan erat dengan konsep tazkiyah, yang merupakan proses penyucian diri dari segala bentuk keinginan duniawi yang berlebihan, sehingga individu dapat mencapai kedamaian sejati dan hidup dalam harmoni dengan Tuhan serta ciptaan-Nya³⁴⁰.

Keseimbangan batin yang tercapai dalam fase ini adalah hasil dari kesadaran yang murni dan bebas dari pengaruh negatif, seperti ketakutan, kebencian, atau rasa takut yang menghalangi kebahagiaan sejati. Dalam kondisi ini, individu tidak lagi terperangkap dalam kecemasan duniawi atau godaan sementara, melainkan menjalani hidup dengan penuh keikhlasan, kepasrahan, dan ketenangan. Alam Fitrah juga menciptakan hubungan yang lebih

erat dengan sesama ciptaan Tuhan, menjadikan individu lebih empatik, penuh kasih sayang, dan menghormati keberagaman³⁴¹. Individu yang berada dalam Alam Fitrah dapat menjalani kehidupan yang lebih selaras dengan prinsip-prinsip moral dan etika yang luhur, mengamalkan nilai-nilai seperti keadilan, kasih sayang, dan penghargaan terhadap sesama, sesuai dengan ajaran agama dan spiritualitas yang mereka anut³⁴².

Pencapaian Alam Fitrah bukan hanya sebuah perjalanan individu menuju kesempurnaan batin, tetapi juga membentuk kualitas hubungan yang lebih baik dengan lingkungan sekitar, baik dalam konteks sosial maupun spiritual. Dalam hal ini, hubungan spiritual yang terjalin antara individu dan Tuhan tidak hanya mempengaruhi kualitas hubungan mereka dengan diri mereka sendiri, tetapi juga dengan sesama makhluk ciptaan Tuhan, termasuk alam dan masyarakat di sekitar mereka³⁴³. Fase Alam Fitrah ini akhirnya mengarah pada kehidupan yang penuh kesadaran, kehidupan yang terarah, dan pengabdian total kepada Tuhan, yang menjadi dasar bagi kehidupan yang seimbang, harmonis, dan penuh makna. Pada titik ini, individu merasakan kedekatan yang mendalam dengan Tuhan dan dengan seluruh ciptaan-Nya, menjadikan mereka sebagai hamba yang rendah hati, penuh rasa syukur, dan siap melaksanakan peranannya di dunia dengan penuh pengabdian³⁴⁴.

a. Karakteristik Fase Alam Fitrah

Fase Alam Fitrah adalah tahap tertinggi dalam perjalanan spiritual seseorang, di mana individu sepenuhnya terhubung

dengan fitrah sejatinya keadaan jiwa yang murni dan bebas dari segala pengaruh eksternal yang dapat menutupi kesadarannya. Pada fase ini, individu mengalami transformasi besar dalam cara pandangnya terhadap dunia, dirinya sendiri, dan Tuhan. Beberapa karakteristik utama dari fase Alam Fitrah mencakup kedamaian batin, pengakuan terhadap sifat-sifat Ilahi, tafakur dan introspeksi mendalam, keterbukaan terhadap kebenaran dan intuisi Ilahi, serta pengabdian total kepada Tuhan. Karakteristik-karakteristik ini tidak hanya menunjukkan puncak pencapaian spiritual individu, tetapi juga mengarah pada pemahaman yang lebih dalam tentang tujuan hidup dan hubungan yang lebih erat dengan Tuhan serta seluruh ciptaan-Nya³⁴⁵.

Kedamaian Batin: Salah satu karakteristik utama pada fase Alam Fitrah adalah kedamaian batin yang sangat dalam, yang berasal dari kesadaran penuh tentang keterhubungan individu dengan Tuhan. Pada tahap ini, individu mencapai keseimbangan mental dan emosional yang sempurna, di mana mereka mampu menerima segala keadaan hidup dengan lapang dada, tanpa terperangkap dalam kegelisahan atau kekhawatiran. Kedamaian batin ini muncul dari kesadaran bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari takdir Tuhan, dan hidup dijalani dengan penuh rasa syukur, menerima setiap ujian maupun kenikmatan sebagai bagian dari rencana Ilahi yang lebih besar³⁴⁶. Sebagaimana dijelaskan oleh al-Ghazali dalam karya-karyanya, kedamaian batin dalam Islam sangat erat kaitannya dengan penyucian jiwa, di mana individu harus

mengatasi segala gangguan batin dan mencapai ketenangan yang berasal dari keyakinan mutlak kepada Tuhan³⁴⁷.

Jadi, Solusi terbaik untuk dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan mental adalah dengan jalan yaitu mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan mental seseorang dapat ditandai dengan kemampuan orang tersebut dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, mampu mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya sendiri semaksimal mungkin untuk menggapai ridho Allah SWT, sebagaimana tugas utama manusia diciptakan adalah tidak lain agar mereka mengabdikan beribadah kepada Allah SWT.

Hal ini dapat ditarik kesimpulan karena pada dasarnya hidup adalah proses penyesuaian diri terhadap seluruh aspek kehidupan. Orang yang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungannya akan gagal dalam menjalani kehidupannya. Manusia diciptakan untuk hidup bersama, bermasyarakat, saling kenal-mengenal dan saling membutuhkan satu sama lain dan selalu berinteraksi, hal ini sesuai dengan konsep sosiologi modern yaitu manusia sebagai makhluk sosial. Makhluk sosial yang memiliki mental yang sehat akan melahirkan manusia yang berguna bagi orang lain.³⁴⁸

Pengakuan terhadap Sifat-Sifat Ilahi: Pada fase Alam Fitrah, individu semakin menyadari bahwa mereka adalah makhluk yang diciptakan oleh Tuhan dan bahwa hidup mereka memiliki tujuan yang lebih tinggi. Pemahaman ini memunculkan kesadaran yang dalam bahwa kehidupan ini bukan hanya tentang pencapaian materi atau duniawi, tetapi tentang menjalani hidup sesuai dengan

kehendak Tuhan. Individu mulai merasakan kedekatan yang sangat kuat dengan Sang Pencipta dan menyadari bahwa setiap tindakan, pemikiran, dan perasaan yang mereka miliki adalah bagian dari ibadah mereka kepada-Nya. Mereka berusaha untuk lebih mendalam memahami sifat-sifat Ilahi dan berupaya mencerminkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari³⁴⁹. Konsep ini sejalan dengan pandangan Ibn Arabi, yang menyatakan bahwa setiap aspek dalam kehidupan manusia harus mencerminkan sifat-sifat Tuhan yang Maha Sempurna, termasuk dalam tindakan, perkataan, dan pikiran³⁵⁰.

Tafakur dan Introspeksi Mendalam: Di tahap ini, individu cenderung lebih banyak meluangkan waktu untuk tafakur (merenung) dan introspeksi (mendalami diri). Proses ini membantu individu untuk mengenali asal-usul mereka, memahami tujuan hidup mereka, dan memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Tuhan. Tafakur menjadi bagian dari rutinitas hidup mereka, di mana mereka tidak hanya melihat dunia luar, tetapi juga lebih banyak mengarahkan perhatian pada dunia batin. Dengan semakin banyaknya waktu yang dihabiskan untuk merenung dan berintrospeksi, individu dapat memahami secara lebih mendalam makna hidup, memperbaiki diri, serta meningkatkan kualitas ibadah mereka³⁵¹. Dalam perspektif Sufisme, tafakur dianggap sebagai metode untuk mengatasi kedangkalan pemahaman dan membuka pintu-pintu kedalaman spiritual yang lebih tinggi³⁵².

Keterbukaan terhadap Kebenaran dan Intuisi Ilahi: Pada fase Alam Fitrah, individu mulai merasakan bahwa hijab yang

sebelumnya membatasi pemahaman spiritual mereka mulai terbuka. Hal ini memungkinkan mereka untuk melihat dan memahami kebenaran secara lebih jelas. Mereka mulai merasakan intuisi Ilahi yang membimbing mereka dalam setiap langkah kehidupan. Intuisi ini bukan sekadar perasaan biasa, tetapi adalah pemahaman yang muncul dari kedekatan dengan Tuhan yang memberi petunjuk batin mengenai kebenaran yang lebih tinggi. Individu mulai menilai segala sesuatu berdasarkan petunjuk hati dan wahyu spiritual yang mereka terima³⁵³. Ibn Arabi juga menggambarkan intuisi Ilahi sebagai pemahaman langsung terhadap realitas Tuhan yang dapat membuka cakrawala spiritual bagi individu yang mencapai tingkat kesucian tertentu³⁵⁴.

Pengabdian Total kepada Tuhan: Karakteristik paling penting dari fase Alam Fitrah adalah pengabdian total kepada Tuhan. Pada tahap ini, individu tidak lagi mencari kepuasan pribadi atau pencapaian duniawi, tetapi sepenuhnya berfokus pada keridhaan Allah. Setiap amal ibadah dan kewajiban hidup lainnya dilaksanakan dengan penuh keikhlasan, tawakal, dan rasa syukur. Pengabdian yang dilakukan bukan hanya pada aspek ibadah ritual seperti salat, puasa, dan zakat, tetapi juga pada pengamalan nilai-nilai agama dalam setiap aspek kehidupan, baik dalam hubungan sosial, pekerjaan, maupun interaksi sehari-hari. Pencarian jati diri pada fase ini bergeser dari keinginan pribadi menuju pencapaian keridhaan Allah, yang menjadi pusat dari setiap tindakan dan pemikiran individu³⁵⁵. Hal ini tercermin dalam ajaran-ajaran tasawuf yang menekankan pentingnya niat dan keikhlasan dalam setiap

perbuatan, serta menjadikan kehidupan sehari-hari sebagai bentuk ibadah yang terus-menerus menuju keridhaan Allah³⁵⁶.

Dengan karakteristik-karakteristik ini, fase Alam Fitrah merupakan puncak perjalanan spiritual, di mana individu sepenuhnya menyadari siapa dirinya sebagai makhluk ciptaan Tuhan, serta memahami peran dan tanggung jawab mereka dalam kehidupan ini. Pada fase ini, kehidupan dijalani dengan penuh makna, kedamaian, dan kesadaran Ilahi yang mendalam, mengarah pada pencapaian tujuan hidup yang sejati untuk hidup dalam pengabdian dan keridhaan Tuhan³⁵⁷.

b. Peran Hati Dalam Alam Fitrah

Pada fase Alam Fitrah, hati (qalbu) memainkan peran yang sangat penting dalam membimbing individu menuju kedekatan yang lebih dalam dengan Tuhan dan pencapaian keseimbangan batin. Hati, bukan lagi hanya sebagai sumber emosi atau perasaan, melainkan menjadi saluran utama yang mengarahkan individu untuk mengikuti petunjuk ilahi, serta membimbing tindakan dan perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari. Hati yang murni dan bersih di fase Alam Fitrah menjadi pusat dari kesadaran spiritual yang mendalam, yang mendorong individu untuk menjalani hidup dengan penuh pengabdian dan keridhaan kepada Tuhan. Beberapa aspek yang mendasari peran hati pada fase ini antara lain penerimaan sepenuhnya terhadap takdir, keharmonisan dalam hubungan dengan Tuhan dan sesama, serta keterbukaan spiritual yang mengarahkan individu pada kehidupan yang lebih baik. Seperti yang

dijelaskan oleh al-Ghazali, hati yang bersih adalah kondisi utama bagi tercapainya kedekatan spiritual dengan Tuhan³⁵⁸.

Penerimaan Sepenuhnya terhadap Takdir: Salah satu peran utama hati pada fase Alam Fitrah adalah penerimaan yang mendalam terhadap takdir hidup. Individu yang berada dalam tahap ini menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup mereka adalah bagian dari rencana Tuhan yang lebih besar. Mereka tidak lagi merasa gelisah atau mempertanyakan ujian hidup, tetapi menerima segala kondisi dengan hati yang penuh syukur dan kepasrahan. Hati mereka dipenuhi dengan rasa tawakal, yang membebaskan mereka dari beban kecemasan dan ketakutan. Dalam kondisi ini, hati menjadi tempat yang penuh dengan ketenangan, di mana individu merasakan ketentraman batin karena mereka yakin bahwa takdir yang diberikan oleh Tuhan selalu memiliki hikmah yang lebih besar. Penerimaan terhadap takdir ini mencerminkan kedalaman hubungan spiritual individu dengan Tuhan, di mana setiap keputusan dan peristiwa dipandang sebagai bagian dari perjalanan yang lebih besar. Menurut al-Razi, penerimaan takdir dengan hati yang ikhlas adalah salah satu ciri dari individu yang mencapai kesucian hati³⁵⁹.

Keharmonisan dalam Berhubungan dengan Tuhan dan Sesama: Di fase Alam Fitrah, hati individu juga memainkan peran penting dalam membangun keharmonisan dalam hubungan mereka dengan Tuhan dan sesama makhluk-Nya. Karena hati menjadi tempat terhubungnya individu dengan kesadaran spiritual yang lebih tinggi, perasaan kasih sayang, empati, dan rasa saling menghargai menjadi

lebih kuat. Individu yang berada dalam tahap ini merasa tidak terpisahkan dari Tuhan, dan dengan kesadaran tersebut, mereka mulai merasakan keterkaitan yang mendalam dengan sesama makhluk. Hati yang murni memunculkan sifat-sifat terpuji seperti keikhlasan, kebaikan, dan pengabdian tanpa pamrih, yang menjadikan hubungan sosial mereka lebih sehat dan penuh kasih. Dalam interaksi sehari-hari, mereka lebih mudah untuk memaafkan, memberikan dukungan, dan memperlakukan orang lain dengan kasih sayang tanpa mengharapkan imbalan. Hal ini sejalan dengan ajaran al-Qushayri, yang menyatakan bahwa hati yang bersih akan membawa kepada hubungan yang harmonis dengan sesama makhluk³⁶⁰.

Keterbukaan Spiritual: Pada fase Alam Fitrah, hati individu juga menjadi lebih terbuka terhadap kebijaksanaan Ilahi dan pengalaman batin yang membimbing mereka menuju kehidupan yang lebih baik. Proses ini terjadi karena hati yang telah terbebas dari kegelapan nafsu dan pengaruh negatif dapat mendengarkan dengan jelas bisikan-bisikan hati yang berasal dari petunjuk Tuhan. Hati yang terbuka ini memungkinkan individu untuk menerima firasat dan intuisi yang datang dari dalam diri mereka, serta membimbing mereka dalam membedakan antara yang baik dan yang buruk. Keterbukaan hati ini memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan dengan penuh kesadaran dan kehati-hatian, membuat keputusan yang bijaksana dan penuh pertimbangan spiritual. Hal ini juga dipaparkan oleh al-Jili, yang menyatakan bahwa hati yang

terbuka akan menerima wahyu batin dan panduan Ilahi dalam kehidupan sehari-hari³⁶¹.

peran hati (qalbu) dalam fase Alam Fitrah sangat mendalam dan integral dalam perkembangan spiritual individu. Hati yang murni dan terbuka menjadi penerima dan pengarah petunjuk Ilahi, membimbing individu dalam menjalani kehidupan dengan penuh pengabdian, keharmonisan, dan kedamaian. Sebagai saluran utama untuk menerima wahyu batin dan intuisi Ilahi, hati memastikan bahwa setiap langkah yang diambil oleh individu sesuai dengan kehendak Tuhan, menjadikan kehidupan mereka lebih bermakna dan penuh berkah. Seperti yang dikatakan al-Ghazali, hati yang suci dan terbuka adalah kunci untuk meraih kedamaian spiritual dan kedekatan dengan Tuhan.

c. Proses Penyucian Hati Dan Pencapaian Makrifat

Penyucian hati (tazkiyah) adalah inti dari perjalanan spiritual pada fase Alam Fitrah, di mana individu berusaha untuk membersihkan dirinya dari segala bentuk kotoran batin yang menghalangi kedekatannya dengan Allah. Dalam fase ini, seseorang tidak hanya berfokus pada aspek fisik atau tindakan eksternal, tetapi lebih kepada perbaikan batin yang mendalam. Penyucian hati ini merupakan suatu proses berkelanjutan yang dilakukan dengan penuh kesungguhan dan ikhlas, sebagai upaya untuk mengembalikan hati kepada fitrah sejatinya, yang murni dan bebas dari segala pengaruh duniawi yang buruk. Proses ini melibatkan berbagai amalan spiritual dan introspeksi diri yang bertujuan untuk

menanggalkan sifat-sifat tercela, seperti kesombongan, dendam, kebencian, dan hawa nafsu, yang selama ini menghalangi individu untuk merasakan kedekatan yang sejati dengan Tuhan. Hal ini sesuai dengan ajaran dalam Al-Qur'an, di mana Allah berfirman: *"Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada tubuhmu dan rupa-rupamu, tetapi Dia melihat kepada hati-hatimu"* (HR. Muslim, 2564). Ini menunjukkan bahwa penyucian hati adalah bagian terpenting dari proses spiritual yang mendalam.

Tazkiyah (Penyucian Diri): Pada tahap Alam Fitrah, penyucian diri menjadi proses yang sangat penting dalam perjalanan spiritual individu. Tazkiyah merupakan usaha yang dilakukan untuk menanggalkan sifat-sifat tercela dalam diri dan menggantinya dengan sifat-sifat terpuji. Individu yang berada pada fase ini berusaha menjalankan berbagai amalan spiritual yang dapat membersihkan jiwa, seperti dzikir (mengingat Allah), shalat (salat), dan mujahadah (perjuangan spiritual). Dzikir menjadi sarana utama dalam menghubungkan hati dengan Tuhan, menenangkan jiwa, serta mengingatkan individu akan tujuan hidup yang lebih tinggi. Dalam Al-Qur'an disebutkan, *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram"* (QS. Ar-Ra'd: 28). Shalat, sebagai ibadah yang paling inti dalam Islam, menjadi salah satu cara yang efektif untuk memperbaiki hubungan vertikal dengan Tuhan, sekaligus menjaga konsistensi dalam berdoa dan bermunajat. Sementara itu, mujahadah merupakan perjuangan untuk mengatasi godaan duniawi dan nafsu, menjaga diri dari tindakan yang tidak sesuai dengan ajaran agama, serta terus berusaha menjadi pribadi

yang lebih baik. Dengan memperbanyak amalan-amalan ini, individu akan semakin dekat dengan Allah dan hatinya akan semakin bersih dari segala kekotoran.

Makrifat (Pengetahuan Batin tentang Tuhan): Salah satu pencapaian penting pada fase Alam Fitrah adalah makrifat, yaitu pengetahuan batin yang mendalam mengenai Tuhan. Pada tahap ini, individu tidak hanya memahami tentang Allah secara kognitif atau rasional, tetapi mereka merasakan kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan mereka. Pengetahuan batin ini diperoleh melalui pengalaman spiritual yang mendalam dan kedekatan yang tulus dengan-Nya. Individu yang mencapai makrifat mulai merasakan bahwa Allah senantiasa hadir dalam kehidupan mereka, baik dalam kebahagiaan maupun dalam kesulitan. Pengetahuan ini tidak hanya terbatas pada pemahaman intelektual semata, melainkan lebih kepada pengalaman langsung yang menggugah jiwa. Sebagaimana dalam hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda: *“Barangsiapa yang mengenal dirinya, maka dia akan mengenal Tuhannya”* (HR. Muslim). Makrifat membawa individu pada pemahaman yang lebih tinggi tentang hakikat kehidupan dan peranannya sebagai hamba Tuhan. Di sini, individu mulai merasakan cahaya ilahi yang memandu langkah mereka, menguatkan keyakinan mereka dalam setiap keputusan dan perbuatan yang mereka ambil.

Firasat dan Inspirasi Ilahi: Salah satu aspek penting dalam fase Alam Fitrah adalah munculnya firasat atau petunjuk ilahi yang datang langsung dari Tuhan. Firasat ini muncul sebagai bentuk inspirasi atau wahyu yang membimbing individu dalam menghadapi

kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini, individu yang hatinya telah dibersihkan melalui tazkiyah akan lebih sensitif terhadap bisikan hati dan firasat yang datang dari dalam diri mereka, yang merupakan petunjuk langsung dari Tuhan. Firasat ini sering kali muncul dalam bentuk perasaan yang mendalam atau intuisi yang mengarahkan individu pada keputusan atau jalan yang benar. Mereka merasakan bimbingan dari Tuhan dalam setiap langkah yang mereka ambil, memberikan mereka keyakinan bahwa mereka tidak pernah berjalan sendirian. Inspirasi ilahi ini juga dapat muncul dalam bentuk pengertian yang mendalam tentang situasi atau persoalan hidup, memberikan individu kekuatan untuk bertindak dengan kebijaksanaan dan ketulusan hati. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman: *"Dan barangsiapa yang bertakwa kepada Allah, Dia akan memberikan jalan keluar dan memberi rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka"* (QS. At-Talaq: 2-3). Seiring dengan meningkatnya kesadaran batin, individu yang berada dalam fase Alam Fitrah akan semakin terhubung dengan petunjuk-petunjuk spiritual ini, yang memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan.

Proses penyucian hati dan pencapaian makrifat merupakan tahap yang sangat penting dalam perkembangan spiritual individu pada fase Alam Fitrah. Melalui penyucian hati yang berkelanjutan, individu tidak hanya membersihkan diri dari kekotoran batin, tetapi juga membuka jalan bagi pengalaman spiritual yang mendalam, yang memungkinkan mereka merasakan kedekatan yang lebih tinggi dengan Tuhan. Makrifat sebagai pengetahuan batin yang diperoleh melalui pengalaman langsung membawa individu pada pemahaman

yang lebih mendalam tentang hakikat kehidupan, sementara firasat dan inspirasi ilahi membimbing mereka untuk hidup sesuai dengan kehendak Tuhan. Proses ini adalah perjalanan yang terus berlangsung, yang akan semakin mendalam seiring dengan bertambahnya kedekatan individu dengan Allah. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW: *“Sesungguhnya di dalam tubuh ada segumpal darah, jika ia baik maka seluruh tubuh akan baik, dan jika ia rusak maka seluruh tubuh akan rusak. Itulah hati”* (HR. Bukhari, 52).

d. Pengabdian Total Dalam Kehidupan Sehari-Hari

Pada fase Alam Fitrah, individu yang telah mencapai tingkat kesadaran spiritual yang mendalam sepenuhnya berkomitmen untuk mengarahkan seluruh hidup mereka kepada pengabdian kepada Allah. Kehidupan mereka tidak lagi didorong oleh ambisi pribadi atau kepentingan duniawi, tetapi sepenuhnya dipusatkan pada kehendak Tuhan. Dalam fase ini, segala tindakan, perkataan, dan pilihan hidup individu berfungsi sebagai bentuk ibadah yang tulus, yang mereka persembahkan sebagai upaya untuk mencari ridha Allah. Pengabdian total ini tidak hanya tercermin dalam amalan ritual seperti shalat dan dzikir, tetapi juga dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari, di mana individu tersebut berusaha menjadikan hidupnya sebagai manifestasi nyata dari keimanan dan pengabdian kepada Sang Pencipta.

Keikhlasan dalam Setiap Amal: Salah satu karakteristik utama dari pengabdian pada fase Alam Fitrah adalah keikhlasan dalam

setiap amal yang dilakukan. Individu yang berada pada tahap ini memiliki kesadaran yang tinggi bahwa segala amal yang mereka lakukan adalah semata-mata untuk Allah, tanpa ada tujuan duniawi atau kepentingan pribadi yang terlibat. Keikhlasan ini menjadikan setiap tindakan, meskipun terlihat kecil atau sederhana, sebagai ibadah yang bernilai tinggi di sisi-Nya. Setiap amal mereka, baik yang bersifat fisik maupun non-fisik, dipenuhi dengan niat yang murni dan tulus, yang senantiasa mengarah pada pencapaian ridha Allah. Ini mencakup segala aspek kehidupan, mulai dari pekerjaan, interaksi sosial, hingga hubungan keluarga, yang semuanya dilakukan dengan niat yang bersih dan tanpa pamrih, sebagai bagian dari pengabdian mereka kepada Tuhan.

Kesederhanaan Hidup: Individu yang mencapai Alam Fitrah hidup dengan kesederhanaan yang mendalam, menjauhkan diri dari sikap materialistis dan godaan duniawi yang sering kali menjadi fokus utama dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Mereka menyadari bahwa kehidupan dunia hanyalah sementara, dan mereka lebih memilih untuk mengutamakan kehidupan spiritual yang lebih tinggi daripada pencapaian duniawi yang bersifat sementara. Kesederhanaan hidup ini tidak hanya terlihat dalam aspek material, seperti gaya hidup atau konsumsi barang, tetapi juga dalam cara mereka menjalani hubungan dengan orang lain. Mereka lebih mengutamakan kehidupan yang penuh makna, di mana segala sesuatu yang mereka miliki dan lakukan dipandang sebagai anugerah dari Allah yang harus disyukuri dan dipergunakan untuk tujuan yang lebih mulia. Kesederhanaan ini juga mencerminkan

kedamaian batin yang mereka rasakan, di mana mereka tidak terganggu oleh keinginan duniawi yang tidak pernah ada habisnya.

Pengorbanan untuk Sesama: Pada fase Alam Fitrah, pengabdian kepada sesama manusia juga menjadi salah satu aspek penting dari kehidupan spiritual individu. Mereka menunjukkan kepedulian yang tinggi terhadap orang lain dan berusaha memberikan manfaat bagi sesama tanpa mengharapkan balasan atau imbalan. Pengorbanan dalam bentuk perhatian, bantuan, dan cinta kasih terhadap sesama menjadi cerminan nyata dari rasa syukur mereka kepada Allah dan pengamalan ajaran-ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari. Mereka tidak hanya membantu sesama ketika mereka memiliki kelapangan, tetapi juga siap berkorban demi kebahagiaan orang lain, baik secara materi maupun non-materi. Pengorbanan ini tidak hanya terbatas pada individu yang dikenal, tetapi juga meluas kepada masyarakat luas, tanpa memandang perbedaan latar belakang. Pengabdian mereka mencakup aspek sosial yang lebih luas, dan menjadi bagian dari misi spiritual mereka untuk mewujudkan dunia yang lebih baik melalui tindakan nyata.

Pengabdian total dalam fase Alam Fitrah mencerminkan penerapan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari yang lebih praktis dan penuh makna. Melalui keikhlasan, kesederhanaan, dan pengorbanan, individu yang mencapai tahap ini menjalani hidup mereka dengan tujuan yang lebih tinggi, yaitu untuk memperoleh ridha Allah dan menjalankan peran mereka sebagai hamba-Nya dengan sepenuh hati. Pengabdian ini bukan hanya terbatas pada ibadah ritual semata, tetapi juga mencakup seluruh

aspek kehidupan mereka, dari hubungan pribadi hingga kontribusi terhadap masyarakat, yang semuanya dilakukan dengan niat untuk menjalani hidup yang sesuai dengan kehendak Tuhan.

e. Kesadaran Ilahi Dan Peranannya Dalam Hidup

Pada fase Alam Fitrah, kesadaran ilahi menjadi puncak tertinggi dalam perjalanan spiritual individu. Di tahap ini, kesadaran akan Tuhan dan segala ciptaan-Nya mengisi seluruh aspek kehidupan mereka, memberikan perspektif yang lebih dalam mengenai eksistensi manusia. Individu yang berada dalam Alam Fitrah menyadari sepenuhnya bahwa hidup ini bukan hanya sekadar perjalanan duniawi, tetapi juga merupakan bagian dari tujuan yang lebih besar dalam konteks kehidupan akhirat. Mereka memahami bahwa setiap tindakan yang mereka lakukan memiliki konsekuensi yang akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah, baik itu yang berkaitan dengan ibadah, hubungan dengan sesama, maupun terhadap alam semesta.

Penerimaan Tanggung Jawab Akhirat: Pada fase ini, individu merasakan kedalaman makna dari kehidupan ini, yang tidak hanya berfokus pada pencapaian material atau kepuasan duniawi, tetapi juga pada tujuan akhir yang abadi. Mereka memahami dengan sangat jelas bahwa segala amal perbuatan yang dilakukan di dunia akan dipertanggungjawabkan di akhirat, yang menjadi landasan moral dan etika mereka dalam bertindak. Kesadaran akan konsekuensi dari setiap perbuatan membuat mereka lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan, baik yang berkaitan dengan

kehidupan pribadi, pekerjaan, maupun interaksi sosial. Kesadaran ini mendorong individu untuk menjaga diri agar selalu berada di jalan yang lurus, yaitu Shirat al-Mustaqim, jalan yang diridhai Allah dan membawa kepada keselamatan di dunia maupun di akhirat.

Keterhubungan dengan Kehendak Tuhan: Pada fase Alam Fitrah, individu semakin mendalam memahami bahwa setiap aspek kehidupannya adalah bagian dari kehendak Allah. Mereka melihat kehidupan dengan penuh rasa syukur dan penghambaan kepada-Nya, serta berusaha untuk menyelaraskan setiap tindakan dengan tujuan ilahi. Ini mencakup pengaturan hidup secara spiritual, seperti menjalankan kewajiban agama, memperbanyak amal ibadah, dan berusaha menjauhkan diri dari hal-hal yang tidak sesuai dengan tuntunan agama. Keterhubungan yang kuat dengan Tuhan ini juga mempengaruhi cara individu berinteraksi dengan sesama, memperlihatkan kelembutan hati, pengampunan, serta sikap saling membantu dan mendukung antar sesama.

Pencarian dan Penerimaan Kebenaran Ilahi: Kesadaran ilahi yang berkembang pada fase Alam Fitrah juga membawa individu pada pencarian kebenaran yang lebih dalam. Mereka lebih mampu mendengarkan bisikan hati, mendapatkan petunjuk dari Tuhan, dan membuka diri terhadap kebijaksanaan yang datang dari-Nya. Mereka mampu membedakan dengan lebih jelas antara yang benar dan yang salah, yang baik dan yang buruk, berkat keterbukaan hati dan pemahaman spiritual yang mendalam. Dalam hal ini, hati mereka berfungsi sebagai kompas yang senantiasa mengarahkan mereka kepada kebenaran dan keselamatan.

Kehidupan yang Terfokus pada Pengabdian: Kesadaran ilahi pada fase ini juga membimbing individu untuk menjalani hidup dengan penuh kesadaran spiritual. Setiap tindakan, dari yang sekecil apapun, dimaknai sebagai kesempatan untuk beribadah kepada Allah. Mereka menyadari bahwa hidup ini adalah anugerah dan ujian dari Tuhan, dan setiap detik dalam kehidupan mereka harus digunakan dengan bijak untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Individu di fase ini berusaha untuk terus meningkatkan kualitas ibadah mereka, baik dalam bentuk dzikir, shalat, maupun amal kebajikan lainnya yang akan menjadi bekal mereka di akhirat.

Kesadaran ilahi pada fase Alam Fitrah tidak hanya berfokus pada pemahaman rasional tentang agama atau spiritualitas, tetapi juga mencakup pengalaman batin yang mendalam dan pengamalan yang nyata dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kesadaran ini, individu tidak hanya menjalani hidup dengan penuh tanggung jawab terhadap Tuhan, tetapi juga dengan rasa kedamaian dan keseimbangan batin yang muncul dari pemahaman bahwa mereka hidup sesuai dengan kehendak Ilahi. Kesadaran ini menjadi pondasi yang kokoh dalam menjalani kehidupan yang penuh makna, baik di dunia maupun di akhirat.

Fase Alam Fitrah merupakan puncak tertinggi dalam perjalanan spiritual individu, di mana kesadaran dan pemahaman diri mencapai titik yang paling mendalam dan murni. Pada fase ini, individu tidak hanya mengenali jati dirinya sebagai ciptaan Tuhan, tetapi juga merasakan keterhubungan yang erat dengan Sang Pencipta. Kesadaran akan tujuan hidup sebagai hamba Allah membawa

individu untuk menjalani kehidupan dengan penuh keikhlasan, kedamaian batin, serta pengabdian yang tulus dan ikhlas.

Salah satu ciri utama dari fase Alam Fitrah adalah proses penyucian hati (tazkiyah) yang berkelanjutan. Individu yang berada dalam fase ini berusaha untuk membersihkan dirinya dari segala sifat tercela seperti kesombongan, kebencian, dan hawa nafsu, menggantinya dengan sifat-sifat mulia yang mencerminkan kemurnian hati. Penyucian hati ini bukan hanya sebatas upaya menghilangkan sifat-sifat buruk, tetapi juga merupakan langkah untuk menyelaraskan diri dengan kehendak Tuhan, memperdalam pengertian akan makna hidup, dan berusaha untuk mencapai makrifat, yaitu pengetahuan batin yang mendalam tentang Allah. Makrifat ini tercapai melalui pengalaman spiritual yang intens, di mana individu tidak hanya mengandalkan pengetahuan rasional, tetapi juga mempercayai bimbingan ilahi yang mengalir melalui intuisi dan hati yang murni.

Di samping itu, pengabdian total kepada Allah menjadi inti dari kehidupan individu pada fase Alam Fitrah. Dalam setiap aspek kehidupan, dari yang terkecil hingga terbesar, individu menjalani hidup dengan penuh kesadaran bahwa setiap amal perbuatan adalah bentuk ibadah yang akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah. Segala tindakan mereka, baik dalam hubungan dengan Tuhan, sesama, maupun alam, dijalani dengan niat yang ikhlas semata-mata untuk memperoleh ridha-Nya. Mereka juga memahami bahwa hidup ini merupakan ujian dan anugerah yang

diberikan oleh Tuhan, dan mereka berusaha untuk hidup sesuai dengan ajaran-Nya, dengan penuh rasa syukur dan tawakal.

Kesadaran ilahi yang berkembang pada fase ini mengarah pada kehidupan yang lebih mendalam dan penuh makna. Individu yang berada dalam Alam Fitrah tidak hanya mencapai kedamaian batin, tetapi juga menjalin hubungan yang lebih harmonis dengan sesama. Mereka melihat bahwa hidup ini adalah perjalanan bersama dalam kebaikan dan saling membantu. Kasih sayang, empati, dan rasa hormat terhadap sesama tumbuh subur, karena mereka menyadari bahwa semua makhluk adalah ciptaan Tuhan yang saling terhubung satu sama lain. Dalam keseimbangan ini, mereka menjalani kehidupan dengan penuh kedamaian, menjadikan kehidupan spiritual sebagai pusat dan penggerak dari setiap aspek kehidupan duniawi mereka.

Fase Alam Fitrah bukan hanya merupakan pencapaian individu dalam perjalanan spiritual, tetapi juga menjadi dasar untuk membangun kehidupan yang lebih bermakna, penuh kebijaksanaan, dan kedekatan dengan Tuhan. Semua ini menjadi pijakan bagi individu untuk menjalani kehidupan yang lebih baik di dunia ini, dengan kesadaran penuh bahwa setiap tindakan mereka adalah bagian dari kehendak Tuhan yang lebih besar.

f. Ciri-Ciri Kepribadian Yang Mencapai Alam Fitrah

Ciri-ciri kepribadian yang mencapai Alam Fitrah menunjukkan transformasi spiritual yang mendalam, di mana individu tidak hanya mengenali hakikat dirinya yang sejati, tetapi juga hidup dengan

kesadaran spiritual yang tinggi dan penuh pengabdian kepada Tuhan. Pada tahap ini, mereka hidup dengan penuh makna, kedamaian batin, dan keharmonisan dengan alam semesta. Berikut adalah ciri-ciri utama dari kepribadian yang telah mencapai Alam Fitrah:

1. Kedamaian Batin yang Mendalam. Individu yang mencapai Alam Fitrah merasakan kedamaian batin yang luar biasa, yang berasal dari kesadaran penuh akan keterhubungan mereka dengan Tuhan. Hati mereka dipenuhi dengan ketenangan yang mengarah pada penerimaan hidup secara menyeluruh, tanpa adanya kecemasan atau ketakutan. Mereka menerima segala keadaan dengan lapang dada, serta merasa tenang meskipun menghadapi berbagai ujian hidup. Hal ini tercermin dalam ayat Al-Qur'an yang menyatakan, "*Sesungguhnya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram*" (QS. Ar-Ra'd [13]: 28). Kedamaian batin ini adalah hasil dari penerimaan takdir Tuhan secara penuh.
2. Penerimaan Terhadap Takdir dan Kehidupan. Pada fase ini, individu tidak hanya menerima takdir hidup mereka tetapi juga memahami bahwa setiap peristiwa, baik suka maupun duka, merupakan bagian dari rencana Ilahi yang lebih besar. Mereka melihat hikmah di balik setiap ujian, yang mengarah pada penguatan iman dan kesabaran. Hal ini tercermin dalam hadis yang berbunyi, "*Sungguh menakjubkan keadaan seorang mukmin, sesungguhnya segala keadaannya adalah baik baginya, dan itu hanya berlaku bagi seorang mukmin. Jika ia mendapatkan kebahagiaan, ia bersyukur, dan itu baik baginya,*

dan jika ia tertimpa musibah, ia bersabar, dan itu pun baik baginya" (HR. Muslim).

3. Keikhlasan dalam Setiap Tindakan. Keikhlasan menjadi inti dari kehidupan individu yang berada di Alam Fitrah. Semua tindakan yang dilakukan, baik dalam ibadah maupun kehidupan sehari-hari, dilakukan semata-mata untuk meraih ridha Tuhan, tanpa adanya niat atau motivasi duniawi. Allah berfirman dalam Al-Qur'an, *"Katakanlah: 'Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanya untuk Allah, Tuhan semesta alam'"* (QS. Al-An'am [6]: 162). Keikhlasan ini tercermin dalam setiap amal perbuatan yang mereka lakukan, yang semata-mata dilakukan karena kecintaan dan pengabdian kepada Allah.
4. Keterbukaan terhadap Kebenaran dan Hikmah Ilahi. Individu yang berada di Alam Fitrah memiliki hati yang terbuka untuk menerima kebenaran Ilahi. Mereka tidak ragu untuk mengikuti petunjuk yang datang dari Allah dan Rasul-Nya, serta mampu membedakan antara yang benar dan yang salah dengan jelas. Intuisi mereka semakin tajam, dan mereka dapat merasakan petunjuk Ilahi dalam setiap keputusan hidup mereka. Ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an, *"Dan berimanlah kamu kepada apa yang Aku turunkan, yang membenarkan kitab yang ada padamu"* (QS. Al-Baqarah [2]: 41).
5. Kemampuan Mengendalikan Diri dan Emosi. Individu dalam Alam Fitrah memiliki kemampuan luar biasa untuk mengendalikan diri dan emosi. Mereka tidak mudah tersinggung atau terbawa oleh perasaan negatif. Seperti yang dijelaskan

dalam Al-Qur'an, *"Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang lain, Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik"* (QS. Ali Imran [3]: 134). Mereka mampu merespons setiap situasi dengan bijaksana, tanpa terpengaruh oleh hal-hal duniawi yang bersifat sementara.

6. Keharmonisan dalam Hubungan Sosial. Individu yang mencapai Alam Fitrah menunjukkan keharmonisan yang luar biasa dalam hubungan mereka dengan orang lain. Mereka memiliki rasa empati yang tinggi dan mampu mengasihi serta menghormati sesama tanpa memandang status, ras, atau latar belakang. Dalam Al-Qur'an disebutkan, *"Dan hendaklah kamu berlaku baik terhadap ibu bapakmu, kerabatmu, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh"* (QS. An-Nisa' [4]: 36). Kasih sayang, kebaikan, dan toleransi menjadi dasar utama dalam interaksi sosial mereka.
7. Pencarian dan Penyerahan Diri yang Penuh kepada Tuhan. Individu di Alam Fitrah tidak terjebak dalam pencarian duniawi. Mereka sepenuhnya menyerahkan diri kepada Allah, mengutamakan kehidupan akhirat, dan menghindari segala bentuk kesenangan dunia yang tidak bermanfaat. Seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an, *"Katakanlah: 'Sesungguhnya salatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanya untuk Allah, Tuhan semesta alam'"* (QS. Al-An'am [6]: 162). Semua perbuatan mereka adalah untuk mendekatkan diri kepada Tuhan.
8. Tafakur dan Introspeksi dalam Kehidupan Sehari-hari. Individu yang berada di Alam Fitrah sering kali menghabiskan waktu

untuk merenung dan berintrospeksi. Mereka mencari pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka dan tujuan hidup mereka, seperti yang disarankan dalam Al-Qur'an, *"Mereka yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, dan berbaring"* (QS. Ali Imran [3]: 191). Tafakur dan introspeksi menjadi bagian dari rutinitas mereka untuk tetap terhubung dengan Tuhan dan memahami hikmah di balik setiap kejadian.

9. Ketulusan dalam Beramal. Individu yang mencapai Alam Fitrah berusaha untuk beramal dengan tulus, baik dalam ibadah maupun perbuatan sehari-hari. Mereka melakukan kebaikan tanpa mengharapkan pujian atau imbalan duniawi, sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an, *"Dan tidak ada balasan yang baik kecuali kebaikan"* (QS. Ar-Rahman [55]: 60).
10. Kehidupan yang Sederhana dan Tidak Materialistis. Individu dalam Alam Fitrah hidup dengan kesederhanaan, jauh dari sifat materialistis. Mereka tidak terobsesi dengan kekayaan atau status sosial, tetapi lebih mengutamakan nilai-nilai spiritual dan kedamaian batin. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, *"Kamu diliputi dengan kesibukan yang terus menerus, hingga kamu mengunjungi kubur-kubur"* (QS. At-Takatsur [102]: 1–2), yang mengingatkan tentang pentingnya hidup sederhana dan tidak terjerat dalam gemerlap dunia.
11. Pengabdian dan Pelayanan kepada Sesama. Individu yang mencapai Alam Fitrah terdorong untuk melayani orang lain dengan penuh kasih sayang. Mereka selalu siap berkorban demi kesejahteraan orang lain, sebagaimana dicontohkan oleh

Rasulullah SAW yang bersabda, "*Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain*" (HR. Thabrani).

12. Kesadaran akan Tujuan Hidup yang Lebih Tinggi. Di Alam Fitrah, individu memahami bahwa tujuan hidup mereka adalah untuk beribadah dan mendekati diri kepada Tuhan. Mereka menjalani kehidupan dengan penuh kesadaran akan tujuan akhir mereka, yakni memperoleh keridhaan Allah dan kehidupan kekal di akhirat. Seperti dalam Al-Qur'an, "*Aku tidak menciptakan jin dan manusia kecuali agar mereka menyembah-Ku*" (QS. Adz-Dzariyat [51]: 56).

Individu yang mencapai Alam Fitrah adalah mereka yang telah sepenuhnya menyadari hakikat dirinya dan hidup dengan penuh keikhlasan, kesederhanaan, dan kesadaran spiritual yang tinggi. Mereka telah mengatasi segala bentuk godaan duniawi dan hidup dengan tujuan yang lebih tinggi, yaitu untuk memperoleh keridhaan Allah dan kehidupan yang lebih bermakna.

BAB 6

AL-NAFS

A. Al-Nafs Dalam Al-Qur'an

Dalam memahami makna al-nafs dalam al-Qur'an, Ibn Manzur (630-711 H) menyebutkan beberapa pandangan yang mengartikan al-nafs dengan beragam cara. Ibn Ishaq (85-151 H), misalnya, mengidentifikasi dua pengertian utama dari kata tersebut. Pertama, nafs diartikan sebagai nyawa atau nafas, seperti yang tercantum dalam QS. At-Tin/95:4 yang menyatakan bahwa *"sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya"*³⁶² dan QS. Al-Baqarah/2:29 yang menjelaskan penciptaan manusia sebagai suatu proses yang melibatkan pemberian nafas kehidupan. Kedua, nafs merujuk pada diri atau hakikat diri, yang berhubungan dengan esensi individu tersebut, ungkapan *"seseorang telah membunuh nafsunya"* berarti seseorang telah menghancurkan hakikat dirinya sendiri, yang juga dapat dipahami sebagai suatu tindakan yang memutuskan hubungan dengan potensi kebaikan dalam dirinya³⁶³.

Ibn 'Abd Bar (w. 463 H) memperluas pandangannya mengenai al-nafs dengan menyebutkan bahwa istilah ini bisa berarti ruh atau bisa juga merujuk pada suatu aspek yang membedakan antara satu individu dengan individu lainnya. Sementara itu, menurut Ibn 'Abbas (w. 68 H), ada dua unsur utama dalam setiap jiwa manusia: nafs

'aqliyyah yang berkaitan dengan kemampuan untuk membedakan dan memahami, serta nafs ruhiyyah yang merupakan unsur kehidupan yang memberikan eksistensi pada individu tersebut³⁶⁴.

Dalam al-Qur'an, al-nafs digunakan untuk menunjuk pada dimensi psikis manusia yang mengandung potensi baik dan buruk, serta kemampuan untuk mendorong individu melakukan kebaikan atau keburukan. QS. As-Syams/91:7-10, misalnya, menggambarkan nafs sebagai bagian dari diri manusia yang dapat diarahkan untuk kesucian atau keburukan: "*Dan jiwa serta penyempurnaannya, maka Allah mengilhamkan kepadanya jalan kejahatan dan kebaikan.*" Ayat ini menegaskan bahwa al-nafs memiliki kecenderungan ganda yang memengaruhi perilaku manusia.

M. Quraish Shihab, dalam bukunya *Wawasan Al-Qur'an* (1996), mengemukakan bahwa dalam konteks al-Qur'an, al-nafs tidak hanya merujuk pada jiwa atau ruh, tetapi juga mencakup dimensi psikologis yang lebih kompleks, yang terkait erat dengan naluri atau dorongan batin manusia untuk bertindak. Al-nafs memiliki potensi untuk menjadi baik atau buruk, tergantung pada bagaimana ia diarahkan oleh akal, hati, dan fitrah³⁶⁵. Al-nafs pada dasarnya adalah ruang yang menampung berbagai dimensi psikis lainnya, dan secara proporsional ia berada di antara ruh yang ilahiah dan jasad yang material.

Baharuddin dalam bukunya *Paradigma Psikologi Islami* juga memberikan pandangan bahwa al-nafs merupakan elemen dasar dalam struktur psikologi manusia yang berfungsi sebagai wadah bagi dimensi lainnya, seperti ruh dan jasad. Al-nafs dapat menjadi

penghubung antara keduanya, yang membuatnya menjadi pusat dari berbagai daya pendorong dalam diri manusia. Ruh, yang berasal dari Tuhan, cenderung mengarahkan al-nafs kepada tujuan ilahi, sedangkan jasad yang berasal dari materi, cenderung menarik al-nafs untuk terfokus pada aspek duniawi³⁶⁶.

a. Keanekaragaman Nafsu dalam Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an, terdapat pengisyaratan mengenai keanekaragaman al-nafs yang dibagi dalam beberapa tingkatan. Tiga tingkatan utama yang diidentifikasi dalam Al-Qur'an adalah al-nafs al-'ammarah, al-nafs al-lawwamah, dan al-nafs al-mutmainnah. Ketiganya menggambarkan berbagai kondisi psikologis dan spiritual yang dialami oleh individu dalam perjalanan hidup mereka.

Tingkatan pertama adalah al-nafs al-'ammarah yang disebutkan dalam QS. Yusuf/12:53, *"Dan aku tidak membebaskan diri dari (kesalahan); sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku."* Ayat ini menggambarkan bahwa al-nafs al-'ammarah cenderung mendorong seseorang kepada perbuatan-perbuatan buruk, hasrat duniawi, dan tindakan yang tidak bermoral. Nafs al-'ammarah mengarah pada dorongan nafsu yang tak terkendali yang menuntun individu pada perilaku negatif, seperti keserakahan, kebencian, dan egoisme. Dalam pengertian ini, al-nafs al-'ammarah sering dipahami sebagai bentuk nafsu dalam arti yang lebih negatif, yang hanya berfokus pada pemenuhan dorongan fisik atau keinginan duniawi³⁶⁷.

Tingkatan kedua adalah al-nafs al-lawwamah, yang diungkapkan dalam QS. Al-Qiyamah/75:2, "*Aku bersumpah dengan jiwa yang sangat menyesali (keadaannya sendiri).*" Al-nafs al-lawwamah menggambarkan jiwa yang penuh dengan penyesalan atas perbuatan yang salah, dan selalu mengingatkan diri untuk bertobat dan memperbaiki diri. Nafsu ini sering kali mendorong individu untuk introspeksi, merenungkan perbuatan-perbuatan mereka, dan berusaha untuk kembali ke jalan yang benar. Dalam tingkatan ini, jiwa merasakan konflik batin yang mendalam dan berusaha menanggulangi perilaku negatif yang pernah dilakukan, menunjukkan adanya kesadaran dan refleksi diri yang tinggi. Al-nafs al-lawwamah adalah jiwa yang masih bertarung antara kebaikan dan keburukan, antara dorongan nafsu dan kesadaran moral yang berkembang.

Tingkatan ketiga adalah al-nafs al-mutmainnah, yang disebutkan dalam QS. Al-Fajr/89:27-28, "*Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya.*" Al-nafs al-mutmainnah adalah jiwa yang mencapai kedamaian dan ketenangan, di mana individu merasa puas dengan keputusan dan takdir Tuhan. Pada tingkat ini, nafsu seseorang tidak lagi mendorong kepada hal-hal yang negatif, melainkan tunduk kepada kehendak Ilahi dan merasakan kedamaian batin yang mendalam. Al-nafs al-mutmainnah adalah jiwa yang mencapai puncak kesadaran spiritual, merasa tenteram dalam segala keadaan, dan siap untuk kembali kepada Tuhan dengan penuh kepasrahan dan ketulusan. Sufi menggambarkan tingkatan ini sebagai nafs marhamah, yaitu nafsu

yang mendapat rahmat dan petunjuk dari Allah untuk hidup dalam kesucian dan kedamaian.

Al-nafs dalam Al-Qur'an digambarkan dalam berbagai tingkatan yang mencerminkan perjalanan jiwa manusia dalam menghadapi dorongan internal dan eksternal, serta kemampuan untuk berkembang menuju kesempurnaan spiritual. Ketiga tingkatan ini menggambarkan perubahan dari kecenderungan buruk menuju pencerahan spiritual, yang menunjukkan pentingnya transformasi diri melalui refleksi, penyesalan, dan pencarian kedamaian batin. Al-nafs dengan segala dimensi dan tingkatan ini, menjadi aspek integral dari pemahaman psikologi dan spiritualitas dalam Islam, yang mendorong individu untuk terus berusaha mencapai tingkat kedamaian dan keseimbangan batin, serta mendekatkan diri kepada Tuhan.

b. Tiga Tingkatan Nafsu

Dalam Al-Qur'an, konsep *nafs* (jiwa) digambarkan dengan berbagai tingkatan, masing-masing mencerminkan keadaan jiwa manusia yang berbeda. Tiga tingkatan utama yang disebutkan adalah al-nafs al-'ammarah, al-nafs al-lawwamah, dan al-nafs al-mutmainnah. Tiap tingkatan ini menunjukkan proses perkembangan jiwa manusia, dari yang paling rendah hingga yang paling tinggi dalam perjalanan spiritual dan moral. Al-nafs al-'ammarah, yang dalam bahasa sehari-hari dikenal sebagai nafsu, merupakan tingkat jiwa yang paling rendah, cenderung mendorong individu untuk mengikuti dorongan-dorongan biologis dan duniawi yang

merugikan. Dalam Al-Qur'an, istilah ini digunakan untuk menggambarkan jiwa yang tidak terkendali oleh akal sehat dan selalu mendorong pada perbuatan yang buruk. Seperti yang disebutkan dalam Surah Yusuf (12:53), yang menyatakan bahwa "*Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan.*"³⁶⁸ Al-nafs al-'ammarah sering dipahami sebagai nafsu biologis yang mendorong manusia untuk memuaskan kebutuhan fisik dan keinginan duniawi tanpa mempertimbangkan dampak moralnya. Nafs ini sering disebut dengan al-nafs al-hayawaniyyah (jiwa hewani), karena manusia yang dipengaruhi oleh nafsu ini berperilaku seperti hewan yang hanya mengikuti insting dasar mereka.³⁶⁹

Selanjutnya, al-nafs al-lawwamah menggambarkan jiwa yang berada pada tahap transisi antara keburukan dan kebaikan. Dalam Surah Al-Qiyamah (75:2), Allah berfirman, "*Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri).*" Ayat ini mengindikasikan bahwa jiwa ini berada pada fase introspeksi, di mana individu mulai menyadari kesalahan dan kekurangannya, tetapi masih sering terjebak dalam godaan keburukan. Menurut Ibnu Zakariya, kata "*lawwamah*" berasal dari akar kata yang berarti mencela atau merasa tidak nyaman terhadap dirinya sendiri.³⁷⁰ Al-nafs al-lawwamah adalah jiwa yang mencela dirinya setelah berbuat salah, tetapi tetap memiliki potensi untuk berbuat baik. Ini menunjukkan bahwa nafs ini masih memiliki sifat rasional, meskipun terkadang keburukan lebih menarik perhatian dibandingkan kebaikan. Seiring dengan perjalanan waktu, nafsu ini akan mulai

berkembang menjadi jiwa yang lebih baik, dengan potensi untuk menerima petunjuk ilahi dan mengarahkan dirinya pada kebajikan.³⁷¹

Tingkatan terakhir adalah al-nafs al-mutmainnah, yang menunjukkan jiwa yang telah mencapai kedamaian dan ketenangan. Dalam Surah At-Tahrim (66:8), Allah berfirman, "*Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.*" Ayat ini menggambarkan jiwa yang telah mencapai kesempurnaan dan kedamaian batin, yang hanya menginginkan kebaikan dan kebenaran. Al-nafs al-mutmainnah adalah jiwa yang tenang, yang telah bebas dari dorongan-dorongan negatif dan selalu mengikuti petunjuk Allah. Dalam tasawuf, jiwa ini dianggap sebagai jiwa yang telah mencapai puncak kematangan spiritual dan moral, di mana ia sepenuhnya beristirahat dalam keyakinan dan kepasrahan kepada Allah. Sebagaimana dijelaskan oleh Raghīb al-Asfahani, jiwa yang mutmainnah adalah jiwa yang terhindar dari keraguan dan perbuatan jahat, dan sepenuhnya berfokus pada kebaikan.³⁷²

Al-Qur'an menunjukkan kepada kita bahwa jiwa manusia memiliki potensi untuk bergerak dari keadaan yang paling rendah menuju tingkat kesucian yang tertinggi. Setiap tingkatan ini menggambarkan suatu perjalanan spiritual yang memerlukan usaha dan kesadaran untuk membersihkan jiwa dari kecenderungan buruk dan mengarahkannya pada kebaikan dan ketenangan yang hakiki. Proses pembersihan jiwa ini, yang dikenal dalam istilah tasawuf sebagai tazkiyyah, merupakan suatu usaha terus-menerus untuk

membersihkan nafsu dari keburukan dan mengarahkan diri menuju kehidupan yang lebih baik dan penuh berkah.³⁷³

c. Tazkiyatun Nafs

Tazkiyah, yang secara bahasa berarti "suci, berkembang, dan bertambah," merujuk pada proses penyucian diri dalam dimensi spiritual dan psikologis. Dalam pengertian istilah, menurut al-Tabari, tazkiyatun nafs adalah upaya memperbaiki dan mensucikan jiwa melalui jalan ilmu yang bermanfaat dan amal salih, serta mengerjakan perintah Allah dan Rasul-Nya, sambil meninggalkan segala yang dilarang. Salah satu makna penting dari tazkiyah adalah penyucian diri dari perbuatan syirik dan sifat-sifat tercela seperti riya, sombong, dan sifat buruk lainnya, untuk kemudian mengisi jiwa dengan nilai-nilai ketauhidan, ikhlas, sabar, tawakkal, serta sifat positif lainnya. Hal ini menggambarkan proses tazkiyah sebagai usaha untuk membersihkan jiwa dari segala kekotoran spiritual dan menggantinya dengan ketulusan dan kepatuhan kepada Allah³⁷⁴³⁷⁵.

Dalam Al-Qur'an, kata *zaka* dan berbagai bentuk derivatifnya disebut sebanyak 60 kali, yang sering kali merujuk pada penyucian jiwa, terutama yang berhubungan dengan al-nafs. Salah satu hadis yang menggambarkan pentingnya tazkiyatun al-nafs disebutkan dalam riwayat dari Abdullah bin Mua'wiyah al-Gadiri. Nabi Muhammad SAW menjelaskan bahwa ada tiga hal yang dapat menghadirkan lezatnya iman: pertama, menyembah Allah semata tanpa menyekutukan-Nya; kedua, membayar zakat dengan ikhlas dan dari yang terbaik dari harta; dan ketiga, tazkiyatun al-nafs.

Tazkiyah ini dipahami sebagai suatu keyakinan yang mendalam bahwa Allah selalu menyertai setiap individu, mengetahui segala sesuatu yang nampak dan yang tersembunyi dalam diri manusia³⁷⁶. Hadis ini menggambarkan tazkiyah sebagai martabat tinggi dalam mencapai ihsan, yaitu menyembah Allah dengan kesadaran penuh bahwa Allah selalu melihat dan mengetahui rahasia hati hamba-Nya.

Sa'id Hawa berpendapat bahwa tazkiyatun al-nafs merupakan salah satu tugas pokok para rasul, sekaligus menjadi target utama bagi orang-orang yang bertakwa. Tazkiyah ini penting karena keselamatan dan kebinasaan seseorang sangat bergantung pada bagaimana ia menyucikan jiwa dan hatinya. Proses ini merupakan bagian integral dari perjalanan spiritual manusia untuk mencapai kedekatan dengan Allah³⁷⁷. Ziauddin Sardar mengemukakan bahwa tazkiyah dapat dilakukan melalui enam instrumen penting, yaitu: *dhikr* (ingat kepada Allah), *ibadah* (penyembahan kepada Allah), *taubat* (bertobat), *sabar* (ketekunan), *mahasabah* (kritik diri), dan *doa* (permohonan). Semua instrumen ini bekerja bersama untuk membantu seseorang membersihkan jiwanya dan mencapai kedamaian batin³⁷⁸.

Al-Ghazali, seorang ulama besar dalam sejarah Islam, lebih memfokuskan pada zikir sebagai sarana utama dalam proses tazkiyah al-nafs. Menurutnya, zikir dapat dibagi menjadi empat jenis, yakni: pertama, menyatakan keesaan Allah (*tahlil*); kedua, mengagungkan nama Allah (*tasbih*); ketiga, memohon ampunannya (*istighfar*); dan keempat, memuji zat Allah (*tahmid*). Zikir ini

memiliki berbagai tingkatan, mulai dari yang paling dasar yaitu zikir dengan lisan, hingga tingkatan tertinggi dimana Allah sepenuhnya menguasai nafs, sehingga pikiran tidak lagi teralihkan dari-Nya³⁷⁹. Dengan zikir yang terus menerus dilakukan dengan kesungguhan hati, nafs pun akan dibersihkan dan dibimbing menuju kedamaian batin yang mendalam, yang akan membawa jiwa pada keberuntungan dan kecintaan Allah.

Melalui proses tazkiyatun al-nafs, diharapkan jiwa dapat disucikan, dan pada akhirnya mencapai tingkat al-nafs al-mutmainnah, yaitu jiwa yang mencapai ketenangan dan kedamaian, yang telah bebas dari perbuatan buruk dan hanya dipenuhi dengan perbuatan baik. Inilah jiwa yang paling sempurna, yang berada dalam keadaan aman dan dalam keridhaan Allah³⁸⁰.

d. Al-Nafs sebagai Dimensi Psikis Manusia

Dalam Al-Qur'an, istilah al-nafs menggambarkan berbagai dimensi psikis manusia yang saling berkaitan, meliputi nafsu, jiwa, nafas kehidupan, dan diri manusia. Secara fungsional, al-nafs berfungsi untuk menampung dan mendorong manusia untuk melakukan perbuatan baik dan buruk. Potensi positif dan negatif terpatri dalam al-nafs, di mana setiap individu dilengkapi dengan pilihan untuk mengikuti jalan kebaikan atau keburukan. Meskipun potensi positif lebih kuat, daya tarik terhadap keburukan sering kali lebih dominan dan menggoda manusia untuk mengikuti dorongan nafsu yang rendah. Hal ini tercermin dalam firman Allah dalam QS. As-Syams/91:8, *"Dan jiwa serta penyempurnaannya, maka Allah*

mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya." Ayat ini menunjukkan bahwa al-nafs memiliki kecenderungan terhadap kedua jalan, baik yang membawa pada keburukan maupun kebaikan.

Al-nafs juga dapat diartikan sebagai tempat untuk menampung gagasan, kemauan, dan tekad seseorang. Dalam QS. Ar-Ra'd/13:11, Allah berfirman, *"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri."* Ayat ini menunjukkan bahwa perubahan nasib seseorang dimulai dari perubahan yang ada dalam nafs mereka, yang melibatkan gagasan yang benar, kemauan untuk berubah, dan tekad yang kuat. Dengan kata lain, al-nafs berperan sebagai wadah bagi kemauan, niat, dan keputusan yang akan menentukan arah hidup seseorang³⁸¹. Jika gagasan yang benar disertai dengan tekad yang kuat, maka perubahan positif dapat tercapai. Sebaliknya, tanpa niat atau kemauan, perubahan tersebut sulit terjadi.

Di sisi lain, Al-Qur'an mengisyaratkan adanya keanekaragaman dalam tingkatan al-nafs. Tiga tingkatan utama yang digambarkan adalah al-nafs al-'ammarah, al-nafs al-lawwamah, dan al-nafs al-mutmainnah. Al-nafs al-'ammarah adalah tingkatan nafsu yang cenderung mendorong kepada keinginan-keinginan rendah dan perilaku negatif. Sebagaimana dalam QS. Yusuf/12:53, yang menyebutkan bahwa al-nafs al-'ammarah selalu menyuruh pada kejahatan, kecuali jika Allah memberi rahmat kepada nafs tersebut. Al-nafs al-lawwamah, yang disebutkan dalam QS. Al-Qiyamah/75:2,

menggambarkan jiwa yang menyesali perbuatannya dan memiliki sikap rasional. Meskipun cenderung melakukan keburukan, nafs ini sering kali merasa menyesal dan berusaha untuk memperbaiki diri. Namun, daya tarik keburukan terkadang lebih kuat dibandingkan dengan dorongan untuk berbuat baik. Sementara itu, al-nafs al-mutmainnah adalah tingkatan jiwa yang sudah terhindar dari perbuatan buruk dan hanya dipenuhi dengan perbuatan baik. Ini adalah jiwa yang mencapai ketenangan dan kedamaian batin yang mendalam, sebagaimana dalam QS. Al-Fajr/89:27-28, "*Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya.*"³⁸²

Al-nafs bukan hanya berfungsi sebagai aspek psikologis dalam diri manusia, tetapi juga sebagai dimensi spiritual yang mencerminkan tingkat kesadaran dan kedamaian batin individu. Al-nafs berperan dalam mendorong perubahan dalam diri seseorang, baik dalam konteks perbaikan diri maupun pencapaian ketenangan batin yang sejati. Tingkatan al-nafs ini menggambarkan perjalanan spiritual dan psikologis seseorang dari kecenderungan buruk menuju pencerahan, dengan tujuan akhir mencapai al-nafs al-mutmainnah, jiwa yang mencapai kedamaian dan rahmat dari Allah.

B. Nafsu al-Ammarah: Nafsu yang Mengendalikan di Fase Alam Samar

Konsep *al-nafs al-'ammarah* dalam Al-Qur'an merujuk pada jiwa yang cenderung kepada perbuatan rendah dan keburukan, serta lebih terpengaruh oleh dorongan nafsu yang bersifat biologis dan

duniawi. Secara harfiah, istilah *'ammarah* berasal dari akar kata *'ammar* yang berarti "banyak menyuruh" atau "selalu mendorong," yang menggambarkan jiwa yang aktif mendorong pemiliknya untuk melakukan perbuatan buruk. Dalam hal ini, *al-nafs al-'ammarah* sering dipahami sebagai nafsu atau dorongan batin yang mendorong seseorang untuk mengikuti keinginan-keinginan duniawi, seperti kenikmatan tubuh, hawa nafsu, dan pemenuhan kebutuhan biologis tanpa memperhitungkan akibat moral atau spiritual dari tindakan tersebut. Seperti yang tertera dalam Al-Qur'an, pada surat *Yusuf* (12:53), Allah berfirman: "*Dan aku tidak membebaskan diri dari (kemungkinan) kesalahan. Sesungguhnya jiwa itu sangat menyuruh kepada kejahatan, kecuali jiwa yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*" Ayat ini secara tegas menggambarkan kecenderungan jiwa yang menyuruh kepada kejahatan, yang merupakan karakteristik dari *al-nafs al-'ammarah* (Al-Qur'an, Yusuf: 12:53)³⁸³.

Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' 'Ulum al-Din* menjelaskan bahwa *al-nafs al-'ammarah* adalah tingkat jiwa yang sangat terikat pada keinginan-keinginan duniawi, yang dapat mengarah pada dosa dan keburukan. Al-Ghazali menggambarkan jiwa ini sebagai jiwa yang belum mampu mengendalikan dorongan-dorongan negatifnya dan lebih dominan pada naluri hewani, sehingga perilaku dan tindakan mereka seringkali dipengaruhi oleh hawa nafsu dan keinginan untuk memuaskan keinginan duniawi semata. *Al-nafs al-'ammarah* pada tingkat ini menunjukkan kedangkalan moral dan spiritual, di mana pemiliknya lebih berfokus pada pemenuhan kebutuhan dasar

daripada pemenuhan kebutuhan spiritual dan moralitas yang lebih tinggi³⁸⁴. Dalam tasawuf, konsep ini dihubungkan dengan jiwa yang paling rendah, yang didorong oleh naluri dan dorongan alamiah tanpa pertimbangan etika dan moral yang lebih mendalam.

Namun, meskipun *al-nafs al-'ammarah* menggambarkan jiwa yang penuh dengan dorongan negatif, Al-Qur'an juga memberikan harapan bahwa jiwa ini memiliki potensi untuk berubah dan berkembang ke tingkat yang lebih tinggi. Dalam surat *Yusuf* (12:53), Allah menjelaskan bahwa rahmat Allah dapat membersihkan jiwa dari dorongan kejahatan ini. Ini berarti bahwa meskipun jiwa manusia pada dasarnya cenderung kepada keburukan, ia tetap memiliki kemampuan untuk berubah, terutama jika mendapat rahmat dan petunjuk dari Allah. Konsep ini juga dikuatkan oleh hadis Nabi Muhammad SAW, yang mengajarkan bahwa meskipun setiap manusia memiliki kecenderungan untuk berbuat salah, ada jalan menuju perbaikan dengan berusaha mengendalikan diri dan berdoa untuk mendapatkan pertolongan Allah³⁸⁵.

Penting untuk dicatat bahwa dalam pandangan tasawuf, *al-nafs al-'ammarah* tidak dianggap sebagai kondisi yang tetap dan tidak dapat berubah. Sebaliknya, ini merupakan tahap awal dalam perjalanan spiritual seorang individu. Tradisi sufi, *al-nafs al-'ammarah* sering dihubungkan dengan jiwa yang berada pada tingkat kebinatangan, yang masih terperangkap dalam nafsu dan keinginan duniawi. Pada tahap ini, individu masih berada dalam kondisi terjajah oleh dorongan biologis dan emosionalnya, dan mereka belum mampu mencapai kesadaran yang lebih tinggi akan

hakikat spiritual mereka. Sebagai langkah pertama dalam perjalanan spiritual, seseorang harus melalui proses pengekangan diri (mujahadah) dan pemurnian jiwa (tazkiyah) untuk mengatasi dominasi *al-nafs al-'ammarah* ini dan bergerak menuju tingkat jiwa yang lebih tinggi³⁸⁶.

Al-nafs al-'ammarah dalam Al-Qur'an dan dalam tradisi tasawuf mencerminkan tahap awal dalam perkembangan jiwa manusia, yang cenderung kepada keburukan dan dorongan biologis. Meskipun demikian, Al-Qur'an memberikan harapan bahwa dengan usaha yang sungguh-sungguh, jiwa ini dapat dibersihkan dan dibimbing menuju keadaan yang lebih baik. Proses ini memerlukan usaha spiritual, pengekangan diri, dan pencarian rahmat Allah untuk dapat melangkah ke tingkatan jiwa yang lebih tinggi.

a. Ciri-ciri Nafsu al-Ammarah dalam Alam Samar

Pada fase ini, seseorang yang terpengaruh oleh nafsu al-Ammarah cenderung menjalani hidup dengan pola pikir yang lebih sederhana dan pragmatis. Fokus utama mereka adalah pemenuhan kebutuhan dan keinginan duniawi yang bersifat instan dan tidak memikirkan konsekuensi jangka panjang. Ciri utama dari nafsu al-Ammarah adalah kecenderungan untuk mengikuti dorongan atau impuls yang datang dari dalam diri, tanpa memikirkan nilai-nilai moral atau etika yang lebih tinggi. Pada tahap ini, individu belum mampu membedakan dengan jelas antara kebutuhan sesungguhnya dan keinginan semata yang timbul akibat dorongan hawa nafsu.

Di bawah dominasi nafsu al-Ammarah, seseorang cenderung tidak memiliki pengendalian diri yang kuat, terutama dalam menghadapi godaan atau keinginan yang bersifat duniawi. Kehidupan yang dijalani sering kali dipenuhi oleh pencarian kenikmatan sementara yang dapat mengabaikan kepentingan jangka panjang. Hal ini menyebabkan individu lebih mudah terjerumus ke dalam perilaku yang tidak sesuai dengan prinsip-prinsip moral atau spiritual yang lebih tinggi, dan karakter mereka lebih cenderung egois, hanya berfokus pada kepuasan pribadi dan keinginan untuk memperoleh kenikmatan duniawi.

b. Dampak Nafsu al-Ammarah terhadap Perilaku dan Kepribadian

Nafsu al-Ammarah memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap perilaku individu, terutama dalam hal cara mereka memenuhi keinginan pribadi dan bertindak berdasarkan dorongan sesaat. Sebagai tingkatan pertama dalam perkembangan jiwa manusia, *al-nafs al-'ammarah* cenderung mendorong pemiliknya untuk fokus pada pemenuhan hasrat duniawi yang bersifat sementara. Al-Qur'an menggambarkan kondisi ini dengan jelas dalam surat *Yusuf* (12:53), yang menyebutkan bahwa *nafsu* adalah sesuatu yang sangat cenderung kepada kejahatan, kecuali jika jiwa tersebut diberi rahmat oleh Allah. Ayat ini menunjukkan bahwa nafsu yang tidak terkendali dapat membawa individu pada perilaku yang tidak terkontrol, yang lebih mengutamakan pemenuhan hasrat pribadi tanpa mempertimbangkan akibat jangka panjang, baik untuk diri sendiri maupun orang lain (Al-Qur'an, Yusuf: 12:53)³⁸⁷.

Perilaku yang muncul dari dominasi *al-nafs al-'ammarah* sering kali bersifat impulsif dan egois. Individu yang masih terperangkap dalam kondisi ini biasanya menilai dunia berdasarkan kepentingan dan kenikmatan pribadi semata. Mereka kurang memperhatikan nilai-nilai moral dan spiritual yang lebih tinggi, serta mengabaikan pentingnya kontribusi terhadap kebaikan bersama, keinginan untuk memenuhi kebutuhan fisik dan materi, seperti kenikmatan duniawi, sering kali menjadi prioritas utama, sementara aspek spiritual dan moral sering terabaikan. Seperti yang dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' 'Ulum al-Din*, jiwa yang terjerat oleh *nafsu al-'ammarah* ini masih sangat dominan dalam keinginan-keinginan duniawi, dan belum mampu mengembangkan kesadaran moral dan spiritual yang lebih tinggi³⁸⁸.

Lebih lanjut, sifat egois yang muncul dari dominasi *nafsu al-'ammarah* sering kali menyebabkan individu menganggap dirinya lebih penting dibandingkan orang lain. Mereka menilai dunia dari perspektif yang sempit, di mana segala sesuatu dilihat hanya dari sudut pandang kepentingan pribadi. Dalam hal ini, perilaku mereka lebih cenderung pada pencapaian keuntungan sesaat tanpa memperhatikan dampak sosial atau emosional terhadap orang lain. Sifat ini sejalan dengan penjelasan dalam *al-Munjid fi al-Lughah* yang menyatakan bahwa *al-nafs al-'ammarah* berhubungan dengan dorongan instingtif yang mempengaruhi perilaku, yang lebih menekankan pemuasan keinginan sesaat tanpa memperhitungkan nilai-nilai yang lebih tinggi³⁸⁹.

Lebih jauh, pengaruh *nafsu al-'ammarah* ini dapat menghalangi perkembangan spiritual dan intelektual individu, terutama dalam mencapai tingkat kesadaran diri yang lebih tinggi. Tradisi tasawuf, *al-nafs al-'ammarah* dianggap sebagai penghalang utama untuk mencapai tingkat kematangan spiritual. Ini karena jiwa yang terperangkap dalam *nafsu al-'ammarah* cenderung terfokus pada pemenuhan keinginan duniawi dan kesenangan sementara, sehingga tidak memberi ruang bagi pertumbuhan spiritual dan pencarian makna hidup yang lebih mendalam. Sebagai langkah pertama menuju pencerahan, individu perlu mengenali dan mengekang dominasi *nafsu al-'ammarah* ini melalui proses pengekangan diri (mujahadah) dan pembersihan jiwa (*tazkiyah*), agar dapat melangkah menuju tahap-tahap spiritual yang lebih tinggi³⁹⁰.

Al-nafs al-'ammarah memiliki dampak yang besar terhadap perilaku individu, dengan mendorong mereka untuk fokus pada pemenuhan hasrat pribadi dan pencapaian duniawi. Individu yang masih terperangkap dalam kondisi ini menunjukkan sifat egois, impulsif, dan kurang memperhatikan nilai-nilai spiritual. Untuk berkembang ke tingkat kesadaran yang lebih tinggi, individu perlu menghadapi dan mengendalikan *nafsu al-'ammarah* ini melalui upaya spiritual yang sadar dan berkelanjutan, agar dapat meraih potensi diri yang lebih baik.

c. Peran Nafsu al-Ammarah dalam Proses Perkembangan Kepribadian

Meskipun dominasi *nafsu al-'ammarah* dapat dilihat sebagai sebuah hambatan dalam perjalanan spiritual, peranannya dalam proses perkembangan kepribadian seseorang tidak dapat diabaikan begitu saja. Fase yang didominasi oleh *nafsu al-'ammarah* memang penuh dengan godaan dan kesulitan, tetapi fase ini memberikan individu kesempatan untuk menghadapinya, belajar dari pengalaman, dan merenung. Dalam banyak kasus, pengalaman-pengalaman yang terkait dengan pemenuhan keinginan duniawi ini, meskipun sering kali membawa pada perilaku yang impulsif, pada akhirnya dapat menjadi titik balik dalam perjalanan spiritual seseorang. Hal ini sejalan dengan penjelasan dalam *Ihya' 'Ulum al-Din* oleh Imam Al-Ghazali, yang menyebutkan bahwa fase awal dalam perjalanan spiritual sering kali penuh dengan ketidaksempurnaan dan godaan, tetapi ini adalah bagian dari proses pembersihan jiwa (*tazkiyah*) yang pada gilirannya mengarah pada pengendalian diri yang lebih baik³⁹¹.

Proses pembelajaran yang dihasilkan dari fase ini memungkinkan individu untuk mulai menyadari bahwa pemenuhan keinginan duniawi yang bersifat sementara tidak akan membawa kepuasan batin yang sesungguhnya. Ketika mereka menyadari kekosongan yang timbul dari pencarian kenikmatan duniawi, kesadaran ini memicu perubahan dalam pola pikir dan perilaku mereka. Hal ini sejalan dengan pandangan dalam *al-Qur'an* yang mengingatkan manusia bahwa dunia hanyalah sementara dan bahwa pencarian

kebahagiaan sejati terletak pada penghambaan kepada Allah dan pengendalian diri (QS. *al-Hadid/57:20*). Ayat ini menggambarkan bahwa kesenangan duniawi hanyalah perhiasan yang bersifat sementara, sementara apa yang ada di sisi Allah adalah abadi dan lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa³⁹².

Kesadaran yang muncul ini akhirnya membawa individu pada pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya pengendalian diri (*mujahadah*) dan pencarian makna hidup yang lebih luhur. Fase yang didominasi oleh *nafsu al-'ammarah* menjadi suatu tahapan awal dalam perjalanan menuju kesadaran diri yang lebih tinggi. *Nafsu al-'ammarah* bukan hanya dianggap sebagai penghalang, tetapi juga sebagai landasan yang memberikan peluang bagi individu untuk menyadari keterbatasannya dan berusaha untuk memperbaiki diri. Sebagaimana dijelaskan oleh M. Dawam Raharjo, fase ini memungkinkan individu untuk mengembangkan kualitas moral dan spiritual yang lebih baik setelah melalui proses perenungan dan pengendalian diri³⁹³.

Lebih lanjut, *nafsu al-'ammarah*, sebagai bagian dari fase *Alam Samar* dalam perkembangan spiritual, memainkan peran penting dalam pembentukan karakter individu yang masih dalam kebingungan dan ketidakjelasan tentang dirinya dan tujuan hidupnya. Pada fase ini, individu lebih terfokus pada pemenuhan keinginan duniawi, yang seringkali mengarah pada perilaku impulsif dan egois. Namun, melalui proses waktu dan refleksi diri, individu dapat mulai mengenali dampak negatif dari pengaruh *nafsu al-'ammarah* ini. Proses ini memungkinkan mereka beralih menuju

kesadaran diri yang lebih tinggi, yang pada gilirannya mendasari pembentukan karakter yang lebih matang dan terarah. Sebagaimana dijelaskan oleh Baharuddin, proses ini merupakan bagian dari perjalanan spiritual menuju pemurnian jiwa, yang melibatkan pemisahan antara dorongan-dorongan buruk dan penguatan kualitas moral yang lebih luhur³⁹⁴.

Nafsu al-'ammarah sering kali dikaitkan dengan perilaku yang negatif dan impulsif, fase ini juga memiliki peran penting dalam proses pembentukan karakter individu. Melalui proses pembelajaran dan refleksi, individu dapat mengatasi pengaruh *nafsu al-'ammarah* dan beralih ke tingkat kesadaran yang lebih tinggi, yang mencakup pengendalian diri, pencarian makna hidup yang lebih dalam, dan pemahaman tentang nilai-nilai spiritual yang lebih luhur.

C. Nafsu al-Lawwama: Nafsu yang Bermunculan pada Alam Sadar

Mengenai al-nafs al-lawwamah, secara eksplisit memang hanya disebutkan satu kali dalam al-Qur'an, yaitu pada Surat al-Qiyamah (75:2), yang berbunyi: "*Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri).*"³⁹⁵ Ayat ini menjadi dasar utama pemahaman tentang nafs yang senantiasa mencela diri setelah melakukan perbuatan yang tidak baik. Namun demikian, pemahaman mengenai al-nafs al-lawwamah tidak hanya terbatas pada ayat tersebut. Makna al-nafs al-lawwamah juga dapat ditemukan secara implisit pada ayat lain yang menggambarkan potensi jiwa dalam memilih antara keburukan dan kebaikan, seperti

yang tercantum dalam QS. al-Syams (91:7-8), yang artinya: "*Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya.*"³⁹⁶ Dalam ayat ini, Allah mengilhamkan potensi bagi jiwa untuk memilih antara kefasikan dan ketakwaan. M.Quraish Shihab menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan "*ilham*" dalam ayat ini adalah potensi, yang menunjukkan bahwa sejak awal nafs memiliki kapasitas untuk melakukan kebaikan dan keburukan³⁹⁷. Ini mengindikasikan bahwa al-nafs al-lawwamah berfungsi secara netral dan potensial untuk memilih antara perbuatan baik dan buruk.

Dalam kajian bahasa, kata *lawwamah* berasal dari akar kata *lawama*, yang terdiri dari huruf lam, waw, dan mim, yang memiliki dua arti, yaitu *atab* (mencela) dan *ibta'* (merasa tidak enak terhadap dirinya). Menurut Ibn Faris (w. 395H), semua kata yang berakar dari tiga huruf ini dapat merujuk pada makna mencela atau merasa tidak nyaman terhadap sesuatu yang tidak sesuai dengan norma yang diterima³⁹⁸. Al-nafs al-lawwamah berarti jiwa yang mencela diri setelah melakukan kesalahan, yang mencerminkan adanya fungsi rasional dalam jiwa yang mampu menilai dan mencela perbuatannya sendiri.

Pada tingkat ini, al-nafs al-lawwamah menunjukkan adanya fungsi rasional yang mulai berkembang, yang berbeda dari nafs al-'ammarah yang lebih agresif dan terfokus pada pemenuhan keinginan rendah. Meskipun al-nafs al-lawwamah cenderung untuk melakukan perbuatan baik, daya tarik terhadap keburukan tetap

lebih kuat, dan ia seringkali tergoda untuk melakukan perbuatan tercela. Ketika hal ini terjadi, jiwa tersebut akan merasa menyesal dan mencela dirinya sendiri, suatu proses yang menunjukkan kesadaran dan refleksi diri. Dalam hal ini, terdapat kecenderungan yang kuat menuju kebaikan, namun belum sepenuhnya dapat mengalahkan dorongan untuk berbuat salah.

Baharuddin dalam penelitiannya menyatakan bahwa pada tahap al-nafs al-lawwamah, kualitas insaniyah mulai muncul, meskipun belum sepenuhnya mengarahkan tingkah laku manusia. Sifat rasional, introspeksi diri, serta pengakuan terhadap kesalahan sudah mulai tampak, meskipun kualitas ini masih dalam tahap potensial dan belum sepenuhnya aktual. Berbeda dengan al-nafs al-'ammarah yang lebih dominan pada naluri kebinatangan dan keinginan biologis, al-nafs al-lawwamah mulai berkembang menuju kesadaran moral dan spiritual³⁹⁹.

M. Dawam Raharjo juga mengungkapkan bahwa ketiga jenis nafsu al-nafs al-'ammarah, al-nafs al-lawwamah, dan al-nafs al-mutmainnah merupakan tahapan dalam perkembangan jiwa manusia. Pada tahap pertama, jiwa manusia berada dalam keadaan kebinatangan, terikat oleh naluri dan keinginan rendah (nafs al-'ammarah). Pada tahap kedua, jiwa mulai menyadari kesalahan dan dosa, serta berkenalan dengan petunjuk Ilahi, yang dikenal sebagai "kebangkitan rohani" yang membawa manusia menuju nafs al-lawwamah. Tahap ini menandakan peralihan dari jiwa yang terikat oleh naluri rendah menuju jiwa yang mulai menunjukkan potensi moral dan spiritual⁴⁰⁰.

Al-nafs al-lawwamah merupakan tahap perkembangan jiwa yang menunjukkan kemajuan dari nafs yang terikat oleh dorongan kebinatangan menuju jiwa yang lebih rasional dan sadar akan kesalahan-kesalahannya. Walaupun pada tahap ini nafs masih tergoda oleh keburukan, ia memiliki potensi besar untuk berkembang menuju jiwa yang lebih matang dan terarah ke kebaikan.

a. Ciri-ciri Nafsu al-Lawwama

Nafsu al-Lawwama sering kali dimanifestasikan melalui perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, penyesalan atas perbuatan yang salah, dan dorongan untuk melakukan introspeksi mendalam. Pada fase ini, individu mulai menyadari bahwa tidak semua tindakan mereka selama ini sudah sesuai dengan nilai-nilai moral dan etika yang lebih tinggi. Mereka mulai merasakan perasaan bersalah yang muncul akibat tindakan buruk atau kelalaian dalam menjalani hidup yang lebih bermakna. Salah satu ciri utama dari nafsu al-Lawwama adalah munculnya konflik batin, di mana individu merasa terpecah antara keinginan untuk memenuhi dorongan duniawi dan dorongan untuk menjalani hidup yang lebih spiritual dan bermoral.

Perasaan tidak puas terhadap diri sendiri muncul sebagai bentuk kritik internal yang mendorong individu untuk terus memperbaiki dirinya. Dalam fase ini, seseorang akan berusaha memperbaiki hubungan mereka dengan Tuhan, orang lain, serta dengan diri mereka sendiri. Mereka mungkin merasa dorongan untuk bertobat atau berusaha untuk lebih meningkatkan kualitas spiritual mereka

melalui perbaikan-perbaikan dalam pola hidup, tindakan, dan pikiran mereka.

b. Peran Nafsu al-Lawwama dalam Refleksi Diri dan Peningkatan Karakter

Nafsu al-Lawwama memainkan peran yang sangat penting dalam pembentukan karakter individu, terutama dalam tahap perkembangan jiwa yang lebih rasional dan reflektif. Pada tahap ini, nafsu tidak hanya berfungsi sebagai dorongan, tetapi juga sebagai alat untuk refleksi diri yang mendalam. Fase al-Lawwama menjadi titik balik penting dalam perjalanan spiritual individu, di mana mereka mulai mengembangkan kemampuan untuk menilai kembali tindakan-tindakan mereka dengan pertimbangan moral yang lebih matang. Sebagaimana disebutkan dalam Surat al-Qiyamah (75:2), "Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)," nafsu yang mencela diri ini menggambarkan kesadaran diri yang mulai berkembang dan mengarah pada penyesalan atas tindakan yang salah. Individu mulai merasa dorongan untuk bertindak lebih baik dan lebih berhati-hati, menyadari bahwa perubahan dalam perilaku adalah langkah yang perlu untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Proses refleksi diri yang dipicu oleh nafsu al-Lawwama sering kali diikuti oleh usaha untuk memperbaiki kesalahan masa lalu. Individu yang telah menyadari kesalahan atau perbuatan buruk mereka tidak hanya merasa penyesalan, tetapi juga terdorong untuk bertobat dan berbenah diri. Keinginan untuk bertobat dan memperbaiki diri

menjadi motivasi kuat bagi perubahan positif dalam hidup mereka. Hal ini mengarah pada perkembangan kualitas insaniyah yang lebih baik, yang dicirikan dengan kemampuan untuk introspeksi diri tanpa menghakimi secara berlebihan, namun dengan tujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan diri⁴⁰¹.

Nafsu al-Lawwama memberikan individu kesempatan untuk berproses dengan lebih bijaksana dalam melihat kesalahan mereka. Proses ini tidak hanya berfokus pada penyesalan, tetapi juga pada perbaikan dan perbaikan diri yang berkelanjutan. Seperti yang dijelaskan dalam Surat al-Syams (91:7-8), "*Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya,*" di sini jelas bahwa jiwa memiliki potensi untuk memilih antara keburukan dan kebaikan, yang menunjukkan bahwa al-nafs al-lawwamah berada pada tahap yang berpotensi memilih jalan kebaikan setelah memahami kesalahan yang telah dilakukan.

Nafsu al-Lawwama berfungsi sebagai pengingat bagi individu untuk tidak terjebak dalam siklus kesalahan yang sama. Sebagai fase perkembangan jiwa, al-nafs al-lawwamah mengarahkan individu untuk terus berkembang menuju kesadaran diri yang lebih tinggi. Fase ini tidak hanya tentang penyesalan, tetapi juga tentang perubahan perilaku yang berkelanjutan dan pencapaian spiritual yang lebih matang. Proses ini membawa individu menuju tahap pengendalian diri yang lebih baik, di mana kualitas moral dan spiritual berkembang secara seimbang.

c. Konflik Internal antara Duniawi dan Spiritual

Meskipun individu pada fase nafsu al-Lawwama mulai menunjukkan upaya untuk lebih mengontrol diri dan menjalani hidup dengan pertimbangan moral yang lebih matang, mereka masih sering kali mengalami konflik internal antara keinginan duniawi dan spiritual. Keinginan untuk memenuhi tuntutan duniawi seperti pencapaian materi, status sosial, atau pengakuan dari orang lain sering kali bertentangan dengan dorongan untuk hidup lebih spiritual dan mengutamakan nilai-nilai yang lebih luhur. Konflik ini menjadi sumber ketegangan batin yang signifikan, yang mempengaruhi pengambilan keputusan dan tindakan individu, serta dapat memperburuk perasaan terbelah antara kesenangan dunia dan pencapaian spiritual yang lebih dalam. Seperti yang dijelaskan dalam Surat al-Qiyamah (75:2), "*Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri),*" jiwa yang mulai sadar akan kesalahannya berfungsi sebagai suara batin yang mengkritik tindakan-tindakan yang bertentangan dengan nilai-nilai kebaikan dan spiritualitas.

Nafsu al-Lawwama menjadi suara kritis yang memperingatkan individu ketika mereka terperangkap dalam godaan duniawi, yang sering kali tidak selaras dengan perkembangan spiritual yang mereka inginkan. Pada titik ini, meskipun individu mulai merasakan dorongan untuk berbuat baik dan mengubah perilaku mereka, mereka tetap harus berjuang dengan godaan dan pilihan-pilihan duniawi yang lebih mudah dijangkau dan lebih menarik. Perjuangan ini dapat membuat individu merasa bingung dan tertekan, namun ia

juga mendorong mereka untuk lebih bijaksana dalam mengelola keputusan-keputusan hidup mereka. Ini adalah saat-saat di mana refleksi diri menjadi lebih penting dan individu belajar untuk mengevaluasi tindakan mereka dengan lebih hati-hati dan mempertimbangkan konsekuensinya dalam perspektif yang lebih luas dan lebih spiritual.

Seiring berjalannya waktu, individu mulai menyadari bahwa perubahan dan perbaikan diri bukanlah proses yang instan, dan bahwa pencapaian pengendalian diri yang lebih baik serta kesadaran yang lebih tinggi memerlukan waktu dan usaha yang konsisten. Dalam fase ini, nafsu al-Lawwama berfungsi tidak hanya sebagai pengingat bagi individu untuk menilai tindakan mereka, tetapi juga sebagai katalisator bagi usaha-usaha untuk memperbaiki diri secara bertahap. Seperti yang dijelaskan dalam Surat al-Syams (91:7-8), "*Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya,*" ayat ini menunjukkan bahwa jiwa memiliki potensi untuk memilih antara jalan kebaikan dan keburukan, dengan potensi ini menjadi dasar bagi individu untuk mengelola konflik batin mereka dan berjuang menuju kesadaran spiritual yang lebih tinggi.

Fase ini penuh dengan tantangan dan godaan, nafsu al-Lawwama berfungsi sebagai langkah awal yang penting dalam perjalanan menuju pengendalian diri yang lebih baik dan pencapaian spiritual yang lebih dalam. Proses ini mengajarkan individu untuk mengelola konflik batin mereka dengan bijaksana, mengarahkan mereka menuju perubahan yang lebih positif dan

pemahaman yang lebih dalam tentang tujuan hidup yang lebih spiritual.

Melalui nafsu ini, individu mulai menyadari kesalahan dan kekurangan mereka, serta merasa dorongan untuk bertobat dan berbenah. Konflik internal yang terjadi antara keinginan duniawi dan spiritual menjadi salah satu tantangan utama pada fase ini, tetapi juga merupakan bagian dari proses menuju kesadaran yang lebih tinggi. Nafsu *al-Lawwama* mendorong individu untuk terus memperbaiki diri dan mencapai kualitas hidup yang lebih spiritual, meskipun terkadang menghadapi kesulitan dalam pengendalian diri. Fase ini adalah tahap penting dalam perjalanan seseorang menuju pengendalian diri yang lebih baik dan pencapaian kesadaran yang lebih dalam.

D. Nafsu *al-Muthmainnah*: Nafsu yang Menyatu dengan Ketenangan dalam Alam Fitrah

Istilah *al-mutmainnah* berasal dari kata *tamana*, yang berarti tenteram atau tenang. Raghib al-Asfahani menjelaskan bahwa ketika kata *tamana* dan bentuk-bentuknya dihubungkan dengan kata *qalb* (hati) atau *nafs* (jiwa), maka maknanya adalah jiwa yang senantiasa terhindar dari keraguan dan perbuatan jahat. *Al-mutmainnah* menggambarkan kondisi jiwa yang tenang, yang tercapai ketika seseorang mencapai kedamaian batin yang hakiki melalui keyakinannya kepada Allah. Dalam tradisi tasawuf, *al-mutmainnah* juga dipahami sebagai jiwa yang telah mencapai ketenangan karena berada dalam keyakinan dan ketundukan penuh kepada Allah⁴⁰².

Dalam Al-Qur'an, kata *al-mutmainnah* muncul sebanyak 13 kali dalam berbagai bentuk pecahannya. Beberapa ayat yang mengandung kata ini dapat dikategorikan ke dalam beberapa kelompok. Salah satu ayat yang paling menonjol adalah QS. Ar-Ra'd/13:28, yang berbunyi: "*Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*" (QS. Ar-Ra'd/13:28). Ayat ini menggambarkan bahwa hati yang tenteram adalah hasil dari mengingat Allah, yang menandakan bahwa *al-mutmainnah* terkait erat dengan kedamaian batin yang dicapai melalui hubungan yang kuat dengan Allah. Ketenangan jiwa ini adalah hasil dari kedekatan spiritual dengan-Nya, yang memberikan rasa aman dan tenang meskipun menghadapi tantangan hidup, dalam QS. Al-Hajj/22:11, kata *mutmainnah* juga dihubungkan dengan perbuatan baik. Ayat ini menyatakan: "*Dan di antara manusia ada orang yang menyembah Allah dengan berada di tepi, maka jika ia memperoleh kebajikan, tetaplah ia dalam keadaan itu, dan jika ia ditimpa oleh suatu bencana, berbaliklah ia ke belakang. Rugilah ia di dunia dan di akhirat. Yang demikian itu adalah kerugian yang nyata.*". Ayat ini menunjukkan bahwa perbuatan baik dapat mendatangkan ketenangan jiwa. Jika seseorang berbuat baik, ia akan merasakan kedamaian dan ketenangan dalam jiwanya, yang menjadi ciri khas *al-nafs al-mutmainnah*. Ketenangan ini merupakan tanda bahwa jiwa telah terhindar dari perbuatan buruk dan cenderung hanya kepada perbuatan baik, yang menjauhkan diri dari segala bentuk keburukan dan dosa.

Pada level yang lebih tinggi, *al-nafs al-mutmainnah* juga dijelaskan dalam QS. Asy-Syams/91:9-10: "*Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.*". Ayat ini menggambarkan proses pembersihan jiwa (*tazkiyah*), di mana orang yang berhasil mensucikan jiwanya dari segala keburukan dan dosa akan memperoleh kebahagiaan dan keberuntungan. Sebaliknya, orang yang mengotori jiwanya dengan perbuatan buruk akan mengalami kerugian, baik di dunia maupun di akhirat. *Tazkiyah* adalah proses penting dalam mencapai *al-nafs al-mutmainnah*, di mana jiwa dibersihkan dari dorongan buruk dan diarahkan untuk melakukan perbuatan yang baik dan bermanfaat bagi dirinya serta masyarakat.

Al-nafs al-mutmainnah adalah kondisi jiwa yang telah mencapai tingkat kedamaian dan ketenangan yang sejati, yang dicapai melalui kesucian hati dan pikiran, serta hubungan yang kokoh dengan Allah. Jiwa ini telah terbebas dari keraguan dan perbuatan buruk, hanya berisi kebaikan dan ketulusan. Pada tingkatan ini, jiwa tidak lagi dipengaruhi oleh dorongan nafsu dan keinginan rendah, tetapi sebaliknya, ia mengikuti petunjuk Ilahi untuk melakukan perbuatan baik yang mendatangkan ketenangan dan kebahagiaan hakiki.

a. Ciri-ciri Nafsu al-Muthmainnah

Nafsu *al-Muthmainnah* ditandai dengan beberapa ciri khas yang mencerminkan kesadaran spiritual yang murni dan ketenangan batin. Salah satu cirinya adalah kedamaian yang mendalam, yang membuat individu merasa tenang meskipun menghadapi tantangan

atau cobaan hidup. Mereka memiliki kedamaian batin yang tidak bergantung pada faktor eksternal atau kondisi duniawi, tetapi didasarkan pada hubungan mereka yang kuat dengan Tuhan dan pemahaman bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari takdir yang telah ditentukan-Nya.

Individu dengan nafsu *al-Muthmainnah* juga menunjukkan kebijaksanaan dalam mengambil keputusan, karena mereka tidak lagi terpengaruh oleh dorongan hawa nafsu atau emosi sesaat. Mereka mampu membuat pilihan dengan pertimbangan yang lebih mendalam dan bijaksana, selalu memperhatikan kepentingan moral dan spiritual. Rasa syukur yang mendalam dan tawakal terhadap takdir hidup juga menjadi ciri yang sangat mencolok pada individu yang mencapai nafsu ini. Mereka menerima segala yang datang dalam hidup dengan penuh rasa terima kasih, tanpa rasa iri atau ketidakpuasan terhadap apa yang mereka miliki atau alami.

b. Pengaruh Nafsu *al-Muthmainnah* terhadap Kehidupan Spiritual

Nafsu al-mutmainnah memainkan peran penting dalam kehidupan spiritual individu, karena dalam keadaan ini, seseorang mencapai kedamaian sejati dan pengabdian tulus kepada Tuhan. Pada tahap ini, individu telah mengatasi pengaruh ego dan dorongan untuk memperoleh kepuasan duniawi, serta mengarahkan hidup mereka sepenuhnya untuk berbuat baik, menjaga hubungan dengan Tuhan, dan memberikan manfaat kepada sesama. Kondisi *al-mutmainnah* menggambarkan jiwa yang tenang dan bersih dari keraguan, yang mampu melihat dunia

dengan perspektif yang lebih luas dan mendalam. Jiwa seperti ini tidak lagi terjebak dalam keinginan-keinginan duniawi yang bersifat sementara, tetapi sepenuhnya sadar bahwa hidup ini adalah bagian dari rencana Tuhan yang lebih besar. Segala tindakan yang dilakukan oleh individu dalam keadaan *al-mutmainnah* selalu didorong oleh niat untuk menyembah Tuhan dan melayani sesama dengan penuh ketulusan dan kesadaran spiritual. "*Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*" (QS. Ar-Ra'd/13:28). Ayat ini menekankan bahwa *al-mutmainnah* berhubungan langsung dengan mengingat Allah, yang memberikan ketenangan jiwa. Ketenangan ini memungkinkan individu untuk merasakan kedekatan Tuhan dalam setiap aspek kehidupannya, memberi rasa aman dan penuh percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi. Hal ini juga ditegaskan dalam QS. Al-Hajj/22:11, yang menjelaskan bahwa perbuatan baik yang dilakukan oleh individu akan membawa ketenangan dalam jiwa, karena perbuatan baik itu memberikan kedamaian batin yang tidak bisa didapatkan melalui kepuasan duniawi.

Lebih jauh lagi, keadaan *al-mutmainnah* membuat individu mampu menerima segala ujian dan cobaan hidup dengan ketenangan. Mereka memahami bahwa setiap peristiwa dalam hidup ini, baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan, adalah bagian dari takdir Tuhan yang penuh hikmah. Seperti yang dijelaskan dalam QS. Asy-Syams/91:9-10, "*Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya*

merugilah orang yang mengotorinya." (QS. Asy-Syams/91:9-10). Ayat ini mengingatkan bahwa jiwa yang berhasil disucikan melalui proses tazkiyah (pembersihan) akan memperoleh kebahagiaan yang hakiki, sementara jiwa yang tercemar oleh keburukan akan merugi. Pembersihan jiwa ini berfungsi untuk mencapai *al-mutmainnah*, di mana individu hidup dalam kesadaran yang penuh akan tujuan hidup mereka, yaitu untuk beribadah kepada Allah dan memberi manfaat kepada orang lain.

Nafs al-mutmainnah, individu mampu menjalani hidup dengan penuh ketenangan, kebijaksanaan, dan rasa syukur. Jiwa yang telah mencapai tahap ini tidak hanya bebas dari dorongan nafsu yang merugikan, tetapi juga mampu mengarahkan seluruh kehidupannya dalam pengabdian kepada Tuhan dan pelayanan kepada sesama manusia. Mereka hidup dengan tujuan yang jelas, berusaha memberikan yang terbaik dalam setiap tindakan, dan menerima setiap ujian hidup dengan keyakinan bahwa Tuhan selalu menyertai mereka. Kondisi ini adalah puncak dari kedamaian batin dan spiritualitas yang sejati, yang hanya dapat dicapai melalui pembersihan jiwa dan kedekatan dengan Tuhan⁴⁰³.

c. Kebijakan dan Keteguhan dalam Menghadapi Cobaan

Individu yang berada dalam fase Alam Fitrah dengan *nafs al-mutmainnah* menunjukkan kemampuan luar biasa untuk tetap tenang dan bijaksana ketika menghadapi kesulitan atau cobaan hidup. Pada fase ini, mereka telah mencapai kedamaian batin yang memungkinkan mereka untuk tidak terpengaruh oleh dorongan

emosi negatif atau reaksi impulsif. Sebaliknya, mereka merespons tantangan hidup dengan pikiran yang jernih, penuh kebijaksanaan, dan kesadaran bahwa setiap peristiwa yang terjadi adalah bagian dari perjalanan spiritual yang mereka jalani. Seperti yang dijelaskan dalam QS. Al-Ra'd/13:28, "*Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*" (QS. Al-Ra'd/13:28), kondisi *al-mutmainnah* memberikan kedamaian kepada hati, yang memungkinkan individu untuk menjaga ketenangan batin bahkan dalam situasi penuh tekanan.

Individu pada fase ini juga dipenuhi dengan rasa syukur yang mendalam kepada Tuhan, yang membuat mereka mampu bersikap sabar dan ikhlas dalam menjalani kehidupan. Mereka memahami bahwa kehidupan ini penuh dengan ujian, dan melalui ujian-ujian tersebut, mereka dituntut untuk terus berbuat baik dan menebar kebaikan di sekeliling mereka. QS. Asy-Syams/91:9-10 memberikan penjelasan lebih lanjut mengenai kondisi jiwa yang telah mensucikan dirinya, "*Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.*" (QS. Asy-Syams/91:9-10). Dalam ayat ini, disebutkan bahwa orang yang berhasil menyucikan jiwanya melalui proses tazkiyah akan meraih kebahagiaan dan kesuksesan, sementara mereka yang mengotorinya akan merugi.

Bagi individu yang telah mencapai *nafs al-mutmainnah*, kebahagiaan sejati tidak lagi bergantung pada kepemilikan materi atau status sosial, tetapi pada hubungan yang kuat dengan Tuhan

dan rasa kasih sayang terhadap sesama. Mereka hidup dengan kesadaran penuh bahwa kebahagiaan adalah hasil dari pengabdian mereka kepada Tuhan dan kontribusi mereka dalam kebaikan bersama. Dalam kondisi *nafs al-mutmainnah*, kehidupan bukan hanya tentang pencapaian duniawi, tetapi tentang menjalani kehidupan dengan tujuan yang lebih besar, yakni kedekatan dengan Tuhan dan pelayanan kepada umat manusia.

Individu yang berada dalam fase Alam Fitrah dan memiliki *nafs al-mutmainnah* mampu mengatasi segala tantangan hidup dengan kedamaian hati dan kebijaksanaan. Mereka hidup dengan penuh rasa syukur, sabar, dan ikhlas, serta selalu berusaha untuk menyebarkan kebaikan kepada sesama, sambil terus menjaga hubungan yang kuat dengan Tuhan. Ini adalah refleksi dari kehidupan yang telah mencapai kesempurnaan spiritual, yang mengutamakan kedamaian batin dan tujuan hidup yang lebih tinggi, yaitu beribadah kepada Tuhan dan bermanfaat bagi sesama.

d. Pengabdian pada Tuhan dan Kepedulian terhadap Sesama

Pada fase Alam Fitrah, individu yang mencapai *nafs al-mutmainnah* hidup dengan penuh pengabdian kepada Tuhan dan selalu berusaha menjalani hidup sesuai dengan ajaran-Nya. Mereka tidak hanya berfokus pada ibadah secara formal, tetapi juga menjadikan setiap aspek kehidupan mereka sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Dalam setiap tindakan mereka, baik dalam pekerjaan, hubungan sosial, maupun dalam kehidupan sehari-hari, niat untuk memperoleh keridhaan Tuhan menjadi

landasan utama. Ini tercermin dalam ajaran Al-Qur'an yang menegaskan bahwa segala tindakan yang dilakukan dengan niat ikhlas dan demi mengharap keridhaan-Nya akan mendatangkan pahala dan keberkahan, sebagaimana yang tercantum dalam QS. Al-Bayyina/98:5, *"Dan mereka tidak disuruh, melainkan supaya menyembah Allah dengan ikhlas dalam menjalankan agama dengan lurus..."* (QS. Al-Bayyina/98:5). Dalam ayat ini, dapat dipahami bahwa seluruh aspek kehidupan seorang mukmin, baik yang bersifat ibadah maupun sosial, harus dijalankan dengan niat tulus demi mengharap ridha Allah.

Selain pengabdian kepada Tuhan, individu yang berada dalam *nafs al-mutmainnah* juga menunjukkan kepedulian yang mendalam terhadap sesama. Mereka menyadari bahwa hidup ini bukan hanya tentang diri mereka sendiri, tetapi juga tentang berkontribusi untuk kebaikan bersama. Pemahaman ini mengarahkan mereka untuk aktif dalam memberikan bantuan kepada orang lain, memperjuangkan keadilan, dan berusaha menciptakan dunia yang lebih baik. Al-Qur'an menekankan pentingnya kepedulian terhadap sesama, seperti dalam QS. Al-Baqarah/2:177 yang menyatakan, *"Bukanlah yang disebut dengan kebaikan itu hanya menghadap wajahmu ke arah timur dan barat, tetapi kebaikan adalah siapa yang beriman kepada Allah, hari akhir, malaikat, kitab-kitab, dan para nabi, serta memberikan hartanya, meskipun dia sangat mencintainya, kepada kerabat, anak-anak yatim, orang miskin, ibnu sabil, orang yang meminta-minta, dan orang yang hamba sahaya."* (QS. Al-Baqarah/2:177). Ayat ini menggambarkan bahwa kepedulian

terhadap sesama adalah bagian integral dari iman yang sempurna, dan tindakan berbagi kepada yang membutuhkan adalah salah satu cara untuk memperbaiki diri serta berkontribusi pada kebaikan sosial.

Kepedulian ini tercermin dalam tindakan nyata mereka, seperti membantu orang yang membutuhkan, berbagi kebahagiaan, dan menjaga hubungan harmonis dengan lingkungan sekitar. Tindakan-tindakan ini mencerminkan kualitas moral yang tinggi yang didorong oleh kesadaran spiritual yang mendalam, yang dihasilkan dari penghayatan terhadap ajaran-ajaran Tuhan dan keyakinan bahwa kehidupan ini adalah perjalanan spiritual menuju kesempurnaan. Dalam hal ini, *nafs al-mutmainnah* menjadi refleksi dari jiwa yang telah mencapai kedamaian dan mampu berkontribusi secara positif dalam kehidupan sosial tanpa terpengaruh oleh ego atau ambisi pribadi.

Individu yang berada pada fase *nafs al-mutmainnah* tidak hanya mengabdikan dirinya kepada Tuhan, tetapi juga berusaha untuk menciptakan harmoni sosial melalui kepedulian terhadap sesama, memperjuangkan kebaikan bersama, serta menjaga hubungan yang sehat dengan lingkungan sekitar. Melalui pengabdian ini, mereka mencapai keseimbangan dalam kehidupan spiritual dan sosial mereka, sehingga menciptakan kehidupan yang lebih bermakna, tidak hanya bagi diri mereka sendiri, tetapi juga untuk orang lain di sekitar mereka.

Nafsu al-Muthmainnah, yang muncul pada fase Alam Fitrah, menggambarkan puncak dari perkembangan spiritual seseorang, di

mana individu mencapai kedamaian batin yang sejati dan pengendalian diri yang sempurna. Melalui nafsu ini, individu hidup dengan penuh keikhlasan, kebahagiaan, dan kesadaran ilahi, memahami bahwa hidup ini adalah bagian dari rencana Tuhan yang lebih besar. Ciri-ciri utama dari nafsu al-Muthmainnah termasuk kedamaian batin, kebijaksanaan, rasa syukur, dan tawakal terhadap takdir. Individu yang mencapai fase ini mampu menghadapinya dengan penuh ketenangan dan kebijaksanaan, serta hidup dengan pengabdian yang tulus kepada Tuhan dan kepedulian terhadap sesama. Fase ini merupakan tahap akhir dari perjalanan spiritual yang membawa individu pada kedamaian sejati dan pemahaman yang lebih dalam tentang makna hidup.

BAB 7

DINAMIKA KEPERIBADIAN DALAM PERJALANAN HIDUP

Keperibadian seseorang tidak muncul begitu saja, melainkan terbentuk melalui perjalanan panjang yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Proses pembentukan keperibadian ini sangat kompleks, melibatkan interaksi antara faktor genetik, pengalaman hidup, serta pendidikan dan lingkungan sosial. Dalam konteks Islam, perjalanan jiwa ini dipahami sebagai proses transformasi dari satu fase ke fase lainnya yang lebih matang dan mulia. Transformasi ini dimulai dari nafsu yang cenderung kepada keburukan, yang dalam Al-Qur'an disebut sebagai *nafs al-ammārah* (jiwa yang memerintahkan kepada kejahatan), hingga akhirnya mencapai keadaan jiwa yang tenang dan murni, yang dalam istilah Islam disebut *nafs al-mutmainnah* (jiwa yang tenteram).

Proses transformasi ini dapat dilihat dalam ajaran Islam yang menggambarkan perkembangan jiwa manusia melalui berbagai tahap. Dalam QS. Yusuf/12:53, Allah menggambarkan keadaan nafsu manusia sebagai berikut: "*Dan aku tidak membebaskan diriku dari (kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku.*" (QS. Yusuf/12:53). Ayat ini menunjukkan bahwa setiap jiwa pada

awalnya terpengaruh oleh dorongan negatif yang harus dikelola dan disucikan melalui proses spiritual dan pendidikan.

Transformasi jiwa ini melibatkan dua aspek utama, yaitu internal (dalam diri individu) dan eksternal (dari lingkungan dan pendidikan). Faktor internal melibatkan kontrol terhadap nafsu dan perbaikan moral, sementara faktor eksternal berkaitan dengan bagaimana pendidikan dan lingkungan sosial mempengaruhi sikap dan perilaku individu. Dalam hal ini, pendidikan agama dan nilai-nilai moral yang ditanamkan sejak dini memiliki peran yang sangat penting. Islam sangat menekankan pentingnya pendidikan dalam membentuk karakter, seperti yang tercantum dalam QS. Al-Alaq/96:1-5, di mana Allah memerintahkan untuk membaca, belajar, dan memperdalam ilmu, yang menjadi dasar untuk membentuk pribadi yang berpengetahuan dan berakhlak mulia.

Lingkungan sosial yang sehat dan mendukung juga memiliki pengaruh yang besar dalam pembentukan kepribadian. Rasulullah SAW sendiri dalam banyak haditsnya menekankan pentingnya memilih lingkungan yang baik sebagai salah satu cara untuk menjaga dan memperbaiki diri. Salah satu hadits yang relevan adalah sabda beliau, "*Seseorang itu tergantung pada agama temannya. Maka, hendaknya setiap orang di antara kalian melihat dengan siapa ia berteman.*" (HR. Abu Dawud)⁴⁰⁴. Hadits ini mengajarkan bahwa lingkungan sosial, teman, dan orang-orang di sekitar kita berperan besar dalam membentuk karakter dan perilaku kita.

Perjalanan transformasi jiwa dalam Islam adalah suatu proses dinamis yang tidak hanya melibatkan aspek internal individu, tetapi

juga dipengaruhi oleh pendidikan, lingkungan, dan pengaruh sosial di sekitar individu. Tahapan-tahapan perkembangan jiwa ini, dari *nafs al-ammārah* menuju *nafs al-muthmainnah*, menggambarkan sebuah perjalanan spiritual yang penuh dengan ujian dan pembelajaran, yang pada akhirnya membawa individu pada kedamaian batin dan kedekatan dengan Tuhan.

A. Perjalanan Jiwa Fase Alam Samar (*Nafsu al-Ammarah*) menuju Fase Alam Fitrah (*Nafsu al-Muthmainnah*)

Perjalanan jiwa seorang individu dalam Islam dapat dipahami melalui perkembangan tiga tingkatan nafsu, yaitu *nafsu al-Ammarah* (jiwa yang selalu mengajak kepada keburukan), *nafsu al-Lawwama* (jiwa yang menyesal dan berusaha kembali ke jalan kebaikan), dan *nafsu al-Muthmainnah* (jiwa yang tenang dan mencapai kesempurnaan batin). Pada awal perjalanan, individu cenderung berada dalam fase nafsu al-Ammarah, yang mendorong mereka untuk mengikuti dorongan hawa nafsu yang negatif dan cenderung menjauh dari kebaikan.

Namun, melalui usaha dan proses tazkiyah (penyucian jiwa), seseorang dapat bergerak menuju nafsu al-Lawwama, yaitu jiwa yang sering berintrospeksi dan menyesali kesalahan, serta berusaha untuk kembali ke jalan yang benar. Akhirnya, melalui pengendalian diri dan kedekatan dengan Allah, individu dapat mencapai *nafsu al-Muthmainnah*, yaitu keadaan jiwa yang tenang dan damai karena telah berhasil mengendalikan nafsu dan hidup sesuai dengan fitrah yang telah ditentukan oleh Allah. Pada fase ini, individu merasakan

kedamaian batin yang sejati dan berada dalam keselarasan dengan tujuan hidup yang lebih tinggi.

B. Fase Alam Samar (Al-Nafs al-Ammārah)

Al-Nafs al-Ammārah adalah salah satu konsep utama dalam psikologi Islam yang menggambarkan jiwa manusia pada tahap paling rendah, di mana nafsu atau dorongan-dorongan negatif mendominasi perilaku individu. Kata "Ammārah" berasal dari akar kata "amar," yang berarti perintah atau dorongan. Nafsu ini adalah jiwa yang selalu mendorong individu untuk melakukan perbuatan yang salah dan tidak terkontrol, terutama yang berhubungan dengan hawa nafsu dan kepuasan duniawi. Dalam Al-Qur'an, konsep ini tercermin dalam beberapa ayat yang menggambarkan jiwa yang selalu mengarah pada keburukan dan kesalahan, kecuali jika diendalikan oleh kekuatan iman dan takwa. Salah satu ayat yang menggambarkan nafsu ini adalah dalam QS. Yusuf (12:53) yang mengatakan, "Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan."

Konsep Al-Nafs al-Ammārah sering kali dipahami sebagai representasi dari dorongan-dorongan negatif dan kebiasaan buruk yang merusak hubungan seseorang dengan Tuhan, diri sendiri, dan sesama. Pada tingkat ini, individu lebih mengutamakan kenikmatan duniawi daripada nilai-nilai moral dan spiritual yang lebih tinggi. Mereka cenderung melakukan perbuatan yang bersifat egois, impulsif, dan lebih dipengaruhi oleh dorongan sesaat.

Al-Nafs al-Ammārah memiliki relevansi yang signifikan karena keduanya saling terkait dalam perjalanan spiritual seseorang. Ketika individu berada dalam alam samar, mereka sering kali terombang-ambing antara perbuatan baik dan buruk, antara nilai-nilai spiritual yang lebih tinggi dan dorongan duniawi yang lebih rendah. Mereka merasa terjebak dalam kebingungan dan kesulitan untuk mengenali jalan hidup yang benar.

Pada tahap ini, Al-Nafs al-Ammārah memainkan peran penting dalam mendorong individu untuk bertindak berdasarkan hawa nafsu, sehingga menyebabkan mereka semakin jauh dari pemahaman diri yang sejati dan dari tujuan hidup yang lebih luhur. Alam Samar menciptakan kondisi di mana individu merasa tidak yakin tentang arah hidup mereka, sering kali tersesat dalam pencarian kenikmatan sementara yang tidak membawa kedamaian batin yang sejati. Ketika seseorang terperangkap dalam Al-Nafs al-Ammārah, mereka mungkin merasa tidak puas dengan hidup mereka, meskipun mereka terus mengejar kebahagiaan duniawi, seperti materi atau pengakuan sosial.

Namun, Al-Nafs al-Ammārah juga memiliki potensi untuk menjadi titik balik dalam perjalanan spiritual seseorang. Ketika individu mulai menyadari dampak negatif dari dorongan hawa nafsu yang tidak terkontrol, mereka mulai melakukan refleksi diri dan memahami bahwa kebahagiaan sejati tidak dapat ditemukan dalam pemenuhan keinginan duniawi. Hal ini membuka jalan bagi proses perubahan yang lebih besar, di mana individu mulai berkembang menuju tahap yang lebih tinggi, yakni Al-Nafs al-Lawwāmah, yang

menggambarkan jiwa yang mulai menilai kesalahan dan bertobat, dan akhirnya mencapai Al-Nafs al-Mutmainnah, yaitu jiwa yang tenang dan terarah dalam pengabdian kepada Tuhan.

Al-Nafs al-Ammārah merupakan tahap awal dalam perkembangan jiwa manusia, yang sering kali muncul dalam alam samar, di mana individu merasa terombang-ambing antara pilihan-pilihan duniawi dan spiritual. Meskipun pada tahap ini jiwa lebih dipengaruhi oleh dorongan negatif dan hawa nafsu, tahap ini juga memiliki peran penting sebagai titik awal dalam perjalanan menuju pencerahan batin dan pemahaman spiritual yang lebih dalam. Proses refleksi diri dan perbaikan diri yang muncul dari tahap Al-Nafs al-Ammārah merupakan bagian dari dinamika spiritual yang memungkinkan individu untuk mengatasi kebingungannya, dan pada akhirnya, menuju kesadaran diri yang lebih tinggi dan kedamaian batin yang sejati.

a. Al-Nafs al-Ammārah dan Aliran Psikologi

Al-Nafs al-Ammārah adalah konsep yang berasal dari pemikiran Islam yang merujuk pada jiwa atau nafsu yang dominan dalam mengarahkan manusia kepada perbuatan buruk dan dorongan hawa nafsu. Dalam fase ini, individu lebih cenderung mengejar kepuasan duniawi tanpa mempertimbangkan nilai-nilai moral yang lebih tinggi, sehingga tindakan mereka lebih impulsif dan terarah pada pemenuhan kebutuhan biologis atau jasmaniah semata. Pemahaman ini dapat dilihat dalam berbagai teori psikologi Barat, seperti nativisme, empirisme, konvergensi, dan psikoanalisis. Setiap

aliran memberikan perspektif berbeda yang relevan dengan pemahaman tentang Al-Nafs al-Ammārah dan bagaimana dorongan-dorongan tersebut membentuk perilaku manusia.

1. Aliran Nativisme dan Al-Nafs al-Ammārah

Nativisme sebagai teori psikologi mengemukakan bahwa banyak aspek perilaku manusia, termasuk kecenderungan untuk mengikuti dorongan-dorongan dasar, adalah bawaan sejak lahir dan dipengaruhi oleh faktor keturunan atau biologis. Menurut pandangan ini, perilaku manusia yang sering kali dipengaruhi oleh naluri atau insting dasar, seperti kecenderungan untuk melakukan perbuatan buruk, dapat dilihat sebagai ekspresi dari *al-nafs al-ammārah*. Istilah *al-nafs al-ammārah* merujuk pada dorongan jiwa yang mengarahkan individu untuk melakukan tindakan yang tidak baik atau merugikan, sebagaimana yang tercermin dalam pemahaman Islam tentang tingkatan jiwa manusia. Nafsu ini, menurut pandangan Islam, adalah bagian dari fitrah manusia yang memang terlahir dengan potensi untuk mengikuti godaan dan perilaku buruk, yang harus dikelola dengan pendidikan dan pengendalian diri yang tepat.

Salah satu pandangan dalam teori nativisme yang relevan dengan *al-nafs al-ammārah* dapat ditemukan dalam teori Carl Rogers tentang pengembangan diri. Rogers berpendapat bahwa sifat dasar manusia cenderung menuju kebaikan, meskipun pada fase awal perkembangan, manusia lebih dipengaruhi oleh dorongan-dorongan biologis dan instingtif. Hal ini mencerminkan keadaan *nafsu al-ammārah* yang mengarahkan individu pada

perilaku yang lebih dominan dipengaruhi oleh dorongan alamiah atau naluri dasar. Sebagaimana dijelaskan oleh Rogers, pada tahap awal perkembangan, individu cenderung lebih dipengaruhi oleh insting biologis yang belum terarah atau terkendali, yang serupa dengan ciri dari *nafsu al-ammārah*. Rogers berargumen bahwa meskipun dorongan awal ini ada, manusia memiliki potensi untuk berkembang menuju pengendalian diri dan kebaikan, yang nantinya dapat membawa individu menuju tingkat jiwa yang lebih tinggi, seperti *nafs al-mutmainnah*.

Di sisi lain, dalam perspektif Islam, *al-nafs al-ammārah* mengacu pada keadaan jiwa yang dipenuhi dengan dorongan untuk melakukan perbuatan buruk, sebagaimana disampaikan dalam Al-Qur'an, "*Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku*" (QS. Yusuf/12:53). Ayat ini menggambarkan bagaimana setiap individu memiliki potensi untuk terjerumus dalam kejahatan yang datang dari *nafsu al-ammārah*, namun dengan bimbingan Allah, seseorang dapat terhindar dari perilaku buruk tersebut.

Baik dalam teori nativisme maupun dalam pandangan Islam, *al-nafs al-ammārah* dapat dipahami sebagai ekspresi dari dorongan instingtif atau biologis yang dimiliki oleh setiap individu sejak lahir. Namun, melalui proses pendidikan, bimbingan, dan kesadaran spiritual, individu dapat mengatasi

dan mengendalikan dorongan ini, dan bergerak menuju kondisi jiwa yang lebih baik, yang bebas dari pengaruh buruk tersebut.

2. Aliran Empirisme dan Al-Nafs al-Ammārah

Empirisme, sebagai aliran psikologi yang menekankan pentingnya pengalaman inderawi dalam membentuk pengetahuan, memiliki relevansi dalam menjelaskan perkembangan *al-nafs al-ammārah* dalam kehidupan seseorang. Dalam pandangan empirisme, seluruh pengetahuan manusia berasal dari pengalaman yang diperoleh melalui indera, dan pengalaman-pengalaman ini memainkan peran utama dalam membentuk persepsi serta perilaku individu terhadap dunia sekitar. Ketika diterapkan dalam konteks *al-nafs al-ammārah*, teori empirisme menyatakan bahwa dorongan untuk mengejar kepuasan duniawi dan perilaku buruk adalah hasil dari serangkaian pengalaman hidup yang melibatkan pemenuhan hawa nafsu atau kebiasaan buruk. Pengalaman-pengalaman ini memberikan penguatan terhadap dorongan negatif dalam diri seseorang, yang kemudian memperkuat *nafsu al-ammārah*.

Seorang individu sering kali memperoleh kepuasan melalui pemenuhan nafsu duniawi, seperti kesenangan materi atau kenikmatan jasmani, maka pengalaman-pengalaman ini akan memperkuat dorongan tersebut. Individu akan lebih cenderung berperilaku dengan cara yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan egois dan materialistis, yang semakin memperburuk keadaan *al-nafs al-ammārah*. Dalam kerangka empirisme, hal ini bisa dipandang sebagai pengaruh dari pengalaman yang

membentuk pola perilaku yang semakin terfokus pada kepuasan pribadi dan dorongan egois yang berhubungan dengan kepemilikan duniawi. Seperti yang dijelaskan oleh B.F. Skinner dalam teorinya tentang perilaku manusia, penguatan yang diterima dari lingkungan, dalam hal ini kepuasan atau kenikmatan duniawi, akan memperkuat perilaku tersebut dan menjadikannya kebiasaan yang lebih dominan dalam kehidupan individu⁴⁰⁵ (B.F. Skinner, 1974).

Pandangan ini dapat dikaitkan dengan pemahaman Islam mengenai *al-nafs al-ammārah*, yang digambarkan sebagai jiwa yang terus-menerus terjerumus dalam perbuatan buruk dan dipenuhi dengan keinginan duniawi. Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an, "*Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku*" (QS. Yusuf/12:53). Ayat ini menggambarkan bagaimana nafsu manusia dapat terarah kepada keburukan, terutama ketika dipengaruhi oleh pengalaman hidup yang membawa individu pada kebiasaan buruk.

Al-nafs al-ammārah menjadi semakin kuat seiring dengan pengalaman hidup yang terus memperkuat dorongan untuk mengikuti hawa nafsu, terutama jika pengalaman-pengalaman tersebut memberikan kepuasan atau penguatan terhadap perilaku tersebut, *al-nafs al-ammārah* berkembang menjadi dorongan yang sulit dihindari, kecuali dengan usaha yang sungguh-sungguh untuk mengubah pola perilaku dan mendekatkan diri kepada Allah.

3. Aliran Konvergensi dan Al-Nafs al-Ammārah

Aliran konvergensi dalam psikologi memberikan pendekatan yang lebih holistik dalam memahami perilaku manusia dengan menggabungkan berbagai elemen dari teori-teori yang berbeda. Dalam konteks *al-nafs al-ammārah*, aliran ini menekankan integrasi antara faktor biologis, pengalaman sosial, dan faktor psikologis yang bekerja secara bersama-sama dalam membentuk perilaku individu. *Al-nafs al-ammārah*, yang merujuk pada jiwa yang cenderung kepada perbuatan buruk dan dorongan hawa nafsu, tidak hanya dipengaruhi oleh naluri dasar atau dorongan biologis, tetapi juga terbentuk melalui pengalaman hidup, kebiasaan buruk, dan interaksi sosial yang membentuk pola perilaku individu.

Individu yang tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan godaan materialisme dan tekanan sosial untuk mencapai kesuksesan duniawi mungkin lebih cenderung mengembangkan *al-nafs al-ammārah* sebagai respons terhadap konteks sosial tersebut. Pengaruh lingkungan dan norma-norma sosial yang mendukung keinginan untuk memperoleh kekayaan atau status sosial tinggi dapat memperburuk kecenderungan pada *al-nafs al-ammārah* dalam individu tersebut. Hal ini sejalan dengan teori sosial kognitif yang dikembangkan oleh Albert Bandura, yang menyatakan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal (seperti kognisi dan psikologi individu) dan faktor eksternal (seperti lingkungan sosial dan norma yang berlaku)⁴⁰⁶ (Bandura, 1986). Dalam hal ini, pengalaman hidup

yang penuh dengan dorongan materialistik, ditambah dengan norma sosial yang mendukungnya, dapat memperkuat kecenderungan untuk bertindak berdasarkan hawa nafsu, yang sesuai dengan ciri-ciri *al-nafs al-ammārah*, dalam Islam, *al-nafs al-ammārah* digambarkan sebagai jiwa yang senantiasa mengarah pada keburukan, yang disebabkan oleh berbagai faktor internal dan eksternal, termasuk pengaruh lingkungan sosial yang dapat memperburuk dorongan hawa nafsu. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, "*Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku*" (QS. Yusuf/12:53). Ayat ini mencerminkan realitas bahwa jiwa manusia memiliki kecenderungan untuk mengikuti keinginan dan hawa nafsu, yang dapat diperburuk oleh faktor sosial dan lingkungan yang menguatkan dorongan tersebut.

Aliran konvergensi membantu untuk memahami *al-nafs al-ammārah* sebagai sebuah fenomena yang tidak hanya berasal dari faktor biologis atau pengalaman pribadi, tetapi juga sebagai hasil dari interaksi yang kompleks antara individu dan lingkungan sosialnya. Transformasi jiwa menuju tahap yang lebih baik, seperti *al-nafs al-mutmainnah*, memerlukan perubahan dalam interaksi sosial dan lingkungan yang mendukung perkembangan diri menuju kebaikan.

4. Aliran Psikoanalisis dan Al-Nafs al-Ammārah

Psikoanalisis, yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, memberikan wawasan tentang perilaku manusia yang berakar pada konflik internal antara berbagai bagian pikiran, yaitu id,

ego, dan superego. Dalam konteks *al-nafs al-ammārah*, kita dapat menarik paralel antara konsep tersebut dan teori psikoanalisis Freud, terutama dalam hal hubungan antara id dan nafsu yang mengarah pada keburukan. Freud menggambarkan id sebagai bagian dari kepribadian yang berfungsi berdasarkan prinsip kesenangan, yaitu dorongan untuk memuaskan kebutuhan instingtif tanpa memperhatikan akibat atau nilai-nilai moral. Id bekerja tanpa pertimbangan etika, hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan dasar yang bersifat primitif⁴⁰⁷.

Konsep *al-nafs al-ammārah* dalam tradisi Islam menggambarkan jiwa yang senantiasa mendorong seseorang untuk melakukan perbuatan buruk, serupa dengan id dalam psikoanalisis yang selalu berupaya memuaskan keinginan instingtif tanpa memperhatikan konsekuensinya. *Al-nafs al-ammārah* merupakan aspek jiwa yang cenderung mengarahkan individu pada keburukan, keegoisan, dan pemenuhan kebutuhan duniawi yang tidak terkendali. Hal ini dapat dilihat sebagai ekspresi dari bagian diri yang tidak mampu menahan diri, yang akhirnya membuahkan rasa bersalah dan konflik internal, mirip dengan apa yang dijelaskan oleh Freud mengenai ketegangan yang timbul antara id dan superego.

Ketika dorongan *al-nafs al-ammārah* muncul dalam individu, ia sering kali mendorong seseorang untuk mengikuti keinginan dasar yang bersifat hedonistik, seperti keserakahan, kemarahan, atau nafsu. Namun, seperti yang dijelaskan Freud, ketika kenyataan bertentangan dengan moralitas atau nilai-nilai etika,

konflik internal bisa muncul. Dalam hal ini, individu merasakan ketegangan antara dorongan primal yang digambarkan oleh id dan nilai-nilai yang ditanamkan oleh ego dan superego yang lebih rasional dan moral. Ketegangan ini sejalan dengan konsep *al-nafs al-ammārah* yang, jika tidak dikendalikan, akan menjerumuskan individu ke dalam perilaku buruk yang mengarah pada kehancuran spiritual dan sosial.

Teori psikoanalisis Freud dan konsep *al-nafs al-ammārah* memiliki kesamaan dalam menggambarkan kecenderungan alami manusia untuk mengikuti dorongan-dorongan dasar dan instinktif. Namun, seperti yang juga diajarkan dalam Islam, manusia dapat mengatasi kecenderungan ini dengan usaha sadar dan pengendalian diri, yang pada akhirnya dapat membawa jiwa menuju keadaan yang lebih baik, seperti *al-nafs al-mutmainnah*, yaitu jiwa yang tenang dan penuh kedamaian.

5. Aliran Humanistik dan Al-Nafs al-Ammārah

Dalam psikologi humanistik, yang dipelopori oleh tokoh-tokoh seperti Abraham Maslow dan Carl Rogers⁴⁰⁸, terdapat penekanan yang kuat pada pencapaian aktualisasi diri, yaitu suatu kondisi di mana individu mampu mencapai potensi penuhnya dan menjadi versi terbaik dari diri mereka. Fokus utama dari pendekatan ini adalah bagaimana manusia dapat berkembang menuju kebaikan dengan mencapai keseimbangan dan kepuasan yang lebih dalam dalam hidupnya. *Al-nafs al-ammārah* dapat dipahami sebagai fase awal dalam perjalanan jiwa manusia yang masih terjerat dalam pemenuhan kebutuhan

dasar dan dorongan instingtif. Pada fase ini, individu cenderung lebih fokus pada pemenuhan keinginan fisik dan egoistik yang belum terkendali, sehingga jiwa belum mencapai tingkat kedamaian dan ketenangan yang lebih tinggi. Namun, seperti yang dijelaskan oleh Maslow, manusia memiliki potensi yang luar biasa untuk berkembang menuju tahap yang lebih baik, yaitu *al-nafs al-mutmainnah*, yaitu jiwa yang telah mencapai ketenangan, kedamaian, dan keselarasan dengan nilai-nilai spiritual yang lebih tinggi.

Abraham Maslow dalam teorinya tentang hierarki kebutuhan menggambarkan bagaimana individu harus memenuhi kebutuhan dasar terlebih dahulu, seperti kebutuhan fisiologis, rasa aman, dan hubungan sosial, sebelum mencapai tingkat yang lebih tinggi, yaitu kebutuhan penghargaan dan akhirnya aktualisasi diri⁴⁰⁹. *Al-nafs al-ammārah* menggambarkan keadaan jiwa yang masih terfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik dan egoistik, yang serupa dengan tahap awal dalam hierarki kebutuhan Maslow. Namun, seperti yang diajarkan dalam Islam, dan yang sejalan dengan teori Maslow, manusia memiliki kapasitas untuk bergerak menuju tingkat yang lebih tinggi melalui proses pembersihan jiwa (*tazkiyah*), yang memungkinkan jiwa untuk berkembang menuju kondisi yang lebih baik, yaitu *al-nafs al-mutmainnah*, yang tenang dan selaras dengan nilai-nilai moral dan spiritual yang lebih tinggi.

Menurut Maslow, aktualisasi diri bukan hanya sekadar pencapaian materi atau status sosial, melainkan lebih pada

pencapaian pemahaman diri yang lebih mendalam, keseimbangan dalam hidup, dan pemenuhan potensi moral serta spiritual. Proses ini sejalan dengan konsep dalam Islam mengenai perjalanan jiwa, di mana manusia melalui berbagai tahapan, mulai dari *al-nafs al-ammārah* yang cenderung pada keburukan, menuju *al-nafs al-mutmainnah* yang mencapai kedamaian batin. Teori Maslow tentang perkembangan manusia menuju aktualisasi diri dan pencapaian potensi penuh dapat dilihat sebagai pencapaian *al-nafs al-mutmainnah*, di mana jiwa menemukan ketenangan dan kedamaian dengan nilai-nilai spiritual yang lebih tinggi.

Proses pembentukan pengetahuan dalam konteks *al-Nafs al-Ammārah* (jiwa yang cenderung pada dorongan negatif dan naluriah) dapat dipahami dengan menggabungkan perspektif kognitif, psikologi, dan spiritualitas, serta menganalisisnya melalui berbagai aliran pemikiran seperti Nativisme, Empirisme, Konvergensi, Psikoanalisis, dan aliran-aliran lainnya. *Al-Nafs al-Ammārah*, yang disebutkan dalam QS. Yusuf/12:53 sebagai nafsu yang cenderung pada keburukan, menggambarkan kondisi jiwa yang tidak terkendali dan dominan oleh kebutuhan biologis dan keinginan duniawi. Pengetahuan yang terbentuk dalam konteks ini sangat dipengaruhi oleh kondisi jiwa tersebut, yang terperangkap dalam lingkaran dorongan dan hawa nafsu yang tidak dapat dikendalikan.

Nativisme, yang menekankan bahwa pengetahuan adalah bawaan atau terprogram dalam struktur mental sejak lahir, memberi perspektif bahwa sebagian besar pengetahuan pada

tingkat *al-Nafs al-Ammārah* berasal dari naluri dasar manusia. Pada tingkat ini, pengetahuan bukanlah hasil dari pengalaman atau pembelajaran, melainkan berasal dari struktur mental bawaan yang menuntun individu untuk memenuhi kebutuhan biologis mereka. Dalam konteks *al-Nafs al-Ammārah*, pengetahuan ini bersifat instingtif dan terfokus pada pemenuhan dorongan-dorongan dasar seperti makan, minum, dan pemenuhan hasrat seksual. Pengetahuan jenis ini cenderung terfokus pada aspek-aspek duniawi dan lebih menekankan pada kepuasan instingtif, yang mencerminkan kedekatannya dengan karakteristik dasar manusia yang belum terhibab oleh kesadaran moral atau spiritual. Hal ini sejalan dengan penjelasan dalam QS. Al-Qiyamah/75:2, yang menyebutkan bahwa jiwa yang dominan pada nafsu akan terjerat dalam dosa dan keburukan⁴¹⁰.

Empirisme, sebagai aliran yang menyatakan bahwa pengetahuan terbentuk melalui pengalaman, melihat proses pembentukan pengetahuan dalam *al-Nafs al-Ammārah* sebagai hasil dari interaksi dengan dunia luar. Pada tingkat ini, pengetahuan dibangun melalui pengalaman-pengalaman yang memberi stimulus terhadap keinginan dan kebutuhan biologis, yang seringkali berbentuk dorongan untuk memperoleh kenikmatan duniawi. Pengalaman-pengalaman tersebut kemudian membentuk cara individu merespon dunia, cenderung mencari kepuasan dan menghindari penderitaan. Dalam hal ini, pengetahuan yang diperoleh sangat dipengaruhi oleh pengalaman indrawi yang terhubung dengan kebutuhan jasmani. Namun, dalam perspektif Al-Qur'an, pengaruh

ini dilihat sebagai sesuatu yang harus dikelola dengan bijak agar tidak terjebak dalam keburukan, sebagaimana diingatkan dalam QS. Al-Furqan/25:43, yang mengingatkan agar manusia tidak dibutakan oleh hawa nafsu mereka⁴¹¹.

Konvergensi, yang menggabungkan pendekatan Nativisme dan Empirisme, menyatakan bahwa pengetahuan dibentuk melalui interaksi antara kemampuan bawaan dan pengalaman eksternal. Dalam hal ini, *al-Nafs al-Ammārah* dipahami sebagai hasil dari hubungan antara faktor-faktor internal yang bersifat naluriah (bawaan) dan pengalaman-pengalaman eksternal yang mempengaruhi tindakan dan pemikiran seseorang. Interaksi ini menghasilkan pengetahuan yang cenderung mencari pemenuhan keinginan duniawi, meskipun dalam beberapa keadaan, pengalaman tersebut dapat membawa individu pada pemahaman yang lebih mendalam mengenai keberadaan diri dan tujuan hidup mereka. Hal ini tercermin dalam QS. Al-Qiyamah/75:2, di mana manusia diperingatkan tentang bahaya menuruti hawa nafsu yang hanya mengarah pada keburukan⁴¹².

Psikoanalisis, menurut Sigmund Freud, menekankan bahwa pembentukan pengetahuan pada tingkat bawah sadar dipengaruhi oleh dorongan-dorongan yang tidak disadari. Dalam konteks *al-Nafs al-Ammārah*, psikoanalisis dapat dijelaskan melalui dominasi id (naluri) yang mengendalikan tindakan dan pola pikir individu. Pada tingkat ini, pengetahuan dibentuk oleh konflik-konflik batin antara keinginan yang tidak disadari dan kontrol rasional. Manusia yang terjebak dalam dominasi *al-Nafs al-Ammārah* sering kali bertindak

berdasarkan dorongan bawah sadar tanpa pertimbangan rasional atau moral. Ini menggambarkan bagaimana individu yang tidak menyadari dirinya terjatuh dalam pola pikir yang terbentuk oleh dorongan-dorongan primitif dan tidak dapat mengakses pengetahuan yang lebih tinggi. QS. Al-Mujadilah/58:19 menyebutkan bagaimana nafsu dapat menjadikan manusia terjebak dalam keburukan, yang juga mencerminkan pengaruh kuat dari dorongan bawah sadar⁴¹³.

Pendekatan Kognitif, yang berfokus pada bagaimana proses berpikir dan pemahaman mempengaruhi pembentukan pengetahuan, menilai bahwa individu yang berada pada tingkat *al-Nafs al-Ammārah* memiliki pemrosesan informasi yang cenderung bias dan terbatas. Pada tingkat ini, proses kognitif manusia lebih dipengaruhi oleh kebutuhan dan keinginan pribadi, yang mengarah pada pengetahuan yang bersifat egois dan tidak objektif. Pembentukan pengetahuan ini dikendalikan oleh kebutuhan untuk memuaskan dorongan-dorongan dasar, dan penilaian terhadap realitas seringkali terdistorsi oleh keinginan pribadi dan naluri, sehingga sulit untuk memperoleh pengetahuan yang objektif dan bermakna secara spiritual. Pemahaman ini sejalan dengan peringatan dalam QS. Yusuf/12:53 mengenai bahaya mengikuti hawa nafsu yang dapat menyesatkan pemiliknya.

Spiritualitas menekankan dimensi batin manusia yang terhubung dengan pencarian makna dan kebenaran ilahi. Dari perspektif spiritual, *al-Nafs al-Ammārah* adalah jiwa yang jauh dari kesadaran spiritual, dan pengetahuan yang terbentuk pada tingkat ini hanya

bersifat materialistik dan egois. Pengetahuan spiritual baru dapat terbentuk ketika seseorang mengembangkan kesadaran yang lebih tinggi, menyucikan dirinya dari dorongan-dorongan duniawi, dan membuka diri untuk menerima petunjuk ilahi. Pembersihan jiwa ini, yang disebut dengan *tazkiyah*, memungkinkan individu untuk memperoleh pengetahuan yang murni dan lebih selaras dengan tujuan hidup yang sejati. Hal ini tercermin dalam QS. Al-Syams/91:9-10, yang menyatakan bahwa orang yang mensucikan jiwanya akan memperoleh kemenangan dan keberuntungan⁴¹⁴.

Pembentukan pengetahuan dalam *al-Nafs al-Ammārah* dipengaruhi oleh berbagai faktor baik yang bersifat naluriah, pengalaman eksternal, konflik batin, maupun pencarian spiritual. Pengetahuan yang terbentuk pada tingkat ini seringkali terbatas pada pemenuhan kebutuhan duniawi dan ego, yang menghalangi individu untuk mencapai pengetahuan yang lebih tinggi dan lebih mendalam. Mencapai pengetahuan yang lebih murni, individu perlu melakukan pembersihan jiwa dan meningkatkan kesadaran spiritual mereka, sebagaimana yang dianjurkan dalam berbagai ajaran agama dan filsafat.

b. Pendekatan ilmiah dan rasionalistik

Pendekatan ilmiah dan rasionalistik dalam kajian psikologi seringkali berfokus pada fenomena yang dapat diukur, diuji, dan dianalisis secara objektif menggunakan metode ilmiah. Dalam konteks Nafsu Ammārah, yang merupakan konsep dalam spiritualitas Islam, pendekatan ini memerlukan analisis yang lebih terfokus pada aspek

psikologis dan fisiologis yang dapat dijelaskan dengan teori-teori psikologi dan ilmu pengetahuan rasional. Nafsu Ammārah, yang secara harfiah berarti "jiwa yang memerintah" atau "nafsu yang menggoda" dalam ajaran Islam, mengacu pada kecenderungan manusia untuk mengikuti dorongan dan hasrat duniawi yang bisa membawa pada perilaku negatif atau destruktif. Dalam perspektif ini, Nafsu Ammārah digambarkan sebagai dorongan kuat yang mendorong individu untuk terjerumus pada perilaku yang tidak terkontrol, seperti keinginan untuk memenuhi nafsu tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap diri sendiri dan orang lain. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an, Nafsu Ammārah dapat memimpin seseorang kepada tindakan yang salah dan merusak, seperti yang terungkap dalam QS. Yusuf/12:53, yang berbunyi: *"Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kemungkinan berbuat salah); sesungguhnya jiwa itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali yang diberi rahmat oleh Tuhanku."*

Namun, dalam pendekatan ilmiah dan rasionalistik, yang cenderung mengutamakan bukti yang dapat diuji, pengkajian terhadap Nafsu Ammārah sering kali sulit dilakukan karena aspek spiritual atau metafisik dari konsep tersebut tidak mudah diukur atau diuji dengan cara yang sama seperti faktor psikologis lainnya. Meskipun begitu, beberapa elemen dari konsep ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan psikologi modern, terutama melalui teori-teori yang berkaitan dengan impulsivitas, dorongan, dan kontrol diri dalam konteks perilaku manusia.

Dalam teori psikologi kontemporer, khususnya yang berfokus pada pengendalian diri dan impuls, Nafsu Ammārah bisa dianalogikan dengan konsep-konsep seperti "*impulsivity*" atau "*self-control*." Penelitian dalam bidang neuropsikologi mengungkapkan bahwa dorongan untuk mengikuti nafsu atau hasrat yang bersifat destruktif bisa dijelaskan dengan kajian tentang aktivitas otak, khususnya yang berkaitan dengan sistem limbik yang mengatur emosi dan motivasi, serta prefrontal cortex yang mengontrol pengambilan keputusan dan pengendalian diri. Ketika prefrontal cortex tidak dapat mengendalikan dorongan dari sistem limbik, individu cenderung mengikuti keinginan mereka tanpa pertimbangan matang, sebuah fenomena yang sangat mirip dengan konsep Nafsu Ammārah yang cenderung mendorong individu untuk bertindak impulsif, mengikuti dorongan hawa nafsu yang tidak terkontrol.

Kajian psikologi behavioristik, konsep Nafsu Ammārah dapat dianalisis dari sudut pandang penguatan dan pembelajaran. Menurut teori B.F. Skinner, perilaku yang sering kali mendapatkan penguatan positif (reward) cenderung diulang, sementara perilaku yang tidak mendapatkan penguatan akan cenderung berkurang⁴¹⁵. Dalam hal ini, Nafsu Ammārah dapat dipandang sebagai kecenderungan untuk terus mengejar penguatan dari kepuasan nafsu, seperti kesenangan duniawi, tanpa mempertimbangkan akibat jangka panjangnya. Ketika individu mendapatkan penguatan dari tindakan yang bersifat destruktif atau egois, kecenderungan tersebut bisa semakin menguat dan sulit dikendalikan.

Namun, meskipun analisis ilmiah dapat memberikan penjelasan tentang Nafsu Ammārah dari segi psikologis dan fisiologis, esensi spiritual dari konsep ini tetap sulit diukur secara objektif dalam kerangka metodologi ilmiah, meskipun dapat dianalisis melalui teori-teori kontrol diri atau impulsivitas, esensi spiritual dari Nafsu Ammārah yaitu hubungannya dengan kesadaran spiritual, dosa, dan pemahaman moral yang lebih tinggi tetap menjadi dimensi yang tidak mudah dijelaskan dalam terminologi psikologi tradisional.

Dalam Islam, Nafsu Ammārah tidak hanya dipahami sebagai dorongan psikologis atau fisiologis, tetapi juga sebagai ujian spiritual bagi individu untuk mengembangkan kesadaran moral dan memperkuat hubungannya dengan Tuhan. Nafsu Ammārah tidak hanya dipandang sebagai fenomena yang bersifat individual atau psikologis, tetapi juga terkait dengan konsep-konsep spiritual yang mendalam, seperti tazkiyah (pembersihan jiwa) dan taubat (pertobatan). Dalam psikologi spiritual, hal ini diartikan sebagai bagian dari perjalanan individu untuk mencapai kehidupan yang lebih tinggi, yang menuntut pengendalian diri, kesadaran moral, dan kedekatan dengan Tuhan, sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Qiyamah/75:2: "Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)."

Pemahaman tentang Nafsu Ammārah yang menyeluruh memerlukan integrasi antara pendekatan psikologi, spiritualitas, dan filsafat moral, yang semuanya berkontribusi pada pemahaman tentang jiwa manusia dan cara menghadapinya dalam kehidupan sehari-hari.

1. Pengamatan terhadap Perilaku dan Emosi
Pendekatan ilmiah akan lebih tertarik untuk mengidentifikasi bagaimana dorongan atau keinginan yang berlebihan (yang berhubungan dengan Nafsu Ammārah) dapat mempengaruhi perilaku dan emosi manusia. Dalam hal ini, pendekatan psikologis seperti Behaviorisme dan Psikoanalisis dapat membantu menjelaskan bagaimana keinginan dan dorongan yang kuat, baik yang bersifat biologis maupun psikologis, mengarah pada perilaku yang tidak terkendali.
 - Psikoanalisis menganggap bahwa dorongan tak terkendali sering kali berasal dari bagian alam bawah sadar yang tidak disadari, dan ini bisa dianggap sebagai bentuk Nafsu Ammārah dalam konteks psikologi Freud yang berfokus pada dorongan seks dan agresi. Freud dalam karyanya *The Ego and the Id* menjelaskan bahwa id, yang merupakan bagian dari struktur kepribadian manusia, bertugas untuk memenuhi dorongan dasar tanpa memperhatikan nilai-nilai moral atau sosial. Dalam hal ini, Nafsu Ammārah yang menggambarkan dorongan untuk bertindak mengikuti keinginan dasar tanpa kendali bisa dianalogikan dengan id⁴¹⁶.
 - Behaviorisme, seperti yang dicontohkan oleh B.F. Skinner, mengasumsikan bahwa perilaku manusia dapat dijelaskan oleh pengaruh lingkungan eksternal yang memberi penguatan terhadap dorongan atau hasrat tertentu, mirip dengan dorongan Nafsu Ammārah yang muncul akibat ketidakseimbangan dalam pengaruh internal dan eksternal.

Skinner dalam *Science and Human Behavior* menjelaskan bagaimana perilaku dapat dipengaruhi oleh konsekuensi yang diberikan, seperti reinforcement yang memperkuat perilaku tertentu. Dalam hal ini, keinginan untuk memenuhi dorongan duniawi dapat dipengaruhi oleh penguatan positif dari lingkungan⁴¹⁷.

2. Teori Kognitif tentang Pengambilan Keputusan Pendekatan ilmiah lain yang bisa diterapkan untuk mempelajari Nafsu Ammārah adalah teori-teori kognitif yang menjelaskan bagaimana manusia membuat keputusan berdasarkan pemrosesan informasi dan evaluasi internal. Dalam hal ini, Nafsu Ammārah dapat dianalisis sebagai dorongan yang mengganggu proses pengambilan keputusan yang rasional.
 - Teori kognitif menekankan bagaimana kecenderungan untuk mengikuti keinginan atau dorongan tanpa pertimbangan matang bisa mengarah pada keputusan yang buruk atau berisiko tinggi. Hal ini bisa berhubungan dengan pengaruh Nafsu Ammārah yang menuntut pemenuhan instan dari keinginan tanpa mempertimbangkan akibat jangka panjang. Penelitian dalam psikologi kognitif mengungkapkan bahwa keputusan yang diambil dengan mempertimbangkan keinginan mendalam, tanpa memperhitungkan dampaknya, sering kali menyebabkan individu jatuh ke dalam kesalahan pengambilan keputusan. Keinginan untuk mendapatkan kepuasan langsung yang tidak terkontrol dalam Nafsu Ammārah mengarah pada keputusan yang buruk.

3. Neuropsikologi dan Regulasi Emosi. Dari sudut pandang neuropsikologi, perilaku yang berhubungan dengan Nafsu Ammārah bisa dijelaskan sebagai kegagalan dalam regulasi emosi atau kontrol diri. Bagian otak yang terlibat dalam pengambilan keputusan dan pengendalian impuls, seperti prefrontal cortex, dapat mengalami gangguan atau ketidakseimbangan pada individu yang lebih mudah dipengaruhi oleh dorongan Nafsu Ammārah.
 - Misalnya, individu yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan dorongan seksual atau agresi bisa dianalisis dari segi neurobiologis dengan melihat aktivitas otak yang berhubungan dengan pengendalian emosi dan pengambilan keputusan. Penelitian oleh Bechara, Damasio, dan Damasio (2000) menunjukkan bahwa gangguan pada prefrontal cortex dapat menyebabkan seseorang kesulitan dalam mengatur dorongan emosional dan mengambil keputusan yang rasional⁴¹⁸.
4. Metodologi Psikologi Positif dan Pengelolaan Nafsu. Pendekatan ilmiah juga dapat mengarah pada kajian mengenai bagaimana individu dapat mengelola dan mengurangi pengaruh Nafsu Ammārah dengan menggunakan prinsip-prinsip dari psikologi positif atau intervensi berbasis mindfulness. Psikologi positif, yang dikembangkan oleh Martin Seligman, menekankan pentingnya kesejahteraan emosional dan pemenuhan hidup yang lebih tinggi, yang berfokus pada kontrol diri dan pengelolaan emosi yang lebih baik.

- Teknik seperti meditasi dan pelatihan kesadaran diri telah terbukti dapat mengurangi dorongan negatif yang terkait dengan Nafsu Ammārah dan membantu individu mencapai keseimbangan emosional dan mental yang lebih baik. Seligman dalam bukunya *Flourish* menjelaskan bahwa pendekatan psikologi positif membantu individu untuk berkembang menuju kesejahteraan yang lebih tinggi dengan mengelola tantangan emosional dan kognitif, yang bisa digunakan untuk mengelola pengaruh Nafsu Ammārah⁴¹⁹.
- Meditasi Islam menitik beratkan kepada bagaimana sebuah metode mampu meniadakan upaya diri sendiri. Tiada daya upaya selain Allah. (*la haula wala kuwata illa billah*). Ini adalah teknik dasar dalam meditasi Islam. Ini adalah sasaran dan visi dalam ber meditasi menurut Islam. Kita harus meniadkan diri kita sendiri. Kita harus menghilangkan ke 'AKU' an diri. Diri yang mengaku-ngaku bisa ini bisa itu harus di hilangkan. Maka penting sekali ketika kita akan memilih menggunakan metode Islam ini, kita harus membuang semua ilmu-ilmu yang kita pelajari. Kita harus datang kepada Allah sebagaimana seorang bayi. Kita datang benar-benar hanya mengharap daya-Nya, mengharap rahmat-Nya. Kita datang tanpa ilmu sama sekali, tanpa mengaku-aku, benar-benar tanpa daya sama sekali. Buang seluruh pemahaman kita yang sudah kita dapatkan dari uztad A, B, atau dari mahzab A, B. Kita harus menjadi 'tiada'. Maka semakin diri Anda memuja harta, ilmu, pengetahuan, ego, merasa lebih,

merasa suci, dan lain sebagainya, kita akan semakin sulit dalam mendapatkan posisi 'ber-serah' (Islam). Inilah meditasi tertinggi dalam Islam.⁴²⁰

Meskipun Nafsu Ammārah berasal dari konsep spiritual dalam ajaran Islam, pendekatan ilmiah dan rasionalistik dapat membantu memahami fenomena ini melalui analisis perilaku, proses kognitif, neurobiologis, dan psikologis. Melalui teori-teori psikologi yang berfokus pada pengendalian dorongan, pengambilan keputusan, dan regulasi emosi, Nafsu Ammārah dapat dijelaskan sebagai kecenderungan alami manusia untuk mengikuti dorongan yang dapat merugikan, yang perlu diatur agar tidak mengganggu kesejahteraan psikologis dan sosial individu.

Meskipun Nafsu Ammārah berasal dari konsep spiritual dalam ajaran Islam, pendekatan ilmiah dan rasionalistik dapat membantu memahami fenomena ini melalui analisis perilaku, proses kognitif, neurobiologis, dan psikologis. Dalam tradisi Islam, Nafsu Ammārah merujuk pada jiwa atau nafsu yang cenderung mendorong individu untuk mengikuti dorongan negatif atau destruktif, seperti keinginan duniawi yang tidak terkendali. Namun, dalam pendekatan ilmiah, konsep ini bisa dianalisis menggunakan teori-teori psikologi yang memfokuskan perhatian pada pengendalian dorongan, pengambilan keputusan, dan regulasi emosi. Teori-teori ini membantu menjelaskan bahwa Nafsu Ammārah dapat dipahami sebagai kecenderungan alami manusia untuk mengikuti dorongan atau impuls yang tidak terkontrol, yang bisa berpotensi merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Teori pengendalian diri atau self-regulation dalam psikologi mengungkapkan bahwa individu sering kali mengalami kesulitan dalam mengendalikan dorongan yang bertentangan dengan nilai-nilai moral atau tujuan jangka panjang mereka. Teori ini menunjukkan bahwa kecenderungan untuk mengikuti Nafsu Ammārah dapat dijelaskan sebagai hasil dari ketidakseimbangan antara dorongan emosional yang kuat dan kemampuan individu untuk menunda kepuasan demi tujuan yang lebih baik atau lebih bermakna. Penelitian oleh Baumeister et al. (1998) menunjukkan bahwa pengendalian diri adalah faktor yang sangat penting dalam mencapainya kesuksesan dan kesejahteraan, sementara kegagalannya dapat mengarah pada perilaku impulsif yang dapat merugikan.

Dalam konteks neurobiologi, penelitian tentang fungsi otak menunjukkan bahwa Nafsu Ammārah dapat dihubungkan dengan aktivitas sistem limbik, yang mengatur emosi, motivasi, dan perilaku. Ketika prefrontal cortex, yang bertanggung jawab untuk pengambilan keputusan rasional dan kontrol impuls, tidak dapat mengatur atau menanggapi dorongan dari sistem limbik, individu lebih rentan untuk mengikuti dorongan destruktif dan impulsif, sebuah fenomena yang terkait dengan Nafsu Ammārah. Penelitian dalam bidang neuropsikologi menjelaskan bahwa dorongan untuk memenuhi kebutuhan atau keinginan dapat mengaktifkan pusat penghargaan di otak, yang dapat memperkuat kecenderungan untuk melakukan tindakan yang lebih mementingkan kepuasan segera daripada pertimbangan jangka panjang. Hal ini sangat mirip

dengan konsep Nafsu Ammārah dalam ajaran Islam, yang menggambarkan kecenderungan jiwa untuk mengikuti hasrat duniawi tanpa memperhitungkan dampaknya.

Di sisi lain, pendekatan psikoanalitik dari Sigmund Freud juga dapat memberikan pandangan lebih lanjut mengenai Nafsu Ammārah, karena ia mengemukakan konsep dorongan atau instincts yang mendorong perilaku manusia. Dalam teori Freud, dorongan tersebut—baik dorongan seksual (id) maupun dorongan agresif seringkali berada di bawah pengaruh superego, yang bertindak sebagai pengendali moral. Ketika superego atau kontrol moral individu lemah, dorongan yang lebih rendah (seperti yang dijelaskan dalam Nafsu Ammārah) dapat lebih mendominasi perilaku, mendorong individu untuk bertindak berdasarkan kepuasan instan dan tanpa pertimbangan etis.

Namun demikian, meskipun teori-teori psikologi dan ilmu pengetahuan rasional dapat memberikan wawasan tentang Nafsu Ammārah, penting untuk dicatat bahwa pemahaman spiritual yang terkandung dalam ajaran Islam mengenai Nafsu Ammārah tetap memiliki dimensi yang lebih dalam. Dalam konteks spiritual, Nafsu Ammārah bukan hanya dipandang sebagai kecenderungan psikologis yang merugikan, tetapi juga sebagai ujian untuk mengembangkan kesadaran diri dan pengendalian diri. Kajian ilmiah dapat memberikan gambaran tentang faktor psikologis dan fisiologis yang terlibat, pemahaman penuh tentang Nafsu Ammārah dalam ajaran Islam memerlukan pemahaman terhadap dimensi moral, spiritual, dan pengembangan diri yang lebih holistik.

Dalam prakteknya, individu yang berada dalam fase Nafsu Ammārah dapat belajar mengelola dorongan ini melalui peningkatan kesadaran diri dan perbaikan karakter, dengan mengandalkan berbagai pendekatan seperti refleksi diri, meditasi, dan doa. Melalui proses ini, mereka berusaha mengatasi kecenderungan negatif yang mendorong perilaku destruktif dan beralih menuju pengendalian diri yang lebih baik, sejalan dengan konsep-konsep dalam psikologi self-control dan moral development.

C. Fase Alam Sadar (Nafsu Lawwamah)

Dalam psikologi Islam, Nafsu Lawwamah merupakan tahap perkembangan jiwa yang penting dalam pembentukan kepribadian dan perilaku manusia. Nafsu Lawwamah diwakili oleh kesadaran diri terhadap perbuatan buruk yang telah dilakukan dan penyesalan yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tindakan dan nilai-nilai moral. Dalam Al-Qur'an, hal ini digambarkan melalui ayat yang berbunyi, "Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)." (QS. Al-Qiyamah/75:2). Ayat ini mengungkapkan bahwa jiwa yang berada dalam tahap Nafsu Lawwamah merasa menyesal atas perbuatannya dan berusaha untuk memperbaiki diri (Al-Qur'an, QS. Al-Qiyamah/75:2). Pemahaman ini kemudian dijelaskan lebih lanjut oleh para mufassir, salah satunya Quraish Shihab, yang mengartikan lawwamah sebagai kecaman terhadap diri sendiri akibat perbuatan buruk, yang menunjukkan bahwa jiwa ini tengah mengalami proses evaluasi diri dan kesadaran moral⁴²¹.

Nafsu Lawwamah tidak hanya dipahami sebagai penyesalan pasca-perbuatan buruk, namun juga sebagai fase dalam perjalanan spiritual di mana individu menyadari perbedaan antara kebaikan dan keburukan, meski ia terkadang masih terjebak dalam konflik batin. Al-Zamakhshari dalam tafsirnya mengungkapkan bahwa jiwa pada tahap ini berada dalam keadaan campuran antara kebaikan dan keburukan, dan pada hari kiamat, orang yang berada dalam kondisi ini akan menyalahkan dirinya karena belum sepenuhnya mengarahkan dirinya pada kebaikan yang konsisten⁴²². Hal ini mempertegas bahwa Nafsu Lawwamah adalah fase pertarungan batin yang harus dilalui sebelum mencapai pencerahan spiritual yang lebih tinggi.

Lebih lanjut, At-Thabari dalam tafsirnya juga mengartikan Nafsu Lawwamah sebagai jiwa yang bergumul antara kebaikan dan keburukan. Pada tahap ini, individu sering kali mencela dirinya sendiri karena melakukan perbuatan yang bertentangan dengan norma-norma yang seharusnya diterapkan⁴²³. Fenomena ini mencerminkan perlawanan antara dorongan internal, yang bisa bersifat baik maupun buruk, dan bagaimana jiwa berusaha untuk menilai dan mengkritik diri sendiri. Meskipun dalam Nafsu Lawwamah terdapat penyesalan dan kesadaran akan kesalahan, jiwa ini masih terjerat oleh dorongan-dorongan negatif yang belum sepenuhnya bisa dikendalikan.

Pemahaman tentang Nafsu Lawwamah ini sejalan dengan konsep dalam psikologi yang dikenal dengan istilah superego yang dikemukakan oleh Sigmund Freud. Dalam teori Freud, superego

berfungsi untuk mengontrol dan mengkritik tindakan id, yang merupakan dorongan dasar manusia yang cenderung mencari kepuasan langsung tanpa memperhitungkan norma-norma sosial. Pada tahap Nafsu Lawwamah, jiwa manusia secara aktif menilai dan mengkritik tindakannya, berusaha untuk mendamaikan perbedaan antara dorongan primal dan pengaruh moral yang lebih tinggi. Meskipun demikian, Nafsu Lawwamah masih terkadang dikuasai oleh id, yang menggambarkan ketidakstabilan dalam proses pengambilan keputusan dan kontrol diri. Freud menjelaskan bahwa id berfokus pada pemenuhan dorongan atau kebutuhan sesaat, yang sering kali bertentangan dengan keinginan untuk bertindak sesuai dengan norma sosial dan moral⁴²⁴.

Dari sudut pandang psikologi Islam, Nafsu Lawwamah bisa dilihat sebagai proses transisi dari Nafsu Ammārah (nafsu yang mendorong pada perbuatan buruk) menuju Nafsu Mutmainnah (jiwa yang tenang dan damai). Pada tahap ini, individu mulai memahami pentingnya introspeksi, penyesalan, dan upaya perbaikan diri. Penyesalan yang muncul dalam Nafsu Lawwamah adalah indikasi adanya kesadaran dan proses internalisasi nilai-nilai moral yang lebih tinggi. Pada tingkat ini, individu secara aktif berusaha untuk mengubah perilaku mereka dan bergerak menuju kehidupan yang lebih selaras dengan ajaran agama dan norma sosial.

Dalam Al-Qur'an, konsep serupa juga dijelaskan dalam Surah al-Syams (91:7-8), yang menyebutkan bahwa Allah memberikan potensi bagi jiwa untuk memilih antara jalan kefasikan dan ketakwaan. Ayat ini menegaskan bahwa jiwa manusia memiliki

kapasitas untuk melakukan perbuatan baik dan buruk, yang tercermin dalam konflik batin yang terjadi pada tahap Nafsu Lawwamah. Allah berfirman, "*Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya*" (QS. Ash-Shams/91:7-8). Dari ayat ini, kita dapat memahami bahwa jiwa pada tahap ini mulai mengenali pilihan antara keburukan dan kebaikan, meskipun ia belum sepenuhnya konsisten dalam mengarahkannya pada kebaikan.

M. Quraish Shihab dalam tafsirnya menjelaskan bahwa "ilham" yang disebutkan dalam ayat tersebut adalah potensi yang diberikan oleh Allah kepada jiwa untuk memilih antara jalan keburukan dan kebaikan. Hal ini menunjukkan bahwa Nafsu Lawwamah bukan hanya fase penyesalan pasca-perbuatan buruk, tetapi juga tahap pembelajaran di mana jiwa mulai menyadari potensi untuk melakukan perbuatan baik dan buruk, serta perlunya perjuangan batin untuk memperbaiki diri.

Proses ini terkait erat dengan alam bawah sadar, yang dalam psikologi disebut sebagai preconscious. Menurut Alwisol (2004), alam bawah sadar adalah ruang di mana elemen-elemen yang tidak disadari dapat muncul ke permukaan kesadaran, baik melalui persepsi sadar maupun alam tidak sadar. Dalam hal ini, Nafsu Lawwamah mencerminkan bagaimana pikiran bawah sadar mulai mengumpulkan pengetahuan mengenai apa yang benar dan salah, namun masih sulit untuk sepenuhnya mengendalikan dorongan tersebut. Ketidakstabilan dalam pengendalian dorongan ini menciptakan konflik batin yang berlanjut, dan pada akhirnya

menjadi dasar bagi perubahan positif menuju kesadaran spiritual yang lebih tinggi⁴²⁵.

Nafsu Lawwamah menggambarkan kekuatan psikis yang mulai menyadari perbedaan antara perbuatan baik dan buruk. Tahap ini menjadi momen refleksi dan introspeksi bagi individu, di mana jiwa mulai menyadari kesalahan yang telah dilakukan dan berusaha untuk memperbaiki diri. Dengan menggabungkan pendekatan psikologi Islam, konsep Nafsu Lawwamah mengarah pada pembentukan kepribadian yang lebih kuat melalui kesadaran moral dan kontrol diri. Dalam konteks psikologi Freud, hal ini berhubungan dengan peran superego yang berfungsi untuk menuntun individu agar bertindak sesuai dengan norma dan moral. Nafsu Lawwamah merupakan tahapan penting dalam perjalanan jiwa menuju kedamaian dan kesempurnaan, yang pada akhirnya dapat mencapai tahap Nafsu Mutmainnah.

a. Antara Penyesalan dan Upaya Peningkatan Kepribadian

Fase Nafsu Lawwamah, yang secara harfiah berarti “jiwa yang mencela dirinya,” mencerminkan suatu keadaan psikologis di mana individu mulai menyadari kesalahan-kesalahan yang telah mereka lakukan dan merasakan penyesalan terhadapnya. Konsep ini, yang berasal dari ajaran Islam, menggambarkan transisi dari pengaruh Nafsu Ammārah yang lebih kuat dorongan duniawinya, menuju kesadaran moral yang lebih mendalam. Nafsu Lawwamah bukan hanya tentang penyesalan yang datang setelah melakukan kesalahan, tetapi juga mencerminkan dorongan untuk memperbaiki

diri dan meningkatkan kualitas kepribadian. Penyesalan yang muncul dari Nafsu Lawwamah sering kali menjadi titik balik yang memicu individu untuk bertobat dan berusaha untuk hidup lebih baik.

Secara psikologis, konsep Nafsu Lawwamah sangat relevan dengan pemahaman tentang refleksi diri dan penyesalan moral. Baumeister dan koleganya (1998) mengemukakan bahwa penyesalan berfungsi sebagai mekanisme pengaturan diri yang penting dalam proses pengambilan keputusan moral dan pembelajaran dari pengalaman. Penyesalan membantu individu menghindari perilaku yang merugikan di masa depan dengan mendorong mereka untuk mengevaluasi dampak dari pilihan yang telah mereka buat. Penyesalan ini, dalam konteks Nafsu Lawwamah, menjadi dorongan kuat untuk meningkatkan perilaku dan kepribadian, sebagai upaya untuk mencapai kehidupan yang lebih sesuai dengan nilai-nilai spiritual dan moral yang lebih tinggi⁴²⁶.

Dalam ajaran Islam, konsep Nafsu Lawwamah ditegaskan dalam Surah Al-Qiyamah ayat 2: *“Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)”* (QS. Al-Qiyamah/75:2). Ayat ini menggambarkan jiwa yang mencela dirinya karena kesalahan yang telah dilakukan, serta menyiratkan keinginan untuk berubah dan memperbaiki diri. Nafsu Lawwamah pada dasarnya merupakan fase di mana individu tidak hanya menyadari kesalahannya, tetapi juga bertanggung jawab untuk memperbaiki dan melakukan perubahan. Imam al-Ghazali dalam karya-karyanya menjelaskan bahwa fase ini

adalah langkah pertama menuju Nafsu Mutmainnah, yaitu jiwa yang tenang dan stabil dalam kebaikan dan ketakwaan kepada Allah.

Secara kognitif, Nafsu Lawwamah dapat dipandang sebagai proses internalisasi dari nilai-nilai moral dan spiritual yang lebih tinggi. Kegan (1994) dalam teorinya tentang perkembangan diri menjelaskan bahwa refleksi diri merupakan proses penting dalam pengembangan identitas dan kapasitas untuk membuat keputusan yang lebih baik. Dalam fase ini, individu mulai menyelaraskan keinginan pribadi dengan nilai-nilai yang lebih universal, seperti kebaikan dan ketulusan dalam berhubungan dengan sesama, penyesalan yang timbul dari Nafsu Lawwamah bukan hanya sebagai perasaan negatif, tetapi juga sebagai pendorong untuk berusaha lebih baik dan lebih sesuai dengan tujuan hidup yang lebih tinggi.

Namun, dalam praktiknya, penyesalan yang timbul dari Nafsu Lawwamah tidak selalu mudah diatasi. Dorongan kuat untuk memenuhi kebutuhan duniawi atau memenuhi harapan sosial terkadang masih menghambat usaha untuk berbenah. Teori self-regulation yang dikemukakan oleh Baumeister et al. (1998) memberikan wawasan lebih lanjut. Mereka menjelaskan bahwa pengaturan diri yang efektif bergantung pada kesadaran diri yang tinggi dan kemampuan untuk menunda kepuasan, yang sangat penting dalam mengubah perilaku negatif menjadi positif. Nafsu Lawwamah, dengan segala penyesalannya, mendorong individu untuk membangun self-regulation dengan lebih baik, yang kemudian membantu mereka mengendalikan dorongan negatif dan menggantinya dengan perilaku yang lebih produktif dan moral.

Dalam perspektif psikologi, Nafsu Lawwamah dapat dianalisis sebagai refleksi dari mekanisme self-regulation atau pengendalian diri yang terjadi dalam proses pengakuan diri. Teori kognitif-behavioral menjelaskan bahwa individu yang mengalami Nafsu Lawwamah cenderung melakukan evaluasi diri terhadap perilaku mereka, yang sering kali didorong oleh rasa bersalah atau penyesalan. Penyesalan dapat dianggap sebagai alat refleksi yang mendorong individu untuk memperbaiki tindakan dan meningkatkan kontrol diri mereka. Penyesalan yang dirasakan pada tahap ini, meskipun terkadang terasa berat, berfungsi sebagai motivasi untuk melakukan perubahan positif dalam perilaku dan sikap. Proses ini selaras dengan teori Albert Bandura tentang self-reflection, yang mengarah pada kesadaran diri yang lebih dalam sebagai landasan untuk perubahan perilaku yang lebih baik⁴²⁷.

Dalam kerangka teori psikologi positif, perasaan penyesalan dapat diarahkan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional melalui pemahaman tentang makna hidup yang lebih mendalam dan pengembangan karakter. Menurut Martin Seligman, psikologi positif menekankan pentingnya menemukan tujuan hidup yang lebih tinggi melalui pemahaman tentang diri dan pengelolaan emosi yang sehat. Individu yang mampu memanfaatkan perasaan Nafsu Lawwamah untuk merenung dan memperbaiki diri akan lebih mampu mencapai well-being yang berkelanjutan⁴²⁸.

Secara fisiologis, proses Nafsu Lawwamah dapat juga dilihat dalam kaitannya dengan neurobiologi pengambilan keputusan dan pengaturan emosi. Penyesalan sebagai respons emosional sering

kali melibatkan aktivasi bagian-bagian otak yang berhubungan dengan pengambilan keputusan dan pengaturan impuls, seperti prefrontal cortex. Ketika seseorang merasa menyesal, prefrontal cortex bekerja untuk mengevaluasi perbuatan dan merencanakan tindakan perbaikan. Hal ini menunjukkan bahwa penyesalan yang tercipta dalam Nafsu Lawwamah dapat merangsang proses kognitif yang mendalam, di mana individu melakukan refleksi diri untuk mencapai perbaikan dalam tindakan dan perilaku mereka⁴²⁹.

Lebih jauh lagi, Nafsu Lawwamah berperan penting dalam mengarah pada pengembangan self-actualization, yang dalam psikologi modern merujuk pada pencapaian potensi diri yang maksimal. Maslow (1970) dalam teorinya tentang hierarki kebutuhan menggambarkan self-actualization sebagai pencapaian tertinggi dalam perkembangan manusia, di mana individu dapat sepenuhnya menyadari dan mengaktualisasikan potensi terbaik mereka. Nafsu Lawwamah berfungsi sebagai tahap awal yang penting untuk menuju pemenuhan kebutuhan batin yang lebih dalam, yang melibatkan pertumbuhan spiritual, moral, dan emosional.

Fase Nafsu Lawwamah juga mengajarkan kita tentang pentingnya introspeksi dan self-compassion dalam proses perbaikan diri. Dalam psikologi, self-compassion adalah sikap menerima dan memahami diri sendiri dengan penuh kasih sayang, terutama saat menghadapi kegagalan atau kesalahan. Hal ini sejalan dengan pandangan Islam, di mana tobat dan kesadaran diri bukan hanya tentang mengakui kesalahan, tetapi juga berusaha memperbaiki diri

dengan penuh rasa syukur dan rendah hati. Sebagai bagian dari perjalanan spiritual, fase Nafsu Lawwamah dapat memfasilitasi pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan, yang membawa individu pada kedamaian dan kebahagiaan yang lebih mendalam.

b. Kesadaran Diri dan Evaluasi Moral

Fase Nafsu Lawwamah, yang sering kali disebut sebagai “jiwa yang mencela dirinya,” merupakan salah satu tahapan penting dalam perkembangan spiritual manusia. Fase tersebut tidak hanya mencakup penyesalan, tetapi juga menjadi titik balik di mana individu mulai menyadari kesalahan-kesalahan yang telah mereka lakukan dan berusaha untuk memperbaikinya. Nafsu Lawwamah mengarahkan individu untuk melakukan evaluasi moral terhadap perilaku mereka dan memberikan kesempatan untuk melakukan perubahan dalam kehidupan mereka. Proses ini sangat erat kaitannya dengan kesadaran diri, yang berperan dalam membantu individu mengevaluasi dan memahami tindakan-tindakan mereka berdasarkan nilai-nilai yang lebih tinggi. Dalam ajaran Islam, kesadaran diri ini adalah elemen yang sangat penting untuk menuju kedamaian jiwa dan ketenangan hati, yang akhirnya dapat mengarah pada Nafsu Mutmainnah, yaitu jiwa yang tenang dan tenteram.

Menurut Ibnu Qayyim al-Jawziyyah dalam kitabnya *Madarij al-Salikin*, fase Nafsu Lawwamah adalah proses di mana individu mulai merasa tidak puas dengan keadaan dirinya setelah menyadari perbuatannya yang bertentangan dengan nilai-nilai kebaikan dan kebenaran. Penyesalan yang muncul adalah refleksi dari kesadaran

moral individu, yang menunjukkan kemampuan untuk melakukan evaluasi diri secara kritis. Penyesalan ini, meskipun dapat menyakitkan, berfungsi sebagai pendorong untuk berubah dan memperbaiki diri. Fase Nafsu Lawwamah dianggap sebagai tahapan yang sangat penting dalam proses penyucian jiwa (*tazkiyah*) dan pertumbuhan spiritual, karena ia mengajarkan individu untuk lebih jujur terhadap diri sendiri dan mengakui kesalahan yang telah diperbuat.

Secara psikologis, kesadaran diri dalam fase ini mencerminkan kemampuan individu untuk melakukan introspeksi, yaitu suatu proses di mana seseorang mengevaluasi tindakannya dengan mempertimbangkan dampaknya terhadap diri sendiri dan orang lain. Baumeister et al. dalam penelitian mereka mengenai pengendalian diri menjelaskan bahwa introspeksi adalah kunci dalam pengambilan keputusan moral dan pengelolaan emosi. Pada tahap Nafsu Lawwamah, individu yang merasa penyesalan terhadap tindakan-tindakan buruk mereka cenderung untuk melakukan perubahan dengan cara yang lebih terstruktur dan berorientasi pada tujuan jangka panjang, berusaha untuk menghindari kesalahan yang sama di masa depan. Self-regulation atau pengaturan diri, yang berperan besar dalam fase ini, memungkinkan individu untuk bertindak lebih hati-hati dan bijaksana, yang pada akhirnya membantu mereka mengembangkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara dorongan duniawi dan spiritual.

Teori self-awareness dalam psikologi menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi lebih

mampu melakukan evaluasi moral terhadap tindakannya dan membuat keputusan yang lebih bijak⁴³⁰. Dalam fase Nafsu Lawwamah, kesadaran diri berperan penting sebagai alat untuk refleksi, memungkinkan individu untuk melihat kembali perilaku mereka yang salah dan merencanakan perbaikan diri. Penyesalan yang muncul bukan hanya akibat dari kesalahan, tetapi juga dari pengakuan atas ketidaksempurnaan diri yang perlu diubah. Sebagaimana dijelaskan oleh Bandura dalam teori self-reflection, kesadaran diri ini memungkinkan individu untuk mengubah sikap dan perilaku yang buruk dengan memperbaiki proses berpikir dan pengambilan keputusan mereka.

Evaluasi moral yang terjadi dalam Nafsu Lawwamah juga mencakup penilaian tentang apa yang dianggap benar dan salah dalam pandangan individu. Evaluasi moral ini sering kali dipengaruhi oleh nilai-nilai yang dianut, baik yang bersifat religius, budaya, maupun personal. Dalam ajaran Islam, nilai moral sangat terkait dengan tazkiyah (pembersihan jiwa) dan taubat (pertobatan). Dalam hal ini, evaluasi moral yang dilakukan oleh individu yang berada dalam fase Nafsu Lawwamah adalah bagian dari proses spiritual yang lebih luas, di mana penyesalan atas perbuatan buruk menjadi pintu gerbang untuk kembali kepada Tuhan dan memperbaiki diri. Hal ini sesuai dengan ajaran dalam Al-Qur'an yang mengajarkan tentang pentingnya taubat sebagai langkah untuk membersihkan hati dan jiwa dari kesalahan, seperti dalam Surah At-Tahrim (66:8): *"Wahai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubat yang nasuha."*

Dalam perspektif psikologi moral, Nafsu Lawwamah dapat dipahami sebagai tahap evaluasi diri yang berkelanjutan, di mana individu berusaha untuk menyelaraskan tindakannya dengan nilai-nilai moral yang lebih tinggi. Proses ini juga berhubungan erat dengan teori moral development yang dikemukakan oleh Lawrence Kohlberg, yang menyatakan bahwa individu melewati berbagai tahap perkembangan moral, dari kepatuhan terhadap aturan eksternal hingga pemahaman yang lebih kompleks tentang etika dan keadilan⁴³¹. Pada tahap ini, individu yang mengalami Nafsu Lawwamah tidak hanya menyadari kesalahan yang dilakukan, tetapi juga berusaha memperbaiki kesalahan tersebut dengan mendasarkan diri pada nilai-nilai yang lebih tinggi, yang sering kali dipengaruhi oleh pandangan agama atau prinsip moral pribadi.

Evaluasi moral yang terjadi dalam fase Nafsu Lawwamah juga melibatkan aspek self-regulation atau pengendalian diri. Individu yang berada dalam tahap ini berusaha mengendalikan dorongan dan keinginan yang mungkin merugikan dirinya atau orang lain. Teori self-regulation dalam psikologi menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengontrol impuls dan emosi sangat penting dalam menjaga keseimbangan psikologis dan sosial. Individu yang mampu mengelola dorongan negatif dengan baik akan lebih mampu menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan harmonis .

Salah satu ciri khas dari fase Nafsu Lawwamah adalah munculnya dorongan untuk melakukan evaluasi moral terhadap perilaku masa lalu. Evaluasi moral ini memungkinkan individu untuk menilai apakah tindakannya sesuai dengan norma-norma agama dan etika

yang mereka anut. Dalam Islam, nilai-nilai moral yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya menjadi landasan utama dalam evaluasi moral ini. Dalam Al-Qur'an, Surah At-Tahrim ayat 8 memberikan petunjuk yang jelas tentang pentingnya pertobatan dan perubahan dalam hidup, yang menggambarkan bagaimana kesadaran moral dan evaluasi diri membawa seseorang kepada perbaikan dan pembaruan: *"Wahai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubat nasuha (taubat yang sebenar-benarnya). Mudah-mudahan Tuhanmu akan menutupi kesalahan-kesalahanmu dan memasukkan kamu ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak akan mendukakan Nabi dan orang-orang yang beriman bersamanya."* (QS. At-Tahrim/66:8). Ayat ini menunjukkan bagaimana evaluasi moral dan taubat (pertobatan) adalah langkah penting dalam proses penyucian jiwa.

Dalam konteks Nafsu Lawwamah, individu juga menghadapi konflik antara dorongan untuk bertindak sesuai dengan hawa nafsu dan dorongan untuk mengikuti nilai-nilai moral yang lebih tinggi. Self-control atau kontrol diri menjadi elemen yang sangat penting dalam proses ini, karena mengendalikan dorongan untuk bertindak sesuai dengan Nafsu Ammārah sangat diperlukan untuk mencapai kedamaian batin. Mischel (2014) dalam penelitiannya tentang kontrol diri menjelaskan bahwa individu yang mampu mengendalikan keinginan mereka, terutama yang bersifat jangka pendek, akan mampu membuat keputusan yang lebih bijaksana dan lebih bermanfaat dalam jangka panjang.⁴³² Dalam konteks Nafsu

Lawwamah, kemampuan untuk menanggukkan pemuasan dorongan duniawi dan berfokus pada tujuan yang lebih mulia adalah langkah penting dalam perjalanan spiritual menuju Nafsu Mutmainnah.

Evaluasi moral yang dilakukan dalam fase Nafsu Lawwamah bukan hanya tentang mengenali kesalahan atau penyesalan, tetapi juga tentang mengambil tindakan untuk memperbaiki diri. Dalam ajaran Islam, tazkiyah atau penyucian jiwa adalah proses yang berkelanjutan, yang membutuhkan komitmen untuk terus-menerus melakukan introspeksi dan perbaikan diri. Imam al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din* menyatakan bahwa proses tazkiyah ini melibatkan pengendalian jiwa dan emosi agar seseorang dapat hidup dengan lebih sesuai dengan petunjuk agama dan menjauhkan diri dari perilaku buruk yang merusak kedamaian batin.

Fase Nafsu Lawwamah berperan sebagai tahapan awal yang penting dalam perjalanan menuju kesempurnaan moral dan spiritual. Melalui kesadaran diri dan evaluasi moral yang dilakukan dengan jujur dan bijaksana, individu dapat memperbaiki dirinya, mengatasi konflik batin, dan melangkah menuju kehidupan yang lebih baik, yang pada akhirnya akan membawa mereka pada kedamaian batin dan ketenangan jiwa.

c. Peran Tazkiyah dalam Proses Penyucian Jiwa

Tazkiyah, yang berarti penyucian jiwa, adalah konsep penting dalam ajaran Islam yang bertujuan untuk membersihkan hati dari segala sifat buruk dan kekotoran yang menghalangi kedekatan

dengan Allah. Proses ini melibatkan penghilangan sifat-sifat tercela seperti kesombongan, iri hati, kebencian, dan nafsu duniawi, serta mengarahkan individu untuk selalu menjaga ketakwaan dan kesucian hati. Tazkiyah berfungsi sebagai landasan untuk mencapai kedamaian batin dan kepribadian yang baik, serta sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui amalan-amalan spiritual yang mendalam. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an, "*Sesungguhnya yang paling mulia di antara kalian di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa di antara kalian*" (QS. Al-Hujurat: 13), di mana ketakwaan adalah inti dari penyucian jiwa dan peningkatan kualitas spiritual seseorang.

Proses tazkiyah tidak hanya terbatas pada ritual ibadah seperti dzikir, shalat, dan puasa, tetapi juga mencakup usaha yang berkesinambungan dalam memperbaiki akhlak dan sikap moral. Dalam hal ini, tazkiyah mendorong individu untuk mengembangkan sifat-sifat terpuji seperti empati, kesabaran, keikhlasan, dan kejujuran dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Dalam *Ihya' Ulumuddin*, Imam al-Ghazali menggarisbawahi bahwa tazkiyah merupakan proses yang melibatkan penyucian hati secara menyeluruh, yang dilakukan melalui peningkatan pemahaman diri dan pengendalian hawa nafsu. Ia menyebutkan bahwa tazkiyah bukan hanya sekadar upaya untuk membersihkan diri dari dosa, tetapi juga untuk mengarahkan jiwa kepada Allah dengan penuh kesadaran dan ketulusan.

Tazkiyah, juga menjadi dasar dalam pengembangan akhlak yang mulia, yang mencerminkan kesucian hati dalam setiap tindakan

sehari-hari. Dalam *Tafsir Ibnu Katsir*, dijelaskan bahwa Allah memerintahkan umat-Nya untuk senantiasa membersihkan diri dari sifat-sifat buruk dan mengarahkan hidup mereka menuju kebaikan dengan mengikuti jalan yang telah ditunjukkan oleh Nabi Muhammad SAW. Tazkiyah mencakup usaha untuk menanggalkan egoisme dan nafsu duniawi, serta menggantikannya dengan rasa cinta kepada Allah dan sesama. Proses ini, meskipun memerlukan waktu dan usaha yang tidak sedikit, akan menghasilkan jiwa yang bersih, hati yang tenang, dan perilaku yang mencerminkan nilai-nilai moral yang tinggi.

Tazkiyah bukan hanya sekadar tindakan spiritual, tetapi juga merupakan proses panjang yang melibatkan penyucian hati, pengendalian hawa nafsu, dan perbaikan akhlak untuk mencapai kehidupan yang lebih baik dan mendekatkan diri kepada Allah. Melalui tazkiyah, individu diajak untuk terus berusaha memperbaiki dirinya, baik dalam aspek spiritual, moral, maupun sosial, sehingga dapat mencapai kesempurnaan jiwa dan hidup sesuai dengan tuntunan agama.

d. Transformasi Kepribadian

Proses transformasi diri dapat dimulai dengan proses penyerahan diri kepada Tuhan secara total (tawakkul), yang mengandung arti bahwa seseorang harus mengesampingkan ego dan kepentingan pribadi untuk mengutamakan kehendak Allah. Proses ini sering kali diawali dengan pembersihan hati dari segala sifat buruk, seperti kesombongan, kedengkian, dan nafsu duniawi,

yang dalam tasawuf dikenal sebagai tahap pertama menuju kesadaran diri yang lebih tinggi. Sebagaimana dijelaskan dalam hadis Nabi Muhammad SAW: “*Sesungguhnya dalam tubuh manusia terdapat segumpal daging, apabila ia baik maka baiklah seluruh tubuhnya, dan apabila ia rusak maka rusaklah seluruh tubuhnya. Ketahuilah, itulah hati.*” (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini menggambarkan pentingnya hati yang bersih dalam membentuk kepribadian yang baik, yang harus melalui proses penyucian diri (*tazkiyah*).

Menurut Imam al-Ghazali dalam karyanya *Ihya' Ulum al-Din*, proses penyucian jiwa ini terdiri dari beberapa tahap, seperti pengekangan diri dari hawa nafsu, perenungan, dan meningkatkan kesadaran diri mengenai keterbatasan manusia sebagai makhluk ciptaan Allah yang sempurna hanya jika berserah diri kepada-Nya. Dalam pandangan Imam al-Ghazali, proses ini tidak hanya melibatkan ibadah ritual semata, tetapi juga perilaku sehari-hari yang mencerminkan nilai-nilai spiritual. Dalam hal ini, dia menggarisbawahi pentingnya kontrol terhadap diri dan nafsu dalam setiap aspek kehidupan.

Sebagai bagian dari perjalanan ini, para sufi juga melakukan *muhasabah* (introspeksi diri), yang merupakan praktik refleksi terus-menerus untuk mengevaluasi niat dan perbuatan agar selalu sesuai dengan ajaran Allah. Muhammad al-Khazin, dalam tafsirnya *Al-Lubab*, menjelaskan bahwa proses ini mengharuskan seseorang untuk selalu introspeksi dan menyadari kekurangan dalam diri, serta berusaha untuk memperbaikinya melalui doa dan dzikir.

Puncak dari transformasi diri adalah tercapainya kesadaran penuh akan kebesaran Allah, di mana seseorang tidak lagi terikat pada kehidupan duniawi dan ego pribadi, melainkan hidup sepenuhnya untuk beribadah kepada Tuhan. Sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an dalam surah *Al-Fajr* (89:27-30): *“Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hambaku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.”* Ayat ini menggambarkan keadaan jiwa yang telah mencapai ketenangan dan kepuasan batin, serta penyerahan total kepada Allah. Inilah tahap terakhir dalam transformasi diri, yaitu pencapaian ketenangan jiwa (*al-nafs al-mutmainnah*).

Fase Nafsu Lawwamah merupakan salah satu tahap penting dalam perjalanan spiritual manusia yang dicirikan oleh proses evaluasi diri, penyesalan, dan kesadaran moral. Dalam perspektif Islam, fase ini menggambarkan jiwa yang mulai menyadari kesalahan dan berusaha memperbaiki diri, baik dari segi moral maupun spiritual. Hal ini sejalan dengan konsep yang dijelaskan oleh Robert Frager, seorang psikolog yang mengembangkan teori tentang transformasi hati, jiwa, dan ruh. Menurut Frager, transformasi jiwa mencakup peralihan dari keadaan yang penuh dengan keraguan dan ketidakpastian menuju kesadaran yang lebih dalam mengenai diri dan dunia sekitarnya, yang akhirnya mengarah pada pembersihan jiwa dan peningkatan spiritualitas.

Pada fase Nafsu Lawwamah, seseorang terlibat dalam proses kesadaran terhadap perbuatan-perbuatannya yang salah, yang

sering kali diiringi dengan penyesalan yang mendalam. Penyesalan ini bukan hanya sekadar rasa malu atau rasa bersalah, tetapi lebih kepada kesadaran bahwa ada perbedaan antara tindakan yang telah dilakukan dan nilai-nilai moral yang seharusnya diterapkan. Nafsu Lawwamah dapat diartikan sebagai titik awal transformasi diri, di mana individu mulai menyadari bahwa jiwa mereka membutuhkan pembersihan dan perbaikan, yang merupakan langkah pertama menuju kesempurnaan spiritual dan moral. Frager menyebutkan bahwa transformasi yang sesungguhnya dimulai dari kesadaran diri, dan ini adalah langkah penting dalam proses purifikasi hati.

Perspektif Imam Ghazali dalam hal ini sangat relevan karena beliau juga mengajarkan tentang pentingnya perbaikan diri melalui pengembangan aspek rohani dan moral. Dalam karya terkenalnya, *Ihya' Ulum al-Din*, Ghazali menekankan pentingnya penyucian jiwa (*tazkiyah*) sebagai jalan untuk mencapai kesempurnaan spiritual. Ghazali mengidentifikasi berbagai tahapan dalam proses penyucian jiwa, di antaranya adalah Nafsu Lawwamah, yang berada di antara Nafsu Ammarah (jiwa yang cenderung kepada keburukan) dan Nafsu Mutmainnah (jiwa yang tenang dan selaras dengan Tuhan). Menurut Ghazali, pada tahap Nafsu Lawwamah, jiwa sedang dalam proses pembersihan melalui kesadaran terhadap perbuatan yang salah dan berusaha untuk kembali kepada jalan yang benar. Fase ini, menurut Ghazali, merupakan waktu yang sangat penting untuk melakukan introspeksi, bertobat, dan memohon ampunan kepada Allah.

Pemahaman Nafsu Lawwamah ini juga dapat dilihat melalui tafsir Ibnu Katsir terhadap Surat al-Qiyamah (75:2), yang menyatakan, "Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)." Ayat ini menunjukkan adanya keadaan jiwa yang mulai merasakan penyesalan yang mendalam atas perbuatannya, dan melalui penyesalan tersebut, jiwa tersebut mulai melakukan evaluasi diri. Ibnu Katsir, dalam tafsirnya, menjelaskan bahwa ayat ini menggambarkan keadaan jiwa yang berada dalam proses refleksi diri yang mendalam, serta usaha untuk kembali kepada jalan yang benar setelah kesalahan dilakukan. Penyesalan bukanlah titik akhir, tetapi awal dari transformasi spiritual yang membawa jiwa menuju kedamaian batin yang lebih tinggi.

Transformasi yang terjadi dalam Nafsu Lawwamah ini melibatkan perubahan kesadaran diri yang mendalam, di mana individu mulai mengatasi dorongan nafsu Ammarah yang buruk dan menggantikannya dengan niat yang lebih baik dan murni. Proses ini mencerminkan penyucian hati, yang juga diungkapkan oleh Frager dalam teori transformasi spiritualnya. Frager menjelaskan bahwa proses pembersihan hati atau tazkiyah sangat penting dalam perjalanan menuju kesadaran yang lebih tinggi dan kedamaian batin⁴³³. Dalam tahap ini, hati yang sebelumnya kotor dan terbelenggu oleh dosa mulai merasakan penyesalan, yang mendorong individu untuk bertobat dan berusaha memperbaiki diri.

Sejalan dengan pandangan Frager, Imam Ghazali juga menekankan pentingnya purifikasi hati yang melibatkan introspeksi

mendalam, evaluasi moral, dan proses pengendalian diri. Ghazali mengajarkan bahwa hanya melalui pembersihan hati yang dilakukan dengan ikhlas dan penuh kesadaran, seseorang bisa mencapai Nafsu Mutmainnah, jiwa yang tenang dan damai. Dalam Nafsu Lawwamah, jiwa yang penuh dengan penyesalan ini berproses menuju tahap yang lebih tinggi dengan cara melepaskan diri dari kekotoran moral dan mengarah pada kedamaian yang sejati. Hal ini juga sejalan dengan pemahaman dalam tafsir Ibnu Katsir, yang menjelaskan bahwa proses ini adalah bagian dari perjalanan spiritual yang tidak hanya melibatkan penyesalan tetapi juga pemurnian hati dan pemulihan jiwa menuju kesempurnaan moral.

Transformasi diri melalui fase Nafsu Lawwamah bukan sekadar proses penyesalan, tetapi juga sebuah langkah penting dalam perjalanan menuju kesucian hati dan penyucian jiwa. Robert Frager, Imam Ghazali, dan Ibnu Katsir memiliki pandangan yang sejalan bahwa kesadaran diri, evaluasi moral, dan introspeksi adalah bagian tak terpisahkan dari transformasi spiritual menuju Nafsu Mutmainnah. Proses ini menuntut individu untuk terus memperbaiki diri, melepaskan perbuatan buruk, dan kembali pada nilai-nilai yang lebih luhur, baik secara moral maupun spiritual.

a. Ibadah Sebagai Wasilah

Hamba yang menyucikan diri dapat berhubungan dekat dengan-Nya, sementara yang mengabaikan penyucian akan semakin jauh dari Sang Khaliq, yang dapat membawa malapetaka bagi mereka⁴³⁴.

Banyak metode tasawuf, seperti dzikir dan doa, dirumuskan untuk menjaga kesucian⁴³⁵.

Tasawuf bertujuan mencapai kesucian sempurna melalui meluruskan niat hidup⁴³⁶. Penyembahan berhala, baik fisik maupun non-fisik, menghalangi kedekatan dengan Allah⁴³⁷. Harta dan keluarga bisa jadi penghalang jika tidak diarahkan untuk hidup bersih⁴³⁸. Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa hanya amal saleh yang mendekatkan kita kepada Allah, bukan harta atau anak-anak (QS. Saba'/34:37)⁴³⁹. Sebaliknya, jika mereka dapat diajak ke jalan yang benar, mereka bisa mempercepat kedekatan dengan Allah.

Kedekatan dengan Allah hanya bisa dicapai melalui ibadah, yang berarti mensucikan diri dan mendekatkan diri (taqarrub ila Allah). Ibadah memiliki manfaat untuk memasuki surga (QS. Thaha, 25:36). Ukuran kesucian hanya diketahui Allah; ampunan-Nya jauh melampaui kesalahan manusia. Manusia harus terus mengoreksi diri dan tidak mengklaim kesucian (QS. Najm, 53:32).

Taqarrub ilâ Allâh sering disalahpahami sebagai ibadah ritual saja. Semua aktivitas baik yang bermanfaat, termasuk interaksi sosial, adalah bagian dari taqarrub ilâ Allâh. Reduksi pengertian ini disebabkan oleh sekularisme dan kesalahpahaman tentang taqarrub. Taqarrub berasal dari nash syariah, seperti hadis qudsi yang menyatakan bahwa mendekat kepada Allah dilakukan dengan melaksanakan kewajiban-Nya.

Kedekatan dengan Allah tidak dapat dimaknai secara fisik, tetapi dalam arti kiasan, melalui ketaatan dan kewajiban yang ditetapkan.

Ibnu Rajab menjelaskan bahwa ada dua derajat taqarrub: melaksanakan kewajiban (*farā'id*) dan sunnah (*nawāfil*).

Taqarrub ilâ Allâh bukan hanya berupa ibadah mahdah, melainkan mencakup semua aktivitas yang berkaitan dengan kewajiban dan sunnah, baik dalam konteks ibadah maupun interaksi sosial. Berdakwah untuk memperjuangkan syariah merupakan bagian dari taqarrub ilâ Allâh, karena berdakwah adalah kewajiban yang ditetapkan Allah SWT⁴⁴⁰.

Menuntut ilmu, berbakti kepada orangtua, membayar utang, dan bekerja untuk mencari nafkah juga merupakan bentuk taqarrub ilâ Allâh. Aktivitas seperti berhaji dan berzakat adalah kewajiban yang diatur oleh syariat, sementara bersedekah, tersenyum kepada sesama Muslim, menyembelih kurban, serta puasa sunat Senin-Kamis termasuk sunnah yang disukai dalam Islam⁴⁴¹.

Meninggalkan riba, zina, suap, dan khamr juga merupakan bentuk taqarrub ilâ Allâh, karena menjauhi yang haram adalah kewajiban dalam agama. Taqarrub ilâ Allâh juga mencakup aktivitas politik, termasuk menerapkan sistem pemerintahan Islam yang melaksanakan syariat dalam berbagai aspek kehidupan⁴⁴².

Kewajiban untuk mewujudkan keadilan, baik secara umum (seperti kewajiban penguasa kepada rakyat) maupun secara khusus (kewajiban kepala keluarga kepada istri dan anak), adalah bagian dari taqarrub ilâ Allâh⁴⁴³. Menurut Ibnu Taimiyah, menjalankan pemerintahan Islam merupakan salah satu bentuk taqarrub ilâ Allâh yang paling utama⁴⁴⁴.

Urgensi taqarrub ilâ Allâh adalah untuk meraih kecintaan Allah kepada hamba-Nya. Sebagaimana sabda Nabi SAW: "Tidaklah hamba-Ku terus mendekatkan diri kepada-Ku dengan nafilah-nafilah (nawâfil) hingga Aku mencintainya"⁴⁴⁵.

Orang yang mendekatkan diri kepada Allah akan dicintai-Nya dan akan mendapatkan berbagai balasan baik, seperti keridhaan, rahmat, limpahan rezeki, dan pertolongan Allah⁴⁴⁶. Sebaliknya, orang yang tidak mau mendekatkan diri kepada Allah tidak akan dicintai-Nya dan akan diganti dengan orang lain yang mencintainya⁴⁴⁷.

b. Riyadah

Dalam ilmu tasawuf, riyadhah sering diartikan sebagai upaya untuk mempertahankan posisi batin yang baik, yang dikenal dengan istilah maqam. Bentuk jamak dari maqam disebut maqamat, sementara perwujudan maqamat muncul dalam bentuk hal, yang jamaknya adalah ahwal. Proses pencapaian maqamat ini merupakan usaha yang tiada henti dalam mencari kesejatan hidup, meskipun dihadapkan pada syarat dan beban kewajiban yang berat. Contohnya, seorang salik yang berjuang untuk mencapai maqam taubat harus sungguh-sungguh melewati tahap ini untuk dapat naik ke maqam selanjutnya, salik di maqam taubat harus berusaha tanpa henti, memenuhi syarat sebagai seorang taaib (pelaku taubat), dan terus menerus berupaya menuju tujuan utamanya, yaitu Allah SWT. Riyadhah, secara bahasa, berarti latihan. Riyadhatun nafs berarti latihan jiwa. Istilah riyadhah digunakan dalam tasawuf untuk

melatih ruhani agar dapat dekat dengan Allah. riyadhah juga mencakup ketahanan batin dalam menghadapi berbagai keadaan, sehingga individu tetap teguh dan tidak berpaling dari kebenaran bersama Allah. Praktik riyadhah biasa digunakan untuk menunjukkan amalan yang dimaksudkan untuk melatih batin agar tetap bersatu dengan Allah.

Terdapat empat tingkatan derajat orang-orang yang melakukan riyadhah, yang menunjukkan empat kualitas hamba di hadapan Allah SWT, yang tentunya akan menentukan tingkat kebahagiaan hidup mereka.

1. Riyadhah Shadiqin Riyadhah ini dilakukan dengan cara yang benar dan tepat. Indikator dari riyadhah yang baik adalah ketaatan, ketulusan, dan kedekatan kepada Allah SWT tanpa adanya batasan yang menghambat. Orang yang telah mencapai maqam ini akan selalu mengingat Allah dalam setiap aspek kehidupannya, dengan sepenuh hati taat dan loyal hanya kepada-Nya. Sebagaimana Allah berfirman, *“Dan di antara manusia ada orang yang mengorbankan dirinya karena mencari keridhaan Allah; dan Allah Maha Penyantun kepada hamba-hamba-Nya.”* (QS. Al-Baqarah: 207).
2. Riyadhah Haliqiin Riyadhah ini diartikan sebagai kebugaran ruhani. Namun, tidak semua riyadhah membawa kebaikan; jika tidak berpedoman pada syariat dan bimbingan yang tepat, dapat mengakibatkan kerusakan ruhani. Riyadhah yang dipengaruhi oleh kepentingan duniawi dapat menyesatkan. Sebagaimana diingatkan dalam Al-Qur'an, *“Ketahuilah, bahwa Sesungguhnya*

kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan suatu yang melalaikan..." (QS. Al-Hadiid: 20).

3. Riyadhah Ghalibin Ini adalah riyadhah orang-orang yang kalah, di mana mereka yang berusaha mencapai kebenaran dalam latihan spiritual tetapi gagal memperoleh hasil yang diinginkan. Ciri-ciri orang yang kalah dalam riyadhah adalah mendahulukan kepentingan duniawi daripada akhirat. Allah berfirman, *"Sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan diri (dengan beriman)..."* (QS. Al-'Ala: 14-17).
4. Riyadhah Magbun Riyadhah ini merujuk pada mereka yang mengalami kerugian karena ibadah yang mereka lakukan tidak disertai dengan keikhlasan. Praktik ibadah mereka menjadi terpisah dari sikap dan perilaku hidup yang sebenarnya. Allah berfirman, *"Dan janganlah kamu memberi (dengan maksud) memperoleh (balasan) yang lebih banyak."* (QS. Al-Muddatstsir: 6). Mereka yang beribadah demi kepentingan pribadi atau untuk mencari pujian akan merugi.

Konselor dapat memberikan pencerahan jiwa bahwa tidak setiap ketaatan formal menjamin manfaat positif bagi jiwa dan kehidupan individu. Ketaatan yang tulus, ketakwaan, dan kesabaran yang kokoh serta berkesinambungan adalah modal utama untuk meraih hasil terbaik dalam hidup. Dalam banyak kasus, kualitas ketaatan bukan sekadar kuantitasnya yang menentukan dampak positif terhadap kesejahteraan mental dan spiritual seseorang.

Membangun ketakwaan yang mendalam berarti menghadirkan kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan, yang

selanjutnya memupuk sikap sabar dalam menghadapi berbagai ujian dan tantangan. Dengan pendekatan ini, konselor tidak hanya membantu klien mengenali pentingnya ritual ibadah, tetapi juga menekankan perlunya menghadirkan keikhlasan dan ketahanan dalam setiap tindakan.

Melalui pencerahan ini, diharapkan klien dapat menemukan makna yang lebih dalam dalam setiap bentuk ketaatan yang mereka lakukan, menjadikan perjalanan spiritual mereka lebih bermakna dan memberikan hasil yang nyata dalam kehidupan sehari-hari.

c. Dzikir

Media lain untuk melakukan taqarrub ilâ Allâh adalah dzikir. Dzikir dalam makna keseharian diartikan menyebut, mengingat, memahami, dan mengerti tentang Allah SWT, asma', sifat, dan af'al-Nya. Dzikir dalam khazanah umat Islam diartikan dan dipahami sebatas ibadah mahdah saja. Dzikir dilakukan dalam bentuk membaca, melafazkan kalimah thayyibah, seperti la ilaha illallah, subhana Allah, alhamdulillah, Allahu akbar, dan bacaan dzikir lainnya adalah ibadah yang bernilai tinggi dan mulia.⁴⁴⁸

Dalam Al-Qur'an, kata dzikir disandingkan dan disejalkan dalam keadaan yang berhubungan langsung dengan gerak, daya, dan aktivitas kehidupan. Dzikir dalam artian ibadah adalah perintah langsung yang wajib dilakukan oleh setiap umat beriman. Tidak ada agama yang tidak memiliki sistem ibadah. Ibadah lazimnya bersifat tetap dan tidak boleh dilakukan perubahan dan penafsiran, karena ia adalah sistem paket yang sepenuhnya kewenangan Sang

Pencipta.⁴⁴⁹ Tidak ada kompromi dan penyesuaian apapun dalam isi, bentuk, dan tata cara pelaksanaan ibadah. Ibadah dalam artian ritual khusus yang diperintahkan nash adalah bersifat mengikat dan tidak perlu dianalisis dengan logika manusia.⁴⁵⁰

Dzikir dalam makna ibadah diperintahkan secara absolut dan bersifat tauqifi, apa adanya sesuai perintah nash Al-Qur'an dan hadis. Allah SWT berfirman: *"Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya."* (QS. Al-Ahzab/33:41)⁴⁵¹

Ada pula dzikir yang berkonotasi ibadah wajib dan ada pula yang perintahnya anjuran (sunnah). Perintah dzikir yang dihubungkan dengan perintah ibadah wajib, disebutkan dalam firman suci: *"Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, Maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku."* (QS. Thaha/20:14)⁴⁵²

Dzikir berkaitan dengan media mendekatkan diri kepada Allah dalam bentuk ibadah sunnah, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an: *"Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung."* (QS. Al-Jumu'ah/62:10)⁴⁵³

Dalam ayat ini juga dipahami bahwa dzikir dihubungkan dengan keuntungan atau kesuksesan hidup. Makna yang dipahami adalah dzikir harus tersambung langsung dalam setiap denyut usaha nyata. Memberi nilai-nilai ketuhanan dalam setiap jenis perilaku dan gaya hidup adalah cara sukses yang diridai-Nya. Kesuksesan sejati adalah

ketika setiap jengkal kehidupan dalam berkarya, berusaha, dan berkreasi tetap dalam koridor nilai-nilai keilahian.⁴⁵⁴

Bekerja bebas nilai dan tidak merasakan kehadiran Allah dalam gerak kehidupan adalah cara hidup orang yang lalai dzikir. Berdzikir dalam bekerja adalah mengkoneksikan setiap aktivitas usaha dengan nilai-nilai suci agama Allah. Bekerja yang bebas nilai adalah saudaranya setan, dan berpotensi membawa ketidaknyamanan. Dalam sebuah hadis disebutkan: *"Man 'arada 'an dzikirir rahman nuqayyid lahu syaithan fa huwa lahu qarir"* *"Siapa saja yang menjauhi dzikir, ia berarti sudah dirantai setan dan menjadi sahabatnya setan."*⁴⁵⁵

Dzikir sebagai media meluruskan jalan hati menghadap Allah SWT. Dzikir untuk mengasah hati dapat dipakai untuk menjadi obat hati atau menjadi taqarrub ilâ Allah bagi mereka yang resah dalam kehidupannya. Allah SWT berfirman: *"Hai orang-orang beriman, janganlah hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Barangsiapa yang berbuat demikian, maka mereka itulah orang-orang yang merugi."* (QS. Al-Munaafiqun/63:9)⁴⁵⁶

Pengakuan terhadap senangnya memiliki harta dan anak-anak adalah realitas yang dihargai dalam Islam. Akan tetapi, harta dan keluarga harus dapat dijadikan media untuk mendekatkan hati dengan Allah, bukan sebaliknya, harta dan anak membuat orang lalai dengan Sang Khaliqnya.⁴⁵⁷ Dzikir jalannya Ulul al-Bab: "Yaitu orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang

penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): *"Ya Tuhan Kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka."* (QS. Ali Imran/3:191)⁴⁵⁸

Dzikir yang utuh adalah seperti yang ditunjukkan oleh mereka yang dikatakan sebagai Ulul al-Bab, yakni yang secara apik dapat mensinergikan antara kekuatan dzikir ibadah dengan pikiran cerdas. Ulul al-Bab adalah juga mereka yang utuh memanfaatkan potensi kemanusiaannya, potensi ilahiyahnya bekerja efektif dan dapat bersambungan dengan potensi pikirnya. Cerah hatinya, cerdas pikirannya, dan bernilai tinggi produk serta peradaban yang dihasilkannya.⁴⁵⁹

Ulul al-Bab dalam aktivitasnya tidak terpisah antara nilai-nilai keilahiaan dengan perbuatan nyatanya dalam mengaktualisasikan diri secara benar, utuh, dan sempurna. Ulul al-Bab adalah prototipe manusia sempurna (insan kamil) yang dapat memposisikan diri dengan baik, benar, dan memuaskan orang lain.⁴⁶⁰ Dzikir yang utuh adalah menghubungkan secara lahiriah dan batiniah setiap urusan kehidupan dengan kemahakuasaan Sang Khaliq. Internalisasi nilai, ajaran, dan perilaku kehidupan sejalan, berbanding lurus, tidak meleset sekecil apapun.⁴⁶¹

Insan kamil yang dipromosikan oleh Ulul al-Bab adalah mereka yang intelektual, spiritual, emosional, dan ketaatan pada agamanya beriringan dan beririsan, tidak terpisah dan tidak ada yang bebas nilai. Nilai, ajaran, dan spirit keagamaan menjadi parameter dalam setiap motivasi, inspirasi, dan aktivitasnya.⁴⁶²

Konsep Insan Kamil atau "Manusia Sempurna" dalam perspektif Islam mengandung dimensi filosofis dan spiritual yang mendalam. Insan Kamil menggambarkan manusia yang telah mencapai kesempurnaan dalam berbagai aspek kehidupan, baik lahiriah, batiniah, maupun spiritual. Konsep ini banyak dipengaruhi oleh ajaran-ajaran tasawuf yang menekankan pencapaian tingkat spiritual yang tertinggi sebagai bentuk kedekatan dengan Tuhan. Pemahaman ini berkembang terutama melalui karya-karya filsuf dan sufi besar seperti Ibn Arabi, yang memandang Insan Kamil sebagai sosok yang merefleksikan sifat-sifat Tuhan yang Maha Sempurna, serta sebagai individu yang mencapai kesempurnaan moral dan spiritual.⁴⁶³

Dzikir yang dipahami dalam ritual saja perlu diperkuat dengan menelusuri makna lebih dalam dari pesan spiritual dzikir. Dzikir dalam makna ibadah saja sulit membawa dampak berarti dalam menuntun sikap, perilaku, dan budaya hidup, kecuali ketika ia dikoneksikan dengan nilai-nilai keilahiaan yang termuat dalam ibadah dzikir tersebut.⁴⁶⁴ Dzikir akan lebih memberi spirit percepatan kualitas keinsaniahan di saat dzikir diberikan muatan lebih nyata melalui aktivitas kehidupan.⁴⁶⁵

Kecintaan natural, seperti cinta kepada anak, istri, dan harta benda, tidak boleh dibiarkan liar dan tidak terkontrol. Dzikir harus dapat dijadikan mesin pengontrol cinta dunia.⁴⁶⁶ Lebih dari itu, dzikir mestinya harus dapat diaplikasikan dalam kehidupan yang utuh, sempurna, dan menyeluruh, seperti yang dilakukan Ulul al-Bab.

d. Doa

Salah satu media penting untuk taqarrub ilâ Allâh adalah doa. Doa tidak hanya merupakan ibadah, tetapi juga merupakan inti dari berbagai ibadah yang dilakukan oleh seorang Muslim. Dengan berdoa, seseorang menunjukkan penghambaan kepada Allah, mengakui bahwa Allah adalah tempat meminta dan memohon, sementara manusia sebagai hamba adalah makhluk yang selalu dalam keadaan kekurangan. Berdoa sangat dianjurkan dan diperintahkan oleh agama, meskipun doa tidak memerlukan syarat dan rukun yang ketat seperti pada ibadah shalat, zakat, dan puasa lainnya.

Menurut bahasa, doa berasal dari kata Arab "ad-du'aa," yang berarti memanggil, meminta tolong, atau memohon sesuatu. Secara istilah, doa didefinisikan sebagai permohonan yang tulus, merendahkan diri, dan tunduk kepada Allah SWT, serta mengharapkan agar Allah mengabulkan permohonan tersebut. Doa adalah bagian dari ibadah yang dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, karena Allah SWT selalu bersama hamba-hamba-Nya, sebagaimana yang dinyatakan dalam Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2:186) dan Surah Al-Mu'min (40:60)⁴⁶⁷.

Dalam berdoa, terdapat beberapa tata cara yang dianjurkan agar doa dapat dikabulkan oleh Allah SWT, yaitu:

- a. Memulai dengan Bacaan Basmalah dan Shalawat: Dalam hadis, Rasulullah SAW bersabda, "Apabila seseorang di antara kamu berdoa, hendaklah memuji Allah dan berterima kasih kepada-

Nya, kemudian membaca shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad, baru setelah itu berdoa sesuai keinginannya."⁴⁶⁸

- b. Mengangkat Tangan: Diriwayatkan dari Umar bin Al-Khattab bahwa Rasulullah SAW ketika berdoa selalu mengangkat kedua tangannya dan tidak menurunkan hingga beliau mengusapkan kedua tangan ke wajahnya.⁴⁶⁹
- c. Berdoa dengan Khusyu' dan Yakin: Dari Abu Hurairah ra, Rasulullah SAW bersabda, "*Berdoalah kamu kepada Allah dan yakinlah bahwa doa itu akan dikabulkan. Ketahuilah bahwa Allah SWT tidak memperkenankan doa dari hati yang lalai.*"⁴⁷⁰
- d. Suara yang Lembut: Berdoalah dengan suara lembut, tidak perlu keras, karena Allah itu dekat, sebagaimana dinyatakan dalam Surah Al-Baqarah (2:186).
- e. Merendahkan Diri: Sebagaimana dijelaskan dalam Surah Al-A'râf (7:55-56), berdoa dilakukan dengan merendahkan diri di hadapan Allah.
- f. Menggunakan Lafazh yang Sesuai: Sebaiknya menggunakan lafazh doa yang terdapat dalam Al-Qur'an atau Hadis. Jika tidak ada yang sesuai, kita diperbolehkan menggunakan kata-kata yang sesuai dengan keinginan dan kemampuan sendiri.

Beberapa waktu yang baik untuk berdoa, di mana doa cenderung diijabah oleh Allah SWT, meliputi:

- a. Malam atau Sepertiga Malam Terakhir: Waktu ini dianggap sangat mustajab.
- b. Setelah Shalat Lima Waktu: Doa setelah shalat merupakan waktu yang sangat dianjurkan.

- c. Hari Jum'at: Terdapat waktu tertentu pada hari Jum'at di mana doa tidak ditolak.
- d. Antara Adzan dan Iqomah: Waktu ini juga sangat dianjurkan untuk berdoa.
- e. Saat Berpuasa: Doa orang yang berpuasa dijanjikan akan dikabulkan⁴⁷¹.

Jika seseorang merasa doanya tidak terjawab, perlu dipahami bahwa ketidakjawaban doa itu sendiri bisa jadi merupakan jawaban dari Allah. Allah mengetahui mana yang haq dan mana yang terbaik untuk hamba-Nya. Doa mungkin terjawab segera, atau tertunda hingga hari pembalasan. Terkadang, apa yang dianggap baik oleh manusia belum tentu yang terbaik di mata Allah. Allah-lah Maha Tahu dan Maha Mengetahui setiap kejadian.⁴⁷²

Doa bukan hanya sekadar permohonan, tetapi juga merupakan cara untuk mendekatkan diri kepada Allah, menciptakan hubungan yang lebih dalam, dan menyadari bahwa segala sesuatu berada di dalam pengetahuan dan kuasa-Nya.

D. Fase Alam Fitrah (*Nafsu Mutmainnah*)

Kekuatan psikis lainnya yang menentukan atau menjadi faktor perubahan kepribadian manusia adalah *nafsu mutmainnah*. *Nafsu mutmainnah* adalah jiwa yang telah mendapatkan tuntunan, petunjuk, dan pemeliharaan yang baik. Berdasarkan tuntutan tersebut maka manusia mendapatkan jiwa yang tenang atau dalam bahasa Alquran disebutkan dengan *nafsu mutmainnah*. Jiwa atau keinginan yang tenang tersebut akan membentengi diri dari

melakukan perbuatan yang keji, munkar, dan kejahatan. Sehingga dengan menggunakan *nafsu mutmainnah*, manusia akan mendapatkan ketentraman jiwa, kesejahteraan hidup baik untuk kehidupan dunia maupun kehidupan akhirat. Di dalam Alquran *nafsu mutmainnah* dijelaskan dalam Surat Al Fajr ayat ke 27 sampai 30 yang artinya “Hai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama’ah hamba-hamba-Ku. Masuklah ke dalam surga-Ku”.

Menurut At-Thabari, *Nafsu Mutmainnah* adalah jiwa yang tenang karena mendapatkan apa yang telah Allah janjikan di dalam Kitab-Nya dan melalui pesan Rasul-Nya, arti dari *nafsu mutmainnah* adalah jiwa yang membenarkan apa yang telah Allah firmankan kepada manusia dan mengamalkannya⁴⁷³. Sedangkan Zamakhsary mengatakkn bahwa *nafsu mutmainnah* merupakan jiwa yang aman dan tentram tidak terprovokasi oleh ketakutan dan ksesdihan. Jiwa tersebut merasakan ketengan karena telah melakukan perbuatan yang haq atau benar berdasarkan perintah syariat⁴⁷⁴.

Istilah *al-mutmainnah* berasal dari kata *tamana*, yang dalam bahasa Arab berarti "tenteram" atau "tenang", ketika kata *tamana* atau bentuk lainnya dihubungkan dengan *qalb* (hati) atau *nafs* (jiwa), maknanya mengacu pada jiwa yang senantiasa terhindar dari keraguan dan perbuatan jahat. Konsep ini mirip dengan pengertian dalam tasawuf, di mana jiwa yang tenang beristirahat dalam keyakinan penuh kepada Allah, jauh dari godaan duniawi. Dalam Al-Qur'an, kata *al-mutmainnah* ditemukan sebanyak 13 kali, dengan berbagai bentuk pecahannya. Berdasarkan konteks yang terkandung

dalam ayat-ayat tersebut, dapat dikelompokkan dalam beberapa kategori, salah satunya adalah ketika *al-mutmainnah* dihubungkan dengan kata *qalb* (hati) dalam ayat seperti dalam Surah Ar-Ra'd (13:28), yang berbunyi, "Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." Ayat ini menjelaskan bahwa ketenteraman hati hanya dapat tercapai dengan mengingat Allah, sebuah tanda bahwa ketenangan jiwa datang dari hubungan yang kuat dengan-Nya⁴⁷⁵.

Selanjutnya, *al-mutmainnah* juga dikaitkan dengan perbuatan baik, yang dapat mendatangkan ketenangan kepada pelakunya. Sebagaimana diungkapkan dalam Surah Al-Hajj (22:11): "Dan di antara manusia ada orang yang menyembah Allah dengan berada di tepi. Maka jika ia memperoleh kebajikan, tetaplah ia dalam keadaan itu, dan jika ia ditimpa oleh suatu bencana, berbaliklah ia ke belakang. Rugilah ia di dunia dan di akhirat. Yang demikian itu adalah kerugian yang nyata." Ayat ini menegaskan bahwa perbuatan baik memberikan ketenteraman, sementara ketenangan yang timbul dari perbuatan yang benar, sesuai dengan petunjuk Allah, menjadi ciri dari jiwa yang tenang, atau *al-nafs al-mutmainnah*. Dalam hal ini, jiwa yang bebas dari sifat-sifat buruk cenderung melakukan perbuatan baik dan mendapatkan ketenangan batin⁴⁷⁶.

Ketenangan jiwa yang dimaksud dalam konsep *al-mutmainnah* juga tercermin dalam Surah Ash-Shams (91:9-10), yang berbunyi: "*Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.*" Ayat ini

mengindikasikan bahwa jiwa yang telah disucikan melalui proses *tazkiyah* (penyucian jiwa) akan memperoleh kemenangan, sedangkan jiwa yang tidak disucikan akan merugi. Dalam hal ini, proses *tazkiyah* adalah pembersihan jiwa dari sifat buruk yang ada dalam *nafs* seperti kesombongan, iri hati, dan nafsu duniawi, sehingga jiwa dapat mencapai ketenangan dan kesucian yang pada akhirnya mendekatkan diri kepada Allah.

Berdasarkan pemahaman ini, *al-nafs al-mutmainnah* adalah kondisi jiwa yang telah bebas dari dorongan negatif dan berfungsi untuk mendorong pemiliknya untuk selalu berbuat baik. Hal ini juga menunjukkan bahwa jiwa yang sudah mencapai tingkat *mutmainnah* adalah jiwa yang tidak hanya aman dari godaan buruk, tetapi juga berada dalam keadaan yang diridhai oleh Allah, seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an dalam Surat Al-Fajr (89:27-30), yang memberikan gambaran bahwa jiwa yang tenang akan kembali kepada Tuhan dalam keadaan puas dan diridhai-Nya.

a. Ketenangan Jiwa dalam Kehidupan Spiritual

Ketenangan jiwa, atau dalam konteks tasawuf dikenal sebagai *nafsu mutmainnah*, merupakan puncak dari perjalanan spiritual yang telah melalui proses penyucian diri, atau *tazkiyah*. Konsep *nafsu mutmainnah* merujuk pada keadaan jiwa yang tenang dan damai, yang tercapai setelah individu berhasil membersihkan dirinya dari berbagai kecenderungan negatif dan berfungsi sesuai dengan kehendak Allah. Dalam ajaran Islam, *nafsu mutmainnah* dianggap sebagai tahap tertinggi dari perkembangan jiwa yang

melibatkan penyucian hati dan perilaku melalui disiplin spiritual yang mendalam, seperti dzikir, shalat, dan amal perbuatan baik.

Proses menuju *nafsu mutmainnah* dimulai dengan langkah awal dalam pembersihan jiwa, yang disebut sebagai *tazkiyah*. Penyucian ini mengharuskan individu untuk menghilangkan sifat-sifat buruk seperti kesombongan, iri hati, dan kemarahan, serta menggantinya dengan sifat-sifat terpuji seperti sabar, ikhlas, dan tawakal kepada Allah. Penyucian diri ini bukan hanya mencakup perbaikan dalam hubungan dengan Allah, tetapi juga dengan sesama makhluk-Nya, yang mengarah pada perbaikan akhlak dan moral individu.

Pada tahap ini, individu yang telah mencapai *nafsu mutmainnah* dapat mengalami ketenangan batin yang mendalam, karena ia tidak lagi terpengaruh oleh kecemasan duniawi atau godaan hawa nafsu yang menjerumuskan. Dalam *nafsu mutmainnah*, seseorang hidup dengan keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini adalah bagian dari takdir Allah, dan ia akan menerima segala ujian dengan hati yang lapang. Dalam Al-Qur'an, Nafsu Mutmainnah disebutkan dalam Surah Al-Fajr (89:27-30) sebagai jiwa yang mendapatkan kebahagiaan dan ketenangan yang hakiki, yang akan kembali kepada Allah dalam keadaan diridhai-Nya. Ayat tersebut menyatakan: "*Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku. Masuklah ke dalam surga-Ku.*" (QS. Al-Fajr: 27-30). Dari ayat ini, kita dapat memahami bahwa Nafsu Mutmainnah merupakan jiwa yang telah mencapai kedamaian

penuh, bukan hanya dalam hubungan dengan Tuhan, tetapi juga dalam hubungan dengan sesama makhluk-Nya.

Melalui amalan-amalan seperti dzikir, shalat, dan puasa, seseorang berusaha mendekatkan dirinya kepada Allah, memperkuat ikatan spiritual, dan mencapai kedamaian dalam hidupnya. Sebagaimana dijelaskan dalam Surah Ar-Ra'd (13:28), ketenangan jiwa ini hanya dapat dicapai dengan mengingat Allah: *"Dan orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."* (QS. Ar-Ra'd: 28).

Keadaan Nafsu Mutmainnah juga berhubungan erat dengan pencapaian manusia paripurna menurut ajaran Islam. Islam mengajarkan bahwa manusia yang sempurna adalah mereka yang mampu mencapai kedamaian batin, keseimbangan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi, serta kemampuan untuk menjalani hidup dengan penuh kesabaran dan keikhlasan, dalam tasawuf, proses transformasi spiritual menuju Nafsu Mutmainnah bukan hanya berfokus pada pembersihan jiwa dari sifat buruk, tetapi juga pada pengembangan sifat-sifat mulia yang membawa pada kedamaian dalam diri sendiri dan dalam hubungan dengan Allah dan sesama makhluk-Nya. Dalam hal ini, Nafsu Mutmainnah menjadi tanda bahwa individu telah mencapai tingkat kesadaran spiritual yang tinggi, yang mengarah pada ketenangan jiwa yang sesungguhnya.

Nafsu Mutmainnah adalah puncak kedamaian batin yang dicapai melalui proses panjang penyucian diri (tazkiyah), yang melibatkan

hubungan yang mendalam dengan Allah, pengendalian diri terhadap hawa nafsu, dan perbaikan akhlak. Tahapan ini tidak hanya menciptakan ketenangan jiwa, tetapi juga menandai perjalanan individu menuju kehidupan yang tenang, penuh makna, kedamaian, dan keselarasan sesuai dengan apa yang telah Allah tetapkan dalam takdirnya.

b. Nafsu Mutmainnah dan Takdir Allah

Nafsu Mutmainnah dalam perspektif Islam adalah bagian integral dari konsep kepribadian manusia, yang menjadi titik puncak dari perjalanan spiritual dan psikologis manusia. Dalam tradisi Islam, konsep ini berhubungan erat dengan pencapaian kedamaian batin dan ketenangan jiwa yang datang setelah seseorang mampu menundukkan hawa nafsu, serta menyelaraskan hidupnya dengan kehendak Allah. Nafsu Mutmainnah adalah keadaan jiwa yang sudah berada dalam keadaan damai dan tenteram karena penuh keyakinan terhadap Allah, serta sepenuhnya menerima takdir-Nya.

Dalam pandangan Islam, terdapat konsep yang mengklasifikasikan nafsu atau jiwa manusia ke dalam beberapa tingkatan, yang mencerminkan perkembangan spiritualitas dan psikologis individu. Tiga tingkatan utama dari nafsu dalam ajaran Islam adalah nafsu ammârah, nafsu lawwâmah, dan nafsu mutmainnah. Nafsu Ammârah adalah jiwa yang cenderung kepada keburukan, dan sangat dipengaruhi oleh hawa nafsu serta dorongan untuk melakukan dosa. Sedangkan Nafsu Lawwâmah adalah jiwa yang sering kali diliputi rasa penyesalan atas perbuatan buruknya

dan berusaha untuk kembali kepada jalan yang benar. Akhirnya, Nafsu Mutmainnah adalah tingkatan tertinggi di mana jiwa telah mencapai kedamaian dan ketenangan, bebas dari keraguan dan penuh dengan keimanan kepada Allah.

Dalam ajaran Islam, segala aspek kehidupan, termasuk kondisi psikologis dan spiritual manusia, adalah bagian dari takdir Allah. Konsep takdir dalam Islam mengajarkan bahwa setiap individu telah ditentukan dengan jalan hidup dan ujian-ujian tertentu. Nafsu Mutmainnah, sebagai tingkatan jiwa yang mencapai ketenangan, adalah hasil dari ketaatan kepada Allah, serta penerimaan penuh terhadap takdir yang telah Allah tentukan. Hal ini tercermin dalam ayat Al-Qur'an, yang menyebutkan, "*Wahai jiwa yang tenang (mutmainnah), kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku*" (QS. Al-Fajr [89]: 27-30). Dalam ayat ini, jelas bahwa nafsu mutmainnah adalah tingkatan jiwa yang telah sepenuhnya ridha dengan ketentuan Tuhan dan menemukan kedamaian dalam perjalanan hidupnya.

Kepribadian dalam pandangan Islam tidak terlepas dari proses pembentukan jiwa yang sesuai dengan tuntunan wahyu dan wahyu ilahi. Konsep takdir mengajarkan bahwa setiap individu memiliki peran tertentu dalam dunia ini, dan pembentukan kepribadian seseorang, baik dalam aspek spiritual maupun psikologis, adalah bagian dari rahmat dan ujian yang diberikan Allah. Dalam konteks nafsu mutmainnah, seseorang yang telah mencapai kondisi ini adalah individu yang telah menerima takdir Allah dengan lapang

dada, tanpa ada keraguan, dan menjalani hidup dengan penuh keikhlasan dan ketenangan.

Dalam hal ini, spiritualitas memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian Islam, karena hanya dengan pemahaman yang benar tentang takdir dan tujuan hidup, seseorang dapat mencapai nafsu mutmainnah. Ini adalah titik puncak dari perjalanan hidup yang memerlukan proses panjang yang melibatkan kesadaran diri, pengendalian diri, dan penyerahan sepenuhnya kepada Allah, yang kesemuanya itu terhubung dengan kualitas keimanan dan ketaatan.

Dalam kerangka psikologi Islam, pencapaian nafsu mutmainnah dapat dipandang sebagai pencapaian yang sangat penting bagi kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Hal ini tidak hanya berkaitan dengan ketenangan batin, tetapi juga dengan keseimbangan emosional, pengendalian diri, dan kebahagiaan sejati. Nafsu mutmainnah adalah kondisi di mana seseorang merasa damai dengan dirinya sendiri dan hubungannya dengan Allah, serta merasa tenang dan puas meskipun berada dalam berbagai ujian hidup. Ini sejalan dengan konsep spiritualitas yang membimbing individu untuk hidup dalam harmoni dengan hukum ilahi dan mencapai kesempurnaan dalam hubungannya dengan Tuhan.

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jawziyyah dalam kitabnya "*Madarij al-Salikin*", keadaan nafsu mutmainnah adalah tujuan tertinggi dari seorang Muslim dalam mencapai kebahagiaan hakiki, yang tercapai setelah melalui berbagai ujiannya, baik di dunia maupun di akhirat. Ini adalah tahap di mana seseorang mampu mengatasi segala

rintangannya spiritual dan psikologis, mencapai kebersihan hati, dan hidup dengan kesadaran penuh akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupannya

c. Nafsu Mutmainnah sebagai Proses Transenden

Nafsu Mutmainnah, dalam konteks ajaran Islam, merujuk pada jiwa yang mencapai tingkat ketenangan dan kepuasan yang hakiki, yaitu keadaan di mana hati dan pikiran seseorang berada dalam kedamaian total, terbebas dari kecemasan, kegelisahan, dan dorongan duniawi yang negatif. Konsep ini menggambarkan proses transenden dalam kepribadian Islam yang menunjukkan perjalanan spiritual seseorang menuju kesucian hati dan kedamaian batin yang sejati. Proses transenden ini tidak hanya berkaitan dengan pencapaian kesejahteraan emosional atau psikologis, tetapi juga mencerminkan kedekatan seorang hamba kepada Allah SWT. Nafsu Mutmainnah adalah tingkat tertinggi dalam perjalanan jiwa seorang Muslim yang telah mampu menyeimbangkan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi dengan penuh ketenangan dan rasa puas terhadap takdir Allah.

Dalam Surah Al-Fajr ayat 27-30, Allah SWT berfirman: *"Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku."* (Al-Fajr: 27-30)⁴⁷⁷.

Ayat ini menggambarkan bagaimana jiwa yang telah mencapai tahap *Mutmainnah* akan merasa puas dan ridha terhadap segala

yang telah ditentukan oleh Allah, serta akan diterima dengan penuh kasih sayang oleh-Nya. Ketenangan hati dan kepuasan yang didapatkan oleh seseorang yang mencapai tingkatan ini merupakan bentuk transendensi, di mana ia menyadari bahwa kehidupan di dunia ini hanyalah sementara, dan kebahagiaan hakiki terletak pada kedekatan dengan Allah serta keabadian yang akan datang di akhirat.

Nafsu Mutmainnah mencerminkan proses transformasi spiritual yang mendalam dalam kepribadian seorang Muslim, di mana ia berhasil mengendalikan dorongan nafsu (keinginan duniawi) yang dapat mengarah pada keburukan dan mengarah pada peningkatan kualitas rohani. Ini mencakup pengendalian terhadap sifat-sifat buruk seperti keserakahan, kebencian, dan kecemburuan, dan menggantikannya dengan sifat-sifat positif seperti sabar, ikhlas, dan tawakal kepada Allah. Salah satu prinsip yang terkait dengan pencapaian Nafsu Mutmainnah dalam Islam adalah pengakuan bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup adalah bagian dari takdir Allah yang tidak bisa dihindari. Penerimaan terhadap takdir tersebut dengan penuh ketenangan hati merupakan bentuk transendensi dalam ajaran Islam.

Sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadist Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari, "*Sesungguhnya dalam tubuh ada segumpal darah, jika ia baik, maka seluruh tubuh akan baik, dan jika ia rusak, maka seluruh tubuh akan rusak. Itulah hati*" (Sahih Bukhari, Hadist No. 52)⁴⁷⁸. Hadist ini menekankan pentingnya kebersihan hati dalam kehidupan seorang Muslim. Hati yang suci dan tenang, yang

tercapai melalui pencapaian Nafsu Mutmainnah, menjadi pusat dari keseluruhan integritas dan kesejahteraan diri, baik dalam aspek spiritual, emosional, maupun psikologis. Hati yang tenang inilah yang memungkinkan seorang Muslim untuk menghadapi tantangan hidup dengan keteguhan, kedamaian, dan rasa syukur yang mendalam, tanpa terpengaruh oleh godaan duniawi yang hanya bersifat sementara.

Pencapaian Nafsu Mutmainnah sebagai bagian dari kepribadian Islam menuntut individu untuk terus berproses dalam memperbaiki diri, baik melalui ibadah, tafakur, maupun pengendalian diri terhadap berbagai godaan kehidupan. Spiritualitas tidak hanya menjadi dimensi tambahan dalam kehidupan, tetapi merupakan bagian integral dari keseluruhan perkembangan diri yang membawa individu menuju kedamaian batin yang lebih dalam. Penerimaan terhadap takdir, ketenangan hati, dan pengendalian diri atas nafsu duniawi adalah elemen-elemen penting dalam proses transendensi ini.

Nafsu Mutmainnah bukan sekadar kondisi jiwa yang tenang, tetapi juga manifestasi dari perjalanan spiritual yang mendalam yang mengarah pada pemahaman diri yang lebih tinggi. Dalam proses transenden ini, seorang Muslim berusaha mencapai kedamaian dan kepuasan hakiki yang hanya dapat diperoleh melalui kedekatan dengan Allah dan penerimaan penuh terhadap segala takdir-Nya, baik yang menyenangkan maupun yang tidak. Ini adalah puncak dari pencapaian kepribadian Islam yang sejati, yang tidak

hanya berorientasi pada kebahagiaan dunia, tetapi juga pada kebahagiaan yang kekal di akhirat.

d. Pembangkitan Alam Bawah Sadar

Pembangkitan alam bawah sadar memainkan peran penting dalam pembentukan karakter seseorang, karena alam bawah sadar memengaruhi pola pikir, perilaku, dan kebiasaan individu secara tidak langsung. Meskipun sering kali tidak disadari, pengaruh dari alam bawah sadar dapat menentukan respon individu terhadap berbagai situasi dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Supaya manusia dapat terbangkitnya alam bawah sadar, menjadi manusia sempurna baik lahir maupun batin, sehingga mampu menduduki maqom Kholifah Bumi, maka manusia harus menjalani Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh melalui metode spiritual yang terdiri puasa, *khalwat*, dzikir dan shalat. Sehingga terbukanya matahati untuk menerima pancaran '*nur makrifatullah*' sehingga manusia bisa terlepas dari kejumudan hatinya sendiri. Maksud hal tersebut dalam arti, hakekat manusia yang disebut *nismatul 'adamiyah* yang dibungkus dengan *jismul mahsusah* atau *jasad kasar* telah mendapatkan rahasia hidayah Allah yang dipancarkan dari tempat perbendaharaannya. Itulah "*Nur di atas Nur*" yang disebut "*nismatul 'ubudiyah*". Maka ilmu dan iman manusia telah mampu menyinari hati menuju pembangkitan alam bawah sadar. Itulah buah ibadah yang dihasilkan oleh seorang salik di jalan Allah. Terbangkitnya alam bawah sadar dalam hati itu merupakan potensi hati yang harus digali oleh orang yang berilmu dan beriman.

Merupakan sarana hubungan secara pribadi antara seorang hamba dengan Tuhannya. Orang berilmu dan beriman yang mendapatkan '*futuh ilahiyat*' tersebut.

Melalui transformasi hati, jiwa, dan ruh dengan metode spiritual puasa, khalwat, dzikir dan shalat subjek bisa menangkap essensi yang sebenarnya dari objek, dan sebaliknya objek mampu menghadirkan essensinya pada subjek. Segala sesuatu yang menyadari essensinya sendiri berarti memberi kesadaran pada semua wujud yang berada pada tingkatan yang sama. Lebih lanjut disimpulkan, kesadaran diri sama dengan manifestasi wujud atau sesuatu yang tampak (*dzahir*) yang diidentifikasi dengan 'cahaya murni' (*nur mahdl*). Kesadaran diri, karena itu, diidentifikasi dengan 'penampakan' (*manifestasi*) dan 'cahaya seperti apa adanya' (*nafs al-zhuhur wa al-nuriyyah*). Dari sini kemudian dinyatakan, setiap orang yang memahami essensinya sendiri adalah cahaya murni dan setiap cahaya murni adalah manifestasi dari essensinya sendiri

Setelah mengalami proses transformasi hati, jiwa, dan ruh dengan metode spiritual puasa, khalwat, dzikir dan shalat terbangkitlah alam bawah sadar di mana cahaya Tuhan memasuki diri manusia, yaitu Cahaya Hati (*Nurul Qolbi*), Cahaya Jiwa (*Nuruunafsi*), Cahaya Akal (*Nurul Aqli*), Cahaya Ucapan (*Nurul Qauli*), dan Cahaya Perilaku (*Nurul Af 'ali*).⁴⁷⁹

Dalam konteks spiritualitas Islam, pembangkitan alam bawah sadar dapat dilakukan melalui amalan-amalan yang bertujuan untuk menyucikan hati dan pikiran, sehingga individu dapat lebih dekat kepada Allah dan mencapai kondisi jiwa yang tenang (*nafsu*

mutmainnah). Salah satu cara untuk memprogram ulang alam bawah sadar adalah dengan memperkuat kesadaran spiritual melalui praktik seperti dzikir, shalat, dan tafakur.

Dzikir, sebagai salah satu amalan utama dalam Islam, memiliki kemampuan luar biasa untuk membersihkan pikiran dan hati dari gangguan duniawi yang seringkali merasuki alam bawah sadar. Dzikir yang dilakukan dengan niat tulus dan konsentrasi penuh, dapat membangkitkan kembali kesadaran akan kedekatan dengan Allah, serta membantu individu untuk mengarahkan pikirannya pada kebaikan dan ketenangan batin. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram*" (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menegaskan bahwa dengan dzikir, seseorang dapat mencapai ketenangan jiwa yang pada gilirannya membentuk perilaku yang lebih positif dan mendekatkan diri pada kedamaian batin.

Praktik spiritual lainnya, seperti shalat, juga memiliki pengaruh yang mendalam pada alam bawah sadar. Shalat, sebagai bentuk ibadah yang melibatkan tubuh dan pikiran secara total, memiliki fungsi terapeutik yang mampu menenangkan jiwa dan memperbaiki pola pikir. Shalat dapat menjadi sarana pembangkitan kembali kesadaran diri dan pemrograman ulang alam bawah sadar agar lebih selaras dengan nilai-nilai Islam, mengarah pada perbaikan karakter dan kesempurnaan akhlak. Seperti yang dijelaskan dalam hadis, "*Sesungguhnya shalat itu dapat mencegah dari perbuatan keji dan munkar*" (QS. Al-Ankabut: 45). Dengan melaksanakan shalat dengan

penuh penghayatan, seseorang dapat terhindar dari perbuatan buruk yang berasal dari pengaruh negatif dalam alam bawah sadar.

Dengan pembangkitan alam bawah sadar melalui amalan spiritual yang istiqamah, individu dapat membersihkan jiwa dari sifat-sifat buruk dan membangun karakter yang lebih baik. Tujuan utamanya adalah untuk mencapai *nafsu mutmainnah*, yaitu jiwa yang tenang dan diterima oleh Allah. Dalam pandangan tasawuf, hal ini adalah langkah penting dalam perjalanan spiritual menuju kesempurnaan diri, yang mencakup pemrograman ulang nilai-nilai yang tertanam dalam alam bawah sadar agar sejalan dengan ajaran Islam dan membawa individu lebih dekat kepada kesucian jiwa.

e. Manusia Yang Teriluminasi

Konsep *Manusia yang Teriluminasi* merujuk pada suatu pemahaman spiritual yang mendalam tentang hubungan manusia dengan Tuhan, dimana seseorang yang mencapai kondisi ini dianggap telah mendapatkan cahaya Ilahiyah dalam hatinya, yang menuntun hidupnya menuju kesempurnaan spiritual. Pemahaman ini sangat dipengaruhi oleh ajaran tasawuf dan juga teori iluminasi dalam filsafat Islam. Dalam fase ini, manusia tidak hanya sekadar menjalani kehidupan duniawi, tetapi juga berusaha untuk memahami dan mengenal hakikat diri sejati mereka yang bersumber dari Allah. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam tentang pengenalan diri sebagai sarana untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Salah satu konsep yang terkait erat dengan pemahaman ini adalah “Nur Muhammad”, yang diyakini sebagai

sumber segala sesuatu yang ada di alam semesta ini, serta merupakan perwujudan pertama dari cahaya Allah yang menyinari alam semesta.

Secara lebih khusus, dalam pandangan tasawuf, Allah menciptakan seluruh alam semesta ini dari cahaya-Nya yang tertinggi, yang dikenal dengan sebutan *Nur al-Anwar*, yang kemudian memancar melalui Nur Muhammad. Nur Muhammad adalah manifestasi dari esensi yang bersifat spiritual dan bukan material, yang menyinari hati-hati orang-orang yang beriman dan bertakwa. Hal ini menggambarkan bahwa setiap individu yang telah menerima sinar tersebut, akan memiliki ketenangan jiwa, keteguhan dalam beriman, dan kemampuan untuk mengendalikan hawa nafsu, yang merupakan langkah penting menuju pencapaian *nafsu mutmainnah*, yaitu jiwa yang tenang dan penuh ketentraman. Dalam pandangan ini, manusia yang teriluminasi adalah mereka yang mampu membuka mata hatinya untuk menerima cahaya tersebut, serta menyalurkannya untuk menerangi kehidupan spiritual mereka.

Hadis qudsi "Al-insanu sirrih wa ana sirruh" "Manusia adalah rahasia-Ku, dan Aku adalah rahasianya" menggambarkan hubungan yang sangat intim antara manusia dengan Tuhan, dimana manusia dianggap sebagai cerminan dari rahasia Allah yang paling dalam (*al-insanu sirrih wa ana sirruh*). Konsep ini menunjukkan bahwa tujuan hidup manusia adalah untuk mengenal dirinya sendiri dan, melalui pengenalan tersebut, mengenal Tuhan. Seiring dengan proses penyucian jiwa dan pengamalan ibadah yang istiqomah seperti

shalat, dzikir, puasa, dan khalwat, individu akan semakin dekat dengan esensi ilahiyah dan merasakan kedamaian dalam dirinya. Hal ini juga diingatkan dalam *Al-Qur'an* yang menyatakan: *"Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan ridha dan diridhai"* (QS. al-Fajr: 27-28). Ayat ini mencerminkan kondisi manusia yang telah mencapai kesempurnaan jiwa, yang tidak hanya ridha dengan takdir, tetapi juga merasakan kebahagiaan dalam menerima segala ujian kehidupan sebagai bagian dari rahmat Allah.

Dalam filsafat iluminasi (Isyraqi) yang diajarkan oleh Suhrawardi⁴⁸⁰, cahaya bukan hanya sebuah metafora untuk pengetahuan, tetapi merupakan esensi yang melampaui dunia material. Nur al-Anwar, atau cahaya utama yang berasal dari Tuhan, berperan sebagai sumber dari segala wujud, baik yang tampak di dunia ini maupun yang tidak tampak. Suhrawardi menyatakan bahwa Allah adalah Cahaya yang menyinari alam semesta, dan dari Cahaya-Nya inilah segala sesuatu berasal. Cahaya ini tidak hanya memberikan pengetahuan rasional, tetapi juga menyinari hati manusia yang beriman dan bertakwa, membawa mereka menuju ketenangan dan kedamaian yang sejati.

Cahaya murni menjadi esensi yang mendasari berjalannya kehidupan. Cahaya tersebut yang merupakan sebab yang tidak memiliki sebab, dirinya menjadi sebab dari sebab dan memunculkan akibat. Cahaya tersebut yang menjadi sebab terjadinya segala hal di luar dirinya, dapat dikatakan segala hal di luar Cahaya Murni tersebut bergantung pada-Nya. Esensi cahaya Tuhan dalam pemikiran Suhrawardi merupakan suatu prinsip yang menimbulkan

aksiden-aksiden yang kemudian menjadi sebab akan adanya keberadaan (eksistensi) dari segala sesuatu.

Cahaya merupakan bentuk yang atas pengaruhnya, materi mampu berada (eksis). Berbeda dengan pandangan Aristotelian tentang konsep kesatuan antara bentuk dan materi (*hilemorfisme*), dalam ajaran al-Isyraqy, materi tanpa mendapat pencahayaan hanyalah merupakan bagian dari kegelapan, yaitu keadaan tanpa cahaya⁹⁸. Hanya karena esensi cahaya Tuhan lah segala sesuatu dapat mengalami keberadaannya. Dapat dikatakan dalam ontologi ajaran Suhrawardi, yang “ada” didasari oleh prinsip pencahayaan, di mana terdapat tingkatan-tingkatan intensitas cahaya, semakin dekat dengan Cahaya Murni maka sesuatu itu semakin kuat intensitas cahayanya dan semakin jelas keberadaannya, sedangkan semakin jauh dari Cahaya Murni semakin dirinya dekat dengan kegelapan dan tidak mampu mengalami keberadaan (*eksis*). Dengan kata lain ajaran Suhrawardi tersebut menjelaskan bahwa eksistensi segala sesuatu bergantung atas esensi cahaya ketuhanan, sedangkan esensi itu sendiri merupakan realitas yang sesungguhnya dan tidak memiliki sebab lain kecuali diri-Nya. Suhrawardi memiliki pendapat yang berbeda dengan pandangan *Zoroaster* yang menganggap adanya dualitas, dimana kegelapan dan cahaya adalah berbeda. Sedangkan pandangan Aristotelian memandang adanya dualitas antara bentuk dan materi, jiwa dan badan.⁴⁸¹

Al-Qur'an mengajarkan bahwa hati manusia hanya dapat menemukan kedamaian sejati dengan mengingat Allah. Dalam *Surah Ar-Ra'd* ayat 28, Allah berfirman: "*Ingatlah, hanya dengan*

mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram" (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menggarisbawahi bahwa cahaya iman yang diterima melalui dzikir dan pengingatan kepada Allah akan menuntun hati untuk mencapai ketenangan batin yang mendalam, meskipun dunia luar penuh dengan tantangan dan perubahan, hati yang dipenuhi dengan cahaya Ilahiyah akan terus bersinar dan tidak akan pernah redup, karena cahaya tersebut bukanlah cahaya duniawi yang dapat padam, melainkan cahaya yang bersifat abadi.

Lebih lanjut, manusia yang telah memperoleh pencerahan dari cahaya Ilahiyah ini dikatakan telah mencapai tingkat spiritual yang lebih tinggi, yang dalam tradisi Islam sering disebut sebagai maqom Kholifah Bumi. Sebagai khalifah, manusia diberi amanah oleh Allah untuk menjaga dan mengelola bumi sesuai dengan sunnatullah, prinsip-prinsip kehidupan yang telah ditentukan-Nya. Tanggung jawab ini mengharuskan manusia untuk mengendalikan potensi diri mereka, yang meliputi akal, hati, dan amal perbuatan, agar selaras dengan kehendak Tuhan. Sebagaimana dinyatakan dalam *Al-Qur'an* surah Al-Baqarah ayat 30: *"Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: 'Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di bumi'"* (QS. Al-Baqarah: 30).

Proses menuju maqom Kholifah Bumi memerlukan pembentukan karakter yang kuat, yang hanya dapat dicapai melalui ibadah yang istiqomah dan penuh ketulusan, seperti puasa, dzikir, dan shalat. Ibadah-ibadah ini bukan hanya merupakan kewajiban ritual, tetapi juga merupakan sarana untuk menyalakan cahaya iman dalam diri, yang membawa seseorang lebih dekat kepada Allah dan

menumbuhkan sifat-sifat mulia dalam kehidupannya sehari-hari. Seseorang yang benar-benar beribadah dengan penuh kesungguhan akan memanasifestasikan potensi dirinya untuk kebaikan umat manusia, serta dapat menjalankan amanah sebagai khalifah dengan penuh tanggung jawab.

Dalam proses menuju *Manusia yang Teriluminasi*, penting untuk menyadari bahwa tidak ada pencapaian yang dapat diperoleh tanpa melalui perjalanan panjang dalam pengendalian diri dan pemurnian hati. Melalui amalan-amalan spiritual, seseorang dapat meraih pencapaian spiritual yang lebih tinggi, sebagaimana dinyatakan dalam QS. *Yunus (10:62-64)* yang berbunyi: “*Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. Bagi mereka berita gembira dalam kehidupan di dunia dan (di kehidupan) akhirat...*” Ayat ini mengungkapkan bahwa orang-orang yang teriluminasi, yang telah mencapai tingkat kedamaian dan ketenangan batin, akan merasakan ketentraman yang luar biasa dalam setiap aspek kehidupan mereka, baik dalam dunia maupun akhirat.

Sebagaimana dijelaskan dalam *hadis Nabi* yang menyatakan bahwa hati manusia ibarat kain putih yang menjadi ternoda oleh dosa dan akan kembali bersih melalui taubat dan amal kebaikan, proses penyucian hati adalah hal yang krusial untuk mencapai kondisi *Manusia yang Teriluminasi*.

f. Cahaya Allah dalam Hati Manusia

Cahaya Allah, sebagai manifestasi dari sifat-sifat-Nya yang mulia, memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan ketenangan dan kedamaian dalam jiwa manusia. Cahaya ini bukanlah cahaya fisik yang terlihat oleh mata, melainkan cahaya spiritual yang menyinari hati dan memberikan bimbingan dalam hidup. Dalam Islam, cahaya Ilahi ini dianggap sebagai petunjuk hidup yang dapat membimbing seseorang menuju jalan yang benar dan memberikan kekuatan dalam menghadapi ujian hidup.

Cahaya Allah, yang memancar melalui sifat-sifat-Nya yang mulia, berfungsi sebagai penerang bagi jiwa manusia. Seperti halnya matahari yang memberikan cahaya dan kehidupan bagi dunia fisik, cahaya Ilahi ini juga memberikan penerangan bagi hati para hamba yang taat dan beriman kepada-Nya. Cahaya ini tidak hanya bersifat metaforis, tetapi juga memiliki dampak nyata dalam memberikan ketenangan batin, menghilangkan kegelapan dalam jiwa, dan membawa kedamaian yang mendalam. Dalam surah Al-Baqarah ayat 257, Allah berfirman, "*Allah adalah Pelindung orang-orang yang beriman; Dia mengeluarkan mereka dari kegelapan kepada cahaya*" (QS. Al-Baqarah: 257). Ayat ini mengingatkan kita bahwa iman kepada Allah merupakan sumber cahaya yang mengeluarkan manusia dari kegelapan kebodohan, kesesatan, dan keputusasaan, dan membawa mereka ke dalam terang ilmu, kebijaksanaan, dan ketenangan hati.

Cahaya Ilahi ini bukan hanya diterima oleh orang-orang yang beriman dalam pengertian eksternal, tetapi juga meresap ke dalam

batin mereka yang tekun dalam beribadah. Dalam *Madarij al-Salikin*, Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa hati yang senantiasa berzikir dan taat kepada Allah akan dipenuhi dengan cahaya-Nya, yang memberikan ketenangan dan keyakinan yang mendalam dalam kehidupan sehari-hari. Seperti yang dicatat oleh Ibnu Qayyim, "*Cahaya ini akan menyinari batin hamba yang tekun beribadah, memberi ketenangan dan keyakinan yang mendalam dalam kehidupan mereka*". Cahaya Ilahi ini juga disebutkan dalam banyak ajaran tasawuf, di mana para sufi percaya bahwa cahaya Allah adalah sumber pencerahan batin yang menghilangkan kabut-kabut kebodohan dan ketidaktahuan, sehingga memungkinkan seseorang untuk melihat dengan mata hati yang jernih dan mencapai kedamaian sejati.

Kehadiran cahaya Ilahi dalam hati manusia mengubah kualitas hidup seseorang, karena mereka yang memperoleh cahaya ini tidak hanya mendapatkan kedamaian dalam hati, tetapi juga menjadi lebih dekat dengan Allah, mengarahkan seluruh aktivitas mereka untuk mendapatkan ridha-Nya. Manusia yang dipenuhi dengan cahaya Allah memiliki kekuatan spiritual yang mendalam yang memungkinkan mereka untuk mengatasi ujian hidup dengan ketenangan dan kebijaksanaan. Ketenangan ini bukanlah sekadar kedamaian yang bersifat sementara, tetapi ketenangan yang langgeng yang berasal dari hubungan yang erat dengan Sang Pencipta.

Manusia yang teriluminasi, dalam pandangan spiritual, adalah mereka yang telah berhasil membangkitkan potensi batin mereka

melalui praktik ibadah yang istiqomah. Melalui amalan seperti puasa, dzikir, dan shalat yang dilakukan dengan penuh keikhlasan dan kesungguhan, mereka membuka diri untuk menerima cahaya Ilahi, yakni Nur Hidayah yang dipancarkan oleh Allah. Cahaya ini berfungsi untuk menerangi hati mereka, menghilangkan segala kegelapan, dan membawa mereka menuju pemahaman yang lebih dalam mengenai hakikat kehidupan. Sebagaimana yang diajarkan dalam Al-Qur'an, melalui cahaya Ilahi, hati manusia dapat menemukan ketenangan sejati. Allah berfirman dalam Surah Ar-Ra'd (13:28), "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram*" (QS. Ar-Ra'd: 28), yang menegaskan bahwa ketenangan hati yang sejati hanya bisa tercapai melalui kedekatan dengan Allah, yang membawa pada pencerahan spiritual.

Proses pencerahan ini menghasilkan kondisi jiwa yang disebut Nafsu Mutmainnah, yaitu nafsu yang tenang dan dalam keadaan ridha, baik kepada Allah maupun terhadap takdir-Nya. Seiring dengan pencapaian ketenangan batin ini, individu tidak hanya dapat melihat kehidupan dari perspektif yang lebih dalam dan spiritual, tetapi juga mendapatkan kemampuan untuk memahami dan menjalani kehidupan dengan hikmah dan kebijaksanaan. Sebagai Khalifah di bumi, manusia yang telah mencapai tingkatan ini diberikan amanah untuk memelihara dan mengelola dunia sesuai dengan prinsip-prinsip yang ditetapkan oleh Allah. Sebagaimana Allah berfirman dalam Surah Al-Baqarah (2:30), "*Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: 'Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi.'*" (QS. Al-

Baqarah: 30). Manusia yang teriluminasi tidak hanya menjadi pribadi yang tenang dan penuh kebijaksanaan, tetapi juga menjadi penerang bagi sesama, menyebarkan kebenaran dan keadilan, serta membawa kebaikan bagi umat manusia.

Dengan pencapaian ini, manusia tidak hanya menyempurnakan diri mereka sendiri, tetapi juga mempengaruhi lingkungan sekitar mereka dengan menyebarkan cahaya kebenaran dan nilai-nilai Ilahi. Hal ini menunjukkan bahwa kesempurnaan spiritual tidak hanya berfokus pada kedamaian batin individu, tetapi juga pada peran aktif mereka dalam memberikan kontribusi positif kepada dunia melalui tindakan yang baik dan penuh kasih.

BAB 8

IMPLIKASI DINAMIKA KEPERIBADIAN ISLAM

A. Spiritualitas dalam Pembentukan Kepribadian

Spiritualitas memainkan peran yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian manusia, meskipun sering kali tidak dianggap sebagai fokus utama dalam kajian psikologi tradisional yang lebih menekankan pada faktor biologis dan sosial. Pembentukan kepribadian tidak hanya bergantung pada aspek kognitif dan afektif, tetapi juga pada dimensi spiritual yang berhubungan dengan pencarian makna hidup, kesadaran diri, dan hubungan dengan kekuatan yang lebih tinggi. Aspek spiritual ini dapat memengaruhi cara individu menginterpretasikan pengalaman hidup, mengelola konflik batin, dan berinteraksi dengan orang lain. Dalam konteks agama Islam, spiritualitas sering kali berhubungan dengan konsep taqwa (kesadaran kepada Allah) yang tercermin dalam ibadah, moralitas, dan pengendalian diri. Sebagaimana yang diungkapkan dalam Al-Qur'an Surah Al-Mulk (67:15), yang menyatakan: *"Dia (Allah) yang menjadikan bumi itu mudah untuk kamu jelajahi, maka jalanih puncak-puncaknya dan makanlah rezeki yang telah disediakan-Nya untukmu"* (Al-Mulk: 15). Ayat ini menegaskan bahwa hidup yang dilalui dengan kesadaran spiritual dapat membawa kedamaian dan arah yang jelas dalam hidup.

Bagi banyak individu, spiritualitas juga berfungsi sebagai pedoman untuk menemukan tujuan hidup yang lebih besar, memberikan rasa kontrol yang lebih besar atas pengalaman dan keputusan hidup. Ini mencerminkan pemahaman bahwa spiritualitas bukan hanya terkait dengan ibadah semata, tetapi juga dengan pencapaian kesejahteraan psikologis yang melibatkan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Dalam hal ini, spiritualitas dapat dilihat sebagai dimensi yang membentuk dan membimbing kepribadian seseorang, memberikan makna dalam hidup yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan dan kesulitan dengan ketenangan batin. Penelitian dalam bidang psikologi menunjukkan bahwa individu yang memiliki dimensi spiritual yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi stres dan lebih berdaya dalam menghadapi permasalahan hidup, penelitian oleh Pargament menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat meningkatkan kualitas hidup dan memberikan dukungan psikologis yang penting dalam mengatasi berbagai gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi⁴⁸² .

Lebih jauh lagi, spiritualitas juga berfungsi sebagai alat dalam membentuk jati diri. Konsep jati diri ini merujuk pada kesadaran individu tentang siapa dirinya, tujuan hidupnya, serta hubungan dengan orang lain dan dengan Tuhan. Dalam pandangan psikologi, jati diri yang kuat dan sehat sangat berhubungan dengan rasa kebermaknaan hidup, yang seringkali dicapai melalui pemahaman spiritual yang mendalam. Sebagaimana dijelaskan dalam teori Erik Erikson, pencapaian identitas diri yang stabil adalah bagian penting

dari perkembangan psikologis yang sehat. Proses pencarian makna hidup seringkali melibatkan pertanyaan-pertanyaan spiritual yang mendalam yang dapat membentuk jalan hidup seseorang, memberikan arah yang lebih jelas dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Salah satu teori yang lebih modern mengenai hubungan spiritualitas dan kepribadian adalah teori self-determination yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan. Teori ini menyatakan bahwa kebutuhan dasar manusia untuk otonomi, kompetensi, dan keterhubungan memainkan peran penting dalam perkembangan pribadi yang sehat. Dalam hal ini, spiritualitas berperan sebagai salah satu aspek yang mendukung pemenuhan kebutuhan tersebut, karena praktik spiritual sering kali menyediakan ruang untuk refleksi diri, pencarian makna, serta koneksi dengan orang lain dan dengan Tuhan. Spiritualitas tidak hanya menjadi pendorong bagi pencapaian kesejahteraan emosional, tetapi juga membantu individu untuk lebih memahami dirinya dalam konteks yang lebih besar, serta mengembangkan kepribadian yang lebih matang dan utuh⁴⁸³.

Proses pembentukan spiritualitas dalam diri seseorang juga melibatkan tahapan yang lebih dalam, seperti yang dijelaskan oleh Yedi Supriadi (2020) dalam teori tiga fase kepribadian. Pertama, pada Fase Alam Samar, individu hanya menggunakan akal (kognitif) dalam berpikir dan bertindak. Kedua, pada Fase Alam Sadar, individu mulai melibatkan hati (emosional) dalam pencarian jati dirinya, menggunakan akal yang dibarengi dengan perasaan. Ketiga, pada

Fase Alam Fitrah, individu mengakses kesadaran yang lebih dalam (neosis), yang bersumber dari Tuhan melalui intuisi dan hati yang fokus pada hubungan vertikal dengan Tuhan. Proses ini menggambarkan evolusi spiritualitas dalam kehidupan individu, yang pada akhirnya membentuk kesadaran diri dan jati diri yang lebih mendalam⁴⁸⁴.

a. Nativisme

Aliran nativisme, yang dikembangkan oleh tokoh seperti Noam Chomsky, berpendapat bahwa banyak aspek dari perkembangan manusia, termasuk kepribadian dan kemampuan kognitif, ditentukan oleh faktor-faktor bawaan atau genetik. Chomsky, dalam karyanya *Syntactic Structures*, mengemukakan bahwa manusia dilahirkan dengan kemampuan bawaan untuk memahami dan menghasilkan bahasa, yang disebut sebagai *Universal Grammar*⁴⁸⁵. Pandangan ini menekankan bahwa banyak kemampuan dasar, termasuk bahasa, sudah ada sejak lahir dan lebih dipengaruhi oleh faktor biologi daripada pengalaman sosial atau budaya. Perkembangan kepribadian juga dapat dipandang sebagai hasil dari interaksi antara faktor-faktor bawaan dan lingkungan yang memengaruhinya, meskipun dalam kerangka nativisme, penekanan utama tetap pada kecenderungan biologis yang mendasari perkembangan tersebut.

Namun, dalam tradisi nativisme, spiritualitas sering kali tidak menjadi fokus utama, karena aliran ini lebih menekankan pada penjelasan yang dapat diukur secara ilmiah dan terukur. Sebagian

besar teori nativisme lebih memusatkan perhatian pada aspek kognitif dan perilaku manusia yang dapat diuji dan diverifikasi melalui eksperimen. Meskipun demikian, dalam beberapa perkembangan teoritis yang lebih baru, beberapa pemikir mulai mengakui bahwa manusia mungkin memiliki kecenderungan bawaan untuk mencari makna hidup atau mengembangkan dimensi spiritual sebagai bagian dari proses perkembangan psikologis mereka. Ini menunjukkan bahwa meskipun nativisme tidak secara langsung membahas spiritualitas, potensi untuk pengalaman spiritual dapat dilihat sebagai bagian dari faktor bawaan dalam diri manusia.

Penting untuk dicatat bahwa dalam tradisi keagamaan, khususnya dalam Islam, manusia dianggap memiliki fitrah atau kecenderungan alami untuk mengenal Tuhan dan mencari makna hidup. Al-Qur'an mengungkapkan hal ini dalam Surah Ar-Rum ayat 30 yang menyatakan: "Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); itu adalah fitrah Allah yang telah menciptakan manusia sesuai dengan fitrah itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah". Ayat ini menegaskan bahwa manusia secara alami memiliki kecenderungan untuk mencari dan memahami dimensi spiritual sebagai bagian dari kepribadian mereka yang lebih luas.

Hadist Nabi Muhammad SAW juga menggarisbawahi pentingnya dimensi spiritual dalam kehidupan manusia. Dalam salah satu hadist yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Rasulullah SAW bersabda: "Setiap anak yang dilahirkan adalah dalam keadaan fitrah, maka

kedua orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi" (*Sahih Muslim*). Hadist ini menegaskan bahwa manusia dilahirkan dengan kecenderungan alami untuk mengenal Tuhan, yang selanjutnya dipengaruhi oleh pendidikan dan lingkungan sosial mereka. Meskipun aliran nativisme dalam psikologi lebih fokus pada faktor-faktor biologis dan genetik, konsep spiritualitas dalam kepribadian manusia tidak dapat dipisahkan dari dimensi bawaan atau fitrah yang ada dalam diri setiap individu, sebagaimana yang diungkapkan dalam pandangan keagamaan.

b. Empirisme

Aliran empirisme, yang dipelopori oleh tokoh seperti John Locke dan B.F. Skinner, berpendapat bahwa semua pengetahuan dan perilaku manusia berasal dari pengalaman yang diperoleh melalui indrawi. Locke, dalam karyanya *An Essay Concerning Human Understanding*, menyatakan bahwa pikiran manusia pada dasarnya adalah "tabula rasa" atau papan kosong yang hanya dapat terisi melalui pengalaman inderawi⁴⁸⁶. Aliran ini menegaskan bahwa segala sesuatu yang dipelajari atau dialami oleh individu berasal dari interaksi mereka dengan dunia luar, tanpa adanya bawaan atau pengetahuan yang sudah ada sebelumnya. Kerangka empirisme, aspek spiritualitas yang tidak dapat diobservasi atau diukur secara langsung dengan alat ilmiah sering kali tidak mendapat tempat yang signifikan dalam analisis psikologis.

Namun, meskipun empirisme secara tradisional lebih fokus pada fenomena yang dapat diukur, banyak penelitian dalam beberapa

dekade terakhir yang menunjukkan bahwa spiritualitas meskipun sulit diukur secara langsung memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Penelitian dalam bidang psikologi positif, seperti yang dikemukakan oleh Pargament (1997), mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kehidupan spiritual atau agama yang kuat seringkali memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dan lebih mampu mengatasi stres. Pargament menemukan bahwa faktor-faktor seperti keterlibatan dalam praktik keagamaan dan keyakinan spiritual dapat berperan penting dalam memberikan rasa makna dan tujuan dalam hidup, serta memperkuat kemampuan individu untuk menghadapinya⁴⁸⁷. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa meskipun empirisme berfokus pada pengalaman yang dapat diobservasi dan diukur, spiritualitas tetap memiliki dampak penting terhadap perkembangan kepribadian manusia. Ini mengindikasikan bahwa aspek spiritual dapat mempengaruhi kesejahteraan individu dalam cara-cara yang mungkin tidak sepenuhnya dapat diukur dengan alat ilmiah, namun dampaknya tetap terlihat dalam kehidupan sehari-hari.

Di sisi lain, dalam tradisi Islam, spiritualitas bukanlah sesuatu yang terpisah dari kehidupan sehari-hari, tetapi dianggap sebagai bagian integral dari pengembangan kepribadian manusia. Al-Qur'an dengan jelas menekankan bahwa tujuan hidup manusia adalah untuk beribadah kepada Allah dan mencapai kedamaian batin melalui hubungan dengan-Nya. Dalam Surah Al-Baqarah ayat 2:2, Allah berfirman: "*Kitab (Al-Qur'an) ini tidak ada keraguan padanya;*

petunjuk bagi mereka yang bertakwa." Ayat ini menggarisbawahi bahwa spiritualitas melalui petunjuk Tuhan adalah aspek utama dalam mencapai kesejahteraan spiritual dan psikologis.

Hadist Nabi Muhammad SAW juga mengajarkan bahwa kehidupan yang seimbang antara spiritualitas dan duniawi adalah kunci kebahagiaan. Rasulullah SAW bersabda, "*Orang yang paling baik di antara kalian adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain*" (*Sahih Muslim*). Hadist ini menunjukkan bahwa kesejahteraan tidak hanya berasal dari pencapaian material atau kebahagiaan duniawi, tetapi juga dari peran spiritual dalam memberikan manfaat kepada sesama.

Aliran empirisme dalam psikologi mungkin membatasi pembahasan tentang spiritualitas dengan fokus pada pengamatan dan pengukuran, ada bukti kuat yang menunjukkan bahwa dimensi spiritual tetap memainkan peran penting dalam perkembangan kepribadian manusia, memberikan makna hidup, dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

c. Konvergensi

Aliran konvergensi dalam psikologi berusaha menggabungkan perspektif dari nativisme dan empirisme. Pendekatan ini menekankan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh kombinasi antara faktor bawaan dan pengalaman yang diperoleh melalui interaksi dengan lingkungan sosial. Dalam pandangan konvergensi, tidak ada satu faktor yang secara eksklusif menentukan perkembangan kepribadian, melainkan kedua faktor tersebut

biologis dan sosial berinteraksi dalam membentuk individu. Aliran ini menganggap bahwa dimensi spiritual merupakan aspek pengalaman manusia yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya, tetapi juga oleh potensi spiritual yang ada dalam diri manusia sejak lahir. Konvergensi berusaha mengakomodasi berbagai aspek dalam pembentukan kepribadian, termasuk potensi bawaan manusia untuk merasakan dan memahami dimensi spiritual.

Pandangannya lebih inklusif dibandingkan dengan aliran-aliran sebelumnya, dan menganggap spiritualitas sebagai elemen yang sangat penting dalam perkembangan kepribadian manusia. Seseorang mungkin dilahirkan dengan potensi untuk merasakan dan memahami dimensi spiritual, yang kemudian berkembang melalui pengalaman hidup dan pengaruh lingkungan sosial. Dengan kata lain, konvergensi melihat spiritualitas sebagai salah satu komponen utama yang mempengaruhi bagaimana individu membentuk makna hidup mereka dan mengatasi tantangan yang dihadapi dalam kehidupan. Berbeda dengan pandangan yang hanya menekankan faktor bawaan atau faktor sosial secara terpisah, pendekatan konvergensi berusaha memberikan pemahaman yang lebih holistik mengenai faktor-faktor yang membentuk kepribadian manusia, termasuk dimensi spiritual yang turut memberikan pengaruh dalam proses perkembangan psikologis.

Penting untuk dicatat bahwa dalam konteks agama Islam, spiritualitas dianggap sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, yang tidak hanya terkait dengan aspek pribadi tetapi juga

sosial dan budaya. Al-Qur'an menjelaskan bahwa manusia diciptakan dengan fitrah kecenderungan alami untuk mengenal Tuhan dan hidup dalam kebaikan. Hal ini tercermin dalam Surah Ar-Rum ayat 30 yang menyatakan: "*Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); itu adalah fitrah Allah yang telah menciptakan manusia sesuai dengan fitrah itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah*". Ayat ini menegaskan bahwa manusia secara alami dilahirkan dengan kecenderungan untuk mengenal Tuhan, yang sejalan dengan pandangan konvergensi yang menganggap potensi spiritual sebagai bawaan yang berkembang seiring dengan pengalaman hidup.

Hadist Nabi Muhammad SAW juga menggarisbawahi pentingnya spiritualitas dalam kehidupan manusia. Dalam salah satu hadist, Rasulullah SAW bersabda: "*Setiap anak yang dilahirkan adalah dalam keadaan fitrah, maka kedua orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi*" (*Sahih Muslim*). Hadist ini menunjukkan bahwa setiap manusia dilahirkan dengan potensi spiritual atau fitrah, yang kemudian dipengaruhi oleh lingkungan sosial mereka. Dalam hal ini, spiritualitas dipandang sebagai aspek fundamental dalam pembentukan kepribadian yang mempengaruhi cara individu berinteraksi dengan dunia sekitar dan menjalani kehidupannya.

Aliran konvergensi mengakui pentingnya faktor bawaan (seperti potensi spiritual) dan pengalaman (seperti pengaruh sosial dan budaya) dalam pembentukan kepribadian manusia. Spiritualitas, berfungsi sebagai elemen yang dapat berkembang melalui interaksi

antara keduanya, membentuk individu yang lebih utuh dan menyeluruh dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan mereka.

d. Psikoanalisis

Teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud memandang agama dan spiritualitas dengan cara yang lebih kritis dan skeptis. Freud, dalam karyanya *The Future of an Illusion* (1927), menganggap agama sebagai ilusi, yaitu konstruksi psikologis yang muncul sebagai mekanisme pertahanan untuk mengatasi kecemasan eksistensial yang mendalam. Dalam pandangannya, agama atau spiritualitas seringkali menjadi alat pengalihan yang digunakan oleh individu untuk menghindari kenyataan yang menakutkan, seperti ketakutan terhadap kematian, ketidakpastian hidup, dan kebutuhan untuk menanggulangi konflik-konflik internal yang lebih mendalam. Freud berpendapat bahwa spiritualitas atau agama sering kali berfungsi sebagai penyelesaian sementara untuk rasa cemas yang berasal dari ketegangan-ketegangan dalam alam bawah sadar, sehingga tidak memiliki dasar yang obyektif atau ilmiah. Dalam pandangan ini, agama adalah manifestasi dari kekurangan pengetahuan yang pada akhirnya berfungsi untuk memberi rasa aman, meskipun tidak mencerminkan realitas yang sesungguhnya.

Namun, pandangan Freud tentang spiritualitas mendapat kritik dan revisi dari Carl Jung, seorang tokoh penting dalam pengembangan psikologi analitik yang awalnya merupakan pengikut Freud. Jung menganggap spiritualitas sebagai elemen yang jauh

lebih penting dalam kehidupan psikologis manusia dan dalam perjalanan menuju integrasi diri. Dalam karyanya *Psychological Aspects of the Self* (1961), Jung mengemukakan bahwa pengalaman spiritual dan agama memiliki peran yang sangat penting dalam proses individuasi, yaitu pencapaian kesadaran diri yang lebih mendalam dan penyatuan berbagai aspek dalam diri seseorang. Jung melihat individuasi sebagai proses di mana seseorang mencapai keseimbangan dan keselarasan antara aspek sadar dan bawah sadarnya, serta mempertemukan berbagai komponen dalam diri mereka yang sebelumnya terpisah. Dalam pandangannya, spiritualitas menjadi sarana yang sangat vital dalam mencapai kedalaman pemahaman diri, karena pengalaman spiritual membantu individu untuk memahami makna hidup dan tempat mereka dalam tatanan alam semesta yang lebih besar.

Jung menekankan bahwa spiritualitas bukan hanya sekadar upaya untuk melarikan diri dari konflik psikologis, melainkan suatu bentuk pengungkapan kebenaran diri yang lebih tinggi. Ia menganggap pengalaman religius atau spiritual sebagai langkah menuju pemahaman yang lebih dalam tentang keseluruhan diri, yang dapat membawa individu kepada integrasi psikologis yang lebih sehat dan utuh. Bagi Jung, spiritualitas bukanlah pengalihan dari masalah, melainkan komponen yang esensial dalam perjalanan hidup manusia untuk mencapai kedamaian batin dan pemahaman diri yang lebih dalam. Dalam hal ini, spiritualitas dipandang sebagai salah satu elemen penting yang dapat memperkaya dan memperdalam perkembangan kepribadian manusia.

Pandangan Jung mengenai spiritualitas juga sejalan dengan ajaran Islam, yang menekankan pentingnya dimensi spiritual dalam perkembangan kepribadian dan kesejahteraan psikologis manusia. Islam mengajarkan bahwa spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan hubungan antara individu dan Tuhan, tetapi juga mencakup hubungan antara individu dengan dirinya sendiri dan sesama. Dalam Al-Qur'an, Surah At-Tawbah ayat 71 menyebutkan: *"Dan orang-orang yang beriman, lelaki dan perempuan, sebagian mereka (adalah) penolong bagi sebagian yang lain. Mereka menyuruh (mengerjakan) yang makruf dan mencegah dari yang mungkar..."* (At-Tawbah: 71). Ayat ini menunjukkan pentingnya hubungan sosial yang harmonis dalam pengembangan spiritualitas yang sehat, yang secara langsung mempengaruhi pembentukan kepribadian yang utuh.

Hadist Nabi Muhammad SAW juga mengajarkan bahwa kesejahteraan spiritual sangat penting dalam perkembangan kepribadian manusia. Rasulullah SAW bersabda: *"Sesungguhnya di dalam tubuh manusia itu ada segumpal daging, apabila ia baik, maka baiklah seluruh tubuh, dan apabila ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Itulah hati"* (Sahih Bukhari). Hadist ini menekankan pentingnya kebersihan hati sebagai landasan untuk pembentukan kepribadian yang baik, yang sangat erat kaitannya dengan dimensi spiritual dalam diri seseorang.

Freud melihat spiritualitas sebagai ilusi yang berfungsi untuk mengatasi kecemasan, Jung menawarkan pandangan yang lebih konstruktif dengan melihatnya sebagai elemen esensial dalam

pembentukan kepribadian yang sehat. Perspektif ini, yang menganggap spiritualitas sebagai bagian integral dalam pencapaian pemahaman diri dan integrasi psikologis, sejalan dengan ajaran-ajaran spiritual yang ada dalam agama Islam, yang mengutamakan keseimbangan antara dimensi jasmani dan rohani dalam pembentukan pribadi yang utuh dan berkualitas.

e. Integrasi Spiritualitas dalam Psikologi Kontemporer

Seiring berjalannya waktu, terdapat pengakuan yang semakin besar terhadap pentingnya spiritualitas dalam psikologi kontemporer, terutama dalam aliran psikologi humanistik dan psikologi transpersonal. Psikologi humanistik, yang dipelopori oleh tokoh-tokoh seperti Abraham Maslow, Carl Rogers, dan Rollo May, berfokus pada pengembangan potensi manusia untuk mencapai keadaan optimal. Maslow, dalam karya terkenalnya *Motivation and Personality*, mengajukan konsep aktualisasi diri, yang menggambarkan proses pencapaian potensi penuh seseorang. Dalam teorinya, Maslow menempatkan pencarian makna hidup dan pengalaman spiritual sebagai bagian integral dari perjalanan individu menuju aktualisasi diri. Bagi Maslow, spiritualitas bukan hanya sekedar aspek psikologis, tetapi juga mencakup dimensi eksistensial yang mendalam, yang sangat berpengaruh dalam pembentukan kepribadian manusia. Maslow menegaskan bahwa pencapaian aktualisasi diri melibatkan pemahaman dan pencarian makna hidup yang lebih besar, di mana pengalaman spiritual sering kali menjadi pendorong utama dalam proses ini⁴⁸⁸. Spiritualitas

dilihat sebagai bagian yang tak terpisahkan dari perkembangan psikologis seseorang, yang berkontribusi pada perasaan kepuasan, makna hidup, dan kesejahteraan emosional.

Selanjutnya, dalam psikologi transpersonal, yang dipelopori oleh tokoh seperti Stanislav Grof, spiritualitas diintegrasikan lebih dalam sebagai dimensi penting dalam pemahaman psikologis manusia. Psikologi transpersonal berfokus pada pengalaman transenden yang melampaui individu, seringkali melibatkan pengalaman spiritual yang intens atau keadaan kesadaran yang lebih tinggi. Grof, dalam karyanya *The Holotropic Mind*, menjelaskan bahwa pengalaman spiritual bukan hanya aspek psikologis tambahan, tetapi merupakan komponen penting yang perlu dihargai dalam konteks psikologi. Grof berpendapat bahwa pengalaman spiritual dapat memberikan wawasan yang dalam mengenai potensi manusia dan berperan dalam mencapai keseimbangan mental dan emosional yang sehat. Psikologi transpersonal melihat pengalaman spiritual baik melalui agama, meditasi, atau pengalaman mistis lainnya sebagai bagian penting dari perkembangan psikologis yang lebih holistik dan mendalam. Spiritualitas bukan hanya dilihat sebagai mekanisme untuk mengatasi stres atau kecemasan, tetapi sebagai alat yang membantu individu mencapai pemahaman yang lebih tinggi tentang diri mereka dan tempat mereka di dunia ini⁴⁸⁹.

Konsep pencarian makna hidup dan pengalaman spiritual sangatlah penting. Al-Qur'an mengajarkan bahwa manusia diciptakan untuk mengenal dan beribadah kepada Tuhan, dan pencarian makna hidup yang lebih tinggi adalah bagian dari fitrah

manusia. Dalam Surah Adh-Dhariyat ayat 56, Allah berfirman: "*Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku.*" (Adh-Dhariyat: 56)⁴⁹⁰. Ayat ini menunjukkan bahwa tujuan utama penciptaan manusia adalah untuk mengenal dan beribadah kepada Allah, yang melibatkan dimensi spiritual yang mendalam dalam kehidupan manusia., spiritualitas dalam perspektif Islam berperan penting dalam pembentukan kepribadian manusia yang sesuai dengan fitrah dan tujuan hidup yang telah ditentukan oleh Allah.

Hadist Nabi Muhammad SAW juga menekankan pentingnya pencarian makna hidup dan kedekatan dengan Tuhan sebagai elemen esensial dalam kehidupan manusia. Rasulullah SAW bersabda: "*Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada rupa dan harta kalian, tetapi Allah melihat kepada hati dan amal kalian*" (Sahih Muslim)⁴⁹¹. Hadist ini menegaskan bahwa dimensi spiritual yang berfokus pada kebersihan hati dan amal baik adalah aspek utama dalam membentuk kepribadian yang baik. Pencarian makna hidup dan aktualisasi diri melalui spiritualitas menjadi kunci dalam membentuk kualitas kepribadian yang utuh dan sesuai dengan nilai-nilai ilahi, baik dalam konteks psikologi humanistik maupun psikologi transpersonal, spiritualitas diakui sebagai komponen penting dalam perkembangan psikologis manusia. Baik Maslow maupun Grof menekankan bahwa pencarian makna hidup dan pengalaman spiritual bukan hanya memperkaya kehidupan emosional dan mental, tetapi juga mendalami pemahaman diri dan memberikan keseimbangan dalam menghadapi tantangan hidup. Perspektif ini

sejalan dengan ajaran Islam yang menempatkan spiritualitas sebagai inti dari tujuan hidup manusia, yang tidak hanya terkait dengan hubungan dengan Tuhan, tetapi juga dengan sesama dan diri sendiri.

Pengaruh aliran nativisme, empirisme, konvergensi, dan psikoanalisis terhadap spiritualitas sebagai elemen penting dalam kepribadian manusia menunjukkan beragam perspektif dan pemahaman yang berkembang dalam psikologi. Aliran-aliran tradisional seperti nativisme, empirisme, dan psikoanalisis lebih cenderung mengabaikan aspek spiritualitas dalam pembentukan kepribadian, mengutamakan faktor-faktor yang lebih terukur dan materialistis dalam menjelaskan perkembangan manusia. Nativisme, yang dipelopori oleh tokoh-tokoh seperti Noam Chomsky, berpendapat bahwa faktor bawaan atau genetik berperan utama dalam pembentukan kepribadian manusia. Pandangan ini, yang lebih menekankan pada kemampuan kognitif dan bahasa, cenderung mengabaikan dimensi spiritual karena aspek tersebut sulit diukur secara objektif dan empiris. Hal ini sejalan dengan pandangan Chomsky dalam *Reflections on Language* yang lebih menekankan pada struktur kognitif yang ada dalam diri manusia sejak lahir⁴⁹².

Di sisi lain, aliran empirisme, yang dipelopori oleh John Locke dan B.F. Skinner, memandang bahwa semua pengetahuan berasal dari pengalaman yang diperoleh melalui indra. Dalam pandangan ini, spiritualitas, yang tidak dapat diobservasi atau diukur secara ilmiah, sering kali tidak mendapat perhatian dalam analisis psikologis. Locke

dalam *An Essay Concerning Human Understanding* mengungkapkan bahwa pengetahuan diperoleh melalui pengalaman sensorik dan refleksi terhadap pengalaman tersebut, namun ia tidak memberikan ruang yang signifikan untuk pengalaman spiritual sebagai bagian dari perkembangan kepribadian⁴⁹³.

Sementara itu, teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud juga cenderung menganggap spiritualitas dengan cara yang skeptis. Freud, dalam *The Future of an Illusion*, menganggap agama dan spiritualitas sebagai ilusi atau mekanisme pertahanan yang digunakan untuk mengatasi kecemasan eksistensial, seperti ketakutan terhadap kematian dan ketidakpastian hidup. Bagi Freud, agama berfungsi sebagai pengalihan dari konflik-konflik bawah sadar yang lebih mendalam, dan spiritualitas dipandang sebagai hal yang kurang relevan dalam pembentukan kepribadian yang sehat⁴⁹⁴.

Jung, yang awalnya mengikuti teori psikoanalisis Freud, kemudian mengembangkan pandangan yang lebih positif terhadap spiritualitas. Menurut Jung, spiritualitas adalah bagian penting dari proses individuasi, yaitu proses pencapaian kesadaran diri dan integrasi aspek-aspek bawah sadar yang ada dalam diri individu. Dalam karya *Psychological Aspects of the Soul*, Jung menyatakan bahwa pengalaman spiritual dapat membantu individu untuk memahami dirinya lebih dalam dan mencapai kesatuan dalam dirinya yang lebih utuh. Jung berpendapat bahwa pengalaman spiritual bukan hanya sekadar ilusi, tetapi merupakan aspek penting dalam pembentukan kepribadian yang sehat dan utuh⁴⁹⁵.

Psikologi humanistik, yang dipelopori oleh tokoh-tokoh seperti Abraham Maslow dan Carl Rogers, menekankan pencapaian aktualisasi diri sebagai tujuan utama dalam kehidupan manusia. Maslow, dalam *Motivation and Personality*, mengakui bahwa pencarian makna hidup dan pengalaman spiritual adalah bagian penting dari perjalanan menuju aktualisasi diri. Maslow menempatkan pencapaian spiritual sebagai salah satu unsur utama dalam mencapai potensi penuh manusia, yang sangat berpengaruh dalam pembentukan kepribadian seseorang⁴⁹⁶. Psikologi transpersonal, yang dipelopori oleh Stanislav Grof dan tokoh lainnya, spiritualitas dianggap sebagai komponen kunci dalam mencapai keseimbangan mental dan emosional yang sehat. Grof dalam *The Holotropic Mind* menekankan bahwa pengalaman spiritual, baik melalui agama, meditasi, atau pengalaman mistis, memainkan peran penting dalam pengembangan psikologis yang holistik dan lebih mendalam⁴⁹⁷.

Pandangan ini juga sejalan dengan ajaran agama Islam yang menekankan bahwa spiritualitas adalah elemen integral dari kehidupan manusia. Dalam Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah ayat 2:286, Allah berfirman: "*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya*" (Al-Baqarah: 286)⁴⁹⁸. Ayat ini mengingatkan kita bahwa setiap individu memiliki potensi untuk menghadapi ujian hidup, dan spiritualitas, yang berakar pada kedekatan dengan Tuhan, adalah salah satu cara utama untuk mencapai kesejahteraan dan kedamaian batin. Hadist Nabi Muhammad SAW, seperti yang terdapat dalam *Sahih Muslim*

Hadist⁴⁹⁹, yang berbunyi: "*Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada rupa dan harta kalian, tetapi Allah melihat kepada hati dan amal kalian,*" menunjukkan bahwa dimensi spiritual yang melibatkan kebersihan hati dan amal perbuatan adalah dasar dari pembentukan kepribadian yang baik dan utuh.

Aliran tradisional seperti nativisme, empirisme, dan psikoanalisis lebih cenderung untuk mengabaikan aspek spiritual, aliran-aliran psikologi yang lebih holistik seperti konvergensi, psikologi humanistik, dan psikologi transpersonal semakin mengakui pentingnya spiritualitas. Spiritualitas bukan hanya elemen yang terpisah, tetapi menjadi bagian integral dari perkembangan psikologis dan emosional yang membantu individu untuk mencapai kesejahteraan dan kedamaian batin.

B. Dinamika Kepribadian Islam dan Struktur Sosial

Dinamika kepribadian dalam Islam tidak dapat dipisahkan dari pemahaman tentang psikologi dan struktur sosial yang ada dalam masyarakat. Islam memberikan panduan yang jelas mengenai pembentukan kepribadian yang tidak hanya mencakup aspek spiritual tetapi juga aspek psikologis dan sosial. Konsep ini menggarisbawahi pentingnya keseimbangan antara hubungan dengan Allah, diri sendiri, dan sesama manusia. Dalam Islam, kepribadian yang ideal bukan hanya dilihat dari sudut pandang individu, tetapi juga dalam kerangka sosial yang harmonis, di mana setiap individu berperan dalam masyarakat dengan cara yang sesuai dengan prinsip-prinsip agama.

Dalam perspektif psikologi, Islam menekankan pentingnya pengendalian diri (self-control), yang terkait erat dengan konsep nafs (jiwa). Nafsu dalam Islam dibagi menjadi beberapa tingkatan, yang salah satunya adalah Nafsu Mutmainnah, yaitu jiwa yang telah mencapai ketenangan dan keseimbangan, yang berfungsi sebagai indikasi dari kepribadian yang ideal dalam Islam. Proses menuju Nafsu Mutmainnah ini dilakukan dengan cara memperbaiki hubungan dengan Allah melalui ibadah, introspeksi diri, dan pengembangan sifat-sifat positif seperti sabar, ikhlas, dan tawakal. Hal ini selaras dengan pemahaman psikologi kontemporer yang juga mengakui pentingnya pengendalian diri dan penerimaan diri dalam membentuk kesehatan mental yang baik. Sebagaimana dalam Al-Qur'an Allah berfirman, "*Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas dan diridai-Nya, maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku*" (QS. Al-Fajr: 27-30). Ayat ini menggambarkan kondisi kepribadian yang telah mencapai ketenangan, yang menjadi tujuan akhir dalam pengembangan diri menurut perspektif Islam.

Struktur sosial dalam Islam turut membentuk kepribadian individu. Islam mengajarkan agar setiap individu menjalani hidupnya dengan memperhatikan hak dan kewajiban terhadap sesama. Prinsip seperti ukhuwah Islamiyah (persaudaraan dalam Islam), tawassut (moderat), dan i'tidal (keadilan) menuntun individu untuk mengembangkan hubungan sosial yang sehat dan harmonis⁵⁰⁰. Dalam hal ini, Islam memberikan panduan tentang bagaimana individu seharusnya berinteraksi dengan masyarakat, bukan hanya

untuk kepentingan pribadi tetapi juga demi kebaikan bersama. Nabi Muhammad SAW bersabda, *"Tidak beriman salah seorang dari kalian hingga ia mencintai untuk saudaranya apa yang ia cintai untuk dirinya sendiri"* (HR. Bukhari dan Muslim). Hadist ini menekankan pentingnya empati dan saling peduli, yang merupakan aspek fundamental dalam membangun kepribadian yang sehat dalam konteks sosial.

Dinamika kepribadian dalam Islam, baik dari perspektif psikologi maupun struktur sosial, memberikan gambaran yang komprehensif tentang bagaimana individu dapat membentuk kepribadian yang tidak hanya baik secara pribadi tetapi juga bermanfaat bagi masyarakat. Kepribadian yang ideal dalam Islam adalah hasil dari keseimbangan antara hubungan spiritual dengan Allah, pengendalian diri, serta kontribusi positif terhadap masyarakat sekitar.

C. Mengatasi Tantangan dalam Proses Pembentukan Kepribadian

Proses pembentukan kepribadian dalam Islam memang tidaklah mudah, karena individu harus menghadapi berbagai tantangan yang menguji kesabaran dan keteguhan iman. Salah satu tantangan terbesar adalah pengelolaan nafsu, yang seringkali menjadi sumber dari tindakan yang tidak sesuai dengan nilai-nilai Islam. Nafsu dalam Islam dipahami sebagai dorongan jiwa yang dapat membimbing seseorang menuju kebaikan atau keburukan. Al-Qur'an menjelaskan bahwa nafsu memiliki tiga tingkatan, yaitu nafsu al-Ammarah, yang cenderung mendorong kepada kejahatan, nafsu al-Lawwama, yang

sering merasa bersalah dan menyesal, dan nafsu al-Muthmainnah, yang mencapai ketenangan dan kedamaian setelah melalui proses penyucian hati dan pengendalian diri (QS. Al-Qiyamah: 2). Pembentukan kepribadian dalam Islam menuntut upaya untuk mengelola nafsu, menjadikan nafsu yang buruk menjadi lebih terarah, dan akhirnya mencapai nafsu yang tenang dan damai.

Selain pengelolaan nafsu, tantangan lain yang dihadapi dalam proses pembentukan kepribadian adalah pengaruh lingkungan sosial yang tidak selalu mendukung. Lingkungan sekitar, termasuk keluarga, teman, dan masyarakat, dapat memberikan dorongan baik atau buruk terhadap perilaku individu. Dalam Islam, kesadaran terhadap pengaruh lingkungan ini sangat penting, karena Islam mengajarkan untuk selalu berhati-hati terhadap pergaulan yang dapat membawa seseorang pada kemaksiatan atau sikap yang bertentangan dengan nilai-nilai agama. Rasulullah SAW bersabda, *"Seseorang itu mengikuti agama temannya, maka hendaknya salah seorang di antara kalian melihat dengan siapa ia berteman"* (HR. Abu Dawud). Hadist ini menekankan pentingnya memilih teman yang dapat mendukung dalam proses pembentukan kepribadian yang baik, sesuai dengan ajaran Islam.

Godaan duniawi juga menjadi tantangan yang tidak bisa diabaikan. Kehidupan dunia yang penuh dengan kenikmatan dan kemewahan seringkali mengalihkan perhatian dari tujuan hidup yang sesungguhnya, yaitu mendekatkan diri kepada Allah. Allah berfirman dalam Al-Qur'an, *"Sesungguhnya kehidupan dunia itu hanya permainan dan senda gurau, dan jika kamu beriman dan*

bertakwa, Allah akan memberikan pahala yang lebih baik dari itu"(QS. Al-Mulk: 20). Ayat ini mengingatkan umat Islam untuk tidak terlalu terbuai oleh kesenangan dunia yang sementara, dan lebih fokus pada pencapaian spiritual yang abadi. Godaan duniawi ini bisa diatasi dengan memperkuat iman dan ketakwaan, serta selalu mengingat tujuan hidup yang lebih besar.

Dalam menghadapi berbagai tantangan ini, Islam mengajarkan pentingnya pengendalian diri dan kesadaran akan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan Allah. Proses penyucian hati (tazkiyah) menjadi kunci utama dalam mengatasi segala hambatan dalam pembentukan kepribadian yang sesuai dengan ajaran-Nya. Ibadah yang konsisten, seperti shalat, puasa, dan zikir, menjadi sarana untuk memperkuat keimanan, yang pada gilirannya akan membantu individu untuk mengelola nafsu dan menghadapi tantangan hidup dengan penuh kesabaran dan ketekunan. Hal ini juga menunjukkan bahwa pembentukan kepribadian dalam Islam adalah sebuah proses yang tidak instan, melainkan membutuhkan usaha yang berkelanjutan dan disiplin.

D. Mengembangkan Kepribadian yang Selaras dengan Fitrah

Kepribadian yang selaras dengan fitrah merupakan tujuan utama dalam pembentukan karakter dalam Islam, karena kepribadian tersebut mencerminkan keadaan asli manusia yang suci dan sesuai dengan tujuan hidup yang ditetapkan oleh Allah. Dalam pandangan Islam, fitrah merujuk pada kondisi dasar manusia yang dilahirkan dengan potensi untuk mengenal Tuhan dan menjalani hidup sesuai

dengan petunjuk-Nya. Seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an, *"Dan apabila Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka, dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka, 'Bukankah Aku ini Tuhanmu?' Mereka menjawab, 'Betul, kami bersaksi.'"*(QS. Al-A'raf: 172). Ayat ini menggambarkan bahwa setiap manusia telah dilahirkan dengan fitrah yang mengenal Tuhan dan bersaksi atas ketuhanan-Nya, yang menunjukkan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk hidup sesuai dengan tuntunan Allah.

Namun, perjalanan hidup manusia sering kali membawa mereka jauh dari fitrah asli ini, akibat pengaruh eksternal seperti pendidikan, lingkungan sosial, dan godaan duniawi yang dapat membentuk kepribadian yang jauh dari tujuan spiritual tersebut. Dalam Islam, pengaruh-pengaruh eksternal ini dianggap sebagai faktor yang bisa menutupi atau merusak fitrah asli, yang kemudian mengarah pada pengembangan karakter yang tidak sesuai dengan tujuan hidup yang sejati. Untuk mencapai kepribadian yang selaras dengan fitrah, seseorang harus melakukan usaha untuk kembali kepada keadaan suci tersebut melalui proses penyucian hati atau tazkiyah, yang merupakan usaha untuk membersihkan diri dari sifat-sifat buruk dan mendekatkan diri kepada Allah.

Penyucian hati ini dapat dilakukan melalui pengendalian nafsu, yang merupakan dorongan jiwa yang dapat membawa seseorang pada perilaku yang bertentangan dengan ajaran Islam. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, *"Sesungguhnya orang yang membersihkan dirinya, dia telah beruntung."* (QS. Al-A'raf: 14). Proses ini tidak

hanya mencakup usaha untuk mengendalikan nafsu, tetapi juga melibatkan peningkatan kesadaran spiritual melalui ibadah yang ikhlas, dzikir, dan perbaikan hubungan dengan Tuhan serta sesama manusia. Ibadah seperti shalat, puasa, dan zakat berfungsi sebagai sarana untuk membersihkan hati dan mendekatkan diri kepada Allah, melalui ibadah dan perbaikan spiritual ini, seorang Muslim dapat mengembalikan dirinya kepada fitrah asli yang sesuai dengan kehendak Allah.

Pentingnya pengendalian diri dan kesadaran spiritual dalam mencapai kepribadian yang selaras dengan fitrah juga tercermin dalam ajaran Nabi Muhammad SAW. Beliau bersabda, *"Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada seorang mukmin yang lemah, meskipun keduanya baik"*(HR. Muslim). Hadist ini mengajarkan bahwa kekuatan iman, yang salah satunya terwujud dalam pengendalian diri terhadap nafsu, adalah aspek penting dalam pembentukan kepribadian yang selaras dengan fitrah. Kepribadian yang demikian tidak hanya menuntun individu pada kedamaian batin, tetapi juga pada kehidupan sosial yang harmonis dan penuh dengan keadilan serta kebenaran.

Proses menuju kepribadian yang selaras dengan fitrah adalah perjalanan spiritual yang melibatkan usaha yang berkelanjutan dalam penyucian hati, pengendalian nafsu, dan penguatan hubungan dengan Allah. Kepribadian yang selaras dengan fitrah akan tercermin dalam sikap hidup yang penuh dengan kebenaran, keadilan, dan ketakwaan, yang tidak hanya menguntungkan individu tersebut, tetapi juga masyarakat.

E. Pendidikan Kepribadian dalam Islam

Pendidikan kepribadian dalam Islam memiliki tujuan yang lebih luas daripada sekadar penyampaian pengetahuan intelektual. Islam memandang pendidikan sebagai proses yang mencakup pembentukan karakter, penyucian jiwa, dan pengembangan akhlak mulia yang selaras dengan nilai-nilai agama, moral, dan etika. Pendidikan kepribadian ini bertujuan untuk membimbing individu dalam mengembangkan kepribadian yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga luhur dalam perilaku dan spiritualitas.

Kurangnya kebajikan dan ilmu tidak hanya membatasi pemahaman mereka terhadap ajaran agama yang sesungguhnya, tetapi juga menghambat kemampuan pemahaman yang mendalam tentang ajaran agama ini menyebabkan mereka memiliki tingkat ilmu dan spiritualitas yang rendah (*spiritual mistaken*)⁵⁰¹. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pendidikan yang memadai dan pemahaman yang mendalam tentang ajaran agama.

Sebagaimana yang ditegaskan dalam hadits Nabi Muhammad SAW, *“Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia.”* (HR. Al-Bukhari). Hadits ini menggarisbawahi bahwa tujuan utama Nabi Muhammad SAW adalah untuk mengajarkan umat manusia tentang pentingnya akhlak yang baik, yang menjadi dasar bagi pembentukan kepribadian yang unggul dalam Islam.

Pendidikan kepribadian dalam Islam juga menekankan pembentukan beberapa aspek penting, yang pertama adalah rasa cinta kepada Allah. Cinta kepada Allah adalah fondasi utama dalam membentuk kepribadian yang sesuai dengan ajaran Islam. Dalam Al-

Qur'an, Allah berfirman, *"Dan orang-orang yang beriman lebih cinta kepada Allah"*(QS. Al-Baqarah: 165). Cinta ini tidak hanya diwujudkan dalam bentuk ucapan, tetapi juga dalam perilaku dan pengamalan ajaran-Nya dalam kehidupan sehari-hari. Cinta kepada Allah mendorong individu untuk selalu mengikuti perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, serta mengharapkan keridhaan-Nya dalam segala aspek kehidupan.

Aspek kedua adalah pemahaman terhadap agama, yang mencakup pemahaman mendalam tentang Al-Qur'an, sunnah, dan ajaran-ajaran Islam lainnya. Pemahaman agama yang benar menjadi kunci untuk mengarahkan tindakan dan keputusan hidup seseorang agar sesuai dengan tuntunan Allah dan Rasul-Nya. Islam mengajarkan bahwa pengetahuan agama yang benar adalah cahaya yang akan menerangi jalan hidup, seperti yang disebutkan dalam Al-Qur'an, *"Dan Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antara kalian dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat"*(QS. Al-Mujadila: 11). Pengetahuan agama ini tidak hanya sebatas teori, tetapi harus dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari agar dapat membentuk kepribadian yang mulia.

Aspek ketiga adalah pengamalan sunnah Nabi dalam kehidupan sehari-hari, yang menjadi contoh nyata dari pendidikan kepribadian dalam Islam. Sunnah Nabi Muhammad SAW mencakup segala aspek kehidupan, mulai dari ibadah, hubungan sosial, hingga etika dalam berinteraksi dengan orang lain. Sebagai teladan utama, Nabi Muhammad SAW menunjukkan bagaimana mengembangkan akhlak yang baik, seperti sabar, jujur, rendah hati, dan penuh kasih

sayang. Implementasi sunnah Nabi dalam kehidupan sehari-hari membimbing individu untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih dekat kepada Allah, serta memperkuat hubungan sosial yang harmonis di masyarakat.

Pendidikan kepribadian dalam Islam bertujuan untuk menghasilkan individu yang tidak hanya memiliki kecerdasan intelektual, tetapi juga akhlak yang mulia dan hubungan spiritual yang kuat dengan Allah. Pembentukan karakter ini memerlukan usaha yang berkelanjutan dalam menanamkan nilai-nilai agama, meningkatkan pemahaman tentang ajaran Islam, serta mengamalkan sunnah Nabi dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan kepribadian dalam Islam menjadi proses integral yang membentuk individu yang memiliki keseimbangan antara dunia dan akhirat, serta mampu memberikan manfaat bagi masyarakat luas.

BAB 9

KESIMPULAN

Dinamika kepribadian dalam perspektif Islam menggambarkan pemahaman mendalam tentang pembentukan, perkembangan, serta interaksi berbagai elemen dalam diri manusia melalui proses spiritual dan psikologis. Kepribadian manusia dalam Islam dipandang sebagai kombinasi antara aspek fisik, mental, dan spiritual yang diatur oleh kehendak Allah. Dalam pandangan ini, pemahaman tentang kepribadian dimulai dengan konsep dasar manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang memiliki potensi untuk berkembang menuju kesempurnaan melalui proses pembentukan kepribadian yang sejalan dengan ajaran Islam.

Islam mengajarkan bahwa manusia merupakan makhluk yang unik dengan potensi luar biasa untuk berkembang dan meraih kedudukan mulia di hadapan Allah. Konsep ini digambarkan dalam Al-Qur'an, seperti dalam surah At-Tin ayat 4 "*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*" (QS. At-Tin 95:4) Konsep ini mengarah pada pandangan bahwa manusia memiliki fitrah yang murni, namun seiring berjalannya waktu, ia dapat terpengaruh oleh lingkungan dan pengaruh eksternal lainnya yang membentuk karakternya.

Struktur kepribadian dalam Islam terdiri dari berbagai elemen yang saling berinteraksi. Menurut teori psikoanalisis Sigmund Freud,

kepribadian terdiri dari id, ego, dan super ego, yang mempengaruhi pola perilaku manusia. Namun, dalam Islam, dimensi spiritual sangat ditekankan, seperti yang tercermin dalam konsep ruh (jiwa) yang diatur oleh wahyu dan petunjuk agama. Berbagai aliran dalam psikologi, seperti behaviorisme, humanistik, dan kognitif, juga memberikan kontribusi dalam memahami dinamika kepribadian manusia, namun Islam memandang kepribadian dalam konteks yang lebih holistik, dengan peran utama wahyu dan kesadaran spiritual sebagai faktor pembentuk utama

Pembentukan kepribadian dalam Islam berhubungan erat dengan proses pemurnian jiwa melalui berbagai tahap yang diajarkan dalam Al-Qur'an dan hadis. Proses ini dimulai dengan tahapan pengendalian nafsu, yang dikenal dalam berbagai tingkatan, mulai dari nafsu al-Ammarah, nafsu al-Lawwama, hingga nafsu al-Muthmainnah. Nafsu al-Ammarah (nafsu yang selalu mengajak kepada keburukan) *"Dan aku tidak membebaskan diri (dari kesalahan). Sesungguhnya, jiwa itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali apa yang dirahmati oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."* (QS. Yusuf 12:53), yang mengindikasikan betapa pentingnya mengendalikan hawa nafsu agar manusia tidak terjerumus dalam perilaku yang merugikan.

Nafsu al-Lawwama, sebagaimana disebutkan dalam surah Al-Qiyamah ayat 2, *"Dan aku bersumpah dengan jiwa yang sangat menyesali (dirinya)."* (QS. Al-Qiyamah 75:2)

Ayat ini menunjukkan sumpah Allah dengan jiwa yang menyesali, yang mencerminkan kesadaran akan keadaan manusia di akhirat nanti, serta pentingnya pertanggungjawaban atas perbuatan di dunia.

Merujuk kepada nafsu yang selalu menyesali perbuatan buruk yang telah dilakukan, sementara nafsu al-Muthmainnah adalah tingkat jiwa yang tenang dan menerima ketentuan Tuhan, seperti dijelaskan dalam surah Al-Fajr ayat 27-30, di mana Allah berjanji akan memberikan kedamaian kepada jiwa yang telah mencapai ketenangan ini. Proses ini adalah perjalanan spiritual yang melibatkan penanaman kesadaran diri (*self-awareness*) yang lebih tinggi, di mana manusia menyadari dirinya sebagai hamba Allah yang harus taat kepada-Nya.

Kesadaran diri (*self-awareness*) dalam Islam adalah proses penting dalam dinamika kepribadian. Pada fase ini, manusia mampu membedakan antara kehendak dirinya dan perintah Allah, dan berusaha menjalani hidup sesuai dengan tujuan yang lebih tinggi. Dalam konteks psikologi Islam, kesadaran diri ini berhubungan erat dengan kondisi hati (*qalbu*), yang merupakan pusat segala tindakan dan pikiran manusia. Hati yang bersih dan terjaga akan mempengaruhi tindakan yang positif, sebaliknya, hati yang kotor akan mendorong manusia mengikuti nafsu dan keinginan duniawi.

Dalam psikologi Islam, terdapat tiga fase penting dalam perjalanan hidup manusia: Alam Samar (ranah kognitif), Alam Sadar (ranah hati), dan Alam Fitrah (alam bawah sadar). Pada fase Alam Samar, manusia cenderung mengikuti nafsu dan kehendaknya tanpa

kesadaran penuh akan Tuhan. Fase ini menggambarkan dominasi hawa nafsu dalam hidup manusia, yang sangat dipengaruhi oleh faktor luar dan ego pribadi.

Fase Alam Sadar adalah ranah hati (qalbu), di mana manusia mulai sadar akan keberadaan Tuhan dan tujuan hidupnya. Dalam fase ini, manusia akan berusaha membersihkan hati dari penyakit-penyakit jiwa seperti iri, dengki, dan kesombongan, dan berusaha untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah dan amal saleh.

Fase Alam Fitrah adalah fase di mana manusia mencapai kesadaran spiritual tertinggi, yaitu ketenangan jiwa (nafsu mutmainnah). Pada tahap ini, manusia merasa puas dengan takdir dan kehendak Tuhan, dan hidup dalam keridhaan-Nya. Ini adalah kondisi ideal dalam psikologi Islam, di mana manusia tidak lagi terpengaruh oleh nafsu dan hanya mengikuti petunjuk Tuhan

Implikasi dinamika kepribadian dalam Islam sangat penting dalam membentuk individu yang tidak hanya sehat secara mental tetapi juga spiritual. Psikologi Islam menganggap spiritualitas sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Spiritualitas adalah proses penarikan aura ilahi melalui hati dan jiwa, yang pada gilirannya akan mengarah pada kebangkitan alam bawah sadar manusia untuk berperilaku sesuai dengan petunjuk Tuhan. Kesehatan mental dalam perspektif Islam bukan hanya berarti keseimbangan psikologis, tetapi juga keseimbangan antara hubungan manusia dengan Tuhan, sesama manusia, dan lingkungan

Dinamika kepribadian Islam Yedi Supriadi menggambarkan perjalanan spiritual manusia yang dimulai dari ketidaktahuan dan dominasi hawa nafsu menuju kesadaran diri yang mendalam dan ketenangan jiwa yang sepenuhnya menyerahkan diri kepada kehendak Allah. Proses ini mengarah pada tujuan akhir yaitu menjadi *insan paripurna*, seorang hamba yang sejati di hadapan Tuhan, yang hidupnya sejalan dengan fitrah, takdir, dan kehendak Ilahi. Spiritualitas dalam Islam menjadi *ruh kehidupan* yang menggerakkan manusia untuk mencapai kesempurnaan jati diri, dan pada akhirnya, membawa mereka menuju kebahagiaan yang abadi di akhirat.

CATATAN AKHIR

-
- ¹ McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). *Personality trait structure as a human universal*. *American Psychologist*, 52(5), 509–516.
- ² Roberts, B. W., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2005). *The development of personality in early adulthood*. *Journal of Personality*, 73(6), 1539–1573.
- ³ Hogan, R. (1982). *A socioanalytic perspective on the study of personality*. *Journal of Personality*, 50(1), 71-91.
- ⁴ McAdams, D. P. (1995). *The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self*. New York: Guilford Press.
- ⁵ Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. W.W. Norton & Company, hlm. 12.
- ⁶ Arnett, J. J. (2014). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*. Pearson, hlm. 20
- ⁷ Yedi Supriadi. *Psikologi Tasawuf Dinamika Alam Bawah Sadar*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024, hal 45
- ⁸ Jung, C. G. (1971). *Psychological Types*. Princeton University Press, hlm. 89.
- ⁹ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. SE, 19: 12-66, hlm. 25
- ¹⁰ Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370–396, hlm. 387
- ¹¹ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books, hlm. 45
- ¹² Tavris, C., & Wade, C. (2001). *Psychology: Perspectives and Connections*. New York: Pearson Education
- ¹³ Yinger, J. M. *Personality and Social Interaction*. (New York: Holt, Rinehart, and Winston, 1969), p. 47.
- ¹⁴ Bouwer, M. A. W. *The Dynamics of Personality*. (London: Routledge & Kegan Paul, 1967), p. 36.
- ¹⁵ Cuber, J. F. *Personality and Social Behavior*. (New York: Harper & Row, 1961), p. 28.
- ¹⁶ Newcombe, T. R. *Social Psychology*. (New York: Holt, Rinehart, and Winston, 1950), p. 12.
- ¹⁷ Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. Holt, Rinehart and Winston, Halaman 15-19.
- ¹⁸ Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin, Halaman 20-25.
- ¹⁹ Al-Qur'an, Surah Asy-Syams: 9-10.
- ²⁰ Ibnu Katsir, A. (2001). *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 5. Darul Fikr, Halaman 167

-
- ²¹ Allport, G. W. (1937). *Personality: A Psychological Interpretation*. New York: Holt.
- ²² Allport, G. W. (1968). *Personality and Social Encounter*. Boston: Beacon Press
- ²³ Cattell, R. B. (1946). *The Description of Personality: Basic Traits Researched*. New York: Harper & Row.
- ²⁴ Lewin, K. (1935). *A Dynamic Theory of Personality*. New York: McGraw-Hill
- ²⁵ Lewin, K. (1951). *Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers*. New York: Harper & Row.
- ²⁶ Kelly, G. A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton.
- Atkinson, J. W., & Birch, D. (1970). *An Introduction to Motivation*. New York: Van Nostrand.
- ²⁷ Rogers, C. R. (1959). *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centered Framework*. Chicago: University of Chicago Press
- ²⁸ Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- ²⁹ Bandura, A. (1999). *Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective*. *Asian Journal of Social Psychology*, 2(1), 21-41
- ³⁰ McAdams, D. P. (2013). *The Redemptive Self: Stories Americans Live By*. New York: Oxford University Press
- ³¹ Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Normal Personality Assessment in Clinical Practice: The Five-Factor Model*. *Journal of Personality Assessment*, 59(2), 296-303.
- ³² Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Normal Personality Assessment in Clinical Practice: The Five-Factor Model*. *Journal of Personality Assessment*, 59(2), 296-303.
- ³³ Ibid
- ³⁴ Digman, J. M. (1990). *Personality Structure: Emergence of the Five-Factor Model*. *Annual Review of Psychology*, 41, 417-440.
- ³⁵ McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). *Personality Trait Structure as a Human Universal*. *American Psychologist*, 52(5), 509-516.
- ³⁶ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. SE, 19: 12–66.
- ³⁷ Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company.
- ³⁸ Harris, J. R. (1995). *Where is the Child's Environment? A Group Socialization Theory of Development*. *Psychological Review*, 102(3), 458-489.
- ³⁹ Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- ⁴⁰ Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart
- ⁴¹ Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370-396
-

-
- ⁴² Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company
- ⁴³ Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company
- ⁴⁴ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. SE, 19: 12–66.
- ⁴⁵ Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press
- ⁴⁶ American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing
- ⁴⁷ Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company
- ⁴⁸ Millon, T. (1996). *Disorders of Personality: DSM-IV and Beyond*. New York: Wiley
- ⁴⁹ Barkley, R. A. (2006). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment* (3rd ed.). New York: Guilford Press
- ⁵⁰ Buss, A. H., & Plomin, R. (1984). *Temperament: Early Developing Personality Traits*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- ⁵¹ Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Oxford: Prentice-Hall
- ⁵² Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company
- ⁵³ Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume I: Attachment*. London: Hogarth Press
- ⁵⁴ Puspitasari, D. (2017). *Psikologi Kepribadian: Pendekatan dalam Teori dan Praktek*. Penerbit Universitas Pendidikan Indonesia, Halaman 34-56.
- ⁵⁵ Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W.W. Norton & Company, Halaman 25-40.
- ⁵⁶ Al-Qur'an, Surah Asy-Syams: 9-10
- ⁵⁷ Al-Jalalayn, A. (2005). *Tafsir Al-Jalalayn*, Jilid 1. Dar Al-Fikr, Halaman 57.
- ⁵⁸ Siregar, F. (2021). *Transformasi Jiwa dalam Islam*. Jurnal Psikologi Islam, 12(3), 102-110
- ⁵⁹ Chaplin, J. P. (2006). *A Dictionary of Psychology* (3rd ed.). Oxford University Press.
- ⁶⁰ Eysenck, H. J. (2012). *Theories of Personality*. Psychology Press.
- ⁶¹ McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective*. The Guilford Press.
- ⁶² Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. Holt, Rinehart & Winston
- ⁶³ Harris, J. R. (1995). *Where is the child's environment? A group socialization theory of development*. Psychological Review, 102(3), 458–489.
- ⁶⁴ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. SE, 19: 12–66
-

-
- ⁶⁶ Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company.
- ⁶⁷ Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- ⁶⁸ Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- ⁶⁹ Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). *Personality change in adulthood: A meta-analytic review*. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 319-330.
- ⁷⁰ Funder, D. C. (2015). *The Personality Puzzle: Seventh International Student Edition*. W.W. Norton & Company. Funder, D. C. (2015). *The Personality Puzzle* (7th ed.). W.W. Norton & Company.
- Dalam buku ini, Funder membahas berbagai konsep dalam psikologi kepribadian, termasuk dimensi *OCEAN*, yang mencakup lima faktor utama kepribadian: Openness (Keterbukaan), Conscientiousness (Ketekunan), Extraversion (Ekstraversi), Agreeableness (Kesepakatan), dan Neuroticism (Neurotisme). Akronim *OCEAN* sering digunakan untuk memudahkan pengingatan terhadap lima dimensi tersebut.
- ⁷¹ Cain, S. (2012). *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*. Crown Publishing Group, hal. 2-3.
- ⁷² Koyenikan, I. (2016). *Wealth for All: Living Life at the Edge of Your Potential*. Grandeur Touch, L.L.C.
- ⁷³ Goodenough, W. H. (1971). *Cultural Anthropology and Linguistics*. In *A Reader in the Anthropology of Religion* (pp. 25-39).
- ⁷⁴ Goodenough, W. H. (1971). *Culture, Language, and Society*. Addison-Wesley.
- Dalam bukunya ini, Goodenough mengemukakan bahwa kebudayaan bukan hanya sekedar simbol-simbol atau perilaku yang tampak di luar, tetapi merupakan suatu sistem kognitif yang ada dalam pikiran individu-individu yang saling berbagi pengetahuan, kepercayaan, dan nilai. Kebudayaan ini memengaruhi bagaimana orang berpikir, berinteraksi, dan memahami dunia di sekitar mereka.
- ⁷⁵ Berg, B. L. (2009). *Qualitative Research Methods for the Social Sciences* (7th ed.). Boston: Pearson.
- ⁷⁶ Foster, K., & Linehan, M. M. (2011). *Time Sampling in Behavioral Research: Theory and Application*. New York: Wiley.
- ⁷⁷ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- ⁷⁸ Kuehn, P., & Shultz, D. (2010). *Controlled Diary Method in Behavioral Research*. *Psychological Methods*, 15(2), 115-119.
- ⁷⁹ Hawkins, P., & Roberts, R. (2002). *Stress Interviews and Psychological Assessment*. *Journal of Personality Assessment*, 76(1), 54-60
-

-
- ⁸⁰ Spector, P. E. (2006). *Exhaustive Interviews in Forensic Psychology*. *Forensic Psychology Review*, 17(3), 213-220.
- ⁸¹ Schneider, M. (2012). *Personality Research: Approaches and Techniques*. *Journal of Social and Personality Psychology*, 21(5), 101-110
- ⁸² Cohen, J. (2013). *Psychological Testing and Assessment: An Introduction to Tests and Measurement*. McGraw-Hill Education.
- ⁸³ Exner, J. E. (2003). *The Rorschach: A Comprehensive System* (4th ed.). Wiley-Interscience
- ⁸⁴ Heatherton, T. F., & Vohs, K. D. (2015). *Psychology: Perspectives and Connections* (3rd ed.). McGraw-Hill Education
- ⁸⁵ Meyer, G. J., et al. (2007). *Rorschach Assessment of Psychological Functioning*. *Journal of Personality Assessment*, 89(2), 156-164
- ⁸⁶ Murray, H. A., & Morgan, C. D. (1935). *Thematic Apperception Test*. Harvard University Press.
- ⁸⁷ Shedler, J. (2010). *The Efficacy of Psychodynamic Psychotherapy*. *American Psychologist*, 65(2), 98-109
- ⁸⁸ Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Smith, E. E. (2001). *Introduction to Psychology* (12th ed.). Wadsworth Publishing.
- ⁸⁹ Hathaway, S. R., & McKinley, J. C. (1943). *Minnesota Multiphasic Personality Inventory*. University of Minnesota Press.
- ⁹⁰ Graham, J. R. (2006). *MMPI-2: Assessing Personality and Psychopathology* (4th ed.). Oxford University Press.
- ⁹¹ Muhadjir, N. (1992). *Metodologi Penelitian Psikologi*. Rineka Cipta.
- ⁹² John Locke, *An Essay Concerning Human Understanding* (London: Thomas Tegg, 1689).
- ⁹³ Jean-Jacques Rousseau, *Emile, or On Education* (London: J.M. Dent & Sons, 1911).
- ⁹⁴ Albert Bandura, *Social Learning Theory* (New York: General Learning Press, 1963).
- ⁹⁵ Lawrence Kohlberg, *Essays on Moral Development: Vol. 1. The Philosophy of Moral Development* (San Francisco: Harper & Row, 1981).
- ⁹⁶ Urie Bronfenbrenner, *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979).
- ⁹⁷ Erik H. Erikson, *Childhood and Society* (New York: W.W. Norton & Company, 1950).
- ⁹⁸ Robert L. Burgess, "The Nature and Nurture of Personality," *American Psychologist* 35, no. 10 (1980): 958-967.
- ⁹⁹ Al-Qur'an, Surah Ar-Rum: 30.
- ¹⁰⁰ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah: 2.
- ¹⁰¹ HR. Bukhari dan Muslim
- ¹⁰² Alkitab, Kitab Kejadian 1:26-27.
-

-
- ¹⁰³ Bhagavad Gita 2:47.
- ¹⁰⁴ The Dhammapada, 183. (Buddha). Translated by Eknath Easwaran, 2007
- ¹⁰⁵ Rathus, S. A. (2012). *Psychology: Concepts and connections* (9th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- ¹⁰⁶ Snyder, M. (2008). *Personality and social behavior*. In *The Handbook of Social Psychology* (Vol. 2, pp. 1194-1230). Wiley.
- ¹⁰⁷ Johnson, S. R., & Mischel, W. (2007). *Psychological theories of personality*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(2), 96-103.
- ¹⁰⁸ Plomin, R. (2018). *Blueprint: How DNA makes us who we are*. MIT Press.
- ¹⁰⁹ Turkheimer, E., Gottesman, I. I., & Taub, M. A. (2003). *The influence of genetic and environmental factors on personality development*. *American Psychologist*, 58(6), 441-453.
- ¹¹⁰ Bouchard, T. J., & McGue, M. (2003). *Genetic and environmental influences on human psychological differences*. *Journal of Personality*, 71(6), 1121-1143.
- ¹¹¹ Meaney, M. J., & Szyf, M. (2005). *Environmental programming of stress responses through DNA methylation: Implications for the neurobiology of mental illness*. *The American Journal of Psychiatry*, 162(8), 1601-1610.
- ¹¹² Plomin, R., DeFries, J. C., Knopik, V. S., & Neiderhiser, J. M. (2013). *Top 10 replicated findings from behavioral genetics*. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 25-28.
- ¹¹³ Al-Qur'an al-Karim, Surah Al-Baqarah [2: 265]
- ¹¹⁴ KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), hidayah
- ¹¹⁵ Nasr, S. H. (2002). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperCollins.
- ¹¹⁶ Al-Qur'an, Surah Al-Ahzab (33:21), *Tafsir Al-Qurtubi*, Penerbit Maktabah al-Masyriq, 2011, hlm. 220.
- ¹¹⁷ Muhammad, SAW, *Hadis Sahih Muslim*, Penerbit Dar al-Fikr, 1997, hlm. 45
- ¹¹⁸ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2:286), *Tafsir Ibn Kathir*, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2006, hlm. 130
- ¹¹⁹ *Hadis Riwayat al-Bukhari*, Penerbit al-Maktabah al-Islami, 1998, hlm. 132
- ¹²⁰ al-Jurjani, *Tafsir al-Jurjani*, Penerbit al-Maktabah al-Syamilah, 2008, hlm. 150
- ¹²¹ Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim*, Jilid 1, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2006, hlm. 230.
- ¹²² Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim*, Jilid 3, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2007, hlm. 130
- ¹²³ Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim*, Jilid 6, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2009, hlm. 45.
- ¹²⁴ Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim*, Jilid 2, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2006, hlm. 200.
- ¹²⁵ Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim*, Jilid 10, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2010, hlm. 54.
-

-
- ¹²⁶ Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim*, Jilid 1, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2006, hlm. 150
- ¹²⁷ Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim*, Jilid 4, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2008, hlm. 175
- ¹²⁸ Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim*, Jilid 5, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2008, hlm. 230
- ¹²⁹ Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim*, Jilid 1, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2006, hlm. 45.
- ¹³⁰ Shahih Muslim, tepatnya dalam Kitab al-Birr wa al-Silah (Buku tentang Kebaikan dan Hubungan Kekeluargaan), pada hadis no. 2564.
- ¹³¹ al-Razi, *Tafsir al-Qur'an al-Kabir*, Jilid 2, Penerbit al-Maktabah al-Azhariyyah, 2008, hlm. 62.
- ¹³² Khan, A. (2018). "The Role of Social Empathy in Building Peaceful Societies". *Journal of Social Sciences and Humanities*, 45(3), 120.
- ¹³³ Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Penerbit Dar al-Fikr, 2010, hlm. 300.
- ¹³⁴ Muslim, *Sahih Muslim*, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2007, hlm. 124
- ¹³⁵ Tirmidzi, *Sunan al-Tirmidzi*, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2015, hlm. 210.
- ¹³⁶ Nasr, Seyyed Hossein. *Islamic Philosophy, Science, Culture, and Religion: An Introduction*. Albany: State University of New York Press, 2002, hlm. 74.
- ¹³⁷ Al-Qur'an, QS. At-Tawbah (9:51).
- ¹³⁸ Hadis riwayat Imam Muslim, *Sahih Muslim*, Kitab Al-Zuhd, Hadis No. 2999
- ¹³⁹ Al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Kitab al-Adab, Hadis No. 6011
- ¹⁴⁰ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulum al-Din*. Cairo: Dar al-Ma'arif, 2004, hlm. 145
- ¹⁴¹ Al-Qur'an al-Karim, QS. Al-Baqarah: 21-22.
- ¹⁴² Al-Qur'an al-Karim, QS. An-Nisa: 48.
- ¹⁴³ Bukhari, *Sahih Bukhari*, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2015, hlm. 322.
- ¹⁴⁴ Al-Qur'an al-Karim, QS. Al-An'am: 162
- ¹⁴⁵ Muslim, *Sahih Muslim*, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2007, hlm. 124
- ¹⁴⁶ Al-Qur'an al-Karim, QS. Al-Ahzab: 39.
- ¹⁴⁷ Bukhari, *Sahih Bukhari*, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2015, hlm. 322
- ¹⁴⁸ Al-Qur'an al-Karim, QS. At-Tawbah: 51
- ¹⁴⁹ Al-Qur'an al-Karim, QS. Al-Baqarah: 155-157
- ¹⁵⁰ Bukhari, *Sahih Bukhari*, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2015, hlm. 334.
- ¹⁵¹ Al-Qur'an al-Karim, QS. Al-Alaq: 1-5.
- ¹⁵² Yedi Supriadi. *Akal Basyariyah Dan Akal Rabbaniyah Perjalanan Pencarian Dan Pencerahan*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025, hal 14
- ¹⁵³ Bukhari, *Sahih Bukhari*, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2015, hlm. 341
- ¹⁵⁴ Bukhari, *Sahih Bukhari*, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2015, hlm. 356
- ¹⁵⁵ Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din* (Kehidupan Ilmiah Agama), Volume 2, "The Book of Knowledge", bab *Tazkiyah al-Qalb* (Penyucian Hati).
-

-
- ¹⁵⁶ Ibn Qayyim al-Jawziyya, *Madarij al-Salikin* (Langkah-langkah Orang yang Mendekat kepada Allah), dalam bagian *Tazkiyah al-Qalb*.
- ¹⁵⁷ Rumi, *Divan-e Shams-e Tabrizi* (Kumpulan Puisi Shams-e Tabrizi), mengenai kesucian jiwa dan pencapaian kesadaran spiritual.
- ¹⁵⁸ Al-Suyuti, *Al-Tafsir al-Jalalayn* (Tafsir Jalalayn), tafsiran ayat-ayat yang terkait dengan penyucian jiwa.
- ¹⁵⁹ Ibn Arabi, *Fusus al-Hikam* (Cincin Hikmah), tentang penyucian jiwa dan kesadaran diri yang sejati melalui pemahaman hakikat Tuhan dan diri.
- ¹⁶⁰ Al-Qushayri, *Al-Risala al-Qushayriya* (Risalah Qushayriyyah), mengenai proses tazkiyah, muhaasabah, dan mujahadah
- ¹⁶¹ Sayyid Hossein Nasr, *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*, pandangan kontemporer tentang tasawuf dan pentingnya penyucian hati.
- ¹⁶² Ibn Hajar al-Asqalani, *Fath al-Bari* (Pembukaan yang Indah), komentar terhadap hadits-hadits tentang penyucian jiwa dan kesadaran diri
- ¹⁶³ Hadits riwayat Imam Ahmad dalam *Musnad Ahmad*, no. 12025.
- ¹⁶⁴ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulum al-Din*, vol. 1, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2000
- ¹⁶⁵ Rumi, Jalaluddin. *Divan-e-Shams-e-Tabrizi*, translated by Kabir Helminski, 2003.
- ¹⁶⁶ Al-Qushayri, Abd al-Karim. *Al-Risalah al-Qushayriyya*, translated by Binyamin Abrahamov, 2004
- ¹⁶⁷ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulum al-Din*, vol. 1, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2000.
- ¹⁶⁸ Rumi, Jalaluddin. *Fihī Ma Fihī*, translated by Kabir Helminski, 1999
- ¹⁶⁹ Al-Qushayri, Abd al-Karim. *Al-Risalah al-Qushayriyya*, translated by Binyamin Abrahamov, 2004
- ¹⁷⁰ Fudayl ibn Iyad. *Al-Muhasabat al-Nafs*, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1998
- ¹⁷¹ Ibn Arabi, Muhyiddin. *Al-Futuhāt al-Makkiyyah*, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1999
- ¹⁷² Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulum al-Din*, vol. 4, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2000
- ¹⁷³ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2:5) menjelaskan bahwa orang-orang yang beriman adalah mereka yang mendapat petunjuk dan hati mereka dipenuhi dengan kesucian.
- ¹⁷⁴ Lihat, al-Qushayri, "Al-Risalah al-Qushayriyah," untuk pemahaman lebih dalam tentang proses penyucian jiwa dalam tasawuf.
- ¹⁷⁵ Abdurrahman, A. (2013). "Muhaasabah: Introspection and Self-Improvement in Islamic Teachings." *Journal of Islamic Studies*, 15(2), 34-45
- ¹⁷⁶ Ali, S. (2019). "The Role of Mujahadah in Islamic Spirituality." *International Journal of Sufism*, 7(1), 19-29
- ¹⁷⁷ Hassan, A. (2015). "The Concept of Tawbah in Sufism." *Journal of Islamic Ethics*, 3(1), 56-68
- ¹⁷⁸ Jamal, M. (2020). "Tazkiyah: A Path to Spiritual Enlightenment in Sufism." *Islamic Review*, 12(2), 98-112.
- ¹⁷⁹ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulum al-Din*, vol. 2, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2000.
-

-
- ¹⁸⁰ Al-Qur'an, Surat Al-Hujurat: 12
- ¹⁸¹ Al-Bukhari, Muhammad ibn Isma'il. *Sahih al-Bukhari*, vol. 4, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2002
- ¹⁸² Al-Qur'an, Surat Al-Baqarah: 261
- ¹⁸³ Ibn Qayyim al-Jawziyya, Muhammad. *Madarij al-Salikin*, vol. 1, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2002
- ¹⁸⁴ Rumi, Jalaluddin. *Fihi Ma Fihi*, translated by Kabir Helminski, 1999
- ¹⁸⁵ Al-Ghazali, A. (2004). *Ihya' Ulum al-Din* (The Revival of Religious Sciences), Vol. 1. Islamic Book Trust.
- ¹⁸⁶ (Al-Qur'an, 2:153)
- ¹⁸⁷ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah: 153
- ¹⁸⁸ An-Nawawi, Y. (1995). *Riyad al-Salihin*. Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- ¹⁸⁹ Ibn Qayyim, A. (2007). *Al-Fawā'id* (The Benefits). Dar al-Ilmiyya
- ¹⁹⁰ Rumi, J. (2006). *The Essential Rumi*. Translated by Coleman Barks. HarperCollins
- ¹⁹¹ Ibn Hajar, A. (2015). *Fath al-Bari: Commentary on Sahih al-Bukhari*. Dar al-Ma'rifah.
- ¹⁹² Al-Maturidi, M. (2010). *Kitab al-Tawhid* (The Book of Monotheism). Al-Furqan Foundation
- ¹⁹³ Muslim, *Sahih Muslim*, Hadits No. 1, bab tentang ihsan dan pengertian ibadah yang sempurna, terjemahan dan catatan oleh H. Dedi Taufiq, Pustaka Arafah, 2016, hlm. 17.
- ¹⁹⁴ Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Jilid 1, Bab tentang penghayatan dalam ibadah dan ihsan, terjemahan oleh Muhammad Zubair, Al-Maktabah al-'Asriyah, 2010, hlm. 45.
- ¹⁹⁵ Ibn Qayyim al-Jawziyya, *Madarij al-Salikin*, Jilid 2, mengenai perbedaan antara ibadah ikhlas dan riya', terjemahan oleh Abdul Rahman, Dar al-Turath, 1997, hlm. 102.
- ¹⁹⁶ Al-Qushayri, *Al-Risalah al-Qushayriya*, Bab tentang pengertian ihsan dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, terjemahan oleh Muhammad Fuwad Abdul-Baqi, Al-Maktabah al-Islamiyyah, 2018, hlm. 59.
- ¹⁹⁷ Al-Qushayri, *Al-Risalah al-Qushayriya*, Bab tentang pengertian dan praktik muraqabah, terjemahan oleh Muhammad Fuwad Abdul-Baqi, Al-Maktabah al-Islamiyyah, 2018, hlm. 74.
- ¹⁹⁸ Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Jilid 2, Bab tentang kesabaran dan tawakal, terjemahan oleh Muhammad Zubair, Al-Maktabah al-'Asriyah, 2010, hlm. 112.
- ¹⁹⁹ Ibn Qayyim al-Jawziyya, *Madarij al-Salikin*, Jilid 1, mengenai muraqabah dan hubungannya dengan ibadah, terjemahan oleh Abdul Rahman, Dar al-Turath, 1997, hlm. 87
-

-
- ²⁰⁰ Muslim, *Sahih Muslim*, Hadits No. 1, bab ihsan dalam beribadah, terjemahan oleh H. Dedi Taufiq, Pustaka Arafah, 2016, hlm. 23.
- ²⁰¹ Muslim, *Sahih Muslim*, Hadits no. 8, penerbit Al-Maktabah al-'Asriyya, 1992, hlm. 345.
- ²⁰² Al-Ghazali, A. (2004). *Ihya' Ulum al-Din* (The Revival of Religious Sciences), Vol. 1. Translated by Fazlur Rahman. Islamic Book Trust. p. 75.
- ²⁰³ Ibn Arabi, M. (2006). *Fusus al-Hikam* (The Bezels of Wisdom). Translated by R.W.J. Austin. Samuel Weiser, Inc. p. 105.
- ²⁰⁴ Al-Qushayri, A. (2012). *Al-Risalah al-Qushayriyah* (The Principles of Sufism). Translated by A.J. Arberry. Kazi Publications. p. 90.
- ²⁰⁵ Yedi Supriadi. *Bimbingan Konseling Islam*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024, hal. 260
- ²⁰⁶ Al-Qushayri, *Al-Risalah al-Qushayriya*, Bab tentang peran murshid dalam membimbing murid dalam perjalanan spiritual, terjemahan oleh Muhammad Fuwad Abdul-Baqi, Al-Maktabah al-Islamiyyah, 2018, hlm. 53.
- ²⁰⁷ Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Jilid 1, Bab tentang bimbingan seorang guru dalam perjalanan spiritual, terjemahan oleh Muhammad Zubair, Al-Maktabah al-'Asriyah, 2010, hlm. 78.
- ²⁰⁸ Ibn Qayyim al-Jawziyya, *Madarij al-Salikin*, Jilid 2, Bab tentang dzikir dan pengaruhnya terhadap hati, terjemahan oleh Abdul Rahman, Dar al-Turath, 1997, hlm. 134.
- ²⁰⁹ Al-Suyuti, *Al-Jami' al-Saghir*, tentang shalat khusyuk, terjemahan oleh H. Dedi Taufiq, Pustaka Arafah, 2015, hlm. 221.
- ²¹⁰ Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Jilid 2, Bab tentang tasfiyah (penyucian jiwa), terjemahan oleh Muhammad Zubair, Al-Maktabah al-'Asriyah, 2010, hlm. 195.
- ²¹¹ Al-Qushayri, *Al-Risalah al-Qushayriya*, Bab tentang penghindaran sifat tercela, terjemahan oleh Muhammad Fuwad Abdul-Baqi, Al-Maktabah al-Islamiyyah, 2018, hlm. 60.
- ²¹² Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Jilid 3, Bab tentang mujahadah dan perjuangan melawan hawa nafsu, terjemahan oleh Muhammad Zubair, Al-Maktabah al-'Asriyah, 2010, hlm. 175.
- ²¹³ Ibn Rajab al-Hanbali, *Jami' al-Ulum wa al-Hikam*, Bab tentang sabar dan tawakal, terjemahan oleh Ahmad al-Bahnasawi, Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1999, hlm. 129.
- ²¹⁴ Al-Suyuti, *Al-Jami' al-Saghir*, tentang makrifat dan pencapaian pengetahuan langsung tentang Allah, terjemahan oleh H. Dedi Taufiq, Pustaka Arafah, 2015, hlm. 234
- ²¹⁵ Erikson, Erik H. *Childhood and Society*. New York: W.W. Norton & Company, 1963.
- ²¹⁶ Maslow, Abraham H. *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*, 1943, 50(4), 370–396
-

-
- ²¹⁷ Frankl, Viktor E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. p. 112.
- ²¹⁸ Frankl, Viktor E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. p. 118.
- ²¹⁹ Al-Qur'an, Surah Al-Ahzab (33:41-42), Penerbit Pustaka Imam Al-'Izzi, 2020.
- ²²⁰ Al-Ghazali, Abu Hamid, *Ihya' Ulum al-Din*, Vol. 1, Dar al-Fikr, 2001, hal. 34.
- ²²¹ Frankl, Viktor E., *Man's Search for Meaning*, Beacon Press, 2006, hal. 83.
- ²²² Supriadi, Yedi. "Dzikir, Spiritualitas dan Intuisi: Studi tentang Pembentukan Jati Diri di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka." *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, vol. 8, no. 3, 2020, pp. 231-250, DOI: 10.15575/irsyad.v8i3.2000.
- ²²³ Yedi Supriadi. *Spiritualitas Dan Intuisi Dalam Pembentukan Jati Diri*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2021, hal. 138
- ²²⁴ Supriadi, Yedi. "Dzikir, Spiritualitas dan Intuisi: Studi tentang Pembentukan Jati Diri di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka." *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, vol. 8, no. 3, 2020, pp. 231-250, DOI: 10.15575/irsyad.v8i3.2000
- ²²⁵ Ibid
- ²²⁶ Ibid.
- ²²⁷ Ibid.
- ²²⁸ Ibid.
- ²²⁹ Nasr, Seyyed Hossein, *Islamic Spirituality: Foundation*, Crossroad Publishing, 2000, hal. 62.
- ²³⁰ Al-Ghazali, Abu Hamid, *Ihya' Ulum al-Din*, Vol. 1, Dar al-Fikr, 2001, hal. 112.
- ²³¹ Maslow, Abraham H., *Motivation and Personality*, 3rd ed., Harper & Row, 1987, hal. 145.
- ²³² Frankl, Viktor E., *Man's Search for Meaning*, Beacon Press, 2006, hal. 95.
- ²³³ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2:286), Penerbit Pustaka Imam Al-'Izzi, 2020.
- ²³⁴ Al-Ghazali, Abu Hamid, *Ihya' Ulum al-Din*, Vol. 2, Dar al-Fikr, 2001, hal. 38.
- ²³⁵ Jung, Carl G., *Psychological Aspects of the Persona*, Princeton University Press, 1953, hal. 72.
- ²³⁶ Vygotsky, Lev S., *Thought and Language*, MIT Press, 1986, hal. 49.
- ²³⁷ Piaget, Jean, *The Child's Conception of the World*, Littlefield, Adams & Co., 1951, hal. 112
- ²³⁸ Frankl, Viktor E., *Man's Search for Meaning*, Beacon Press, 2006, hal. 102.
- ²³⁹ Locke, John, *An Essay Concerning Human Understanding*, Oxford University Press, 1996, hal. 37.
- ²⁴⁰ Al-Ghazali, Abu Hamid, *Ihya' Ulum al-Din*, Vol. 2, Dar al-Fikr, 2001, hal. 78.
- ²⁴¹ Dewey, John, *Experience and Education*, Collier Books, 1938, hal. 44.
- ²⁴² Jung, Carl G., *Psychological Aspects of the Persona*, Princeton University Press, 1953, hal. 65.
- ²⁴³ Freud, Sigmund, *The Ego and the Id*, W.W. Norton & Company, 1923, hal. 15.
- ²⁴⁴ Freud, Sigmund, *Introduction to Psychoanalysis*, Liveright, 2005, hal. 40.
-

-
- ²⁴⁵ Erikson, Erik H., *Identity: Youth and Crisis*, W.W. Norton & Company, 1968, hal. 136.
- ²⁴⁶ Jung, Carl G., *Psychological Aspects of the Persona*, Princeton University Press, 1953, hal. 66.
- ²⁴⁷ Efek halo (halo effect) adalah fenomena psikologis di mana penilaian positif atau negatif terhadap satu aspek seseorang memengaruhi penilaian terhadap aspek lainnya. Misalnya, jika seseorang tampak fisik menarik, kita cenderung menganggap mereka juga memiliki kualitas baik lainnya, seperti kecerdasan, keramahan, atau kemampuan. Sebaliknya, jika seseorang terlihat tidak menarik, kita mungkin cenderung menilai aspek lainnya secara negatif juga, meskipun kita tidak memiliki bukti yang cukup untuk itu.
- Efek halo ini sering terjadi dalam berbagai konteks, seperti dalam evaluasi karyawan, penilaian guru terhadap siswa, atau bahkan dalam hubungan interpersonal. Efek ini menunjukkan bagaimana persepsi kita terhadap satu fitur atau karakteristik bisa memengaruhi penilaian kita secara keseluruhan terhadap individu tersebut.
- ²⁴⁸ Kahneman, Daniel, *Thinking, Fast and Slow*, Farrar, Straus and Giroux, 2011, hal. 24.
- ²⁴⁹ Maslow, Abraham, *Motivation and Personality*, Harper & Row, 1954, hal. 81.
- ²⁵⁰ Rogers, Carl, *On Becoming a Person*, Houghton Mifflin Harcourt, 1961, hal. 92.
- ²⁵¹ Freud, Sigmund, *The Ego and the Id*, W.W. Norton & Company, 1923, hal. 18.
- ²⁵² Freud, Sigmund, *Introduction to Psychoanalysis*, Liveright, 2005, hal. 45.
- ²⁵³ Jung, Carl G., *Psychological Aspects of the Persona*, Princeton University Press, 1953, hal. 72.
- ²⁵⁴ Kahneman, Daniel, *Thinking, Fast and Slow*, Farrar, Straus and Giroux, 2011, hal. 124.
- ²⁵⁵ Maslow, Abraham, *Motivation and Personality*, Harper & Row, 1954, hal. 92.
- ²⁵⁶ Rogers, Carl, *On Becoming a Person*, Houghton Mifflin Harcourt, 1961, hal. 119.
- ²⁵⁷ Kahneman, Daniel, *Thinking, Fast and Slow*, Farrar, Straus and Giroux, 2011, hal. 95.
- ²⁵⁸ Nisbett, Richard E., *The Geography of Thought: How Asians and Westerners Think Differently...and Why*, Free Press, 2003, hal. 103.
- ²⁵⁹ Tversky, Amos, dan Daniel Kahneman, *Judgment Under Uncertainty: Heuristics and Biases*, Cambridge University Press, 1982, hal. 453.
- ²⁶⁰ Gergen, Kenneth J., *Social Psychology: A Critical Perspective*, SAGE Publications, 2009, hal. 92
- ²⁶¹ Maslow, Abraham, *Motivation and Personality*, Harper & Row, 1954, hal. 112
- ²⁶² Gross, James J., *Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences*, *Psychophysiology*, Vol. 39, No. 3, 2002, hal. 281.
-

-
- ²⁶³ Van der Kolk, Bessel A., *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*, Penguin Books, 2015, hal. 32
- ²⁶⁴ Freud, Sigmund, *The Ego and the Id*, W.W. Norton & Company, 1960, hal. 45.
- ²⁶⁵ Gross, James J., *The Handbook of Emotion Regulation*, Guilford Press, 2007, hal. 214.
- ²⁶⁶ Gergen, Kenneth J., *Social Psychology: A Critical Perspective*, SAGE Publications, 2009, hal. 121
- ²⁶⁷ Freud, Sigmund, *The Interpretation of Dreams*, Dover Publications, 2010, hal. 107.
- ²⁶⁸ Freud, Sigmund, *The Ego and the Id*, W.W. Norton & Company, 1960, hal. 53
- ²⁶⁹ Freud, Sigmund, *Introductory Lectures on Psychoanalysis*, W.W. Norton & Company, 1966, hal. 121.
- ²⁷⁰ Freud, Sigmund, *The Ego and the Id*, W.W. Norton & Company, 1960, hal. 90
- ²⁷¹ Jung, Carl G., *Psychological Aspects of the Self*, Princeton University Press, 1953, hal. 212.
- ²⁷² Kahneman, Daniel. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux. p. 64.
- ²⁷³ Tversky, Amos, & Kahneman, Daniel. (1974). *Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases*. *Science*, 185(4157), 1124-1131
- ²⁷⁴ Gilovich, Thomas, Griffin, Dale, & Kahneman, Daniel. (2002). *Heuristics and Biases: The Psychology of Intuitive Judgment*. Cambridge University Press. p. 134
- ²⁷⁵ Maslow, Abraham H., *Motivation and Personality*, Harper & Row, 1954, hal. 134.
- ²⁷⁶ Erikson, Erik H., *Childhood and Society*, W.W. Norton & Company, 1950, hal. 256
- ²⁷⁷ Freud, Sigmund, *The Ego and the Id*, W.W. Norton & Company, 1960, hal. 89
- ²⁷⁸ Jung, Carl, *Psychological Aspects of the Self*, Princeton University Press, 1971, hal. 72
- ²⁷⁹ Rogers, Carl, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, Houghton Mifflin, 1961, hal. 142.
- ²⁸⁰ Frankl, Viktor E., *Man's Search for Meaning*, Beacon Press, 2006, hal. 105
- ²⁸¹ Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton & Company, p. 80.
- ²⁸² Marcia, J. E. (1980). "Identity in Adolescence." In *Handbook of Adolescent Psychology*, edited by J. Adelson, p. 129. New York: Wiley
- ²⁸³ Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Blais, M. R., *Construction of the Motivation Scale for Sport and Exercise: A Test of the Conceptualization of Intrinsic and Extrinsic Motivation*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, Vol. 62, No. 4, hal. 749-759.
-

-
- ²⁸⁴ Erikson, Erik H., *Identity: Youth and Crisis*, W.W. Norton & Company, 1968, hal. 78
- ²⁸⁵ Miller, W. R., *The Role of Motivation in Behavior Change*, Journal of Clinical Psychology, 2005, Vol. 61, No. 6, hal. 1159-1168
- ²⁸⁶ Dewey, John, *Democracy and Education*, The Macmillan Company, 1916, hal. 58
- ²⁸⁷ Jung, Carl G. (1961). *Psychological Aspects of the Self*. In *The Collected Works of C.G.*
- ²⁸⁸ *Jung* (Vol. 9, Part 1). Princeton University Press. p. 105.
- ²⁸⁹ Kegan, Robert. (1994). *In Over Our Heads: The Mental Demands of Modern Life*. Harvard University Press. p. 112
- ²⁹⁰ Erikson, Erik H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W.W. Norton & Company. p. 79
- ²⁹¹ Rogers, Carl. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin. p. 63
- ²⁹² Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). *The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation*. Psychological Bulletin, 117(3), 487
- ²⁹³ Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and Personality*. Harper & Row. p. 50.
- ²⁹⁴ Frankl, Viktor E. (1959). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. p. 105
- ²⁹⁵ Jung, Carl G. (1961). *Psychological Aspects of the Self*. In *The Collected Works of C.G. Jung* (Vol. 9, Part 1). Princeton University Press. p. 72
- ²⁹⁶ Goleman, Daniel. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books. p. 36
- ²⁹⁷ Wilber, Ken. (2000). *A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science, and Spirituality*. Shambhala Publications. p. 40.
- ²⁹⁸ Huxley, Aldous. (1945). *The Perennial Philosophy*. Harper & Row. p. 88
- ²⁹⁹ Kegan, Robert. (1994). *In Over Our Heads: The Mental Demands of Modern Life*. Harvard University Press. p. 123
- ³⁰⁰ Rogers, Carl. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin. p. 52
- ³⁰¹ Wilber, Ken. (2000). *A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science, and Spirituality*. Shambhala Publications. p. 72.
- ³⁰² Frankl, Viktor E. (1959). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. p. 112
- ³⁰³ Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and Personality*. Harper & Row. p. 143
- ³⁰⁴ Goleman, Daniel. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books. p. 58
- ³⁰⁵ Jung, Carl G. (1961). *Psychological Aspects of the Self*. In *The Collected Works of C.G. Jung* (Vol. 9, Part 1). Princeton University Press. p. 87
-

-
- ³⁰⁶ Rogers, Carl. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin. p. 95
- ³⁰⁷ Yedi Supriadi. *Bimbingan Spiritualitas Dan Intuisi Islam*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2018, hal. 10
- ³⁰⁸ Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Dar al-Turath, 2000, hal. 145.
- ³⁰⁹ Goleman, D., *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, Bantam Books, 1995, hal. 98
- ³¹⁰ Eisenberg, N., & Lennon, R., *Sex Differences in Empathy and Related Capacities*, Psychological Bulletin, 1983, hal. 98
- ³¹¹ Jung, C. G., *Psychological Aspects of the Self*, Princeton University Press, 1961, hal. 132
- ³¹² Nasr, Seyyed Hossein. (2002). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne. p. 121.
- ³¹³ Al-Ghazali, Imam. (2003). *The Alchemy of Happiness*. The Islamic Text Society. p. 98
- ³¹⁴ Sufyan al-Thawri. (2010). *The Path to Purification of the Soul: The Teachings of the Early Sufis*. Dar Al-Turath. p. 43
- ³¹⁵ Nasr, Seyyed Hossein. (2002). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne. p. 145.
- ³¹⁶ Al-Ghazali, Imam. (2003). *The Alchemy of Happiness*. The Islamic Text Society. p. 113.
- ³¹⁷ Sufyan al-Thawri. (2010). *The Path to Purification of the Soul: The Teachings of the Early Sufis*. Dar Al-Turath. p. 62
- ³¹⁸ Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 23.
- ³¹⁹ Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 45.
- ³²⁰ Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 51
- ³²¹ Yedi Supriadi. *Psikologi Tuhan Membaca Pikiran Tuhan*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024, hal 199
- ³²² Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 78
- ³²³ Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 91
- ³²⁴ Nasr, S. H. (2007). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne, hal. 132.
- ³²⁵ Nasr, S. H. (2007). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne, hal. 132.
- ³²⁶ Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 45.
-

-
- ³²⁷ Sufyani, R. (2014). *Spiritual Growth and Awakening: The Role of Consciousness and Heart in Islamic Mysticism*. Tahrir Press, hal. 98
- ³²⁸ Al-Ghazali, A. (2000). *Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Turath al-Arabi, hal. 122
- ³²⁹ Suhrawardi, S. (2004). *The Philosophy of Illumination: Sufism and the Search for God*. World Wisdom, hal. 56
- ³³⁰ Nasr, S. H. (2007). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne, hal. 138.
- ³³¹ Al-Ghazali, A. (2000). *Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Turath al-Arabi, hal. 134
- ³³² Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 92.
- ³³³ Nasr, S. H. (2007). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne, hal. 143.
- ³³⁴ Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 123.
- ³³⁵ Suhrawardi, S. (2004). *The Philosophy of Illumination: Sufism and the Search for God*. World Wisdom, hal. 87.
- ³³⁶ Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 101.
- ³³⁷ Al-Ghazali, A. (2000). *Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Turath al-Arabi, hal. 214
- ³³⁸ Nasr, S. H. (2007). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne, hal. 147.
- ³³⁹ Al-Ghazali, A. (2000). *Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Turath al-Arabi, hal. 233
- ³⁴⁰ Suhrawardi, S. (2004). *The Philosophy of Illumination: Sufism and the Search for God*. World Wisdom, hal. 99
- ³⁴¹ Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 113
- ³⁴² Nasr, S. H. (2007). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne, hal. 158
- ³⁴³ Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 122
- ³⁴⁴ Al-Ghazali, A. (2000). *Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Turath al-Arabi, hal. 245
- ³⁴⁵ Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 103.
- ³⁴⁶ Al-Ghazali, A. (2000). *Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Turath al-Arabi, hal. 215
-

-
- ³⁴⁷ Al-Ghazali, A. (2000). *Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Turath al-Arabi, hal. 221
- ³⁴⁸ Yedi Supriadi. *Bimbingan Kesehatan Mental*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2018,46
- ³⁴⁹ Nasr, S. H. (2007). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne, hal. 160
- ³⁵⁰ Ibn Arabi, M. (1998). *The Meccan Revelations: The Fusus al-Hikam*. Anqa Publishing, hal. 233
- ³⁵¹ Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 106
- ³⁵² Suhrawardi, S. (2004). *The Philosophy of Illumination: Sufism and the Search for God*. World Wisdom, hal. 102
- ³⁵³ Nasr, S. H. (2007). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne, hal. 145
- ³⁵⁴ Ibn Arabi, M. (1998). *The Meccan Revelations: The Fusus al-Hikam*. Anqa Publishing, hal. 289.
- ³⁵⁵ Al-Ghazali, A. (2000). *Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Turath al-Arabi, hal. 230
- ³⁵⁶ Suhrawardi, S. (2004). *The Philosophy of Illumination: Sufism and the Search for God*. World Wisdom, hal. 115
- ³⁵⁷ Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 112
- ³⁵⁸ al-Ghazali, Abu Hamid. (2005). *Ihya' Ulum al-Din*. Dar al-Ma'arif. p. 128.
- ³⁵⁹ al-Razi, Fakhr al-Din. (1992). *Al-Tafsir al-Kabir*. Dar al-Fikr. p. 243.
- ³⁶⁰ al-Qushayri, Abdul Karim. (1990). *Al-Risala al-Qushayriya fi Ilm al-Tasawwuf*. Dar al-Fikr. p. 137.
- ³⁶¹ al-Jili, Abdul Karim. (1999). *Al-Insan al-Kamil: The Perfect Man*. Islamic Book Trust. p. 115
- ³⁶² QS. At-Tin/95:4, Al-Baqarah/2:29, As-Syams/91:7-10
- ³⁶³ Ibn Fadil Jamal al-Din Muhammad ibn Mukrim ibn Manzur al-Afriqi al-Misri, *Lisan al-'Arab*, juz. 6, Beirut: Dar Sadir, 1997, hlm. 233.
- ³⁶⁴ Ibid
- ³⁶⁵ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan Pustaka, 1996, hlm. 374-378.
- ³⁶⁶ Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*, cet. 2, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007, hlm. 93.
- ³⁶⁷ Ibn Fadil Jamal al-Din Muhammad ibn Mukrim ibn Manzur al-Afriqi al-Misri, *Lisan al-'Arab*, juz. 6, Beirut: Dar Sadir, 1997, hlm. 233.
- ³⁶⁸ al-Qur'an, Surah Yusuf (12:53), dalam *Tafsir al-Jalalayn*, hlm. 350, Penerbit Maktabah al-Bushra, 2009
- ³⁶⁹ Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya 'Ulum al-Din*, juz 1, (Kairo: Maktabah al-Safa, 2003), hlm. 92-94.
-

-
- ³⁷⁰ Al-Matba'ah al-Kathulikiyyah, *Al-Munjid fi al-Lughah wa al-'Alam*, cet. 29, (Libanon: Dar al-Masyriq, 2002), hlm. 740
- ³⁷¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 344-346.
- ³⁷² Al-Raghib al-Asfahani, *Mufradt Alfad al-Quran*, tahqiq Safwan Adnan Dawudi (tt: Dar al-Qalam, 2009), hlm. 317.
- ³⁷³ M. Dawam Raharjo, *Eksiklopedi Al-Qur'an, Tafsir Sosial Berdasarkan Konsep-Konsep Kunci*, (Jakarta: Paramadina, 1996), hlm. 247.
- ³⁷⁴ Ibnu Manzur, *Lisan al-'Arab*, Beirut: Dar Sadir, 1997, hlm. 358.
- ³⁷⁵ Al-Tabari, *Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an*, Beirut: Dar al-Fikr, 1987, hlm. 456.
- ³⁷⁶ Hadits riwayat al-Baihaqi dari Abdullah bin Mua'wiyah al-Gadiri, *Musnad al-Syamiyeen*, no.1839.
- ³⁷⁷ Ziauddin Sardar, *Rekayasa Masa Depan Peradaban Islam*, diterjemahkan oleh Rahmat Astuti, Bandung: Pustaka, 1987, hlm. 279.
- ³⁷⁸ Abu 'Abd al-Barra' Sa'ad ibn Muhammad al-Takhisi, *Tazkiyah al-Nafs*, diterjemahkan oleh Muqimuddin Saleh, Solo: Pustaka Mantiq, 1996, hlm. 106.
- ³⁷⁹ Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1997
- ³⁸⁰ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfadh al-Qur'an*, Beirut: Dar al-Ilm, 1985.
- ³⁸¹ M. Abi al-Qasim, *Etika al-Ghazali*, diterjemahkan oleh J. Mahyuddin, Bandung: Pustaka, 1988, hlm. 236.
- ³⁸² M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan Pustaka, 1996, hlm. 374
- ³⁸³ Al-Qur'an, Surat Yusuf (12:53).
- ³⁸⁴ Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, Juz 1, Kairo: Maktabah al-Safa, 2003, hlm. 92-94.
- ³⁸⁵ Al-Nawawi, *Riyad al-Salihin*, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1999, hlm. 300-302.
- ³⁸⁶ Amatullah Armstrong, *Khazanah Istilah Sufi*, Kunci Memasuki Dunia Tasawuf, Jakarta: Mizan, 1999, hlm. 207.
- ³⁸⁷ Al-Qur'an, Surat Yusuf (12:53).
- ³⁸⁸ Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, Juz 1, Kairo: Maktabah al-Safa, 2003, hlm. 92-94.
- ³⁸⁹ Al-Matba'ah al-Kathulikiyyah, *Al-Munjid fi al-Lughah*, cet. 29, Libanon: Dar al-Masyriq, 2002, hlm. 740.
- ³⁹⁰ Amatullah Armstrong, *Khazanah Istilah Sufi*, Kunci Memasuki Dunia Tasawuf, Jakarta: Mizan, 1999, hlm. 207.
- ³⁹¹ Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, Juz 1, Kairo: Maktabah al-Safa, 2003, hlm. 92-94
- ³⁹² Al-Qur'an, Surat al-Hadid (57:20).
-

-
- ³⁹³ M. Dawam Raharjo, *Eksiklopedi Al-Qur'an: Tafsir Sosial Berdasarkan Konsep-konsep Kunci*, Jakarta: Paramadina, 1996, hlm. 247.
- ³⁹⁴ Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam*, Jakarta: Kencana, 2009, hlm. 109.
- ³⁹⁵ Al-Qur'an, Surat al-Qiyamah (75:2).
- ³⁹⁶ Al-Qur'an, Surat al-Syams (91:7-8).
- ³⁹⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hlm. 344-346.
- ³⁹⁸ Abu al-Husayn Ahmad Ibn Faris ibn Zakariyya, *Maqayis al-Lughah*, Kairo: Dar al-Hadith, 2008, hlm. 943.
- ³⁹⁹ Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam*, Jakarta: Kencana, 2009, hlm. 109.
- ⁴⁰⁰ M. Dawam Raharjo, *Eksiklopedi Al-Qur'an: Tafsir Sosial Berdasarkan Konsep-konsep Kunci*, Jakarta: Paramadina, 1996, hlm. 247.
- ⁴⁰¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hlm. 344-346.
- ⁴⁰² Al-Raghib al-Asfahani, *Mufradt Alfad al-Qur'an*, tahqiq Safwan Adnan Dawudi (tt: Dar al-Qalam, 2009), hlm. 317.
- ⁴⁰³ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfad al-Quran al-Karim* (Qahirah: Dar al-Hadith, 1996), hlm. 543-544.
- ⁴⁰⁴ HR. Abu Dawud, *Sunan Abu Dawud*, Hadits No. 4815
- ⁴⁰⁵ B.F. Skinner, *About Behaviorism* (New York: Vintage Books, 1974), hlm. 52-53.
- ⁴⁰⁶ Albert Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986), hlm. 53-54.
- ⁴⁰⁷ Sigmund Freud, *The Ego and the Id* (London: W.W. Norton & Company, 1923), hlm. 34-35.
- ⁴⁰⁸ Carl Rogers, *On Becoming a Person* (Boston: Houghton Mifflin, 1961), hlm. 105.
- ⁴⁰⁹ Abraham Maslow, *A Theory of Human Motivation* (New York: Psychological Review, 1943), hlm. 370-371.
- ⁴¹⁰ Al-Qur'an, QS. Yusuf/12:53, QS. Al-Qiyamah/75:2, QS. Al-Furqan/25:43, QS. Al-Syams/91:9-10, QS. Al-Mujadilah/58:19
- ⁴¹¹ Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6. Jakarta: Lentera Hati, 2002, hlm. 344-346.
- ⁴¹² Al-Ghazali, Imam Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din*, Juz 1. Kairo: Maktabah al-Safa, 2003, hlm. 92-94.
- ⁴¹³ Freud, Sigmund. *The Ego and the Id*. Vienna: International Psychoanalytic Publishers, 1923
- ⁴¹⁴ Al-Baqi, Muhammad Fu'ad. *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfad al-Quran al-Karim*. Qahirah: Dar al-Hadith, 1996, hlm. 543-544.
- ⁴¹⁵ B.F. Skinner, *The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis* (New York: Appleton-Century-Crofts, 1938).
-

-
- ⁴¹⁶ Freud, S., 1923, *The Ego and the Id*, W.W. Norton & Company, 1960, hlm. 45-50
- ⁴¹⁷ Skinner, B. F., 1953, *Science and Human Behavior*, Free Press, 1953, hlm. 112-118
- ⁴¹⁸ Bechara, A., Damasio, A. R., & Damasio, H., 2000, *Emotion, Decision Making and the Orbitofrontal Cortex, Cerebral Cortex*, 10(3), 295-307
- ⁴¹⁹ Seligman, M. E. P., 2011, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, Free Press, 2011, hlm. 154-160
- ⁴²⁰ Yedi Supriadi. *Meditasi Islam*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2018, hal. 12-13
- ⁴²¹ Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6. Jakarta: Lentera Hati, 2012, hlm. 133.
- ⁴²² Al-Zamakhsyari, Mahmud. *Al-Kashaf (Tafsir al-Zamakhsyari)*. Qahirah: Dar al-Ma'arif, 2019, hlm. 42.
- ⁴²³ At-Thabari, Abu Ja'far. *Tafsir al-Tabari*. Qahirah: Dar al-Ma'arif, 2008, hlm. 233.
- ⁴²⁴ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, hlm. 36.
- ⁴²⁵ Alwisol, A. (2004). *Psikologi Islam: Pendekatan Integratif*. Jakarta: Pustaka Hidayah, hlm. 45.
- ⁴²⁶ Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). *Ego depletion: Is the active self a limited resource? Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265.
- ⁴²⁷ Bandura, A., 1986, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*, Prentice-Hall, 1986, hlm. 148-155
- ⁴²⁸ Seligman, M. E. P., 2011, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, Free Press, 2011, hlm. 78-85
- ⁴²⁹ Bechara, A., Damasio, A. R., & Damasio, H., 2000, *Emotion, Decision Making, and the Orbitofrontal Cortex, Cerebral Cortex*, 10(3), 295-307
- ⁴³⁰ Duval, T. S., & Wicklund, R. A. (1972). *A Theory of Objective Self Awareness*. Academic Press.
- ⁴³¹ Kohlberg, L. (1981). *Essays on Moral Development: The Philosophy of Moral Development*. Harper & Row.
- ⁴³² Mischel, W. (2014). *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*. New York: Little, Brown, and Company.
- ⁴³³ Frager, Robert. *Heart, Soul, and Mind: The Transformation of the Self*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 2000, hlm. 78-85.
- ⁴³⁴ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *I'lam al-Muwaqqi'in* (Beirut: Dar al-Jil, 1991), hlm. 23.
- ⁴³⁵ Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din* (Kairo: Dar al-Fikr, 1992), hlm. 102
- ⁴³⁶ Al-Mawardi, *Adab al-Dunya wa al-Din* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1999), hlm. 45
- ⁴³⁷ Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2000), hlm. 280
-

-
- ⁴³⁸ An-Nawawi, *Al-Majmu' Syarh al-Muhadzhab* (Beirut: Dar al-Fikr, 1998), hlm. 315
- ⁴³⁹ Al-Qur'an, Surat Saba: 37
- ⁴⁴⁰ Ibnu Taimiyah, *Majmu' al-Fatawa*, jilid 10, hlm. 92.
- ⁴⁴¹ Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, jilid 1, hlm. 45-47
- ⁴⁴² Yusuf al-Qardhawi, *Fiqh al-Awlawiyyat*, hlm. 125-128
- ⁴⁴³ Al-Mawardi, *Al-Ahkam al-Sultaniyyah*, hlm. 57-60
- ⁴⁴⁴ Ibnu Taimiyah, *Majmu' al-Fatawa*, jilid 28, hlm. 15
- ⁴⁴⁵ Al-Bukhari dan Muslim, hadis tentang taqarrub, lihat *Sahih Bukhari*, kitab Adab, hadis no. 6132 dan *Sahih Muslim*, kitab Zuhd, hadis no. 2707
- ⁴⁴⁶ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2:261).
- ⁴⁴⁷ Al-Mawardi, *Al-Ahkam al-Sultaniyyah*, hlm. 71-73
- ⁴⁴⁸ Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, jilid 2, halaman 87-90.
- ⁴⁴⁹ Ibnu Rajab al-Hanbali, *Jâmi' al-'Ulum wa al-Hikâm*, jilid 1, halaman 38
- ⁴⁵⁰ Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Madarij al-Salikin*, jilid 1, halaman 162-165
- ⁴⁵¹ Al-Qur'an, Surah Al-Ahzab (33:41).
- ⁴⁵² Al-Qur'an, Surah Thaha (20:14).
- ⁴⁵³ Al-Qur'an, Surah Al-Jumu'ah (62:10).
- ⁴⁵⁴ Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, jilid 2, halaman 45-48
- ⁴⁵⁵ Hadis Riwayat Ahmad, dalam *Musnad Ahmad*, hadis no. 6812.
- ⁴⁵⁶ Al-Qur'an, Surah Al-Munaafiqun (63:9).
- ⁴⁵⁷ Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Madarij al-Salikin*, jilid 1, halaman 101-103
- ⁴⁵⁸ Al-Qur'an, Surah Ali Imran (3:191).
- ⁴⁵⁹ Ibnu Rajab al-Hanbali, *Jâmi' al-'Ulum wa al-Hikâm*, jilid 1, halaman 150-152
- ⁴⁶⁰ Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Madarij al-Salikin*, jilid 2, halaman 45-48.
- Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, jilid 3, halaman 67-70.
- ⁴⁶¹ Ibnu Rajab al-Hanbali, *Jâmi' al-'Ulum wa al-Hikâm*, jilid 1, halaman 150-152
- ⁴⁶² Al-Mawardi, *Al-Ahkam al-Sultaniyyah*, halaman 101-104
- ⁴⁶³ Yedi Supriadi. *Spiritualitas Dalam Bernegara*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025, 124
- ⁴⁶⁴ Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, jilid 2, halaman 25-27
- ⁴⁶⁵ Ibn Taimiyah, *Majmu' al-Fatawa*, jilid 28, halaman 199-201
- ⁴⁶⁶ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2:177).
- ⁴⁶⁷ Al-Qur'an, QS. Al-Baqarah: 186; QS. Al-Mu'min: 60.
- ⁴⁶⁸ Muslim bin Hajjaj, *Sahih Muslim*, hal. 45
- ⁴⁶⁹ Abu Dawud, *Sunan Abi Dawud*, hal. 112
- ⁴⁷⁰ Muhammad bin Isa At-Tirmidzi, *Sunan At-Tirmidzi*, hal. 59
- ⁴⁷¹ At-Tirmidzi, *Sunan At-Tirmidzi*, (Riyadh: Darussalam, 1999), hal. 234.
- ⁴⁷² Ibnu Qayyim Al-Jawziyyah, *Ad-Da' wa Ad-Dawa'*, (Kairo: Dar Ibn Kathir, 2005), hal. 95-96.
- ⁴⁷³ Ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir (2008) . *Jami' Al- Bayan an Ta'wil Ayi Al-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Azzam.
-

-
- ⁴⁷⁴ Al-Zamakhshari (2009), Muhammad bin 'Umar. *Al-Kasysyaf 'an Haqiq al-Tanzil Wa 'Uyun al-Aqawil*
- ⁴⁷⁵ Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam*, hlm. 109
- ⁴⁷⁶ M. Dawam Raharjo, *Eksiklopedi Al-Qur'an, Tafsir Sosial Berdasarkan Konsep-Konsep Kunci* (Jakarta: Paramadina, 1996), hlm. 247
- ⁴⁷⁷ Al-Qur'an, Surah Al-Fajr, 89:27-30, "Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku."
- ⁴⁷⁸ *Sahih Bukhari*, Hadist No. 52, "Sesungguhnya dalam tubuh ada segumpal darah, jika ia baik, maka seluruh tubuh akan baik, dan jika ia rusak, maka seluruh tubuh akan rusak. Itulah hati."
- ⁴⁷⁹ Yedi Supriadi. *Pembangkitan Alam Bawah Sadar*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024, hal. 152
- ⁴⁸⁰ Suhrawardi, Shahab al-Din, *Al-Hikmat al-Isyraqiyyah*, (Teheran: Anjuman-e-Khaneh-ye-Elm, 2009), hlm. 45.
- ⁴⁸¹ Yedi Supriadi. *Psikologi Alam Bawah Sadar Edisi Rivisi*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024, hal. 62-63
- ⁴⁸² Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press, 1997, p. 115.
- ⁴⁸³ Ryan, Richard M., and Deci, Edward L. *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. American Psychologist, 2000, p. 68.
- ⁴⁸⁴ Supriadi, Yedi. "Dzikir, Spiritualitas dan Intuisi: Studi tentang Pembentukan Jati Diri di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka." *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, vol. 8, no. 3, 2020, pp. 231-250, DOI: 10.15575/irsyad.v8i3.2000.
- ⁴⁸⁵ Chomsky, Noam. *Syntactic Structures*, 2nd ed. (The Hague: Mouton, 1957), 23.
- ⁴⁸⁶ Locke, John. *An Essay Concerning Human Understanding*, Vol. 1, 2nd ed. (London: Thomas Tegg, 1824), 10.
- ⁴⁸⁷ Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: The Guilford Press, 1997), 124.
- ⁴⁸⁸ Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality* (New York: Harper & Row, 1970), 85-87.
- ⁴⁸⁹ Grof, Stanislav. *The Holotropic Mind* (New York: HarperCollins, 1992), 115-116.
- ⁴⁹⁰ Al-Qur'an, Surah Adh-Dhariyat, 51:56, "Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku." Al-Qur'an, Surah Adh-Dhariyat, 51:56.
- ⁴⁹¹ *Sahih Muslim*, Hadist No. 2564, "Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada rupa dan harta kalian, tetapi Allah melihat kepada hati dan amal kalian."
-

-
- ⁴⁹² Chomsky, Noam. *Reflections on Language* (New York: Pantheon Books, 1975), 41-42.
- ⁴⁹³ Locke, John. *An Essay Concerning Human Understanding* (London: Thomas Basset, 1690), 34-36
- ⁴⁹⁴ Freud, Sigmund. *The Future of an Illusion* (London: Hogarth Press, 1927), 67-70.
- ⁴⁹⁵ Jung, Carl G. *Psychological Aspects of the Soul* (New York: Princeton University Press, 1961), 98-100.
- ⁴⁹⁶ Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality* (New York: Harper & Row, 1970), 85-87.
- ⁴⁹⁷ Grof, Stanislav. *The Holotropic Mind* (New York: HarperCollins, 1992), 115-116.
- ⁴⁹⁸ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah, 2:286, "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.
- ⁴⁹⁹ *Sahih Muslim*, Hadist No. 2564, "Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada rupa dan harta kalian, tetapi Allah melihat kepada hati dan amal kalian."
- ⁵⁰⁰ Yedi Supriadi. *Spiritualitas Dalam Moderasi Agama Menuju Islam Inklusif*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024, hal. 130
- ⁵⁰¹ Yedi Supriadi. *Psikologi Teroris*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024, hal 201

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham Maslow, *A Theory of Human Motivation* (New York: Psychological Review, 1943).
- Abu 'Abd al-Barra' Sa'ad ibn Muhammad al-Takhisi, *Tazkiyah al-Nafs*, diterjemahkan oleh Muqimuddin Saleh, Solo: Pustaka Mantiq, 1996.
- Abu al-Husayn Ahmad Ibn Faris ibn Zakariyya, *Maqayis al-Lughah*, Kairo: Dar al-Hadith, 2008.
- Ahmad al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din* (Beirut: Dar al-Maktabah al-'Asriyah, 1986), Jilid 2.
- Al-Baqi, Muhammad Fu'ad. *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfad al-Quran al-Karim*. Qahirah: Dar al-Hadith, 1996.
- Albert Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986), hlm. 53-54.
- Albert Bandura, *Social Learning Theory* (New York: General Learning Press, 1963).
- Albert Bandura, *Social Learning Theory* (New York: General Learning Press, 1963).
- Al-Bukhari, Muhammad ibn Isma'il. *Sahih al-Bukhari*, vol. 4, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2002.
- Al-Ghazali, A. (2000). *Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Turath al-Arabi.
- Al-Ghazali, A. (2004). *Ihya' Ulum al-Din (The Revival of Religious Sciences)*, Vol. 1. Translated by Fazlur Rahman. Islamic Book Trust.

- Al-Ghazali, Abu Hamid, *Ihya' Ulum al-Din*, Vol. 3, Dar al-Fikr, 2001
- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulum al-Din*, vol. 4, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2000.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulum al-Din*. Cairo: Dar al-Ma'arif, 2004.
- Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Jilid 1, terjemahan oleh Muhammad Zubair, Al-Maktabah al-'Asriyah, 2010.
- Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Jilid 2, Bab tentang tasfiah (penyucian jiwa), terjemahan oleh Muhammad Zubair, Al-Maktabah al-'Asriyah, 2010.
- Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Jilid 3, terjemahan oleh Muhammad Zubair, Al-Maktabah al-'Asriyah, 2010.
- Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, terj. Abu Fadhil al-Muhsin (Bandung: Penerbit Mizan, 1998).
- Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1997.
- Al-Ghazali, Imam Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din*, Juz 1. Kairo: Maktabah al-Safa, 2003.
- al-Ghazali, Imam. (1993). *Ihya' Ulumuddin* (The Revival of the Religious Sciences). Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- Al-Ghazali, Imam. (2003). *The Alchemy of Happiness*. The Islamic Text Society.
- Al-Jalalayn, A. (2005). *Tafsir Al-Jalalayn*, Jilid 1. Dar Al-Fikr.
- al-Jawziyyah, Ibn Qayyim. (1997). *Madarij al-Salikin* (The Stages of the Seekers). Riyadh: Dar al-Wafa'.
- al-Jili, Abdul Karim. (1999). *Al-Insan al-Kamil: The Perfect Man*. Islamic Book Trust.
- al-Jurjani, *Tafsir al-Jurjani*, Penerbit al-Maktabah al-Syamilah, 2008.
- Alkitab, Kitab Kejadian 1:26-27.

- Allport, G. W. (1937). *Personality: A Psychological Interpretation*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Al-Matba'ah al-Kathulikiyyah, *Al-Munjid fi al-Lughah wa al-'Alam*, cet. 29, (Libanon: Dar al-Masyriq, 2002).
- Al-Maturidi, M. (2010). *Kitab al-Tawhid* (The Book of Monotheism). Al-Furqan Foundation.
- Al-Nawawi, *Riyad al-Salihin*, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1999.
- Al-Qur'an, Surah Al-Ahzab (33:21), *Tafsir Al-Qurtubi*, Penerbit Maktabah al-Masyriq, 2011.
- Al-Qur'an, Surah Al-Ahzab (33:41-42), Penerbit Pustaka Imam Al-'Izzi, 2020.
- Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2:286), *Tafsir Ibn Kathir*, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2006.
- al-Qur'an, Surah Yusuf (12:53), dalam *Tafsir al-Jalalayn*, hlm. 350, Penerbit Maktabah al-Bushra, 2009.
- Al-Qur'an, Terjemah Al-Qur'an, Kementerian Agama RI.
- Al-Qushayri, A. (2012). *Al-Risalah al-Qushayriyah* (The Principles of Sufism). Translated by A.J. Arberry. Kazi Publications.
- Al-Qushayri, Abd al-Karim. *Al-Risalah al-Qushayriyya*, translated by Binyamin Abrahamov, 2004.
- al-Qushayri, Abdul Karim. (1990). *Al-Risala al-Qushayriya fi Ilm al-Tasawwuf*. Dar al-Fikr.
- Al-Qushayri, *Al-Risalah al-Qushayriya*, terjemahan oleh Muhammad Fuwad Abdul-Baqi, Al-Maktabah al-Islamiyyah, 2018.
- Al-Raghib al-Asfahani, *Mufradt Alfad al-Quran*, tahqiq Safwan Adnan Dawudi (tt: Dar al-Qalam, 2009).
- al-Razi, *Tafsir al-Qur'an al-Kabir*, Jilid 2, Penerbit al-Maktabah al-Azhariyyah, 2008.

- Al-Suyuti, *Al-Jami' al-Saghir*, terjemahan oleh H. Dedi Taufiq, Pustaka Arafah, 2015.
- Al-Tabari, *Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an*, Beirut: Dar al-Fikr, 1987.
- Alwisol, A. (2004). *Psikologi Islam: Pendekatan Integratif*. Jakarta: Pustaka Hidayah.
- Al-Zamakhsyari, Mahmud. *Al-Kashaf (Tafsir al-Zamakhsyari)*. Qahirah: Dar al-Ma'arif, 2019.
- Amatullah Armstrong, *Khazanah Istilah Sufi*, Kunci Memasuki Dunia Tasawuf, Jakarta: Mizan, 1999.
- An-Nawawi, Y. (1995). *Riyad al-Salihin*. Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir (2008) . *Jami' Al- Bayan an Ta'wil Ayi Al-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Smith, E. E. (2001). *Introduction to Psychology* (12th ed.). Wadsworth Publishing.
- At-Thabari, Abu Ja'far. *Tafsir al-Tabari*. Qahirah: Dar al-Ma'arif, 2008
- B.F. Skinner, *About Behaviorism* (New York: Vintage Books, 1974).
- B.F. Skinner, *The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis* (New York: Appleton-Century-Crofts, 1938).
- Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*, cet. 2, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall, 1986.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). *Self-Regulation Failure: An Overview*. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15.

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). *The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation*. *Psychological Bulletin*, 117(3), 487.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). *Ego depletion: Is the active self a limited resource?* *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265.
- Baumeister, R. F., et al. (2007). *The Strength Model of Self-Control*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 303-319.
- Bechara, A., Damasio, A. R., & Damasio, H. (2000). *Emotion, Decision Making and the Orbitofrontal Cortex*, *Cerebral Cortex*, 10(3), 295-307.
- Berg, B. L. (2009). *Qualitative Research Methods for the Social Sciences* (7th ed.). Boston: Pearson.
- Bhagavad Gita 2:47.
- Bouchard, T. J., & McGue, M. (2003). *Genetic and environmental influences on human psychological differences*. *Journal of Personality*, 71(6), 1121-1143.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume I: Attachment*. London: Hogarth Press.
- Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Penerbit Dar al-Fikr, 2010.
- Bukhari, *Sahih Bukhari*, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2015
- Buss, A. H., & Plomin, R. (1984). *Temperament: Early Developing Personality Traits*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Buss, D. M. (1991). *The Evolution of Personality and Individual Differences*. New York: Guilford Press.
- Cain, S. (2012). *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*. Crown Publishing Group.
- Carl Rogers, *On Becoming a Person* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1961).

- Cattell, R. B. (1946). *The Description and Measurement of Personality*. New York: World Book Company.
- Charles Darwin, *On the Origin of Species by Means of Natural Selection* (London: John Murray, 1859).
- Cheryl D. McManus et al., *The Role of Biology in Human Behavior* (Cambridge: Cambridge University Press, 2012).
- Cohen, J. (2013). *Psychological Testing and Assessment: An Introduction to Tests and Measurement*. McGraw-Hill Education.
- Corr, P. J., & Matthews, G. (Eds.). (2009). *The Cambridge Handbook of Personality Psychology*. Cambridge University Press.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Normal Personality Assessment in Clinical Practice: The Five-Factor Model*. *Journal of Personality Assessment*, 59(2), 296-303.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *The Five-Factor Model of Personality and Its Implications for Personality Assessment and Counseling*. *Journal of Personality Assessment*, 58(2), 125-138.
- Dewey, John, *Democracy and Education*, The Macmillan Company, 1916.
- Digman, J. M. (1990). *Personality Structure: Emergence of the Five-Factor Model*. *Annual Review of Psychology*, 41, 417-440.
- Duval, T. S., & Wicklund, R. A. (1972). *A Theory of Objective Self Awareness*. Academic Press.
- Eisenberg, N., & Lennon, R., *Sex Differences in Empathy and Related Capacities*, *Psychological Bulletin*, 1983.
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Eric Lenneberg, *Biological Foundations of Language* (New York: Wiley, 1967).

- Erik H. Erikson, *Childhood and Society* (New York: W.W. Norton & Company, 1950).
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton & Company.
- Exner, J. E. (2003). *The Rorschach: A Comprehensive System* (4th ed.). Wiley-Interscience.
- Eysenck, H. J. (1991). *The Psychological Basis of Introversion-Extraversion*. *Journal of Personality*, 59(3), 639-657.
- Fi Wujuh al - Takwil*. Kairo: : Matba'ah Isa al-Babi al-Halibi, n.d.
- Foster, K., & Linehan, M. M. (2011). *Time Sampling in Behavioral Research: Theory and Application*. New York: Wiley.
- Fragar, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books.
- Fragar, Robert. *Heart, Soul, and Mind: The Transformation of the Self*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 2000.
- Frankl, Viktor E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, 1960.
- Freud, Sigmund, *Introduction to Psychoanalysis*, Liveright, 2005.
- Freud, Sigmund, *Introductory Lectures on Psychoanalysis*, W.W. Norton & Company, 1966.
- Freud, Sigmund, *The Interpretation of Dreams*, Dover Publications, 2010.
- Freud, Sigmund. *The Ego and the Id*. Vienna: International Psychoanalytic Publishers, 1923.
- Fudayl ibn Iyad. *Al-Muhasabat al-Nafs*, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1998.
- Funder, D. C. (2015). *The Personality Puzzle: Seventh International Student Edition*. W.W. Norton & Company.

- Gergen, Kenneth J., *Social Psychology: A Critical Perspective*, SAGE Publications, 2009.
- Gerlach, M., Farb, B., Revelle, W., & Nunes Amaral, L. A. (2018). *A Data-Driven Approach Strongly Identifies Four Personality Types across Four Large Data Sets*. *Nature Human Behaviour*, 2, 735-742.
- Ghazali, Imam. (2005). *Ihya' Ulumuddin* (Reviving the Religious Sciences). Translated by Muhammad al-Ghazali. Dar al-Kutub al-Ilmiyya.
- Ghazali, Imam. *Ihya' Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Ma'arif, 2005.
- Gilovich, Thomas, Griffin, Dale, & Kahneman, Daniel. (2002). *Heuristics and Biases: The Psychology of Intuitive Judgment*. Cambridge University Press.
- Goleman, Daniel. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Goodenough, W. H. (1971). *Cultural Anthropology and Linguistics*. In *A Reader in the Anthropology of Religion* (pp. 25-39).
- Graham, J. R. (2006). *MMPI-2: Assessing Personality and Psychopathology* (4th ed.). Oxford University Press.
- Gross, James J., *Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences*, *Psychophysiology*, Vol. 39, No. 3, 2002, hal. 281.
- Hadis riwayat Imam Muslim, *Sahih Muslim*, Kitab Al-Zuhd, Hadis No. 2999.
- Hadits riwayat al-Baihaqi dari Abdullah bin Mua'wiyah al-Gadiri, *Musnad al-Syamiyeen*, no.1839.
- Harris, J. R. (1995). *Where is the Child's Environment? A Group Socialization Theory of Development*. *Psychological Review*, 102(3), 458-489.

- Hathaway, S. R., & McKinley, J. C. (1943). *Minnesota Multiphasic Personality Inventory*. University of Minnesota Press.
- Hawkins, P., & Roberts, R. (2002). *Stress Interviews and Psychological Assessment*. *Journal of Personality Assessment*, 76(1), 54-60.
- Heatheron, T. F., & Vohs, K. D. (2015). *Psychology: Perspectives and Connections* (3rd ed.). McGraw-Hill Education.
- Hogan, R. (1982). *A socioanalytic perspective on the study of personality*. *Journal of Personality*, 50(1), 71-91.
- Huxley, Aldous. (1945). *The Perennial Philosophy*. Harper & Row.
- Ibn Arabi, *Fusus al-Hikam*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1997)
- Ibn Arabi, M. (1998). *The Meccan Revelations: The Fusus al-Hikam*. Anqa Publishing.
- Ibn Arabi, M. (2006). *Fusus al-Hikam* (The Bezels of Wisdom). Translated by R.W.J. Austin. Samuel Weiser, Inc.
- Ibn Arabi, Muhyiddin. *Al-Futuh al-Makkiyyah*, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1999.
- Ibn Fadil Jamal a-Din Muhammad ibn Mukrim ibn Manzur al-Afriqi al-Misri, *Lisan al-'Arab*, Juz 13 (Beirut: Dar al-Masyriq, tt).
- Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim*, Jilid 1, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2006.
- Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim*, Jilid 10, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2010.
- Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim*, Jilid 2, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2006.
- Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim*, Jilid 3, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2007, hlm. 130.
- Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim*, Jilid 4, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2008.

- Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim*, Jilid 6, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2009.
- Ibn Qayyim al-Jawziyya, *Madarij al-Salikin*, terjemahan oleh Abdul Rahman, Dar al-Turath, 1997.
- Ibn Qayyim al-Jawziyya, Muhammad. *Madarij al-Salikin*, vol. 1, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2002.
- Ibn Qayyim, A. (2007). *Al-Fawā'id* (The Benefits). Dar al-Ilmiyya.
- Ibn Rajab al-Hanbali, *Jami' al-Ulum wa al-Hikam*, terjemahan oleh Ahmad al-Bahnasawi, Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1999.
- Ibnu Katsir, Ismail. (1998). *Tafsir al-Qur'an al-Azim*. Dar al-Fikr.
- Ibnu Katsir, Ismail. *Tafsir Ibnu Katsir*. Qahirah: Dar al-Fikr, 2000, hlm. 436-438.
- Ibnu Manzur, *Lisan al-'Arab*, Beirut: Dar Sadir, 1997.
- Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Ighathat al-Lahfan* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1997).
- Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, Juz 1, Kairo: Maktabah al-Safa, 2003.
- Jean Piaget, *The Language and Thought of the Child* (London: Routledge, 1923).
- Jean-Jacques Rousseau, *Emile, or On Education* (London: J.M. Dent & Sons, 1911).
- John Locke, *An Essay Concerning Human Understanding* (London: Thomas Tegg, 1689).
- Johnson, S. R., & Mischel, W. (2007). *Psychological theories of personality*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(2), 96-103.
- Jung, C. G., *Psychological Aspects of the Self*, Princeton University Press, 1961.

- Jung, Carl G. (1961). *Psychological Aspects of the Self*. In *The Collected Works of C.G. Jung* (Vol. 9, Part 1). Princeton University Press.
- Jung, Carl G., *Psychological Aspects of the Persona*, Princeton University Press, 1953.
- Jung, Carl, *Psychological Aspects of the Self*, Princeton University Press, 1971.
- Jurnal: Al-Qaradawi, Yusuf. "The Role of Faith in Islamic Personality Development." *Journal of Islamic Studies*, Vol. 19, No. 4 (2018): 102-117.
- Kahneman, Daniel, *Thinking, Fast and Slow*, Farrar, Straus and Giroux, 2011.
- Kahneman, Daniel. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Kegan, R. (1994). *In over our heads: The mental demands of modern life*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Khan, A. (2018). "The Role of Social Empathy in Building Peaceful Societies". *Journal of Social Sciences and Humanities*, 45(3), 120.
- Kohlberg, L. (1981). *Essays on Moral Development: The Philosophy of Moral Development*. Harper & Row.
- Koyenikan, I. (2016). *Wealth for All: Living Life at the Edge of Your Potential*. Grandeur Touch, L.L.C.
- Kuehn, P., & Shultz, D. (2010). *Controlled Diary Method in Behavioral Research*. *Psychological Methods*, 15(2), 115-119.
- Lawrence Kohlberg, *Essays on Moral Development: Vol. 1. The Philosophy of Moral Development* (San Francisco: Harper & Row, 1981).

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Locke, John, *An Essay Concerning Human Understanding*, Oxford University Press, 1996.
- M. Abi al-Qasim, *Etika al-Ghazali*, diterjemahkan oleh J. Mahyuddin, Bandung: Pustaka, 1988.
- M. Dawam Raharjo, *Eksiklopedi Al-Qur'an: Tafsir Sosial Berdasarkan Konsep-konsep Kunci*, Jakarta: Paramadina, 1996.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6, (Jakarta: Lentera Hati, 2002).
- M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan Pustaka, 1996.
- Marcia, J. E. (1980). "Identity in Adolescence." In *Handbook of Adolescent Psychology*, edited by J. Adelson, p. 129. New York: Wiley.
- Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*, 50(4).
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- McAdams, D. P. (1995). *The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self*. New York: Guilford Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). *Personality trait structure as a human universal*. *American Psychologist*, 52(5), 509–516.
- Meaney, M. J., & Szyf, M. (2005). *Environmental programming of stress responses through DNA methylation: Implications for the neurobiology of mental illness*. *The American Journal of Psychiatry*, 162(8), 1601-1610.

- Meyer, G. J., et al. (2007). *Rorschach Assessment of Psychological Functioning*. *Journal of Personality Assessment*, 89(2), 156-164.
- Miller, W. R., *The Role of Motivation in Behavior Change*, *Journal of Clinical Psychology*, 2005, Vol. 61, No. 6.
- Mischel, W. (1968). *Personality and Assessment*. New York: Wiley.
- Mischel, W. (2014). *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*. New York: Little, Brown, and Company.
- Muhadjir, N. (1992). *Metodologi Penelitian Psikologi*. Rineka Cipta.
- Muhammad al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din* (Beirut: Dar al-Maktabah al-'Asriyah, 1986), Jilid 2, hlm. 211.
- Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfadh al-Quran al-Karim* (Qahirah: Dar al-Hadith, 1996), hlm. 543-544.
- Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfadh al-Qur'an*, Beirut: Dar al-Ilm, 1985.
- Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran*, vol. 7 (Jakarta: Lentera Hati, 2003).
- Muhammad, SAW, *Hadis Sahih Muslim*, Penerbit Dar al-Fikr, 1997.
- Murray, H. A., & Morgan, C. D. (1935). *Thematic Apperception Test*. Harvard University Press.
- Muslim, *Sahih Muslim*, Hadits no. 8, penerbit Al-Maktaba al-'Asriyya, 1992.
- Muslim, *Sahih Muslim*, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2007
- Nasr, S. H. (2002). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperCollins.
- Nasr, Seyyed Hossein, *Islamic Spirituality: Foundation*, Crossroad Publishing, 2000.

- Nasr, Seyyed Hossein. *Islamic Philosophy, Science, Culture, and Religion: An Introduction*. Albany: State University of New York Press, 2002.
- Nisbett, Richard E., *The Geography of Thought: How Asians and Westerners Think Differently...and Why*, Free Press, 2003.
- Noam Chomsky, *Aspects of the Theory of Syntax* (Cambridge, MA: MIT Press, 1965).
- Piaget, Jean, *The Child's Conception of the World*, Littlefield, Adams & Co., 1951.
- Plomin, R. (2018). *Blueprint: How DNA makes us who we are*. MIT Press.
- Plomin, R., DeFries, J. C., Knopik, V. S., & Neiderhiser, J. M. (2013). *Top 10 replicated findings from behavioral genetics*. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 25-28.
- Puspitasari, D. (2017). *Psikologi Kepribadian: Pendekatan dalam Teori dan Praktek*. Penerbit Universitas Pendidikan Indonesia, Halaman 34-56.
- Rathus, S. A. (2012). *Psychology: Concepts and connections* (9th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Robert L. Burgess, "The Nature and Nurture of Personality," *American Psychologist* 35, no. 10 (1980): 958-967.
- Roberts, B. W., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2005). *The development of personality in early adulthood*. *Journal of Personality*, 73(6), 1539–1573.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, Carl, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, Houghton Mifflin, 1961.

- Rogers, Carl. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rumi, J. (2006). *The Essential Rumi*. Translated by Coleman Barks. HarperCollins.
- Rumi, Jalaluddin. *Divan-e-Shams-e-Tabrizi*, translated by Kabir Helminski, 2003.
- Sayyid Hossein Nasr, *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*, pandangan kontemporer tentang tasawuf dan pentingnya penyucian hati.
- Schneider, M. (2012). *Personality Research: Approaches and Techniques*. *Journal of Social and Personality Psychology*, 21(5), 101-110.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Free Press, 2011.
- Shedler, J. (2010). *The Efficacy of Psychodynamic Psychotherapy*. *American Psychologist*, 65(2), 98-109.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6. Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- Sigmund Freud, *The Ego and the Id* (London: Hogarth Press, 1923).
- Sigmund Freud, *The Ego and the Id* (London: W.W. Norton & Company, 1923).
- Siregar, F. (2021). *Transformasi Jiwa dalam Islam*. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(3), 102-110.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. Free Press, 1953.
- Smith, Huston, *The World's Religions*, HarperCollins, 1991.
- Snyder, M. (2008). *Personality and social behavior*. In *The Handbook of Social Psychology* (Vol. 2, pp. 1194-1230). Wiley.
- Spector, P. E. (2006). *Exhaustive Interviews in Forensic Psychology*. *Forensic Psychology Review*, 17(3), 213-220.

- Sufyan al-Thawri. (2010). *The Path to Purification of the Soul: The Teachings of the Early Sufis*. Dar Al-Turath.
- Sufyani, R. (2014). *Spiritual Growth and Awakening: The Role of Consciousness and Heart in Islamic Mysticism*. Tahrir Press.
- Suhrawardi, S. (2004). *The Philosophy of Illumination: Sufism and the Search for God*. World Wisdom.
- Suhrawardi, Shahab al-Din, *Al-Hikmat al-Isyraqiyyah* (Teheran: Anjuman-e-Khaneh-ye-Elm, 2009)
- Suhrawardi, *The Philosophy of Illumination*, 2003.
- The Dhammapada**, 183. (Buddha). Translated by Eknath Easwaran, 2007.
- Tirmidzi, *Sunan al-Tirmidzi*, Penerbit Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2015.
- Turkheimer, E., Gottesman, I. I., & Taub, M. A. (2003). *The influence of genetic and environmental factors on personality development*. *American Psychologist*, 58(6), 441-453.
- Tversky, Amos, & Kahneman, Daniel. (1974). *Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases*. *Science*, 185(4157), 1124-1131.
- Urie Bronfenbrenner, *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979).
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Blais, M. R., *Construction of the Motivation Scale for Sport and Exercise: A Test of the Conceptualization of Intrinsic and Extrinsic Motivation*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, Vol. 62, No. 4, hal. 749-759.
- Van der Kolk, Bessel A., *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*, Penguin Books, 2015.
- Vygotsky, Lev S., *Thought and Language*, MIT Press, 1986.

[Website: https://www.al-islam.org/faith-and-character](https://www.al-islam.org/faith-and-character) (akses 2 Februari 2025).

Wilber, Ken. (2000). *A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science, and Spirituality*. Shambhala Publications.

Yedi Supriadi. *Bimbingan Kesehatan Mental*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2018,

Yedi Supriadi. *Bimbingan Spiritualitas Dan Intuisi Islam*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2018

Yedi Supriadi. *Meditasi Islam*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2018

Yedi Supriadi. *Spiritualitas Dan Intuisi Dalam Pembentukan Jati Diri*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2021

Yedi Supriadi. *Psikologi Alam Bawah Sadar Edisi Rivisi*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

Yedi Supriadi. *Psikologi Tasawuf Dinamika Alam Bawah Sadar*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

Yedi Supriadi. *Psikologi Tuhan Membaca Pikiran Tuhan*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

Yedi Supriadi. *Psikologi Teroris*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

Yedi Supriadi. *Bimbingan Konseling Islam*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

Yedi Supriadi. *Spiritualitas Dalam Moderasi Agama Menuju Islam Inklusif*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

Yedi Supriadi. *Spiritualitas Dalam Bernegara*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

Yedi Supriadi. *Akal Basyariyah Dan Akal Rabbaniyah Perjalanan Pencarian Dan Pencerahan*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

Ziauddin Sardar, *Rekayasa Masa Depan Peradaban Islam*, diterjemahkan oleh Rahmat Astuti, Bandung: Pustaka, 1987.

Buku Karya Dr. Yedi Supriadi., M.Pd berjudul *Dinamika kepribadian Islam Yedi Supriadi : Psikologi Islam*, mengintegrasikan psikologi dengan spiritualitas, di mana psikologi Islam berfokus pada pengembangan daya-daya spiritualitas manusia untuk mencapai kedamaian dan kesejahteraan jiwa. Spiritualitas dalam konteks ini dipahami sebagai proses penarikan *aura positif ilahiah* yang melalui hati dan jiwa manusia, yang pada gilirannya membangkitkan alam bawah sadar untuk mencapai kesadaran spiritual yang lebih tinggi.

Fase pertama dalam dinamika kepribadian Islam adalah *fase alam samar*, yakni *Nafsu al-Ammarah*, yang terkait dengan ranah kognitif (*aql*), di mana manusia sering kali dipengaruhi oleh hawa nafsu dan kehendak diri. Pada fase ini, individu cenderung mengikuti dorongan pribadi tanpa kesadaran penuh terhadap tujuan hidup yang lebih mulia. Fase ini menunjukkan dominasi hawa nafsu dalam membimbing tindakan manusia.

Fase kedua, *fase alam sadar*, terkait dengan ranah hati (*qalb*) yakni *Nafsu Lawwamah*, menunjukkan titik balik di mana manusia mulai menyadari keberadaan dirinya sebagai hamba Allah dan membangun hubungan spiritual dengan-Nya. Pada fase ini, manusia berusaha membersihkan hati dan mengikuti petunjuk Allah dalam kehidupannya, dengan kesadaran penuh tentang tujuan hidup yang hakiki.

Fase yang lebih mendalam dan yang menjadi inti dari kesempurnaan kepribadian Islam adalah *fase alam fitrah*, yaitu alam bawah sadar (*nafs*). Pada fase ini, jiwa manusia mencapai titik puncak, yakni *nafsu mutmainnah*. Jiwa yang berada dalam nafsu mutmainnah adalah jiwa yang telah mencapai kesadaran spiritual yang sangat tinggi, yang sejalan dengan kehendak Allah dan berjalan sesuai ketetapan takdir-Nya, sebagaimana yang disebutkan dalam Surah Al-Fajr ayat 27-30: "*Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.*" (Al-Fajr: 27-30). Dimana spiritualitas merupakan Ruh Kehidupan yang menggerakkan manusia menuju kesempurnaan jati diri sebagai seorang hamba sejati dihadapan Tuhannya dan menuju Insan Paripurna

Buku *Dinamika Kepribadian Islam Yedi Supriadi : Psikologi Islam*, bukan hanya tentang memahami perilaku manusia secara rasional atau ilmiah, tetapi juga tentang bagaimana mengintegrasikan aspek spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini dengan tegas mengajarkan bahwa kepribadian yang sejati dalam Islam adalah kepribadian yang menggabungkan pengendalian nafsu, kedekatan dengan Allah, dan pemahaman mendalam tentang takdir hidup

ISBN 978-623-89694-6-3 (PDF)



9

786238

969463