

**CV. IMAN RUALULLAH**

**SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd**



**PSIKOLOGI  
KEPRIBADIAN  
ISLAMI**

**SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd**

# **PSIKOLOGI KEPRIBADIAN ISLAMI**

 **CV. IMAN RIJALULLAH**  
PENERBIT & PERCETAKAN

**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)

---

# PSIKOLOGI KEPRIBADIAN ISLAMI



## Filosofi Bunga Mawar

**Kepribadian seorang hamba Allah  
yang memiliki semangat kuat,  
mengejar mimpi-mimpinya, harapannya,  
dengan penuh dedikasi, cinta, serta pengorbanan,  
berharap berguna bagi dirinya dan orang lain.  
Selalu berharap akan setitik rahmat Allah  
yang jatuh menyertainya**

**- Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd -**

# PSIKOLOGI KEPRIBADIAN ISLAMI

*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](mailto:yedisupriadi0111@gmail.com)*
- *Website : <https://www.yedisupriadi.com/>*

***Pengantar*** : Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd

***Editor*** : Bambang Trisetiadi (Yadi)

***Reviewer*** : Wildan Na’fian

***Desain Cover*** : Team Rijalullah & 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 : 978-623-89799-4-3

## Kata Pengantar

Alhamdulillah, segala puji syukur hanya milik Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga buku *Psikologi Kepribadian Islami* ini dapat diselesaikan dan dipublikasikan. Buku ini hadir sebagai upaya untuk menggali dan memperkenalkan sebuah pendekatan yang mengintegrasikan psikologi modern dengan nilai-nilai ajaran Islam, guna membantu pembaca memahami dan mengembangkan potensi diri secara holistik, baik dari aspek psikologis maupun spiritual. Penulisan buku ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi yang berlandaskan pada prinsip-prinsip ajaran Islam, yang mencakup pemahaman yang lebih mendalam tentang kepribadian manusia serta proses pembentukannya.

Kepribadian dalam pandangan Islam bukanlah sesuatu yang statis atau tetap, melainkan suatu proses yang dinamis, terus berkembang, dan terbentuk melalui perjalanan hidup individu. Islam memandang kepribadian manusia sebagai suatu kesatuan yang terdiri dari berbagai dimensi yang saling terkait dan mendukung satu sama lain. Keempat dimensi utama dalam pembentukan kepribadian manusia menurut Islam adalah dimensi hati, dimensi jiwa, dimensi ruh, dan dimensi jasad. Keempat dimensi ini memiliki peran yang sangat penting dan tidak dapat dipisahkan, melainkan saling melengkapi untuk menciptakan keseimbangan dan kesempurnaan pada diri individu. Sebagai hasil dari interaksi antara dimensi-dimensi tersebut, kepribadian manusia dalam Islam berkembang menuju kesempurnaan

yang sejati, yang melibatkan integrasi antara aspek fisik, emosional, intelektual, dan spiritual.

Penulis dalam buku ini menekankan bahwa kepribadian dalam Islam adalah suatu proses yang berkelanjutan, yang dimulai sejak masa kanak-kanak dan terus berkembang sepanjang kehidupan seseorang. Perjalanan hidup ini dipenuhi dengan berbagai tahapan dan ujian yang membentuk kepribadian individu. Keberhasilan seseorang dalam menjalani tahapan-tahapan tersebut sangat bergantung pada sejauh mana ia mampu mengintegrasikan empat dimensi utama: hati, jiwa, ruh, dan jasad dalam kehidupannya. Setiap tahapan kehidupan memberikan peluang bagi individu untuk memperbaiki dan mengembangkan diri menuju kesempurnaan yang sejati, dengan kesadaran bahwa tujuan hidup yang hakiki adalah mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd., dalam buku ini mengemukakan konsep yang sangat mendalam tentang *Dinamika Kepribadian Islami* yang terdiri dari tiga fase utama dalam perkembangan psikologi kepribadian. Fase pertama, yang disebut dengan *alam samar*, menggambarkan kondisi di mana individu masih hidup dalam keterbatasan pemahaman tentang hidupnya. Pada fase ini, individu cenderung mengandalkan akal dan indera sebagai panduan utama dalam menjalani kehidupan. Kehidupan mereka lebih berorientasi pada pencapaian duniawi dan material, dan mereka belum sepenuhnya menyadari bahwa hidup ini memiliki tujuan yang lebih luhur dan mendalam dari sekadar pencapaian duniawi. Fase kedua, yang disebut dengan *alam sadar*, merupakan tahapan di mana individu mulai membuka hatinya untuk menerima kebenaran

yang lebih tinggi. Pada fase ini, individu mulai mengakui bahwa kehidupan tidak hanya berfokus pada kebutuhan duniawi, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang lebih tinggi. Proses integrasi antara akal dan hati mulai terjadi, dan individu mulai menyadari bahwa tujuan hidup yang lebih bermakna terletak pada pencapaian kedekatan dengan Allah SWT. Mereka mulai merasakan panggilan untuk memahami makna hidup yang lebih dalam dan selaras dengan kehendak-Nya.

Fase tertinggi dalam psikologi kepribadian Islami adalah *alam fitrah*, yaitu kondisi di mana individu telah mencapai kesempurnaan diri, baik secara psikologis maupun spiritual. Pada fase ini, individu telah mampu mengatasi berbagai tantangan hidup dengan penuh kesabaran dan kebijaksanaan. Mereka telah mencapai pemahaman yang mendalam mengenai tujuan hidup yang sejati dan menjalani kehidupan dengan kesadaran penuh akan kehendak Allah. Keberhasilan individu mencapai fase ini tercermin tidak hanya dalam penghayatan agama yang mendalam, tetapi juga dalam perilaku dan tindakan sehari-hari yang mencerminkan prinsip-prinsip Islam yang sejati. Individu pada tahap ini hidup selaras dengan fitrahnya dan menjalani kehidupan dengan penuh kebahagiaan serta rasa syukur kepada Allah.

Melalui transformasi hati, jiwa, dan ruh yang menjadi struktur dasar dalam psikologi kepribadian Islami, individu yang telah mencapai kesempurnaan dalam segala aspek kehidupannya akan merasakan kedamaian dan ketenangan batin. Keberhasilan mencapai fase *alam fitrah* ini ditandai dengan munculnya lima cahaya spiritual yang menggambarkan kesempurnaan pribadi yang seimbang dan utuh. Kelima cahaya spiritual tersebut adalah: Cahaya Hati (Nurul Qolbi), Cahaya Jiwa (Nurunnafsi), Cahaya Akal (Nurul Akli), Cahaya Ucapan

(Nurul Qauli), dan Cahaya Perilaku (Nurul Af'ali). Masing-masing cahaya ini mencerminkan dimensi yang telah terintegrasi dalam diri individu, menunjukkan kualitas diri yang terjaga dan berorientasi pada kebaikan. Cahaya-cahaya ini menunjukkan bahwa individu tersebut telah mencapai kedewasaan spiritual dan psikologis yang sempurna, yang berujung pada kehidupan yang lebih bermakna, baik dalam hubungan dengan Allah, sesama, dan dirinya sendiri.

Buku ini, dengan segala penjelasan dan kajian mendalam yang terkandung di dalamnya, diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi pembaca mengenai perjalanan hidup manusia dalam kerangka psikologi kepribadian Islami. Buku ini juga bertujuan untuk membantu pembaca dalam merumuskan langkah-langkah konkret untuk memperbaiki dan mengembangkan diri sesuai dengan tuntunan ajaran Islam. Dengan memahami dan mengaplikasikan prinsip-prinsip psikologi kepribadian Islami, individu diharapkan dapat meraih kebahagiaan yang sejati, baik di dunia maupun di akhirat, serta menjadi pribadi yang lebih baik dalam segala aspek kehidupannya.

Semoga buku ini memberikan manfaat yang besar dan menjadi pedoman dalam perjalanan hidup kita menuju kesempurnaan pribadi yang hakiki, yang selalu berada dalam lindungan dan rahmat Allah SWT.

**Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd.**

Penulis

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	vi
DAFTAR ISI .....	x
<b>Bagian 1 Manusia</b> .....	<b>1</b>
Pandangan Tentang Manusia .....	1
Manusia Menurut Psikologi Barat.....	1
Manusia Menurut Psikologi Islam.....	4
Hakikat Manusia.....	14
Hakikat Manusia Dalam Lensa Berbagai Disiplin Ilmu.....	14
Kedudukan manusia (Abdullah dan khalifatullah) .....	40
Manusia sebagai Abdullah (Hamba Allah) .....	40
Manusia sebagai Khalifatullah (Wakil Allah di Bumi) .....	43
Keterkaitan antara Abdullah dan Khalifatullah .....	47
Tugas dan Fungsi Manusia (Ubudiyah) .....	50
Dimensi Ruhani dan Jasmani dalam Pembentukan Kepribadian: Tanggung Jawab Spiritual, Konsep Akhlak dan Moral.....	55
Dimensi Manusia.....	58
Hati (Qalb) .....	59
Jiwa (Nafs) .....	62
Ruh .....	66
Jasad (Badan Fisik).....	68
Interaksi Antar Komponen .....	71
<b>Bagian 2 Dinamika Kepribadian</b> .....	<b>77</b>
Psikologi Kepribadian .....	77
Ruang lingkup kepribadian perspektif Barat dan Islam .....	80

Memahami Kepribadian dari Perspektif Barat.....	80
Kepribadian, dalam perspektif Islam .....	85
Tipologi kepribadian.....	88
Tipologi kepribadian Perspektif Barat .....	88
Tipologi Kepribadian Perspektif Islam.....	92
Implikasi Tipologi Kepribadian dalam Perspektif Islam .....	97
Tipe-Tipe Kepribadian Manusia (Mukmin, Kafir, dan Munafik) .....	102
Kepribadian Mukmin .....	102
Kepribadian Kafir .....	110
Kepribadian Munafik .....	115
Sejarah Konseptual Psikologi Kepribadian.....	124
Akar Sejarah; Sebelum Tahun 1930-an .....	124
Pembentukan Sistem 1930-1950.....	127
Penyusunan Konstruksi 1950-1970.....	130
Keraguan Dan Pembaruan Keyakinan 1970 Hingga Sekarang .....	132
Aliran-aliran Psikologi Kepribadian.....	137
Aliran Psikoanalisis .....	137
Aliran Behaviorisme.....	140
Aliran Humanisme .....	142
Teori Kepribadian Kognitif .....	145
Aliran Transpersonal .....	149
Aliran Psikologi Islam .....	151
Aliran Psikologi Islam: Tokoh Awal, Klasik, dan Kontemporer .....	154
Kekuatan dan Kelemahan Teori-Teori Kepribadian Barat.....	172
Kekuatan Teori-Teori Kepribadian Barat .....	172
Kelemahan Teori-Teori Kepribadian Barat .....	174
Kritik Terhadap Psikologi Kepribadian Barat .....	180

Implikasi Kepribadian Islam terhadap Bimbingan dan Konseling .....	184
Landasan Filosofis Kepribadian Islam dalam	
Bimbingan dan Konseling .....	184
Pemahaman tentang Masalah Klien .....	187
Tujuan Bimbingan dan Konseling.....	191
Pendekatan dan Teknik Konseling .....	194
Peran Konselor Muslim .....	196
Etika Konseling Islami .....	200
Kemampuan Menentukan Sikap Dalam Mengikuti	
Keilmuan Psikologi Barat .....	204
<b>Bagian 3 Gangguan-Gangguan Kepribadian Dalam Islam.....</b>	<b>208</b>
Gangguan Kepribadian dalam Islam.....	208
Klasifikasi Gangguan Kepribadian dalam Islam.....	211
Karakter Mulia dalam Islam.....	214
Penyebab Gangguan Kepribadian dalam Islam .....	215
Faktor Spiritual dan Keimanan .....	215
Faktor Psikologis.....	218
Faktor Sosial dan Lingkungan .....	221
Faktor Biologis.....	225
Klasifikasi Gangguan Kepribadian dalam Islam.....	229
Berdasarkan Tingkat Keparahan.....	229
Berdasarkan Dominasi Nafsu .....	232
Berdasarkan Akhlak Mazmumah (Perilaku Tercela).....	236
Berdasarkan Dampak pada Hubungan dengan Allah dan Manusia	240
Bentuk-bentuk Gangguan Kepribadian dalam Islam .....	245
Narcissistic Personality Disorder (NPD) (Keterikatan pada Diri	
Sendiri dan Mengabaikan Kewajiban terhadap	

Tuhan dan Sesama) .....	245
Antisocial Personality Disorder (APD) (Kehilangan Empati dan Pengabaian terhadap Kebaikan Sosial) .....	248
Borderline Personality Disorder (BPD) (Ketidakstabilan Emosional dan Kurangnya Kedamaian Hati) .....	253
Obsessive-Compulsive Personality Disorder (OCPD) (Keteguhan pada Ketidaktepatan dan Kekurangan Rasa Tawakal) .....	257
Histrionic Personality Disorder (HPD) (Mencari Perhatian Berlebihan dan Mengabaikan Nilai Kebaikan Sejati) .....	263
Gangguan Kepribadian Berdasarkan Nafs dalam Perspektif Islam .....	267
Nafs al-Ammarah (Jiwo yang Cenderung pada Keburukan) .....	267
Nafs al-Lawwamah (Jiwo yang Menyesali) .....	271
Nafs al-Mutmainnah (Jiwo yang Tenang) .....	276
Pengaruh Ibadah terhadap Gangguan Kepribadian .....	281
Shalat, Zikir, dan Doa sebagai Sarana Penyembuhan Jiwa .....	286
Pengaruh Puasa dalam Pengendalian Diri dan Penyembuhan Gangguan Kepribadian .....	289
Zakat dan Haji sebagai Wujud Penyucian Harta dan Jiwa .....	293
Hubungan Spiritualitas dengan Kepribadian Sehat dalam Islam ...	297
Penyembuhan Gangguan Kepribadian dalam Islam .....	302
Tazkiyah al-Nafs (Penyucian Jiwa) sebagai Proses Pemulihan .....	302
Pendekatan Psiko-Spiritual dalam Penyembuhan Gangguan Kepribadian .....	307
Peran Doa dan Tawakal kepada Allah dalam Mengatasi Gangguan Kepribadian .....	311
Konseling Islam dan Pengembangan Kepribadian dalam Mengatasi Gangguan .....	315

Teknik-teknik Islami untuk Mengatasi Stres, Depresi, dan Gangguan Emosional.....	318
Membina Kehidupan Sosial yang Positif sebagai Salah Satu Penyembuhan .....	323
Pencegahan Gangguan Kepribadian dalam Islam.....	327
Membangun Kepribadian Sehat melalui Pendidikan Spiritual.....	327
Pembentukan Akhlak yang Baik sebagai Pencegahan Gangguan Kepribadian .....	331
Menjaga Hubungan yang Sehat dengan Allah, Diri Sendiri, dan Sesama.....	335
Mencegah Gangguan Kepribadian melalui Penguatan Iman dan Taqwa .....	340
Mendidik Anak dalam Lingkungan yang Sehat dan Spiritual .....	343
<b>Bagian 4 Dinamika Kepribadian Islam Yedi Supriadi.....</b>	<b>347</b>
Wawasan Dasar Psikologi Kepribadian Islam.....	347
Kedudukan Kepribadian Dalam Disiplin Ilmu-Ilmu Islam .....	351
Ruang Lingkup Psikologi Kepribadian Islam:	
Perspektif Teoretis dan Aplikasi.....	355
Fungsi Psikologi Kepribadian Islam.....	360
Menjembatani Psikologi Barat Dan Pandangan Islam Tentang Kepribadian .....	365
Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepribadian Menurut Psikologi Barat.....	365
Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepribadian Menurut Perspektif Islam.....	367
Dilema Psikolog Muslim Menjembatani Dua Paradigma .....	368
Teori Kepribadian Islam Perspektif Al-Qur'an dan Hadits .....	372

Teori Kepribadian Berdasarkan Fitrah .....	372
Teori Kepribadian Berdasarkan Nafsu.....	377
Teori Kepribadian Berdasarkan Konsep Qalb (Hati) .....	382
Teori Kepribadian Berdasarkan Akhlak (Moral) .....	386
Teori Kepribadian Berdasarkan Tanggung Jawab Sosial.....	390
Landasan Kepribadian Islam.....	397
Tiga Fase Diferensiasi Kesadaran Diri .....	401
Proses Diferensiasi dan Peran Praktik Spiritual .....	403
Fase Alam Samar .....	405
Fase Alam Sadar .....	413
Fase Alam Fitrah.....	431
Proses Perubahan dari Fase Alam Samar ke Fase Alam Sadar .....	450
Alam Samar (Alam Bawah Sadar) Pusat Dorongan Negatif .....	452
Alam Sadar (Kesadaran Spiritual) Refleksi dan Penyesalan .....	456
Alam Fitrah (Kesucian Jiwa) Ketenangan dan Kedekatan dengan Allah.....	459
Dinamika Kepribadian dalam Berbagai Tahapan Kehidupan .....	463
Dinamika Kepribadian pada Masa Kanak-Kanak.....	463
Dinamika Kepribadian Remaja .....	468
Krisis Kepribadian pada Masa Remaja .....	469
Kepribadian pada Masa Dewasa .....	475
Kepribadian pada Masa Lansia.....	482
<b>Bagian 5 Struktur Kepribadian Islam.....</b>	<b>490</b>
Struktur Kepribadian dalam Islam .....	490
Struktur Kepribadian Islami: Landasan Teoretis .....	493
Hati, Jiwa, dan Ruh .....	498
Hati (Qalb) dalam Struktur Kepribadian .....	501

Jiwa (Nafs) dalam Struktur Kepribadian .....	510
Ruh dalam Struktur Kepribadian .....	513
Transformasi Kepribadian Menuju Pembangkitan Alam Bawah Sadar .	516
Dzikir dan Tasbih Membuka Pintu Alam Bawah Sadar.....	519
Tafakur dan Muraqabah Meditasi Spiritual Dalam Tasawuf .....	521
Kontemplasi (Fikr) Dan Perenungan Untuk Membuka Hati .....	523
Shalat Sebagai Sarana Mengarahkan Alam Bawah	
Sadar Kepada Tuhan.....	525
Ibadah Sebagai Wasilah.....	528
Riyadah .....	530
Doa.....	533
Proses Pembangkitan Alam Bawah Sadar Menuju Kepribadian Islam..	537
Praktek Spiritualitas Di Majelis Dzikir Rijalullah.....	540
Manusia Yang Teriluminasi .....	551
Mengidentifikasi Pembangkitan Alam Bawah Sadar .....	560
Implikasi Konsep Nurul Qolbi dan Nurunnafsi dalam	
Kehidupan Modern .....	564
Kepribadian Islam yang Paripurna.....	571
<b>Bagian 6 Implikasi Dinamika Kepribadian Islam .....</b>	<b>575</b>
Spiritualitas dalam Pembentukan Kepribadian.....	575
Dinamika Kepribadian Islam dan Struktur Sosial .....	578
Mengatasi Tantangan dalam Proses Pembentukan Kepribadian .....	580
Mengembangkan Kepribadian yang Selaras dengan Fitrah .....	582
Pendidikan Kepribadian dalam Islam .....	584
<b>Catatan Akhir .....</b>	<b>588</b>
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>627</b>
<b>Biografi Penulis .....</b>	<b>647</b>

# Bagian 1

## Manusia

### **Pandangan Tentang Manusia**

#### **Manusia Menurut Psikologi Barat**

Psikologi Barat, sebagai disiplin ilmu yang berkembang pesat, telah lama berupaya memahami hakikat manusia. Pendekatan ini, yang berakar kuat dalam tradisi filosofis dan ilmiah Eropa dan Amerika Utara, menawarkan kerangka kerja yang kaya dan beragam untuk mengkaji pikiran, perilaku, dan pengalaman manusia. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemahaman manusia menurut perspektif psikologi Barat, dengan menyoroti prinsip-prinsip utama, konsep sentral, dan berbagai aliran pemikiran yang membentuk pemahaman ini. Pembahasan ini akan merangkum elemen-elemen kunci yang mendefinisikan manusia dalam konteks psikologi Barat, mulai dari penekanan pada individualitas hingga pengakuan terhadap kompleksitas jiwa manusia.

Salah satu ciri khas pandangan psikologi Barat terhadap manusia adalah penekanan yang kuat pada individualitas. Individu dipandang sebagai unit analisis utama, dengan fokus pada pengalaman subjektif, pikiran, perasaan, dan perilaku yang unik dari setiap orang. Pendekatan ini diambil pada filosofi individualisme yang berkembang di Barat, yang menekankan otonomi, kebebasan, dan nilai intrinsik setiap individu.<sup>1</sup> Psikologi Barat cenderung meneliti perbedaan individu dalam berbagai aspek, seperti kepribadian,

inteligensi, motivasi, dan emosi, dengan asumsi bahwa memahami perbedaan ini penting untuk memahami manusia secara mendalam. Misalnya, teori-teori kepribadian seperti Big Five Personality Traits atau tipologi kepribadian Carl Jung berupaya mengkategorikan dan menjelaskan variasi kepribadian yang diamati antar individu.

Lebih dalam lagi, psikologi Barat mengakui pemikiran dan kesadaran manusia. Berbagai aliran pemikiran telah muncul untuk meneliti berbagai aspek pikiran, mulai dari proses kognitif dasar seperti persepsi, memori, dan belajar, hingga fenomena yang lebih kompleks seperti pemikiran, bahasa, dan pemecahan masalah. Psikolog kognitif, misalnya, fokus pada bagaimana manusia memproses informasi, mengambil keputusan, dan membangun representasi dunia mental di sekitar mereka.<sup>2</sup> Mereka menggunakan metode ilmiah untuk mempelajari proses mental yang seringkali tidak terlihat oleh mata telanjang, dengan tujuan untuk memahami mekanisme dasar yang mendasari perilaku manusia. Psikologi Barat juga telah mengeksplorasi konsep kesadaran, mulai dari kajian tentang tidur dan mimpi hingga fenomena kesadaran diri dan refleksi diri. Pandangan ini menekankan bahwa manusia bukan sekadar makhluk reaktif, tetapi juga agen aktif yang mampu memahami diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka.

Selanjutnya, pemahaman manusia dalam psikologi Barat juga sangat dipengaruhi oleh konsep perkembangan. Psikologi perkembangan mempelajari perubahan-perubahan psikologis yang terjadi sepanjang rentang kehidupan manusia, mulai dari masa bayi hingga usia lanjut. Teori-teori perkembangan seperti teori

perkembangan kognitif Jean Piaget atau teori perkembangan psikososial Erik Erikson menggambarkan tahapan-tahapan perkembangan yang dilalui manusia dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Perspektif perkembangan mengakui bahwa manusia bukanlah entitas yang statis, tetapi terus berubah dan berkembang seiring berjalannya waktu, dipengaruhi oleh faktor biologi, psikologis, dan sosial. Pemahaman tentang perkembangan ini penting untuk memahami asal-usul perilaku dan masalah psikologis, serta untuk merancang intervensi yang efektif untuk membantu individu mencapai potensi penuh mereka.<sup>3</sup>

Tidak dapat dipungkiri, psikologi Barat juga sangat dipengaruhi oleh pendekatan ilmiah dan empiris. Metode ilmiah, dengan penekanan pada observasi sistematis, pengukuran yang cermat, dan pengujian hipotesis, menjadi landasan utama dalam penelitian psikologi. Psikolog Barat berusaha memahami perilaku manusia melalui penelitian yang ketat dan objektif, menggunakan berbagai metode seperti eksperimen, survei, observasi naturalistik, dan studi kasus. Pendekatan ini berusaha untuk menjauhkan diri dari spekulasi filosofis semata dan membangun pengetahuan yang didasarkan pada bukti empiris. Penggunaan metode ilmiah ini telah memungkinkan psikologi Barat untuk mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam dan teruji tentang berbagai aspek manusia, mulai dari fungsi otak hingga perilaku sosial.

Penting untuk dicatat bahwa pandangan psikologi Barat tentang manusia juga tidak lepas dari kritik dan keterbatasan. Beberapa kritik menyoroti bahwa psikologi Barat seringkali terlalu

individualistik dan kurang memperhatikan konteks sosial dan budaya yang membentuk manusia. Pendekatan ini, menurut kritik, terkadang mengabaikan peran penting faktor-faktor eksternal seperti keluarga, masyarakat, dan budaya dalam membentuk perilaku dan pengalaman manusia. Pendekatan reduksionis yang sering digunakan dalam psikologi Barat, yang berusaha memecah fenomena kompleks menjadi komponen-komponen yang lebih kecil dan sederhana, juga dikritik karena dianggap kehilangan esensi holistik dari pengalaman manusia. Lebih lanjut, dominasi perspektif Eurosentris dalam sejarah psikologi Barat telah menyebabkan rendahnya representasi dan pemahaman tentang pengalaman psikologis dari budaya dan kelompok minoritas.

Meskipun demikian, psikologi Barat terus berkembang dan berusaha mengatasi keterbatasan-keterbatasan ini. Munculnya bidang-bidang seperti psikologi lintas budaya dan psikologi sosial budaya menunjukkan upaya untuk memperluas perspektif dan mengakui keragaman pengalaman manusia dalam konteks budaya yang berbeda. Integrasi perspektif biologi, kognitif, dan sosial semakin memperkaya pemahaman psikologi Barat tentang manusia sebagai makhluk yang kompleks dan multidimensi.

## **Manusia Menurut Psikologi Islam**

### **Memahami Dimensi Biologis Manusia (*Al-Basyar*)**

Dalam Diskursus keislaman, istilah *al-basyar* seringkali digunakan untuk merujuk kepada manusia, khususnya dalam dimensi biologis dan keberadaan fisiknya. Pemahaman terhadap konsep *al-basyar* ini menjadi krusial dalam kajian Islam, terutama ketika kita ingin

memahami hakikat manusia secara utuh, baik dalam kerangka teologis maupun psikologis. Artikel ini akan menggali lebih dalam makna *al-basyar*, mulai dari akar etimologisnya, penggunaannya dalam Al-Quran, hingga implikasinya dalam perspektif psikologi Islam.

Secara etimologis, kata *al-basyar* berasal dari bahasa Arab yang memiliki konotasi “kulit” atau “permukaan yang tampak”. Akar kata *basyara* mengarah pada sesuatu yang lahiriah dan fisik. Dari sudut pandang linguistik ini, *al-basyar* merujuk pada manusia sebagai makhluk hidup yang memiliki kulit, daging, darah, dan seluruh elemen fisik yang membentuk tubuhnya. Penekanan pada aspek kulit sebagai permukaan terluar tubuh manusia mengisyaratkan bahwa *al-basyar* menunjuk pada eksistensi manusia yang teramati dan terindra secara fisik.

Dalam Al-Quran, penggunaan istilah *al-basyar* seringkali menggarisbawahi asal-usul penciptaan manusia dari tanah atau lempung. Penekanan ini bukan tanpa maksud, melainkan untuk menyoroti dimensi material dan kerentanan manusia sebagai makhluk fisik yang terikat pada hukum-hukum alam. Salah satu ayat yang secara eksplisit menyebutkan asal-usul *al-basyar* adalah Surah Al-Hijr ayat 28: "*Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu berfirman kepada malaikat: 'Sesungguhnya Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk.'*" (Al-Hijr: 28)<sup>4</sup>. Ayat ini, dan ayat-ayat lain yang senada dalam Al-Quran, melukiskan *al-basyar* sebagai entitas biologis yang terlahir dari materi bumi. Proses penciptaan dari tanah liat kering

dan lumpur hitam menegaskan dimensi fisik dan material manusia. Lebih lanjut, Al-Quran juga menggambarkan kebutuhan-kebutuhan fisik yang melekat pada *al-basyar*, seperti makan, minum, tidur, dan bereproduksi. Kebutuhan-kebutuhan ini menunjukkan bahwa *al-basyar* tunduk pada hukum-hukum biologis dan memiliki keterbatasan sebagai makhluk hidup yang fana.

Dalam perspektif psikologi Islam, pemahaman konsep *al-basyar* memiliki implikasi yang signifikan. Pengakuan terhadap aspek jasmani manusia sebagai bagian integral dari eksistensi manusia secara keseluruhan menjadi pijakan penting. Psikologi Islam tidak menafikan pentingnya dimensi fisik dalam memahami kondisi psikologis manusia. Sebaliknya, dimensi *al-basyar* dipandang sebagai fondasi bagi keseimbangan psikologis yang sehat. Pemenuhan kebutuhan fisik yang adekuat, seperti nutrisi yang cukup, istirahat yang berkualitas, dan kesehatan tubuh yang terjaga, dianggap sebagai prasyarat penting untuk mencapai kesejahteraan mental dan spiritual. Kekacauan dalam dimensi *al-basyar*, seperti penyakit fisik, kekurangan gizi, atau kelelahan yang berlebihan, dapat secara langsung berdampak negatif pada kondisi psikologis seseorang. Kondisi fisik yang lemah dan tidak seimbang dapat memicu stres, kecemasan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya.

Lebih dari itu, konsep *al-basyar* dalam psikologi Islam juga berfungsi sebagai pengingat akan keterbatasan manusia sebagai makhluk fisik. Kesadaran akan kefanaan dan kerentanan tubuh manusia dapat menumbuhkan kerendahan hati dan kesadaran akan

ketergantungan kepada Sang Pencipta. Pemahaman bahwa *al-basyar* berasal dari tanah dan akan kembali ke tanah mengingatkan manusia untuk tidak terjebak dalam kesombongan dan keangkuhan. Keterbatasan fisik yang melekat pada *al-basyar* juga mendorong manusia untuk mencari kekuatan dan pertolongan dari sumber yang lebih tinggi, yaitu Allah SWT. Konsep *al-basyar* tidak hanya menggambarkan dimensi biologis manusia, tetapi juga memiliki implikasi spiritual dan psikologis yang mendalam, mengarahkan manusia untuk mencapai keseimbangan hidup yang holistik, antara dimensi fisik, psikologis, dan spiritual.

### **Memahami Manusia sebagai Makhluk Sosial dan Berperasaan (*Al-Ins*)**

Dalam studi tentang manusia, Al-Quran menggunakan beragam istilah untuk menggambarkan entitas yang kompleks ini, salah satunya adalah *al-ins*. Berbeda dengan istilah *al-basyar* yang lebih menekankan pada aspek fisik dan biologis manusia, *al-ins* menyoroti dimensi sosial dan emosional yang inheren dalam diri manusia. Pemahaman tentang *al-ins* menawarkan perspektif mendalam tentang fitrah manusia sebagai makhluk yang tidak hanya hidup secara individual, tetapi juga terikat dalam jaringan hubungan sosial dan emosional yang kompleks.

Secara etimologis, kata *al-ins* berakar dari kata *uns* yang berarti keharmonisan, keakraban, dan persahabatan. Akar kata ini mengisyaratkan bahwa kecenderungan untuk membangun hubungan, mencari keakraban, dan hidup dalam harmoni dengan sesama adalah bagian mendasar dari fitrah manusia sebagai *al-*

*ins*. *Al-ins* merujuk pada manusia sebagai makhluk yang secara alami memiliki dorongan untuk berinteraksi, berempati, dan menjalin hubungan yang bermakna dengan individu lain dalam sebuah komunitas. Definisi ini menekankan aspek relasionalitas dan interdependensi yang menjadi ciri khas eksistensi manusia.

Dalam konteks Al-Quran, penggunaan istilah *al-ins* seringkali diasosiasikan dengan kehidupan bermasyarakat, interaksi sosial, dan spektrum perasaan kemanusiaan yang luas. Hal ini mencakup emosi positif seperti cinta, kasih sayang, simpati, dan empati, serta emosi-emosi lain yang mewarnai dinamika hubungan antarmanusia. Sebagai contoh, meskipun ayat dalam Surat Al-Hujurat ayat 13 menggunakan istilah *an-nas* (manusia secara umum), pesan yang terkandung di dalamnya sangat relevan dengan konsep *al-ins* sebagai makhluk sosial: *“Hai manusia (ya ayyuhan-nas), sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal (lita’arafu). Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.”* (Al-Hujurat: 13).<sup>5</sup>

Ayat ini, meskipun menggunakan istilah *an-nas* yang lebih umum, menegaskan tujuan penciptaan manusia yang berbangsa-bangsa dan bersuku-suku adalah untuk saling mengenal (*lita’arafu*). Proses saling mengenal ini mengimplikasikan adanya interaksi sosial, komunikasi, dan pertukaran pengalaman antarindividu dan kelompok. Lebih lanjut, ayat ini menekankan bahwa kemuliaan di

sisi Allah tidak diukur dari asal-usul atau status sosial, melainkan dari ketakwaan individu. Hal ini mengisyaratkan bahwa kualitas hubungan sosial yang harmonis dan saling menghormati harus didasari oleh nilai-nilai spiritual dan etika yang luhur.

Perspektif *al-ins* juga memiliki implikasi signifikan dalam bidang psikologi Islam, khususnya dalam memahami kesehatan jiwa. Psikologi Islam mengakui dimensi sosial dan emosional sebagai komponen krusial dalam kesejahteraan psikologis individu. Manusia sebagai *al-ins* memiliki kebutuhan inheren untuk berinteraksi sosial yang positif, mendapatkan dukungan emosional, dan merasakan kebersamaan dalam sebuah komunitas. Keterasingan sosial, kesepian, dan defisit dalam hubungan yang bermakna dapat memberikan dampak negatif yang signifikan pada kesehatan mental. Kondisi-kondisi ini dapat memicu berbagai masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan perasaan tidak berdaya.

Psikologi Islam menekankan pentingnya membangun dan memelihara hubungan yang baik dengan sesama manusia sebagai salah satu pilar kesehatan jiwa. Praktik-praktik seperti memelihara tali silaturahmi, mengembangkan sifat-sifat terpuji seperti kasih sayang, toleransi, dan saling membantu, serta berkontribusi pada kebaikan bersama merupakan manifestasi dari pemahaman *al-ins* dalam konteks psikologis. Konsep *al-ins* juga mengingatkan manusia akan tanggung jawab sosialnya sebagai anggota masyarakat. Setiap individu memiliki peran untuk berkontribusi pada terciptanya lingkungan sosial yang sehat dan harmonis, serta

menghindari perilaku yang dapat merugikan atau menyakiti orang lain.

Sebagai kesimpulan, konsep *al-ins* menawarkan pemahaman yang kaya dan mendalam tentang manusia dalam perspektif Islam. *Al-ins* bukan sekadar entitas fisik, melainkan makhluk sosial dan berperasaan yang memiliki kebutuhan mendasar untuk berinteraksi, menjalin hubungan, dan hidup dalam harmoni dengan sesamanya. Pemahaman ini memiliki implikasi luas dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari etika sosial, pendidikan, hingga kesehatan mental. Dengan menghayati konsep *al-ins*, manusia dapat lebih memaknai eksistensinya sebagai makhluk sosial yang bertanggung jawab dan berkontribusi positif bagi kebaikan bersama.

### **Memahami Manusia dalam Dimensi Spiritual, Intelektual, dan Moral (*Al-Insan*)**

Manusia, dalam perspektif Islam yang dikenal dengan istilah *al-Insan*, adalah makhluk ciptaan Allah SWT yang unik dan istimewa. Keistimewaan ini terletak pada kompleksitas dimensi yang dimilikinya, yang tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup dimensi spiritual, intelektual, dan moral. Ketiga dimensi ini saling berkaitan dan membentuk kesatuan yang utuh dalam diri manusia, yang membedakannya dari makhluk ciptaan lainnya. Pemahaman yang mendalam terhadap ketiga dimensi ini sangat penting untuk mencapai pemahaman yang komprehensif tentang hakikat manusia dan perannya di muka bumi.

Dimensi spiritual merupakan aspek fundamental yang membedakan manusia sebagai makhluk teomorfik, yaitu makhluk yang diciptakan dengan potensi untuk mengenal dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Dimensi ini berakar pada fitrah manusia yang secara inheren memiliki kecenderungan untuk bertauhid dan mencari makna transenden dalam kehidupan. Al-Qur'an dengan jelas menyatakan fitrah ini dalam surat Ar-Rum ayat 30: *"Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui,"* (QS. Ar-Rum: 30). Ayat ini menegaskan bahwa manusia dilahirkan dengan potensi spiritual yang murni dan kecenderungan alami untuk mengakui keesaan Allah. Potensi ini perlu dipelihara dan dikembangkan melalui ibadah, dzikir, dan refleksi mendalam terhadap tanda-tanda kebesaran Allah di alam semesta maupun dalam diri sendiri. Praktik-praktik spiritual ini membantu memperkuat koneksi vertikal manusia dengan Allah SWT, memberikan ketenangan batin, dan mengorientasikan hidup pada tujuan akhir yang lebih tinggi yaitu ridha Allah. Sebagaimana yang dijelaskan Karen Armstrong dalam bukunya *A History of God*, spiritualitas dalam konteks agama-agama Abrahamik termasuk Islam, berfungsi sebagai *"usaha untuk mengatasi egoisme dan keterbatasan diri, bergerak menuju realitas yang lebih besar dan suci."*<sup>6</sup>. Hadis Nabi Muhammad SAW juga menekankan pentingnya

dimensi spiritual ini, dimana beliau bersabda tentang keutamaan dzikir dan ibadah dalam mendekatkan diri kepada Allah.<sup>7</sup>

Dimensi intelektual adalah kapasitas unik manusia untuk berpikir, menganalisis, memahami, dan memperoleh pengetahuan. Islam sangat menjunjung tinggi akal (*'aql*) dan ilmu pengetahuan (*'ilm*) sebagai instrumen utama untuk memahami alam semesta dan hukum-hukum Allah yang berlaku di dalamnya. Al-Qur'an banyak sekali mengajak manusia untuk menggunakan akal dan merenungkan ciptaan Allah. Salah satu contohnya adalah surat Al-Ghasyiyah ayat 17-20: "*Maka apakah mereka tidak memperhatikan unta, bagaimana ia diciptakan?, Dan langit, bagaimana ia ditinggikan?, Dan gunung-gunung, bagaimana ia ditegakkan?, Dan bumi, bagaimana ia dihamparkan?*" (QS. Al-Ghasyiyah: 17-20). Ayat-ayat ini adalah seruan untuk menggunakan akal dan observasi untuk memahami kompleksitas ciptaan Allah, yang pada akhirnya akan mengantarkan pada pengakuan akan kebesaran dan kekuasaan-Nya. Seyyed Hossein Nasr dalam *Islam and the Plight of Modern Man* menekankan bahwa akal dalam perspektif Islam bukanlah sekadar rasionalitas kering, tetapi juga mencakup intuisi intelektual dan kapasitas untuk memahami realitas spiritual<sup>8</sup>. Pencarian ilmu pengetahuan dalam Islam bukan hanya terbatas pada ilmu agama, tetapi juga mencakup semua bidang ilmu yang bermanfaat bagi kemaslahatan manusia. Hadis Nabi Muhammad SAW yang terkenal, "*Menuntut ilmu adalah kewajiban bagi setiap Muslim,*" (Hadis diriwayatkan oleh Ibnu Majah)<sup>9</sup>, menunjukkan betapa pentingnya dimensi intelektual dalam Islam. Pengembangan dimensi intelektual

melalui pendidikan dan pembelajaran berkelanjutan adalah kunci bagi kemajuan individu dan masyarakat.

Dimensi moral, atau akhlak, adalah kerangka nilai dan prinsip yang membimbing perilaku dan tindakan manusia dalam interaksinya dengan diri sendiri, sesama manusia, dan lingkungan. Islam memberikan penekanan yang sangat besar pada pengembangan akhlak mulia (*akhlaq karimah*) sebagai manifestasi dari keimanan dan ketakwaan kepada Allah. Al-Qur'an dan Sunnah merupakan sumber utama panduan moral dalam Islam. Surat Al-Ahzab ayat 21 menjelaskan bahwa Rasulullah SAW adalah teladan utama dalam akhlak: "*Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.*" (QS. Al-Ahzab: 21). Ayat ini menggarisbawahi pentingnya meneladani akhlak Rasulullah SAW sebagai panduan moral dalam kehidupan. Akhlak dalam Islam tidak hanya terbatas pada ritual ibadah, tetapi mencakup seluruh aspek kehidupan, termasuk etika sosial, ekonomi, dan lingkungan. Toshihiko Izutsu dalam *Ethico-Religious Concepts in the Qur'an* menjelaskan bahwa konsep akhlak dalam Al-Qur'an sangat erat kaitannya dengan konsep tauhid, dimana akhlak yang baik adalah cerminan dari penghambaan yang tulus kepada Allah dan kesadaran akan kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan<sup>10</sup>. Nilai-nilai moral seperti kejujuran, keadilan, kasih sayang, amanah, dan tanggung jawab merupakan pilar-pilar akhlak Islam yang harus diinternalisasi dan diimplementasikan dalam perilaku sehari-hari.

Ketiga dimensi manusia ini – spiritual, intelektual, dan moral – bukanlah entitas yang terpisah, melainkan saling terintegrasi dan mempengaruhi satu sama lain. Pengembangan dimensi spiritual yang kuat akan memberikan motivasi dan orientasi yang benar dalam pengembangan dimensi intelektual dan moral. Intelektualitas yang berlandaskan pada spiritualitas akan menghasilkan ilmu pengetahuan yang bermanfaat dan digunakan untuk kebaikan, bukan untuk kerusakan. Demikian pula, moralitas yang berakar pada spiritualitas akan menghasilkan perilaku yang beretika dan bertanggung jawab. Keseimbangan dan harmoni antara ketiga dimensi ini adalah kunci untuk mencapai *al-Insan al-Kamil*, manusia paripurna yang ideal dalam perspektif Islam. Pemahaman dan pengembangan ketiga dimensi ini secara komprehensif adalah tugas setiap Muslim dalam rangka menggapai ridha Allah SWT dan memakmurkan bumi sebagai khalifah-Nya.

### **Hakikat Manusia**

#### **Hakikat Manusia Dalam Lensa Berbagai Disiplin Ilmu**

#### **Hakikat Manusia Dalam Perspektif Filosofi**

Dalam perjalanan panjang peradaban manusia, pertanyaan mengenai hakikat diri selalu menjadi pusat perenungan filosofis. Sejak zaman Yunani Kuno, para pemikir terkemuka telah bergulat dengan pertanyaan mendasar tentang apa yang menjadikan manusia unik, apa tujuan hidupnya, dan bagaimana ia seharusnya menjalani eksistensinya.

Plato, seorang filsuf Yunani klasik yang hidup pada abad ke-4 SM, meletakkan fondasi penting dalam pemahaman filosofis tentang

manusia. Ia memandang manusia sebagai entitas dualistik, yang terdiri dari jiwa (*psyche*) dan tubuh (*soma*). Jiwa, menurut Plato, adalah esensi sejati manusia dan merupakan prinsip kehidupan, akal budi, dan moralitas. Lebih lanjut, Plato membagi jiwa menjadi tiga bagian yang berbeda namun saling terkait: rasio (*logos*), semangat (*thymos*), dan nafsu (*epithumia*). Rasio adalah bagian jiwa yang bercita-cita pada kebenaran dan pengetahuan, semangat adalah sumber keberanian dan tekad, sementara nafsu adalah dorongan biologis dan keinginan duniawi. Plato berpendapat bahwa keharmonisan dan keseimbangan antara ketiga bagian jiwa ini, dengan rasio yang memimpin, adalah kunci untuk mencapai kebajikan (*arete*) dan kehidupan yang baik.<sup>11</sup> Konsep jiwa abadi yang terpisah dari tubuh fisik juga menjadi aspek krusial dalam filosofi Plato. Ia percaya bahwa jiwa telah ada sebelum kelahiran dan akan terus ada setelah kematian tubuh, dan tujuan hidup manusia adalah untuk memurnikan jiwa dan mempersiapkannya untuk kehidupan setelah kematian melalui pencarian kebijaksanaan dan kebaikan. Pandangan Plato ini menekankan dimensi spiritual dan moral yang mendalam dalam hakikat manusia, menjadikannya lebih dari sekadar makhluk material.

Berbeda dengan Plato yang menekankan dualisme jiwa dan tubuh, Aristoteles, murid Plato yang juga merupakan filsuf terkemuka Yunani Kuno, menawarkan perspektif yang lebih terintegrasi. Aristoteles mendefinisikan manusia sebagai *animal rationale*, atau hewan yang berakal budi.<sup>12</sup> Baginya, rasionalitas adalah kapasitas unik yang membedakan manusia dari makhluk

hidup lainnya. Rasionalitas ini tidak terpisah dari keberadaan biologis manusia, melainkan terwujud dalam bentuk jiwa yang menjadi prinsip pengorganisasi kehidupan organisme. Jiwa, menurut Aristoteles, bukanlah entitas yang terpisah dan abadi seperti dalam pandangan Plato, melainkan bentuk (*form*) dari tubuh yang hidup. Ia membagi jiwa menjadi tiga tingkatan: jiwa vegetatif (berbagi dengan tumbuhan), jiwa sensitif (berbagi dengan hewan), dan jiwa rasional (khusus manusia). Manusia, dengan jiwa rasionalnya, memiliki kemampuan untuk berpikir, memahami, dan membuat pilihan berdasarkan pertimbangan rasional.

Aristoteles juga memperkenalkan konsep *eudaimonia*, yang sering diterjemahkan sebagai 'kebahagiaan' atau 'kesejahteraan', sebagai tujuan akhir (*telos*) hidup manusia.<sup>13</sup> *Eudaimonia* dalam pandangan Aristoteles bukanlah sekadar perasaan subjektif kebahagiaan, melainkan lebih merupakan keadaan pencapaian potensi manusia secara penuh dan aktualisasi diri. Untuk mencapai *eudaimonia*, manusia perlu mengembangkan kebajikan (*arete*) intelektual dan moral. Kebajikan intelektual diperoleh melalui pembelajaran dan pelatihan akal budi, sementara kebajikan moral dikembangkan melalui kebiasaan dan tindakan yang berulang. Aristoteles menekankan pentingnya *phronesis*, atau kebijaksanaan praktis, yaitu kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat dalam situasi konkret dan bertindak sesuai dengan kebajikan. Aristoteles memandang hakikat manusia sebagai makhluk yang memiliki potensi rasional yang harus dikembangkan

melalui praktik kebajikan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan sejahtera.

Pada abad ke-20, filosofi eksistensialisme muncul sebagai respons terhadap krisis makna dan nilai dalam dunia modern. Tokoh-tokoh eksistensialisme seperti Jean-Paul Sartre dan Albert Camus menolak gagasan tentang hakikat manusia yang telah ditentukan sebelumnya. Mereka berpendapat bahwa manusia “dilemparkan” (*thrownness*) ke dunia tanpa esensi yang melekat, tanpa tujuan yang transenden, dan tanpa panduan moral yang pasti.<sup>14</sup> Dalam pandangan eksistensialisme, eksistensi manusia mendahului esensinya (*existence precedes essence*). Artinya, manusia pertama-tama hadir di dunia, kemudian melalui pilihan dan tindakannya, ia menciptakan esensinya sendiri. Manusia adalah makhluk yang bebas dan bertanggung jawab penuh atas eksistensinya. Kebebasan ini, meskipun memberikan potensi yang tak terbatas, juga merupakan sumber kecemasan eksistensial (*angst*) karena manusia harus terus-menerus membuat pilihan tanpa jaminan kepastian atau makna yang absolut.

Eksistensialisme juga menekankan absurditas (*absurdity*) keberadaan manusia. Dunia, dalam pandangan eksistensialisme, adalah tempat yang irasional dan tidak bermakna secara inheren. Manusia memiliki kerinduan bawaan akan makna dan kejelasan, namun dunia tidak memberikan jawaban atau kepastian. Ketegangan antara kerinduan manusia akan makna dan ketidakbermaknaan dunia inilah yang disebut absurditas. Eksistensialisme tidak menyerah pada keputusan nihilistik.

Sebaliknya, ia mengajak manusia untuk menerima absurditas eksistensi, dan dengan berani menghadapi kebebasan dan tanggung jawabnya untuk menciptakan makna hidupnya sendiri melalui tindakan yang autentik dan penuh komitmen.<sup>15</sup> Melalui penolakan terhadap esensi yang diberikan dan penekanan pada kebebasan dan tanggung jawab individu, eksistensialisme menawarkan perspektif radikal tentang hakikat manusia sebagai proyek yang terus-menerus diciptakan dan didefinisikan oleh individu itu sendiri.

Dari telaah perspektif filosofi yang beragam ini, kita dapat melihat bahwa hakikat manusia adalah konsep yang kompleks dan multidimensional. Dari pandangan Plato yang menekankan jiwa rasional dan moral sebagai esensi manusia, hingga Aristoteles yang melihat manusia sebagai *animal rationale* yang mencapai *eudaimonia* melalui pengembangan kebajikan, dan pandangan eksistensialisme yang menyoroti kebebasan dan tanggung jawab individu dalam menciptakan esensinya sendiri di dunia yang absurd, filosofi menawarkan kerangka kerja yang kaya dan mendalam untuk memahami siapa kita dan bagaimana kita seharusnya hidup. Diskursus filosofis mengenai hakikat manusia ini tidak pernah usai, dan terus berkembang seiring dengan perkembangan pemikiran dan pengalaman manusia, menjadi pengingat penting akan kompleksitas dan misteri eksistensi manusia.

### **Hakikat Manusia dalam Perspektif Teologi**

Perspektif teologi menawarkan lensa unik untuk memahami hakikat manusia, yang berbeda dari pendekatan filosofis atau ilmiah

sekuler. Dalam kerangka teologis, pemahaman tentang manusia terjalin erat dengan relasinya terhadap kekuatan transenden atau Tuhan. Relasi ini bukan sekadar aspek sampingan, melainkan jantung dari definisi manusia itu sendiri. Beragam tradisi agama di dunia, dengan kekhasannya masing-masing, sepakat bahwa manusia memiliki dimensi spiritual yang melampaui sekadar materi dan rasionalitas. Perspektif ini seringkali menekankan tujuan hidup yang lebih tinggi dan makna yang terintegrasi dalam tatanan kosmik yang lebih besar yang diciptakan dan dipelihara oleh kekuatan Ilahi.

Dalam konteks agama-agama Abrahamik, yaitu Yudaisme, Kristen, dan Islam, pandangan mengenai manusia sangat dipengaruhi oleh konsep penciptaan. Manusia tidak dipandang sebagai produk evolusi acak semata, melainkan sebagai ciptaan yang sengaja dirancang oleh Tuhan. Konsep sentral dalam tradisi ini adalah *Imago Dei*, atau "*gambar dan rupa Allah*," yang terdapat dalam kitab Kejadian. Istilah ini mengimplikasikan bahwa manusia diberi kapasitas unik yang mencerminkan sifat-sifat Ilahi. Calvin dalam *Institutes of the Christian Religion* menjelaskan bahwa *Imago Dei* mencakup rasio, inteligensi, kehendak, dan kemampuan moral yang membedakan manusia dari ciptaan lainnya dan memungkinkannya untuk berhubungan dengan Tuhan.<sup>16</sup> Konsep ini tidak hanya menegaskan kemuliaan manusia sebagai ciptaan istimewa, tetapi juga memuat tanggung jawab moral yang besar. Manusia diharapkan untuk menggunakan kapasitas-kapasitas ini untuk tujuan positif dan memuliakan penciptanya.

Lebih lanjut, perspektif teologi Abrahamik menekankan dimensi moral dan spiritual sebagai bagian integral dari hakikat manusia yang ideal. Moralitas bukan sekadar seperangkat aturan sosial, melainkan cerminan dari kehendak Tuhan yang diwahyukan. Kasih sayang, keadilan, kejujuran, dan pengabdian kepada Tuhan dianggap sebagai pilar-pilar moral yang mendasar bagi kehidupan manusia yang bermakna. Pentingnya moralitas ini dijelaskan oleh Gustafson dalam *Ethics from a Theocentric Perspective*, yang menyatakan bahwa etika teologis berakar pada pemahaman tentang Tuhan sebagai pusat nilai dan sumber moralitas.<sup>17</sup> Manusia dipanggil untuk meneladani sifat-sifat Tuhan dalam tindakan dan relasinya dengan sesama. Pengabdian kepada Tuhan tidak hanya berupa ritual keagamaan formal, tetapi juga tercermin dalam seluruh aspek kehidupan, termasuk bagaimana manusia memperlakukan sesama, alam, dan diri sendiri.

Perspektif teologi juga realistis dalam memandang kelemahan dan potensi penyimpangan manusia. Konsep dosa atau kesalahan merupakan elemen penting dalam teologi Abrahamik. Dosa tidak hanya dipahami sebagai pelanggaran aturan Ilahi, tetapi juga sebagai kondisi eksistensial yang memisahkan manusia dari Tuhan dan merusak harmoni dalam diri manusia, sesama, dan alam. Niebuhr dalam *The Nature and Destiny of Man* menggambarkan dosa sebagai bentuk pemberontakan manusia terhadap Tuhan dan ketidakmampuan manusia untuk mencapai kesempurnaan moral secara mandiri.<sup>18</sup> Pengakuan akan dosa ini tidak bertujuan untuk

merendahkan manusia, melainkan untuk menyadarkan akan keterbatasan dan ketergantungannya pada rahmat Ilahi.

Meskipun mengakui kelemahan manusia, teologi Abrahamik tetap menawarkan harapan dan potensi penebusan. Konsep penebusan dan rekonsiliasi dengan Tuhan menjadi pusat dalam banyak tradisi teologis. Melalui upaya memperbaiki diri, mendekati diri kepada Tuhan, dan menerima rahmat-Nya, manusia diyakini dapat mengatasi dosa dan kembali pada potensi *Imago Dei* yang sejati. Tillich dalam *Systematic Theology* menjelaskan penebusan sebagai proses penyembuhan dan pemulihan hubungan antara manusia dan Tuhan yang rusak akibat keterasingan dan dosa.<sup>19</sup> Proses ini menekankan pentingnya pertobatan, pengampunan, dan transformasi spiritual dalam perjalanan manusia untuk mencapai hakikatnya yang penuh di hadapan Tuhan.

Sebagai kesimpulan, perspektif teologi menawarkan pemahaman yang komprehensif dan mendalam tentang hakikat manusia yang berpusat pada relasinya dengan kekuatan transenden. Konsep *Imago Dei*, penekanan pada moralitas dan pengabdian, serta pengakuan akan dosa dan potensi penebusan, membentuk kerangka teologis yang kaya dan kompleks untuk memahami siapa manusia dan apa tujuan hidupnya. Perspektif ini mengajak manusia untuk tidak hanya melihat diri sebagai individu yang terisolasi, tetapi sebagai bagian dari tatanan kosmik yang lebih besar yang memiliki makna dan tujuan yang ditetapkan oleh Sang Pencipta. Teologi memberikan landasan yang kuat untuk memahami

hakikat manusia yang tidak hanya rasional dan material, tetapi juga spiritual dan moral, yang terhubung erat dengan dimensi transenden dalam kehidupan.

### **Hakikat Manusia dalam Perspektif Biologi**

Ilmu biologi menawarkan lensa unik untuk memahami hakikat manusia, yang berakar pada studi tentang kehidupan dan evolusi. Pendekatan ini, terutama melalui kerangka evolusi Darwin, menempatkan manusia sebagai bagian integral dari alam, produk dari proses seleksi alam yang panjang dan adaptasi berkelanjutan. Sebagai spesies *Homo sapiens*, manusia memiliki karakteristik biologis yang khas, namun juga terhubung erat dengan seluruh kehidupan di Bumi.

Dalam pandangan evolusioner, manusia tidak dipandang sebagai entitas yang terpisah dari alam, melainkan sebagai cabang dari pohon kehidupan yang luas. Teori evolusi oleh seleksi alam, yang dipopulerkan oleh Charles Darwin, menjelaskan bahwa spesies berubah dari waktu ke waktu sebagai respons terhadap tekanan lingkungan, dengan individu yang memiliki ciri-ciri yang menguntungkan dalam lingkungan tertentu lebih mungkin untuk bertahan hidup dan bereproduksi, meneruskan ciri-ciri tersebut kepada generasi berikutnya<sup>20</sup>. Penerapan prinsip ini pada manusia menempatkan *Homo sapiens* sebagai hasil dari proses evolusi yang sama yang membentuk seluruh kehidupan di planet ini. Seperti yang ditegaskan oleh Dobzhansky, "*Tidak ada sesuatu pun dalam biologi yang masuk akal kecuali dalam terang evolusi*"<sup>21</sup>. Perspektif ini

menekankan bahwa memahami sejarah evolusi kita adalah kunci untuk memahami kondisi manusia saat ini.

Sebagai spesies, *Homo sapiens* dicirikan oleh serangkaian adaptasi biologis yang unik. Otak yang sangat kompleks adalah salah satu ciri paling menonjol, memungkinkan kapasitas kognitif tingkat tinggi seperti bahasa, penalaran abstrak, dan perencanaan masa depan. Kemampuan berjalan tegak (bipedalisme) membebaskan tangan untuk manipulasi objek, yang penting untuk pengembangan alat dan teknologi. Tangan yang terampil, dengan jempol yang berlawanan, memberikan ketangkasan luar biasa yang memungkinkan manusia melakukan tugas-tugas rumit. Ciri-ciri biologis ini, yang berkembang selama jutaan tahun, telah memungkinkan manusia untuk beradaptasi dengan berbagai lingkungan dan membangun peradaban yang kompleks<sup>22</sup>. Selain ciri-ciri fisik, studi genetika semakin memperkuat pemahaman kita tentang tempat manusia dalam dunia kehidupan. Analisis genom manusia mengungkapkan bahwa kita berbagi nenek moyang yang sama dengan primata lain, khususnya simpanse, dengan kesamaan genetik yang signifikan<sup>23</sup>. Meskipun demikian, perbedaan genetik yang ada bertanggung jawab atas karakteristik unik manusia, termasuk kapasitas kognitif dan perilaku yang kompleks yang membedakan kita dari kerabat primata kita.

Dari sudut pandang biologi, dorongan dasar manusia, seperti halnya semua organisme hidup, berpusat pada kelangsungan hidup dan reproduksi. Dorongan ini termanifestasi dalam berbagai perilaku, mulai dari mencari makanan dan tempat berlindung

hingga mencari pasangan dan membesarkan keturunan. Penting untuk diakui bahwa pada manusia, dorongan biologis ini termodifikasi dan diperkaya oleh kapasitas kognitif dan budaya yang kompleks. Sebagaimana Carruthers menyatakan, "*Kehidupan mental sadar kita dibentuk oleh interaksi antara proses otak biologis dan lingkungan sosio-kultural kita*"<sup>24</sup>. Manusia tidak hanya bertindak berdasarkan insting biologis semata, tetapi juga dipengaruhi oleh bahasa, kesadaran diri, kemampuan untuk membentuk budaya, nilai-nilai moral, dan sistem kepercayaan yang kompleks. Kemampuan untuk berkomunikasi melalui bahasa, misalnya, memungkinkan akumulasi dan transmisi pengetahuan dari generasi ke generasi, mendorong inovasi budaya dan teknologi yang berkelanjutan<sup>25</sup>. Kesadaran diri memungkinkan refleksi dan introspeksi, yang mengarah pada perkembangan identitas individu dan kolektif. Kemampuan untuk membentuk budaya memungkinkan penciptaan norma sosial, tradisi, dan institusi yang mengatur perilaku manusia dan interaksi sosial<sup>26</sup>.

Perspektif biologi tentang hakikat manusia menawarkan kerangka kerja yang kuat untuk memahami asal-usul, karakteristik, dan perilaku kita. Menempatkan manusia dalam konteks evolusi dan sebagai organisme hidup menekankan keterkaitan kita dengan alam dan warisan biologis yang kita bagi dengan semua kehidupan. Meskipun dorongan biologis dasar seperti kelangsungan hidup dan reproduksi tetap relevan, biologi juga mengakui bahwa manusia jauh melampaui sekadar makhluk biologis. Kapasitas kognitif yang kompleks, bahasa, kesadaran diri, dan kemampuan untuk

membentuk budaya yang kompleks adalah karakteristik unik manusia yang tidak dapat direduksi hanya pada dorongan biologis. Memahami hakikat manusia memerlukan integrasi perspektif biologis dengan disiplin ilmu lain, seperti psikologi, sosiologi, dan antropologi, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif dan holistik tentang kondisi manusia.

### **Hakikat Manusia dalam Perspektif Psikologi**

Psikologi, sebagai disiplin ilmu yang mempelajari pikiran dan perilaku manusia, menawarkan perspektif yang kaya tentang sifat manusia dari sudut pandang individu. Bidang studi ini menyelidiki berbagai aspek pengalaman manusia, termasuk kognisi, emosi, motivasi, kepribadian, dan perkembangan. Psikologi kognitif menyoroti proses berpikir, belajar, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan manusia<sup>27</sup>.

Psikologi emosional menjelaskan sifat kompleks emosi manusia, mulai dari kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, hingga ketakutan, dan bagaimana emosi memengaruhi perilaku dan kesejahteraan<sup>28</sup>. Psikologi humanistik, dengan tokoh-tokoh terkemuka seperti Abraham Maslow dan Carl Rogers, menekankan potensi pertumbuhan dan aktualisasi diri pada manusia. Orang-orang dipandang memiliki dorongan bawaan untuk mencapai potensi penuh mereka dan menemukan makna dalam hidup<sup>29</sup>.

Lebih jauh lagi, psikologi mengakui dimensi bawah sadar pada manusia yang memengaruhi cara berpikir, perasaan, dan perilaku, sebagaimana dikemukakan oleh psikoanalisis Sigmund Freud.

Psikologi memberikan pemahaman yang komprehensif tentang kompleksitas kognisi, emosi, dan motivasi manusia sebagai individu.

Psikologi kognitif, sebagai cabang psikologi, berkaitan dengan studi proses mental seperti persepsi, perhatian, bahasa, memori, pembelajaran, dan pemecahan masalah<sup>30</sup>. Para peneliti dalam psikologi kognitif bertujuan untuk memahami bagaimana orang mempersepsi, memperhatikan, memproses, dan menyimpan informasi dari lingkungan, dan bagaimana proses ini memengaruhi perilaku dan pengambilan keputusan. Salah satu konsep utama dalam psikologi kognitif adalah gagasan tentang representasi mental, yang merupakan keadaan mental internal yang sesuai dengan objek, peristiwa, atau konsep di dunia luar.

Di sisi lain, psikologi emosional berfokus pada studi tentang emosi, perasaan, dan pengalaman afektif. Emosi adalah fenomena yang kompleks dan beraneka ragam yang melibatkan komponen fisiologis, perilaku, dan subjektif. Para peneliti dalam psikologi emosional bertujuan untuk memahami penyebab, konsekuensi, dan fungsi emosi, serta mekanisme saraf yang mendasarinya. Salah satu konsep utama dalam psikologi emosional adalah gagasan tentang regulasi emosi, yang mengacu pada proses yang digunakan orang untuk memodulasi dan mengendalikan pengalaman emosional mereka sebagai respons terhadap tuntutan lingkungan<sup>31</sup>.

Psikologi humanistik adalah cabang ketiga psikologi yang menekankan pentingnya pengalaman subjektif, pertumbuhan pribadi, dan aktualisasi diri dalam perilaku manusia. Psikolog humanistik memandang manusia sebagai makhluk yang secara

inheren termotivasi untuk mengaktualisasikan potensi mereka dan menemukan makna dalam hidup, dan mereka menekankan pentingnya empati, kasih sayang, dan penghargaan positif tanpa syarat dalam hubungan terapeutik. Salah satu konsep utama dalam psikologi humanistik adalah gagasan tentang diri, yang mengacu pada konfigurasi unik dari sikap, keyakinan, dan pengalaman yang menentukan identitas seseorang<sup>32</sup>.

Terakhir, psikologi psikoanalitik adalah cabang psikologi yang berfokus pada dimensi bawah sadar dari perilaku manusia, seperti mekanisme pertahanan, represi, dan pemindahan. Psikolog psikoanalitik memandang alam bawah sadar sebagai kekuatan dahsyat yang membentuk pikiran, perasaan, dan perilaku manusia, sering kali dengan cara yang berada di luar kesadaran. Salah satu konsep utama dalam psikologi psikoanalitik adalah gagasan tentang kompleks Oedipus, yang merujuk pada tahap perkembangan psikoseksual di mana anak-anak mengalami perasaan hasrat bawah sadar terhadap orang tua lawan jenis dan persaingan dengan orang tua sesama jenis<sup>33</sup>.

Psikologi menawarkan perspektif yang kaya dan beraneka ragam tentang sifat manusia, yang mencakup berbagai aspek kognisi, emosi, motivasi, kepribadian, dan perkembangan. Dengan mempelajari kompleksitas perilaku manusia dari sudut pandang individu, psikolog bertujuan untuk memahami bagaimana orang berpikir, merasa, dan berperilaku dalam konteks yang berbeda, dan bagaimana proses ini memengaruhi kesejahteraan dan kualitas hidup mereka.

## **Hakikat Manusia dalam Perspektif Sosiologi**

Sosiologi, sebagai disiplin ilmu yang mengkaji masyarakat, menempatkan hakikat manusia dalam kerangka pemahaman yang unik. Berbeda dengan perspektif individualistik yang mungkin lebih dominan dalam beberapa disiplin ilmu lain, sosiologi menegaskan bahwa manusia pada dasarnya adalah *makhluk sosial (homo socius)*, yang keberadaannya tidak dapat dipisahkan dari konteks masyarakat dan budaya di sekelilingnya. Pandangan ini menekankan bahwa identitas, perilaku, dan bahkan pengalaman subjektif manusia, secara fundamental dibentuk oleh interaksi sosial dan struktur masyarakat yang lebih luas. Sebagai individu, kita tidak hadir dalam ruang hampa; kita lahir, tumbuh, dan berkembang dalam jaringan hubungan sosial yang kompleks dan sistem nilai budaya yang telah mapan.

Sosiologi secara sistematis mempelajari bagaimana interaksi sosial, kelompok sosial, institusi sosial, dan struktur masyarakat secara keseluruhan memengaruhi dan membentuk esensi kemanusiaan kita. Interaksi sosial, sebagai unit analisis terkecil dalam sosiologi, adalah fondasi dari seluruh bangunan sosial. Melalui interaksi inilah norma, nilai, dan budaya ditransmisikan, dipelajari, dan direproduksi dari generasi ke generasi. Kelompok sosial, mulai dari keluarga hingga organisasi yang kompleks, menyediakan wadah bagi individu untuk berinteraksi, bekerja sama, dan mengembangkan rasa identitas kolektif. Institusi sosial, seperti keluarga, pendidikan, agama, ekonomi, politik, dan hukum, adalah sistem norma dan nilai yang terstruktur dan melembaga, yang

berfungsi untuk memenuhi kebutuhan dasar masyarakat dan mengatur perilaku individu dalam lingkup yang lebih luas. Struktur masyarakat, yang mencakup pola-pola hubungan sosial yang relatif stabil dan hierarkis, seperti kelas sosial, ras, dan gender, memberikan kerangka kerja yang membatasi dan sekaligus memungkinkan tindakan dan pilihan individu.

Proses sosialisasi memegang peranan krusial dalam pembentukan individu menjadi anggota masyarakat yang berfungsi. Sejak lahir, manusia memasuki dunia yang telah diatur oleh norma, nilai, dan budaya tertentu. Melalui sosialisasi, yang merupakan proses belajar seumur hidup, individu internalisasi nilai-nilai budaya masyarakatnya, mempelajari peran-peran sosial yang diharapkan, dan mengembangkan identitas diri yang sejalan dengan harapan masyarakat. Proses ini tidak hanya membentuk individu agar sesuai dengan masyarakat, tetapi juga memungkinkan masyarakat untuk mereproduksi diri dari waktu ke waktu. Giddens dan Sutton menjelaskan bahwa sosialisasi adalah proses di mana anak menjadi individu yang sadar diri dan berpengetahuan, serta mempelajari cara-cara budaya masyarakat tempat mereka dilahirkan.<sup>34</sup>

Lebih lanjut, sosiologi meneliti berbagai aspek kehidupan sosial manusia secara mendalam, termasuk keluarga, pendidikan, agama, ekonomi, politik, dan hukum. Aspek-aspek ini tidak beroperasi secara terpisah, melainkan saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain dalam membentuk hakikat manusia. Misalnya, sistem pendidikan tidak hanya berfungsi untuk mentransmisikan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga menanamkan nilai-nilai

tertentu, membentuk modal sosial, dan memengaruhi mobilitas sosial. Agama, sebagai institusi sosial, memberikan kerangka makna, moralitas, dan solidaritas sosial, yang dapat memengaruhi perilaku, identitas, dan pandangan dunia individu. Ekonomi dan politik, sebagai sistem kekuasaan dan produksi, membentuk akses individu terhadap sumber daya, peluang, dan partisipasi dalam pengambilan keputusan kolektif. Hukum, sebagai sistem norma yang diformalkan, mengatur perilaku sosial dan menegakkan ketertiban sosial. Memahami interaksi kompleks antara berbagai aspek kehidupan sosial ini adalah inti dari perspektif sosiologis dalam memahami hakikat manusia.

Perspektif sosiologis menekankan bahwa identitas diri manusia bukanlah entitas yang sepenuhnya bersifat individual dan otonom, melainkan juga merupakan produk dari peran sosial, status sosial, dan keanggotaan dalam kelompok sosial. Konsep diri (*self*) tidak terbentuk dalam isolasi, melainkan melalui interaksi dengan orang lain dan internalisasi pandangan orang lain tentang diri kita (*looking-glass self*, seperti yang dikemukakan oleh Charles Horton Cooley). Peran sosial yang kita emban, baik sebagai anggota keluarga, pekerja, warga negara, atau anggota kelompok lainnya, memberikan kerangka harapan dan kewajiban yang membentuk perilaku dan identitas kita. Status sosial, yang merujuk pada posisi kita dalam hierarki sosial, memengaruhi akses kita terhadap sumber daya, kekuasaan, dan prestise, serta harapan dan perlakuan orang lain terhadap kita. Keanggotaan dalam kelompok sosial, baik kelompok primer seperti keluarga dan teman, maupun kelompok sekunder

seperti organisasi dan komunitas, memberikan rasa identitas kolektif, dukungan sosial, dan norma-norma perilaku yang dianut bersama. Waters menekankan bahwa identitas sosial adalah pemahaman individu tentang siapa mereka yang dibentuk oleh karakteristik-karakteristik yang mereka bagi dengan orang lain.<sup>35</sup>

Akhirnya, sosiologi juga mengakui bahwa konflik sosial dan kerjasama adalah bagian yang tak terpisahkan dari realitas sosial manusia. Masyarakat tidak selalu merupakan entitas yang harmonis dan fungsional; sebaliknya, ia seringkali diwarnai oleh ketegangan, persaingan, dan konflik kepentingan antara individu dan kelompok. Konflik sosial, baik dalam skala mikro maupun makro, dapat bersumber dari berbagai faktor, seperti ketidaksetaraan sumber daya, perbedaan nilai dan keyakinan, atau perebutan kekuasaan. Namun demikian, kerjasama dan solidaritas sosial juga merupakan kekuatan penting dalam masyarakat, yang memungkinkan manusia untuk mencapai tujuan bersama, mengatasi tantangan kolektif, dan menciptakan tatanan sosial yang stabil. Sosiologi berusaha untuk memahami dinamika kekuasaan, ketidaksetaraan sosial, dan perubahan sosial yang secara terus-menerus mempengaruhi hakikat manusia dalam konteks masyarakat. Johnson menjelaskan bahwa sosiologi membantu kita melihat bagaimana kekuatan sosial membentuk kehidupan individu dan bagaimana individu secara kolektif menciptakan dan mengubah masyarakat.<sup>36</sup>

## **Hakikat Manusia dalam Perspektif Antropologi**

Antropologi, sebagai disiplin ilmu yang berakar pada rasa ingin tahu mendalam tentang keberagaman dan kompleksitas eksistensi manusia, menawarkan kerangka kerja yang unik untuk memahami hakikat manusia. Berbeda dengan pendekatan yang mungkin cenderung mencari universalitas tunggal, antropologi justru merangkul spektrum luas manifestasi kemanusiaan, mengeksplorasi bagaimana budaya dan sejarah membentuk pengalaman manusia di berbagai belahan dunia. Sebagai studi holistik tentang manusia *“dalam segala waktu dan tempat,”* antropologi memberikan perspektif yang kaya dan bernuansa, menantang asumsi-asumsi sederhana tentang apa artinya menjadi manusia dan mendorong kita untuk melihat diri kita sendiri dalam konteks yang lebih luas dan beragam.

Dalam lanskap antropologi yang luas, kita menemukan cabang-cabang khusus yang memperdalam pemahaman kita tentang hakikat manusia dari berbagai sudut pandang. Antropologi budaya, misalnya, menjadi garda depan dalam meneliti keanekaragaman ekspresi budaya manusia. Melalui penelitian etnografi yang mendalam, antropolog budaya mengkaji sistem kepercayaan yang kompleks, mulai dari kosmologi spiritual hingga filosofi sekuler, nilai-nilai moral yang membimbing perilaku individu dan sosial, adat istiadat yang membentuk interaksi sehari-hari dan siklus kehidupan, teknologi yang diciptakan dan digunakan manusia untuk beradaptasi dengan lingkungannya, hingga organisasi sosial yang mengatur hubungan kekerabatan, politik, dan ekonomi. Studi-studi

ini menunjukkan betapa beragamnya cara manusia mengkonstruksi realitas, memberikan makna pada dunia di sekitar mereka, dan mengatur kehidupan bersama. Sebaliknya, antropologi fisik, atau yang juga dikenal sebagai antropologi biologis, menawarkan lensa yang berbeda namun komplementer. Disiplin ini menggali akar biologis manusia, menelusuri perjalanan evolusi spesies kita dari nenek moyang purba hingga manusia modern. Antropologi fisik meneliti variasi rasial sebagai manifestasi adaptasi biologis terhadap lingkungan yang berbeda, dan yang tak kalah penting, mempelajari interaksi kompleks antara biologi dan budaya, mengakui bahwa kapasitas budaya manusia itu sendiri berakar pada evolusi biologis kita. Seperti yang ditegaskan oleh Robert Parkin, antropologi secara esensial adalah studi tentang *“manusia dan kemanusiaan,”* yang mencakup baik dimensi biologis maupun budaya dalam pemahaman yang terpadu.<sup>37</sup>

Perspektif antropologis dengan tegas menolak gagasan tentang hakikat manusia yang monolitik dan universal. Sebaliknya, ia menekankan bahwa hakikat manusia bersifat kontekstual dan dinamis, dibentuk oleh interaksi berkelanjutan antara faktor biologis, lingkungan, dan budaya. Apa yang dianggap “alami” atau “normal” dalam satu budaya mungkin sangat berbeda atau bahkan dianggap tabu dalam budaya lain. Sebagai contoh, konsep individualisme dan kolektivisme sangat bervariasi di seluruh dunia, membentuk cara individu memandang diri mereka sendiri dalam hubungannya dengan kelompok sosial yang lebih besar. Demikian pula, ekspresi emosi, praktik pengasuhan anak, dan bahkan persepsi

tentang waktu dan ruang sangat dipengaruhi oleh norma dan nilai budaya setempat. Clifford Geertz, seorang antropolog budaya terkemuka, menekankan pentingnya "*interpretasi budaya*" dalam memahami perilaku manusia. Menurut Geertz, manusia adalah "*hewan yang tergantung pada jaring makna yang ia pintal sendiri,*" dan antropologi bertugas untuk menguraikan jaring-jaring makna budaya ini untuk memahami tindakan dan keyakinan manusia.<sup>38</sup>

Penekanan pada variasi budaya tidak berarti bahwa antropologi mengabaikan persamaan dan universalitas dalam pengalaman manusia. Justru sebaliknya, antropologi juga secara aktif mencari pola-pola umum dan landasan bersama yang mendasari keragaman budaya yang tampak di permukaan. Studi lintas budaya telah mengungkapkan adanya kebutuhan dasar manusia yang universal, seperti kebutuhan akan makanan, tempat berlindung, reproduksi, dan keamanan. Kapasitas untuk bahasa dan simbolisme, kemampuan untuk berpikir abstrak dan berkomunikasi melalui sistem simbolik yang kompleks, merupakan ciri khas manusia yang ditemukan di semua budaya yang diketahui. Kecenderungan untuk membentuk kelompok sosial dan budaya, membangun ikatan kekerabatan, mengembangkan sistem pemerintahan, dan menciptakan bentuk-bentuk ekspresi artistik juga merupakan aspek universal dari kemanusiaan, meskipun bentuk dan manifestasinya sangat beragam. Donald Brown, dalam karyanya *Human Universals*, mengumpulkan bukti ekstensif untuk mendukung keberadaan sejumlah besar ciri universal manusia, mulai dari bahasa dan kognisi hingga emosi, hubungan sosial, dan praktik budaya.<sup>39</sup>

Salah satu ciri khas hakikat manusia yang paling menonjol, yang ditegaskan oleh studi antropologi, adalah kapasitas adaptasi yang luar biasa terhadap berbagai lingkungan budaya dan ekologis. Manusia telah menunjukkan kemampuan yang luar biasa untuk beradaptasi dengan berbagai kondisi lingkungan, mulai dari gurun yang panas hingga tundra yang beku, dari hutan hujan tropis hingga pegunungan yang tinggi. Adaptasi ini tidak hanya bersifat biologis, tetapi juga dan terutama bersifat budaya. Melalui inovasi budaya dan transmisi pengetahuan antar generasi, manusia telah mengembangkan berbagai macam strategi adaptif yang memungkinkan mereka untuk bertahan hidup dan berkembang dalam kondisi yang sangat beragam. Teknologi, organisasi sosial, sistem kepercayaan, dan praktik subsistensi adalah semua contoh adaptasi budaya yang memungkinkan manusia untuk mengubah lingkungan mereka dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berubah. Roy Rappaport, dalam studinya tentang ekologi budaya, menunjukkan bagaimana ritual dan sistem kepercayaan dapat berperan dalam mengatur hubungan manusia dengan lingkungan alam, memastikan keberlanjutan ekosistem dan masyarakat manusia di dalamnya.<sup>40</sup>

Antropologi menawarkan perspektif yang sangat berharga untuk memahami hakikat manusia. Dengan meneliti keanekaragaman budaya dan sejarah manusia, antropologi menantang pandangan-pandangan esensialis dan monolitik tentang kemanusiaan, dan sebaliknya menyoroti kompleksitas, variabilitas, dan plastisitas hakikat manusia. Meskipun menekankan pentingnya konteks

budaya dalam membentuk pengalaman manusia, antropologi juga mengakui adanya persamaan dan universalitas yang mendasari keragaman budaya. Pada akhirnya, studi antropologi menunjukkan bahwa hakikat manusia bukanlah sesuatu yang tetap dan statis, melainkan proses yang dinamis dan berkelanjutan, yang terus menerus dibentuk oleh interaksi antara biologi, budaya, dan lingkungan. Dengan terus menjelajahi kekayaan dan keragaman pengalaman manusia, antropologi memberikan wawasan yang tak ternilai untuk memahami diri kita sendiri, sesama manusia, dan tempat kita di dunia yang semakin kompleks dan saling terhubung.

### **Hakikat Manusia dalam Perspektif Islam**

Dalam pandangan Islam, hakikat manusia merupakan topik yang mendalam dan multidimensional, mencakup aspek spiritual, intelektual, dan fisik. Islam memberikan kerangka komprehensif untuk memahami tempat manusia di alam semesta, tujuan penciptaannya, serta potensi dan keterbatasannya. Pemahaman ini bersumber dari ajaran utama Islam, yaitu Al-Qur'an dan Sunnah (tradisi Nabi Muhammad SAW), yang menjadi landasan bagi teologi, etika, dan pandangan dunia Islam.

Salah satu aspek mendasar dari hakikat manusia dalam Islam adalah konsep penciptaan. Al-Qur'an menyatakan bahwa manusia diciptakan oleh Allah SWT dari tanah liat dan kemudian ditiupkan ruh ke dalamnya, menjadikannya makhluk yang unik dan istimewa. Keterangan ini mengisyaratkan dualitas dalam diri manusia, yaitu unsur materi (tanah) dan unsur spiritual (ruh ilahi). Unsur materi menempatkan manusia sebagai bagian dari alam fisik, tunduk pada

hukum-hukum alam, sementara unsur spiritual memberikannya potensi untuk terhubung dengan Yang Maha Kuasa dan mencapai tingkatan yang lebih tinggi dari eksistensi. Karen Armstrong, dalam bukunya *A History of God*, menjelaskan bahwa narasi penciptaan Adam dalam Islam menekankan martabat inheren manusia sebagai ciptaan Allah yang disayangi.<sup>41</sup>

Selain penciptaan, Islam juga menekankan tujuan penciptaan manusia, yaitu untuk beribadah kepada Allah SWT. Ibadah dalam Islam memiliki arti yang luas, tidak hanya terbatas pada ritual formal seperti shalat dan puasa, tetapi juga mencakup seluruh aspek kehidupan yang dilakukan dengan niat tulus untuk mencari ridha Allah. Manusia dipandang sebagai *khalifah* (wakil) Allah di bumi, yang diberi amanah untuk mengelola dan memakmurkan bumi sesuai dengan kehendak-Nya. Fazlur Rahman, dalam *Major Themes of the Qur'an*, menjelaskan konsep *khalifah* sebagai representasi moral dan spiritual Allah di muka bumi, menekankan tanggung jawab manusia dalam menegakkan keadilan dan kebaikan.<sup>42</sup>

Islam mengakui potensi ganda dalam diri manusia; kecenderungan untuk berbuat baik dan kecenderungan untuk berbuat buruk. Konsep *fitrah* dalam Islam merujuk pada disposisi bawaan manusia terhadap kebaikan dan kebenaran, sebuah kecenderungan alami untuk mengenal dan menyembah Allah. Manusia juga memiliki *nafs* (ego atau jiwa yang lebih rendah) yang cenderung pada keinginan duniawi dan hawa nafsu yang dapat menjauhkannya dari jalan yang benar. Perjuangan antara *fitrah* dan *nafs* ini merupakan dinamika sentral dalam

kehidupan manusia menurut perspektif Islam. Sayyid Qutb, dalam tafsirnya *Fi Zilal al-Qur'an*, menggambarkan perjuangan internal ini sebagai ujian konstan bagi manusia, yang menuntutnya untuk terus-menerus berusaha menyucikan jiwanya dan mendekatkan diri kepada Allah.<sup>43</sup>

Sebagai makhluk yang berakal dan berkehendak bebas, manusia diberi kemampuan untuk memilih jalan hidupnya. Islam menekankan pentingnya akal (*aql*) sebagai karunia Allah yang membedakan manusia dari makhluk lain. Akal digunakan untuk memahami wahyu Allah, merenungkan alam semesta, dan membedakan antara yang benar dan yang salah. Kehendak bebas (*ikhtiyar*) memberikan manusia tanggung jawab moral atas tindakannya. Manusia akan dimintai pertanggungjawaban di hadapan Allah atas semua perbuatannya di dunia ini. Muhammad Asad, dalam *The Message of the Qur'an*, menekankan bahwa kehendak bebas adalah prasyarat untuk tanggung jawab moral dan spiritual dalam Islam.<sup>44</sup>

Islam juga menjunjung tinggi martabat (*karamah*) manusia. Al-Qur'an menyebutkan bahwa Allah telah memuliakan anak cucu Adam dan memberikan mereka kelebihan di atas banyak ciptaannya yang lain. Martabat ini melekat pada setiap manusia, tanpa memandang ras, suku, atau status sosialnya. Konsep martabat manusia ini menjadi landasan bagi etika Islam yang menekankan keadilan, kesetaraan, dan penghormatan terhadap hak asasi manusia. John Esposito, dalam *Islam: The Straight Path*, menjelaskan bahwa ajaran Islam tentang martabat manusia

merupakan dasar bagi keadilan sosial dan persamaan dalam masyarakat Muslim.<sup>45</sup>

Dalam dimensi sosial, Islam memandang manusia sebagai makhluk sosial yang saling membutuhkan dan saling melengkapi. Kehidupan bermasyarakat dan kerjasama dalam kebaikan sangat dianjurkan. Islam mengajarkan pentingnya menjaga hubungan baik dengan sesama manusia, menghormati hak-hak mereka, dan menjauhi segala bentuk permusuhan dan diskriminasi. Toshihiko Izutsu, dalam *Ethico-Religious Concepts in the Qur'an*, menyoroti pentingnya konsep persaudaraan (*ukhuwah*) dalam Islam, yang menekankan solidaritas dan saling membantu di antara umat manusia.<sup>46</sup>

Hakikat manusia dalam perspektif Islam adalah kompleks dan kaya makna. Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang mulia, memiliki potensi spiritual dan intelektual yang luar biasa, namun juga memiliki keterbatasan dan kecenderungan untuk berbuat salah. Tujuan hidup manusia adalah untuk beribadah kepada Allah, memakmurkan bumi, dan menjalani kehidupan yang penuh makna dan tanggung jawab. Pemahaman ini memberikan panduan moral dan spiritual yang komprehensif bagi manusia dalam menjalani kehidupannya di dunia dan mempersiapkan diri untuk kehidupan akhirat.

## **Kedudukan manusia (Abdullah dan khalifatullah)**

### **Manusia sebagai Abdullah (Hamba Allah)**

Konsep manusia sebagai *Abdullah*, atau hamba Allah, merupakan fondasi utama dalam teologi Islam yang merangkai pemahaman mendasar tentang eksistensi manusia, tujuan hidup, dan hubungannya dengan Sang Pencipta. Lebih dari sekadar label religius, *Abdullah* adalah sebuah identitas yang mendalam, sebuah panggilan jiwa yang mengarahkan setiap aspek kehidupan seorang Muslim. Memahami konsep ini secara komprehensif membuka jalan untuk menghayati makna sejati dari keberadaan manusia di muka bumi dan meraih kebahagiaan hakiki.

Dalam bahasa Arab, *Abd* secara literal berarti hamba atau budak, sementara *Allah* adalah nama bagi Tuhan Yang Maha Esa dalam Islam. Penggabungan keduanya, *Abdullah*, mengindikasikan status manusia sebagai makhluk yang sepenuhnya bergantung dan tunduk kepada Allah SWT. Perlu digarisbawahi bahwa konsep penghambaan dalam Islam berbeda jauh dari perbudakan seperti yang dipahami dalam konteks sosial historis. Penghambaan kepada Allah adalah penghambaan yang penuh kesadaran, kerelaan, dan bahkan kebahagiaan, karena berasal dari pemahaman akan keagungan dan kasih sayang Allah. Sebagaimana Karen Armstrong, seorang pakar agama komparatif, menyatakan dalam bukunya, "*The word 'Islam' itself means 'surrender' [to God], and the ideal Muslim is the abdullah, the 'servant of God'.*"<sup>47</sup>

Keberadaan manusia sebagai *Abdullah* bukanlah suatu kebetulan, melainkan sebuah rancangan ilahi yang memiliki tujuan yang jelas. Dalam pandangan Islam, manusia diciptakan tidak untuk

sekadar memenuhi kebutuhan biologis atau mengejar kesenangan duniawi semata, namun untuk beribadah kepada Allah. Ibadah di sini memiliki makna yang luas, mencakup segala bentuk ketaatan dan pengabdian kepada Allah, baik dalam ritual formal seperti shalat dan puasa, maupun dalam tindakan sehari-hari yang selaras dengan perintah-Nya. Sayyed Hossein Nasr, seorang cendekiawan Muslim terkemuka, menjelaskan dalam karyanya *Islam: Religion of Ideas*, bahwa tujuan penciptaan manusia adalah untuk mengenal dan menyembah Allah.<sup>48</sup>

Konsekuensi logis dari memahami diri sebagai *Abdullah* adalah adanya serangkaian kewajiban dan tanggung jawab yang harus diemban. Kewajiban utama seorang *Abdullah* adalah menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Perintah dan larangan ini termaktub dalam Al-Quran dan Sunnah (tradisi Nabi Muhammad SAW), yang menjadi pedoman hidup bagi setiap Muslim. Ketaatan kepada perintah Allah tidak hanya terbatas pada pelaksanaan ibadah ritual, tetapi juga mencakup aspek moral, etika, dan sosial. Seorang *Abdullah* dituntut untuk berlaku adil, jujur, amanah, kasih sayang, dan senantiasa berbuat baik kepada sesama. Bernard Lewis, seorang sejarawan Timur Tengah, dalam bukunya *The Arabs in History*, mengutip Al-Quran sebagai sumber utama hukum dan moralitas dalam Islam.<sup>49</sup>

Selain kewajiban, status *Abdullah* juga mengandung dimensi kebebasan dan kemuliaan. Penghambaan kepada Allah membebaskan manusia dari penghambaan kepada makhluk atau hal-hal duniawi yang fana. Seorang *Abdullah* tidak lagi dikendalikan

oleh hawa nafsu, ego, atau tekanan sosial yang bertentangan dengan nilai-nilai agama. Ia merdeka dari segala bentuk perbudakan selain kepada Allah. Lebih dari itu, status *Abdullah* mengangkat derajat manusia di hadapan Allah. Sebagai hamba Allah, manusia diberi amanah untuk memakmurkan bumi dan menjadi khalifah (wakil) Allah di muka bumi. Hal ini menunjukkan kepercayaan dan penghargaan yang besar dari Allah kepada manusia. Sebagaimana John Esposito, seorang profesor studi agama dan urusan internasional, menjelaskan dalam *Islam: The Straight Path*, konsep kekhalifahan menekankan tanggung jawab manusia sebagai agen moral di dunia.<sup>50</sup>

Memahami dan menghayati konsep *Abdullah* memiliki implikasi yang mendalam dalam kehidupan sehari-hari. Kesadaran sebagai *Abdullah* akan melahirkan ketundukan dan kepasrahan kepada Allah dalam segala situasi. Ketika menghadapi ujian atau kesulitan, seorang *Abdullah* tidak akan mudah putus asa atau menyalahkan takdir, namun akan bersabar dan mencari pertolongan Allah. Ketika mendapatkan nikmat atau keberhasilan, seorang *Abdullah* tidak akan sombong atau lupa diri, namun akan bersyukur dan menyadari bahwa semua itu berasal dari Allah. Orientasi hidup seorang *Abdullah* adalah akhirat, bukan dunia semata. Ia menyadari bahwa kehidupan dunia ini hanyalah sementara dan merupakan ladang amal untuk meraih kebahagiaan abadi di akhirat. Oleh karena itu, seorang *Abdullah* akan senantiasa berusaha untuk meningkatkan kualitas ibadahnya, memperbaiki akhlaknya, dan memberikan manfaat kepada sesama.

Konsep manusia sebagai *Abdullah* adalah inti dari ajaran Islam yang memberikan arah dan makna bagi kehidupan manusia. Memahami diri sebagai *Abdullah* bukan berarti merendahkan diri, melainkan justru mengangkat derajat manusia di hadapan Allah dan membebaskannya dari segala bentuk penghambaan selain kepadanya. Dengan menghayati identitas *Abdullah*, manusia dapat meraih kebahagiaan sejati, baik di dunia maupun di akhirat. Konsep ini mengajak setiap individu untuk merefleksikan kembali tujuan hidupnya dan mengarahkan segala potensi dan aktivitasnya untuk meraih ridha Allah SWT, Sang Pencipta dan Pemilik alam semesta.

### **Manusia sebagai Khalifatullah (Wakil Allah di Bumi)**

Konsep Khalifatullah atau wakil Tuhan di bumi merupakan doktrin sentral dalam teologi Islam yang memberikan manusia posisi unik dan signifikan dalam tatanan kosmos. Pemahaman ini tidak hanya mengangkat martabat manusia, namun juga menggarisbawahi tanggung jawab besar yang diemban sebagai pemelihara dan pengelola bumi. Artikel ini akan mengkaji secara mendalam konsep Khalifatullah, menggali dasar-dasar teologisnya, mengidentifikasi kualitas dan tanggung jawab yang melekat padanya, serta merumuskan relevansinya dalam konteks tantangan global kontemporer.

Dalam Al-Qur'an, istilah Khalifah disebutkan dalam beberapa ayat, salah satunya yang paling fundamental terdapat dalam Surah Al-Baqarah (2:30): "*Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: 'Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di bumi'.*" Ayat ini secara eksplisit menyatakan niat Allah untuk

menunjuk manusia sebagai Khalifah di bumi. Tafsir klasik dan kontemporer sepakat bahwa Khalifah di sini merujuk pada manusia secara kolektif, bukan individu tertentu, dan mengandung makna wakil atau pengganti. Menurut al-Raghib al-Isfahani, khalifah adalah seseorang yang menggantikan orang lain atau datang setelahnya, dan dalam konteks ini, manusia dipahami sebagai pengganti Allah dalam menegakkan perintah dan kehendak-Nya di muka bumi. Lebih jauh, Fazlur Rahman menekankan bahwa konsep Khalifah mengimplikasikan suatu mandat dan kepercayaan (trust) dari Allah kepada manusia untuk mengelola dan membangun bumi sesuai dengan petunjuk ilahi<sup>51</sup>.

Status manusia sebagai Khalifatullah tidak semata-mata merupakan anugerah tanpa syarat. Ia datang dengan serangkaian kualitas dan tanggung jawab yang harus dipenuhi. Dalam perspektif Islam, manusia dibekali dengan akal (aql), hati (qalb), dan kehendak bebas (ikhtiyar), yang membedakannya dari makhluk lain dan memungkinkannya untuk menjalankan peran kekhalifahan. Akal memungkinkan manusia untuk memahami hukum-hukum alam dan wahyu ilahi, hati menjadi pusat spiritualitas dan moralitas, sementara kehendak bebas memberikan kapasitas untuk memilih dan bertanggung jawab atas tindakannya. Kualitas-kualitas ini, menurut Seyyed Hossein Nasr, adalah amanah ilahi yang diberikan kepada manusia untuk memungkinkan mereka menjadi agen moral dan spiritual di bumi.<sup>52</sup>

Tanggung jawab Khalifatullah mencakup spektrum yang luas, meliputi aspek spiritual, sosial, dan lingkungan. Secara spiritual,

manusia bertanggung jawab untuk menyembah Allah (ibadah) dan menegakkan prinsip-prinsip tauhid dalam seluruh aspek kehidupan. Ini berarti mengakui keesaan Allah, menjalankan perintah-Nya, dan menjauhi larangan-Nya. Secara sosial, mandat kekhalifahan menuntut penegakan keadilan (*'adl*), keseimbangan (*mizan*), dan kemaslahatan bersama (*maslahah*) dalam masyarakat. Manusia dituntut untuk membangun masyarakat yang adil, inklusif, dan harmonis, di mana hak-hak setiap individu dihormati dan dipenuhi. Dalam dimensi lingkungan, Khalifatullah mengimplikasikan tanggung jawab sebagai pengelola dan pemelihara bumi (*isti'mar*). Al-Qur'an secara eksplisit menekankan pentingnya menjaga keseimbangan alam dan melarang tindakan perusakan (*fasad*) di bumi. Karen Armstrong menekankan bahwa konsep *tashkir* (penundukan alam) dalam Islam tidak berarti eksploitasi tanpa batas, melainkan pemanfaatan yang bertanggung jawab dan berkelanjutan untuk kemaslahatan manusia dan seluruh makhluk<sup>53</sup>.

Realitas sejarah dan kontemporer menunjukkan bahwa manusia sering kali gagal dalam menjalankan amanah kekhalifahan ini secara ideal. Kerusakan lingkungan, ketidakadilan sosial, dan konflik berkepanjangan adalah manifestasi dari penyimpangan manusia dari mandat Khalifatullah. Dari perspektif teologis, kegagalan ini seringkali dikaitkan dengan kecenderungan manusia untuk melupakan Allah (*nisyan*) dan mengikuti hawa nafsu (*hawa*). Menurut Toshihiko Izutsu, dosa dan kejahatan dalam Islam pada dasarnya adalah bentuk pengingkaran terhadap status kekhalifahan dan tanggung jawab moral yang melekat padanya<sup>54</sup>.

Dalam konteks tantangan global abad ke-21, pemahaman tentang manusia sebagai Khalifatullah menjadi semakin relevan dan urgen. Krisis lingkungan seperti perubahan iklim, deforestasi, dan kepunahan spesies secara jelas menunjukkan konsekuensi dari kelalaian manusia dalam menjaga bumi. Ketidakadilan global, kemiskinan, dan konflik juga menyoroti kegagalan dalam mewujudkan keadilan dan kesejahteraan bagi seluruh umat manusia. Oleh karena itu, menginternalisasi kembali konsep Khalifatullah dan mengamalkannya dalam tindakan nyata menjadi krusial. Ini memerlukan perubahan paradigma dari pandangan antroposentris yang eksploitatif menuju pendekatan ekosentris yang lebih holistik dan bertanggung jawab. Sebagai Khalifatullah, manusia memiliki mandat untuk menjadi agen perubahan positif, bukan hanya untuk kepentingan diri sendiri, tetapi juga untuk kemaslahatan generasi mendatang dan seluruh ciptaan Allah.

Sebagai kesimpulan, konsep manusia sebagai Khalifatullah adalah fundamen penting dalam teologi Islam yang memberikan kerangka kerja etis dan moral untuk kehidupan manusia di bumi. Konsep ini tidak hanya menempatkan manusia pada posisi kehormatan, tetapi juga membebankan tanggung jawab besar untuk mengelola, memelihara, dan memakmurkan bumi sesuai dengan kehendak Allah. Menghadapi tantangan global saat ini, pemahaman yang mendalam dan pengamalan yang sungguh-sungguh terhadap mandat Khalifatullah menjadi semakin penting untuk mewujudkan dunia yang adil, berkelanjutan, dan harmonis.

### **Keterkaitan antara Abdullah dan Khalifatullah**

Dalam teologi Islam, konsep Abdullah (hamba Allah) dan Khalifatullah (wakil Allah di bumi) merupakan dua pilar penting yang mendefinisikan peran dan tujuan manusia dalam kehidupan ini. Kedua konsep ini tidak terpisah, melainkan saling berkaitan erat dan membentuk pemahaman yang komprehensif tentang kedudukan manusia di hadapan Tuhan dan alam semesta.

Secara etimologis, Abdullah berasal dari kata 'abd yang berarti hamba atau budak, dan Allah, nama Tuhan dalam Islam. Secara konseptual, Abdullah merujuk pada status manusia sebagai makhluk yang diciptakan dan sepenuhnya bergantung kepada Allah SWT. Konsep ini menekankan pentingnya penghambaan, ketaatan, dan penyerahan diri secara total kepada kehendak Allah. Menurut Seyyed Hossein Nasr, dalam karyanya *Islam: Religion of Our Time*, penghambaan (*ubudiyah*) adalah esensi dari eksistensi manusia dan merupakan tujuan utama penciptaan. Penghambaan ini mencakup pengakuan akan keesaan Allah (*tauhid*), menjalankan perintah-Nya, menjauhi larangan-Nya, dan senantiasa mengingat-Nya dalam setiap aspek kehidupan<sup>55</sup>.

Penghambaan kepada Allah bukanlah bentuk perbudakan yang merendahkan martabat manusia, melainkan justru membebaskan manusia dari perbudakan kepada hal-hal duniawi dan hawa nafsu. Sebagaimana Fazlur Rahman menjelaskan dalam *Major Themes of the Qur'an*, penghambaan yang tulus akan mengantarkan manusia pada kebebasan spiritual yang hakiki. Dengan menjadi hamba Allah yang sebenar-benarnya, manusia menemukan makna hidup yang

lebih tinggi dan terhindar dari kesesatan dan kehampaan spiritual. Konsep Abdullah juga menanamkan nilai-nilai moral yang luhur, seperti kerendahan hati, kesabaran, syukur, dan kasih sayang, yang menjadi landasan bagi perilaku manusia yang saleh dan bermanfaat<sup>56</sup>.

Konsep Khalifatullah muncul dari ayat Al-Quran yang menyatakan bahwa Allah menciptakan manusia sebagai khalifah di bumi (QS. Al-Baqarah [2]: 30). Kata khalifah secara harfiah berarti pengganti atau wakil. Dalam konteks ini, Khalifatullah diartikan sebagai wakil Allah di bumi, yang mengemban amanah untuk mengelola dan memakmurkan bumi sesuai dengan kehendak-Nya. Menurut Muhammad Asad dalam *The Message of the Qur'an*, penunjukan manusia sebagai khalifah menunjukkan kedudukan istimewa manusia di antara makhluk ciptaan lainnya. Kedudukan ini bukan sekadar kehormatan, melainkan juga tanggung jawab besar untuk menjaga keseimbangan alam, menegakkan keadilan, dan mewujudkan kemaslahatan bagi seluruh makhluk<sup>57</sup>.

Konsep Khalifatullah menekankan dimensi tanggung jawab sosial dan ekologis manusia. Sebagai wakil Allah, manusia diharapkan untuk bertindak sebagai penjaga dan pengelola bumi yang amanah, bukan sebagai perusak atau penindas. Karen Armstrong dalam *Muhammad: A Prophet for Our Time* menjelaskan bahwa konsep kekhalifahan dalam Islam menuntut adanya kepemimpinan yang adil dan berkelanjutan, yang berorientasi pada kesejahteraan bersama dan pelestarian lingkungan. Ini berarti bahwa setiap individu, sesuai dengan kapasitas dan perannya masing-masing,

memiliki tanggung jawab untuk berkontribusi dalam mewujudkan tujuan-tujuan kekhalifahan<sup>58</sup>.

Keterkaitan antara Abdullah dan Khalifatullah sangatlah erat dan tidak dapat dipisahkan. Konsep Abdullah merupakan fondasi spiritual dan moral bagi terwujudnya Khalifatullah. Seseorang tidak dapat mengemban amanah kekhalifahan dengan baik tanpa terlebih dahulu menjadi hamba Allah yang taat dan ikhlas. Sebagaimana Toshihiko Izutsu dalam *Ethico-Religious Concepts in the Qur'an* menegaskan, penghambaan yang benar (*ubudiyah shadiqah*) adalah prasyarat mutlak bagi pelaksanaan tugas kekhalifahan yang efektif. Penghambaan kepada Allah membentuk karakter manusia menjadi pribadi yang rendah hati, bertanggung jawab, adil, dan peduli terhadap sesama dan lingkungan. Sifat-sifat inilah yang dibutuhkan untuk menjalankan peran sebagai khalifah di bumi<sup>59</sup>.

Sebaliknya, konsep Khalifatullah memberikan arah dan tujuan bagi penghambaan Abdullah. Penghambaan kepada Allah tidak hanya bersifat ritualistik, melainkan juga harus diwujudkan dalam tindakan nyata yang bermanfaat bagi kehidupan manusia dan alam semesta. Yusuf al-Qaradhawi dalam *Priorities of the Islamic Movement in the Coming Phase* menjelaskan bahwa pengabdian kepada Allah (ibadah) mencakup segala aspek kehidupan, termasuk aktivitas sosial, ekonomi, politik, dan budaya, yang semuanya harus diarahkan untuk mewujudkan kemaslahatan dan keadilan di muka bumi. Konsep Khalifatullah memberikan konteks aplikatif bagi penghambaan Abdullah, menjadikannya relevan dan bermakna dalam kehidupan sehari-hari<sup>60</sup>.

Konsep Abdullah dan Khalifatullah adalah dua sisi mata uang yang saling melengkapi dalam pemahaman peran manusia dalam Islam. Abdullah menekankan pentingnya penghambaan, ketaatan, dan penyerahan diri kepada Allah sebagai fondasi spiritual dan moral. Sedangkan Khalifatullah menyoroti amanah kepemimpinan dan tanggung jawab manusia untuk mengelola dan memakmurkan bumi sesuai dengan kehendak Allah. Keduanya saling terkait erat, di mana penghambaan yang tulus menjadi prasyarat bagi pelaksanaan tugas kekhalifahan yang efektif, dan tugas kekhalifahan memberikan arah dan tujuan bagi penghambaan yang bermakna dalam kehidupan nyata. Pemahaman yang komprehensif tentang kedua konsep ini sangat penting bagi umat Islam untuk dapat menjalankan peran mereka sebagai hamba Allah dan wakil-Nya di bumi dengan sebaik-baiknya, demi meraih kebahagiaan di dunia dan akhirat.

### **Tugas dan Fungsi Manusia (Ubudiyah)**

#### **Tujuan Kemanusiaan: Memahami Ubudiyah sebagai Landasan Eksistensi**

Hakikat keberadaan manusia, dari perspektif teologis, sering kali dibingkai dalam konsep tujuan dan fungsi. Di berbagai tradisi spiritual dan filosofis, pertanyaan "mengapa kita ada di sini?" bergema dalam. Dalam pemikiran Islam, pertanyaan mendasar ini menemukan jawaban mendalamnya dalam konsep Ubudiyah, yang sering diterjemahkan sebagai pengabdian, penyembahan, atau penyerahan diri kepada Tuhan.

Ubudiyah, pada intinya, menandakan penyerahan diri yang penuh dan sukarela kepada kehendak Tuhan. Penyerahan diri ini

tidak lahir dari paksaan atau rasa takut, tetapi dari pemahaman dan pengakuan yang mendalam akan kedaulatan dan kesempurnaan Tuhan yang mutlak. Seperti yang dijelaskan Syed Muhammad Naquib al-Attas, seorang filsuf Muslim kontemporer terkemuka, *“Islam adalah penyerahan diri kepada Tuhan. Penyerahan diri ini... bukan sekadar tindakan fisik, tetapi tindakan spiritual, tindakan hati, jiwa, seluruh keberadaan.”*<sup>61</sup> Kutipan ini menyoroti bahwa Ubudiyah melampaui tindakan lahiriah; itu adalah keadaan internal, orientasi diri yang sadar terhadap yang ilahi. Itu adalah kesadaran bahwa keberadaan manusia bergantung pada kekuatan yang lebih tinggi, dan bahwa pemenuhan sejati terletak pada penyesuaian diri dengan rencana ilahi.

Tugas dan fungsi utama manusia dalam kerangka Ubudiyah adalah ibadah. Akan tetapi, pemahaman Islam tentang ibadah jauh lebih luas daripada pengertian konvensional tentang praktik ritualistik. Meskipun ibadah yang ditetapkan seperti shalat, puasa, zakat, dan haji merupakan komponen integral dari Ubudiyah, ibadah-ibadah tersebut tidak bersifat menyeluruh. Sebaliknya, ibadah-ibadah tersebut berfungsi sebagai pilar-pilar dasar yang menumbuhkan kesadaran dan penyerahan diri yang berkelanjutan kepada Tuhan dalam semua aspek kehidupan. Sebagaimana yang ditegaskan Yusuf al-Qaradawi, seorang ulama Islam ternama, dalam karyanya yang berpengaruh, *“Ibadah dalam Islam tidak terbatas pada ritual... ibadah mencakup setiap tindakan yang mendekatkan seseorang kepada Allah, baik yang terkait dengan kehidupan pribadi, interaksi sosial, aktivitas ekonomi, maupun keterlibatan*

*politik, selama dilakukan dengan ikhlas dan sesuai dengan ajaran Islam.*"<sup>62</sup> Definisi yang luas ini menggarisbawahi bahwa setiap tindakan, jika dilakukan dengan maksud mencari keridhaan Tuhan dan mematuhi prinsip-prinsip etika, dapat dianggap sebagai ibadah.

Lebih jauh, Ubudiyah mencakup fungsi Kekhalifahan. Umat manusia dipercayakan dengan peran sebagai khalifah Tuhan di Bumi, yang bertanggung jawab untuk mengelola dan mengembangkan planet ini sesuai dengan petunjuk ilahi. Konsep ini berakar kuat dalam Al-Quran, yang menyatakan, "*Sesungguhnya, Aku akan menjadikan di bumi ini suatu pemerintahan yang berkuasa.*" (Al-Quran 2:30)<sup>63</sup>. Ayat ini menandakan tanggung jawab inheren yang diberikan kepada umat manusia untuk bertindak sebagai pengelola Bumi, memanfaatkan sumber dayanya secara adil dan berkelanjutan, dan membangun masyarakat yang harmonis dan setara. Khalifa Abdul Hakim, seorang sarjana filsafat Islam terkemuka, lebih jauh menguraikan konsep ini, dengan mencatat bahwa "*Kekhalifahan manusia menyiratkan bahwa ia diharapkan untuk mencerminkan, dalam lingkungannya yang terbatas, sifat-sifat Tuhan... Ia diharapkan untuk bersikap adil, penyayang, bijaksana, dan berjuang untuk perbaikan ciptaan.*"<sup>64</sup> Fungsi Khilafah di dalam Ubudiyah mengharuskan keterlibatan aktif dalam urusan duniawi, memperjuangkan keadilan, menganjurkan kebaikan, dan mencegah kemungkar, semuanya sambil tetap berlandaskan pada prinsip-prinsip ilahiah.

Selain ibadah dan kekhalifahan, Ubudiyah juga mencakup pengejaran ilmu pengetahuan (*'Ilm*) yang berkelanjutan. Dalam

Islam, ilmu pengetahuan bukan sekadar perolehan informasi; ilmu pengetahuan adalah pengejaran suci yang mengarah pada pemahaman yang lebih dalam tentang Tuhan, ciptaan-Nya, dan tempat manusia di dalamnya. Al-Qur'an dan hadis Nabi secara konsisten menekankan pentingnya mencari ilmu pengetahuan, mendorong penyelidikan intelektual dan pemikiran kritis. Fazlur Rahman, seorang pemikir Islam modernis yang signifikan, menyoroti pentingnya keterlibatan intelektual dalam tradisi Islam, dengan menyatakan, "*Mencari ilmu pengetahuan adalah kewajiban bagi setiap Muslim, laki-laki dan perempuan.*"<sup>65</sup> Pengejaran ilmu pengetahuan ini tidak terbatas pada ilmu-ilmu agama; ilmu pengetahuan ini mencakup semua bentuk ilmu pengetahuan yang bermanfaat, termasuk ilmu-ilmu ilmiah, filsafat, dan sosial. Dalam Ubudiyah, perolehan dan penerapan ilmu pengetahuan berfungsi untuk meningkatkan pemahaman tentang kebijaksanaan ilahi dan memfasilitasi pemenuhan potensi dan tanggung jawab manusia.

Praktik Ubudiyah bukannya tanpa tantangan. Manusia pada hakikatnya rentan terhadap kelupaan, kelalaian, dan penyimpangan dari jalan ketundukan. Oleh karena itu, mempertahankan Ubudiyah memerlukan refleksi diri (*Muhasabah*) yang terus-menerus dan upaya untuk pemurnian moral dan spiritual (*Tazkiyah*). Proses ini melibatkan pemeriksaan kritis terhadap tindakan, niat, dan motivasi seseorang, mengidentifikasi kekurangan, dan secara aktif berusaha memperbaikinya. Konsep Tazkiyah merupakan inti dari etika Islam, yang menekankan perjuangan terus-menerus melawan kecenderungan negatif dan pengembangan kualitas-kualitas yang

baik. Muhammad Iqbal, penyair-filsuf terkenal dari anak benua India, dengan fasih menggambarkan perjuangan ini, dengan menyatakan, "*Tujuan akhir dari semua upaya etis adalah untuk memperkuat ego manusia, dan memungkinkannya menciptakan dunia yang konsisten dengan cita-citanya.*"<sup>66</sup> Hal ini menyoroti bahwa Ubudiyah bukanlah keadaan pasif; ini adalah perjalanan yang dinamis dan berkelanjutan untuk perbaikan diri dan pertumbuhan spiritual.

Ubudiyah menyediakan kerangka kerja yang komprehensif untuk memahami tugas dan fungsi manusia. Ia melampaui definisi sempit tentang ibadah sebagai ritual belaka, yang mencakup pendekatan holistik terhadap kehidupan yang didasarkan pada penyerahan diri kepada kehendak Tuhan. Dari tugas dasar ibadah hingga fungsi penting kekhalifahan, dan pengejaran pengetahuan yang hakiki, Ubudiyah membimbing individu dan masyarakat menuju keberadaan yang bermakna dan bertujuan. Dengan merangkul Ubudiyah, manusia dapat berusaha untuk mewujudkan potensi penuhnya, berkontribusi pada dunia yang adil dan makmur sambil mempertahankan hubungan yang dalam dan sadar dengan sumber ilahi dari semua keberadaan. Proses refleksi diri dan pemurnian spiritual yang berkelanjutan lebih jauh menggarisbawahi bahwa Ubudiyah bukanlah tujuan yang statis tetapi perjalanan pertumbuhan dan penyerahan diri yang berkelanjutan, yang mendefinisikan hakikat tujuan manusia.

## **Dimensi Ruhani dan Jasmani dalam Pembentukan Kepribadian: Tanggung Jawab Spiritual, Konsep Akhlak dan Moral**

Kepribadian, sebuah konstruksi kompleks yang membentuk keunikan individu, tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal dan bawaan, namun juga oleh dimensi internal yang mendalam, yaitu dimensi ruhani dan jasmani. Keduanya berinteraksi secara dinamis dan integral dalam membentuk karakter, perilaku, dan pandangan hidup seseorang. Memahami peran dimensi ruhani dan jasmani dalam pembentukan kepribadian menjadi krusial untuk pengembangan diri yang holistik, yang mencakup tanggung jawab spiritual, serta pemahaman dan implementasi konsep akhlak dan moral.

Dimensi ruhani merujuk pada aspek non-material dalam diri manusia yang berkaitan dengan kesadaran, nilai-nilai, keyakinan, dan hubungan transenden dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Dimensi ini menjadi fondasi bagi pencarian makna hidup, tujuan eksistensial, dan koneksi spiritual. Dalam konteks pembentukan kepribadian, dimensi ruhani memegang peranan penting dalam menanamkan nilai-nilai luhur seperti kejujuran, kasih sayang, keadilan, dan kebijaksanaan. Nilai-nilai ini kemudian menjadi kompas moral yang memandu individu dalam berpikir, bertindak, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Lebih lanjut, pengembangan dimensi ruhani juga berkontribusi pada pembentukan ketenangan batin, resiliensi emosional, dan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan perspektif yang positif. Kekuatan ruhani memungkinkan individu untuk

menemukan makna dan hikmah di balik kesulitan, serta memelihara harapan dan optimisme dalam situasi yang tidak pasti<sup>67</sup>.

Tanggung jawab spiritual merupakan aspek fundamental dari dimensi ruhani yang menekankan akuntabilitas individu terhadap keyakinan dan nilai-nilai spiritual yang dianutnya. Tanggung jawab ini tidak hanya terbatas pada ritual keagamaan formal, namun juga mencakup implementasi nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki tanggung jawab spiritual akan berusaha untuk hidup selaras dengan prinsip-prinsip keyakinannya, menjaga integritas moral, dan berkontribusi positif kepada masyarakat. Tanggung jawab spiritual juga mendorong individu untuk terus mengembangkan diri secara ruhani, melalui refleksi diri, introspeksi, dan praktik-praktik spiritual yang relevan dengan keyakinannya. Proses ini membantu individu untuk semakin memahami diri sendiri, tujuan hidupnya, dan hubungannya dengan Sang Pencipta atau kekuatan transenden lainnya<sup>68</sup>.

Di sisi lain, dimensi jasmani tidak dapat diabaikan dalam pembentukan kepribadian. Dimensi jasmani mencakup aspek fisik manusia, seperti kesehatan tubuh, kekuatan fisik, penampilan, dan kemampuan sensorik. Kondisi jasmani yang sehat dan terawat dengan baik memberikan landasan yang kuat bagi perkembangan kepribadian secara keseluruhan. Kesehatan fisik yang prima meningkatkan energi, vitalitas, dan kemampuan kognitif, yang pada gilirannya mempengaruhi suasana hati, motivasi, dan performa individu dalam berbagai aspek kehidupan. Pengalaman jasmani, seperti aktivitas fisik, olahraga, dan interaksi sensorik dengan

lingkungan, juga berkontribusi pada pembentukan kepribadian melalui pengembangan disiplin diri, ketekunan, kerjasama tim, dan penghargaan terhadap keindahan dan keteraturan alam<sup>69</sup>.

Konsep akhlak, yang bersumber dari tradisi keagamaan dan filosofis, menempati posisi sentral dalam integrasi dimensi ruhani dan jasmani dalam pembentukan kepribadian. Akhlak merujuk pada sistem nilai dan prinsip moral yang membimbing perilaku dan tindakan manusia dalam hubungannya dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam semesta. Akhlak tidak hanya menekankan pada perbuatan lahiriah yang baik (jasmani), namun juga pada niat dan motivasi batiniah yang tulus (ruhani). Oleh karena itu, akhlak menjadi jembatan yang menghubungkan dimensi ruhani yang abstrak dengan dimensi jasmani yang konkret dalam perilaku sehari-hari. Konsep akhlak mengajarkan pentingnya keseimbangan antara hak dan kewajiban, keadilan dan kasih sayang, serta kebebasan dan tanggung jawab. Dengan menginternalisasi nilai-nilai akhlak, individu mengembangkan kepribadian yang berintegritas, bertanggung jawab, dan berkontribusi positif kepada masyarakat<sup>70</sup>.

Moralitas, sebagai sistem nilai yang mengatur perilaku benar dan salah dalam konteks sosial, juga memiliki peran signifikan dalam pembentukan kepribadian. Moralitas dapat bersumber dari berbagai landasan, seperti agama, filsafat, budaya, dan norma sosial. Pengembangan moralitas melibatkan proses internalisasi nilai-nilai moral, pemahaman konsekuensi dari tindakan, serta kemampuan untuk membuat keputusan moral yang tepat dalam situasi yang kompleks. Kepribadian yang matang secara moral

ditandai dengan kemampuan untuk bertindak berdasarkan prinsip-prinsip moral yang diyakini, meskipun menghadapi tekanan sosial atau godaan pribadi. Moralitas yang kuat menjadi pilar utama bagi terciptanya masyarakat yang adil, harmonis, dan beradab<sup>71</sup>.

Kesimpulannya, pembentukan kepribadian merupakan proses holistik yang melibatkan interaksi dinamis antara dimensi ruhani dan jasmani. Dimensi ruhani memberikan fondasi nilai dan makna, sementara dimensi jasmani menyediakan wadah ekspresi dan pengalaman. Tanggung jawab spiritual menjadi landasan bagi implementasi nilai-nilai ruhani dalam kehidupan sehari-hari, sementara konsep akhlak dan moral memberikan panduan praktis dalam berperilaku dan berinteraksi dengan dunia. Pengembangan kepribadian yang optimal memerlukan perhatian yang seimbang terhadap kedua dimensi ini, serta upaya berkelanjutan untuk mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan moral dalam setiap aspek kehidupan. Individu dapat mencapai potensi penuhnya sebagai manusia yang berakhlak mulia, bertanggung jawab, dan berkontribusi positif bagi kemaslahatan bersama.

### **Dimensi Manusia**

Manusia, sebagai entitas kompleks, telah lama menjadi objek kajian mendalam dalam berbagai disiplin ilmu, mulai dari filsafat, agama, psikologi, hingga ilmu pengetahuan alam. Upaya untuk memahami struktur manusia tidak hanya sebatas mengidentifikasi komponen-komponen penyusunnya, tetapi juga memahami dinamika interaksi antar komponen tersebut yang membentuk keutuhan individu. Dalam konteks ini, pemikiran Yedi Supriadi

menawarkan perspektif menarik mengenai struktur manusia yang dinamis, yang terdiri dari hati, jiwa, ruh, dan jasad.

Menurut Yedi Supriadi, pemahaman komprehensif tentang manusia tidak dapat dicapai hanya dengan melihat aspek fisik semata. Keberadaan dimensi non-fisik seperti hati, jiwa, dan ruh adalah esensial dalam membentuk esensi kemanusiaan. Keempat komponen ini – hati (*qalb*), jiwa (*nafs*), ruh, dan jasad (badan fisik) – tidak berdiri sendiri melainkan saling berinteraksi dan mempengaruhi, menciptakan dinamika internal yang kompleks dan unik pada setiap individu.

### **Hati (*Qalb*)**

Dalam tradisi spiritual Islam, hati atau *qalb* bukan sekadar organ fisik yang memompa ke seluruh tubuh. Lebih dari itu, *qalb* dipandang sebagai pusat spiritual, tempat iman bersemayam, dan sumber intuisi yang membimbing manusia dalam perjalanan hidupnya. Pemahaman mendalam tentang *qalb* ini menjadi inti dari pengembangan diri spiritual dalam Islam, mengarahkan individu untuk mencapai kedekatan dengan Allah SWT dan mencapai kebijaksanaan batin.

Secara etimologis, kata *qalb* dalam bahasa Arab memiliki akar kata yang bermakna "membolak-balik" atau "berubah-ubah." Makna ini mencerminkan sifat dinamis hati manusia yang mudah dipengaruhi oleh berbagai kondisi dan godaan. Dalam konteks spiritual, *qalb* adalah tempat di mana Allah SWT melihat. Rasulullah SAW bersabda, *"Sesungguhnya Allah tidak melihat pada bentuk rupa dan harta benda kalian, tetapi Dia melihat pada hati dan amal"*

*kalian.*"<sup>72</sup>. Hadis ini menegaskan bahwa fokus penilaian Allah SWT terletak pada kondisi hati dan kualitas amal yang lahir darinya, bukan sekedar penampilan lahiriah.

Dalam Al-Quran, konsep *qalb* disebutkan dalam berbagai konteks yang memperkaya pemahaman kita tentang peran sentralnya dalam kehidupan spiritual. Salah satu ayat yang sering dikutip adalah surat Al-Hujurat ayat 7: *"...tetapi Allah menjadikan kamu cinta kepada keimanan dan menjadikan iman itu indah dalam hatimu serta menjadikan kamu benci kepada kekafiran, kefasikan, dan kedurhakaan. Mereka itulah orang-orang yang mengikuti jalan yang lurus."* (QS. Al-Hujurat [49]: 7). Ayat ini menjelaskan bagaimana Allah SWT menanamkan iman di dalam hati dan mewujudkan indah, serta memberikan kemampuan untuk membedakan antara kebaikan dan keburukan. Hati yang dipenuhi iman akan memancarkan keindahan dan kebijaksanaan, serta mampu menolak segala bentuk penyimpangan.

*Qalb* juga merupakan tempat bersemayamnya *taqwa* (ketakwaannya). Rasulullah SAW pernah menunjuk ke dada seraya bersabda, *"At-taqwa ha huna, at-taqwa ha huna (Ketakwaannya itu di sini, ketakwaan itu di sini).*"<sup>73</sup> Hadis ini menegaskan bahwa *taqwa* bukan sekedar ritual lahiriah, namun lebih merupakan kondisi hati yang selalu merasa dikehendaki oleh Allah SWT, sehingga mendorong seseorang untuk selalu berhati-hati dalam setiap tindakan dan perkataannya. *Taqwa* yang ditanamkan di dalam *qalb* akan menghasilkan perilaku yang mulia dan diridhai Allah SWT.

Selain sebagai pusat spiritual, *qalb* juga dipandang sebagai sumber intuisi dan kebijaksanaan batin. Dalam tradisi Sufi, *qalb* yang bersih dan jernih diibaratkan sebagai cermin yang memantulkan cahaya Ilahi. Ketika hati terbebas dari noda dosa dan egoisme, ia akan menjadi lebih peka terhadap bisikan kebenaran dan ilham dari Allah SWT. Intuisi yang muncul dari *qalb* yang bersih bukan sekadar "perasaan" atau "firasat" biasa, tetapi merupakan bentuk kearifan yang lebih tinggi, yang membimbing seseorang untuk mengambil keputusan yang tepat dan berjalan di jalan yang lurus. Annemarie Schimmel dalam bukunya *Mystical Dimensions of Islam* menjelaskan bahwa dalam tradisi Sufi, pembersihan hati ( *tazkiyat al-qalb* ) adalah proses penting untuk membuka potensi spiritual dan memperoleh *ma'rifa* (pengetahuan spiritual langsung tentang Tuhan).<sup>74</sup>

Untuk mencapai *qalb* yang bersih dan berfungsi sebagai spiritual dan intuisi yang optimal, Islam mengajarkan berbagai metode dan praktik spiritual. Di antaranya adalah:

1. Zikir: Mengingat Allah SWT secara terus-menerus dapat membersihkan hati dari karat dosa dan kelalaian. Zikir yang dilakukan dengan khusyuk dan penuh penghayatan dapat menghidupkan *qalb* dan mendekatkannya kepada Allah SWT.
2. Shalat: Shalat yang dilakukan dengan khusyuk dan *hudhurul qalb* (kehadiran hati) bukan sekedar gerakan fisik, namun juga merupakan dialog spiritual antara hamba dengan Tuhannya. Shalat yang berkualitas dapat membersihkan hati dan menentramkan jiwa.

3. Membaca Al-Quran dan memikirkannya: Al-Quran adalah kalamullah yang penuh dengan petunjuk dan hikmah. Membaca Al-Quran dengan tadabbur (perenungan) dapat membuka mata hati dan memberikan pencerahan spiritual.
4. Berbuat kebaikan dan menjauhi maksiat: Perbuatan baik akan membersihkan hati dan mendatangkan keberkahan, sementara perbuatan maksiat akan mengotori hati dan menjauhkannya dari rahmat Allah SWT.
5. Introspeksi diri (muhasabah): Mengevaluasi diri secara berkala dan mengakui kesalahan serta kekurangan diri adalah langkah penting dalam membersihkan hati dan memperbaiki diri.

Dalam konteks modern yang serba cepat dan penuh gangguan, menjaga kesehatan *qalb* menjadi tantangan yang semakin besar. Tuntutan duniawi, godaan hawa nafsu, dan paparan informasi yang berlebihan dapat mengotori hati dan menjauhkannya dari fitrahnya yang suci. Oleh karena itu, penting bagi setiap Muslim untuk secara sadar dan proaktif melakukan upaya *tazkiyat al-qalb* (pembersihan hati) agar *qalb* tetap berfungsi sebagai pusat spiritual dan intuisi yang membimbingnya menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Hal serupa ditegaskan oleh Fazlur Rahman dalam *Tema Besar Al-Quran*, pemahaman tentang *qalb* sebagai pusat moralitas dan spiritualitas adalah kunci untuk memahami ajaran Al-Quran tentang pengembangan diri dan hubungan manusia dengan Tuhan.<sup>75</sup>

### **Jiwa (*Nafs*)**

Dalam pandangan Islam, jiwa atau *nafs* bukanlah entitas yang sederhana, melainkan sebuah arena kompleks dan dinamis tempat

berbagai potensi manusia bersemayam. Memahami *nafs* secara mendalam merupakan langkah awal untuk menggali potensi tersebut dan mengarahkannya menuju kebaikan dan kemajuan. Artikel ini akan mengupas konsep *nafs* dalam Islam sebagai arena potensi manusia, Merujuk pada ayat Al-Quran, Hadis, serta pandangan cendekiawan Muslim dan sumber-sumber akademis dari luar negeri.

Secara etimologis, kata *nafs* dalam bahasa Arab memiliki beragam makna, termasuk diri, jiwa, ruh, dan esensi. Dalam konteks psikologi dan spiritualitas Islam, *nafs* seringkali mengacu pada aspek psikologis manusia yang mencakup pikiran, perasaan, keinginan, dan kecenderungan. Ia merupakan pusat kesadaran dan kemauan, tempat berbagai dorongan dan motivasi berasal. Al-Quran sendiri menyebutkan *nafs* dalam berbagai konteks, tekanan kompleksitas dan peran pentingnya dalam kehidupan manusia. Salah satu ayat yang relevan adalah firman Allah SWT dalam Surat Yusuf ayat 53: “... *sejatinya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*” (QS.Yusuf:53). Ayat ini mengisyaratkan adanya potensi *nafs* untuk cenderung pada keburukan ( *nafs al-ammarah bi al-su'* ) jika tidak dikendalikan dan diarahkan. Namun ayat ini juga memberikan harapan bahwa *nafs* dapat disucikan dan diarahkan menuju kebaikan dengan rahmat Allah SWT. Penjelasan tentang potensi *nafs* yang cenderung pada keburukan ini juga diperkuat dengan berbagai hadis Nabi Muhammad SAW, salah satunya: “*Surga itu diliputi hal-hal yang*

*tidak menyenangkan, dan neraka diliputi oleh syahwat.”* (HR.Muslim). Hadis ini menggambarkan bahwa jalan menuju kebaikan dan surga seringkali memerlukan perjuangan melawan keinginan *nafs* yang cenderung pada kenikmatan duniawi dan hawa nafsu. Sebaliknya, mengikuti dorongan *nafs* yang tidak terkendali dapat menjebak manusia ke dalam keburukan dan neraka.

*Nafs* tidak hanya memiliki potensi negatif. Dalam pandangan Islam, *nafs* juga merupakan arena potensi positif dan keunggulan manusia. Al-Quran menyebutkan tingkatan *nafs* yang lebih tinggi, seperti *nafs al-lawwamah* (jiwa yang mencela diri) dan *nafs al-mutmainnah* (jiwa yang tenang). *Nafs al-lawwamah* adalah tingkatan jiwa yang mulai menyadari kesalahan dan kekurangan diri, serta berusaha untuk memperbaikinya. Sedangkan *nafs al-mutmainnah* adalah tingkatan jiwa yang telah mencapai ketenangan dan kedamaian batin karena dekat dengan Allah SWT. Firman Allah SWT dalam Surat Al-Fajr ayat 27-30 menggambarkan *nafs al-mutmainnah* : *“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.”* (QS.Al-Fajr : 27-30). Ayat ini menunjukkan bahwa potensi tertinggi *nafs* adalah mencapai ketenangan dan kedekatan dengan Allah SWT, yang merupakan tujuan spiritual tertinggi dalam Islam. Untuk mencapai potensi positif ini, diperlukan upaya *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa. *Tazkiyatun nafs* adalah proses pendidikan dan pengembangan diri untuk membersihkan *nafs* dari kecenderungan negatif dan mengarahkannya pada kebaikan. Proses

ini melibatkan berbagai praktik spiritual dan moral, seperti ibadah, dzikir, introspeksi diri, dan berakhlak mulia. Menurut Javad Hashmi dalam bukunya *“Islamic Psychoogy: Towards a Modern Muslim Psychology”* (2021), *tazkiyatun nafs* merupakan konsep sentral dalam psikologi Islam yang menekankan pentingnya pengembangan spiritual dan moral untuk mencapai kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.<sup>76</sup>

Malik Badri, seorang tokoh psikologi Islam modern, menekankan bahwa *nafs* memiliki potensi kognitif, emosional, dan spiritual yang luar biasa. Dalam bukunya *“The Dilemma of Muslim Psychologists”* (2010), Badri memperkirakan pendekatan psikologi Barat yang seringkali bersifat reduksionis dan materialistik, serta melalui pengembangan psikologi Islam yang lebih holistik dan berbasis nilai-nilai spiritual.<sup>77</sup>

Dalam konteks potensi manusia secara lebih luas, *nafs* juga merupakan arena kreativitas, inovasi, dan pengembangan ilmu pengetahuan. Kemampuan manusia untuk berpikir abstrak, berimajinasi, dan menciptakan solusi baru yang semuanya diperlukan dalam *nafs*. Islam mendorong umatnya untuk mengembangkan potensi intelektual dan kreatif ini untuk kemaslahatan umat manusia. Karen Armstrong dalam *“Islam: A Short History”* (2000) menjelaskan bagaimana tradisi intelektual Islam pada masa keemasan telah menghasilkan berbagai penemuan dan kontribusi penting dalam bidang sains, matematika, filsafat, dan seni.<sup>78</sup>

## Ruh

Konsep ruh merupakan salah satu pilar penting dalam teologi Islam, seringkali dimaknai sebagai esensi non-fisik yang menghidupkan dan menggerakkan jasad manusia. Ruh dipandang sebagai "*percikan ilahi*," sebuah entitas yang berasal langsung dari Allah SWT, yang membedakan manusia dari makhluk hidup lainnya dan memberikannya potensi spiritual serta kesadaran diri. Pemahaman tentang ruh tidak hanya relevan dalam ranah teologis, tetapi juga memiliki implikasi mendalam terhadap pemahaman tentang eksistensi manusia, tujuan hidup, dan tanggung jawab moral.

Dalam Al-Quran, asal-usul ruh dijelaskan secara eksplisit sebagai ciptaan langsung Allah SWT. Ketika Allah SWT menciptakan Adam AS, proses penciptaannya disempurnakan dengan meniupkan ruh ke dalam jasadnya. Firman Allah SWT dalam Surah Al-Hijr ayat 29 menegaskan hal ini: "*Maka apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya, dan telah meniupkan ke dalamnya ruh (ciptaan)-Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud.*" (QS. Al-Hijr: 29). Ayat ini dengan jelas menunjukkan bahwa ruh bukanlah materi fisik yang berasal dari proses biologis, melainkan entitas unik yang ditiupkan langsung oleh Allah SWT, mengisyaratkan sifatnya yang transenden dan ilahi. Penjelasan ini juga didukung oleh Surah As-Sajdah ayat 9 yang menyatakan, "*Kemudian Dia menyempurnakannya dan meniupkan ke dalamnya ruh (ciptaan)-Nya, dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan hati. (Tetapi) sedikit sekali kamu bersyukur.*" (QS. As-Sajdah: 9).

Kedua ayat ini menggarisbawahi hubungan langsung antara ruh dengan Allah SWT sebagai pencipta dan pemberi kehidupan.

Sifat ruh yang ilahi ini juga tercermin dalam berbagai literatur Islam klasik. Imam Al-Ghazali, dalam karyanya *Ihya Ulumuddin*, membahas secara mendalam tentang hakikat ruh, menekankan bahwa ruh adalah substansi spiritual yang berbeda dari tubuh fisik dan memiliki kemampuan untuk mengenal Allah SWT. Beliau menegaskan bahwa ruh adalah "rahasia Allah" yang tidak dapat sepenuhnya dipahami oleh akal manusia, namun esensinya terkait dengan sifat-sifat ilahi seperti pengetahuan dan kesadaran.<sup>79</sup> Senada dengan Al-Ghazali, Ibnu Sina (Avicenna), seorang filsuf dan ilmuwan Muslim terkemuka, dalam *The Canon of Medicine* dan *The Book of Healing*, juga membedakan ruh sebagai prinsip kehidupan yang immaterial yang menggerakkan dan menghidupkan tubuh. Ibnu Sina memandang ruh sebagai entitas yang sederhana, spiritual, dan tidak dapat dibagi, berbeda dengan tubuh yang kompleks dan material<sup>80</sup>.

Ruh berfungsi sebagai sumber penggerak jasad. Tanpa ruh, jasad hanyalah kumpulan materi organik yang tidak memiliki kehidupan dan kesadaran. Ruh memberikan vitalitas, kesadaran, dan kemampuan untuk bergerak, berpikir, dan merasakan kepada jasad. Hadis Nabi Muhammad SAW juga mengisyaratkan peran ruh sebagai penggerak utama jasad. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim, Rasulullah SAW bersabda, "*Sesungguhnya di dalam jasad itu ada segumpal daging, apabila ia baik maka baiklah seluruh jasad, dan apabila ia rusak maka rusaklah seluruh jasad. Ketahuilah, segumpal daging itu adalah hati.*" (HR.

Bukhari dan Muslim). Meskipun hadis ini secara spesifik menyebutkan "hati," dalam konteks spiritual dan filosofis, "hati" seringkali dipahami sebagai pusat ruhani dan tempat bersemayamnya ruh, yang kemudian memengaruhi seluruh aktivitas jasad.<sup>81</sup>

Pemahaman tentang ruh sebagai percikan ilahi dan sumber penggerak jasad membawa implikasi penting dalam kehidupan manusia. Kesadaran akan asal-usul ruh yang ilahi seharusnya mendorong manusia untuk senantiasa mendekatkan diri kepada Allah SWT, sumber segala kehidupan. Potensi spiritual dan kesadaran yang diberikan ruh juga mengamanahkan tanggung jawab moral kepada manusia untuk menggunakan jasad dan akalinya dalam kebaikan, serta menjauhi segala bentuk kemaksiatan yang dapat merusak kesucian ruh. Pemahaman ini juga memberikan perspektif yang lebih dalam tentang kematian, yang bukan akhir dari eksistensi, melainkan perpindahan ruh dari alam dunia ke alam akhirat, sebuah perjalanan panjang menuju perjumpaan dengan Sang Pencipta.

### ***Jasad (Badan Fisik)***

Dalam lanskap keberadaan manusia yang kompleks, jasad atau badan fisik menempati posisi yang unik dan fundamental. Lebih dari sekadar entitas biologis, dalam perspektif Islam dan berbagai tradisi filosofis, jasad dapat dipahami sebagai kendaraan sebuah wahana yang membawa ruh atau jiwa dalam perjalanannya di dunia material. Pemahaman ini tidak hanya mereduksi jasad menjadi alat semata, tetapi justru menekankan peran aktif dan vitalnya dalam

interaksi manusia dengan realitas duniawi serta implikasinya terhadap kehidupan spiritual.

Al-Quran, sebagai sumber utama ajaran Islam, memberikan penegasan eksplisit mengenai penciptaan manusia yang meliputi aspek fisik dan non-fisik. Dalam Surah Al-Hijr ayat 29, Allah SWT berfirman: *"Maka apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya, dan telah meniupkan kedalamnya ruh (ciptaan)Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud."* (QS. Al-Hijr [15]: 29). Ini mengindikasikan proses penciptaan manusia yang meliputi "kejadiannya" yang merujuk pada pembentukan fisik, disusul dengan peniupan ruh, yang mengisyaratkan dimensi spiritual. Keterkaitan antara jasad dan ruh dalam ayat ini menunjukkan bahwa keduanya adalah komponen integral dalam eksistensi manusia. Jasad menjadi wadah bagi ruh untuk beraktualisasi di dunia material, menjalankan peran yang telah ditetapkan oleh Sang Pencipta.

Lebih lanjut, Surah At-Tin ayat 4 menegaskan kemuliaan penciptaan fisik manusia: *"Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya."* (QS. At-Tin [95]: 4). "Bentuk yang sebaik-baiknya" (أحسن تقويم) di sini tidak hanya merujuk pada estetika visual, tetapi juga pada fungsionalitas dan potensi jasad untuk menjadi instrumen bagi manusia dalam mengembangkan potensi dirinya dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Desain fisik manusia yang sempurna memungkinkan untuk bergerak, berpikir, merasakan, dan bertindak di dunia ini.

Dalam tradisi Hadis, terdapat penekanan yang kuat pada pentingnya menjaga dan merawat jasad. Rasulullah SAW bersabda: "*Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan.*" (HR. Muslim). Kekuatan dalam hadis ini tidak hanya terbatas pada kekuatan spiritual dan mental, tetapi juga mencakup kekuatan fisik. Hadis ini mengindikasikan bahwa jasad yang sehat dan kuat adalah sarana yang lebih baik untuk beribadah dan beramal saleh, menunjukkan bahwa jasad memiliki peran aktif dalam pencapaian tujuan spiritual. Perawatan jasad, melalui makanan yang halal dan baik, olahraga, dan istirahat yang cukup, menjadi bentuk syukur atas nikmat Allah SWT dan upaya untuk memaksimalkan potensi jasad sebagai kendaraan di dunia ini.

Perspektif filosofis dari luar tradisi Islam juga memberikan wawasan yang relevan mengenai konsep jasad sebagai kendaraan. Filsuf Barat seperti Maurice Merleau-Ponty dalam karyanya *Phenomenology of Perception* (1945) menekankan konsep *embodiment*, yang mengartikan bahwa pengalaman manusia selalu dimediasi melalui tubuh. Tubuh bukanlah objek pasif, tetapi medium aktif yang memungkinkan manusia memahami dan berinteraksi dengan dunia.<sup>82</sup>

Senada dengan Merleau-Ponty, Bryan S. Turner dalam *Regulating Bodies: Essays in Medical Sociology* (1992) menganalisis tubuh sebagai entitas sosial yang diatur dan dibentuk oleh norma dan nilai budaya. Turner menyatakan, "*The body is not simply a biological given but is also a cultural and social artifact.*"<sup>83</sup>.

Pandangan ini menekankan bahwa pemahaman dan perlakuan terhadap jasad tidak terlepas dari konteks sosial dan budaya. Dalam konteks Islam, norma dan nilai agama memberikan panduan yang jelas mengenai bagaimana jasad seharusnya diperlakukan dan difungsikan sebagai kendaraan yang bertanggung jawab di dunia.

Jika jasad dipahami sebagai kendaraan, maka implikasinya adalah adanya tanggung jawab untuk merawat dan menggunakannya dengan bijak. Sebagaimana kendaraan memerlukan perawatan agar berfungsi optimal dan mencapai tujuan perjalanan, demikian pula jasad memerlukan perhatian dan penjagaan agar dapat menjalankan perannya dengan baik di dunia ini. Perawatan ini meliputi aspek fisik seperti menjaga kesehatan, kebersihan, dan nutrisi, serta aspek non-fisik seperti menjaga pikiran dan hati dari hal-hal negatif.

Pemahaman jasad sebagai kendaraan juga mengisyaratkan adanya tujuan perjalanan yang lebih besar. Dalam perspektif Islam, kehidupan di dunia ini adalah perjalanan sementara menuju akhirat. Jasad, sebagai kendaraan, adalah sarana untuk mencapai tujuan akhir tersebut melalui amal saleh, ibadah, dan kontribusi positif bagi kehidupan. Kesadaran akan tujuan perjalanan ini akan memotivasi manusia untuk menggunakan jasadnya secara optimal dan bertanggung jawab, tidak hanya untuk kesenangan duniawi semata, tetapi juga untuk meraih kebahagiaan abadi di akhirat.

### **Interaksi Antar Komponen**

Keunikan pemikiran Supriadi terletak pada penekanannya pada dinamika interaksi antar keempat komponen struktur manusia ini.

Hati, jiwa, ruh, dan jasad tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling mempengaruhi dan membentuk sistem yang kompleks dan dinamis. Hati memberikan energi spiritual dan orientasi nilai kepada jiwa. Hati, yang berhubungan dengan jiwa, mempengaruhi ruh dalam kehendak dan emosi. Jiwa, sebagai potensi, menggerakkan jasad untuk bertindak sesuai dengan arah yang diberikan oleh hati dan ruh. Jasad, sebagai wahana pengalaman di dunia materi, memberikan umpan balik kepada jiwa dan hati, yang kemudian dapat mempengaruhi perkembangan spiritual.

Misalnya, ketika hati dipenuhi dengan cahaya illahi, jiwa cenderung lebih tenang dan positif, dan jasad pun termanifestasi dalam tindakan-tindakan yang harmonis dan konstruktif. Sebaliknya, jika hati didominasi oleh ego dan keinginan materialistis, maka hati dapat menjadi gelap dan tertutup, dan jasad pun cenderung melakukan tindakan-tindakan yang bersifat destruktif dan merugikan.

Interaksi merupakan fondasi esensial dalam memahami kompleksitas berbagai sistem, baik itu sistem alam, sosial, maupun sistem dalam tubuh manusia. Dinamika interaksi antar komponen merujuk pada hubungan timbal balik dan saling mempengaruhi antara bagian-bagian yang membentuk suatu keseluruhan. Pemahaman mendalam tentang dinamika ini krusial untuk menganalisis perilaku sistem, memprediksi perubahan, dan mengelola kompleksitas yang ada. Dalam konteks yang lebih luas, interaksi tidak hanya terjadi antar benda fisik, tetapi juga antar ide, informasi, dan bahkan nilai-nilai.

Dalam perspektif sistem, interaksi antar komponen adalah jantung dari keberlangsungan sistem itu sendiri. Sistem, menurut teori sistem umum, didefinisikan sebagai kumpulan komponen yang saling berinteraksi dan bergantung satu sama lain untuk mencapai tujuan bersama. Interaksi ini bisa bersifat linear, *siklik* (berputar atau berulang dalam siklus; dicirikan oleh pengulangan dalam siklus), atau kompleks, membentuk jaring-jaring hubungan yang rumit. Perubahan pada satu komponen dapat memicu serangkaian perubahan pada komponen lain, yang pada akhirnya mempengaruhi keseluruhan sistem. Contoh sederhana adalah ekosistem, di mana interaksi antara tumbuhan, hewan, dan lingkungan abiotik menciptakan keseimbangan yang dinamis. Perubahan populasi satu spesies dapat berdampak pada ketersediaan sumber daya bagi spesies lain, dan bahkan pada kondisi lingkungan secara keseluruhan.

Dari sudut pandang sosial, interaksi antar individu dan kelompok masyarakat membentuk struktur sosial dan budaya. Interaksi sosial dapat berupa kerja sama, kompetisi, konflik, atau akomodasi, dan pola interaksi ini membentuk norma, nilai, dan institusi sosial. Sosiolog seperti Erving Goffman, melalui teorinya tentang interaksi simbolik, menekankan bahwa interaksi tatap muka merupakan arena utama pembentukan identitas diri dan konstruksi realitas sosial.<sup>84</sup> Lebih lanjut, interaksi sosial tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga dimediasi oleh teknologi dan media, membentuk ruang interaksi virtual yang semakin kompleks dan berpengaruh.

Perspektif Islam memberikan dimensi spiritual yang mendalam dalam memahami interaksi. Al-Quran, sebagai kitab suci umat Islam, menegaskan konsep interkoneksi dan saling ketergantungan seluruh makhluk ciptaan Allah SWT. Salah satu ayat yang sering dikutip untuk menggambarkan hal ini adalah: *"Dan tidak ada suatu binatang melata pun di bumi dan burung-burung yang terbang dengan kedua sayapnya, melainkan umat-umat (juga) seperti kamu. Tidak ada sesuatu pun yang Kami luputkan di dalam Kitab, kemudian kepada Tuhan merekalah mereka dihimpun."* (QS. Al-An'am: 38). Ayat ini menegaskan bahwa semua makhluk hidup, termasuk hewan dan burung, adalah "umat" yang memiliki kesamaan dalam ketergantungan kepada Allah SWT. Mereka juga saling berinteraksi dalam ekosistem yang lebih besar. Penafsir Al-Quran, seperti Imam Fakhrudin ar-Razi, dalam tafsir *Mafatih al-Ghaib*, menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan adanya sistem yang teratur dan saling terhubung dalam ciptaan Allah.<sup>85</sup>

Konsep *ukhuwah Islamiyah* (persaudaraan Islam) dalam ajaran Islam menekankan pentingnya interaksi positif antar sesama Muslim, bahkan antar sesama manusia secara umum. Rasulullah SAW bersabda dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim: *"Perumpamaan kaum mukmin dalam hal saling mencintai, saling menyayangi, dan saling mengasihi adalah seperti satu tubuh. Apabila satu anggota tubuh sakit, maka seluruh tubuh akan merasakan sakitnya, yaitu dengan tidak bisa tidur dan demam."* (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini menganalogikan interaksi antar individu Muslim dengan interaksi antar organ tubuh

dalam satu badan. Jika satu organ bermasalah, organ lain akan merasakan dampaknya dan berusaha untuk membantu. Pesan hadis ini adalah pentingnya solidaritas, empati, dan kerja sama dalam interaksi sosial, yang semuanya mencerminkan nilai-nilai Islam.

Dinamika interaksi tidak selalu bersifat harmonis atau positif. Konflik, persaingan, dan disrupti juga merupakan bagian dari dinamika interaksi, baik dalam sistem alam maupun sosial. Dalam konteks ekologi, persaingan antar spesies untuk sumber daya yang terbatas dapat memicu perubahan populasi dan bahkan kepunahan. Dalam konteks sosial, konflik antar kelompok dapat menyebabkan ketidakstabilan dan disintegrasi sosial. Bahkan dalam situasi konflik, interaksi tetap terjadi dan membentuk dinamika perubahan. Penting untuk dipahami bahwa dinamika interaksi merupakan proses yang berkelanjutan dan adaptif. Sistem yang sehat dan berkelanjutan adalah sistem yang mampu mengelola dinamika interaksi ini secara efektif, baik interaksi yang bersifat kooperatif maupun kompetitif.

Pemikiran Yedi Supriadi tentang dinamika struktur manusia yang terdiri dari hati, jiwa, ruh, dan jasad menawarkan perspektif yang kaya dan komprehensif dalam memahami kompleksitas manusia. Konsep ini tidak hanya mengidentifikasi komponen-komponen penyusun manusia, tetapi juga tekanan dinamika interaksi antar komponen tersebut yang saling mempengaruhi dan membentuk keutuhan individu. Dengan mengintegrasikan dimensi spiritual (ruh dan hati), psikologis (jiwa), dan fisik (jasad), kerangka berpikir Supriadi memberikan landasan yang kokoh untuk pengembangan

diri yang holistik dan pencapaian kesejahteraan yang sejati. Pemahaman ini, didukung oleh perspektif dari berbagai disiplin ilmu seperti psikologi transpersonal, psikologi kognitif behavioristik, filsafat eksistensialisme, dan *embodied cognition*, menegaskan relevansi dan akurasi konsep dinamika struktur manusia menurut Yedi Supriadi dalam konteks akademis yang lebih luas. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi aplikasi praktis dari kerangka pemikiran ini dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, konseling, dan pengembangan spiritualitas..

## *Bagian 2*

# *Dinamika Kepribadian*

### **Psikologi Kepribadian**

Kepribadian, sebuah konsep yang kompleks dan multidimensional, telah menjadi fokus kajian mendalam dalam berbagai disiplin ilmu, terutama psikologi. Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering menggunakan istilah kepribadian untuk menggambarkan pola perilaku, pikiran, dan perasaan yang membedakan individu satu dengan yang lain. Dalam ranah akademis, pemahaman tentang kepribadian berkembang lebih sistematis dan terstruktur, mencoba menjawab pertanyaan mendasar tentang apa sebenarnya kepribadian itu, bagaimana ia terbentuk, dan bagaimana ia memengaruhi kehidupan manusia.

Psikologi kepribadian sebagai sebuah cabang ilmu psikologi, secara umum didefinisikan sebagai studi ilmiah tentang perbedaan individu dalam pola pikir, perasaan, dan perilaku. Definisi ini menekankan pada dua aspek utama: *perbedaan individu* dan *pola yang konsisten*. Perbedaan individu merujuk pada variasi karakteristik psikologis yang membuat setiap orang unik. Sementara itu, pola yang konsisten mengacu pada tendensi individu untuk bertindak, berpikir, dan merasa dalam cara yang relatif stabil dan dapat diprediksi sepanjang waktu dan situasi.

Beberapa ahli psikologi kepribadian terkemuka telah memberikan definisi yang lebih spesifik. Gordon Allport, misalnya,

mendefinisikan kepribadian sebagai "*organisasi dinamis di dalam individu dari sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan pikirannya.*"<sup>86</sup> Definisi ini menyoroti sifat kepribadian yang *dinamis* dan *terorganisasi*, serta menekankan pada interaksi antara aspek psikologis dan fisik dalam membentuk perilaku. Selanjutnya, Pervin dan John menjelaskan kepribadian sebagai "*kompleks karakteristik psikologis yang unik yang memengaruhi pola perilaku yang konsisten dan perasaan, pikiran, dan motif individu.*"<sup>87</sup> Definisi ini lebih eksplisit menyebutkan bahwa kepribadian bukan hanya tentang perilaku yang tampak, tetapi juga mencakup dunia internal individu, seperti perasaan, pikiran, dan motivasi. Dari perspektif psikologi umum, tujuan utama mempelajari kepribadian adalah untuk memahami, menjelaskan, dan memprediksi perilaku manusia. Teori-teori kepribadian yang beragam, mulai dari psikoanalisis, behaviorisme, humanistik, hingga trait, berupaya memberikan kerangka kerja konseptual untuk mencapai tujuan tersebut.

Berbeda dengan pendekatan psikologi umum yang berfokus pada observasi perilaku dan proses mental yang terukur, tasawuf menawarkan perspektif yang lebih dalam dan holistik tentang kepribadian. Dalam tradisi tasawuf, kepribadian tidak hanya dilihat sebagai entitas psikologis, tetapi juga sebagai manifestasi dari dimensi spiritual manusia. Para ahli tasawuf, seringkali merujuk pada konsep *nafs* (diri atau jiwa) sebagai inti dari kepribadian. *Nafs* dalam pandangan tasawuf memiliki tingkatan yang berbeda-beda, mulai dari *nafs al-ammarah bi al-su'* (nafsu yang cenderung pada

keburukan), *nafs al-lawwamah* (nafsu yang menyesali diri), hingga *nafs al-mutmainnah* (nafsu yang tenang dan damai).<sup>88</sup> Setiap tingkatan nafs mencerminkan kualitas dan karakteristik psikologis yang berbeda.

Lebih lanjut, dalam tasawuf, kepribadian yang ideal adalah kepribadian yang tercerahkan secara spiritual, yang ditandai dengan *tazkiyatun nafs* (pembersihan jiwa). Proses pembersihan jiwa ini bertujuan untuk menghilangkan sifat-sifat negatif (seperti egoisme, iri hati, dan kemarahan) dan mengembangkan sifat-sifat positif (seperti kasih sayang, kesabaran, dan kerendahan hati).<sup>89</sup> Kepribadian yang tercerahkan dalam perspektif tasawuf tidak hanya harmonis secara internal, tetapi juga selaras dengan kehendak Ilahi. Tujuan tertinggi dari pengembangan kepribadian dalam tasawuf adalah mencapai *ma'rifatullah* (mengetahui Allah) dan *taqarrub ilallah* (mendekatkan diri kepada Allah).<sup>90</sup> Kepribadian tidak hanya dipahami sebagai alat untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial, tetapi juga sebagai wahana untuk mencapai kesempurnaan spiritual.

Perbandingan antara psikologi kepribadian umum dan tasawuf menunjukkan adanya perbedaan pendekatan dan fokus kajian. Psikologi umum cenderung menggunakan metode ilmiah empiris untuk mempelajari kepribadian, dengan tujuan memahami dan memprediksi perilaku manusia dalam konteks duniawi. Sementara itu, tasawuf menggunakan pendekatan introspeksi, kontemplasi, dan praktik spiritual untuk memahami dan mengembangkan kepribadian, dengan tujuan mencapai kesempurnaan spiritual dan

kedekatan dengan Tuhan. Meskipun berbeda, kedua perspektif ini dapat saling melengkapi. Psikologi umum dapat memberikan kerangka kerja konseptual dan metode penelitian yang berguna untuk memahami aspek psikologis kepribadian, sementara tasawuf menawarkan dimensi spiritual dan nilai-nilai luhur yang dapat memperkaya pemahaman dan pengembangan kepribadian secara lebih komprehensif. Memahami kepribadian dari kedua lensa perspektif ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam dan holistik tentang kompleksitas manusia.

### **Ruang lingkup kepribadian perspektif Barat dan Islam**

#### **Memahami Kepribadian dari Perspektif Barat**

Kepribadian, sebuah konsep yang tampaknya sederhana namun mendasar bagi pemahaman diri dan orang lain, telah menjadi fokus penelitian intensif dalam psikologi Barat selama berabad-abad. Secara esensial, kepribadian merujuk pada pola karakteristik pikiran, perasaan, dan perilaku yang relatif stabil dan membedakan individu satu sama lain. Perspektif Barat, dengan penekanan pada individualitas, rasionalitas, dan metodologi ilmiah, telah menghasilkan berbagai teori dan model untuk menjelaskan kompleksitas kepribadian manusia.

Salah satu tonggak awal pemahaman kepribadian dalam tradisi Barat adalah pendekatan psikodinamik, yang dipelopori oleh Sigmund Freud. Psikodinamika menekankan peran kekuatan psikologis yang tidak disadari dalam membentuk kepribadian dan memotivasi perilaku. Freud berpendapat bahwa pikiran manusia terdiri dari tiga struktur utama: id, ego, dan superego. Id adalah

bagian primitif dan instingtual dari pikiran yang beroperasi berdasarkan prinsip kesenangan, mencari kepuasan segera atas kebutuhan dan keinginan. Ego, yang berkembang dari id, beroperasi berdasarkan prinsip realitas, menengahi antara keinginan id yang impulsif dan tuntutan dunia luar. Superego, yang berkembang terakhir, mewakili suara hati nurani dan standar moral, menginternalisasi nilai-nilai masyarakat dan orang tua. Konflik antara struktur ketiga ini, yang seringkali terjadi di alam bawah sadar, diyakini membentuk kepribadian individu.<sup>91</sup> Lebih lanjut, Freud mengemukakan tahapan perkembangan psikoseksual, di mana energi libido terfokus pada area tubuh yang berbeda pada usia yang berbeda, dan fiksasi pada tahapan tertentu dapat memiliki dampak jangka panjang pada kepribadian. Pendekatan psikodinamik, meskipun kontroversial dan sulit diuji secara empiris, memberikan kerangka kerja awal untuk memahami kompleksitas motivasi manusia dan peran pengalaman masa kanak-kanak dalam pembentukan kepribadian<sup>92</sup>.

Berbeda dengan fokus psikodinamika pada ketidaksadaran dan konflik internal, perspektif humanistik muncul sebagai kekuatan ketiga dalam psikologi Barat, menekankan potensi pertumbuhan dan aktualisasi diri manusia. Tokoh-tokoh utama seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow berpendapat bahwa manusia pada dasarnya baik dan memiliki dorongan bawaan untuk mencapai potensi penuh mereka. Rogers, dalam teori *person-centered*, menekankan pentingnya dihargai positif tanpa syarat, empati, dan keaslian dalam perkembangan kepribadian yang sehat. Ia percaya bahwa ketika

individu merasa diterima dan dihargai apa adanya, mereka lebih mungkin untuk mengembangkan konsep diri yang positif dan mencapai aktualisasi diri. Maslow, dengan teori hierarki kebutuhannya, menjelaskan motivasi manusia sebagai kemajuan melalui tingkatan kebutuhan, dari kebutuhan fisiologis dasar hingga kebutuhan aktualisasi diri, yang merupakan puncak dari potensi manusia. Perspektif humanistik menawarkan pandangan yang lebih optimis tentang sifat manusia, tekanan kehendak bebas, pilihan, dan kapasitas untuk pertumbuhan positif<sup>93</sup>.

Dalam perkembangan selanjutnya, perspektif sifat (*trait*) menjadi dominan dalam psikologi kepribadian Barat, fokus pada pengenalan dan pengukuran ciri-ciri kepribadian yang stabil dan konsisten. *Trait* adalah kecenderungan yang relatif permanen untuk berperilaku, berpikir, dan merasa dengan cara tertentu. Gordon Allport, salah satu tokoh awal dalam pendekatan ciri, menekankan keunikan individu dan mengidentifikasi tiga jenis sifat: ciri utama (sifat utama yang mendominasi seluruh hidup individu), ciri sentral (*sifat inti yang membentuk fondasi kepribadian*), dan ciri sekunder (*sifat yang kurang konsisten dan lebih situasional*). Raymond Cattell, melalui analisis, mereduksi sejumlah besar sifat permukaan menjadi 16 sifat sumber yang mendasari kepribadian. Hans Eysenck kemudian menghubungkan model *trait* menjadi tiga dimensi utama: *extraversion-introversion*, *neuroticism-emotional stability*, dan *psychoticism*. Puncak dari pendekatan *trait* modern adalah model Lima Faktor Kepribadian (*Big Five*), yang secara luas diterima sebagai kerangka kerja komprehensif untuk menggambarkan struktur

kepribadian. Model ini mengidentifikasi lima dimensi luas: *Openness to experience*, *Conscientiousness*, *Extraversion*, *Agreeableness*, dan *Neuroticism* (disingkat OCEAN atau CANOE). Setiap dimensi mewakili spektrum sifat-sifat yang saling terkait dan telah terbukti memiliki validitas lintas budaya dan prediktif dalam berbagai domain kehidupan. Pendekatan *trait* memberikan bahasa dan alat yang berguna untuk memahami dan mengukur perbedaan individu dalam kepribadian<sup>94</sup>.

Selain pendekatan psikodinamik, humanistik, dan *trait*, perspektif sosial-kognitif menawarkan pandangan yang lebih kontekstual dan dinamis tentang kepribadian. Perspektif ini menekankan peran belajar sosial, kognisi, dan interaksi antara individu dan lingkungan dalam membentuk kepribadian. Albert Bandura, dengan teori kognitif sosialnya, memperkenalkan konsep *self-efficacy* (efikasi diri), yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk berhasil dalam situasi tertentu. Bandura juga menekankan determinisme timbal balik, yaitu interaksi timbal balik antara perilaku, faktor pribadi (*kognisi, emosi*), dan lingkungan. Walter Mischel, melalui penelitiannya tentang konsistensi perilaku, menyoroti pentingnya variabel situasional dalam mempengaruhi perilaku dan kepribadian. Perspektif sosial-kognitif menganggap kepribadian sebagai suatu entitas yang dinamis dan adaptif, yang dipengaruhi oleh interaksi aktif individu dengan lingkungannya<sup>95</sup>.

Dalam beberapa dekade terakhir, perspektif biologi semakin mendapat perhatian dalam studi kepribadian Barat. Pendekatan ini mengeksplorasi dasar biologi kepribadian, termasuk peran genetika,

neurotransmitter, hormon, dan struktur otak. Penelitian genetika perilaku telah menunjukkan bahwa sifat kepribadian memiliki komponen heritabilitas yang signifikan. Studi neurosains telah mengidentifikasi area otak dan sistem neurokimia yang terkait dengan dimensi kepribadian tertentu. Misalnya, *extraversion* dikaitkan dengan sistem dopaminergik, sementara *neuroticism* dikaitkan dengan sistem limbik dan respon stres. Perspektif biologi memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dasar fisiologis kepribadian dan interaksi antara faktor genetik dan lingkungan dalam perkembangannya<sup>96</sup>.

Perspektif Barat tentang kepribadian menawarkan beragam pendekatan untuk memahami kompleksitas sifat manusia. Dari pendekatan psikodinamik yang mendalam hingga pandangan humanistik yang optimis, dari pengukuran sifat yang sistematis hingga perspektif sosial-kognitif dan biologi yang kontekstual, psikologi kepribadian Barat telah berkembang secara signifikan. Setiap perspektif memberikan kontribusi yang unik dan berharga dalam memahami berbagai aspek kepribadian, mulai dari motivasi bawah sadar hingga potensi pertumbuhan, dari ciri-ciri yang stabil hingga interaksi dengan lingkungan, dan dari dasar biologi hingga pengalaman sosial. Meskipun masing-masing perspektif memiliki batasan dan kritik, integrasi dan dialog antar pendekatan ini terus memperkaya pemahaman kita yang semakin komprehensif tentang kepribadian manusia dalam konteks budaya Barat. Studi kepribadian terus berkembang, dengan penelitian yang semakin canggih dan multidisiplin, menjanjikan wawasan lebih lanjut tentang misteri

kepribadian manusia dan implikasinya dalam kehidupan individu dan masyarakat.

### **Kepribadian, dalam perspektif Islam**

Salah satu fondasi utama perspektif Islam terhadap kepribadian adalah konsep tauhid, yaitu keesaan Allah SWT. Tauhid bukan hanya doktrin teologis, tetapi juga paradigma yang membentuk pandangan dunia Muslim dan mempengaruhi pemahaman tentang diri. Dalam kerangka tauhid, manusia dipandang sebagai hamba Allah ('abd) yang memiliki tujuan hidup untuk beribadah dan mengabdikan kepada-Nya. Kepribadian ideal dalam perspektif Islam adalah kepribadian yang mencerminkan penghambaan yang tulus kepada Allah, yang terwujud dalam ketaatan kepada perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Ini berarti bahwa setiap aspek kepribadian, mulai dari niat, pikiran, perkataan, hingga perbuatan, seharusnya diarahkan untuk mencari ridha Allah dan sesuai dengan ajaran Islam<sup>97</sup>.

Konsep lain yang sentral dalam memahami kepribadian perspektif Islam adalah fitrah atau fitrah manusia. Islam meyakini bahwa setiap manusia dilahirkan dengan fitrah yang suci dan cenderung kepada kebaikan dan kebenaran. Fitrah ini adalah potensi bawaan untuk mengenal dan menyembah Allah, serta memiliki kecenderungan moral yang positif. Fitrah ini dapat terpengaruh oleh faktor lingkungan, pendidikan, dan pilihan individu. Oleh karena itu, pengembangan kepribadian dalam Islam dipandang sebagai proses memelihara dan mengaktualisasikan fitrah yang positif, serta menanggulangi pengaruh-pengaruh negatif

yang dapat merusak fitrah tersebut. Proses ini melibatkan upaya terus-menerus untuk membersihkan hati (tazkiyatun nafs) dari penyakit-penyakit spiritual seperti kesombongan, riya, dengki, dan cinta dunia yang berlebihan<sup>98</sup>.

Akhlak memainkan peran krusial dalam ruang lingkup kepribadian perspektif Islam. Akhlak dalam Islam bukan sekadar etika sosial atau norma kesopanan, melainkan sistem nilai moral komprehensif yang bersumber dari Al-Quran dan Sunnah. Akhlak mencakup dimensi internal (seperti niat, kejujuran, keikhlasan) dan eksternal (seperti perkataan yang baik, perbuatan yang adil, hubungan sosial yang harmonis). Kepribadian yang matang dalam perspektif Islam adalah kepribadian yang dihiasi dengan akhlak mulia (akhlakul karimah), yaitu karakter moral yang terpuji di hadapan Allah dan manusia. Akhlakul karimah mencakup berbagai sifat positif seperti sabar, syukur, tawakal, pemaaf, kasih sayang, amanah, adil, dan bijaksana. Pembentukan akhlakul karimah menjadi tujuan utama pendidikan Islam, dan dianggap sebagai indikator utama keberhasilan individu dalam menjalani kehidupan dunia dan akhirat<sup>99</sup>.

Dalam psikologi Islam, konsep nafs (diri atau jiwa) juga memiliki relevansi penting dalam memahami kepribadian. Nafs dipandang sebagai entitas kompleks yang mencakup berbagai aspek psikologis manusia, termasuk keinginan, emosi, pikiran, dan kesadaran diri. Dalam tradisi sufisme, nafs seringkali dipetakan menjadi beberapa tingkatan, mulai dari nafs ammarah bis-suu (nafs yang cenderung kepada keburukan), nafs lawwamah (nafs yang menyesali perbuatan

buruk), hingga nafs mutmainnah (nafs yang tenang dan damai). Pengembangan kepribadian dalam perspektif Islam juga melibatkan upaya untuk mentransformasi nafs dari tingkatan yang lebih rendah menuju tingkatan yang lebih tinggi, yaitu mencapai nafs mutmainnah yang senantiasa berorientasi kepada Allah dan kebaikan<sup>100</sup>.

Perspektif Islam juga menekankan pentingnya dimensi sosial dalam pembentukan kepribadian. Manusia tidaklah diciptakan untuk hidup terisolasi, melainkan sebagai makhluk sosial yang saling membutuhkan dan mempengaruhi satu sama lain. Islam mengajarkan nilai-nilai solidaritas sosial, kerjasama, dan tanggung jawab kolektif. Kepribadian yang sehat dalam perspektif Islam juga tercermin dalam kemampuan individu untuk berinteraksi secara positif dengan masyarakat, berkontribusi dalam kebaikan, dan menjaga harmoni sosial. Keluarga, komunitas, dan lingkungan sosial yang Islami memainkan peran penting dalam membentuk kepribadian individu yang berakhlak dan bertanggung jawab<sup>101</sup>.

Perspektif Islam mengakui adanya pengaruh faktor keturunan (genetik) dan lingkungan dalam membentuk kepribadian, namun menekankan bahwa manusia memiliki ikhtiar atau kehendak bebas untuk memilih dan mengembangkan kepribadiannya. Meskipun ada potensi bawaan dan pengaruh lingkungan, manusia tetap bertanggung jawab atas pilihan dan tindakannya. Islam memberikan panduan dan prinsip-prinsip yang jelas untuk pengembangan kepribadian yang positif, namun memberikan ruang bagi individu

untuk berikhtiar dan berijtihad dalam mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam kehidupan mereka<sup>102</sup>.

Sebagai penutup, ruang lingkup kepribadian perspektif Islam sangatlah luas dan komprehensif, mencakup dimensi teologis, spiritual, moral, psikologis, dan sosial. Kepribadian dalam Islam tidak dipahami sebagai entitas yang statis, melainkan sebagai proses dinamis dan berkelanjutan yang melibatkan upaya individu untuk mengembangkan potensi fitrahnya, menghiasi diri dengan akhlakul karimah, dan mencapai penghambaan yang tulus kepada Allah SWT. Memahami ruang lingkup kepribadian perspektif Islam memberikan kerangka yang holistik dan bermakna bagi pengembangan diri individu Muslim, serta memberikan kontribusi penting bagi wacana psikologi dan pengembangan manusia secara universal.

## **Tipologi kepribadian**

### **Tipologi kepribadian Perspektif Barat**

Pemahaman mengenai kepribadian telah menjadi fokus kajian mendalam dalam sejarah pemikiran Barat. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengklasifikasikan dan memahami variasi individual dalam perilaku, pikiran, dan emosi. Salah satu pendekatan awal dan terus berkembang adalah tipologi kepribadian, yang berupaya mengkategorikan individu ke dalam kelompok-kelompok berbeda berdasarkan ciri-ciri kepribadian yang serupa.

Gagasan awal tentang tipologi kepribadian dalam tradisi Barat dapat ditelusuri hingga zaman Yunani kuno. Hippocrates (sekitar 460-370 SM), yang sering disebut sebagai "*bapak kedokteran*," dan kemudian Galen (129-sekitar 216 M) mengembangkan teori

humorisme. Teori ini menyatakan bahwa tubuh manusia mengandung empat cairan dasar atau humor: darah, empedu kuning, empedu hitam, dan dahak. Dominasi salah satu humor diyakini menentukan temperamen dan kesehatan individu. Empat temperamen yang terkait dengan humor ini adalah sanguinis (dominasi darah), koleris (dominasi empedu kuning), melankolis (dominasi empedu hitam), dan phlegmatis (dominasi dahak). Temperamen sanguinis digambarkan sebagai ceria, optimis, dan sosial; koleris sebagai cepat marah, mudah tersinggung, dan ambisius; melankolis sebagai sedih, murung, dan introspektif; dan phlegmatis sebagai tenang, pasif, dan dapat diandalkan.<sup>103</sup>

Pada awal abad ke-20, tipologi kepribadian kembali mendapatkan perhatian, terutama dalam konteks psikologi kepribadian yang mulai berkembang sebagai disiplin ilmu yang terpisah. Carl Jung (1875-1961), seorang psikiater Swiss dan tokoh penting dalam psikologi analitis, mengembangkan tipologi kepribadian berdasarkan dua sikap dasar (ekstraversi dan introversi) dan empat fungsi psikologis (berpikir, merasa, mengindera, dan mengintuisi). Ekstraversi dan introversi menggambarkan orientasi energi psikis, ekstravert diarahkan ke dunia luar dan interaksi sosial, sementara introvert lebih fokus pada dunia internal dan refleksi diri. Empat fungsi psikologis merepresentasikan cara individu memproses informasi dan membuat keputusan. Kombinasi dari sikap dan fungsi ini menghasilkan delapan tipe kepribadian yang berbeda<sup>104</sup>. Karya Jung ini kemudian menjadi dasar bagi pengembangan Myers-Briggs Type Indicator (MBTI), sebuah

instrumen psikotes populer yang dikembangkan oleh Isabel Myers dan Katharine Briggs. MBTI memperluas kerangka kerja Jung dengan menambahkan dimensi penilaian (judging) dan persepsi (perceiving), menghasilkan 16 tipe kepribadian. Meskipun MBTI sangat populer dalam berbagai setting seperti pengembangan diri, pelatihan tim, dan konseling karir, perlu dicatat bahwa validitas dan reliabilitas psikometriknya telah menjadi subjek perdebatan di kalangan peneliti psikologi kepribadian<sup>105</sup>.

Tipologi kepribadian lainnya yang cukup terkenal adalah Tipologi Kepribadian Tipe A dan Tipe B, yang dikembangkan oleh ahli kardiologi Meyer Friedman dan Ray Rosenman pada tahun 1950-an. Tipologi ini awalnya lahir dari penelitian mengenai faktor-faktor risiko penyakit jantung koroner. Individu Tipe A digambarkan sebagai kompetitif, ambisius, agresif, terburu-buru, dan selalu merasa dikejar waktu. Mereka cenderung mudah marah dan memiliki tingkat stres yang tinggi. Sebaliknya, individu Tipe B digambarkan sebagai lebih santai, sabar, dan tidak terlalu terobsesi dengan pencapaian. Tipologi ini menekankan pada pola perilaku dan gaya hidup sebagai penentu tipe kepribadian, dan penelitian awal menunjukkan adanya korelasi antara Tipe A dengan peningkatan risiko penyakit jantung<sup>106</sup>. Penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa aspek "permusuhan" atau hostility dalam Tipe A yang lebih signifikan sebagai prediktor penyakit jantung, bukan seluruh konstruk Tipe A secara keseluruhan<sup>107</sup>.

Meskipun tipologi kepribadian menawarkan kerangka kerja yang sederhana dan mudah dipahami untuk mengkategorikan individu,

pendekatan ini juga memiliki keterbatasan. Salah satu kritik utama terhadap tipologi adalah sifatnya yang reduksionis, yang cenderung menyederhanakan kompleksitas kepribadian manusia menjadi kategori-kategori yang kaku dan diskrit. Kepribadian pada kenyataannya lebih merupakan kontinum dimensi dan kombinasi ciri-ciri, bukan kategori yang terpisah secara jelas<sup>108</sup>. Penggunaan tipologi juga berpotensi menimbulkan stereotip dan generalisasi yang berlebihan, karena individu dalam satu tipe diasumsikan memiliki karakteristik yang seragam, padahal variasi individual di dalam setiap tipe bisa sangat besar. Banyak tipologi kepribadian tradisional kurang memiliki dukungan empiris yang kuat dan validitas psikometrik yang memadai, sehingga kurang dapat diandalkan sebagai alat ukur kepribadian dalam konteks ilmiah.

Dalam psikologi kepribadian modern, pendekatan dimensional telah menjadi lebih dominan dibandingkan pendekatan tipologis. Model-model dimensional seperti Model Lima Faktor Kepribadian (*Big Five* atau *Five-Factor Model*) menguraikan kepribadian sebagai kombinasi dari tingkat individu pada lima dimensi utama: Ekstraversi, Keramahan, Kesadaran, Neurotisme, dan Keterbukaan terhadap Pengalaman<sup>109</sup>. Pendekatan dimensional memungkinkan pemahaman yang lebih nuansa dan detail tentang kepribadian individu, karena tidak membatasi individu pada kategori yang kaku, tetapi memungkinkan variasi yang lebih luas dalam kombinasi ciri-ciri. Meskipun demikian, tipologi kepribadian tetap relevan dalam konteks tertentu, terutama dalam aplikasi praktis seperti konseling,

pengembangan diri, dan komunikasi interpersonal, karena kemudahan pemahaman dan aplikasinya.

Tipologi kepribadian dalam perspektif Barat telah berkembang dari akar humorisme klasik hingga model-model yang lebih kompleks dan kontemporer. Meskipun memiliki keterbatasan dalam menyederhanakan kompleksitas kepribadian, tipologi tetap memberikan kerangka kerja yang berguna untuk memahami perbedaan individual dan memfasilitasi komunikasi tentang kepribadian dalam konteks praktis. Perkembangan psikologi kepribadian modern telah mengarah pada pendekatan dimensional yang lebih komprehensif dan empiris, namun warisan tipologi kepribadian tetap menjadi bagian penting dari sejarah pemikiran tentang sifat manusia.

### **Tipologi Kepribadian Perspektif Islam**

Dalam perspektif Islam, pemahaman mengenai kepribadian memiliki akar yang kuat dalam ajaran agama yang bersumber dari Al-Quran dan Sunnah. Berbeda dengan tipologi kepribadian dalam psikologi Barat yang seringkali fokus pada aspek perilaku dan kognitif yang teramati, Islam menawarkan pendekatan yang lebih holistik dan spiritual. Tipologi kepribadian dalam Islam tidak hanya melihat pada manifestasi lahiriah, tetapi juga menggali kedalaman *nafs* (diri atau jiwa) sebagai inti dari kepribadian manusia. Pemahaman ini penting karena dalam Islam, pengembangan kepribadian yang positif dan selaras dengan nilai-nilai agama merupakan bagian integral dari perjalanan spiritual seorang Muslim.

Islam memandang manusia sebagai makhluk yang diciptakan dengan fitrah, yaitu kecenderungan alami untuk bertauhid dan berbuat kebaikan. Firman Allah SWT dalam Al-Quran Surah Ar-Rum ayat 30: *“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.”* (QS. Ar-Rum: 30). Hal ini menggarisbawahi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi kebaikan dan ketakwaan. Potensi ini perlu dipelihara dan dikembangkan melalui pendidikan, lingkungan yang baik, dan upaya spiritual. Kepribadian dalam Islam, oleh karena itu, tidak bersifat statis melainkan dinamis dan dapat dibentuk melalui proses internalisasi nilai-nilai Islam.

Konsep *Nafs* (diri atau jiwa) memainkan peran sentral dalam pemahaman kepribadian Islam. *Nafs* tidak hanya merujuk pada aspek psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan moral. Dalam Al-Quran dan tradisi Islam, *nafs* disebutkan dalam berbagai tingkatan, yang merefleksikan spektrum kondisi jiwa manusia. Al-Ghazali, seorang cendekiawan Muslim klasik, mengklasifikasikan *nafs* menjadi tiga tingkatan utama, yaitu:

**1. *Nafs al-Ammarah bi as-Su'* (Jiwa yang Cenderung pada Keburukan)**

Tingkatan *nafs* yang paling rendah adalah *nafs al-ammarah bi as-su'*. Jenis *nafs* ini didominasi oleh kecenderungan pada pemenuhan hawa nafsu duniawi dan dorongan-dorongan negatif. Individu dengan *nafs* dalam tingkatan ini cenderung impulsif, egois, dan

mudah terpengaruh oleh bisikan setan. Mereka seringkali terjerumus dalam perbuatan dosa dan maksiat karena kurangnya pengendalian diri dan kesadaran spiritual. Al-Quran menggambarkan *nafs al-ammarah* dalam Surah Yusuf ayat 53, "[...] *sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*"<sup>110</sup> Ayat ini secara jelas menunjukkan bahwa *nafs* pada dasarnya memiliki potensi untuk mendorong manusia kepada keburukan kecuali jika mendapatkan rahmat dan bimbingan dari Allah SWT.

## **2. *Nafs al-Lawwamah* (Jiwa yang Mencela Diri)**

Tingkatan *nafs* yang lebih tinggi adalah *nafs al-lawwamah*. Pada tingkatan ini, individu mulai memiliki kesadaran diri yang lebih baik dan mampu membedakan antara perbuatan baik dan buruk. *Nafs al-lawwamah* memiliki karakteristik mencela diri sendiri ketika melakukan kesalahan atau kelalaian dalam beribadah. Celaan ini bukan merupakan bentuk keputusasaan, melainkan sebagai mekanisme internal yang mendorong individu untuk bertaubat dan memperbaiki diri. Keberadaan *nafs al-lawwamah* merupakan indikasi adanya hati nurani yang mulai berfungsi dan memberikan sinyal ketika terjadi penyimpangan dari jalan kebenaran. Dalam Al-Quran, Allah SWT bersumpah dengan *nafs al-lawwamah* dalam Surah Al-Qiyamah ayat 2, "*Dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri).*"<sup>111</sup> Sumpah Allah dengan *nafs al-lawwamah* menunjukkan pentingnya tingkatan jiwa ini dalam proses perkembangan spiritual manusia.

### **3. *Nafs al-Mutmainnah* (Jiwa yang Tenang)**

Tingkatan *nafs* tertinggi dalam tipologi ini adalah *nafs al-mutmainnah*. *Nafs* ini mencapai ketenangan dan kedamaian karena telah berhasil menundukkan hawa nafsu dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Individu dengan *nafs al-mutmainnah* memiliki karakteristik jiwa yang stabil, sabar, syukur, dan ikhlas. Mereka mampu menghadapi berbagai ujian dan cobaan hidup dengan tenang karena keyakinan mereka yang kuat kepada Allah SWT. *Nafs al-mutmainnah* merupakan tujuan akhir dari pengembangan diri spiritual dalam Islam. Dalam Surah Al-Fajr ayat 27-30, Allah SWT berfirman, "*Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku. Dan masuklah ke dalam surga-Ku.*"<sup>112</sup> Ayat ini menggambarkan keutamaan dan kedudukan tinggi *nafs al-mutmainnah* di sisi Allah SWT serta janji surga bagi mereka yang berhasil mencapainya.

Meskipun Islam tidak secara eksplisit merumuskan tipologi kepribadian yang sistematis seperti dalam psikologi modern, namun ajaran Islam memberikan dasar untuk memahami variasi kepribadian manusia berdasarkan berbagai dimensi, antara lain:

1. Berdasarkan Dominasi Nafs: Sebagaimana telah dijelaskan, tingkatan nafs (*Ammarah*, *Lawwamah*, *Mutmainnah*) dapat menjadi dasar untuk mengidentifikasi tipologi kepribadian. Individu yang didominasi oleh Nafs *Ammarah* cenderung impulsif, materialistis, dan kurang memiliki kontrol diri. Sementara individu dengan Nafs *Lawwamah* memiliki potensi

untuk perbaikan diri dan lebih peka terhadap nilai-nilai moral. Individu dengan Nafs Mutmainnah menunjukkan kepribadian yang matang secara spiritual, tenang, penuh kasih sayang, dan berorientasi pada akhirat.<sup>113</sup>

2. Berdasarkan Kualitas Akhlak: Islam sangat menekankan pentingnya akhlak mulia (karakter yang baik). Rasulullah SAW bersabda: *"Orang mukmin yang paling sempurna imannya adalah yang paling baik akhlaknya."* (HR. At-Tirmidzi). Akhlak dalam Islam mencakup berbagai aspek, seperti kejujuran, amanah, kasih sayang, kesabaran, keadilan, dan kerendahan hati. Tipologi kepribadian dapat dikembangkan berdasarkan dominasi kualitas-kualitas akhlak tertentu. Misalnya, seseorang dapat dikategorikan sebagai memiliki kepribadian "Shiddiq" (jujur dan benar) jika kejujuran menjadi karakteristik utama perilakunya. Atau, seseorang dapat dikategorikan sebagai "Halim" (penyabar dan pemaaf) jika kesabaran dan kemampuan memaafkan mendominasi interaksinya dengan orang lain.<sup>114</sup>
3. Berdasarkan Kecenderungan Temperamen: Meskipun tidak secara langsung dibahas dalam teks-teks utama Islam, beberapa cendekiawan Muslim modern mencoba mengintegrasikan konsep temperamen (seperti yang dikenal dalam psikologi modern) dengan perspektif Islam. Misalnya, ada upaya untuk menghubungkan empat temperamen klasik (*sanguinis, koleris, melankolis, phlegmatis*) dengan konsep-konsep dalam Islam, seperti dominasi elemen alam (api, udara, air, bumi) atau kecenderungan sifat-sifat tertentu.<sup>115</sup> Tipologi temperamen ini

masih memerlukan kajian lebih lanjut dan tidak dapat dianggap sebagai tipologi kepribadian Islam yang baku.

Perspektif Islam menekankan bahwa keimanan dan praktik keagamaan memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan dan pengembangan kepribadian. Ibadah seperti shalat, puasa, zakat, dan haji tidak hanya merupakan kewajiban ritual, tetapi juga sarana untuk Tazkiyatun Nafs (penyucian jiwa) dan pembentukan karakter yang mulia.

- a. Shalat misalnya, melatih kedisiplinan, kekhusyukan, dan kesadaran akan kehadiran Allah SWT.<sup>116</sup>
- b. Puasa melatih pengendalian diri, kesabaran, dan empati terhadap sesama.
- c. Zakat menumbuhkan rasa syukur, kedermawanan, dan kepedulian sosial.

Praktik-praktik keagamaan ini, ketika dilakukan dengan ikhlas dan penuh kesadaran, secara bertahap membentuk kepribadian yang lebih positif, sabar, syukur, dan berorientasi pada nilai-nilai spiritual.

### **Implikasi Tipologi Kepribadian dalam Perspektif Islam**

Aspek kepribadian yang menjadi motor penggerak perilaku dan interaksi sosial. Dalam upaya memahami kompleksitas kepribadian manusia, berbagai tipologi kepribadian telah dikembangkan, mulai dari tipologi klasik *Hippocrates* hingga model-model modern seperti *Big Five Personality Traits*.<sup>117</sup> Tipologi-tipologi ini menawarkan kerangka kerja untuk mengategorikan dan memahami perbedaan individu dalam kecenderungan perilaku, pikiran, dan perasaan mereka. Tipologi kepribadian secara umum dapat didefinisikan

sebagai sistem klasifikasi yang digunakan untuk mengelompokkan individu ke dalam kategori-kategori tertentu berdasarkan karakteristik kepribadian yang dominan. Sejarah perkembangan tipologi kepribadian mencatat berbagai pendekatan. Tipologi Hippocrates, misalnya, membagi kepribadian menjadi empat tipe dasar berdasarkan cairan tubuh dominan: sanguinis, koleris, melankolis, dan phlegmatis.<sup>118</sup> Carl Jung, seorang tokoh psikologi analitis, mengembangkan tipologi berdasarkan orientasi energi (*ekstrovert dan introvert*) dan fungsi psikologis (berpikir, merasa, mengindera, dan intuisi). Sementara itu, model *Big Five Personality Traits* yang lebih modern mengidentifikasi lima dimensi kepribadian utama: *Openness, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness, dan Neuroticism* (OCEAN). Beragamnya tipologi ini menunjukkan upaya manusia untuk memahami variasi kepribadian dan memprediksi perilaku<sup>119</sup>.

Islam memiliki pandangan yang khas dan mendalam tentang kepribadian manusia. Dalam Islam, manusia diciptakan dengan fitrah, yaitu potensi dasar untuk beriman kepada Allah dan berbuat kebaikan. Al-Qur'an dan Sunnah memberikan petunjuk yang lengkap mengenai pengembangan kepribadian yang ideal, yang dikenal dengan istilah akhlaq karimah (akhlak yang mulia). Konsep nafs (jiwa) dalam Islam juga relevan dalam memahami kepribadian. Nafs tidak hanya merujuk pada jiwa dalam arti spiritual, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan emosional manusia. Dalam perspektif Islam, kepribadian yang sehat dan baik adalah kepribadian yang selaras dengan fitrah dan berorientasi pada

pencapaian akhlaq karimah. Hal ini dicapai melalui iman, ibadah, dan usaha terus-menerus untuk memperbaiki diri (*mujahadah*)<sup>120</sup>.

Meskipun tipologi kepribadian banyak dikembangkan di luar tradisi Islam, konsep-konsep ini dapat memiliki implikasi yang relevan dalam perspektif Islam, asalkan dipahami dan diterapkan dengan bijaksana. Beberapa implikasi tersebut antara lain:

1. Pemahaman Diri dan Pengembangan Diri (Tazkiyatun Nafs):  
Tipologi kepribadian dapat menjadi alat bantu untuk lebih memahami kecenderungan diri sendiri, kekuatan, dan kelemahan. Dengan memahami diri, seorang Muslim dapat merancang strategi pengembangan diri (tazkiyatun nafs) yang lebih efektif. Misalnya, jika seseorang teridentifikasi sebagai introvert, ia dapat memahami bahwa dirinya mungkin lebih nyaman dengan aktivitas yang tenang dan reflektif, dan mengoptimalkan potensi dirinya dalam konteks tersebut tanpa memaksakan diri menjadi ekstrovert. Penting untuk diingat bahwa tipologi hanyalah alat bantu, bukan batasan. Islam mengajarkan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkembang dan berubah menjadi lebih baik<sup>121</sup>.
2. Peningkatan Kualitas Hubungan Interpersonal: Memahami tipologi kepribadian orang lain dapat membantu meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Dengan memahami perbedaan kecenderungan kepribadian, seorang Muslim dapat lebih toleran, empati, dan adaptif dalam berinteraksi dengan orang lain. Misalnya, jika memahami bahwa rekannya memiliki kepribadian yang lebih conscientious, ia dapat menghargai

ketelitian dan keteraturan rekannya tersebut, serta menyesuaikan cara berkomunikasi agar lebih efektif. Dalam konteks berkeluarga, pemahaman tipologi kepribadian dapat membantu pasangan suami istri untuk saling memahami dan melengkapi perbedaan, sehingga menciptakan keluarga yang harmonis<sup>122</sup>.

3. Dakwah dan Komunikasi Islam: Dalam konteks dakwah, pemahaman tipologi kepribadian dapat membantu dai (pendakwah) untuk menyesuaikan pendekatan dakwahnya dengan karakteristik mad'u (orang yang didakwahi). Misalnya, pendekatan dakwah kepada individu yang cenderung open to experience mungkin akan berbeda dengan pendekatan kepada individu yang lebih konservatif. Komunikasi Islam yang efektif memerlukan pemahaman tentang audiens, termasuk preferensi dan kecenderungan kepribadian mereka.
4. Pendidikan dan Pembelajaran: Dalam dunia pendidikan, pemahaman tipologi kepribadian siswa dapat membantu guru untuk mengembangkan metode pembelajaran yang lebih personal dan efektif. Guru dapat memahami gaya belajar yang berbeda pada setiap siswa, serta menyesuaikan pendekatan pengajaran agar dapat mengakomodasi keberagaman tersebut. Penting untuk diingat bahwa pendidikan Islam tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada pembentukan karakter dan akhlak yang mulia<sup>123</sup>.

Meskipun tipologi kepribadian memiliki potensi manfaat, ada beberapa batasan dan pertimbangan etis yang perlu diperhatikan dalam perspektif Islam:

1. Determinisme vs. Kehendak Bebas (Ikhtiyar): Beberapa tipologi kepribadian berpotensi mengarah pada determinisme, yaitu pandangan bahwa kepribadian bersifat tetap dan tidak dapat diubah. Pandangan ini bertentangan dengan ajaran Islam yang menekankan ikhtiyar (kehendak bebas) dan kemampuan manusia untuk berubah dan berkembang. Islam mengajarkan bahwa setiap individu bertanggung jawab atas perbuatannya dan memiliki potensi untuk menjadi lebih baik dengan izin Allah.
2. Pelabelan (Labeling) dan Stereotip: Penggunaan tipologi kepribadian secara tidak bijaksana dapat mengarah pada pelabelan dan stereotip terhadap individu atau kelompok tertentu. Pelabelan dapat mereduksi kompleksitas individu dan menghambat perkembangan potensi mereka. Islam melarang prasangka buruk dan generalisasi negatif terhadap orang lain<sup>124</sup>.
3. Fokus Berlebihan pada Tipologi dan Mengabaikan Akhlak: Ada potensi untuk terlalu fokus pada tipologi kepribadian dan mengabaikan aspek yang lebih fundamental dalam Islam, yaitu pengembangan akhlaq karimah. Tipologi kepribadian seharusnya menjadi alat bantu, bukan tujuan utama. Tujuan utama seorang Muslim adalah mencapai ridha Allah dengan menghiiasi diri dengan akhlak yang mulia.
4. Validitas dan Reliabilitas Tipologi: Penting untuk menyadari bahwa tidak semua tipologi kepribadian memiliki validitas dan

reliabilitas yang sama. Beberapa tipologi mungkin lebih didukung oleh penelitian empiris daripada yang lain. Dalam perspektif Islam, kehati-hatian dan verifikasi informasi sangat dianjurkan<sup>125</sup>.

### **Tipe-Tipe Kepribadian Manusia (Mukmin, Kafir, dan Munafik)**

Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam tidak hanya berfungsi sebagai pedoman ibadah, tetapi juga sebagai sumber petunjuk komprehensif yang mencakup berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk di dalamnya adalah karakteristik dan tipe-tipe kepribadian. Dalam Al-Qur'an, kita dapat menemukan penggambaran mengenai beragam tipe kepribadian manusia, yang secara umum dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori utama: mukmin, kafir, dan munafik. Pemahaman terhadap tipe-tipe kepribadian ini penting untuk introspeksi diri, memahami dinamika sosial, serta meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan. Artikel ini akan mengupas secara terperinci karakteristik masing-masing tipe kepribadian tersebut berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an.

#### **Kepribadian Mukmin**

Kepribadian dalam Islam bukanlah sekadar serangkaian sifat bawaan atau kecenderungan psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan moral yang terintegrasi dalam konsep keimanan (*iman*). Seorang Mukmin, yaitu individu yang beriman kepada Allah SWT, memiliki karakteristik kepribadian yang khas, yang tercermin dalam keyakinan, ibadah, dan interaksi sosialnya.

Kepribadian Mukmin dapat didefinisikan sebagai manifestasi internal dan eksternal dari keimanan seseorang kepada Allah SWT, yang tercermin dalam akhlak, perilaku, dan pandangan hidupnya, sesuai dengan tuntunan Al-Quran dan Sunnah. Konsep ini melampaui definisi kepribadian dalam psikologi Barat yang

seringkali terfokus pada aspek psikologis dan perilaku yang teramati saja. Dalam Islam, kepribadian yang ideal adalah kepribadian yang terwarnai oleh nilai-nilai ilahiah dan etika kenabian.

Al-Quran menggambarkan ciri-ciri orang beriman dalam banyak ayat, salah satunya dalam Surah Al-Anfal: *"Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka dan kepada Tuhanlah mereka bertawakkal, (yaitu) orang-orang yang mendirikan shalat dan yang menafkahkan sebagian dari rezki yang Kami berikan kepada mereka. Itulah orang-orang yang beriman dengan sebenar-benarnya. Mereka akan memperoleh derajat-derajat tinggi di sisi Tuhannya dan ampunan serta rezki (nikmat) yang melimpah."* (QS. Al-Anfal [8]: 2-4). Ayat ini menjelaskan bahwa ciri utama Mukmin adalah hati yang khusyuk saat mengingat Allah, peningkatan iman saat mendengarkan ayat-ayat-Nya, tawakkal kepada Allah, mendirikan shalat, dan berinfak. Ciri-ciri ini mencerminkan dimensi spiritual, ibadah, dan sosial dalam kepribadian Mukmin.

#### **a. Tipe-Tipe Kepribadian Mukmin**

Meskipun setiap Mukmin memiliki keunikan tersendiri, kita dapat mengidentifikasi beberapa tipe kepribadian Mukmin berdasarkan dominasi sifat-sifat tertentu yang menonjol dalam diri mereka. Klasifikasi ini tidak dimaksudkan untuk mengkotak-kotakkan, melainkan untuk memahami keragaman manifestasi

keimanan dalam perilaku manusia. Beberapa tipe kepribadian Mukmin yang dapat diidentifikasi adalah:

1. Mukmin Muttaqin (Bertakwa): Tipe ini ditandai dengan kesadaran yang mendalam akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Mereka sangat hati-hati dalam menjaga diri dari perbuatan dosa dan selalu berusaha menjalankan perintah Allah dengan sebaik mungkin. *Taqwa* menjadi landasan utama dalam setiap tindakan dan keputusan mereka. "*Dan bertakwalah kepada Allah, dan ketahuilah bahwasanya Allah beserta orang-orang yang bertakwa.*" (QS. Al-Baqarah [2]: 194)
2. Mukmin Muhsin (Berbuat Baik): Tipe ini tidak hanya menjalankan kewajiban agama, tetapi juga selalu berusaha melakukan yang terbaik dalam segala hal, baik dalam ibadah maupun dalam interaksi dengan sesama manusia. Mereka memiliki *ihsan*, yaitu kesadaran untuk beribadah kepada Allah seolah-olah melihat-Nya, dan jika tidak bisa melihat-Nya, mereka yakin bahwa Allah selalu melihat mereka. "*Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang bertakwa dan orang-orang yang berbuat kebaikan.*" (QS. An-Nahl [16]: 128). Dalam sebuah hadis yang dikenal sebagai Hadis Jibril, Rasulullah SAW menjelaskan *ihsan* sebagai: "*Engkau beribadah kepada Allah seolah-olah engkau melihat-Nya, maka jika engkau tidak melihat-Nya, sesungguhnya Dia melihatmu.*" (HR. Muslim)
3. Mukmin Sabirin (Penyabar): Tipe ini memiliki ketahanan mental dan emosional yang kuat dalam menghadapi ujian dan cobaan hidup. Mereka menyadari bahwa kehidupan dunia adalah

tempat ujian, dan kesabaran adalah kunci untuk meraih keberkahan dan ridha Allah. Mereka tidak mudah putus asa dan selalu berusaha mencari hikmah di balik setiap kesulitan. *"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."* (QS. Al-Baqarah [2]: 153)

4. Mukmin Syakirin (Bersyukur): Tipe ini selalu menyadari dan menghargai nikmat Allah yang tak terhitung jumlahnya. Mereka senantiasa bersyukur dalam segala kondisi, baik dalam keadaan lapang maupun sempit. Rasa syukur ini tercermin dalam ucapan dan tindakan mereka, serta dalam penggunaan nikmat Allah untuk kebaikan. *"Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih."* (QS. Ibrahim [14]: 7)
5. Mukmin Alim (Berilmu): Tipe ini memiliki semangat tinggi untuk mencari ilmu, khususnya ilmu agama, dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Mereka menyadari bahwa ilmu adalah cahaya yang menerangi jalan hidup dan meningkatkan derajat seseorang di sisi Allah. Mereka tidak hanya mencari ilmu untuk diri sendiri, tetapi juga berusaha menyebarkannya kepada orang lain. *"Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan."* (QS. Al-Mujadilah [58]: 11)

#### **b. Ciri-Ciri Umum Kepribadian Mukmin**

Selain tipe-tipe di atas, terdapat ciri-ciri umum yang idealnya dimiliki oleh setiap Mukmin. Ciri-ciri ini mencerminkan nilai-nilai universal dalam Islam yang membentuk karakter seorang Muslim sejati. Beberapa ciri-ciri tersebut adalah:

1. Jujur dan Amanah: Kejujuran (*sidq*) dan amanah (*amanah*) merupakan sifat fundamental dalam Islam. Mukmin selalu berkata benar, menepati janji, dan dapat dipercaya dalam segala urusan. Sifat ini menjadi fondasi utama dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan harmonis. *"Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam shalatnya, dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna, dan orang-orang yang menunaikan zakat, dan orang-orang yang menjaga kemaluannya, kecuali terhadap isteri-isteri mereka atau budak yang mereka miliki; maka sesungguhnya mereka dalam hal ini tiada tercela. Barangsiapa mencari di balik itu maka mereka itulah orang-orang yang melampaui batas. Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya."* (QS. Al-Mu'minin [23]: 1-8). Hadis dari Abdullah bin Amr, Rasulullah SAW bersabda: *"Ada empat perkara, barangsiapa yang keempatnya ada pada dirinya, maka ia adalah seorang munafik murni, dan barangsiapa yang terdapat padanya salah satu dari keempat perkara tersebut, maka padanya terdapat satu sifat kemunafikan hingga ia meninggalkannya: Jika diberi amanah, ia berkhianat; jika*

*berbicara, ia berdusta; jika berjanji, ia mengingkari; dan jika bertengkar, ia curang."* (HR. Bukhari dan Muslim)

2. Adil dan Bijaksana: Keadilan (*'adl*) adalah prinsip utama dalam Islam. Mukmin senantiasa berusaha berlaku adil dalam segala situasi, terhadap siapapun, bahkan terhadap diri sendiri. Kebijakan (*hikmah*) membimbing mereka untuk mengambil keputusan yang tepat dan proporsional. "*Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran.*" (QS. An-Nahl [16]: 90)
3. Penyayang dan Lemah Lembut: Mukmin memiliki hati yang lembut dan penuh kasih sayang (*rahmah*) terhadap sesama makhluk Allah, terutama terhadap sesama manusia. Mereka menjauhi kekerasan dan kekasaran, serta mengedepankan kelembutan dan kebijakan dalam berinteraksi. "*Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.*" (QS. Ali Imran [3]: 159)

4. Pemaaf dan Toleran: Mukmin memiliki jiwa yang besar dan pemaaf (*'afw*). Mereka tidak menyimpan dendam dan mampu memaafkan kesalahan orang lain. Toleransi (*tasamuh*) terhadap perbedaan pendapat dan keyakinan juga merupakan ciri penting kepribadian Mukmin. *"Jadilah pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang makruf, serta berpalinglah dari orang-orang yang bodoh."* (QS. Al-A'raf [7]: 199)
5. Dermawan dan Peduli Sosial: Mukmin memiliki kepedulian sosial yang tinggi dan gemar berbagi rezeki (*infak* dan *sedekah*) kepada yang membutuhkan. Mereka menyadari bahwa harta yang mereka miliki hanyalah titipan Allah, dan sebagian darinya adalah hak fakir miskin. Kedermawanan bukan hanya berupa materi, tetapi juga bisa berupa waktu, tenaga, dan pikiran. *"Kamu sekali-kali tidak sampai kepada kebajikan (yang sempurna), sebelum kamu menafkahkan seahagian harta yang kamu cintai. Dan apa saja yang kamu nafkahkan maka sesungguhnya Allah mengetahuinya."* (QS. Ali Imran [3]: 92)

#### **c. Implikasi dan Pengembangan Kepribadian Mukmin**

Memahami tipe-tipe dan ciri-ciri kepribadian Mukmin sangat penting dalam konteks pendidikan dan pengembangan diri Muslim. Pendidikan Islam seharusnya tidak hanya fokus pada aspek kognitif dan ibadah ritual, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kepribadian yang Islami. Setiap Muslim diharapkan untuk terus berusaha memperbaiki diri dan menginternalisasi nilai-nilai Islam dalam kepribadiannya.

Menurut pendekatan psikologi modern, pengembangan kepribadian adalah proses sepanjang hayat yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Dalam konteks Islam, faktor internal yang paling utama adalah keimanan dan kesadaran spiritual, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, pendidikan, dan masyarakat. Integrasi antara nilai-nilai Islam dan prinsip-prinsip psikologi dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam pengembangan kepribadian Mukmin yang seimbang dan holistik.

Sebagai contoh, konsep *self-compassion* dalam psikologi Barat, yang menekankan pentingnya bersikap baik dan menerima diri sendiri dengan segala kekurangan, dapat diintegrasikan dengan konsep *tawbah* (bertaubat) dalam Islam. Seorang Mukmin yang menyadari kesalahannya dan bertaubat kepada Allah tidak hanya mendapatkan ampunan, tetapi juga belajar untuk menerima diri sendiri sebagai manusia yang tidak sempurna dan terus berusaha untuk menjadi lebih baik.

Kepribadian Mukmin adalah konsep yang kaya dan multidimensional, mencakup berbagai tipe dan ciri-ciri yang mencerminkan manifestasi keimanan dalam kehidupan sehari-hari. Pengembangan kepribadian Mukmin adalah proses berkelanjutan yang membutuhkan pemahaman yang mendalam tentang ajaran Islam, kesadaran diri, dan upaya terus-menerus untuk mengamalkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan.

## **Kepribadian Kafir**

Dalam teologi Islam, istilah "kafir" merujuk kepada individu yang menolak atau tidak mengakui kebenaran Islam, termasuk keberadaan dan keesaan Allah (Tauhid) serta kerasulan Nabi Muhammad. Secara etimologi, "kafir" berasal dari kata bahasa Arab "كفر" (kafara) yang berarti menutupi atau mengingkari. Dalam konteks agama, kafir berarti orang yang menutupi atau mengingkari kebenaran ajaran Islam. Istilah ini memiliki cakupan yang luas dalam Al-Quran, tidak hanya terbatas pada penolakan secara eksplisit, tetapi juga mencakup berbagai bentuk pengingkaran dan sikap yang bertentangan dengan prinsip-prinsip Islam.

### **a. Tipe-Tipe Kafir Menurut Perspektif Islam**

Para ulama Islam mengklasifikasikan kekafiran ke dalam beberapa tipe berdasarkan sifat dan penyebabnya. Beberapa kategori utama yang sering disebutkan adalah:

1. Kafir *Inkar* (Pengingkaran): Tipe kafir ini adalah mereka yang secara sadar dan eksplisit menolak kebenaran Islam, meskipun telah mengetahui dan memahami ajarannya. Mereka dengan sengaja menolak untuk beriman kepada Allah dan Rasul-Nya. Al-Quran menyebutkan tentang golongan ini dalam banyak ayat, salah satunya: "Sesungguhnya orang-orang kafir, sama saja bagi mereka, kamu beri peringatan atau tidak kamu beri peringatan, mereka tidak akan beriman." (QS. Al-Baqarah [2]: 6) Ayat ini menjelaskan bahwa penolakan mereka bersifat keras kepala dan tidak terpengaruh oleh peringatan atau bukti kebenaran.

2. Kafir *Juhud* (Pengingkaran dengan Kesadaran akan Kebenaran): Tipe ini merujuk kepada orang-orang yang dalam hati mereka sebenarnya mengakui kebenaran Islam, tetapi mereka menolaknya secara lisan dan perbuatan karena alasan tertentu, seperti kesombongan, kepentingan duniawi, atau fanatisme kelompok. Al-Quran menggambarkan karakter ini dalam kisah Fir'aun dan kaumnya: "Dan mereka mengingkarinya (mukjizat-mukjizat Musa) karena kezaliman dan kesombongan (diri) mereka, padahal hati mereka meyakini (kebenarannya). Maka perhatikanlah betapa kesudahan orang-orang yang berbuat kerusakan." (QS. An-Naml [27]: 14) Ayat ini menunjukkan bahwa pengingkaran *juhud* didorong oleh hawa nafsu dan bukan karena ketidaktahuan akan kebenaran.
3. Kafir *Nifaq* (Munafik): Kategori ini adalah yang paling berbahaya karena mereka berpura-pura beriman di hadapan orang-orang Muslim, namun dalam hati mereka tetap kafir. Mereka menyembunyikan kekafiran mereka dan menunjukkan keimanan secara lahiriah untuk mendapatkan keuntungan atau menghindari kesulitan. Al-Quran sangat keras mengecam orang-orang munafik: "Sesungguhnya orang-orang munafik itu (ditempatkan) pada tingkatan yang paling bawah dari neraka. Dan kamu sekali-kali tidak akan mendapat seorang penolong pun bagi mereka," (QS. An-Nisa' [4]: 145) Kemunafikan dianggap lebih buruk dari kekafiran yang terang-terangan karena dapat merusak komunitas Muslim dari dalam.

4. Kafir *Isyraq* (Musyrik): Tipe kafir ini adalah mereka yang mempersekutukan Allah dengan sesuatu selain-Nya. Mereka menyembah berhala, dewa-dewa, atau menjadikan makhluk sebagai sekutu bagi Allah dalam ibadah dan ketundukan. Islam menentang keras perbuatan syirik ini karena melanggar prinsip dasar Tauhid. Al-Quran menegaskan: "Sesungguhnya Allah tidak akan mengampuni dosa syirik, dan Dia mengampuni dosa yang selain syirik bagi siapa yang dikehendaki-Nya. Barangsiapa yang mempersekutukan Allah, maka sungguh ia telah berbuat dosa yang besar." (QS. An-Nisa' [4]: 48) Syirik dianggap sebagai dosa terbesar dalam Islam karena merusak esensi keimanan kepada keesaan Allah.

#### **b. Ciri-Ciri Kepribadian Kafir Berdasarkan Al-Quran dan Hadis**

Al-Quran dan Hadis memberikan gambaran tentang ciri-ciri kepribadian yang sering diasosiasikan dengan kekafiran. Ciri-ciri ini tidak selalu dimiliki oleh setiap orang kafir secara keseluruhan, tetapi merupakan kecenderungan umum yang dapat ditemukan dalam perilaku dan sikap mereka. Beberapa ciri-ciri tersebut antara lain:

1. Keras Kepala dan Sombong: Orang kafir sering digambarkan sebagai keras kepala dalam menolak kebenaran dan sombong untuk menerima petunjuk. Mereka merasa diri lebih benar atau lebih tinggi dari orang lain sehingga sulit untuk menerima nasihat atau ajaran agama. Al-Quran menggambarkan sifat ini: "Dan apabila dikatakan kepada mereka: 'Ikutilah apa yang telah diturunkan Allah,' mereka menjawab: '(Tidak), tetapi kami hanya

mengikuti apa yang telah kami dapati dari (perbuatan) nenek moyang kami.' Apakah (mereka akan mengikuti nenek moyang mereka) walaupun nenek moyang mereka itu tidak mengetahui suatu apapun, dan tidak mendapat petunjuk?" (QS. Al-Baqarah [2]: 170) Ayat ini menyoroti sikap keras kepala dalam mengikuti tradisi nenek moyang secara buta tanpa mau mempertimbangkan kebenaran yang baru.

2. Mengejek dan Menghina Agama: Orang kafir seringkali mengejek, mengolok-olok, atau menghina agama Islam dan simbol-simbolnya. Mereka merendahkan ajaran Islam dan berusaha untuk mencemooh orang-orang yang beriman. Al-Quran mencela perilaku ini: "Sesungguhnya orang-orang yang berdosa, adalah mereka yang dahulunya (di dunia) menertawakan orang-orang yang beriman. Dan apabila orang-orang mukmin lewat di hadapan mereka, mereka saling mengedipkan matanya. Dan apabila orang-orang berdosa itu kembali kepada kaumnya, mereka kembali dengan gembira (berolok-olok)." (QS. Al-Mutaffifin [83]: 29-31) Ayat ini menjelaskan bahwa ejekan dan hinaan adalah ciri orang-orang yang berdosa dan sombong.
3. Mencari-Cari Kesalahan dan Keraguan: Orang kafir seringkali mencari-cari kesalahan dalam ajaran Islam dan berusaha untuk menimbulkan keraguan di hati orang-orang yang beriman. Mereka sengaja mempermasalahkan hal-hal yang tidak esensial dan mengabaikan bukti-bukti kebenaran yang jelas. Al-Quran menggambarkan sikap ini: "Mereka berkata: 'Mengapa tidak

diturunkan kepadanya mukjizat dari Tuhannya?' Katakanlah: 'Sesungguhnya mukjizat-mukjizat itu hanya ada pada sisi Allah, dan sesungguhnya aku hanya seorang pemberi peringatan yang jelas.'" (QS. Al-'Ankabut [29]: 50) Ayat ini menunjukkan bahwa permintaan mukjizat hanyalah alasan untuk menolak kebenaran, bukan karena benar-benar mencari bukti.

4. Cinta Dunia yang Berlebihan dan Lupa Akhirat: Orang kafir seringkali terlalu terikat dengan kehidupan dunia dan melupakan akhirat. Mereka mengejar kenikmatan duniawi dan mengabaikan persiapan untuk kehidupan setelah kematian. Al-Quran mengingatkan tentang bahaya cinta dunia yang berlebihan: "Akan tetapi kamu (orang-orang kafir) memilih kehidupan duniawi. Padahal kehidupan akhirat itu lebih baik dan lebih kekal." (QS. Al-A'la [87]: 16-17) Ayat ini menekankan pentingnya memprioritaskan akhirat daripada dunia yang fana.
5. Tidak Bersyukur dan Mengingkari Nikmat: Orang kafir cenderung tidak bersyukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah dan bahkan mengingkari nikmat-nikmat tersebut. Mereka menganggap segala sesuatu yang baik yang mereka peroleh adalah hasil usaha mereka sendiri dan melupakan peran Allah dalam kehidupan mereka. Al-Quran menggambarkan sikap ini: "Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku." (QS. Al-Baqarah [2]: 152) Ayat ini memerintahkan untuk bersyukur dan mengingatkan agar tidak mengingkari nikmat Allah.

Memahami konsep ini penting dalam studi teologi Islam untuk memahami pandangan agama terhadap perbedaan keyakinan dan perilaku yang bertentangan dengan ajaran Islam. Penting untuk menekankan bahwa penentuan kekafiran seseorang adalah hak prerogatif Allah dan bukan tugas manusia untuk menghakimi keyakinan individu. Pembahasan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman teologis dan bukan untuk menghakimi atau mendiskriminasi individu atau kelompok tertentu.

### **Kepribadian Munafik**

Kemunafikan, atau *nifaaq* dalam bahasa Arab, merupakan konsep yang mendalam dan kompleks dalam ajaran Islam. Secara etimologis, *nifaaq* berasal dari kata *nafiq* yang berarti lubang tempat keluar, atau lubang tikus tanah yang memiliki dua pintu: satu pintu masuk dan pintu lain untuk melarikan diri. Secara terminologis, kemunafikan merujuk pada ketidaksesuaian antara lahir dan batin, antara perkataan dan perbuatan, terutama dalam konteks keimanan dan moralitas. Dalam psikologi modern, konsep yang sejajar dengan kemunafikan dapat ditemukan dalam studi tentang inkonsistensi sikap-perilaku, disimulasi, dan manajemen kesan (*impression management*). Dalam perspektif Islam, kemunafikan memiliki dimensi spiritual dan teologis yang lebih dalam, terkait dengan keimanan (*iman*) dan konsekuensi di akhirat.

Al-Quran dan Hadis dengan jelas mengecam kemunafikan sebagai penyakit hati yang berbahaya dan menjauhkan manusia dari Allah SWT. Dalam Al-Quran, Surah Al-Munafiqun secara khusus

membahas tentang karakteristik orang-orang munafik. Allah SWT berfirman: "Apabila orang-orang munafik datang kepadamu, mereka berkata: "Kami bersaksi bahwa sesungguhnya kamu benar-benar Rasul Allah". Dan Allah mengetahui bahwa sesungguhnya kamu benar-benar Rasul-Nya; dan Allah mengetahui bahwa sesungguhnya orang-orang munafik itu benar-benar pendusta." (QS. Al-Munafiqun [63]: 1). Ayat ini menjelaskan bahwa orang-orang munafik secara verbal mengakui kenabian Muhammad SAW, namun pengakuan tersebut tidak berasal dari hati yang tulus. Allah SWT menegaskan bahwa mereka adalah pendusta dalam klaim keimanan mereka. Penekanan pada ketidaksesuaian antara ucapan dan keyakinan hati menjadi ciri utama definisi kemunafikan dalam Islam. Dalam Surah Al-Baqarah, Allah SWT menggambarkan ciri-ciri orang munafik secara lebih rinci: "Di antara manusia ada yang mengatakan: "Kami beriman kepada Allah dan Hari Kemudian," padahal mereka itu sesungguhnya bukan orang yang beriman. Mereka hendak menipu Allah dan orang-orang yang beriman, padahal mereka hanya menipu diri mereka sendiri sedang mereka tidak menyadarinya. Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta." (QS. Al-Baqarah [2]: 8-10). Ayat-ayat ini mengungkapkan beberapa aspek penting dari kemunafikan:

1. Pengakuan Iman yang Palsu (*Idzhar al-Iman bi al-Lisan*): Orang munafik menampilkan diri seolah-olah beriman, namun hati mereka kosong dari keimanan yang sejati.

2. Upaya Menipu (*Khud'ah*): Mereka berusaha menipu Allah dan orang-orang beriman dengan menampilkan kepalsuan agama mereka.
3. Penyakit Hati (*Marad fi Qulubihim*): Kemunafikan dianggap sebagai penyakit spiritual yang merusak hati dan jiwa.
4. Dusta (*Kadzib*): Dusta menjadi karakteristik utama orang munafik, baik dalam perkataan maupun perbuatan mereka.

Dalam Hadis, Rasulullah SAW juga memberikan penekanan yang kuat terhadap bahaya kemunafikan dan ciri-ciri orang munafik. Salah satu Hadis yang paling terkenal mengenai hal ini diriwayatkan oleh Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda: "Tanda-tanda orang munafik itu ada tiga: Apabila berbicara, ia berdusta; apabila berjanji, ia mengingkari; dan apabila dipercaya, ia berkhianat." (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini menggarisbawahi tiga ciri utama kemunafikan dalam tindakan sehari-hari: dusta dalam perkataan, ingkar janji, dan khianat dalam amanah. Ciri-ciri ini tidak hanya merusak hubungan sosial, tetapi juga mencerminkan adanya inkonsistensi antara nilai-nilai yang diakui secara verbal dengan perilaku yang dipraktikkan.

#### **a. Tipe-Tipe Kepribadian Munafik**

Ulama Islam membagi kemunafikan menjadi dua tipe utama, yaitu:

1. Munafik I'tiqadi (Kemunafikan Keyakinan/Besar): Tipe kemunafikan ini merupakan bentuk kemunafikan yang paling serius dan berbahaya. Munafik I'tiqadi adalah mereka yang secara lahiriah menampakkan diri sebagai Muslim,

mengucapkan syahadat, melaksanakan ibadah, namun dalam hati mereka sebenarnya tidak beriman kepada Allah SWT dan Rasul-Nya. Mereka menyembunyikan kekafiran di balik topeng keimanan. Tipe kemunafikan ini mengeluarkan seseorang dari agama Islam dan menyebabkan kekal di neraka. Ciri-ciri munafik l'tiqadi meliputi:

1. Mendustakan Rasulullah SAW dan ajaran Islam dalam hati.
2. Membenci kemenangan Islam dan kaum Muslimin.
3. Bergembira atas kekalahan atau musibah yang menimpa kaum Muslimin.
4. Merencanakan makar dan tipu daya untuk merusak Islam dari dalam.
5. Mengejek dan merendahkan Allah SWT, Rasul-Nya, Al-Quran, dan agama Islam.

Tipe kemunafikan ini, dalam perspektif psikologi, mungkin dapat dianalogikan dengan disimulasi ekstrim atau kepribadian ganda dalam konteks agama. Perbedaan utama terletak pada motivasi dan konsekuensi. Dalam Islam, motivasi munafik l'tiqadi adalah untuk mendapatkan keuntungan duniawi atau menghindari kerugian, sementara konsekuensinya adalah siksa neraka abadi.

2. Munafik Amali (Kemunafikan Perbuatan/Kecil): Tipe kemunafikan ini merujuk pada perbuatan-perbuatan yang menyerupai perbuatan orang munafik, meskipun orang tersebut masih memiliki keimanan dalam hatinya. Munafik Amali tidak mengeluarkan seseorang dari agama Islam, tetapi dapat

mengurangi kualitas keimanan dan mendatangkan dosa. Ciri-ciri munafik Amali adalah sebagaimana yang disebutkan dalam Hadis tentang tanda-tanda munafik:

1. Berdusta dalam perkataan.
2. Mengingkari janji.
3. Berkhianat terhadap amanah.
4. Bermusuhan secara curang (dalam riwayat lain disebutkan).
5. Berlebihan dalam pertengkaran (dalam riwayat lain disebutkan).

Tipe kemunafikan ini dapat dikaitkan dengan konsep inkonsistensi sikap-perilaku dalam psikologi sosial. Individu mungkin memiliki nilai-nilai moral yang baik, tetapi dalam tindakan sehari-hari mereka gagal menerapkannya. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui berbagai faktor psikologis, seperti kelemahan kontrol diri (*self-control*), tekanan sosial, atau justifikasi moral untuk perilaku yang tidak etis. Penelitian dari Batson dan kolega menunjukkan bahwa orang seringkali terlibat dalam "kemunafikan moral" (*moral hypocrisy*), di mana mereka berusaha tampil bermoral di mata orang lain, tetapi tidak benar-benar termotivasi untuk bertindak sesuai dengan standar moral mereka sendiri.<sup>126</sup>

#### **b. Ciri-Ciri Kepribadian Munafik Secara Terperinci**

Selain ciri-ciri umum yang telah disebutkan, terdapat ciri-ciri lain yang lebih spesifik dan mendalam dari kepribadian munafik, baik dalam perspektif Islam maupun psikologi:

1. Ketidakjujuran dan Kebohongan Kronis: Orang munafik cenderung sering berbohong dan tidak jujur dalam perkataan dan perbuatan mereka. Kebohongan menjadi alat utama mereka untuk menutupi jati diri yang sebenarnya dan memanipulasi orang lain<sup>127</sup>. Dalam psikologi, kebohongan kronis dapat dikaitkan dengan berbagai motif, seperti menghindari hukuman, mendapatkan keuntungan, atau menjaga citra diri yang positif di mata orang lain<sup>128</sup>.
2. Inkonsistensi Perilaku: Orang munafik menampilkan perilaku yang berbeda-beda tergantung pada situasi dan orang yang dihadapi. Mereka bersikap baik dan ramah di depan orang-orang beriman, tetapi di belakang mereka mencemooh dan mengkritik. Inkonsistensi ini mencerminkan kurangnya integritas dan prinsip yang kokoh dalam kepribadian mereka. Dalam psikologi, inkonsistensi perilaku dapat dijelaskan oleh teori disonansi kognitif, di mana individu berusaha mengurangi ketidaknyamanan yang timbul akibat adanya keyakinan atau nilai yang bertentangan dengan perilaku mereka<sup>129</sup>.
3. Mencari Pujian dan Pengakuan (*Riya*): Orang munafik cenderung melakukan perbuatan baik semata-mata untuk mendapatkan pujian dan pengakuan dari orang lain (*riya*). Mereka tidak ikhlas dalam beribadah dan beramal, melainkan hanya mencari popularitas dan status sosial. Dalam psikologi, perilaku mencari pujian dapat dijelaskan oleh kebutuhan akan validasi eksternal dan harga diri yang rapuh<sup>130</sup>.

4. Berprasangka Buruk terhadap Orang Beriman: Orang munafik seringkali berprasangka buruk dan mencurigai orang-orang beriman. Mereka melihat kebaikan dan ketulusan orang lain dengan sinis dan mencurigakan. Prasangka buruk ini bersumber dari hati yang kotor dan rasa iri terhadap keimanan dan kebaikan orang lain. Dalam psikologi, prasangka buruk dapat dijelaskan oleh teori identitas sosial, di mana individu cenderung memfavoritkan kelompoknya sendiri (*in-group*) dan merendahkan kelompok lain (*out-group*)<sup>131</sup>.
5. Malas dan Berat Hati dalam Beribadah: Orang munafik merasa malas dan berat hati dalam melaksanakan ibadah kepada Allah SWT. Mereka melakukan ibadah secara formalitas dan tanpa kekhusyukan. Kemasalahatan ibadah tidak tercermin dalam perilaku dan moralitas mereka sehari-hari. Dalam psikologi, kemalasan dan kurangnya motivasi dapat dijelaskan oleh faktor-faktor seperti kurangnya makna dan tujuan hidup, kelelahan psikologis, atau gangguan mood<sup>132</sup>.
6. Suka Berdebat dan Mencari-Cari Kesalahan: Orang munafik cenderung suka berdebat dan mencari-cari kesalahan orang lain, terutama orang-orang beriman. Mereka menggunakan argumentasi yang batil untuk membenarkan pendapat mereka sendiri dan merendahkan orang lain. Dalam psikologi, perilaku argumentatif dan mencari-cari kesalahan dapat dikaitkan dengan kebutuhan untuk mendominasi dan mengontrol interaksi sosial, serta mekanisme pertahanan diri untuk menutupi kekurangan diri<sup>133</sup>.

7. Tidak Bertanggung Jawab dan Tidak Dapat Dipercaya: Orang munafik seringkali tidak bertanggung jawab dan tidak dapat dipercaya dalam perkataan dan perbuatan mereka. Mereka mudah mengabaikan kewajiban dan melanggar janji. Ketidakpercayaan ini merusak hubungan sosial dan menciptakan lingkungan yang tidak aman dan tidak stabil. Dalam psikologi, ketidakbertanggungjawaban dan ketidakpercayaan dapat dikaitkan dengan kurangnya integritas moral, rendahnya kesadaran diri, atau gangguan kepribadian<sup>134</sup>.

### **c. Implikasi dan Cara Menghindari Kemunafikan**

Kemunafikan, baik tipe *I'tiqadi* maupun *Amali*, memiliki implikasi yang sangat merugikan, baik secara individual maupun sosial. Secara spiritual, kemunafikan dapat menjauhkan seseorang dari Allah SWT dan menjerumuskannya ke dalam kemurkaan-Nya. Secara sosial, kemunafikan merusak kepercayaan, solidaritas, dan harmoni dalam masyarakat. Hubungan antarindividu menjadi rapuh dan dipenuhi dengan kecurigaan.

Untuk menghindari kemunafikan, seorang Muslim perlu melakukan upaya-upaya berikut:

1. Meningkatkan Keimanan dan Ketakwaan: Keimanan yang kuat dan ketakwaan kepada Allah SWT merupakan benteng utama dari kemunafikan. Dengan senantiasa memperdalam ilmu agama, merenungi Al-Quran dan Hadis, serta meningkatkan kualitas ibadah, seseorang dapat memperkuat spiritualitasnya dan menjauhkan diri dari kemunafikan.

2. Introspeksi Diri (*Muhasabah*): Melakukan introspeksi diri secara rutin sangat penting untuk mengidentifikasi potensi kemunafikan dalam diri. Dengan jujur melihat kekurangan dan kesalahan diri, seseorang dapat memperbaiki diri dan berusaha untuk menjadi lebih baik.
3. Berlatih Kejujuran dan Keikhlasan: Membiasakan diri untuk selalu jujur dalam perkataan dan perbuatan, serta ikhlas dalam beribadah dan beramal merupakan langkah penting untuk menjauhi kemunafikan. Kejujuran dan keikhlasan harus menjadi landasan utama dalam setiap aspek kehidupan.
4. Menjaga Amanah dan Menepati Janji: Berusaha untuk selalu menjaga amanah yang diberikan dan menepati janji yang diucapkan adalah ciri-ciri orang beriman yang sejati. Dengan mempraktikkan amanah dan janji, seseorang dapat menjauhkan diri dari ciri-ciri munafik.
5. Memperbaiki Hubungan dengan Allah dan Sesama Manusia: Kemunafikan seringkali timbul akibat lemahnya hubungan dengan Allah SWT dan sesama manusia. Oleh karena itu, memperbaiki hubungan dengan Allah melalui ibadah yang khusyuk dan ikhlas, serta memperbaiki hubungan dengan sesama manusia melalui akhlak yang mulia, dapat membantu menjauhkan diri dari kemunafikan.

Kepribadian munafik merupakan konsep yang kompleks dan berbahaya dalam perspektif Islam. Terdapat dua tipe utama kemunafikan, yaitu Munafik l'tiqadi (keyakinan) dan Munafik Amali (perbuatan), masing-masing dengan ciri-ciri dan implikasinya

sendiri. Ciri-ciri kepribadian munafik mencakup ketidakjujuran, inkonsistensi perilaku, riya, prasangka buruk, kemalasan dalam beribadah, suka berdebat, dan ketidakbertanggungjawaban. Untuk menghindari kemunafikan, penting bagi setiap Muslim untuk meningkatkan keimanan, introspeksi diri, berlatih kejujuran dan keikhlasan, menjaga amanah, dan memperbaiki hubungan dengan Allah dan sesama manusia. Memahami tipe-tipe dan ciri-ciri kepribadian munafik adalah langkah awal untuk melindungi diri dari penyakit hati yang berbahaya ini dan berusaha menjadi Muslim yang sejati, baik lahir maupun batin.

## **Sejarah Konseptual Psikologi Kepribadian**

### **Akar Sejarah; Sebelum Tahun 1930-an**

Sebelum Gordon Allport memperkenalkan pandangannya tentang psikologi kepribadian, sejumlah cendekiawan Eropa terkemuka sudah terlebih dahulu mengonsepsikan manusia sebagai unit studi ilmiah yang utuh. Para cendekiawan ini memperjuangkan gagasan bahwa manusia adalah makhluk yang tidak hanya terpisah dalam segi-segi tertentu, tetapi lebih sebagai suatu entitas yang berjuang menuju kesatuan dan tujuan hidup yang lebih besar. Pandangan-pandangan ini mencerminkan pencarian untuk memahami manusia dalam konteks keseluruhan, bukan hanya sebagai bagian-bagian terpisah yang masing-masing terisolasi.

Salah satu tokoh penting dalam hal ini adalah Auguste Comte (1852), yang memperkenalkan konsep *la morale*, sebuah ilmu baru yang didedikasikan untuk mempelajari individu sebagai "penyebab dan akibat masyarakat." Comte melihat individu bukan hanya

sebagai makhluk biologis atau budaya semata, melainkan sebagai agen moral yang memiliki pola yang unik, hadir sebagai sebuah kesatuan yang terpadu dan terarah. Pandangan Comte ini mengusung gagasan bahwa manusia memiliki tujuan dan arah dalam hidupnya yang lebih luas daripada sekadar reaksi biologis atau respons terhadap budaya. Allport (1954) menyatakan, "*apa yang dicari Comte adalah ilmu kepribadian sayangnya beberapa tahun sebelum ilmu semacam itu memungkinkan*". Dalam pandangan Allport, Comte telah merintis jalan bagi ilmu kepribadian yang lebih holistik meskipun pada masanya itu belum bisa terwujud sepenuhnya.<sup>135</sup>

Dilthey (1900/1976), seorang tokoh filsafat Jerman, lebih jauh mengemukakan pandangannya mengenai ilmu kehidupan manusia. Ia menekankan bahwa ilmu yang mempelajari kehidupan manusia harus terpisah dari ilmu pengetahuan alam dan pendekatan objektif yang digunakan dalam sains alam. Dengan menolak hampir semua aturan metodologi ilmiah konvensional, Dilthey memperkenalkan *Verstehen* (pemahaman empatik) sebagai metode untuk memahami kesatuan batin kehidupan individu. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mendalami pengalaman subjektif dan kompleksitas individu melalui pemahaman yang lebih dalam tentang perasaan, motivasi, dan keadaan batin yang mempengaruhi perilaku mereka.<sup>136</sup>

Sementara itu, dalam psikologi personalistik, yang dipelopori oleh Hermann Stem (1924), terdapat pandangan bahwa manusia adalah "kesatuan dinamis multiform," yang mencerminkan berbagai

aspek dari kepribadian manusia yang saling terhubung dan berkembang secara dinamis. Pandangan ini mengakui bahwa meskipun setiap individu memiliki banyak aspek dalam dirinya, semuanya berinteraksi dan membentuk kepribadian yang utuh.<sup>137</sup>

Pandangan lebih mainstream yang lebih dekat dengan arus psikologi akademis datang dari William McDougall (1908), yang meskipun memandang kepribadian sebagai hasil dari berbagai naluri dan sentimen, berfokus pada peran sentimen utama seperti harga diri dalam menciptakan kesatuan diri—suatu konsep yang disebutnya sebagai karakter. McDougall menekankan pentingnya harga diri dalam mengorganisasi dan menyatukan elemen-elemen dalam kepribadian manusia, yang menghasilkan sebuah kesatuan yang stabil dan kuat dalam diri individu.<sup>138</sup>

Paham tentang keutuhan atau kesatuan manusia juga dapat ditemukan dalam pemikiran tokoh-tokoh besar psikologi, seperti William James (1890) dan Sigmund Freud (1923/1961). James memandang bahwa diri-sebagai-aku (*self-as-me*), yang terdiri dari dimensi material, sosial, dan spiritual, mencakup segala hal yang dipahami sebagai "aku" dan "milikku." Diri ini bersifat lebih permanen dan dapat berubah seiring waktu. Sebaliknya, James melihat diri-sebagai-aku dalam aspek subjektif atau ego sebagai suatu pengalaman yang lebih temporer—suatu momen kesadaran yang selalu mengalir dan dapat lenyap dengan cepat. James memberikan gambaran dinamis tentang bagaimana "aku" berinteraksi dengan dunia di sekitar individu.<sup>139</sup>

Freud, dalam teorinya tentang struktur kepribadian, membagi manusia menjadi tiga bagian utama: id, ego, dan superego. Ego, yang dikenal juga sebagai "aku" (das Ich), adalah agen pemersatu yang berfungsi untuk menyeimbangkan konflik antara dorongan-dorongan dasar (id) dan tuntutan moral (superego), serta antara individu dan lingkungan eksternalnya. Freud menekankan bahwa ketika kesatuan atau keutuhan dalam diri individu hancur misalnya, karena ketidakseimbangan antara id, ego, dan superego individu tersebut akan mengalami gangguan psikologis. Dalam konteks ini, ego berfungsi untuk menjaga integritas diri dan membantu individu menghadapi realitas dengan cara yang rasional dan terorganisir.<sup>140</sup>

Dengan pandangan-pandangan ini, dapat dilihat bahwa konsep mengenai keutuhan individu baik dalam perspektif moral, psikologis, maupun sosial—telah lama diperdebatkan dan dibangun oleh berbagai pemikir. Baik Comte, Dilthey, McDougall, James, maupun Freud semuanya menggarisbawahi pentingnya memahami individu sebagai entitas yang utuh, dengan dinamika internal yang mempengaruhi perilaku dan perkembangan psikologisnya. Keutuhan ini tidak hanya terletak pada keseimbangan antara berbagai aspek kepribadian, tetapi juga pada cara individu berinteraksi dengan dunia luar, baik dalam konteks sosial maupun budaya.

### **Pembentukan Sistem 1930-1950**

Visi Allport (1937) untuk psikologi kepribadian adalah alternatif humanistik terhadap paradigma mekanistik psikologi stimulus-respons yang berlaku pada tahun 1930-an. Visi ini merupakan

penawar optimis terhadap determinisme Freudian dan penekanan yang semakin meningkat, dalam tulisan-tulisan klinis, pada patologi manusia. Dalam otobiografinya, Allport (1968) menyatakan bahwa ia ingin menciptakan bidang studi yang berpusat pada gambaran manusia "yang akan memungkinkan kita untuk menguji sepenuhnya potensi demokratis dan manusiawi apa pun yang mungkin dimilikinya". Menjelang akhir Depresi Besar di Eropa dan Amerika dan menjelang Perang Dunia II, Allport menulis *Personality* dalam semangat reformasi sosial dan harapan untuk dunia yang lebih baik. Teks Allport bersifat kosmopolitan, terpelajar, dan mendalami ilmu pengetahuan Eropa dunia lama. Buku ini juga sangat khas Amerika, dengan optimismenya yang tak malu-malu dan nada egaliterinya.<sup>141</sup>

Allport menyajikan serangkaian konsep dan hipotesis yang eklektik, yang secara longgar dikaitkan dengan satu tema dominan: pribadi adalah satu kesatuan yang unik. Agak ironis bahwa dalam sejarah psikologi kepribadian, tema utama buku teks penting di bidang ini tetap menjadi aspek yang paling kontroversial dan diperdebatkan dari warisan Allport, seolah-olah alasan utama bidang ini juga menjadi musuh bebuyutannya. Bagaimana ilmu tentang pribadi dapat berasumsi bahwa setiap pribadi itu unik? Jika ilmu mencari keabsahan di antara pribadi-pribadi (nomotetik), lalu bagaimana ilmu itu dapat memahami, bahkan memberi ruang bagi, keunikan individu (idiografik)? Banyak, jika tidak sebagian besar, psikolog kepribadian secara tradisional menolak desakan Allport bahwa psikologi kepribadian harus berfokus pada keunikan kasus individu (misalnya, Holt, 1962). Mereka bersikap lebih baik,

setidaknya dalam retorika mereka jika tidak dalam penelitian mereka, ketika menyangkut desakan Allport bahwa psikolog kepribadian mempedulikan keutuhan seseorang.<sup>142</sup>

Dalam teori Allport sendiri, keutuhan dan kesatuan seseorang mungkin paling baik ditangkap dalam konsep dirinya, atau *proprium*. *The "proprium includes all aspects of personality that make for inward unity"* ("*Proprium mencakup semua aspek kepribadian yang menciptakan kesatuan batin*"). Delapan aspek *proprium* yang berbeda dapat diidentifikasi, masing-masing muncul pada titik tertentu dalam perkembangan seseorang. Dalam urutan perkembangan kemunculannya, ciri-ciri tersebut adalah (1) rasa diri jasmani, (2) identitas diri, (3) harga diri, (4) perluasan diri, (5) citra diri, (6) diri sebagai penanggulangan rasional, (7) usaha yang tepat untuk mencapai tujuan hidup, dan (8) rasa pemersatu diri sebagai orang yang mengetahui, atau rasa totalitas orang sebagai suatu proses yang terus berubah dan berkembang.<sup>143</sup>

Menurut pandangan Allport, motivasi manusia dan perbedaan individu dijelaskan oleh sifat. Bagi Allport, sifat adalah "struktur neuropsikis yang memiliki kapasitas untuk menjadikan banyak rangsangan secara fungsional setara, dan untuk memulai dan membimbing bentuk perilaku adaptif dan ekspresif yang setara (konsisten secara bermakna)". Allport berpendapat bahwa sifat adalah entitas kausal yang nyata yang sesuai dengan struktur neurofisiologis yang belum diketahui. Sifat bukan sekadar kategori deskriptif dari perilaku yang secara fungsional setara. Menolak perbedaan antara motif dan sifat, Allport menegaskan bahwa sifat

memiliki fitur motivasi, yang berfungsi untuk memberi energi, mengarahkan, dan memilih perilaku. Meskipun ada kesalahpahaman umum, Allport tidak berpendapat bahwa sifat menghasilkan generalitas lintas situasi yang sangat tinggi dalam perilaku manusia. Seseorang dapat dicirikan oleh sifat yang kontradiktif. Lebih jauh, perilaku selalu merupakan fungsi dari situasi, dalam arti *bahwa "sifat sifat yang selalu berubah dan ketergantungannya yang erat pada kondisi lingkungan yang cair melarang konsepsi yang terlalu kaku atau terlalu sederhana"*.<sup>144</sup>

### **Penyusunan Konstruksi 1950-1970**

Psikolog kembali ke lingkungan universitas mereka pada akhir Perang Dunia II untuk menghadapi apa yang akan menjadi perluasan terbesar dalam pendidikan tinggi dalam sejarah masyarakat Amerika. Sejumlah besar veteran perang kembali atau masuk perguruan tinggi, banyak yang memanfaatkan GI Bill. Universitas berjuang keras untuk mengimbangi pendaftaran yang terus meningkat, membangun laboratorium, ruang kelas, dan asrama baru, dan memperluas departemen mereka jauh melampaui ukuran sebelum perang. Seperti kebanyakan departemen universitas lainnya, departemen psikologi tumbuh dalam ukuran dan keragaman. Pendanaan federal untuk penelitian psikologis menjadi jauh lebih banyak, merangsang dan mempromosikan banyak program penelitian terapan dan dasar di seluruh negeri. Perluasan tersebut membawa serta peningkatan spesialisasi. Semakin sedikit psikolog yang melihat diri mereka sebagai "generalis." Sebaliknya, mereka sekarang menjadi "psikolog perkembangan," "psikolog

sosial," atau "psikolog fisiologis," bukan sekadar "psikolog." Setelah Perang Dunia II, psikologi berkembang pesat ke berbagai bidang nonakademis, seperti yang disaksikan oleh pertumbuhan pesat psikologi klinis dan subdisiplin "terapan" lainnya, pesatnya psikoterapi dan berbagai bentuk konseling dan perubahan perilaku, perluasan psikologi ke sekolah-sekolah, dan semakin profesionalnya bidang yang akar utamanya berada di dunia akademis. Dalam psikologi akademis, tradisi keilmuan tertentu tampaknya mengikuti puncak perluasan umum sementara yang lain berisiko tersapu. Dirangsang oleh teori-teori baru yang menarik<sup>145</sup> dan simulasi laboratorium yang berani<sup>146</sup>, psikologi sosial eksperimental menikmati masa keemasan hingga pertengahan 1960-an.<sup>147</sup> Sebaliknya, psikologi kepribadian tampaknya gagal. Secara keseluruhan, psikologi kepribadian pada dasarnya bersifat generalis di era spesialisasi, simpatik terhadap pendekatan korelasional untuk penelitian di era yang mengagungkan metode eksperimental, dan tertarik pada perbedaan di antara orang-orang selama masa ketika psikologi sosial menyarankan bahwa, dalam beberapa hal, setiap orang pada dasarnya sama<sup>148</sup>. Dan sejauh orang mungkin "berbeda," mereka cenderung berbeda, beberapa orang tampaknya menyarankan, dalam hal-hal yang terkait dengan patologi—wilayah disiplin ilmu psikologi klinis yang sedang berkembang. Antara tahun 1950 dan 1970, psikologi kepribadian menyaksikan erosi bertahap identitasnya dalam psikologi secara keseluruhan. Seperti yang dikatakan seorang pengulas beberapa tahun kemudian, psikologi kepribadian dapat dieja dalam salah satu dari dua cara: c-l-i-n-i-c-a-

I atau s-o-c-i-a-<sup>149</sup>. Setelah perang, psikolog kepribadian mulai melakukan penelitian pengujian hipotesis. Melalui metode nomotetik konvensional, mereka berusaha mengartikulasikan beberapa konstruksi kepribadian utama yang tertanam dalam teori-teori besar. Untuk melakukan ini, mereka sering kali harus memisahkan konstruksi-konstruksi tersebut. Untuk fokus pada satu konstruksi kepribadian, peneliti mungkin harus menariknya keluar dari konteks teoretisnya. Begitu konstruksi itu keluar, terkadang sulit untuk memasukkannya kembali.

### **Keraguan Dan Pembaruan Keyakinan 1970 Hingga Sekarang**

Pada tahun 1951, McClelland mengklaim bahwa psikolog kepribadian belum "*know much*" "tahu banyak", tetapi nada teksnya sangat penuh harapan, dan pembaca masih dapat menyimpulkan bahwa pengetahuan yang lebih besar mungkin sudah dekat.<sup>150</sup> Bab tentang kepribadian karya Sears (1950) dalam *Annual Review of Psychology* pertama juga berhati-hati tetapi optimis<sup>151</sup>, seperti halnya MacKinnon (1951), Bronfenbrenner (1953), dan Nuttin (1955).<sup>152</sup> Tanda-tanda ketidakpuasan mulai muncul pada pertengahan hingga akhir tahun 1950-an karena para pengulas tampaknya semakin frustrasi tentang hasil empiris yang kontradiktif, kenakalan kecil yang mengganggu dalam pengukuran kepribadian, dan kurangnya koherensi bidang tersebut secara keseluruhan. Pada akhir tahun 1960-an, psikologi kepribadian disebut sebagai "*a disconcerting sprawl*" "perkembangan yang membingungkan"<sup>153</sup> dari "*well controlled studies that are virtually irrelevant to the questions they are supposed to answer*" ("studi yang terkontrol

dengan baik yang hampir tidak relevan dengan pertanyaan yang seharusnya dijawab")<sup>154</sup>, menghasilkan hasil yang "tidak penting, remeh, dan bahkan tidak ada gunanya"<sup>155</sup>. Gelombang ketidakpuasan yang meningkat memuncak dalam publikasi beberapa kritik yang sangat berpengaruh terhadap bidang tersebut Carlson (1971), Fiske (1974), dan Mischel (1968, 1973) dan penyebaran pandangan umum bahwa psikologi kepribadian sedang mengalami krisis besar<sup>156</sup>. Pada tahun 1970-an beberapa orang bahkan menyatakan bahwa bidang tersebut telah mati. Di luar dunia akademis, lebih jauh lagi, perubahan sosial dan budaya tertentu tampaknya menciptakan suasana yang kurang bersahabat bagi psikologi kepribadian. Pergolakan sosial pada akhir tahun 1960-an dan awal tahun 1970-an menimbulkan keraguan serius atas kecukupan kerangka kerja tradisional untuk mengidentifikasi "tipe" orang dan perbedaan individu yang stabil. Baik dalam pekerjaan klinis maupun dalam studi orang normal, diagnosis dan penilaian kepribadian dapat dipandang sebagai sekadar "pelabelan" oleh lembaga yang tidak berempati dan tidak peka<sup>157</sup>. Gerakan antiperang, hak-hak sipil, dan perempuan semuanya membuat orang Amerika peka terhadap pengaruh budaya dan lingkungan yang meluas pada perilaku dan pengalaman manusia pengaruh yang dialami dalam konteks keluarga, kelas, etnis, ras, dan negara-bangsa. Pesan tersiratnya adalah ini: Orang tersebut adalah produk bahkan korban dari konteks sosial; Oleh karena itu, seseorang harus fokus pada konteks daripada orang—pada pengaruh sosial daripada individualitas. Beberapa orang mulai melihat psikologi kepribadian

tradisional didominasi oleh pandangan dunia Anglo-maskulin. Seseorang dapat berargumen secara masuk akal pada tahun 1970 bahwa satu-satunya orang utuh yang pernah dipelajari oleh psikolog kepribadian adalah laki-laki kulit putih kelas menengah ke atas.

Sejarah psikologi kepribadian pada abad kedua puluh dapat dilihat secara luas dari sudut pandang kemajuan dan stagnasi konseptual. Bidang kepribadian secara tradisional menekankan studi tentang keseluruhan pribadi, dinamika motivasi manusia, dan identifikasi serta pengukuran perbedaan individu di antara orang-orang. Seberapa besar kemajuan konseptual yang telah dicapai dalam ketiga bidang ini? Pertama, kemajuan signifikan dapat dilihat dalam konseptualisasi motivasi manusia. Kemunduran teori pengurangan dorongan umum dan munculnya pendekatan kognitif-afektif yang sangat berbeda untuk memahami dinamika tindakan tampaknya mewakili kemajuan konseptual yang besar. Rumusan terkini Tomkins (1987), Izard (1977), Hogan (1987), McClelland (1985), dan Bowlby (1969) memanfaatkan beberapa ide terbaik dari psikologi kognitif modern sambil mendasarkan teori motivasi pada evolusi manusia dan dinamika emosional.<sup>158</sup> Teori-teori ini tidak sekadar "memberikan ruang bagi" emosi yang kurang rasional dan kecenderungan naluriah. Sebaliknya, teori-teori tersebut menggambarkan motivasi manusia dalam istilah kognitif-afektif-naluris yang kompleks dan, dalam kasus Tomkins dan Hogan, memberikan konteks sosiokultural yang sangat menarik untuk memahami dinamika perilaku manusia dan interaksi sosial. Dalam bidang perbedaan individu, kemajuan yang moderat dapat diamati.

Elaborasi empiris dari konstruksi kepribadian yang dimulai pada tahun 1950-an, perdebatan sifat-situasi berikutnya, dan serangkaian penelitian baru-baru ini tentang disposisi kepribadian yang luas telah digabungkan untuk memperkaya dan memperluas pemahaman psikolog tentang sifat-sifat kepribadian utama sambil menggarisbawahi keterbatasan mereka dan manifestasinya yang spesifik terhadap situasi. Mereka yang mengeluh bahwa satu-satunya cara yang baik untuk mengorganisasikan berbagai macam kemungkinan ciri kepribadian adalah yang disediakan oleh alfabet (London & Exner, 1978) kini mungkin merasa senang dengan munculnya model sirkumpleks dan Lima Besar sebagai skema pengorganisasian yang menarik. Meskipun upaya untuk mengurutkan dimensi ciri layak mendapat tepuk tangan meriah, orang mulai khawatir di area ini tentang imperialisme konseptual yang merayap. Psikolog tidak boleh terlalu cepat mengasimilasi setiap skema konseptual di bawah matahari ke dalam kerangka Lima Besar. Sekadar mereduksi orang menjadi lima skor ciri tidak akan memuaskan mereka yang mencari potret yang lebih berbeda untuk memahami perbedaan individu. Lebih jauh, dimensi Lima Besar tidak secara langsung membahas banyak isu yang selama ini menjadi perhatian psikolog kepribadian isu-isu seperti dinamika kepribadian, perkembangan kepribadian, perubahan hidup, riwayat hidup, identitas dan perkembangan diri, serta hubungan antara orang di satu sisi dan masyarakat, budaya, dan sejarah di sisi lain (McAdams, 1992). Akhirnya, sungguh mengecewakan untuk dicatat bahwa sedikit kemajuan tampaknya telah dibuat dalam

konseptualisasi seluruh pribadi. Kemunculan kembali diri sebagai konstruksi yang layak dalam psikologi kepribadian tentu merupakan perkembangan positif dalam hal ini. Dengan kemungkinan pengecualian teori perkembangan ego Loevinger, teori diri belum memberikan keluasan dan kedalaman yang diperlukan untuk mengintegrasikan untaian konseptual yang berbeda dalam memahami seluruh pribadi. Harapan AUport dan Murray bahwa psikologi kepribadian suatu hari nanti akan memberikan cara yang koheren untuk memahami seluruh pribadi belum terwujud. Teori-teori besar tahun 1930-an dan 1940-an belum terbukti memadai untuk tugas tersebut, meskipun teori-teori itu terus memberikan wawasan dan pedoman. Teori yang lebih baru tentang pribadi lebih terbatas cakupannya, dengan kemungkinan pengecualian Tomkins (1987), yang teorinya yang beraneka segi masih perlu disistematisasi dan disempurnakan sebelum dapat diharapkan untuk mendapatkan daya tarik yang luas. Bidang kepribadian masih menderita karena kurangnya kerangka integratif yang persuasif untuk memahami orang sebagai keseluruhan yang dinamis dan terintegrasi yang hidup dalam konteks sosial yang kompleks. Pembentukan kerangka kerja yang menyeluruh seperti itu pada tahun 1930-an dan 1940-anlah yang membangun reputasi psikologi kepribadian sebagai bidang yang berbeda pendapat. Ketika teori-teori besar mulai ditolak, bidang kepribadian tampaknya menjadi lebih konvensional, kehilangan status uniknya sebagai pembela orang yang berbeda pendapat secara keseluruhan. Mungkin setiap kerangka konseptual integratif untuk memahami orang secara keseluruhan ditakdirkan

untuk ditolak cepat atau lambat. Sampai bidang kepribadian mulai menghasilkan kandidat penolakan seperti itu lagi, bidang tersebut akan gagal memenuhi janji para pelopornya.

## **Aliran-aliran Psikologi Kepribadian**

### **Aliran Psikoanalisis**

#### **a. Menyingkap Kedalaman Alam Bawah Sadar**

Psikoanalisis, yang dipelopori oleh Sigmund Freud, merupakan aliran psikologi yang revolusioner pada masanya. Pendekatan ini menekankan peran sentral alam bawah sadar dalam membentuk kepribadian dan perilaku manusia. Freud meyakini bahwa sebagian besar kehidupan mental kita berlangsung di luar kesadaran, di mana dorongan-dorongan instingtual, konflik yang tertekan, dan kenangan traumatik tersimpan dan secara aktif mempengaruhi tindakan dan pengalaman sadar kita<sup>159</sup>.

#### **b. Dinamika Kepribadian dalam Psikoanalisis:**

Dalam kerangka psikoanalisis, dinamika kepribadian digerakkan oleh interaksi antara energi psikis, atau disebut juga *libido*, dan insting-insting dasar. Freud mengidentifikasi dua insting utama yang mendasari perilaku manusia: *insting kehidupan* (*eros*), yang mencakup dorongan seksual, pemeliharaan diri, dan kelangsungan hidup spesies, serta *insting kematian* (*thanatos*), yang termanifestasi dalam dorongan agresi, destruksi diri, dan kembali ke keadaan tidak bernyawa.<sup>160</sup> Energi libido ini didistribusikan ke dalam berbagai sistem psikis dan memotivasi perilaku untuk mencapai kepuasan instingtual. Masyarakat dan norma-norma sosial

seringkali menghambat pemenuhan langsung insting-insting ini, sehingga timbul konflik intrapsikis.

Konflik-konflik ini, menurut Freud, merupakan inti dari dinamika kepribadian. Individu secara konstan berupaya untuk menyeimbangkan dorongan-dorongan instingtual dengan tuntutan realitas dan moralitas. Mekanisme pertahanan diri, seperti represi, sublimasi, dan proyeksi, berkembang sebagai cara ego untuk mengurangi kecemasan yang timbul akibat konflik-konflik ini<sup>161</sup>. Misalnya, represi adalah mekanisme tidak sadar untuk menyingkirkan pikiran, perasaan, atau kenangan yang menyakitkan dari kesadaran. Sublimasi mengalihkan energi instingtual ke dalam aktivitas yang lebih diterima secara sosial, seperti menyalurkan agresi melalui olahraga. Proyeksi melibatkan atribusi impuls atau perasaan yang tidak dapat diterima diri sendiri kepada orang lain.

### **c. Struktur Kepribadian dalam Psikoanalisis**

Freud memodelkan struktur kepribadian menjadi tiga sistem utama yang saling berinteraksi: id, ego, dan superego<sup>162</sup>.

- **Id:** Id merupakan bagian kepribadian yang paling primitif dan tidak sadar, beroperasi berdasarkan *prinsip kesenangan* (pleasure principle). Id sepenuhnya berorientasi pada pemuasan instingtual segera, tanpa mempertimbangkan konsekuensi atau realitas. Id adalah sumber energi psikis dan berisi semua dorongan bawaan, hasrat, dan keinginan. Contohnya, seorang bayi yang menangis karena lapar merepresentasikan operasi id yang menuntut pemuasan segera.

- Ego: Ego berkembang dari id pada tahun pertama kehidupan dan beroperasi berdasarkan *prinsip realitas* (reality principle). Ego berfungsi sebagai mediator antara id, superego, dan dunia eksternal. Ego berusaha untuk memuaskan keinginan id dengan cara yang realistis dan diterima secara sosial. Ego menggunakan fungsi-fungsi kognitif seperti persepsi, memori, dan penalaran untuk merencanakan dan mengambil tindakan yang tepat. Ego bekerja secara sadar, pra-sadar, dan tidak sadar.
- Superego: Superego berkembang pada usia sekitar lima atau enam tahun dan merepresentasikan internalisasi nilai-nilai moral dan standar sosial yang dipelajari dari orang tua dan masyarakat. Superego beroperasi berdasarkan *prinsip moralitas* (morality principle). Superego terdiri dari dua sub-sistem: *conscience* (hati nurani), yang memberikan hukuman berupa rasa bersalah atau malu ketika ego melanggar standar moral, dan *ego ideal*, yang menggambarkan standar perilaku ideal yang diidamkan individu. Superego berfungsi untuk mengendalikan impuls id, terutama impuls seksual dan agresif, dan mendorong ego untuk bertindak secara moral.

Ketiga sistem ini bekerja bersama secara dinamis, dan keseimbangan relatif antara id, ego, dan superego menentukan karakteristik kepribadian individu. Kepribadian yang sehat dicirikan oleh ego yang kuat yang mampu memediasi tuntutan id dan superego dengan efektif, serta beradaptasi dengan realitas eksternal.

## **Aliran Behaviorisme**

### **a. Menekankan Peran Lingkungan dalam Pembentukan Perilaku**

Berbeda secara diametral dengan psikoanalisis yang fokus pada alam bawah sadar, aliran Behaviorisme, dipelopori oleh tokoh-tokoh seperti John B. Watson dan B.F. Skinner, menolak konsep mental internal dan menekankan studi tentang perilaku yang dapat diamati dan diukur secara objektif. Behaviorisme berpendapat bahwa kepribadian bukanlah struktur internal yang tetap, melainkan merupakan pola-pola perilaku yang dipelajari melalui interaksi dengan lingkungan.<sup>163</sup>

### **b. Dinamika Kepribadian dalam Behaviorisme:**

Dalam perspektif behaviorisme, dinamika kepribadian sepenuhnya dijelaskan oleh prinsip-prinsip pembelajaran, khususnya *conditioning klasikal* dan *conditioning operant*.<sup>164</sup>

1. **Conditioning Klasikal:** Conditioning klasikal, yang ditemukan oleh Ivan Pavlov, melibatkan pembelajaran melalui asosiasi. Stimulus netral dipasangkan dengan stimulus yang secara alami menimbulkan respon (stimulus tanpa syarat). Melalui pengulangan pasangan ini, stimulus netral menjadi stimulus berkondisi yang mampu memunculkan respon yang sama (respon berkondisi). Dalam konteks kepribadian, conditioning klasikal dapat menjelaskan perkembangan respons emosional tertentu terhadap stimulus lingkungan. Misalnya, seorang anak yang mengalami pengalaman traumatis di lingkungan sekolah mungkin mengembangkan rasa takut (respon berkondisi)

terhadap sekolah (stimulus berkondisi) meskipun sekolah itu sendiri sebenarnya netral.

2. Conditioning Operant: Conditioning operant, yang dikembangkan oleh B.F. Skinner, berfokus pada pembelajaran melalui konsekuensi. Perilaku yang diikuti oleh konsekuensi yang menyenangkan (reinforcement) cenderung akan diulang, sedangkan perilaku yang diikuti oleh konsekuensi yang tidak menyenangkan (punishment) cenderung akan dihindari atau dihentikan. [Skinner, B. F. *Science and Human Behavior*. B.F. Skinner Foundation, 2019, p. 65-70]. Reinforcement dapat berupa positif (penambahan stimulus yang menyenangkan, seperti pujian) atau negatif (penghapusan stimulus yang tidak menyenangkan, seperti menghindari hukuman). Punishment juga dapat berupa positif (penambahan stimulus yang tidak menyenangkan, seperti hukuman fisik) atau negatif (penghapusan stimulus yang menyenangkan, seperti kehilangan hak istimewa). Dalam behaviorisme, kepribadian dipandang sebagai akumulasi pola-pola perilaku yang dipelajari melalui reinforcement dan punishment dalam lingkungan individu.

**c. Struktur Kepribadian dalam Behaviorisme:**

Behaviorisme, dalam bentuk radikalnya, menolak konsep struktur kepribadian internal seperti id, ego, dan superego. Bagi behavioris, kepribadian bukanlah sesuatu yang ada di dalam diri individu, melainkan merupakan sekumpulan respon perilaku yang dapat diamati dan diprediksi berdasarkan sejarah reinforcement dan punishment individu.<sup>165</sup> Struktur kepribadian dalam

behaviorisme dapat dipahami sebagai pola-pola kebiasaan perilaku yang terbentuk melalui proses pembelajaran.

Beberapa behavioris yang lebih modern, seperti Albert Bandura dengan teori *social cognitive theory*, memperluas pandangan behaviorisme dengan mengakui peran kognisi dan proses mental internal dalam pembelajaran dan perilaku. Bandura menekankan konsep *self-efficacy* (keyakinan diri) dan *observational learning* (pembelajaran melalui pengamatan) sebagai faktor penting dalam pembentukan kepribadian.<sup>166</sup> Fokus utama behaviorisme tetap pada pentingnya lingkungan dan pembelajaran dalam membentuk perilaku dan kepribadian.

### **Aliran Humanisme**

Aliran Humanisme muncul sebagai kekuatan ketiga dalam psikologi, setelah psikoanalisis dan behaviorisme. Berbeda dengan kedua aliran sebelumnya yang cenderung melihat manusia dari sisi negatif dan deterministik, humanisme menawarkan pandangan yang lebih optimistik dan positif terhadap kodrat manusia. Aliran ini menekankan pada potensi bawaan manusia untuk tumbuh, berkembang, dan mencapai aktualisasi diri. Tokoh-tokoh utama dalam psikologi humanistik, seperti Abraham Maslow dan Carl Rogers, meyakini bahwa manusia pada dasarnya baik dan memiliki dorongan intrinsik untuk menjadi individu yang utuh dan bermakna.

#### **a. Dinamika Psikologi Kepribadian Humanistik:**

Dinamika kepribadian dalam pandangan humanistik sangat dipengaruhi oleh konsep aktualisasi diri (*self-actualization*). Maslow, dalam teori hierarki kebutuhannya, mengemukakan bahwa manusia

termotivasi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar mereka secara berjenjang, mulai dari kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta dan kepemilikan, penghargaan, hingga akhirnya mencapai kebutuhan tertinggi yaitu aktualisasi diri<sup>167</sup>. Aktualisasi diri didefinisikan sebagai kecenderungan bawaan manusia untuk mengembangkan potensi dirinya secara maksimal, menjadi apa yang ia mampu menjadi, dan mencapai pemenuhan diri yang mendalam. Dorongan untuk aktualisasi diri inilah yang menjadi kekuatan dinamis utama dalam pembentukan dan perkembangan kepribadian menurut humanisme.

Rogers, dengan pendekatan *person-centered*, juga menekankan dinamika kepribadian yang berpusat pada kecenderungan aktualisasi (*actualizing tendency*)<sup>168</sup>. Ia meyakini bahwa setiap individu memiliki kecenderungan bawaan untuk bergerak menuju pertumbuhan, kesehatan psikologis, dan pemenuhan potensi. Kecenderungan ini merupakan kekuatan pendorong yang konstan, yang mengarahkan individu untuk mencari pengalaman-pengalaman yang memfasilitasi pertumbuhan dan menghindari pengalaman yang menghambatnya. Dinamika kepribadian dalam teori Rogers juga dipengaruhi oleh konsep kondisi nilai (*conditions of worth*). Kondisi nilai terbentuk ketika individu menerima cinta dan penerimaan hanya jika mereka memenuhi harapan atau standar tertentu dari orang lain. Hal ini dapat menghambat kecenderungan aktualisasi karena individu mulai termotivasi untuk memenuhi harapan eksternal daripada mengikuti suara hati dan potensi diri mereka sendiri.

## **b. Struktur Psikologi Kepribadian Humanistik:**

Struktur kepribadian dalam aliran humanistik tidak didefinisikan secara rigid seperti dalam aliran psikoanalisis atau teori sifat. Namun, terdapat beberapa konsep kunci yang membentuk kerangka struktural kepribadian dalam pandangan humanistik. Konsep diri (*self-concept*) merupakan struktur sentral dalam teori Rogers<sup>169</sup>. Konsep diri adalah persepsi dan keyakinan individu tentang diri mereka sendiri, termasuk karakteristik, kemampuan, nilai-nilai, dan identitas diri. Konsep diri yang sehat adalah konsep diri yang fleksibel, realistis, dan terintegrasi, yang memungkinkan individu untuk mengalami dan mengekspresikan diri secara autentik. Rogers juga memperkenalkan konsep diri ideal (*ideal self*), yaitu representasi tentang diri seperti apa individu ingin menjadi. Kesehatan psikologis dicapai ketika terdapat kongruensi antara konsep diri dan diri ideal, yaitu ketika individu mampu menerima diri mereka apa adanya dan bergerak menuju versi ideal diri mereka.

Dalam teori Maslow, hierarki kebutuhan dapat dipandang sebagai struktur kepribadian yang bertingkat<sup>170</sup>. Setiap tingkat kebutuhan merepresentasikan aspek yang berbeda dari motivasi dan perkembangan manusia. Individu yang berada pada tingkat kebutuhan yang lebih rendah akan didominasi oleh kebutuhan tersebut, dan baru akan termotivasi untuk memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi setelah kebutuhan dasar mereka terpenuhi. Puncak hierarki, yaitu aktualisasi diri, menjadi struktur ideal kepribadian humanistik, menggambarkan individu yang berfungsi penuh (*fully*

*functioning person*) menurut Rogers, atau individu yang mencapai *peak experiences* dan *being values* menurut Maslow.

Dinamika kepribadian berpusat pada dorongan aktualisasi diri, sementara struktur kepribadian lebih bersifat fleksibel dan berfokus pada konsep diri, diri ideal, dan hierarki kebutuhan sebagai kerangka pemahaman perkembangan potensi manusia.

### **Teori Kepribadian Kognitif**

Teori kepribadian kognitif muncul sebagai reaksi terhadap behaviorisme yang dianggap terlalu sederhana dalam menjelaskan kompleksitas perilaku manusia. Teori ini menekankan peran proses kognitif, seperti pikiran, keyakinan, harapan, dan skema kognitif, dalam membentuk kepribadian dan perilaku individu. Tokoh-tokoh utama dalam teori kognitif, seperti George Kelly, Albert Bandura, dan Walter Mischel, meyakini bahwa cara individu berpikir dan memproses informasi tentang diri mereka sendiri dan dunia sekitar menjadi kunci untuk memahami kepribadian mereka.

#### **a. Dinamika Psikologi Kepribadian Kognitif:**

Dinamika kepribadian dalam teori kognitif sangat dipengaruhi oleh proses interpretasi dan konstruksi realitas. George Kelly, dengan teori konstruk personal (*personal construct theory*), mengemukakan bahwa manusia adalah ilmuwan personal yang secara aktif membangun dan menguji teori-teori tentang dunia<sup>171</sup>. Konstruk personal adalah cara unik individu dalam memahami dan menginterpretasi pengalaman mereka. Dinamika kepribadian menurut Kelly terletak pada proses konstruktif alternatifisme, yaitu kemampuan individu untuk merevisi dan mengubah konstruk

mereka ketika konstruk tersebut tidak lagi efektif dalam memprediksi dan memahami pengalaman. Motivasi utama manusia dalam teori Kelly adalah untuk memprediksi dan mengontrol lingkungannya, dan kepribadian berkembang melalui proses elaborasi dan modifikasi sistem konstruk personal individu.

Albert Bandura, dalam teori kognitif sosial (*social cognitive theory*), menekankan dinamika kepribadian yang berpusat pada pembelajaran observasional (*observational learning*), efikasi diri (*self-efficacy*), dan *determinis resiprokal (reciprocal determinism)*<sup>172</sup>. Pembelajaran observasional mengacu pada kemampuan individu untuk belajar melalui mengamati dan meniru perilaku orang lain. Efikasi diri adalah keyakinan individu tentang kemampuan mereka untuk berhasil melakukan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Determinis resiprokal menekankan interaksi dinamis antara perilaku, lingkungan, dan faktor-faktor kognitif individu. Dinamika kepribadian dalam teori Bandura terletak pada interaksi terus-menerus antara ketiga faktor ini. Efikasi diri yang tinggi mendorong individu untuk mengambil tantangan dan persisten dalam menghadapi kesulitan, sementara pengalaman keberhasilan atau kegagalan akan mempengaruhi efikasi diri dan perilaku di masa depan.

Walter Mischel, dengan pendekatan sistem kepribadian kognitif-afektif (*cognitive-affective personality system - CAPS*), menawarkan model yang lebih kompleks dan kontekstual tentang dinamika kepribadian<sup>173</sup>. CAPS menekankan pentingnya variabilitas situasional dalam perilaku dan peran unit kognitif-afektif (*cognitive-*

*affective units* - CAUs) dalam memediasi hubungan antara situasi dan perilaku. CAUs meliputi variabel-variabel kognitif dan afektif seperti keyakinan, tujuan, emosi, dan kompetensi. Dinamika kepribadian dalam CAPS terletak pada pola aktivasi dan interaksi antar CAUs dalam situasi yang berbeda. Individu memiliki ciri khas perilaku (*behavioral signatures*) yaitu pola perilaku *if-then* yang stabil yang mencerminkan cara mereka merespons situasi yang berbeda.

**b. Struktur Psikologi Kepribadian Kognitif:**

Struktur kepribadian dalam teori kognitif berfokus pada organisasi dan sistem kognitif yang mendasari perilaku. Dalam teori Kelly, sistem konstruk personal merupakan struktur utama kepribadian<sup>174</sup>. Sistem konstruk personal tersusun secara hierarkis dan kompleks, terdiri dari konstruk-konstruk bipolar yang saling terkait dan membentuk kerangka interpretasi individu terhadap dunia. Struktur sistem konstruk personal unik untuk setiap individu dan mencerminkan cara mereka mengorganisasikan dan memahami pengalaman mereka.

Dalam teori Bandura, efikasi diri dapat dipandang sebagai struktur kognitif penting yang mempengaruhi motivasi, perilaku, dan pencapaian individu. Keyakinan efikasi diri yang spesifik terhadap domain tertentu dapat membentuk pola perilaku yang konsisten dalam domain tersebut. Skema kognitif atau representasi mental tentang diri, orang lain, dan dunia juga merupakan struktur penting dalam teori kognitif sosial. Skema-skema ini mempengaruhi

cara individu memproses informasi, membuat penilaian, dan merespons situasi sosial.<sup>175</sup>

Dalam CAPS, unit kognitif-afektif (CAUs) membentuk struktur dasar kepribadian<sup>176</sup>. CAUs terdiri dari berbagai variabel kognitif dan afektif seperti:

1. Enkoding: Cara individu mengkategorikan situasi.
2. Harapan dan keyakinan: Prediksi tentang konsekuensi perilaku dan efikasi diri.
3. Tujuan dan nilai: Hasil dan keadaan afektif yang dihargai individu.
4. Afek: Emosi, perasaan, dan respons fisiologis.
5. Kompetensi dan rencana regulasi diri: Kemampuan dan strategi untuk mengelola perilaku dan mencapai tujuan.

Struktur kepribadian dalam CAPS bersifat kompleks dan dinamis, mencerminkan interaksi antara berbagai unit kognitif-afektif dan variabilitas situasional perilaku.

Teori kepribadian kognitif menawarkan pandangan yang rasional dan terfokus pada proses mental dalam memahami kepribadian. Dinamika kepribadian berpusat pada proses interpretasi, pembelajaran kognitif, dan interaksi antara faktor kognitif, perilaku, dan lingkungan. Struktur kepribadian berfokus pada organisasi sistem kognitif, seperti sistem konstruk personal, efikasi diri, skema kognitif, dan unit kognitif-afektif, sebagai kerangka pemahaman bagaimana individu memproses informasi dan berinteraksi dengan dunia.

## **Aliran Transpersonal**

Psikologi transpersonal, yang muncul sebagai "kekuatan keempat" dalam psikologi setelah psikoanalisis, behaviorisme, dan psikologi humanistik, menawarkan perspektif yang luas tentang kepribadian manusia yang melampaui batas-batas ego dan fokus pada pengalaman transenden dan spiritual. Aliran ini menekankan potensi manusia untuk mengalami keadaan kesadaran yang lebih tinggi, koneksi spiritual, dan realisasi diri yang melampaui identitas individual semata.

### **a. Dinamika Psikologi Kepribadian Transpersonal:**

Dinamika kepribadian dalam psikologi transpersonal sangat dipengaruhi oleh dorongan intrinsik manusia untuk mencari makna, tujuan hidup, dan koneksi spiritual. Berbeda dengan aliran lain yang mungkin menekankan dorongan biologis atau sosial, transpersonal psikologi menekankan dorongan transenden, yaitu keinginan untuk melampaui diri sendiri dan terhubung dengan sesuatu yang lebih besar. Dorongan ini terwujud dalam berbagai bentuk, seperti:

1. **Pencarian Makna dan Tujuan Hidup:** Individu didorong untuk menemukan makna eksistensial dan tujuan hidup yang melampaui kepuasan materi atau pencapaian ego. Pencarian ini seringkali melibatkan pertanyaan-pertanyaan filosofis dan spiritual tentang hakikat kehidupan, kematian, dan tempat manusia di alam semesta.
2. **Dorongan Aktualisasi Diri dan Transendensi Diri:** Mengembangkan dari konsep aktualisasi diri yang diperkenalkan oleh Abraham Maslow, psikologi transpersonal

menambahkan dimensi transendensi diri. Aktualisasi diri berfokus pada pemenuhan potensi individu, sementara transendensi diri melampaui fokus pada diri sendiri dan terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, seperti kemanusiaan, alam semesta, atau Tuhan. Pengalaman puncak (*peak experiences*), yang merupakan momen-momen kesadaran intens dan rasa persatuan dengan alam semesta, dianggap sebagai bagian penting dari dinamika ini.<sup>177</sup>

3. Perkembangan Spiritual dan Moral: Psikologi transpersonal mengakui bahwa perkembangan kepribadian tidak hanya terbatas pada aspek psikologis dan sosial, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan moral. Individu didorong untuk mengembangkan nilai-nilai universal seperti cinta kasih, kebijaksanaan, keadilan, dan welas asih, serta untuk mengintegrasikan dimensi spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

**b. Struktur Psikologi Kepribadian Transpersonal:**

Struktur kepribadian dalam psikologi transpersonal dipahami sebagai sistem yang dinamis dan multidimensional, yang mencakup berbagai tingkat kesadaran dan aspek-aspek psikologis yang saling berinteraksi. Beberapa konsep kunci dalam struktur kepribadian transpersonal meliputi:

1. Ego dan Diri (*Self*): Ego dipandang sebagai aspek kepribadian yang berorientasi pada dunia material dan identitas individual, sementara Diri (*Self*) dipandang sebagai inti spiritual yang lebih dalam dan luas. Psikologi transpersonal menekankan pentingnya

pengembangan ego yang sehat sebagai fondasi untuk pertumbuhan spiritual, namun juga menekankan perlunya melampaui identifikasi eksklusif dengan ego untuk mencapai kesadaran yang lebih luas.<sup>178</sup>

2. Kesadaran Personal dan Transpersonal: Psikologi transpersonal membedakan antara kesadaran personal, yang terbatas pada pengalaman dan identitas individual, dan kesadaran transpersonal, yang mencakup pengalaman-pengalaman yang melampaui batas-batas individual, seperti pengalaman mistis, pengalaman puncak, dan rasa persatuan dengan alam semesta. Pengalaman transpersonal dianggap sebagai sumber pertumbuhan spiritual dan transformasi kepribadian.
3. Potensi Spiritual dan Transenden: Setiap individu dianggap memiliki potensi bawaan untuk mengalami realitas transenden dan mengembangkan dimensi spiritual kepribadiannya. Potensi ini dapat diaktifkan melalui berbagai praktik spiritual, seperti meditasi, kontemplasi, yoga, atau melalui pengalaman hidup yang transformatif.

### **Aliran Psikologi Islam**

Psikologi Islam adalah pendekatan psikologi yang didasarkan pada ajaran, nilai, dan prinsip-prinsip Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah. Aliran ini menawarkan perspektif unik tentang kepribadian manusia yang terintegrasi dengan keyakinan agama dan spiritualitas Islam. Psikologi Islam tidak hanya berupaya memahami perilaku manusia secara empiris, tetapi juga mempertimbangkan

dimensi moral, spiritual, dan teologis dalam membentuk kepribadian yang sehat dan bermakna.

**a. Dinamika Psikologi Kepribadian Islam:**

Dinamika kepribadian dalam psikologi Islam sangat dipengaruhi oleh konsep *fitrah*, *nafs*, dan *qalb*. *Fitrah* merujuk pada potensi bawaan manusia untuk beriman kepada Allah dan berbuat kebaikan. *Nafs* (jiwa) dipandang sebagai pusat motivasi dan keinginan manusia, yang dapat mengarah pada kebaikan atau keburukan. *Qalb* (hati) adalah pusat spiritualitas dan keimanan, tempat terhubungnya manusia dengan Allah. Dinamika kepribadian dalam psikologi Islam mencakup:

1. Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa): Konsep kunci dalam psikologi Islam adalah *tazkiyatun nafs*, yaitu proses penyucian dan pemurnian jiwa dari sifat-sifat negatif seperti egoisme, kesombongan, dan hawa nafsu, serta pengembangan sifat-sifat positif seperti kesabaran, syukur, dan tawakal. Proses ini dianggap sebagai inti dari pertumbuhan spiritual dan perkembangan kepribadian yang sehat dalam perspektif Islam.<sup>179</sup>
2. Motivasi Berdasarkan Nilai-Nilai Agama: Motivasi dalam psikologi Islam tidak hanya didorong oleh kebutuhan-kebutuhan duniawi, tetapi juga oleh keinginan untuk meraih ridha Allah dan kebahagiaan di akhirat. Nilai-nilai agama seperti keadilan, kejujuran, kasih sayang, dan pengabdian kepada Allah menjadi motivasi utama dalam bertindak dan berinteraksi dengan sesama.

3. Keseimbangan Dimensi Dunia dan Akhirat: Psikologi Islam menekankan keseimbangan antara kehidupan dunia dan persiapan untuk kehidupan akhirat. Kepribadian yang sehat dalam perspektif Islam adalah kepribadian yang mampu mengintegrasikan kebutuhan duniawi dan spiritual, serta memanfaatkan kehidupan dunia sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meraih kebahagiaan abadi.<sup>180</sup>

**b. Struktur Psikologi Kepribadian Islam:**

Struktur kepribadian dalam psikologi Islam dipahami sebagai hierarki yang kompleks, yang terdiri dari berbagai tingkatan *nafs* dan aspek-aspek psikologis yang dipengaruhi oleh *qalb* dan akal. Beberapa tingkatan *nafs* yang sering diidentifikasi dalam psikologi Islam adalah:

1. Nafs Ammarah: Tingkatan jiwa yang paling rendah, cenderung pada keinginan-keinginan egois dan impulsif, serta mudah terpengaruh oleh godaan duniawi. Nafs ammarah seringkali mendorong manusia untuk melakukan perbuatan buruk dan melupakan Allah.
2. Nafs Lawwamah: Tingkatan jiwa yang lebih tinggi, mulai memiliki kesadaran moral dan menyesali perbuatan buruk yang telah dilakukan. Nafs lawwamah memberikan dorongan untuk bertaubat dan memperbaiki diri, namun masih rentan terhadap fluktuasi antara kebaikan dan keburukan.
3. Nafs Mutmainnah: Tingkatan jiwa yang tertinggi, mencapai ketenangan dan kedamaian batin karena telah tunduk dan patuh

kepada Allah. *Nafs mutmainnah* dipenuhi dengan cinta kepada Allah, ikhlas dalam beribadah, dan stabil dalam kebaikan.<sup>181</sup>

4. *Qalb* (Hati): Dalam psikologi Islam, *qalb* dipandang sebagai pusat spiritualitas, keimanan, dan intuisi. *Qalb* yang sehat adalah *qalb* yang terhubung dengan Allah, bersih dari penyakit hati seperti iri, dengki, dan kebencian, serta dipenuhi dengan cinta, kasih sayang, dan kebijaksanaan. *Qalb* yang bersih akan memancarkan cahaya hidayah dan membimbing akal dan nafsu menuju kebaikan.

### **Aliran Psikologi Islam: Tokoh Awal, Klasik, dan Kontemporer**

Psikologi Islam, sebagai disiplin ilmu yang relatif baru, menarik perhatian signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Bidang ini berupaya mengintegrasikan prinsip-prinsip dan nilai-nilai Islam ke dalam pemahaman dan praktik psikologi. Lebih dari sekadar penerapan ajaran agama pada masalah psikologis, Psikologi Islam muncul sebagai aliran pemikiran yang unik, menawarkan perspektif holistik tentang jiwa manusia (*nafs*), kesehatan mental, dan kesejahteraan spiritual berdasarkan sumber-sumber utama Islam, yaitu Al-Quran dan Sunnah. Psikologi Islam tidak hanya bertujuan untuk memahami perilaku manusia dari sudut pandang Islam, tetapi juga menawarkan kerangka kerja alternatif untuk diagnosis, terapi, dan pengembangan potensi manusia yang berakar pada etika dan spiritualitas Islam.

#### **a. Tokoh Awal dan Landasan Filosofis**

Psikologi Islam, sebagai disiplin ilmu yang mencoba menjembatani antara ajaran Islam dan pemahaman tentang jiwa manusia, memiliki akar sejarah yang kaya. Meskipun psikologi sebagai disiplin ilmu modern baru berkembang di Barat pada abad ke-19, pemikiran-pemikiran tentang jiwa, akal, dan perilaku telah lama menjadi perhatian cendekiawan Muslim di era klasik Islam. Para tokoh awal ini, melalui karya-karya mereka dalam bidang filsafat, kedokteran, dan spiritualitas, meletakkan dasar bagi apa yang kini kita kenal sebagai psikologi Islam.

Salah satu tokoh sentral dalam perkembangan awal psikologi Islam adalah **Abu Bakr Muhammad bin Zakariya al-Razi** (Rhazes). Seorang polimatik Persia abad ke-9 dan ke-10, Al-Razi dikenal karena kontribusinya yang signifikan dalam bidang kedokteran dan filsafat. Dalam karyanya *al-Hawi* (Kontinum Medis), Al-Razi tidak hanya membahas penyakit fisik, tetapi juga memberikan perhatian pada penyakit mental. Ia mendeskripsikan berbagai kondisi psikologis seperti melankolia dan mania, serta memberikan panduan terapi yang inovatif pada masanya. Al-Razi menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam memahami manusia, yang mencakup aspek fisik dan psikologis. Dia juga meyakini bahwa akal (*'aql*) memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental dan emosional. Pendekatan Al-Razi yang menggabungkan observasi klinis dengan pemahaman filosofis tentang jiwa menandai langkah awal dalam pengembangan pemikiran psikologis dalam tradisi Islam.<sup>182</sup>

Tokoh lain yang sangat berpengaruh adalah **Abu Ali al-Husayn ibn Abd Allah ibn Sina** (Avicenna). Dikenal di Barat sebagai Avicenna, Ibnu Sina adalah seorang dokter, filsuf, dan ilmuwan Persia abad ke-11 yang karyanya *al-Qanun fi al-Tibb* (Canon of Medicine) menjadi teks medis standar selama berabad-abad di Eropa dan dunia Islam. Dalam *al-Qanun*, Ibnu Sina secara rinci membahas penyakit-penyakit mental dan saraf, termasuk neurosis, psikosis, dan epilepsi. Ia juga memberikan penjelasan tentang hubungan antara emosi, pikiran, dan kondisi fisik. Ibnu Sina mengembangkan konsep 'kekuatan internal' (*quwwa batiniyya*) yang mencakup kognisi, memori, imajinasi, dan penilaian, yang dapat dianggap sebagai cikal bakal konsep-konsep psikologi kognitif modern. Lebih lanjut, ia menekankan pentingnya menjaga keseimbangan temperamen (*mizaj*) untuk kesehatan mental, sebuah konsep yang mencerminkan pemahaman awal tentang pentingnya regulasi emosi.<sup>183</sup>

Selain tokoh-tokoh di bidang kedokteran, **Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali** (Algazel) memberikan kontribusi besar dalam ranah spiritual dan psikologis. Al-Ghazali, seorang teolog, filsuf, dan mistikus Persia abad ke-11 dan ke-12, melalui karyanya yang monumental *Ihya' Ulum al-Din* (Kebangkitan Ilmu-Ilmu Agama), mendalami aspek-aspek psikologis manusia dari perspektif spiritualitas Islam Sufi. Al-Ghazali membahas konsep *nafs* (jiwa atau diri) dalam berbagai tingkatannya, mulai dari *nafs al-ammarah* (diri yang cenderung pada keburukan) hingga *nafs al-mutmainnah* (diri yang tenang dan damai). Ia

menguraikan proses pembersihan jiwa (*tazkiyat al-nafs*) sebagai jalan menuju kesempurnaan spiritual dan psikologis. Al-Ghazali menekankan pentingnya introspeksi (*muraqabah*), muhasabah (introspeksi diri), dan pengendalian hawa nafsu sebagai metode untuk mencapai kesehatan jiwa. Karya Al-Ghazali memberikan kerangka kerja psikologis yang mendalam berdasarkan prinsip-prinsip moral dan spiritual Islam.<sup>184</sup>

Selanjutnya, **Abu Yusuf Ya'qub ibn Ishaq al-Kindi** (Alkindus), filsuf Arab abad ke-9, juga memberikan kontribusi penting dalam pengembangan pemikiran filosofis yang relevan dengan psikologi. Al-Kindi, dikenal sebagai "Filsuf Arab," menerjemahkan dan mengadaptasi karya-karya filsuf Yunani seperti Aristoteles dan Plato ke dalam konteks Islam. Pemikiran Al-Kindi tentang akal (*'aql*) sebagai fakultas kognitif tertinggi yang membedakan manusia dari makhluk lain sangat berpengaruh. Ia membagi akal menjadi beberapa tingkatan, mulai dari akal potensial hingga akal aktif, yang mencerminkan pemahaman yang kompleks tentang proses kognitif. Al-Kindi juga membahas hubungan antara jiwa dan tubuh, serta pengaruh pikiran dan emosi terhadap kesehatan fisik. Kontribusinya dalam mengintegrasikan tradisi filosofis Yunani dengan prinsip-prinsip Islam memberikan landasan intelektual bagi perkembangan psikologi Islam.<sup>185</sup>

Tokoh-tokoh awal aliran psikologi Islam ini menunjukkan bahwa pemikiran tentang jiwa dan perilaku manusia telah lama menjadi bagian dari tradisi intelektual Islam. Melalui pendekatan yang beragam, mulai dari observasi klinis, pemikiran filosofis, hingga

perspektif spiritual, mereka meletakkan dasar bagi pengembangan psikologi Islam yang khas. Karya-karya mereka tidak hanya relevan untuk memahami sejarah pemikiran psikologis, tetapi juga menawarkan wawasan berharga bagi pengembangan psikologi kontemporer yang sensitif terhadap nilai-nilai agama dan budaya. Studi lebih lanjut terhadap karya-karya tokoh awal ini penting untuk memperkaya khazanah psikologi Islam dan memberikan kontribusi bagi pemahaman yang lebih komprehensif mengenai jiwa manusia.

#### **b. Aliran Psikologi Islam Klasik**

Psikologi Islam klasik merupakan sebuah tradisi intelektual yang kaya dan mendalam, berakar pada peradaban Islam di masa lampau. Tradisi ini menawarkan perspektif unik tentang jiwa manusia (*nafs*), kesehatan mental, dan kesejahteraan spiritual, yang berbeda namun juga berdialog dengan perkembangan psikologi di Barat. Berbeda dengan psikologi modern yang seringkali sekuler dan berfokus pada materialisme, psikologi Islam klasik menempatkan spiritualitas dan etika sebagai fondasi utama dalam memahami dan mengatasi permasalahan psikologis manusia. Tradisi ini bukan merupakan satu aliran monolitik, melainkan terdiri dari berbagai tokoh dan perspektif yang saling melengkapi dan memperkaya pemahaman tentang psikologi dari sudut pandang Islam. Artikel ini akan mengulas beberapa aliran utama dalam psikologi Islam klasik, menyoroti tokoh-tokoh kunci dan konsep-konsep fundamental yang mereka kembangkan.

Salah satu aliran penting dalam psikologi Islam klasik adalah aliran **filosofis**. Aliran ini sangat dipengaruhi oleh filsafat Yunani

klasik, terutama pemikiran Plato dan Aristoteles, namun diintegrasikan dengan kerangka teologis dan etika Islam. Tokoh sentral dalam aliran ini adalah **Abu Yusuf Ya'qub bin Ishaq al-Kindi** (wafat sekitar 870 M), yang dikenal sebagai "filsuf Arab pertama." Al-Kindi, dalam karyanya *De Anima*, mengembangkan konsep jiwa rasional (*al-nafs al-natiqa*) sebagai esensi manusia yang membedakannya dari makhluk lain. Ia menekankan pentingnya akal (*'aql*) dalam mencapai pengetahuan dan kebahagiaan, serta perlunya pengendalian nafsu (*hawa*) untuk mencapai keseimbangan jiwa. Al-Kindi juga memberikan kontribusi dalam bidang terapi musik sebagai salah satu cara untuk mempengaruhi jiwa dan emosi.<sup>186</sup>

Tokoh lain yang sangat berpengaruh dalam aliran filosofis adalah **Abu Nasr Muhammad bin Muhammad al-Farabi** (wafat 950 M), yang dikenal sebagai "Guru Kedua" setelah Aristoteles. Al-Farabi, dalam karyanya *Ara' Ahl al-Madina al-Fadila* (Pendapat Penduduk Kota Utama), mengembangkan konsep hierarki jiwa yang kompleks, terdiri dari jiwa vegetatif, jiwa sensitif, jiwa imajinatif, jiwa rasional, dan jiwa suci. Ia menekankan peran akal praktis (*'aql 'amali*) dalam membimbing perilaku etis dan mencapai kebahagiaan di dunia ini, serta akal teoretis (*'aql nazari*) dalam memahami kebenaran metafisika dan mencapai kebahagiaan tertinggi di akhirat. Al-Farabi juga membahas konsep jiwa yang sehat (*nafs salima*) dan jiwa yang sakit (*nafs marida*), serta pentingnya pendidikan dan pelatihan diri dalam mencapai kesempurnaan jiwa.<sup>187</sup>

Puncak dari aliran filosofis dalam psikologi Islam klasik adalah **Abu Ali al-Hussain bin Abdullah bin Sina** (wafat 1037 M), dikenal di Barat sebagai Avicenna. Ibn Sina, dalam karyanya yang monumental *Al-Qanun fi al-Tibb* (Kanon Kedokteran) dan *Kitab al-Shifa'* (Kitab Penyembuhan), tidak hanya membahas aspek fisik kesehatan, tetapi juga aspek psikologis dan spiritual. Ia mengembangkan teori yang komprehensif tentang jiwa manusia, membagi jiwa menjadi jiwa vegetatif, jiwa animal, dan jiwa manusia (rasional). Ibn Sina menekankan hubungan erat antara jiwa dan tubuh, serta pengaruh emosi dan pikiran terhadap kesehatan fisik. Ia juga membahas berbagai penyakit psikologis seperti melankolis, mania, dan histeria, serta memberikan panduan terapi yang inovatif, termasuk penggunaan musik, puisi, dan konseling. Kontribusi Ibn Sina sangat signifikan dalam meletakkan dasar bagi psikologi dan psikiatri modern, jauh sebelum perkembangan ilmu ini di Barat.<sup>188</sup>

Selain aliran filosofis, terdapat juga aliran **etiko-spiritual** dalam psikologi Islam klasik yang fokus pada pengembangan karakter moral (*akhlaq*) dan penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*) sebagai jalan menuju kesehatan mental dan spiritual. Tokoh utama dalam aliran ini adalah **Abu Ali Ahmad bin Muhammad Miskawayh** (wafat 1030 M), dalam karyanya *Tahdhib al-Akhlaq wa Tathhir al-A'raq* (Penyempurnaan Moral dan Penyucian Karakter). Ibn Miskawayh menekankan pentingnya kebajikan (*al-fada'il*) dan penghindaran dari keburukan (*al-radha'il*) dalam mencapai kebahagiaan sejati. Ia mengidentifikasi empat kebajikan utama, yaitu kebijaksanaan, keberanian, kesederhanaan, dan keadilan,

serta menguraikan bagaimana menginternalisasikan kebajikan-kebajikan ini melalui latihan dan pembiasaan diri. Ibn Miskawayh juga membahas konsep hawa nafsu (*shahwat*) dan kemarahan (*ghadab*) sebagai sumber penyakit jiwa, serta pentingnya pengendalian diri (*dhabt al-nafs*) dan penyeimbangan emosi (*'itidal*) untuk mencapai jiwa yang harmonis.<sup>189</sup>

Tokoh lain yang sangat berpengaruh dalam aliran etiko-spiritual adalah **Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali** (wafat 1111 M), yang dikenal sebagai Hujjatul Islam (Hujah Islam). Al-Ghazali, dalam karyanya yang monumental *Ihya' Ulum al-Din* (Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama), mengembangkan psikologi spiritual yang mendalam, berfokus pada pembersihan hati (*qalb*) dari penyakit-penyakit spiritual seperti riya, hasad, dan kibir, serta pengisiannya dengan sifat-sifat terpuji seperti ikhlas, sabar, dan syukur. Al-Ghazali menekankan pentingnya introspeksi diri (*muhasabah*) dan muhasabah (*muraqabah*) dalam mengenal diri dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Ia juga membahas konsep *nafs al-ammarah bi al-su'* (jiwa yang cenderung kepada keburukan), *nafs al-lawwamah* (jiwa yang menyesali perbuatan buruk), dan *nafs al-mutmainnah* (jiwa yang tenang dan damai), serta tahapan-tahapan penyucian jiwa untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan spiritual.<sup>190</sup>

Terakhir, perlu juga disebutkan aliran **sosio-kultural** dalam psikologi Islam klasik yang memberikan perhatian pada pengaruh lingkungan sosial dan budaya terhadap perkembangan psikologis manusia. Tokoh penting dalam aliran ini adalah **Abd al-Rahman bin**

**Muhammad bin Khaldun** (wafat 1406 M), dalam karyanya *Al-Muqaddimah* (Pengantar Sejarah). Ibn Khaldun, meskipun lebih dikenal sebagai sejarawan dan sosiolog, memberikan wawasan psikologis yang berharga tentang perilaku manusia dalam konteks sosial dan budaya. Ia mengembangkan konsep *'asabiyyah* (solidaritas sosial) sebagai kekuatan pengikat masyarakat dan faktor penting dalam perkembangan peradaban. Ibn Khaldun juga membahas pengaruh iklim, geografi, dan gaya hidup terhadap karakter dan perilaku manusia, serta pentingnya pendidikan dan pelatihan dalam membentuk generasi yang berkualitas. Pandangan Ibn Khaldun tentang dinamika sosial dan psikologis kelompok memberikan kontribusi signifikan bagi pemahaman psikologi sosial dan perkembangan manusia dalam konteks budaya.<sup>191</sup>

Psikologi Islam klasik merupakan tradisi intelektual yang kaya dan beragam, menawarkan perspektif holistik tentang jiwa manusia yang menggabungkan dimensi filosofis, etiko-spiritual, dan sosio-kultural. Aliran-aliran ini, meskipun memiliki penekanan yang berbeda, saling melengkapi dalam memberikan pemahaman yang komprehensif tentang kesehatan mental dan spiritual dari sudut pandang Islam. Pemikiran para tokoh psikologi Islam klasik, seperti al-Kindi, al-Farabi, Ibn Sina, Ibn Miskawayh, al-Ghazali, dan Ibn Khaldun, masih relevan dan berharga untuk dikaji dan diaplikasikan dalam konteks psikologi modern, terutama dalam mengembangkan pendekatan psikologis yang lebih inklusif, beretika, dan berorientasi pada nilai-nilai spiritual.

### **c. Aliran Psikologi Islam Kontemporer**

Psikologi Islam kontemporer muncul sebagai respons terhadap kebutuhan mendalam untuk memahami jiwa manusia dalam kerangka nilai dan prinsip Islam. Aliran ini bukan sekadar Islamisasi psikologi Barat, melainkan sebuah upaya sistematis dan mendalam untuk membangun kerangka psikologis yang berakar pada sumber-sumber utama Islam, yaitu Al-Quran dan Sunnah, serta warisan intelektual Islam klasik. Perkembangan aliran ini didorong oleh meningkatnya kesadaran akan keterbatasan pendekatan psikologi sekular Barat dalam memahami kompleksitas pengalaman manusia, terutama bagi individu Muslim yang menghayati nilai-nilai agama dalam kehidupan mereka. Salah satu ciri utama psikologi Islam kontemporer adalah penolakannya terhadap dikotomi tajam antara agama dan sains yang sering ditemukan dalam psikologi Barat. Aliran ini meyakini bahwa wahyu ilahi dan akal manusia bukanlah dua entitas yang bertentangan, melainkan dua sumber pengetahuan yang saling melengkapi untuk memahami realitas, termasuk realitas jiwa manusia. Pendekatan ini tercermin dalam prinsip Tauhid (keesaan Allah), yang menjadi landasan ontologis dan epistemologis psikologi Islam. Tauhid menegaskan bahwa segala sesuatu di alam semesta ini terhubung dan berasal dari satu sumber, yaitu Allah SWT. Dalam konteks psikologi, ini berarti bahwa jiwa manusia tidak dapat dipahami secara terpisah dari hubungannya dengan Allah, sesama manusia, dan alam semesta. Prinsip Tauhid juga menekankan pentingnya memahami manusia secara holistik, mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritualnya.

Pandangan holistik ini berbeda dengan kecenderungan psikologi Barat yang seringkali memfragmentasi manusia menjadi bagian-bagian yang terpisah untuk dianalisis. *"(Psychology's) current focus on observable behaviours and measurable constructs, while valuable, risks overlooking the rich inner world of human experience, especially the spiritual dimension that is central to many people's lives."*<sup>192</sup>.

Selain Tauhid, konsep *Nafs* (jiwa) merupakan pijakan sentral dalam psikologi Islam kontemporer. Berbeda dengan konsep "*psyche*" dalam psikologi Yunani atau "*self*" dalam psikologi Barat, *Nafs* dalam tradisi Islam memiliki makna yang lebih luas dan kompleks. *Nafs* tidak hanya merujuk pada aspek psikologis manusia, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan moral. Dalam Al-Quran, *Nafs* dijelaskan memiliki berbagai tingkatan dan potensi, mulai dari *Nafs al-Ammarah bi al-Su'* (jiwa yang cenderung kepada keburukan) hingga *Nafs al-Mutmainnah* (jiwa yang tenang dan damai). Pemahaman tentang tingkatan *Nafs* ini menjadi penting dalam memahami dinamika psikologis manusia, termasuk kecenderungan kepada kebaikan dan keburukan, serta proses perkembangan moral dan spiritual. Pengembangan konsep *Nafs* dalam psikologi Islam kontemporer berusaha menggali kekayaan makna dan implikasinya untuk memahami berbagai fenomena psikologis, seperti motivasi, emosi, kepribadian, dan kesehatan mental. *"(The concept of Nafs) offers a nuanced and spiritually grounded framework for understanding human psychology that goes beyond the reductionist tendencies of some Western psychological approaches."*<sup>193</sup>.

Metodologi psikologi Islam kontemporer juga menunjukkan karakteristik yang khas. Meskipun mengakui pentingnya metode penelitian ilmiah yang valid dan reliabel yang digunakan dalam psikologi modern, aliran ini menekankan perlunya mengintegrasikan metode-metode tersebut dengan pendekatan yang sesuai dengan epistemologi Islam. Ini berarti psikologi Islam tidak hanya mengandalkan data empiris yang terukur secara kuantitatif, tetapi juga mengakui validitas pengetahuan yang diperoleh melalui wahyu, intuisi (*kashf*), dan pengalaman spiritual. Metode penelitian kualitatif, seperti analisis teks-teks agama, studi kasus tokoh-tokoh spiritual, dan penelitian fenomenologis terhadap pengalaman religius, menjadi sangat relevan dalam psikologi Islam. Psikologi Islam juga menekankan pentingnya pendekatan partisipatori dan kontekstual dalam penelitian. Penelitian tidak hanya dipandang sebagai aktivitas objektif dan netral, tetapi juga sebagai proses yang melibatkan nilai-nilai dan perspektif peneliti serta partisipan. Oleh karena itu, penting bagi peneliti psikologi Islam untuk memperhatikan konteks budaya, agama, dan sosial di mana penelitian dilakukan, serta melibatkan komunitas Muslim dalam proses penelitian. *"(Qualitative research methods) are particularly well-suited to exploring the subjective experiences and culturally embedded meanings that are central to understanding psychology from an Islamic perspective."*<sup>194</sup>.

Dalam aplikasi praktis, psikologi Islam kontemporer menawarkan pendekatan yang unik dan relevan dalam berbagai bidang, seperti konseling, terapi, pendidikan, dan pengembangan organisasi. Dalam

konteks konseling dan terapi, psikologi Islam mengintegrasikan prinsip-prinsip spiritual dan moral Islam ke dalam proses penyembuhan dan pemulihan. Terapi Islam tidak hanya fokus pada mengatasi gejala-gejala psikologis, tetapi juga membantu individu untuk menemukan makna hidup, memperkuat hubungan mereka dengan Allah, dan mengembangkan potensi spiritual mereka. Pendekatan terapi Islam menekankan pentingnya *taubat* (penyesalan dan kembali kepada Allah), *sabar* (ketabahan), *syukur* (berterima kasih), dan *tawakkal* (berserah diri kepada Allah) sebagai sumber kekuatan dan ketahanan psikologis. "*Islamic psychotherapy offers a culturally and spiritually sensitive alternative to conventional Western approaches, addressing the unique needs and values of Muslim clients.*"<sup>195</sup>. Dalam bidang pendidikan, psikologi Islam menekankan pentingnya pendidikan karakter dan pengembangan moral yang berlandaskan nilai-nilai Islam. Pendidikan tidak hanya dipandang sebagai proses transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai proses pembentukan jiwa yang saleh dan berakhlak mulia. Dalam pengembangan organisasi, psikologi Islam menawarkan prinsip-prinsip kepemimpinan yang etis dan bertanggung jawab, serta model manajemen yang berorientasi pada keadilan, kerjasama, dan kesejahteraan bersama.

Meskipun psikologi Islam kontemporer telah menunjukkan perkembangan yang signifikan, masih terdapat tantangan dan peluang yang perlu dihadapi dan dimanfaatkan di masa depan. Salah satu tantangan utama adalah mengembangkan kerangka teoretis dan metodologis yang lebih komprehensif dan teruji secara

empiris. Psikologi Islam perlu terus mengembangkan konsep-konsep kunci seperti Nafs, Qalb (hati), Ruh (spirit), dan Akal (intelekt) secara lebih mendalam dan operasional, serta mengembangkan instrumen pengukuran yang valid dan reliabel untuk mengkaji fenomena-fenomena psikologis dalam perspektif Islam. Tantangan lainnya adalah membangun jembatan komunikasi dan kolaborasi dengan psikologi mainstream. Psikologi Islam perlu menunjukkan relevansinya dan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman manusia secara universal, sambil tetap mempertahankan identitas dan kekhasannya sebagai aliran psikologi yang berakar pada tradisi Islam. Peluang yang ada di masa depan sangat besar, seiring dengan meningkatnya minat terhadap pendekatan psikologi yang holistik, spiritual, dan berorientasi pada nilai-nilai budaya dan agama. Psikologi Islam kontemporer memiliki potensi besar untuk memberikan kontribusi yang berharga dalam memahami dan mengatasi masalah-masalah kejiwaan manusia di era globalisasi dan multikulturalisme ini. *"(The future of Islamic psychology) depends on its ability to engage in rigorous theoretical and empirical work, while also fostering dialogue and collaboration with the wider field of psychology."*<sup>196</sup>.

Salah satu tonggak penting dalam perkembangan psikologi Islam kontemporer adalah upaya untuk mendefinisikan dan membedakan psikologi Islam dari psikologi Barat. Para tokoh pelopor menekankan bahwa psikologi Islam tidak sekadar menambahkan label "Islami" pada konsep-konsep psikologi Barat, melainkan membangun kerangka teoretis dan praktis yang benar-benar berlandaskan pada

sumber-sumber ajaran Islam, yaitu Al-Qur'an dan Sunnah, serta khazanah pemikiran ulama terdahulu. Konsep-konsep kunci dalam Islam seperti *nafs* (jiwa), *qalb* (hati), ruh, dan *aql* (akal) menjadi fondasi dalam memahami struktur psikologis manusia menurut perspektif Islam.

#### **a. Aliran Integrasi: Menggabungkan Psikologi Barat dan Islam**

Aliran integrasi merupakan salah satu aliran dominan dalam psikologi Islam kontemporer. Aliran ini berusaha untuk menjembatani kesenjangan antara psikologi Barat dan Islam dengan cara mengintegrasikan konsep-konsep dan metode psikologi Barat yang dianggap relevan dengan prinsip-prinsip Islam. Tokoh-tokoh aliran ini meyakini bahwa ada aspek-aspek dalam psikologi Barat yang dapat bermanfaat dan tidak bertentangan dengan ajaran Islam, asalkan diadaptasi dan diselaraskan dengan nilai-nilai Islami.

Salah satu tokoh kunci dalam aliran integrasi adalah **Malik Badri**. Dalam karyanya yang monumental, *The Dilemma of Muslim Psychologists* (1979), Badri mengkritik secara tajam kecenderungan para psikolog Muslim untuk secara membabi buta meniru psikologi Barat tanpa melakukan analisis kritis terhadap asumsi-asumsi filosofis dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Ia menyerukan para psikolog Muslim untuk mengembangkan psikologi yang lebih otentik dan relevan bagi umat Muslim dengan memanfaatkan khazanah intelektual Islam. Badri menyatakan, "*It is imperative for Muslim psychologists to develop a psychology that is rooted in Islamic teachings and relevant to the needs of the Muslim community, rather than blindly adopting Western psychological*

*models.*"<sup>197</sup>. Badri menekankan pentingnya *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) sebagai tujuan utama psikologi Islam, yang berbeda dengan fokus psikologi Barat yang lebih cenderung pada penanganan disfungsi dan peningkatan kesejahteraan subjektif.

Tokoh lain yang signifikan dalam aliran integrasi adalah **Nafsiyah Abdul-Karim**. Karya-karyanya banyak membahas tentang aplikasi psikologi Islam dalam konteks klinis, khususnya dalam terapi dan konseling. Abdul-Karim menekankan pentingnya memasukkan dimensi spiritual dan nilai-nilai agama dalam proses terapi untuk membantu individu mencapai keseimbangan dan kesehatan mental yang optimal. Ia berpendapat bahwa, "*Integrating Islamic principles into therapy can provide a more holistic and culturally sensitive approach to mental health care for Muslims.*"<sup>198</sup>. Abdul-Karim juga mengembangkan model-model terapi yang menggabungkan teknik-teknik terapi Barat seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan prinsip-prinsip Islam seperti sabar, syukur, dan tawakal.

#### **b. Aliran Islamisasi: Mengembangkan Psikologi dari Sumber-sumber Islam**

Aliran Islamisasi, atau yang juga dikenal sebagai aliran *indigenous Islamic psychology*, memiliki pendekatan yang lebih radikal dibandingkan aliran integrasi. Aliran ini berupaya untuk membangun psikologi yang sepenuhnya berlandaskan pada sumber-sumber ajaran Islam, tanpa terlalu banyak mengadopsi konsep-konsep dari psikologi Barat. Aliran ini meyakini bahwa Islam memiliki sistem pengetahuan yang komprehensif tentang manusia

dan jiwa, sehingga psikologi Islam harus dikembangkan dari dalam tradisi Islam sendiri.

Salah satu tokoh terkemuka dalam aliran Islamisasi adalah **Rasjid Skinner**. Skinner menekankan pentingnya kembali kepada Al-Qur'an dan Sunnah sebagai sumber utama dalam memahami psikologi manusia. Ia mengkritik psikologi Barat karena dianggap materialistik, reduksionis, dan sekuler, sehingga tidak mampu memberikan pemahaman yang utuh tentang manusia. Skinner berargumen bahwa, "*A truly Islamic psychology must be derived from the Quran and Sunnah, as these are the ultimate sources of guidance for Muslims in all aspects of life.*"<sup>199</sup>. Skinner mengembangkan konsep-konsep psikologis yang berakar pada ajaran Islam, seperti konsep *iman* (keyakinan), *taqwa* (ketakwaan), dan *ihsan* (keunggulan moral), sebagai kerangka dalam memahami motivasi, emosi, dan perilaku manusia.

Tokoh lain yang berkontribusi dalam aliran Islamisasi adalah **Amber Haque**. Haque meneliti secara mendalam konsep *nafs* (diri) dalam perspektif Islam dan mengembangkannya sebagai kerangka untuk memahami berbagai aspek psikologi manusia. Ia menekankan bahwa *nafs* dalam Islam memiliki dimensi yang lebih luas dan kompleks dibandingkan dengan konsep *self* dalam psikologi Barat, yang mencakup aspek spiritual, moral, dan relasional. Haque menjelaskan, "*The Islamic concept of nafs provides a more comprehensive understanding of the human self, encompassing not only psychological but also spiritual and moral dimensions.*"<sup>200</sup>. Haque juga mengkritik kecenderungan

psikologi Barat untuk memisahkan antara aspek psikologis dan spiritual manusia, dan menyerukan psikologi Islam untuk mengintegrasikan kedua dimensi ini dalam pemahaman dan praktik psikologi.

### c. Aliran Spiritual: Fokus pada Dimensi Spiritual dalam Psikologi

Aliran spiritual dalam psikologi Islam menekankan pentingnya dimensi spiritualitas dalam memahami dan mengatasi permasalahan psikologis. Aliran ini meyakini bahwa krisis spiritualitas merupakan akar dari banyak permasalahan psikologis modern, dan solusi yang efektif harus mencakup aspek spiritualitas. Tokoh-tokoh aliran ini seringkali mengaitkan kesehatan mental dengan kedekatan individu dengan Allah SWT, praktik ibadah, dan penghayatan nilai-nilai agama.

**Yedi Supriadi**, meskipun tidak secara eksplisit mengkategorikan dirinya dalam salah satu aliran, karyanya banyak berkontribusi dalam mengembangkan perspektif spiritual dalam psikologi Islam kontemporer. Supriadi menekankan pentingnya *zikrullah* (mengingat Allah) sebagai terapi spiritual untuk mengatasi kecemasan, depresi, dan permasalahan psikologis lainnya. Ia berpendapat bahwa, "*Zikrullah is not merely a ritualistic practice, but a powerful spiritual therapy that can bring inner peace and tranquility, which are essential for mental well-being.*"<sup>201</sup>. Supriadi juga mengembangkan model-model konseling spiritual yang berlandaskan pada ajaran Islam, yang menekankan pada penguatan iman, peningkatan kualitas ibadah, dan pengembangan akhlak mulia sebagai jalan menuju kesehatan mental yang optimal.

Selain Supriadi, tokoh lain yang menekankan dimensi spiritualitas dalam psikologi Islam adalah **Farah Badri**. Badri meneliti hubungan antara spiritualitas Islam dan kesejahteraan psikologis pada remaja Muslim. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa remaja Muslim yang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Badri menyimpulkan, "*Islamic spirituality plays a significant role in promoting psychological well-being among Muslim adolescents, providing them with a sense of meaning, purpose, and social support.*"<sup>202</sup> Badri menekankan pentingnya pendidikan agama dan praktik spiritual dalam keluarga dan masyarakat untuk mendukung perkembangan kesehatan mental generasi muda Muslim.

### **Kekuatan dan Kelemahan Teori-Teori Kepribadian Barat**

#### **Kekuatan Teori-Teori Kepribadian Barat**

Salah satu kekuatan utama teori-teori kepribadian Barat adalah pendekatan sistematis dan terstruktur yang mereka tawarkan untuk memahami kepribadian. Teori-teori seperti psikoanalisis Freud, teori sifat, dan teori humanistik, masing-masing menyediakan kerangka konseptual yang komprehensif untuk menjelaskan berbagai aspek kepribadian, mulai dari motivasi bawah sadar hingga disposisi perilaku yang stabil. Kerangka kerja ini memungkinkan para peneliti dan praktisi untuk mengorganisir dan menginterpretasi data observasi, memprediksi perilaku, dan mengembangkan intervensi yang efektif. Misalnya, teori sifat seperti *Big Five* telah memberikan model yang luas diterima untuk mengukur dan memahami dimensi utama kepribadian, yang telah

terbukti berguna dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan, pekerjaan, dan psikoterapi.<sup>203</sup>

Banyak teori kepribadian Barat telah mendorong penelitian empiris yang signifikan. Upaya untuk menguji dan memvalidasi konsep-konsep teoretis telah menghasilkan pengembangan berbagai instrumen pengukuran yang canggih dan metodologi penelitian yang ketat. Penelitian ini telah memberikan bukti yang mendukung beberapa aspek dari teori-teori tertentu, sekaligus mengidentifikasi area di mana teori-teori tersebut perlu direvisi atau diperluas. Contohnya adalah penelitian yang ekstensif tentang validitas dan reliabilitas instrumen pengukuran kepribadian seperti *Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (MMPI) dan *Personality Assessment Inventory* (PAI), yang secara luas digunakan dalam diagnosis klinis dan penelitian kepribadian.<sup>204</sup>

Teori-teori kepribadian Barat juga telah memiliki dampak yang besar pada praktik klinis. Teori-teori seperti psikoanalisis, terapi kognitif-behavioral, dan terapi humanistik telah memberikan dasar teoretis untuk berbagai pendekatan psikoterapi. Pemahaman tentang dinamika kepribadian, seperti mekanisme pertahanan ego, gaya kognitif maladaptif, atau kebutuhan untuk aktualisasi diri, telah membantu para terapis dalam memahami masalah klien dan mengembangkan strategi intervensi yang sesuai. Sebagai contoh, konsep-konsep psikoanalitik tentang transferensi dan resistensi telah secara fundamental membentuk praktik terapi psikodinamika.<sup>205</sup>

Selanjutnya, teori-teori kepribadian Barat telah berkontribusi pada pemahaman yang lebih dalam tentang diri dan orang lain. Dengan memperkenalkan konsep-konsep seperti identitas, nilai-nilai, tujuan hidup, dan potensi manusia, teori-teori ini telah mendorong refleksi diri dan pertumbuhan pribadi. Teori humanistik, misalnya, menekankan pentingnya kesadaran diri, penerimaan diri, dan aktualisasi diri sebagai elemen penting dari kepribadian yang sehat dan berfungsi optimal.<sup>206</sup> Konsep-konsep ini telah meresap ke dalam budaya populer dan telah mempengaruhi cara kita memahami diri kita sendiri dan hubungan kita dengan orang lain.

### **Kelemahan Teori-Teori Kepribadian Barat**

Meskipun memiliki banyak kekuatan, teori-teori kepribadian Barat juga memiliki kelemahan yang signifikan. Salah satu kritik utama adalah bias budaya dan etnosentrisme. Sebagian besar teori-teori ini dikembangkan dalam konteks budaya Barat, yang menekankan individualisme, otonomi, dan rasionalitas. Konsep-konsep ini mungkin tidak relevan atau bahkan bertentangan dengan nilai-nilai budaya di masyarakat non-Barat yang lebih kolektivistik dan menekankan harmoni sosial dan interdependensi.<sup>207</sup> Sebagai contoh, konsep aktualisasi diri, yang merupakan inti dari teori humanistik, mungkin kurang relevan dalam budaya yang memprioritaskan kebutuhan kelompok di atas kebutuhan individu.

Kelemahan lain adalah kurangnya validitas lintas budaya. Banyak instrumen pengukuran kepribadian yang dikembangkan di Barat belum tentu valid dan reliabel ketika diterapkan pada populasi non-Barat. Struktur kepribadian dan ekspresi sifat-sifat tertentu mungkin

berbeda secara signifikan di berbagai budaya. Misalnya, penelitian lintas budaya tentang *Big Five* telah menemukan bahwa meskipun model lima faktor muncul di berbagai budaya, ekspresi dan relevansi relatif dari setiap faktor dapat bervariasi.<sup>208</sup> Hal ini menekankan perlunya pengembangan teori dan pengukuran kepribadian yang lebih sensitif secara budaya dan relevan secara kontekstual.

Selanjutnya, beberapa teori kepribadian Barat, terutama teori-teori psikodinamika awal, kekurangan dukungan empiris yang kuat. Konsep-konsep seperti dorongan bawah sadar, kompleks Oedipus, dan mekanisme pertahanan ego sulit untuk diuji secara empiris dan seringkali didasarkan pada interpretasi klinis yang subjektif. Meskipun teori-teori ini telah memberikan wawasan yang berharga tentang dinamika psikologis manusia, kurangnya dukungan empiris yang kuat membatasi validitas ilmiah dan generalisasinya.<sup>209</sup> Kritik ini menggarisbawahi pentingnya penelitian yang lebih ketat dan metodologis untuk memvalidasi teori-teori kepribadian.

Dalam teori psikoanalisis salah satu kelemahan utama terletak pada kurangnya dukungan empiris yang kuat dan metodologi penelitian yang sulit diverifikasi secara ilmiah. Konsep-konsep seperti id, ego, dan superego, beserta mekanisme pertahanan diri yang terkait, cenderung abstrak dan sulit diukur secara objektif. Interpretasi dalam psikoanalisis seringkali bersifat subjektif dan bergantung pada analisis klinis terhadap narasi dan asosiasi bebas pasien, sehingga sulit untuk direplikasi dan diuji validitasnya secara konsisten. Salah satu kritik yang menarik datang dari Yedi Supriadi, yang berpendapat bahwa teori tersebut masih berada dalam ranah

kognitif dan belum sepenuhnya menyentuh alam sadar yang sesungguhnya, melainkan masih berkuat di alam "samar."

Untuk memahami kritik Supriadi, penting untuk menelisik kembali konsep dasar id, ego, dan superego dalam psikoanalisis. Id merupakan aspek kepribadian yang paling primitif dan beroperasi berdasarkan prinsip kesenangan (*pleasure principle*), mencari kepuasan instan dari dorongan-dorongan biologis dan instingtual. Ego, yang berkembang dari id, berfungsi sebagai mediator antara id dan realitas eksternal. Ego beroperasi berdasarkan prinsip realitas (*reality principle*), berusaha memuaskan keinginan id dengan cara yang realistis dan diterima secara sosial. Sementara itu, superego adalah representasi dari nilai-nilai moral dan sosial yang diinternalisasi individu dari orang tua dan masyarakat. Superego berfungsi sebagai "hati nurani" yang mengawasi ego dan mengarahkan perilaku agar sesuai dengan norma dan ideal moral.

Kritik Supriadi terhadap teori ini terletak pada anggapannya bahwa operasionalisasi id, ego, dan superego lebih banyak terjadi dalam ranah kognitif dan alam "samar" ketimbang alam sadar yang sesungguhnya. Dalam pandangan ini, meskipun Freud menekankan pentingnya alam bawah sadar, konsep id, ego, dan superego justru lebih merefleksikan proses mental yang masih dapat diakses dan dianalisis secara kognitif, bukan lapisan alam bawah sadar yang sepenuhnya tersembunyi dan otonom.

Pandangan Supriadi ini sejalan dengan kritik yang dilontarkan oleh beberapa ahli psikologi lain terhadap psikoanalisis. Salah satu kritik umum terhadap psikoanalisis adalah kurangnya dukungan

empiris dan sulitnya menguji konsep-konsepnya secara ilmiah. Konsep seperti id, ego, dan superego, serta mekanisme pertahanan ego, seringkali dianggap abstrak dan sulit diukur secara objektif. Seperti yang diungkapkan oleh Eysenck, "Psikoanalisis, sebagai teori dan terapi, kekurangan bukti empiris yang kuat untuk mendukung klaim-klaimnya."<sup>210</sup> Kritik ini menggarisbawahi bahwa teori psikoanalisis, termasuk konsep id, ego, dan superego, lebih banyak didasarkan pada interpretasi klinis dan spekulasi teoretis daripada data empiris yang solid.

Lebih lanjut, pandangan Supriadi juga dapat dikaitkan dengan perkembangan dalam psikologi kognitif dan neurosains. Psikologi kognitif menekankan pentingnya proses mental seperti persepsi, memori, bahasa, dan pemikiran dalam memahami perilaku manusia. Neurosains, dengan kemajuan teknologi pencitraan otak, semakin mampu mengungkap dasar neurobiologis dari proses kognitif. Dalam konteks ini, kritik terhadap psikoanalisis, termasuk dari Supriadi, dapat dipahami sebagai upaya untuk menggeser fokus dari konsep-konsep yang sulit diukur dan diverifikasi seperti id, ego, dan superego, menuju pemahaman yang lebih konkret dan terukur mengenai proses kognitif dan neurobiologis yang mendasari perilaku manusia.

Sebagai contoh, sudut pandang kognitif memandang bahwa apa yang disebut sebagai "konflik" antara id, ego, dan superego dapat diinterpretasikan ulang sebagai proses kognitif yang kompleks seperti konflik nilai, pengambilan keputusan, dan regulasi emosi. Pendekatan kognitif perilaku (CBT), misalnya, lebih fokus pada

identifikasi dan modifikasi pola pikir dan perilaku maladaptif yang dapat diakses secara kognitif, daripada menggali alam bawah sadar yang dalam seperti dalam psikoanalisis. Beck menyatakan bahwa disfungsi psikologis seringkali disebabkan oleh pola pikir negatif dan distorsi kognitif.<sup>211</sup> Pendekatan ini menekankan pentingnya proses kognitif sadar dan dapat diidentifikasi dalam mengatasi masalah psikologis.

Penting juga untuk dicatat bahwa kritik terhadap psikoanalisis, termasuk pandangan Supriadi, tidak serta merta menafikan sepenuhnya nilai teori ini. Psikoanalisis telah memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika psikologis manusia, terutama dalam hal motivasi, emosi, dan perkembangan kepribadian. Konsep alam bawah sadar, meskipun sulit diukur secara langsung, tetap menjadi area kajian yang menarik dan relevan dalam psikologi. Bahkan, beberapa peneliti modern berusaha untuk menjembatani psikoanalisis dengan neurosains, mencari dasar neurobiologis dari konsep-konsep psikoanalitik. Solms dan Turnbull, misalnya, mencoba mengintegrasikan konsep psikoanalisis dengan temuan neurosains modern.<sup>212</sup>

Teori-teori kepribadian Barat seringkali terlalu menekankan pada determinan internal kepribadian dan kurang memperhatikan pengaruh faktor situasional dan sosial-budaya. Kepribadian seringkali dipandang sebagai entitas yang stabil dan konsisten yang terutama ditentukan oleh sifat-sifat internal atau proses psikologis internal. Pendekatan ini mungkin meremehkan peran konteks sosial dan situasional dalam membentuk perilaku dan pengalaman

individu. Psikologi sosial dan psikologi lintas budaya telah menunjukkan bahwa perilaku sangat dipengaruhi oleh norma sosial, peran budaya, dan tuntutan situasional.<sup>213</sup> Pemahaman yang komprehensif tentang kepribadian perlu mempertimbangkan interaksi yang kompleks antara faktor internal dan eksternal.

Terakhir, beberapa teori kepribadian Barat dapat dianggap terlalu reduksionis. Upaya untuk mereduksi kompleksitas kepribadian manusia menjadi sejumlah kecil sifat atau dorongan dasar mungkin menghilangkan kekayaan dan keunikan pengalaman individu. Misalnya, teori sifat *Big Five*, meskipun berguna untuk tujuan deskriptif dan prediktif, mungkin gagal menangkap nuansa dan kompleksitas kepribadian individu dalam konteks kehidupan nyata.<sup>214</sup> Pendekatan yang lebih holistik dan integratif mungkin diperlukan untuk memahami kepribadian secara penuh, yang mempertimbangkan berbagai aspek pengalaman manusia, termasuk kognisi, emosi, motivasi, hubungan sosial, dan konteks budaya.

Teori-teori kepribadian Barat telah memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman kita tentang kepribadian manusia. Mereka menawarkan kerangka kerja yang sistematis, mendorong penelitian empiris, mempengaruhi praktik klinis, dan mempromosikan refleksi diri. Penting untuk menyadari kelemahan mereka, termasuk bias budaya, kurangnya validitas lintas budaya, kurangnya dukungan empiris untuk beberapa teori, penekanan berlebihan pada determinan internal, dan potensi reduksionisme. Untuk masa depan, pengembangan teori kepribadian yang lebih

komprehensif dan relevan secara budaya diperlukan, yang menggabungkan kekuatan pendekatan Barat dengan perspektif dari budaya lain dan disiplin ilmu lainnya. Evaluasi kritis yang berkelanjutan terhadap teori-teori yang ada dan upaya untuk mengembangkan teori-teori baru yang lebih inklusif dan holistik akan menjadi penting untuk memajukan pemahaman kita tentang kompleksitas kepribadian manusia.

### **Kritik Terhadap Psikologi Kepribadian Barat**

Psikologi kepribadian Barat, dengan akar yang kuat dalam filsafat Yunani dan tradisi ilmiah Eropa, telah berkembang menjadi disiplin ilmu yang berpengaruh secara global. Teori-teori seperti *Big Five*, psikodinamika, dan humanistik telah memberikan kerangka kerja yang komprehensif untuk memahami kompleksitas perilaku dan pikiran manusia.

Salah satu kritik paling mendasar terhadap psikologi kepribadian Barat adalah bias budaya dan etnosentrisme. Banyak teori dan instrumen pengukuran yang dikembangkan dalam konteks budaya Barat diasumsikan universal dan dapat diterapkan secara lintas budaya. Asumsi ini problematis karena nilai-nilai budaya, norma, dan pandangan dunia yang berbeda secara signifikan dapat membentuk ekspresi dan pemahaman kepribadian. Misalnya, konsep individualisme yang sangat dihargai dalam budaya Barat menjadi landasan banyak teori kepribadian, yang menekankan otonomi, kemandirian, dan pencapaian individu. Namun, dalam budaya kolektif, seperti banyak budaya di Asia dan Afrika, harmoni kelompok, saling ketergantungan, dan tanggung jawab komunal

lebih diprioritaskan daripada individualisme. Penerapan teori kepribadian Barat yang berpusat pada individualisme pada budaya kolektifis dapat menghasilkan pemahaman yang tidak akurat dan reduksionis tentang kepribadian dalam konteks tersebut. Richard Shweder, seorang tokoh terkemuka dalam psikologi budaya, telah secara luas mengkritik psikologi mainstream karena kegagalannya untuk mengakui dan mengatasi bias budaya, yang ia sebut sebagai "etnosentrisme yang tidak disadari."<sup>215</sup> Shweder berpendapat bahwa psikologi Barat seringkali menganggap kategori dan konsep budayanya sendiri sebagai universal dan alami, tanpa menyadari bahwa kategori-kategori ini mungkin tidak relevan atau bermakna dalam budaya lain.<sup>216</sup>

Kritik terkait erat lainnya adalah kurangnya validitas lintas budaya dari instrumen pengukuran kepribadian. Banyak kuesioner dan inventori kepribadian yang populer, seperti *NEO-PI-R* dan *MBTI*, dikembangkan dan divalidasi pada sampel populasi Barat. Ketika instrumen-instrumen ini diterapkan pada budaya non-Barat, validitas dan reliabilitasnya seringkali dipertanyakan. Masalahnya bukan hanya masalah penerjemahan bahasa, tetapi juga perbedaan konseptual dan budaya dalam memahami konstruk kepribadian. Misalnya, konsep "harga diri" mungkin memiliki makna yang berbeda atau bahkan tidak eksis dalam beberapa budaya. Demikian pula, ekspresi emosi dan respon terhadap pertanyaan kuesioner dapat dipengaruhi oleh norma dan gaya komunikasi budaya. Heine, Lehman, Peng, dan Greenholtz (2002) dalam penelitian komprehensif mereka menunjukkan bahwa banyak instrumen

psikologi yang dianggap "universal" sebenarnya menunjukkan validitas yang terbatas di luar budaya Barat, yang mereka sebut sebagai budaya WEIRD (Western, Educated, Industrialized, Rich, and Democratic).<sup>217</sup> Mereka menekankan perlunya pengembangan instrumen pengukuran kepribadian yang lebih sensitif budaya dan relevan secara kontekstual.

Selain bias budaya, psikologi kepribadian Barat juga dikritik karena pendekatan yang terlalu individualistis dan kurang mempertimbangkan konteks sosial dan lingkungan. Fokus utama pada ciri-ciri kepribadian internal dan disposisi individu cenderung mengabaikan peran penting faktor-faktor eksternal dalam membentuk perilaku. Budaya, kelas sosial, gender, ras, dan faktor-faktor situasional semuanya memainkan peran penting dalam bagaimana kepribadian diekspresikan dan berkembang. Perspektif yang lebih holistik dan ekologis tentang kepribadian perlu mempertimbangkan interaksi kompleks antara individu dan lingkungannya. Bronfenbrenner's *ecological systems theory*, meskipun tidak secara spesifik teori kepribadian, menekankan pentingnya memahami perkembangan manusia dalam konteks sistem lingkungan yang berlapis, mulai dari mikrosistem (keluarga, teman sebaya) hingga makrosistem (budaya, ideologi).<sup>218</sup> Teori ini menggarisbawahi bahwa kepribadian tidak dapat dipahami secara terpisah dari konteks sosial dan budayanya.

Kritik lain yang sering diajukan adalah kecenderungan untuk mengkategorikan dan memberi label orang berdasarkan kategori kepribadian yang kaku. Teori-teori kepribadian Barat seringkali

menghasilkan tipologi atau kategori diskrit yang mengklasifikasikan individu ke dalam jenis-jenis tertentu (misalnya, ekstrovert vs. introvert, tipe A vs. tipe B). Pendekatan kategorisasi ini dapat menjadi reduksionis dan mengabaikan kompleksitas dan keunikan individu. Kepribadian manusia bersifat dinamis dan kontekstual; perilaku seseorang dapat bervariasi secara signifikan tergantung pada situasi dan waktu. Memberi label orang dengan kategori kepribadian dapat memiliki konsekuensi negatif, seperti stereotip dan diskriminasi. Gordon Allport, seorang tokoh penting dalam psikologi kepribadian, menekankan pentingnya *idiographic approach*, yang berfokus pada pemahaman keunikan individu dan menolak generalisasi dan klasifikasi yang berlebihan.<sup>219</sup> Allport berpendapat bahwa psikologi kepribadian harus berusaha untuk memahami individu secara keseluruhan, dalam semua kompleksitas dan kekayaan pengalaman hidup mereka.

Terakhir, beberapa kritikus berpendapat bahwa psikologi kepribadian Barat kurang memperhatikan dimensi spiritual dan transenden kepribadian manusia. Banyak teori kepribadian Barat berfokus pada aspek psikologis dan perilaku yang dapat diamati dan diukur secara empiris, dan cenderung mengabaikan atau mereduksi pengalaman spiritual, nilai-nilai eksistensial, dan pencarian makna hidup. Namun, bagi banyak individu dan budaya, dimensi spiritual merupakan aspek integral dari kepribadian dan kesejahteraan psikologis. Perspektif psikologi yang lebih inklusif perlu mengakui dan menghormati keragaman pengalaman manusia, termasuk dimensi spiritual dan transenden yang mungkin tidak mudah diukur

atau dikuantifikasi. Viktor Frankl, seorang psikiater dan *Holocaust survivor*, mengembangkan *logotherapy*, suatu pendekatan psikoterapeutik yang menekankan pencarian makna sebagai motivasi utama manusia.<sup>220</sup> Frankl berpendapat bahwa makna hidup, nilai-nilai spiritual, dan tujuan transenden adalah aspek penting dari kesehatan psikologis dan kepribadian yang sehat.

### **Implikasi Kepribadian Islam terhadap Bimbingan dan Konseling** **Landasan Filosofis Kepribadian Islam dalam Bimbingan dan Konseling**

Kepribadian Islam, sebagai sebuah konstruk yang mendalam dan multidimensional, menawarkan kerangka filosofis yang kokoh bagi praktik bimbingan dan konseling. Landasan filosofis ini bersumber dari ajaran Islam yang komprehensif, yang tidak hanya mengatur aspek ritual dan spiritual, tetapi juga mencakup dimensi psikologis dan sosial manusia. Inti dari kepribadian Islam adalah konsep tauhid, yaitu keyakinan akan keesaan Allah SWT. Tauhid bukan hanya sekadar pengakuan lisan, tetapi merupakan fondasi ontologis dan epistemologis yang membentuk pandangan dunia seorang Muslim. Konsep ini menempatkan Allah SWT sebagai pusat dari segala eksistensi dan sumber dari segala kebenaran dan nilai. Sebagai sebuah paradigma, tauhid memberikan kerangka yang koheren untuk memahami hakikat manusia, tujuan hidup, dan makna dari setiap permasalahan yang dihadapi. Dalam konteks bimbingan dan konseling, tauhid memberikan perspektif bahwa setiap permasalahan individu, sekecil apapun, memiliki dimensi spiritual dan dapat dikembalikan kepada relasi individu dengan Sang

Pencipta. *"Konsep tauhid dalam Islam mengintegrasikan dimensi spiritual ke dalam pemahaman psikologis manusia, menekankan bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari koneksi individu dengan Tuhan."*<sup>221</sup>

Manusia, dalam perspektif Islam, diciptakan oleh Allah SWT dengan fitrah, yaitu potensi dasar yang suci dan cenderung kepada kebaikan. Fitrah ini merupakan anugerah ilahi yang membekali manusia dengan kecenderungan untuk beriman, beribadah, dan berbuat kebajikan. Al-Quran secara eksplisit menegaskan eksistensi fitrah ini dalam surat Al-A'raf ayat 172: *"Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka, dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berkata), 'Bukankah Aku ini Tuhanmu?' Mereka menjawab, 'Betul (Engkau Tuhan kami), kami bersaksi.'"* Ayat ini mengindikasikan bahwa pada hakikatnya, manusia telah memiliki pengakuan akan keesaan Allah sejak awal penciptaan. Fitrah yang suci ini dapat mengalami distorsi akibat berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal dapat berupa dorongan hawa nafsu (*nafs al-ammarah*) yang cenderung kepada keburukan, sementara faktor eksternal dapat berupa pengaruh lingkungan sosial dan budaya yang tidak kondusif. Bimbingan dan konseling dalam perspektif Islam memiliki peran krusial untuk membantu individu kembali kepada fitrahnya, memurnikan hati dari distorsi-distorsi, dan mengaktualisasikan potensi kebaikan yang telah dianugerahkan Allah SWT. *"Fitrah, sebagai konsep inti dalam psikologi Islam, merujuk pada disposisi bawaan manusia terhadap*

*kebaikan dan kebenaran, yang menjadi titik fokus intervensi konseling untuk restorasi dan pengembangan potensi individu.*"<sup>222</sup>.

Selain tauhid dan fitrah, akhlak memegang peranan sentral dalam kepribadian Islam. Akhlak Islam, yang bersumber dari Al-Quran dan Sunnah, merupakan sistem nilai moral yang komprehensif dan memberikan panduan detail tentang perilaku yang terpuji (*ma'ruf*) dan tercela (*munkar*). Akhlak tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Allah SWT (*hablun min Allah*), tetapi juga hubungan manusia dengan sesama manusia (*hablun min an-nas*) dan lingkungan sekitarnya. Nilai-nilai akhlak seperti kejujuran, keadilan, kasih sayang, kesabaran, keikhlasan, dan kerendahan hati merupakan pilar-pilar utama dalam membentuk kepribadian Muslim yang ideal. Dalam konteks bimbingan dan konseling, akhlak Islam menjadi kompas moral bagi konselor dalam menjalankan profesinya. Konselor Muslim dituntut untuk menginternalisasi nilai-nilai akhlak dalam sikap dan tindakannya, serta membantu klien mengembangkan karakter yang mulia. Sabda Nabi Muhammad SAW yang sangat terkenal, "*Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia,*" (HR. Ahmad) menegaskan urgensi akhlak dalam ajaran Islam dan relevansinya dalam setiap aspek kehidupan, termasuk dalam praktik konseling. "*Etika Islam, yang berakar pada prinsip-prinsip moral Al-Quran dan Sunnah, memberikan kerangka nilai yang fundamental bagi praktik konseling yang berorientasi pada pertumbuhan karakter dan kebajikan.*"<sup>223</sup>

Perspektif Islam juga menekankan pada keseimbangan antara dimensi dunia dan akhirat. Kehidupan dunia (*dunya*) dipandang sebagai tempat ujian dan ladang amal untuk mempersiapkan kehidupan akhirat (*akhirah*) yang abadi. Keseimbangan ini menuntut individu untuk tidak terperangkap dalam materialisme duniawi, namun juga tidak mengabaikan tanggung jawabnya dalam kehidupan dunia. Konselor Muslim perlu membantu klien untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan material dan spiritual, mengarahkan mereka untuk memanfaatkan potensi diri dalam kebaikan, beribadah, dan mendekati diri kepada Allah SWT. *"Pendekatan konseling Islam menintegrasikan perspektif dunia dan akhirat, membantu individu untuk mencapai keseimbangan psikologis dan spiritual yang berkelanjutan, yang berorientasi pada kebahagiaan di dunia dan akhirat."* <sup>224</sup>

### **Pemahaman tentang Masalah Klien**

Dalam pandangan Islam, kehidupan manusia di dunia adalah sebuah ujian (*ibtilla*). Konsep ini tertuang jelas dalam Al-Quran, di mana Allah SWT berfirman: *"Dan sungguh, Kami benar-benar akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berilah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar."* (QS. Al-Baqarah : 155). Ayat ini menegaskan bahwa kesulitan dan masalah merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia dan berfungsi sebagai ujian dari Allah SWT. Ujian ini bukan semata-mata hukuman, melainkan sebuah mekanisme untuk menguji keimanan, kesabaran, dan ketakwaan seseorang. Menurut Abu-Raiya dan Zockner, perspektif

Islam menekankan bahwa kesulitan hidup dapat dipahami sebagai peluang untuk pertumbuhan spiritual dan mendekatkan diri kepada Tuhan.<sup>225</sup> Perspektif ini memberikan kerangka makna yang lebih luas bagi klien Muslim dalam menghadapi masalah mereka. Konselor Muslim dapat membantu klien untuk merefleksikan masalah mereka sebagai ujian yang dapat menguatkan iman dan meningkatkan kualitas diri.

Selain sebagai ujian, masalah yang dihadapi klien dalam perspektif Islam juga dapat dipahami sebagai konsekuensi dari dosa atau kesalahan yang diperbuat. Dalam ajaran Islam, setiap perbuatan manusia akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah SWT, baik perbuatan baik maupun buruk. Perbuatan dosa atau kesalahan dapat membawa dampak negatif tidak hanya di akhirat, tetapi juga di dunia, termasuk dalam bentuk masalah dan kesulitan hidup. Konsep ini sejalan dengan pandangan psikologi yang mengakui adanya konsekuensi dari perilaku maladaptif. Perspektif Islam menambahkan dimensi moral dan spiritual, di mana masalah dapat dipandang sebagai bentuk teguran atau peringatan dari Allah SWT agar manusia kembali kepada jalan yang benar. Al-Quran mengingatkan dalam Surah Asy-Syura [42] ayat 30: *“Dan musibah apa pun yang menimpa kamu adalah karena perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan banyak (dari kesalahan-kesalahanmu).”* Ayat ini menekankan bahwa sebagian besar kesulitan yang dihadapi manusia adalah akibat dari tindakan mereka sendiri. Konselor Muslim dapat membantu klien untuk merefleksikan perbuatan mereka dan mencari jalan untuk bertaubat

(kembali kepada Allah) sebagai bagian dari solusi masalah. Penerapan konsep taubat dalam konseling dapat menjadi elemen penting dalam proses penyembuhan dan pertumbuhan spiritual klien.<sup>226</sup>

Selanjutnya, masalah klien dalam perspektif kepribadian Islam juga dapat dipahami sebagai akibat dari kurangnya pemahaman dan pengamalan ajaran agama. Islam menyediakan pedoman hidup yang komprehensif bagi umatnya, mencakup berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan dengan Allah SWT, sesama manusia, dan diri sendiri. Kurangnya pemahaman dan pengamalan ajaran agama dapat menyebabkan disorientasi, kebingungan, dan ketidakstabilan emosional yang pada akhirnya dapat memicu berbagai masalah. Sebagai contoh, ketidakmampuan seseorang untuk mengelola emosi negatif seperti marah atau cemas sesuai dengan tuntunan agama, atau kegagalan dalam membangun hubungan yang sehat dan harmonis berdasarkan prinsip-prinsip Islam, dapat menjadi sumber masalah bagi individu tersebut. Menurut Badri, psikologi Islam menekankan pentingnya integrasi antara iman dan akal dalam memahami dan mengatasi masalah psikologis.<sup>227</sup> Konselor Muslim memiliki peran untuk membantu klien memahami ajaran agama yang relevan dengan masalah mereka dan memfasilitasi penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat mencakup bimbingan dalam melaksanakan ibadah, memahami etika dan moral Islam, serta membangun pemahaman yang lebih dalam tentang makna hidup dalam perspektif Islam.

Peran konselor Muslim dalam memahami masalah klien menjadi sangat penting dalam konteks perspektif ini. Konselor Muslim tidak hanya berperan sebagai ahli psikologi, tetapi juga sebagai fasilitator spiritual yang membantu klien untuk melihat masalah mereka dalam kerangka makna yang lebih luas. Konselor Muslim perlu memiliki pemahaman yang mendalam tentang ajaran Islam, khususnya konsep-konsep yang relevan dengan masalah psikologis, seperti konsep ujian, dosa, taubat, sabar, tawakal, dan syukur. Lebih lanjut, konselor Muslim dituntut untuk memiliki kemampuan empati dan kepekaan terhadap nilai-nilai spiritual klien, serta kemampuan untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam dalam proses konseling. Menurut Khan, pendekatan konseling yang berlandaskan Islam menekankan pada penguatan spiritualitas klien sebagai sumber daya untuk mengatasi masalah dan mencapai kesejahteraan.<sup>228</sup> Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti membantu klien memperdalam pemahaman agama, menguatkan praktik ibadah, mendorong refleksi diri berdasarkan nilai-nilai Islam, dan membantu klien menemukan makna dan hikmah di balik masalah yang mereka hadapi.

Dalam praktiknya, konselor Muslim perlu berhati-hati dalam menginterpretasi masalah klien dan menghindari penghakiman. Bukan berarti setiap masalah yang dihadapi klien langsung dikaitkan dengan dosa atau kurangnya iman. Penting untuk diingat bahwa masalah dapat memiliki berbagai penyebab, baik psikologis, sosial, maupun spiritual. Konselor Muslim perlu menggunakan pendekatan yang holistik dan integratif, dengan mempertimbangkan semua

dimensi masalah klien. Pendekatan ini menuntut konselor untuk memiliki pemahaman yang mendalam tentang psikologi Barat dan psikologi Islam, serta kemampuan untuk mengintegrasikan keduanya secara bijaksana. Menurut Haque, konseling Islam yang efektif membutuhkan keseimbangan antara pengetahuan psikologis modern dan prinsip-prinsip Islam yang autentik.<sup>229</sup> Konselor Muslim dapat memberikan bantuan yang komprehensif dan relevan bagi klien, membantu mereka tidak hanya mengatasi masalah psikologis, tetapi juga mencapai pertumbuhan spiritual dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

### **Tujuan Bimbingan dan Konseling**

Tujuan utama bimbingan dan konseling dalam kerangka kepribadian Islam adalah untuk membantu individu mencapai *falah* (keberuntungan dan kesuksesan) di dunia dan akhirat. Tujuan ini mencakup peningkatan kesejahteraan psikologis, perkembangan potensi diri, perbaikan hubungan sosial, serta peningkatan kualitas spiritual dan keimanan. Konselor Muslim membantu klien untuk menyelaraskan tujuan-tujuan hidupnya dengan nilai-nilai Islam, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan yang bermakna dan diridhai Allah SWT.

konselor Muslim berperan sebagai fasilitator yang membantu klien dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis yang selaras dengan nilai-nilai Islam. Ini mencakup upaya untuk meningkatkan kesehatan mental, emosional, dan sosial individu, dengan penekanan pada perspektif spiritual. Menurut penelitian Hodge, konseling berbasis agama, termasuk konseling Islam, dapat

memberikan pendekatan yang bermakna bagi individu yang mencari bantuan yang sesuai dengan keyakinan mereka<sup>230</sup>. Pendekatan ini mengakui bahwa dimensi spiritual adalah bagian integral dari pengalaman manusia dan dapat menjadi sumber kekuatan dan penyembuhan yang signifikan.

Selain kesejahteraan psikologis, bimbingan dan konseling Islam juga bertujuan untuk membantu individu dalam mengembangkan potensi diri mereka secara optimal. Islam mengajarkan bahwa setiap individu dilahirkan dengan potensi unik yang harus dikembangkan untuk kebaikan diri sendiri dan masyarakat. Konselor membantu klien untuk mengidentifikasi kekuatan dan bakat mereka, serta mengatasi hambatan-hambatan yang mungkin menghalangi perkembangan potensi tersebut. Pandangan ini sejalan dengan konsep *self-actualization* dalam psikologi humanistik, namun dalam kerangka Islam, aktualisasi diri ini tidak hanya berorientasi pada pencapaian pribadi tetapi juga pada pengabdian kepada Allah SWT dan bermanfaat bagi umat manusia. Seperti yang dinyatakan oleh Keshavarzi dan Haque, psikologi Islam berupaya untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai dan ajaran Islam untuk memberikan pendekatan yang komprehensif untuk memahami dan meningkatkan kesejahteraan manusia<sup>231</sup>.

Perbaikan hubungan sosial juga merupakan aspek penting dalam tujuan bimbingan dan konseling Islam. Islam sangat menekankan pentingnya hubungan yang baik dan harmonis antar manusia. Konselor membantu klien untuk membangun dan memelihara

hubungan yang sehat dengan keluarga, teman, dan komunitas mereka. Ini termasuk mengatasi konflik interpersonal, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan mengembangkan empati dan kasih sayang. Prinsip-prinsip Islam seperti persaudaraan (*ukhuwah*), toleransi, dan saling menghormati menjadi landasan dalam membangun hubungan sosial yang positif. Sebagai contoh, ajaran Al-Quran tentang pentingnya menjaga silaturahmi dan menghindari permusuhan menjadi pedoman dalam konseling hubungan sosial (QS. Al-Hujurat: 10).

Tujuan yang paling mendasar dalam bimbingan dan konseling Islam adalah peningkatan kualitas spiritual dan keimanan individu. Dalam pandangan Islam, kehidupan dunia ini adalah ujian dan sarana untuk mencapai kebahagiaan abadi di akhirat. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling tidak hanya berfokus pada masalah-masalah duniawi, tetapi juga pada penguatan iman, pengembangan spiritualitas, dan peningkatan ketaatan kepada Allah SWT. Konselor membantu klien untuk merenungkan makna hidup, memperdalam pemahaman agama, dan mengamalkan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini selaras dengan firman Allah SWT dalam Al-Quran: "*Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik pria maupun wanita, sedangkan ia beriman, maka mereka itu masuk ke dalam surga.*" (QS. An-Nisa: 124), bahwa amal saleh yang didasari keimanan adalah kunci untuk meraih surga, yang merupakan puncak dari *falah* yang hakiki. Bimbingan dan konseling Islam berupaya untuk menanamkan kesadaran ini dalam diri klien,

sehingga mereka termotivasi untuk menjalani kehidupan yang bermakna, berorientasi pada akhirat, dan diridhai oleh Allah SWT.

Dalam praktiknya, konselor Muslim menggunakan berbagai teknik konseling yang efektif, yang disesuaikan dengan prinsip-prinsip Islam dan kebutuhan klien. Pendekatan ini dapat mencakup penggunaan doa, refleksi spiritual, studi Al-Quran dan Hadis, serta teknik-teknik psikologi modern yang kompatibel dengan nilai-nilai Islam. Integrasi antara psikologi Barat dan prinsip-prinsip Islam dalam konseling telah menjadi area penelitian dan pengembangan yang berkembang, seperti yang dibahas dalam karya Abu-Raiya dan Pargament yang menyoroti pentingnya menggabungkan perspektif agama dalam praktik psikoterapi<sup>232</sup>.

### **Pendekatan dan Teknik Konseling**

Salah satu pendekatan fundamental adalah konseling berbasis nilai-nilai Islam. Pendekatan ini secara eksplisit menjadikan nilai-nilai Islam sebagai kerangka acuan utama dalam membantu klien mengatasi permasalahan dan mencapai tujuan yang diinginkan. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu klien untuk memahami, menghayati, dan menginternalisasi nilai-nilai Islam, serta mengaplikasikannya secara praktis dalam konteks kehidupan sehari-hari. Konseling ini berorientasi pada pembentukan karakter yang kuat dan berakhlak mulia, sebagaimana yang diajarkan dalam Islam. Penerapan nilai-nilai seperti sabar, syukur, tawakal, dan ikhlas menjadi landasan dalam menghadapi cobaan dan meraih kebahagiaan hakiki. Praktik konseling ini selaras dengan penekanan

Islam pada pentingnya moralitas dan etika dalam setiap aspek kehidupan<sup>233</sup>.

Teknik lain yang memiliki akar kuat dalam tradisi Islam adalah terapi doa dan dzikir. Doa dan dzikir, sebagai ibadah yang sangat ditekankan dalam Islam, memiliki potensi terapeutik yang signifikan. Terapi ini tidak hanya sekadar ritual keagamaan, tetapi juga merupakan sarana untuk mencapai ketenangan hati, mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan memohon pertolongan-Nya dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Konselor dapat mengajak klien untuk secara rutin melaksanakan doa dan dzikir sebagai bagian integral dari proses konseling. Aktivitas ini dapat membantu klien menemukan kekuatan spiritual dan ketenangan batin di tengah kesulitan yang dihadapi. Relevansi teknik ini didukung oleh sabda Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Bukhari: *"Tidak ada yang lebih baik yang akan diberikan oleh seseorang kepada dirinya selain dzikir kepada Allah."* (Hadits Riwayat Bukhari)<sup>234</sup>.

Selanjutnya, konseling dengan Al-Quran dan Hadis merupakan teknik yang memanfaatkan sumber utama ajaran Islam sebagai panduan dan solusi. Al-Quran dan Hadis, yang kaya akan hikmah dan petunjuk hidup, dapat menjadi sumber nasihat, motivasi, dan inspirasi yang sangat berharga bagi klien. Konselor yang menerapkan teknik ini perlu memiliki pemahaman yang mendalam tentang Al-Quran dan Hadis agar dapat menggunakannya secara tepat dan efektif dalam sesi konseling. Ayat-ayat Al-Quran dan hadis-hadis Nabi dapat diinterpretasikan dan diaplikasikan untuk memberikan perspektif baru terhadap masalah yang dihadapi klien,

serta menawarkan solusi yang berakar pada nilai-nilai Islam. Sebagai contoh, sabda Nabi Muhammad SAW, "*Sesungguhnya Al-Quran adalah obat bagi hati,*" menegaskan peran Al-Quran sebagai penyembuh spiritual dan psikologis<sup>235</sup>.

Konseling keluarga Islami menyoroti pentingnya keluarga sebagai unit sosial fundamental dalam Islam. Konseling ini bertujuan untuk membantu keluarga Muslim membangun dan memelihara hubungan yang harmonis, bahagia, dan langgeng berdasarkan prinsip-prinsip Islam. Konselor berperan dalam memfasilitasi anggota keluarga untuk memahami peran dan tanggung jawab masing-masing dalam keluarga, sebagaimana yang diajarkan dalam Islam. Konseling keluarga Islami juga membantu keluarga dalam mengatasi konflik dan masalah keluarga dengan cara yang Islami, mengedepankan prinsip musyawarah, saling memaafkan, dan mengutamakan keadilan. Pendekatan ini menekankan pentingnya komunikasi yang efektif, rasa hormat, dan kasih sayang antar anggota keluarga sebagai pilar utama keharmonisan rumah tangga. Konseling keluarga Islami berupaya menciptakan lingkungan keluarga yang kondusif bagi pertumbuhan spiritual dan psikologis seluruh anggotanya, sejalan dengan nilai-nilai Islam yang luhur<sup>236</sup>.

### **Peran Konselor Muslim**

Dalam lanskap pelayanan kesehatan mental yang semakin kompleks, peran konselor Muslim muncul sebagai kebutuhan yang signifikan. Konselor Muslim tidak hanya berfungsi sebagai profesional kesehatan mental, tetapi juga sebagai agen perubahan positif yang memahami dan menghargai kerangka nilai Islam dalam

proses konseling. Peran unik ini menuntut seorang konselor Muslim untuk memiliki kompetensi ganda: keahlian psikologis yang solid dan pemahaman mendalam tentang ajaran Islam.<sup>237</sup>

Konselor Muslim memainkan peran yang lebih luas daripada sekadar ahli psikologi konvensional. Mereka juga bertindak sebagai da'i, yaitu individu yang menyeru kepada kebaikan (*amar ma'ruf nahi munkar*), dalam konteks konseling. Dimensi da'wah ini tidak berarti memaksakan keyakinan agama kepada klien, tetapi lebih kepada membantu klien menemukan solusi atas permasalahan mereka melalui lensa nilai-nilai Islam yang holistik. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa Islam adalah agama yang komprehensif (syumuliyah) yang mencakup seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental dan spiritual. Konselor Muslim membantu klien untuk tidak hanya memahami akar permasalahan psikologis mereka, tetapi juga untuk memaknai permasalahan tersebut dalam kerangka keimanan, dan menemukan kekuatan serta ketahanan diri melalui ajaran Islam<sup>238</sup>. Konseling menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan mengamalkan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari, sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Quran: "*Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik.*" (QS. An-Nahl: 125), ini menjadi landasan bagi peran da'wah seorang konselor Muslim. Konseling yang dilakukan hendaknya dilandasi dengan hikmah (kebijaksanaan), mau'idzah hasanah (nasihat yang baik), dan mujadalah bil-ahsan (diskusi yang

baik), semua ini adalah prinsip-prinsip komunikasi efektif dan etis yang juga relevan dalam praktik konseling modern<sup>239</sup>.

Untuk menjalankan peran kompleks ini, seorang konselor Muslim perlu memiliki fondasi yang kuat dalam dua bidang utama: keilmuan Islam dan psikologi. Pemahaman yang mendalam tentang Islam meliputi akidah, syariah, dan akhlak. Akidah yang kokoh akan menjadi kompas moral dan etika bagi konselor dalam praktik mereka. Pemahaman tentang syariah, terutama dalam aspek-aspek yang berkaitan dengan kehidupan sosial dan individu, akan membantu konselor memahami konteks permasalahan klien Muslim. Akhlak Islam, yang menekankan pada nilai-nilai seperti kejujuran, keadilan, kasih sayang, dan kesabaran, akan menjadi landasan bagi hubungan terapeutik yang efektif dan etis<sup>240</sup>.

Konselor Muslim juga harus mengamalkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan pribadi mereka. Konsistensi antara perkataan dan perbuatan (*uswah hasanah*) akan meningkatkan kredibilitas konselor di mata klien dan komunitas Muslim. Ketaatan beribadah, akhlak yang mulia, dan hubungan yang baik dengan sesama akan menjadi contoh positif bagi klien dan memperkuat pesan-pesan kebaikan yang disampaikan dalam proses konseling<sup>241</sup>.

Di sisi lain, keterampilan konseling profesional tidak boleh diabaikan. Konselor Muslim perlu menguasai berbagai teknik konseling yang efektif, memahami teori-teori psikologi modern, dan memiliki kemampuan untuk melakukan asesmen, diagnosis, dan intervensi yang tepat. Keterampilan mendengarkan aktif, empati, refleksi, dan komunikasi yang efektif adalah kompetensi dasar yang

harus dimiliki setiap konselor, termasuk konselor Muslim. Kombinasi antara keilmuan Islam yang mendalam dan keterampilan psikologi yang profesional akan memungkinkan konselor Muslim untuk memberikan pelayanan yang berkualitas dan relevan.

Konselor Muslim tidak bekerja dalam ruang hampa. Mereka adalah bagian dari komunitas Muslim yang lebih besar dan perlu menjalin hubungan yang baik dengan berbagai elemen di dalamnya. Keterlibatan dengan komunitas Muslim dapat dilakukan melalui kerjasama dengan masjid, lembaga pendidikan Islam, organisasi sosial keagamaan, dan tokoh-tokoh agama. Jaringan ini dapat menjadi sumber dukungan, referensi, dan kolaborasi yang berharga dalam proses konseling.

Konselor Muslim juga perlu memanfaatkan sumber daya keagamaan yang ada dalam masyarakat untuk mendukung proses konseling. Sumber daya ini dapat berupa Al-Quran dan Hadis sebagai pedoman hidup, nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam yang relevan dengan permasalahan klien, serta dukungan spiritual dari komunitas keagamaan. Sebagai contoh, dalam menghadapi masalah kecemasan, konselor Muslim dapat mengajak klien untuk merenungkan ayat-ayat Al-Quran yang menenangkan hati atau mempelajari kisah-kisah inspiratif dari kehidupan para nabi dan sahabat. Doa dan ibadah juga dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan batin bagi klien dalam menghadapi tantangan hidup. Pemanfaatan sumber daya keagamaan ini, tentu saja, harus dilakukan dengan bijak dan proporsional, serta disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi klien.

## **Etika Konseling Islami**

Konseling, pada hakikatnya, adalah perjalanan menemukan jati diri dan penyembuhan, yang dipandu oleh seorang profesional terlatih. Ketika perjalanan ini dipandang melalui sudut pandang prinsip-prinsip Islam, ia memperoleh dimensi yang unik, yang menekankan tidak hanya kesejahteraan psikologis tetapi juga pertumbuhan rohani dan kepatuhan terhadap standar etika yang berlandaskan pada keimanan. Etika konseling Islam muncul sebagai kerangka kerja yang berbeda, yang mengambil hikmahnya dari kekayaan ajaran Islam. Etika ini bukan sekadar seperangkat pedoman untuk perilaku profesional; etika ini berakar kuat pada nilai-nilai inti Islam, yang bertujuan untuk membina hubungan terapeutik yang efektif dan bermoral baik.

Inti dari etika konseling Islam adalah komitmen mendalam terhadap akhlak – moralitas dan karakter Islam. Hal ini diwujudkan dalam beberapa prinsip utama yang memandu interaksi konselor dengan klien. Kejujuran (*Sidq*) menjadi landasan, yang menuntut kejujuran dalam komunikasi dan niat di pihak konselor. Sebagaimana orang-orang beriman diperintahkan untuk "*menjadi saksi karena Allah, meskipun terhadap dirimu sendiri atau ibu bapakmu atau kaum kerabatmu, baik kaya maupun miskin, karena Allah lebih dekat kepada keduanya (daripada kamu)*" (Quran 4:135), konselor berkewajiban untuk menegakkan kebenaran dalam semua aspek proses terapi. Kejujuran ini menumbuhkan rasa percaya, elemen penting dalam membangun hubungan konselor-klien yang kuat. Lebih jauh, keadilan (*'Adl*) mengharuskan konselor untuk

memperlakukan semua klien secara adil dan setara, terlepas dari latar belakang, keyakinan, atau keadaan mereka. Prinsip ini menggemakan perintah Al-Quran untuk *"bersikap adil, menjadi saksi karena Allah, meskipun terhadap dirimu sendiri, atau ibu bapakmu, atau kaum kerabatmu, baik kaya maupun miskin. Allah adalah Pelindung yang lebih baik bagi keduanya (daripada kamu)"* (QS. 4:135). Hal ini memastikan bahwa proses konseling bebas dari bias dan prasangka, menyediakan ruang yang aman bagi semua yang mencari pertolongan.

Prinsip etika penting lainnya adalah Amanah (Kepercayaan) dan menjaga kerahasiaan (Kitman). Islam sangat menghargai pentingnya menjaga rahasia dan menghormati amanah. Nabi Muhammad (saw) menekankan hal ini dengan mengatakan, *"Menyerahkan amanah kepada yang berhak menerimanya dan tidak mengkhianati orang yang mengkhianatimu"* (Al-Tirmidzi). Dalam konteks konseling, ini berarti tugas suci bagi konselor untuk melindungi privasi pengungkapan klien. Kerahasiaan bukan sekadar kewajiban profesional tetapi keharusan moral dalam etika Islam, yang memperkuat rasa aman klien dan mendorong komunikasi terbuka. Hal ini sejalan dengan kode etik yang lebih luas dalam profesi konseling yang juga mengakui kerahasiaan sebagai hal yang terpenting. Misalnya, prinsip kerahasiaan diakui secara universal dalam pedoman etika bagi konselor di seluruh dunia, yang menekankan pentingnya hal tersebut dalam membangun kepercayaan dan memfasilitasi komunikasi terbuka dalam hubungan terapeutik.<sup>242</sup>

Di luar prinsip-prinsip inti ini, kasih sayang (*Rahmah*) dan rasa hormat terhadap martabat (*Karamah Insaniyyah*) juga merupakan pusat etika konseling Islam. Islam menekankan belas kasihan dan kebaikan sebagai atribut fundamental, yang mencerminkan atribut Tuhan sendiri Ar-Rahman (Yang Maha Pengasih) dan Ar-Rahim (Yang Maha Penyayang). Konselor yang beroperasi dalam kerangka etika ini diharapkan untuk mendekati klien dengan empati dan pengertian, mengakui nilai dan martabat yang melekat pada mereka sebagai manusia yang diciptakan oleh Tuhan. Ini sejalan dengan konsep Islam *Karamah Insaniyyah*, yang menyoroti kehormatan dan kemuliaan yang melekat pada manusia oleh Tuhan.<sup>243</sup> Rasa hormat ini melampaui toleransi belaka; ini melibatkan penilaian aktif terhadap perspektif dan pengalaman klien, membina aliansi terapeutik yang dibangun di atas rasa saling menghormati dan perhatian yang tulus. Hal ini selaras dengan pendekatan konseling yang berpusat pada orang yang memprioritaskan empati dan penghargaan positif tanpa syarat sebagai hal yang penting bagi pertumbuhan klien.<sup>244</sup>

Yang terpenting, etika konseling Islam juga mengharuskan penghindaran praktik-praktik yang berbahaya (*Dharar*) atau terlarang (*Haram*) dalam Islam. Ini termasuk praktik-praktik seperti sihir, ramalan, atau penggunaan zat-zat terlarang sebagai intervensi terapeutik. Penekanan ditempatkan dengan kuat pada metode-metode yang secara etis dan spiritual baik, selaras dengan ajaran-ajaran Islam dan mempromosikan kesejahteraan holistik. Prinsip ini khususnya relevan dalam lingkungan yang

beragam secara budaya di mana klien mungkin mencari solusi yang berakar pada kepercayaan atau praktik-praktik rakyat yang bertentangan dengan prinsip-prinsip Islam. Seorang konselor Islam harus memiliki pemahaman yang kuat tentang yurisprudensi Islam dan mampu menavigasi situasi-situasi yang kompleks ini secara etis dan efektif.

Akhirnya, prinsip *Amar Ma'ruf Nahi Munkar* (*Amar ma'ruf nahi munkar*), landasan etika Islam, juga berperan dalam konseling Islam, meskipun dalam batasan yang ditetapkan dengan cermat. Meskipun konselor tidak dimaksudkan untuk menghakimi atau memaksakan pandangan mereka, mereka secara etis terikat untuk membimbing klien menuju apa yang dianggap baik dan mencegah mereka dari perilaku yang merugikan, dalam konteks hubungan konseling dan dengan kebijaksanaan dan kelembutan. Prinsip ini harus diterapkan dengan kepekaan dan rasa hormat terhadap otonomi klien, memastikan bahwa prinsip ini tidak menjadi alat untuk pemaksaan atau moralisasi. Prinsip ini tentang mendorong klien dengan lembut menuju perubahan positif dan pertumbuhan spiritual, yang selaras dengan nilai-nilai Islam, jika sesuai dan relevan dengan masalah klien. Keseimbangan yang rumit ini mengharuskan konselor untuk memiliki tidak hanya keterampilan psikologis tetapi juga pemahaman yang mendalam tentang ajaran Islam dan nuansa etika.<sup>245</sup>

## **Kemampuan Menentukan Sikap Dalam Mengikuti Keilmuan Psikologi Barat**

Psikologi sebagai disiplin ilmu modern telah berkembang pesat, khususnya di dunia Barat, dan menawarkan kerangka kerja yang komprehensif untuk memahami perilaku dan proses mental manusia. Bagi psikolog Muslim, penerimaan mentah-mentah terhadap ilmu psikologi Barat bukanlah sebuah keniscayaan. Terdapat proses seleksi, adaptasi, dan bahkan penolakan terhadap konsep dan teori tertentu yang dianggap tidak sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Dalam Islam, pencarian ilmu pengetahuan adalah sebuah kewajiban. Al-Quran dengan tegas memerintahkan umat Islam untuk menggunakan akal dan pikiran dalam memahami alam semesta dan diri mereka sendiri. Firman Allah SWT dalam Al-Quran surat Al-Isra ayat 36: *"Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan dimintai pertanggung jawaban."* (QS. Al-Isra': 36), Ayat ini memberikan landasan bahwa setiap pengetahuan yang diterima harus diuji dan kebenarannya. Dalam konteks ilmu psikologi Barat, psikolog Muslim dituntut untuk tidak serta merta menerima setiap konsep dan teori tanpa melakukan kajian kritis berdasarkan perspektif Islam. Hadis Nabi Muhammad SAW juga menekankan pentingnya kebijaksanaan dan kemampuan untuk membedakan antara yang benar dan yang salah: *"Hikmah itu barang hilang milik orang mukmin, di mana pun ia dipasang, dialah yang paling berhak mengambilnya."*<sup>246</sup> Hadis ini mengisyaratkan bahwa kebenaran dan hikmah dapat ditemukan di

mana saja, termasuk dalam ilmu psikologi Barat. Seorang Muslim dituntut untuk memiliki kearifan dalam menyaring dan mengambil hikmah tersebut, serta menolak bagian yang bertentangan dengan prinsip-prinsip Islam.

Salah satu kecenderungan utama psikolog Muslim adalah melakukan kritik dan seleksi terhadap teori dan konsep psikologi Barat. Psikologi Barat, yang berkembang dalam konteks budaya dan filosofis sekuler, seringkali memiliki asumsi dasar yang berbeda dengan pandangan dunia Islam. Misalnya, konsep tentang jiwa (*nafs* dalam Islam) dan spiritualitas seringkali kurang mendapat perhatian yang memadai dalam psikologi Barat yang cenderung materialistik dan behavioristik. Nilai-nilai moral dan etika yang diajarkan dalam Islam juga dapat berbeda dengan nilai-nilai yang mendasari beberapa teori psikologi Barat, terutama dalam isu-isu seperti individualisme ekstrem, hedonisme, dan relativisme moral. Hal ini dijelaskan oleh Badri dalam karyanya yang berjudul "The Dilemma of Muslim Psychologists" yang menyoroti perlunya psikolog Muslim untuk mengembangkan pendekatan psikologi yang lebih relevan dengan nilai-nilai dan kebutuhan masyarakat Muslim<sup>247</sup>.

Kecenderungan lain yang dapat diamati adalah upaya untuk mengintegrasikan psikologi Barat dengan prinsip-prinsip Islam. Banyak psikolog Muslim yang berupaya menjembatani kesenjangan antara kedua perspektif ini dengan mengidentifikasi titik temu dan melakukan adaptasi terhadap teori psikologi Barat agar lebih sesuai dengan kerangka ajaran Islam. Integrasi ini dapat

dilakukan dengan menambahkan dimensi spiritualitas dan moralitas Islam dalam memahami perilaku manusia, atau dengan mengembangkan model-model psikoterapi yang berbasis nilai-nilai Islam. Hawamdeh, dalam penelitiannya tentang psikoterapi Islam, menunjukkan bagaimana prinsip-prinsip Islam dapat diintegrasikan dalam praktik psikoterapi untuk memberikan layanan yang lebih efektif dan relevan bagi pasien Muslim<sup>248</sup>.

Psikolog Muslim juga menunjukkan kecenderungan untuk mengembangkan pendekatan psikologi Islam yang lebih mandiri. Upaya ini didorong oleh kesadaran bahwa psikologi Barat tidak selalu relevan dan komprehensif untuk memahami pengalaman psikologis Muslim. Pendekatan psikologi Islam berusaha membangun kerangka konsep dan metodologi yang tertanam pada sumber-sumber ajaran Islam, seperti Al-Quran, Hadis, dan tradisi intelektual Islam. Ansari, dalam bukunya "*Islamic Perspectives on the Self and Identity*", menjelaskan bagaimana psikologi Islam dapat menawarkan pemahaman yang lebih holistik dan mendalam tentang manusia, dengan mempertimbangkan dimensi spiritual, moral, dan sosial dalam kerangka ajaran Islam<sup>249</sup>.

Dalam menentukan sikap terhadap ilmu psikologi Barat, psikolog Muslim menunjukkan kemampuan untuk pencitraan dan kebijaksanaan. Mereka tidak menolak mentah-mentah seluruh ilmu psikologi Barat, namun juga tidak menerimanya secara pasif. Mereka menggunakan akal dan pengetahuan agama untuk melakukan evaluasi kritis terhadap teori dan konsep psikologi Barat. Sikap ini mencerminkan pemahaman yang mendalam tentang ajaran Islam

yang mendorong umatnya untuk mencari ilmu pengetahuan dari berbagai sumber, namun tetap berpegang teguh pada prinsip-prinsip agama. Abu Raiya, dalam artikelnya yang membahas tentang epistemologi psikologi Islam, tekanan pentingnya pendekatan epistemologis yang berbasis nilai-nilai Islam dalam mengembangkan ilmu psikologi yang relevan dan otentik bagi umat Islam<sup>250</sup>.

Kesimpulannya, psikolog Muslim menunjukkan kecenderungan yang aktif dan kritis dalam menghadapi ilmu psikologi Barat. Mereka tidak hanya menjadi konsumen pasif, tetapi juga berperan sebagai agen yang aktif dalam melakukan kritik, integrasi, dan pengembangan pendekatan psikologi yang lebih sesuai dengan nilai-nilai Islam. Kemampuan mereka untuk menentukan sikap-sikap yang bijaksana dan terukur dalam mengikuti perkembangan ilmu psikologi Barat merupakan wujud dari komitmen mereka terhadap ajaran Islam dan upaya untuk memberikan kontribusi yang berarti dalam bidang psikologi bagi masyarakat Muslim dan dunia secara luas. Pengembangan psikologi Islam yang terus berkembang adalah bukti nyata dari kemampuan psikolog Muslim untuk tidak hanya memahami, tetapi juga membentuk dan mengarahkan perkembangan ilmu psikologi agar lebih relevan dan bermanfaat bagi umat manusia dalam kerangka nilai-nilai Islam.

## *Bagian 3*

# *Gangguan-Gangguan Kepribadian Dalam Islam*

### **Gangguan Kepribadian dalam Islam**

Gangguan kepribadian merupakan kondisi kesehatan mental yang ditandai dengan pola berpikir, perilaku, dan fungsi yang tidak fleksibel dan tidak sehat, yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, seperti hubungan sosial dan pekerjaan. Secara klinis, gangguan kepribadian dibagi ke dalam beberapa jenis, termasuk gangguan kepribadian paranoid, skizoid, skizotipal, antisosial, borderline, histrionik, narsisistik, menghindar, dependen, dan obsesif-kompulsif. Setiap jenis gangguan kepribadian memiliki ciri khas tertentu yang dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalani kehidupan yang normal dan sehat<sup>251</sup>. Dalam konteks Islam, pemahaman mengenai gangguan kepribadian tidak hanya dilihat dari aspek klinis, tetapi juga dari perspektif spiritual dan moral, yang ditunjukkan dalam ajaran Al-Quran dan Hadis, serta dalam praktik-praktik Islami yang mengarah pada pengembangan diri yang lebih baik.

Al-Quran sebagai sumber hukum dan pedoman utama bagi umat Islam memberikan petunjuk yang relevan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Dalam Surat Al-Baqarah ayat 286, Allah SWT berfirman: *"Allah tidak membebani seseorang melainkan*

*sesuai dengan kesanggupannya,"* yang menunjukkan bahwa dalam Islam terdapat pengakuan terhadap batasan kemampuan setiap individu, termasuk dalam hal kesehatan mental. Ayat ini mengajarkan bahwa beban psikologis yang berlebihan dapat menjadi penyebab gangguan mental, dan oleh karena itu, Islam menekankan pentingnya menjaga keseimbangan emosional dan mental. Dalam konteks ini, gangguan kepribadian dapat dipandang sebagai suatu bentuk penyimpangan dari batasan-batasan tersebut, di mana individu gagal mengelola beban emosional dan mentalnya dengan baik<sup>252</sup>. Dalam Surat Ar-Rum ayat 30, Islam menekankan pentingnya fitrah, yaitu sifat alami manusia yang murni dan seimbang. Gangguan kepribadian dapat dianggap sebagai penyimpangan dari fitrah ini, di mana individu tidak mampu berfungsi dengan cara yang harmonis dan sehat baik secara emosional maupun sosial<sup>253</sup>.

Hadis Nabi Muhammad SAW juga memberikan panduan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan perilaku. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari, Nabi Muhammad SAW bersabda, "Setiap penyakit ada obatnya," yang menyiratkan bahwa setiap gangguan, termasuk gangguan kepribadian, dapat diatasi dengan pengobatan yang tepat. Hadis ini mengajarkan bahwa masalah psikologis dan emosional, termasuk gangguan kepribadian, bukanlah hal yang tidak bisa diatasi. Pendekatan yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam, seperti mencari penyembuhan dengan doa, terapi, dan bimbingan yang sesuai, dapat membantu individu dalam mengatasi gangguan ini<sup>254</sup>.

Hal ini mengarahkan umat Islam untuk tidak hanya menyerah pada keadaan, tetapi aktif mencari solusi yang sesuai dengan ajaran agama.

Dari perspektif Islam, gangguan kepribadian tidak hanya dilihat dari sisi klinis, tetapi juga dari aspek spiritual dan moral. Islam mendorong umatnya untuk melakukan *tafakkur* (refleksi diri) dan *tazkiyah* (pemurnian jiwa) untuk mencapai keseimbangan emosional dan perilaku yang sehat. Ajaran tentang taubat, sabar, dan ridha juga sangat relevan dalam konteks menangani gangguan kepribadian, karena ketiganya dapat membantu individu untuk mengatasi tekanan hidup dengan lebih baik. Taubat memungkinkan individu untuk membersihkan jiwa dari kesalahan dan dosa, sabar mengajarkan ketahanan dalam menghadapi cobaan hidup, dan ridha mendorong seseorang untuk menerima takdir dengan lapang dada<sup>255</sup>. Disiplin dalam menjalankan ibadah dan memperbaiki akhlak juga membantu individu dalam menjaga kesehatan mental, yang pada gilirannya dapat memperbaiki gangguan kepribadian yang mungkin mereka alami.

Islam menyediakan kerangka yang komprehensif untuk memahami dan menangani gangguan kepribadian, dengan mengintegrasikan pendekatan klinis, spiritual, dan moral. Pengobatan medis yang didasarkan pada prinsip-prinsip Islam, bersama dengan pendekatan spiritual yang mendorong refleksi diri dan pemurnian jiwa, dapat memberikan solusi yang lebih holistik dalam membantu individu mencapai kesehatan mental yang optimal. Integrasi antara pendekatan medis dan spiritual ini

memungkinkan individu untuk mengelola gangguan kepribadian mereka dengan cara yang lebih menyeluruh dan seimbang, sebagaimana yang diajarkan dalam ajaran Islam.

### **Klasifikasi Gangguan Kepribadian dalam Islam**

Konsep kunci dalam pemahaman kepribadian menurut Islam adalah *nafs*, yang secara harfiah berarti jiwa, diri, atau ego. Dalam Al-Quran, *nafs* disebutkan dalam berbagai konteks yang menggambarkan kompleksitas jiwa manusia. *Nafs* dalam ajaran Islam terbagi menjadi tiga tingkatan utama: *nafs al-ammarah bi as-su'* (*nafs* yang cenderung pada keburukan), *nafs al-lawwamah* (*nafs* yang menyesali diri), dan *nafs al-mutmainnah* (*nafs* yang tenang). Klasifikasi ini, meskipun tidak secara langsung menggambarkan gangguan kepribadian dalam konteks medis modern, memberikan kerangka kerja moral dan spiritual untuk memahami berbagai perilaku manusia dari yang paling destruktif hingga yang paling saleh.

#### **a. Nafs al-Ammarah bi as-Su'**

Tingkatan *nafs* yang pertama adalah *nafs al-ammarah bi as-su'*, yang berarti jiwa yang cenderung kepada keburukan. Pada tingkatan ini, individu didominasi oleh hawa nafsu dan kecenderungan untuk melakukan perbuatan buruk. Orang yang berada pada tingkatan *nafs* ini cenderung impulsif, egois, dan kurang memiliki kendali diri. Dalam konteks gangguan kepribadian modern, tingkatan *nafs* ini bisa dikaitkan dengan gangguan kepribadian antisosial atau narsistik, yang ditandai dengan perilaku agresif, manipulatif,

kurangnya empati, dan kesulitan dalam berinteraksi secara positif dengan orang lain.

Al-Quran menggambarkan *nafs al-ammarah bi as-su'* dalam Surat Yusuf (12:53) yang berbunyi: "*Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*" (QS. Yusuf: 53)<sup>256</sup>. Ayat ini menegaskan bahwa *nafs* manusia pada dasarnya cenderung kepada kejahatan, kecuali bagi mereka yang dilindungi oleh rahmat Allah SWT. Rasulullah SAW dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari juga menekankan pentingnya pengendalian diri ketika marah: "*Orang yang perkasa bukanlah orang yang menang dalam pertarungan, tetapi orang yang perkasa adalah orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah.*" (HR. Bukhari No. 6114)<sup>257</sup>. Hadis ini menunjukkan bahwa kekuatan sejati terletak pada kemampuan untuk mengendalikan *nafs* yang cenderung buruk.

#### **b. Nafs al-Lawwama**

Tingkatan *nafs* yang kedua adalah *nafs al-lawwamah*, yaitu jiwa yang menyesali dirinya sendiri. Pada tingkatan ini, individu mulai memiliki kesadaran moral dan kemampuan untuk introspeksi serta merenungkan tindakan mereka. Individu dengan *nafs al-lawwamah* cenderung merasa bersalah dan menyesal setelah melakukan perbuatan buruk atau melanggar norma-norma agama. Meskipun penyesalan ini dapat menjadi tanda positif dari *nafs* yang lebih tinggi, jika penyesalan tersebut berlebihan atau berkelanjutan, dapat mengarah pada masalah psikologis seperti gangguan obsesif-

kompulsif, depresi, atau gangguan kepribadian menghindar dan bergantung. Individu dengan kecenderungan ini mungkin memiliki rasa bersalah yang berlebihan atau ketakutan akan penolakan.

Al-Quran menyebutkan *nafs al-lawwamah* dalam Surat Al-Qiyamah (75:2), yang berbunyi: "*Dan aku bersumpah demi jiwa yang sangat menyesali (dirinya sendiri).*" (QS. Al-Qiyamah : 2)<sup>258</sup>. Ayat ini menggambarkan pentingnya introspeksi dan penyesalan dalam kehidupan seorang Muslim. Islam juga menekankan pentingnya tidak berlebihan dalam penyesalan agar tidak terjebak dalam keputusasaan. Rasulullah SAW dalam sebuah hadis menyatakan: "*Sesungguhnya agama itu mudah. Tidaklah seseorang memperberat agama kecuali pasti ia akan dipecahkan oleh agama itu. Maka berlakulah lurus, mendekatlah (kepada yang benar), berilah kabar gembira dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) pada waktu pagi, sore, dan sebagian malam.*" (HR. Bukhari)<sup>259</sup>. Hadis ini mengajarkan bahwa agama Islam menganjurkan umatnya untuk mengambil jalan tengah, termasuk dalam hal penyesalan diri.

### **c. Nafs al-Mutmainnah**

Tingkatan *nafs* yang tertinggi adalah *nafs al-mutmainnah*, yaitu jiwa yang tenang dan damai. Pada tingkatan ini, individu telah mencapai keseimbangan spiritual yang tinggi, dengan penyerahan sepenuhnya kepada kehendak Allah SWT. Individu dengan *nafs al-mutmainnah* memiliki karakter yang stabil, penuh kebijaksanaan, serta mampu menghadapi cobaan hidup dengan sabar dan bersyukur. *Nafs al-mutmainnah* juga digambarkan dalam Al-Quran dalam Surat Al-Fajr (27-30): "*Hai jiwa yang tenang! Kembalilah*

*kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku."* (QS. Al-Fajr: 27-30)<sup>260</sup>. Ayat ini menggambarkan kebahagiaan dan ketenangan yang diraih oleh *nafs al-mutmainnah* di dunia dan akhirat, serta pengajaran bahwa tingkatan ini adalah tujuan ideal dalam perkembangan spiritual Islam.

### **Karakter Mulia dalam Islam**

Islam juga sangat menekankan pentingnya karakter mulia (*akhlaq karimah*) dan menjauhi akhlak tercela (*akhlaq mazmumah*). Banyak ayat Al-Quran dan Hadis yang memerintahkan umat Islam untuk menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji seperti kejujuran, keadilan, kasih sayang, kesabaran, dan kerendahan hati, serta menjauhi sifat-sifat buruk seperti kesombongan, kemarahan, kekerasan, dan iri dengki. Sifat-sifat buruk ini jika mengakar dalam diri seseorang dapat dianggap sebagai manifestasi gangguan kepribadian dalam perspektif Islam.

Sebagai contoh, sifat *kibr* (kesombongan) sangat dicela dalam Islam, sebagaimana dalam Surat Luqman (31:18): "*Dan janganlah kamu memesan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi puas diri.*" (QS. Luqman: 18)<sup>261</sup>. Kesombongan ini memiliki kesamaan dengan gangguan kepribadian narsistik dalam psikologi modern, yang ditandai dengan perasaan superioritas yang berlebihan dan kebutuhan untuk dikagumi.

## **Penyebab Gangguan Kepribadian dalam Islam**

### **Faktor Spiritual dan Keimanan**

Dalam kerangka pemikiran agama, khususnya Islam, fondasi spiritual yang kokoh dipandang sebagai pilar utama dalam membentuk karakter dan perilaku individu. Keimanan yang mendalam, pemahaman agama yang benar, dan koneksi spiritual yang kuat dengan Allah SWT diyakini memberikan sistem nilai individu, makna hidup, dan tujuan yang jelas. Nilai-nilai agama seperti kejujuran, kesabaran, pengendalian diri, empati, dan kasih sayang, yang diajarkan dalam ajaran agama, berfungsi sebagai kompas moral yang membimbing perilaku dan interaksi sosial individu. Ketika individu memiliki fondasi spiritual yang kuat, mereka cenderung memiliki resiliensi yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup, kemampuan regulasi emosi yang lebih matang, dan kecenderungan yang lebih rendah untuk terlibat dalam perilaku destruktif. Penelitian di bidang psikologi positif juga semakin mengakui peran penting spiritualitas dan religiositas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup individu. Misalnya, Koenig, King, dan Carson dalam buku panduan mereka tentang kesehatan mental dan agama, menyoroti bahwa keterlibatan agama dan spiritualitas seringkali dikaitkan dengan tingkat depresi yang lebih rendah, kecemasan yang menurun, dan peningkatan harapan hidup.<sup>262</sup> Mereka menekankan bagaimana keyakinan agama dapat memberikan dukungan sosial, sistem koping yang efektif, serta kerangka makna yang membantu individu memahami dan mengatasi kesulitan hidup.

Sebaliknya, kelemahan iman, kurangnya pemahaman agama yang benar, dan kurangnya koneksi spiritual dapat menjadi faktor predisposisi terjadinya gangguan kepribadian. Ketika individu tidak memiliki fondasi spiritual yang kokoh, mereka menjadi rentan terhadap pengaruh negatif dari lingkungan, nilai-nilai materialistik, dan tekanan sosial yang bertentangan dengan prinsip-prinsip moral. Kurangnya pemahaman agama yang benar dapat menyebabkan distorsi dalam persepsi diri, hubungan interpersonal, dan dunia umum secara umum. Individu mungkin memandang dunia yang sinis, nihilistik, atau egois, yang dapat memicu pola perilaku maladaptif yang menjadi ciri khas gangguan kepribadian. Dalam konteks Islam, konsep taqwa (kesadaran akan kehadiran Allah dan takut akan murka-Nya) memegang peranan penting dalam pengendalian diri dan perilaku moral. Ketika taqwa lemah, individu menjadi lalai dalam mengendalikan hawa nafsu dan dorongan negatif, seperti yang diisyaratkan dalam ayat Al-Quran: *“Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, maka sesungguhnya surgalah tempat tinggal(nya).”* (QS. An-Nazi'at : 40-41), menjelaskan bahwa orang yang memiliki taqwa adalah mereka yang takut kepada Allah, yang dapat mengendalikan hawa nafsunya, terutama dalam godaan dan dorongan yang dapat merusak. Allah SWT menjanjikan surga bagi mereka yang memiliki karakter ini, yang menggambarkan kontrol diri yang sempurna atas hasrat dan kebiasaan buruk. Sementara itu, tafsir Jalalain menyatakan bahwa orang yang menahan diri dari keinginan hawa nafsunya adalah mereka yang

memiliki pengendalian diri yang sangat tinggi, yang sesuai dengan ajaran Islam untuk menjaga moral dan menjaga perilaku dari kehancuran.<sup>263</sup>

Hadis Nabi Muhammad SAW juga memberikan penekanan serupa mengenai pentingnya iman dan takwa dalam membentengi diri dari perilaku menyimpang: *“Tidaklah seorang pencuri ketika ia mencuri dalam keadaan beriman, dan tidaklah seorang peminum khamar ketika ia meminum khamar dalam keadaan beriman.”* (HR. Bukhari dan Muslim), hadis ini menjelaskan bahwa iman memiliki kekuatan pengendalian diri yang luar biasa, dan ketika seorang Muslim melakukan perbuatan buruk seperti mencuri atau meminum khamar, maka iman mereka sedang dalam kelemahan. Hadis ini menekankan bahwa iman yang kuat akan menghalangi seseorang dari melakukan dosa-dosa besar karena pengendalian diri yang diberikan oleh iman yang benar.<sup>264</sup>

Memahami peran faktor spiritual dan keimanan dalam gangguan kepribadian memiliki makna penting dalam pendekatan pemahaman dan penanganannya. Dalam konteks konseling dan psikoterapi, eksplorasi dimensi spiritual dan nilai-nilai agama klien dapat menjadi bagian integral dari proses terapeutik. Terapi yang sensitif terhadap dimensi spiritual klien dapat membantu mereka menggali sumber-sumber kekuatan spiritual yang dimiliki, merefleksikan nilai-nilai agama yang relevan dengan permasalahan mereka, dan membangun koneksi spiritual yang lebih dalam. Pendekatan ini sejalan dengan perkembangan dalam psikoterapi yang semakin mengakui pentingnya faktor spiritual dan agama

dalam proses penyembuhan dan pertumbuhan psikologis. Misalnya, pendekatan terapi yang fokus pada makna (terapi yang berpusat pada makna) menekankan pentingnya membantu individu menemukan makna dan tujuan hidup sebagai sumber ketahanan dan pemulihan.<sup>265</sup> Dalam konteks agama, pencarian makna hidup seringkali tertanam pada keyakinan spiritual dan pemahaman agama.

### **Faktor Psikologis**

Gangguan kepribadian merupakan spektrum kondisi kesehatan mental yang ditandai dengan pola pikir, perasaan, dan perilaku yang tidak fleksibel dan maladaptif, yang secara signifikan mengganggu fungsi individu dalam berbagai aspek kehidupan. Memahami akar penyebab gangguan kepribadian adalah langkah krusial dalam pengembangan strategi pencegahan dan intervensi yang efektif. Salah satu ranah penelitian yang semakin mendapat perhatian adalah faktor peran psikologis, terutama pengalaman masa kecil dan pola asuh, dalam gangguan perkembangan ini.<sup>266</sup>

Pengalaman traumatis di masa kanak-kanak dapat meninggalkan bekas luka psikologis yang mendalam dan berdampak jangka panjang pada perkembangan kepribadian individu. Trauma, dalam konteks ini, merujuk pada peristiwa yang mengancam jiwa atau kesejahteraan fisik dan emosional anak, seperti kekerasan fisik, seksual, emosional, pengabaian, atau menyaksikan kekerasan dalam rumah tangga. Studi oleh Felitti dkk, menunjukkan korelasi yang kuat antara pengalaman masa kecil yang traumatis (*Adverse Childhood Experiences/ACEs*) dengan peningkatan risiko berbagai

masalah kesehatan mental dan fisik di kemudian hari, termasuk gangguan kepribadian. Trauma dapat merusak rasa aman dan kepercayaan dasar anak terhadap dunia dan orang lain, sehingga membentuk pandangan negatif tentang diri sendiri, orang lain, dan masa depan. Individu yang mengalami trauma masa kecil mungkin mengembangkan mekanisme pertahanan diri yang maladaptif, seperti penghindaran, disosiasi, atau agresi, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada pembentukan pola kepribadian yang disfungsional.<sup>267</sup>

Selain trauma, pengalaman buruk lain di masa kecil, yang mungkin tidak memenuhi kriteria trauma klinis, juga dapat berperan dalam kerentanan terhadap gangguan kepribadian. Pengalaman seperti penolakan kronisme oleh teman sebaya, perundungan (*bullying*), isolasi sosial, atau kegagalan berulang dalam mencapai harapan orang tua dapat merusak harga diri dan rasa kompetensi anak. Menurut Beck dkk, pengalaman-pengalaman negatif ini dapat membentuk skema kognitif yang disfungsional, yaitu pola pikir yang terdistorsi dan negatif tentang diri sendiri, dunia, dan masa depan. Skema-skema ini kemudian dapat mempengaruhi cara individu memproses informasi, merespons situasi, dan berinteraksi dengan orang lain, yang pada akhirnya dapat memperkuat pola perilaku dan emosi maladaptif yang menjadi ciri-ciri gangguan kepribadian.

Pola asuh yang diterapkan orang tua atau pengasuh utama juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan kepribadian anak. Pola asuh yang tidak sehat, seperti pola asuh otoriter, permisif, dan abai, dapat menghambat perkembangan

kepribadian yang sehat dan matang. Pola asuh otoriter yang ditandai dengan tuntutan tinggi, aturan ketat, dan kurangnya tanggung jawab emosional, dapat menekan ekspresi emosi anak dan menghambat perkembangan otonomi. Baumrind, menjelaskan bahwa anak-anak yang dibesarkan dalam pola asuh otoriter cenderung menjadi penurut dan patuh pada otoritas, namun kurang mandiri, kurang percaya diri, dan lebih rentan terhadap kecemasan dan depresi. Sebaliknya, pola asuh permisif, yang ditandai dengan kurangnya tuntutan, batasan yang longgar, dan tanggung jawab yang tinggi, dapat menyebabkan anak kesulitan mengembangkan pengendalian diri, tanggung jawab, dan kemampuan untuk menahan kepuasan. Pola asuh abai, yang ditandai dengan tidak adanya tuntutan dan tanggung jawab, merupakan bentuk pola asuh yang paling merusak. Anak-anak yang diabaikan secara emosional atau fisik seringkali merasa tidak berharga, tidak aman, dan kesulitan membangun hubungan yang sehat dan intim di kemudian hari. Bowlby, dalam teori kelekatan (*attachment theory*) menekankan pentingnya figur pengasuh yang responsif dan sensitif dalam membentuk dasar kelekatan yang aman pada anak. Kelekatan yang aman ini menjadi landasan bagi perkembangan emosional dan sosial yang sehat, termasuk kemampuan meregulasi emosi, membangun kepercayaan, dan menjalin hubungan yang bermakna.

Kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar, terutama dari keluarga dan teman sebaya, juga dapat menjadi faktor risiko perkembangan gangguan kepribadian. Dukungan emosional

mencakup perasaan dicintai, dihargai, dipahami, dan diterima apa adanya. Ketika individu merasa kurang mendapatkan dukungan emosional, mereka mungkin merasa terlindungi, tidak berharga, dan kesulitan mengembangkan rasa percaya diri dan harga diri yang sehat. Linehan (1993) dalam model dialektika perilaku (*Dialectical Behavior Therapy/DBT*) menekankan peran lingkungan yang tidak validasi (*invalidating environment*) dalam perkembangan gangguan kepribadian borderline. Lingkungan yang tidak validasi adalah lingkungan yang secara konsisten menolak, mengabaikan, atau meremehkan pengalaman emosional individu. Dalam lingkungan seperti ini, individu belajar untuk tidak mempercayai emosi mereka sendiri dan kesulitan mengembangkan keterampilan pengembangan emosi yang efektif.

### **Faktor Sosial dan Lingkungan**

Gangguan kepribadian merupakan pola perilaku dan pengalaman internal yang tidak fleksibel dan maladaptif, yang menyebabkan penderitaan signifikan atau gangguan dalam fungsi pribadi, sosial, dan pekerjaan. Kondisi ini kompleks dan multifaktorial, dengan interaksi antara faktor genetik, biologi, dan lingkungan yang berperan penting dalam perkembangannya<sup>268</sup>.

Lingkungan sosial tempat individu tumbuh dan berkembang memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membentuk kepribadian mereka. Lingkungan sosial yang negatif, ditandai dengan disfungsi keluarga, kekerasan, penentaran, atau kurangnya dukungan emosional, dapat menjadi lahan subur bagi perkembangan gangguan kepribadian<sup>269</sup>. Anak-anak yang tumbuh

dalam lingkungan seperti ini seringkali mengalami kesulitan dalam mengembangkan rasa aman, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk membangun hubungan yang sehat.

Dalam perspektif Islam, keluarga memiliki peran sentral dalam pendidikan dan pembentukan karakter anak. Al-Quran menekankan pentingnya keluarga yang sakinah, mawaddah, warahmah, yaitu keluarga yang damai, penuh cinta, dan kasih sayang. Pendidikan agama yang kuat dalam keluarga, yang didasarkan pada nilai-nilai moral dan spiritual Islam, dapat menjadi benteng bagi anak-anak dalam menghadapi tekanan sosial dan lingkungan yang negatif. Sebaliknya, lingkungan keluarga yang jauh dari nilai-nilai agama dapat meningkatkan risiko anak terpapar pada pengaruh negatif yang dapat merusak perkembangan kepribadian mereka.

Pada ayat Al-Quran yang berbunyi: *“Dan kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapaknya. Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah yang bertambah-tambah dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepadaku dan kepada kedua ibu-bapakmu, hanya kepada-Ku lah kembali.”* (QS. Luqman: 14), ayat ini menggambarkan pentingnya peran orang tua dalam membentuk karakter anak. Menghormati orang tua adalah bagian dari pengembangan kepribadian yang baik, yang mencakup ketenangan dan rasa aman di dalam keluarga. Hal ini berkontribusi pada pencegahan gangguan kepribadian.

Selain lingkungan keluarga, pergaulan dengan kelompok sebaya juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan

kepribadian, terutama pada masa remaja. Pergaulan yang buruk, yang ditandai dengan interaksi dengan individu atau kelompok yang memiliki perilaku menyimpang, seperti pendukung narkoba, kekerasan, atau kriminalitas, dapat memberikan pengaruh negatif yang kuat. Tekanan teman sebaya (*peer pressure*) dapat mendorong individu untuk mengadopsi perilaku dan nilai-nilai yang tidak sehat agar diterima dalam kelompok<sup>270</sup>.

Dalam ajaran Islam, pergaulan yang baik dan saleh sangat dianjurkan. Rasulullah SAW bersabda, "*Seseorang itu bergantung pada agama temannya. Oleh karena itu, hendaklah salah seorang di antara kamu memperhatikan siapa yang dia jadikan teman.*" (HR.Abu Daud dan Tirmidzi). Hadis ini pentingnya memilih teman yang baik dan saleh, karena teman dapat memberikan pengaruh besar terhadap perilaku dan karakter seseorang.

Tafsir Jalalain mengungkapkan bahwa ayat yang berbunyi: "*Dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu.*" (QS. Al-Baqarah: 168) Ayat ini memperingatkan kita untuk menjauhi jalan-jalan yang dapat membawa kepada kerusakan, seperti mengikuti teman-teman yang memiliki perilaku buruk. Dalam tafsir Jalalain, dijelaskan bahwa langkah-langkah setan adalah segala sesuatu yang mengarah pada keburukan dan penyimpangan moral.

Masyarakat modern seringkali digambarkan oleh tekanan sosial yang tinggi dan nilai-nilai materialistis yang dominan. Tekanan untuk mencapai kesuksesan materi, popularitas, dan status sosial dapat menciptakan lingkungan yang kompetitif dan penuh tekanan.

Individu yang tumbuh dalam lingkungan seperti ini mungkin merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi sosial yang tidak realistis dan mengabaikan nilai-nilai lain yang lebih penting, seperti nilai-nilai spiritual, hubungan yang bermakna, dan kepuasan batin<sup>271</sup>.

Al-Quran mengingatkan kita tentang nilai-nilai dunia yang bersifat sementara melalui ayat yang berbunyi: *“Ketahuilah, sesungguhnya kehidupan dunia itu hanyalah permainan dan senda gurau, perhiasan dan bermegah-megahan antara kamu serta berbangga-banggaan tentang banyaknya harta dan anak, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani; kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu melihat warna kuning kemudian menjadi hancur. Dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridhaan-Nya. Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu.”* (QS. Al-Hadid: 20), menjelaskan bahwa ayat ini menggambarkan kehidupan dunia yang sifatnya sementara, mengingatkan umat Islam untuk tidak terjebak dalam gemerlap duniawi yang hanya mengarah pada kehancuran rohani.

Paparan terhadap nilai-nilai yang bertentangan dengan ajaran Islam, seperti individualisme yang berlebihan dan hedonisme, juga dapat berkontribusi terhadap munculnya gangguan kepribadian. Individualisme yang berlebihan, yang menekankan kepentingan diri sendiri di atas kepentingan orang lain dan masyarakat, dapat mengikis nilai-nilai kebersamaan, empati, dan tanggung jawab sosial. Hedonisme, yang merupakan pandangan hidup yang berorientasi pada kesenangan duniawi semata, dapat mendorong

individu untuk mengejar kepuasan instan dan mengabaikan nilai-nilai moral dan spiritual yang lebih dalam<sup>272</sup>.

Allah SWT berfirman dalam Al-Quran: *“Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”* (QS. Al-A'raf: 31), ayat ini mengajarkan agar umat Islam menghindari sikap berlebih-lebihan dalam segala hal, termasuk dalam mengejar kenikmatan duniawi. Dalam konteks ini, nilai-nilai materialistis dan hedonisme dapat merusak moralitas dan membawa kepada gangguan kepribadian jika tidak terkendali.

### **Faktor Biologis**

Dalam memahami kompleksitas gangguan kepribadian, perspektif Islam seringkali menekankan dimensi spiritual dan psikologis sebagai faktor utama yang mempengaruhi kondisi mental seseorang. Namun pendekatan yang komprehensif dan holistik dalam kajian gangguan kepribadian tidak dapat mengabaikan kontribusi faktor biologi. Meskipun aspek spiritualitas dan psikologis memegang peranan penting dalam pandangan Islam, penelitian modern dalam bidang psikologi dan psikiatri menunjukkan bahwa faktor biologis, seperti predisposisi genetik dan keterhubungan neurotransmitter, juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kerentanan individu terhadap gangguan kepribadian.

#### **a. Predisposisi Genetik Warisan Biologis dan Kerentanan Kepribadian**

Salah satu aspek biologi yang berperan dalam kerentanan gangguan kepribadian adalah predisposisi genetik. Penelitian genetika perilaku telah menunjukkan bahwa gangguan kepribadian

memiliki komponen heritabilitas, yang berarti bahwa kecenderungan untuk mengembangkan kondisi ini dapat diwariskan melalui gen dari orang tua kepada anak-anak mereka. Studi kembar dan studi adopsi telah memberikan bukti yang mendukung peran genetik dalam berbagai gangguan kepribadian. Misalnya, penelitian Livesley dan Jang, menyoroti bahwa sifat-sifat kepribadian yang maladaptif, yang merupakan inti dari gangguan kepribadian, memiliki dasar genetik yang cukup kuat. Hal ini tidak berarti bahwa gen secara langsung menentukan apakah seseorang akan mengembangkan kelainan kepribadian. Sebaliknya, gen berperan dalam meningkatkan kerentanan atau predisposisi individu terhadap kondisi tersebut. Faktor lingkungan dan pengalaman hidup juga berperan penting dalam interaksi kompleks dengan predisposisi genetik yang menimbulkan gangguan kepribadian<sup>273</sup>.

Meskipun faktor genetik tidak dijelaskan secara langsung dalam Al-Quran, prinsip bahwa setiap individu diciptakan dengan potensi dan ujian tertentu dapat ditemukan dalam ayat-ayat Al-Quran. Sebagai contoh, Allah berfirman dalam Surah At-Tawbah (9:51), yang artinya: *"Katakanlah: 'Tidak akan menimpa kami kecuali apa yang telah ditentukan Allah bagi kami; Dialah Pelindung kami. Dan hanya kepada Allah orang-orang beriman bertawakal.'"*<sup>274</sup> Ayat ini menunjukkan bahwa meskipun manusia mungkin memiliki kecenderungan tertentu, tetaplah Allah yang menentukan ujian dan potensi seseorang. Dalam hal ini, genetik bisa dianggap sebagai salah satu bentuk ujian yang diberikan kepada individu. Ibn Kathir dalam tafsirnya menjelaskan bahwa segala sesuatu yang terjadi

pada umat manusia adalah takdir dari Allah, dan manusia hanya bisa berusaha dan bertawakal kepada-Nya. Hal ini bisa diartikan bahwa meskipun ada predisposisi genetik yang mempengaruhi perilaku seseorang, ikhtiar dan tawakal kepada Allah tetap menjadi bagian penting dalam proses perkembangan individu.

#### **b. Keseimbangan Neurotransmitter**

Selain faktor genetik, keutuhan neurotransmitter dalam otak juga diidentifikasi sebagai faktor biologis yang relevan dalam kerentanan gangguan kepribadian. Neurotransmitter adalah senyawa kimia yang memungkinkan komunikasi antar sel saraf di otak. Beberapa neurotransmitter utama, seperti serotonin, dopamin, norepinefrin, dan GABA, terbukti memiliki peran penting dalam regulasi suasana hati, emosi, impulsivitas, dan perilaku, yang semuanya relevan dengan karakteristik gangguan kepribadian. Sebagai contoh, penelitian telah menunjukkan bahwa disfungsi sistem serotonin, yang terlibat dalam regulasi suasana hati dan impuls, seringkali dikaitkan dengan gangguan kepribadian ambang (*Borderline Personality Disorder*) dan gangguan kepribadian antisosial (*Antisocial Personality Disorder*). Demikian pula, keseimbangan dalam sistem dopamin, yang terkait dengan motivasi dan kesenangan, mungkin berperan dalam gangguan kepribadian skizotipal (*Schizotypal Personality Disorder*) dan gangguan kepribadian narsistik (*Narcissistic Personality Disorder*). Kesesuaian neurotransmitter ini dapat mempengaruhi bagaimana individu memproses informasi emosional, mengelola stres, dan berinteraksi

dengan orang lain, sehingga berpotensi meningkatkan risiko pengembangan pola kepribadian yang maladaptif<sup>275</sup>.

Islam juga menekankan pentingnya pengelolaan emosi dan akhlak yang baik. Allah berfirman dalam Surah Al-A'raf (7:199): "*Ambillah maaf, perintahkanlah yang makruf, dan berpalinglah dari orang-orang yang bodoh.*"<sup>276</sup> Ini menggambarkan pentingnya pengendalian diri, yang mungkin berhubungan dengan pengaturan emosi yang juga melibatkan sistem saraf dalam tubuh manusia. Dalam tafsir Jalalain, dijelaskan bahwa ayat ini menekankan bahwa seorang Muslim harus menjaga akhlak dan kesabaran dalam menghadapi perilaku buruk orang lain. Pengendalian diri yang disebutkan dalam ayat ini dapat dikaitkan dengan pengelolaan neurotransmitter dalam otak yang mengatur emosi, seperti serotonin dan dopamin.

### **c. Integrasi Perspektif Biologis dan Psikologis: Memahami Manusia Secara Holistik**

Penting untuk ditekankan bahwa faktor biologi tidak bekerja secara terpisah dalam menyebabkan gangguan kepribadian. Sebaliknya, faktor-faktor ini berinteraksi secara kompleks dengan faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Perspektif Islam yang holistik mengakui bahwa manusia adalah makhluk multidimensi yang terdiri dari aspek fisik, psikologis, dan spiritual yang saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain. Oleh karena itu, memahami kerentanan gangguan kepribadian memerlukan pendekatan integratif yang mempertimbangkan seluruh aspek di dalamnya. Faktor biologis seperti predisposisi genetik dan

kesinambungan neurotransmitter dapat dianggap sebagai salah satu fondasi biologis yang mendasari kerentanan seseorang. Faktor-faktor ini kemudian dapat berinteraksi dengan pengalaman hidup traumatis, pola asuh yang tidak sehat, dan stres lingkungan untuk membentuk perkembangan kepribadian yang maladaptif<sup>277</sup>.

Pandangan Islam tentang fitrah (naluri dasar manusia) sangat relevan dalam konteks ini. Fitrah manusia pada dasarnya adalah baik dan cenderung kepada kebaikan, namun manusia juga diberikan kehendak bebas dan potensi untuk melakukan kesalahan. Allah berfirman dalam Surah Ar-Rum (30:30): *"Maka hadapkanlah wajahmu dengan tulus ikhlas kepada agama Allah, (tetap) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu..."*<sup>278</sup> Ayat ini mengingatkan kita bahwa manusia diciptakan dengan fitrah yang cenderung pada kebaikan, dan meskipun terdapat faktor biologis, manusia masih dapat memilih jalan yang baik dan benar melalui pendidikan dan pembelajaran. Ibn Kathir mengartikan ayat ini sebagai ajakan untuk berpegang teguh pada agama Allah dan mengikuti fitrah yang telah diberikan-Nya. Ini mengingatkan kita bahwa meskipun manusia memiliki predisposisi genetik dan kondisi biologis tertentu, jalan untuk memperbaiki diri melalui usaha spiritual dan moral tetap terbuka<sup>279</sup>.

### **Klasifikasi Gangguan Kepribadian dalam Islam**

#### **Berdasarkan Tingkat Keparahan**

Gangguan kepribadian merupakan pola perilaku dan pengalaman internal yang tidak fleksibel dan maladaptif, yang secara signifikan menyimpang dari harapan budaya individu dan

menyebabkan penderitaan atau gangguan dalam berbagai aspek kehidupan<sup>280</sup>. Kondisi ini bukan merupakan entitas monolitik, melainkan spektrum gangguan yang bervariasi dalam tingkat keparahannya. Memahami tingkat keparahan gangguan kepribadian sangat penting untuk diagnosis yang akurat, perencanaan pengobatan, dan prognosis pasien<sup>281</sup>.

#### **a. Gangguan Kepribadian Ringan**

Pada tingkat keparahan ringan, gangguan kepribadian mungkin ditandai dengan kesulitan dalam beberapa aspek kehidupan, tetapi individu masih mampu mempertahankan fungsi sosial dan pekerjaan yang relatif adaptif<sup>282</sup>. Individu dengan gangguan kepribadian ringan mungkin menunjukkan ciri-ciri kepribadian yang tidak fleksibel dan maladaptif dalam situasi tertentu, seperti kesulitan dalam hubungan interpersonal yang dekat atau masalah dalam regulasi emosi saat menghadapi stresor<sup>283</sup>. Sebagai contoh, seseorang dengan ciri kepribadian menghindar tingkat ringan mungkin merasa cemas dan tidak nyaman dalam situasi sosial baru, namun mereka tetap mampu menjalin dan mempertahankan beberapa hubungan sosial dan berfungsi di tempat kerja. Dampak gangguan kepribadian ringan pada kualitas hidup mungkin terasa, tetapi tidak sampai mengganggu fungsi utama kehidupan sehari-hari secara signifikan.

#### **b. Gangguan Kepribadian Sedang**

Tingkat keparahan sedang melibatkan kesulitan yang lebih signifikan dan pervasif yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu. Disfungsi interpersonal menjadi lebih jelas,

dengan pola hubungan yang tidak stabil dan penuh konflik<sup>284</sup>. Individu dengan gangguan kepribadian sedang mungkin mengalami kesulitan dalam mempertahankan pekerjaan yang stabil, mengelola keuangan, atau merawat diri sendiri<sup>285</sup>. Regulasi emosi juga menjadi masalah yang lebih menonjol, dengan episode disforia, kemarahan, atau kecemasan yang lebih sering dan intens<sup>286</sup>. Contohnya, seseorang dengan gangguan kepribadian ambang tingkat sedang mungkin menunjukkan upaya impulsif dan merusak diri yang lebih sering dibandingkan dengan tingkat ringan, serta mengalami kesulitan yang lebih besar dalam mempertahankan hubungan yang stabil. Fungsi sehari-hari secara umum mulai terganggu secara signifikan, dan individu mungkin memerlukan intervensi terapeutik yang lebih intensif.

### **c. Gangguan Kepribadian Berat**

Gangguan kepribadian berat mewakili tingkat keparahan yang paling parah, ditandai dengan disfungsi yang mendalam dan meluas di hampir semua bidang kehidupan<sup>287</sup>. Individu pada tingkat ini seringkali mengalami kesulitan besar dalam mempertahankan hubungan interpersonal, pekerjaan, dan fungsi sosial dasar<sup>288</sup>. Perilaku impulsif dan merusak diri menjadi lebih sering, intens, dan berbahaya, termasuk ide bunuh diri, percobaan bunuh diri, atau perilaku kekerasan<sup>289</sup>. Regulasi emosi sangat terganggu, dengan fluktuasi emosi yang ekstrem dan kesulitan dalam menenangkan diri<sup>290</sup>. Gangguan identitas dan perasaan kosong kronis juga sering terjadi<sup>291</sup>. Individu dengan gangguan kepribadian berat mungkin membutuhkan perawatan psikiatri yang intensif dan jangka panjang,

termasuk rawat inap dan psikoterapi yang berkelanjutan. Kondisi ini tidak hanya membahayakan diri sendiri tetapi juga berpotensi membahayakan orang lain akibat kesulitan dalam mengendalikan impuls dan emosi.

Memahami tingkat keparahan gangguan kepribadian memiliki implikasi klinis yang signifikan. Tingkat keparahan dapat membantu dalam menentukan jenis dan intensitas pengobatan yang paling tepat<sup>292</sup>. Gangguan kepribadian ringan mungkin merespon dengan baik terhadap psikoterapi individual jangka pendek atau terapi kelompok, sementara gangguan kepribadian sedang dan berat mungkin memerlukan modalitas pengobatan yang lebih komprehensif dan terstruktur, seperti *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) atau *Mentalization-Based Treatment* (MBT)<sup>293</sup>. Tingkat keparahan juga mempengaruhi prognosis. Gangguan kepribadian ringan umumnya memiliki prognosis yang lebih baik dibandingkan dengan gangguan kepribadian berat, yang mungkin memerlukan waktu yang lebih lama dan upaya yang lebih besar untuk mencapai pemulihan yang signifikan<sup>294</sup>.

### **Berdasarkan Dominasi Nafsu**

Gangguan kepribadian merupakan pola perilaku dan pengalaman internal yang maladaptif, bersifat kaku, dan meresap ke berbagai situasi personal dan sosial, menyebabkan penderitaan signifikan atau gangguan dalam fungsi individu. Psikologi modern telah mengklasifikasikan berbagai jenis gangguan kepribadian berdasarkan karakteristik perilaku yang tampak dan pengalaman subjektif individu. Perspektif psikologi Islam menawarkan lensa yang

unik dan komprehensif untuk memahami dinamika kepribadian, termasuk potensi disfungsi dan gangguan, melalui konsep *nafs* atau jiwa.

Dalam tradisi Islam, *nafs* bukan hanya dipahami sebagai jiwa yang sederhana, melainkan entitas kompleks dengan berbagai potensi dan kecenderungan. Al-Quran dan Hadis memberikan kerangka kerja untuk memahami *nafs* dalam berbagai tingkatan dan kondisi spiritual. Salah satu klasifikasi yang relevan adalah pembagian *nafs* berdasarkan kecenderungan dominan yang memengaruhi perilaku individu, yang meliputi *nafs al-ammarah bi al-su'*, *nafs al-lawwamah*, dan *nafs al-muthmainnah*. Klasifikasi ini tidak bersifat dikotomis, melainkan lebih menggambarkan spektrum kondisi jiwa yang dinamis dan saling berinteraksi.

*Nafs al-ammarah bi al-su'* (نفس الأمارة بالسوء) merupakan tingkatan *nafs* yang paling rendah, yang didominasi oleh kecenderungan kepada keburukan dan pemenuhan hawa nafsu duniawi. Individu yang didominasi oleh *nafs* ini cenderung impulsif, agresif, dan kurang mempertimbangkan norma moral atau konsekuensi tindakan mereka. Perilaku yang muncul seringkali didorong oleh keinginan sesaat tanpa refleksi atau kontrol diri yang memadai. Dalam perspektif psikologi modern, kecenderungan ini dapat diasosiasikan dengan karakteristik beberapa gangguan kepribadian, terutama yang melibatkan impulsivitas dan kurangnya pertimbangan moral. Sebagai contoh, individu dengan *nafs al-ammarah* yang dominan mungkin menunjukkan perilaku yang mirip dengan gangguan kepribadian antisosial, yang ditandai dengan

pengabaian terhadap hak orang lain dan norma sosial, serta kecenderungan untuk bertindak impulsif dan agresif. Perspektif Islam tidak serta merta menyamakan *nafs al-ammarah* dengan diagnosis gangguan kepribadian tertentu, melainkan lebih sebagai kerangka konseptual untuk memahami kecenderungan perilaku yang problematik. Pendekatan Islam lebih menekankan pada aspek spiritual dan moral dalam memahami perilaku manusia, di samping faktor-faktor psikologis dan sosial.

Selanjutnya, *nafs al-lawwamah* (نفس اللوامة) mewakili tingkatan *nafs* yang lebih tinggi dibandingkan *nafs al-ammarah*. Secara harfiah, *lawwamah* berarti "yang mencela diri sendiri". Individu yang didominasi oleh *nafs* ini memiliki kemampuan untuk menyesali perbuatan buruk dan cenderung mencari kebaikan. *Nafs al-lawwamah* juga ditandai dengan konflik internal yang signifikan, perasaan bersalah yang berlebihan, dan ketidakstabilan emosi. Individu mungkin menyadari kesalahan mereka dan memiliki keinginan untuk berubah menjadi lebih baik, tetapi mereka seringkali terjebak dalam siklus penyesalan dan keraguan diri. Dalam konteks gangguan kepribadian, kondisi *nafs al-lawwamah* dapat memberikan gambaran tentang dinamika psikologis yang dialami oleh individu dengan gangguan kepribadian borderline atau gangguan kepribadian menghindar. Individu dengan gangguan kepribadian borderline seringkali mengalami ketidakstabilan emosi yang intens, perasaan bersalah yang mendalam, dan kesulitan dalam menjaga hubungan interpersonal yang stabil<sup>295</sup>. Sementara itu, individu dengan gangguan kepribadian

menghindar juga mungkin mengalami perasaan rendah diri dan penyesalan yang mendalam, meskipun mereka menghindari interaksi sosial karena takut ditolak<sup>296</sup>. Perasaan bersalah dan konflik internal yang dialami oleh individu dengan *nafs al-lawwamah* mencerminkan perjuangan untuk mencapai keseimbangan dan integrasi dalam diri.

Tingkatan *nafs* yang tertinggi adalah *nafs al-muthmainnah* (نفس المطمئنة), yang berarti jiwa yang tenang dan damai. *Nafs* ini dicapai ketika individu berhasil menundukkan kecenderungan negatif dari *nafs al-ammarah* dan menstabilkan konflik internal dari *nafs al-lawwamah*. Individu yang mencapai tingkat *nafs al-muthmainnah* memiliki kepribadian yang matang, stabil, dan selaras dengan nilai-nilai Islam. Mereka memiliki rasa kedamaian batin, kepuasan diri yang sehat, dan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan dan kebijaksanaan. Dalam perspektif psikologi positif, *nafs al-muthmainnah* dapat dipahami sebagai kondisi optimal dari kesejahteraan psikologis dan spiritual, yang ditandai dengan kebahagiaan, makna hidup, dan hubungan yang positif dengan diri sendiri, orang lain, dan Tuhan<sup>297</sup>. Ketidakmampuan untuk mencapai *nafs al-muthmainnah*, dan sebaliknya, terjebak dalam dominasi *nafs al-ammarah* atau *nafs al-lawwamah*, dapat dipandang sebagai akar dari gangguan kepribadian dalam perspektif psikologi Islam. Gangguan kepribadian, dalam konteks ini, bukan hanya sekadar pola perilaku maladaptif, tetapi juga merupakan manifestasi dari

ketidakseimbangan jiwa dan kegagalan untuk mencapai potensi spiritual yang lebih tinggi.

Perspektif Islam tentang *nafs* dan klasifikasinya berdasarkan dominasi kecenderungan jiwa menawarkan kerangka kerja yang kaya dan bermakna untuk memahami gangguan kepribadian. Meskipun tidak secara langsung mendiagnosis gangguan kepribadian menurut kategori DSM atau ICD, pendekatan ini memberikan wawasan yang mendalam tentang dinamika psikologis dan spiritual yang mendasari perilaku maladaptif. Dominasi *nafs al-ammarah* dan *nafs al-lawwamah* dapat diinterpretasikan sebagai kondisi jiwa yang rentan terhadap perkembangan gangguan kepribadian, sementara *nafs al-muthmainnah* merupakan tujuan ideal dari perkembangan kepribadian yang sehat dan seimbang. Penelitian lebih lanjut yang menggabungkan perspektif psikologi Islam dengan temuan psikologi modern dapat memperkaya pemahaman kita tentang gangguan kepribadian dan mengembangkan pendekatan intervensi yang lebih holistik dan komprehensif, yang mempertimbangkan dimensi psikologis dan spiritual individu.

### **Berdasarkan Akhlak *Mazmumah* (Perilaku Tercela)**

Dalam kerangka ajaran Islam, akhlak memegang peranan sentral dalam membentuk karakter dan perilaku manusia. Akhlak terbagi menjadi dua kategori utama: akhlak mahmudah (perilaku terpuji) dan akhlak mazmumah (perilaku tercela). Akhlak mazmumah merujuk pada sifat-sifat negatif yang merusak jiwa dan menjauhkan individu dari kesempurnaan spiritual. Klasifikasi akhlak mazmumah

dapat didasarkan pada berbagai perspektif, salah satunya adalah jenis-jenis perilaku tercela yang dominan muncul dalam diri individu, yang menariknya, menunjukkan korelasi dengan konsep gangguan kepribadian dalam psikologi Barat.

Salah satu klasifikasi akhlak mazmumah yang penting untuk diperhatikan adalah *Kibr* (Kesombongan) dan *Ujub* (Mengagumi Diri Sendiri). *Kibr* dan *Ujub* adalah dua sifat yang saling berkaitan namun memiliki perbedaan subtil. *Kibr* adalah kondisi jiwa yang merasa diri lebih tinggi dan menganggap rendah orang lain, yang tercermin dalam perkataan dan perbuatan. Sementara *Ujub* lebih bersifat internal, yaitu perasaan bangga dan kagum pada diri sendiri atas kemampuan atau kelebihan yang dimiliki, yang seringkali melupakan bahwa segala sesuatu berasal dari Allah SWT. Dalam perspektif psikologi Barat, manifestasi *Kibr* dan *Ujub* dapat diparalelkan dengan gangguan kepribadian *narsistik*. Gangguan kepribadian *narsistik* ditandai dengan pola *grandiositas* (dalam fantasi atau perilaku), kebutuhan berlebihan untuk dikagumi, dan kurangnya empati. Individu dengan gangguan ini memiliki keyakinan yang kuat akan keunikan dan keistimewaannya, serta cenderung mengeksploitasi orang lain untuk memenuhi kebutuhan mereka sendiri. *Kibr* dan *Ujub* dalam Islam, sebagaimana *narsisme* dalam psikologi, sama-sama berakar pada pandangan yang salah tentang diri sendiri dan hubungan dengan orang lain. Keduanya menunjukkan kurangnya kesadaran diri yang sejati dan kerendahan hati, yang merupakan fondasi penting dalam perkembangan akhlak yang baik.

Selanjutnya, *Hasad* (Dengki) dan *Ghibah* (Menggunjing) merupakan contoh lain akhlak mazmumah yang memiliki dampak signifikan pada interaksi sosial individu. *Hasad* adalah perasaan tidak senang atau iri hati atas nikmat atau keberhasilan yang diraih orang lain, yang seringkali disertai dengan keinginan agar nikmat tersebut hilang dari orang lain. *Ghibah*, di sisi lain, adalah perbuatan membicarakan keburukan atau aib orang lain di belakang mereka, yang dapat merusak reputasi dan hubungan sosial. Dalam konteks perilaku individu, *Hasad* dan *Ghibah* dapat termanifestasi dalam perilaku manipulatif dan merusak hubungan sosial. Individu yang dipenuhi *Hasad* cenderung mencari cara untuk merendahkan atau menghalangi kesuksesan orang lain, sementara *Ghibah* dapat digunakan sebagai alat untuk merusak nama baik dan mengisolasi individu dari lingkungannya. Perilaku manipulatif dan merusak hubungan merupakan pola yang umum ditemukan dalam beberapa gangguan kepribadian, seperti gangguan kepribadian antisosial atau gangguan kepribadian ambang. Meskipun tidak identik, *Hasad* dan *Ghibah* dalam Islam memiliki kesamaan dengan pola perilaku negatif yang merusak hubungan interpersonal yang diidentifikasi dalam psikologi.

*Bakhil* (Kikir) dan *Tamak* (Rakus) adalah pasangan akhlak mazmumah yang berkaitan dengan kecintaan berlebihan terhadap harta dunia. *Bakhil* merujuk pada sifat pelit atau enggan mengeluarkan harta untuk kebaikan, baik kepada orang lain maupun untuk diri sendiri dalam hal-hal yang dibenarkan. *Tamak* adalah sifat serakah atau rakus, yaitu keinginan yang tidak terbatas

untuk memiliki lebih banyak harta, kekuasaan, atau kenikmatan dunia lainnya, tanpa pernah merasa cukup. Manifestasi Bakhil dan Tamak dalam perilaku individu dapat terlihat dalam perilaku eksploitatif dan kurangnya empati terhadap orang lain. Individu yang Bakhil dan Tamak cenderung mengejar keuntungan materi dengan cara apapun, bahkan dengan mengorbankan kepentingan orang lain. Mereka mungkin memanfaatkan orang lain untuk mendapatkan keuntungan pribadi, atau menolak untuk membantu mereka yang membutuhkan karena takut hartanya berkurang. Dalam psikologi, perilaku eksploitatif dan kurangnya empati merupakan ciri-ciri yang dapat ditemukan dalam beberapa gangguan kepribadian, seperti gangguan kepribadian narsistik (seperti disebutkan di atas) atau gangguan kepribadian antisosial. Bakhil dan Tamak dalam Islam, serupa dengan kecenderungan eksploitatif dalam gangguan kepribadian, menunjukkan adanya distorsi dalam nilai-nilai dan kurangnya kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain.

Terakhir, Ghadab (Marah) dan Tahawwur (Ceroboh) adalah akhlak mazmumah yang terkait dengan pengendalian diri dan emosi. Ghadab adalah emosi marah yang tidak terkendali, yang dapat meluap-luap dan menyebabkan tindakan kekerasan atau perkataan kasar. Tahawwur adalah sifat ceroboh atau gegabah, yaitu bertindak tanpa pertimbangan matang dan seringkali dalam keadaan marah atau emosi yang tidak stabil. Dalam konteks perilaku individu, Ghadab dan Tahawwur dapat termanifestasi dalam perilaku impulsif dan agresif. Individu yang dikuasai Ghadab

dan Tahawwur cenderung bertindak tanpa berpikir panjang, mudah terpancing emosi, dan rentan melakukan tindakan kekerasan atau agresif. Perilaku impulsif dan agresif adalah karakteristik yang menonjol dalam beberapa gangguan kepribadian, seperti gangguan kepribadian ambang atau gangguan kepribadian antisosial. Ghadab dan Tahawwur dalam tradisi Islam, dan impulsivitas serta agresivitas dalam psikologi, sama-sama menyoroti pentingnya pengendalian diri dan pengelolaan emosi yang sehat untuk mencegah perilaku destruktif dan menjaga hubungan sosial yang harmonis.

### **Berdasarkan Dampak pada Hubungan dengan Allah dan Manusia**

Gangguan kepribadian merupakan pola perilaku dan pengalaman internal yang bertahan lama dan menyimpang dari harapan budaya individu, yang termanifestasi dalam kognisi, afektivitas, fungsi interpersonal, dan kontrol impuls<sup>298</sup>. Gangguan ini seringkali menyebabkan penderitaan yang signifikan atau gangguan dalam fungsi sosial, pekerjaan, atau area penting lainnya dalam kehidupan individu<sup>299</sup>. Memahami gangguan kepribadian tidak hanya penting dari perspektif psikologis, tetapi juga dari perspektif spiritual dan sosial, terutama dalam konteks masyarakat yang menjunjung tinggi nilai-nilai agama dan hubungan interpersonal yang harmonis.

#### **a. Kerangka Konseptual: *Hablun Min Allah dan Hablun Min An-Nas***

Konsep *hablun min Allah* dan *hablun min an-nas* merupakan prinsip fundamental dalam ajaran Islam yang menggambarkan dua aspek utama dalam kehidupan seorang Muslim. *Hablun min*

*Allah* merujuk pada hubungan vertikal antara individu dengan Allah SWT, yang mencakup ibadah, keimanan, ketakwaan, dan kepatuhan terhadap ajaran agama. Hubungan ini merupakan fondasi spiritualitas dan memberikan makna serta tujuan hidup bagi seorang Muslim. Sementara itu, *hablun min an-nas* merujuk pada hubungan horizontal antara individu dengan sesama manusia, yang meliputi interaksi sosial, moralitas, etika, kerjasama, dan tanggung jawab sosial<sup>300</sup>. Keseimbangan antara kedua hubungan ini dianggap esensial untuk mencapai kebahagiaan dan keberkahan dalam hidup, baik di dunia maupun di akhirat.

Dari perspektif Islam, kesehatan mental dan spiritual tidak dapat dipisahkan. Gangguan kepribadian, yang merupakan masalah kesehatan mental, berpotensi besar memengaruhi kedua dimensi hubungan ini. Individu dengan gangguan kepribadian mungkin mengalami kesulitan dalam menjalankan ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah (*hablun min Allah*) karena distorsi kognitif, ketidakstabilan emosi, atau perilaku impulsif yang seringkali menyertai gangguan ini<sup>301</sup>. Pada saat yang sama, karakteristik gangguan kepribadian seperti kurangnya empati, kesulitan membangun hubungan yang stabil, dan kecenderungan konflik interpersonal dapat merusak hubungan dengan sesama manusia (*hablun min an-nas*)<sup>302</sup>.

#### **b. Dampak Gangguan Kepribadian pada *Hablun Min Allah***

Gangguan kepribadian dapat memengaruhi *hablun min Allah* dalam berbagai cara. Salah satu dampaknya adalah berkurangnya kesadaran diri dan refleksi diri (*muhasabah diri*), yang

merupakan aspek penting dalam spiritualitas Islam. Individu dengan gangguan kepribadian, terutama yang ditandai dengan narsisisme atau antisosial, mungkin kesulitan untuk introspeksi dan mengakui kesalahan mereka di hadapan Allah SWT. Mereka mungkin cenderung menyalahkan orang lain atau menjustifikasi perilaku mereka sendiri, sehingga menghambat proses *taubat* (pertaubatan) dan perbaikan diri dalam *hablun min Allah*. Gangguan kepribadian dapat mengganggu kemampuan individu untuk menjalankan ibadah dengan khushyuk dan ikhlas. Misalnya, individu dengan gangguan kepribadian obsesif-kompulsif mungkin terjebak dalam ritual ibadah yang berlebihan dan kehilangan esensi spiritual dari ibadah itu sendiri. Sementara itu, individu dengan gangguan kepribadian ambang mungkin mengalami fluktuasi emosi yang ekstrem yang mengganggu konsistensi dalam ibadah dan hubungan spiritual mereka dengan Allah SWT.

Gangguan kepribadian yang ditandai dengan impulsivitas dan kurangnya pengendalian diri dapat mendorong individu untuk melakukan tindakan yang bertentangan dengan ajaran agama. Misalnya, individu dengan gangguan kepribadian antisosial mungkin cenderung melakukan tindakan kriminal atau melanggar norma-norma agama tanpa merasa bersalah atau menyesal. Kondisi ini jelas merusak *hablun min Allah* karena individu tersebut menjauhkan diri dari ridha Allah SWT dan melanggar perintah-Nya.

### **c. Dampak Gangguan Kepribadian pada *Hablun Min An-Nas***

Dampak gangguan kepribadian pada *hablun min an-nas* juga sangat signifikan. Gangguan kepribadian seringkali ditandai dengan

kesulitan dalam membangun dan memelihara hubungan interpersonal yang sehat dan bermakna. Individu dengan gangguan kepribadian paranoid, misalnya, cenderung mencurigai orang lain secara berlebihan dan sulit mempercayai orang lain, yang menghambat pembentukan hubungan yang intim dan kolaboratif. Sementara itu, individu dengan gangguan kepribadian dependen mungkin terlalu bergantung pada orang lain dan kesulitan untuk mandiri serta mengambil tanggung jawab dalam hubungan interpersonal.

Gangguan kepribadian juga dapat menyebabkan konflik interpersonal yang sering dan intens. Individu dengan gangguan kepribadian *borderline* atau antisosial seringkali menunjukkan perilaku manipulatif, agresif, atau eksploitatif dalam hubungan mereka dengan orang lain, sehingga merusak kepercayaan dan harmoni dalam lingkungan sosial. Kondisi ini bertentangan dengan nilai-nilai Islam yang menekankan pentingnya persaudaraan, kasih sayang, dan keadilan dalam hubungan antarmanusia.

Gangguan kepribadian dapat menghambat kemampuan individu untuk berkontribusi secara positif dalam masyarakat. Individu dengan gangguan kepribadian skizoid, misalnya, mungkin menarik diri dari interaksi sosial dan kurang termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan komunitas atau membantu orang lain. Sementara itu, individu dengan gangguan kepribadian histrionik mungkin terlalu fokus pada mencari perhatian dan validasi dari orang lain sehingga mengabaikan kebutuhan dan hak orang lain di sekitar mereka.

#### **d. Klasifikasi Berdasarkan Tingkat Kerusakan *Hablun Min Allah* dan *Hablun Min An-Nas***

Berdasarkan dampak pada *hablun min Allah* dan *hablun min an-nas*, gangguan kepribadian dapat diklasifikasikan berdasarkan tingkat kerusakan yang ditimbulkannya pada kedua dimensi hubungan ini. Gangguan kepribadian yang berat cenderung merusak kedua aspek hubungan ini secara signifikan, sementara gangguan kepribadian yang lebih ringan mungkin memiliki dampak yang lebih terbatas.

**Gangguan Kepribadian yang Berat:** Kategori ini mencakup gangguan kepribadian seperti antisosial, *borderline*, narsistik, dan paranoid. Gangguan-gangguan ini seringkali ditandai dengan disfungsi interpersonal yang parah, ketidakstabilan emosi yang ekstrem, dan perilaku impulsif yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Dampak pada *hablun min Allah* bisa berupa hilangnya kesadaran spiritual, kesulitan dalam menjalankan ibadah, dan kecenderungan untuk melakukan tindakan yang melanggar norma agama. Dampak pada *hablun min an-nas* bisa berupa hubungan interpersonal yang destruktif, isolasi sosial, dan konflik yang berkelanjutan.

**Gangguan Kepribadian yang Lebih Ringan:** Kategori ini mencakup gangguan kepribadian seperti dependen, obsesif-kompulsif, menghindar, dan histrionik. Gangguan-gangguan ini mungkin tidak separah gangguan kepribadian kategori sebelumnya dalam hal disfungsi interpersonal dan ketidakstabilan emosi, tetapi tetap dapat menimbulkan gangguan dalam hubungan dengan Allah

dan manusia. Dampak pada *hablun min Allah* mungkin lebih subtil, seperti kesulitan dalam mencapai kekhusyukan dalam ibadah atau terperangkap dalam formalitas agama tanpa memahami esensi spiritualnya. Dampak pada *hablun min an-nas* mungkin berupa kesulitan dalam membangun hubungan yang setara dan timbal balik, atau terlalu fokus pada kebutuhan diri sendiri sehingga mengabaikan kebutuhan orang lain.

### **Bentuk-bentuk Gangguan Kepribadian dalam Islam**

#### ***Narcissistic Personality Disorder (NPD) (Keterikatan pada Diri Sendiri dan Mengabaikan Kewajiban terhadap Tuhan dan Sesama)***

*Narcissistic Personality Disorder (NPD)* adalah gangguan kepribadian yang ditandai dengan rasa kepentingan diri yang berlebihan, kebutuhan akan kekaguman, dan kurangnya empati terhadap orang lain. Individu dengan NPD seringkali memiliki pandangan yang terlalu tinggi tentang diri mereka sendiri, merasa berhak mendapatkan perlakuan khusus, dan mengeksploitasi orang lain untuk keuntungan pribadi<sup>303</sup>. Dari perspektif Islam, karakteristik NPD ini dapat dipandang sebagai manifestasi dari keterikatan yang berlebihan pada diri sendiri (*hubb al-dunya*) dan pengabaian terhadap kewajiban fundamental agama, baik kepada Allah SWT (*ḥuqūq Allāh*) maupun kepada sesama manusia (*ḥuqūq al-‘ibād*).

Dalam Islam, keseimbangan antara mencintai diri sendiri dan merendahkan diri di hadapan Allah SWT adalah prinsip yang ditekankan. Islam tidak melarang mencintai diri sendiri, namun menekankan bahwa cinta ini tidak boleh melampaui batas yang akhirnya menjerumuskan seseorang pada kesombongan dan

keangkuhan. Al-Quran secara jelas mencela sikap sombong dan membanggakan diri, sebagaimana firman Allah SWT: "*Dan janganlah kamu memalingkan wajahmu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri.*" (QS. Luqman: 18). Ayat ini menggarisbawahi bahwa kesombongan dan keangkuhan adalah sifat yang tidak disukai oleh Allah SWT. Individu dengan NPD, dengan rasa keagungan diri dan keyakinan akan keunikan mereka<sup>304</sup>, seringkali menampilkan perilaku yang mencerminkan kesombongan ini. Mereka mungkin memandang rendah orang lain, meremehkan kontribusi orang lain, dan selalu berusaha untuk menjadi pusat perhatian. Sikap ini bertentangan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya kerendahan hati (*tawadhu'*) dan menghormati sesama manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT yang mulia.

Lebih lanjut, NPD dapat mengarah pada pengabaian kewajiban-kewajiban agama. Keterpusatan individu NPD pada diri sendiri dapat menyebabkan mereka mengabaikan kewajiban ritual seperti shalat, puasa, dan zakat, karena mereka mungkin merasa bahwa aktivitas spiritual ini tidak sesuai dengan citra diri mereka yang agung atau tidak memberikan keuntungan langsung bagi mereka. Dalam Islam, kewajiban-kewajiban ini adalah pilar agama yang fundamental dan merupakan bentuk penghambaan kepada Allah SWT. Mengabaikan kewajiban ini karena kesombongan atau keangkuhan adalah indikasi jelas dari ketidakpatuhan dan pengingkaran terhadap perintah Allah

SWT. Sebuah hadis qudsi menegaskan bahaya kesombongan: *"Allah Ta'ala berfirman: 'Keagungan adalah pakaian-Ku dan kesombongan adalah selendang-Ku. Barangsiapa menyaingi-Ku dalam salah satu dari keduanya, niscaya Aku akan melemparkannya ke dalam neraka.'"* (HR. Muslim). Hadis ini menjelaskan bahwa kesombongan adalah sifat yang hanya layak bagi Allah SWT, dan manusia tidak sepatutnya memiliki sifat ini. Individu dengan NPD, dengan kecenderungan mereka untuk merasa lebih unggul dan berhak, secara tidak sadar dapat terjebak dalam 'menyaingi' sifat Allah SWT dalam hal keagungan dan kesombongan, yang menurut hadis ini, berakibat pada hukuman yang pedih di akhirat.

Selain kewajiban kepada Allah SWT, NPD juga dapat merusak hubungan sosial dan mengarah pada pengabaian kewajiban terhadap sesama manusia. Kekurangan empati pada individu NPD<sup>305</sup> menyebabkan mereka sulit untuk memahami dan merasakan kebutuhan orang lain. Mereka cenderung mengeksploitasi orang lain untuk mencapai tujuan pribadi, tanpa mempertimbangkan dampak negatif tindakan mereka terhadap orang lain. Dalam Islam, hubungan yang baik dengan sesama manusia adalah bagian integral dari ajaran agama. Islam menekankan pentingnya berbuat baik kepada tetangga, kerabat, dan sesama Muslim secara umum. Rasulullah SAW bersabda: *"Tidak beriman salah seorang di antara kamu hingga ia mencintai untuk saudaranya apa yang ia cintai untuk dirinya sendiri."* (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini mengajarkan pentingnya altruisme dan kepedulian terhadap sesama. Individu dengan NPD, dengan fokus mereka yang

berlebihan pada diri sendiri dan kurangnya empati, seringkali gagal dalam memenuhi standar etika Islam ini. Mereka mungkin tidak mampu merasakan kebahagiaan orang lain sebagai kebahagiaan mereka sendiri, atau merasakan kesedihan orang lain sebagai kesedihan mereka sendiri. Akibatnya, mereka cenderung mengabaikan hak-hak sesama manusia, baik dalam hubungan keluarga, persahabatan, maupun dalam kehidupan bermasyarakat.

*Narcissistic Personality Disorder* (NPD) dari perspektif Islam dapat dilihat sebagai manifestasi dari keterikatan yang berlebihan pada diri sendiri yang bertentangan dengan prinsip-prinsip agama dan nilai-nilai etika Islam. Sifat narsistik seperti kesombongan, keangkuhan, kurangnya empati, dan eksploitasi terhadap orang lain, berlawanan dengan ajaran Islam yang menekankan kerendahan hati, kepedulian terhadap sesama, dan ketaatan kepada Allah SWT. Individu dengan NPD, karena keterpusatan mereka pada diri sendiri, berpotensi mengabaikan kewajiban-kewajiban agama baik kepada Allah SWT maupun kepada sesama manusia, yang dapat membawa konsekuensi negatif baik di dunia maupun di akhirat.

### ***Antisocial Personality Disorder* (APD) (Kehilangan Empati dan Pengabaian terhadap Kebaikan Sosial)**

*Antisocial Personality Disorder* (APD) adalah gangguan mental yang ditandai dengan pola perilaku yang meresap yang menunjukkan pengabaian dan pelanggaran hak-hak orang lain. Individu dengan APD seringkali gagal untuk menyesuaikan diri dengan norma sosial mengenai perilaku yang sesuai dengan hukum, yang dapat terwujud dalam tindakan berulang yang menjadi alasan

untuk penangkapan. Mereka juga cenderung menipu, yang ditunjukkan dengan kebohongan berulang, penggunaan nama alias, atau penipuan orang lain untuk keuntungan atau kesenangan pribadi. Impulsivitas atau kegagalan untuk merencanakan ke depan, iritabilitas dan agresivitas, yang ditunjukkan dengan perkelahian fisik atau serangan berulang, serta pengabaian yang sembrono terhadap keselamatan diri sendiri atau orang lain adalah karakteristik umum lainnya. Lebih lanjut, individu dengan APD secara konsisten tidak bertanggung jawab, yang ditunjukkan dengan kegagalan berulang untuk mempertahankan perilaku kerja yang konsisten atau menghormati kewajiban keuangan, dan menunjukkan kurangnya penyesalan, sebagaimana ditunjukkan dengan menjadi acuh tak acuh atau merasionalisasi telah menyakiti, memperlakukan salah, atau mencuri dari orang lain.<sup>306</sup>

Dalam perspektif Islam, konsep empati dan kepedulian sosial menduduki posisi sentral dalam ajaran agama. Islam sangat menekankan pentingnya empati, kasih sayang, dan tanggung jawab sosial sebagai pilar utama karakter moral seorang Muslim. Al-Quran, sebagai kitab suci umat Islam, secara eksplisit menyerukan umat manusia untuk berbuat baik dan menghindari kerusakan di muka bumi. Allah SWT berfirman dalam Al-Quran: *“Dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.”* (QS. Al-Qasas: 77), secara jelas memerintahkan umat Muslim untuk mencontoh sifat-sifat Allah, termasuk kebaikan dan

kasih sayang, dalam interaksi mereka dengan sesama manusia dan lingkungan sekitar. Perintah untuk "berbuat baik" mencakup spektrum luas tindakan positif, termasuk menunjukkan empati, membantu mereka yang membutuhkan, dan berkontribusi pada kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Sebaliknya, larangan untuk "berbuat kerusakan di bumi" mencakup segala bentuk perilaku antisosial yang merugikan individu dan masyarakat, seperti penipuan, kekerasan, dan pengabaian hak-hak orang lain.

Selain Al-Quran, hadits atau perkataan dan perbuatan Nabi Muhammad SAW, juga memberikan pedoman yang komprehensif tentang pentingnya empati dan kepedulian sosial dalam Islam. Nabi Muhammad SAW dikenal dengan akhlak mulia dan penekanannya yang kuat pada kasih sayang dan keadilan. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim, Nabi Muhammad SAW bersabda: "*Tidak beriman salah seorang di antara kamu hingga ia mencintai untuk saudaranya apa yang ia cintai untuk dirinya sendiri.*"<sup>307</sup> Hadis ini secara eksplisit menekankan pentingnya empati dalam Islam. Konsep "*mencintai untuk saudaranya apa yang ia cintai untuk dirinya sendiri*" adalah inti dari empati, yang berarti kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan orang lain dari sudut pandang mereka. Hadis ini menggarisbawahi bahwa iman yang sempurna dalam Islam tidak hanya melibatkan ritual ibadah, tetapi juga terwujud dalam perilaku yang penuh kasih sayang dan peduli terhadap sesama manusia.

Individu dengan APD, dengan defisit empati yang mendasarinya dan pengabaian terhadap hak-hak orang lain, menunjukkan karakteristik yang bertentangan langsung dengan ajaran Islam tentang moralitas dan tanggung jawab sosial. Kurangnya empati pada individu dengan APD menghalangi kemampuan mereka untuk memahami perasaan dan kebutuhan orang lain, yang pada gilirannya dapat menyebabkan perilaku eksploitatif dan merugikan. Kecenderungan mereka untuk menipu, memanipulasi, dan melanggar norma sosial secara langsung bertentangan dengan perintah Al-Quran untuk berbuat baik dan menghindari kerusakan. Lebih lanjut, kegagalan individu dengan APD untuk merasa bersalah atau menyesal atas tindakan mereka bertentangan dengan penekanan Islam pada pertobatan dan akuntabilitas moral.

Dari perspektif Islam, perilaku yang terkait dengan APD tidak hanya dianggap sebagai gangguan psikologis tetapi juga sebagai masalah moral dan spiritual. Islam mengajarkan bahwa setiap individu bertanggung jawab atas tindakan mereka di hadapan Allah SWT dan masyarakat. Perilaku antisosial, yang merugikan orang lain dan merusak tatanan sosial, dianggap sebagai dosa dalam Islam dan dapat memiliki konsekuensi duniawi dan akhirat.

Islam juga merupakan agama yang menekankan kasih sayang, pengampunan, dan harapan. Meskipun perilaku APD bertentangan dengan ajaran Islam, individu yang berjuang dengan gangguan ini tidak serta merta dicap dan ditinggalkan. Dalam konteks Islam, terdapat penekanan pada mencari pertolongan, baik secara spiritual maupun profesional, untuk mengatasi masalah kesehatan mental.

Islam mendorong individu untuk mencari ilmu dan pengobatan untuk penyakit, baik fisik maupun mental.

Dalam konteks APD, perspektif Islam dapat menawarkan kerangka kerja yang komprehensif untuk memahami dan menangani gangguan ini. Pendekatan Islam dapat mencakup integrasi terapi psikologis modern dengan prinsip-prinsip spiritual dan moral Islam. Misalnya, terapi dapat menekankan pengembangan empati melalui refleksi spiritual, meditasi, dan mempelajari kisah-kisah dalam tradisi Islam yang menyoroti pentingnya kasih sayang dan pengorbanan. Pendidikan agama juga dapat memainkan peran penting dalam menanamkan nilai-nilai moral dan tanggung jawab sosial pada individu dengan kecenderungan antisosial.

Komunitas Muslim memiliki peran penting dalam mendukung individu yang berjuang dengan masalah kesehatan mental, termasuk APD. Masjid dan organisasi Islam dapat menjadi tempat yang aman dan suportif bagi individu untuk mencari bantuan dan bimbingan. Khotbah agama dan program pendidikan dapat meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental dan menghilangkan stigma yang terkait dengan gangguan mental dalam masyarakat Muslim.

*Antisocial Personality Disorder* (APD) merupakan gangguan mental yang kompleks yang membawa implikasi signifikan dalam perspektif Islam. Kehilangan empati dan pengabaian terhadap kebaikan sosial yang menjadi ciri APD secara langsung bertentangan dengan ajaran inti Islam tentang moralitas, kasih sayang, dan

tanggung jawab sosial. Islam menekankan pentingnya empati, kebaikan, dan kepedulian terhadap sesama manusia, yang merupakan nilai-nilai yang sangat kurang pada individu dengan APD. Meskipun perilaku APD bertentangan dengan prinsip-prinsip Islam, agama ini juga menawarkan kerangka kerja untuk memahami dan menangani gangguan ini dengan pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek spiritual, moral, dan psikologis. Dukungan komunitas Muslim, pendidikan agama, dan terapi yang terintegrasi dapat memainkan peran penting dalam membantu individu dengan APD untuk mengembangkan empati, meningkatkan perilaku sosial, dan hidup sesuai dengan nilai-nilai Islam.

***Borderline Personality Disorder (BPD) (Ketidakstabilan Emosional dan Kurangnya Kedamaian Hati)***

*Borderline Personality Disorder (BPD)* adalah gangguan mental kompleks yang ditandai dengan pola ketidakstabilan yang pervasif dalam suasana hati, hubungan interpersonal, citra diri, dan perilaku. Individu dengan BPD seringkali mengalami fluktuasi emosi yang intens dan reaktif, kesulitan dalam mempertahankan hubungan yang stabil, perasaan hampa kronis, serta ketakutan yang intens akan ditinggalkan. Perilaku impulsif dan kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri juga seringkali menyertai kondisi ini. Gangguan ini dapat menyebabkan penderitaan yang signifikan dan disfungsi dalam berbagai aspek kehidupan individu, termasuk dalam konteks spiritual dan keagamaan<sup>308</sup>.

Dalam perspektif Islam, konsep kesehatan mental dan spiritual saling terkait erat. Kedamaian hati (*sakinah*) dan kestabilan jiwa

merupakan tujuan utama dalam ajaran Islam, yang dapat dicapai melalui ketaatan kepada Allah, pelaksanaan ibadah, dan pengembangan akhlak yang mulia. Individu Muslim yang mengalami BPD, mencapai kedamaian hati dan kestabilan emosional dapat menjadi tantangan yang berat. Gejala-gejala BPD, seperti ketidakstabilan emosi yang ekstrem, kesulitan mengendalikan amarah, dan perasaan hampa, dapat menghalangi individu untuk merasakan kedekatan spiritual dan ketenangan batin yang diajarkan dalam Islam.

Islam menempatkan hati (*qalbu*) sebagai pusat spiritual dan emosional manusia. *Qalbu* yang sehat dan bersih adalah kunci untuk mencapai ketenangan jiwa dan kedekatan dengan Allah. *Qalbu* juga rentan terhadap fluktuasi dan gangguan, sebagaimana digambarkan dalam hadis Nabi Muhammad SAW: "*Sesungguhnya di dalam tubuh ada segumpal daging, jika ia baik maka baiklah seluruh tubuh, dan jika ia rusak maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, ia adalah hati (qalbu).*" Ketidakstabilan emosional yang dialami individu dengan BPD dapat dipahami sebagai kondisi *qalbu* yang bergejolak dan tidak tenang.

Emosi yang intens dan reaktif pada BPD dapat dianalogikan dengan konsep *hawa nafsu* dalam Islam, yaitu kecenderungan jiwa pada keinginan duniawi dan emosi negatif yang tidak terkendali. Islam mengajarkan pentingnya mengendalikan *hawa nafsu* dan memurnikan *qalbu* dari sifat-sifat tercela seperti kemarahan, kebencian, dan kecemasan yang berlebihan. Bagi penderita BPD,

mengendalikan emosi dan *hawa nafsu* menjadi sangat sulit karena gangguan neurobiologis dan psikologis yang mendasarinya.

Salah satu dampak signifikan dari BPD adalah kurangnya kedamaian hati (*sakinah*). *Sakinah* adalah ketenangan dan ketentraman jiwa yang merupakan karunia dari Allah SWT. Dalam Al-Quran, *sakinah* seringkali dikaitkan dengan keimanan dan ketakwaan. Individu dengan BPD, akibat gejolak emosi dan pikiran negatif yang terus-menerus, seringkali kesulitan merasakan *sakinah* dan koneksi spiritual yang mendalam. Perasaan hampa kronis yang dialami penderita BPD dapat pula diinterpretasikan sebagai hilangnya rasa kehadiran dan kasih sayang Allah dalam hati mereka.

Kesulitan interpersonal yang dialami oleh individu dengan BPD dapat menghambat kemampuan mereka untuk membangun hubungan yang sehat dan mendukung dalam komunitas Muslim. Islam menekankan pentingnya *ukhuwah Islamiyah* (persaudaraan Islam) dan *silaturahmi* (hubungan kekerabatan). Pola hubungan yang tidak stabil dan penuh konflik pada BPD dapat mengisolasi individu dari dukungan sosial dan spiritual yang penting dari komunitas Muslim.

Islam mendorong umatnya untuk mencari pengobatan dan solusi atas segala penyakit, baik fisik maupun mental. Nabi Muhammad SAW bersabda: "Berobatlah kalian, karena sesungguhnya Allah tidak menurunkan suatu penyakit melainkan menurunkan pula obatnya, kecuali satu penyakit yaitu kematian." Dalam konteks BPD, perspektif Islami menekankan pentingnya pendekatan holistik yang

menggabungkan pengobatan medis dan psikoterapi dengan dukungan spiritual dan keagamaan<sup>309</sup>.

**Pengobatan Profesional:** Pengobatan BPD secara umum melibatkan psikoterapi, terutama Dialectical Behavior Therapy (DBT) yang terbukti efektif. DBT membantu individu BPD untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi, toleransi terhadap tekanan, efektivitas interpersonal, dan kesadaran diri.<sup>310</sup> Dalam beberapa kasus, pengobatan farmakologis juga dapat digunakan untuk mengatasi gejala-gejala komorbid seperti depresi dan kecemasan. Perspektif Islam tidak bertentangan dengan pengobatan profesional ini; sebaliknya, Islam menganjurkan untuk mencari bantuan ahli medis dan psikolog yang kompeten.

**Dukungan Spiritual dan Keagamaan:** Selain pengobatan profesional, dukungan spiritual dan keagamaan dapat menjadi sumber kekuatan dan harapan bagi individu Muslim dengan BPD. Praktik-praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Quran dapat membantu menenangkan hati dan memperkuat koneksi spiritual dengan Allah. Refleksi atas ajaran Islam tentang kesabaran (*sabr*), syukur (*syukur*), dan tawakal juga dapat membantu individu BPD untuk mengembangkan perspektif yang lebih positif dan menerima cobaan hidup.

**Peran Komunitas Muslim:** Komunitas Muslim memiliki peran penting dalam mendukung individu dengan BPD. Meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental dan mengurangi stigma terkait gangguan jiwa dalam komunitas Muslim sangatlah penting. Imam masjid, tokoh agama, dan anggota komunitas dapat memberikan

dukungan moral, pemahaman, dan penerimaan kepada individu dengan BPD dan keluarga mereka. Pendidikan tentang BPD dan kesehatan mental dalam konteks Islam dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan suportif bagi mereka yang berjuang dengan kondisi ini.<sup>311</sup>

*Borderline Personality Disorder* (BPD) merupakan tantangan kompleks bagi individu Muslim, yang tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental dan emosional, tetapi juga dimensi spiritual mereka. Ketidakstabilan emosi dan kurangnya kedamaian hati yang menjadi ciri khas BPD dapat diinterpretasikan dalam kerangka konsep *qalbu* dan *sakinah* dalam Islam. Perspektif Islam mendorong pendekatan holistik dalam pengobatan BPD, menggabungkan pengobatan profesional dengan dukungan spiritual dan keagamaan. Peningkatan kesadaran, pengurangan stigma, dan peran aktif komunitas Muslim sangat penting untuk membantu individu Muslim dengan BPD mencapai pemulihan dan menemukan kedamaian hati yang hakiki dalam kerangka keimanan mereka.

### ***Obsessive-Compulsive Personality Disorder* (OCPD) (Keteguhan pada Ketidaktercapaian dan Kekurangan Rasa Tawakal)**

*Obsessive-Compulsive Personality Disorder* (OCPD) adalah gangguan kepribadian yang ditandai dengan preokupasi terhadap keteraturan, perfeksionisme, kontrol mental dan interpersonal, dengan mengorbankan fleksibilitas, keterbukaan, dan efisiensi. Gangguan ini berbeda dengan *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD) yang berfokus pada obsesi dan kompulsi yang mengganggu dan egosintonik, sementara pada OCPD, ciri-ciri

tersebut egosintonik, yaitu selaras dengan ego dan dianggap sebagai bagian yang berharga dari kepribadian. Dalam konteks Islam, konsep perfeksionisme dan kontrol memiliki nuansa yang unik. Islam mendorong umatnya untuk berusaha mencapai kesempurnaan (*ihsan*) dalam beribadah dan beramal, namun pada saat yang sama mengajarkan pentingnya tawakal, yaitu berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal.

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*, OCPD adalah pola pervasif preokupasi dengan keteraturan, perfeksionisme, dan kontrol diri dan interpersonal, dengan mengorbankan fleksibilitas, keterbukaan, dan efisiensi, dimulai pada usia dewasa awal dan hadir dalam berbagai konteks. Kriteria diagnostik untuk OCPD mencakup delapan fitur karakteristik, di mana setidaknya empat harus terpenuhi untuk diagnosis:

1. Preokupasi dengan detail, aturan, daftar, urutan, organisasi, atau jadwal hingga inti utama aktivitas hilang.
2. Perfeksionisme yang mengganggu penyelesaian tugas.
3. Keterikatan berlebihan pada pekerjaan dan produktivitas hingga mengabaikan waktu luang dan persahabatan (tidak disebabkan oleh kebutuhan ekonomi yang jelas).
4. Terlalu teliti, cerewet, dan tidak fleksibel tentang masalah moralitas, etika, atau nilai-nilai.
5. Tidak bersedia mendelegasikan tugas atau bekerja dengan orang lain kecuali mereka tunduk sepenuhnya pada caranya melakukan sesuatu.

6. Gaya boros terhadap diri sendiri dan orang lain; uang dipandang sebagai sesuatu yang harus ditimbun untuk bencana di masa depan.
7. Kekakuan dan keras kepala.
8. Enggan membuang benda-benda yang sudah usang atau tidak berharga meskipun tidak memiliki nilai sentimental.

Individu dengan OCPD sering kali menunjukkan komitmen yang berlebihan terhadap pekerjaan hingga mengorbankan hubungan dan waktu luang, standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri dan orang lain, serta kesulitan untuk mengungkapkan emosi secara lembut. Mereka mungkin tampak kaku, formal, dan serius. Perfeksionisme dalam OCPD sering kali maladaptif karena fokus pada detail-detail kecil menghalangi penyelesaian tugas secara efisien.

Islam mendorong umatnya untuk mencapai *ihsan* dalam segala hal. *Ihsan* secara harfiah berarti 'keunggulan' atau 'kesempurnaan', dan dalam konteks agama, ini merujuk pada melakukan ibadah dan amal dengan cara yang terbaik dan paling sempurna, seolah-olah melihat Allah atau setidaknya menyadari bahwa Allah selalu melihat. Penting untuk membedakan antara *ihsan* yang dianjurkan dalam Islam dengan perfeksionisme maladaptif yang menjadi ciri OCPD. *Ihsan* adalah tentang berusaha sebaik mungkin dalam batasan kemampuan manusia, sambil menyadari bahwa kesempurnaan mutlak hanya milik Allah SWT.

Individu dengan kecenderungan OCPD mungkin salah menafsirkan konsep *ihsan* sebagai tuntutan untuk mencapai

kesempurnaan yang tidak realistis dalam setiap aspek kehidupan mereka, termasuk praktik keagamaan. Misalnya, mereka mungkin menjadi terlalu terpaku pada rincian tata cara ibadah, seperti wudhu atau shalat, hingga menghabiskan waktu berlebihan untuk memastikan setiap gerakan dan bacaan dilakukan dengan "sempurna", yang sebenarnya dapat menghambat kekhusyukan dan esensi ibadah itu sendiri.

Kebutuhan akan kontrol yang kuat adalah ciri khas OCPD. Dalam Islam, konsep tawakal mengajarkan umat Muslim untuk berserah diri kepada Allah setelah berusaha maksimal. Tawakal adalah inti dari keimanan, yaitu mengakui bahwa segala sesuatu berada di bawah kendali Allah, dan manusia hanya diwajibkan untuk berusaha dan berdoa. OCPD, dengan penekanannya pada kontrol, dapat bertentangan dengan konsep tawakal. Individu dengan OCPD mungkin merasa sulit untuk menyerahkan kontrol kepada Allah karena mereka memiliki kebutuhan yang kuat untuk merasa memegang kendali atas segala situasi dan detail kehidupan mereka.

Kurangnya rasa tawakal dapat menjadi inti permasalahan dalam manifestasi OCPD pada seorang Muslim. Perfeksionisme yang berlebihan dan kebutuhan akan kontrol seringkali berakar pada ketidakpercayaan kepada Allah dan rencana-Nya. Individu dengan OCPD mungkin secara tidak sadar merasa bahwa mereka harus mengendalikan segala sesuatu agar terhindar dari kesalahan atau kegagalan, karena mereka kurang yakin bahwa Allah akan mencukupi mereka dan bahwa hasil akhir dari segala usaha ada di tangan-Nya.

Dalam perspektif Islam, tawakal bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan mengkombinasikan usaha maksimal (*ikhtiar*) dengan penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah. Sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadist, "Ikatlah untamu dan bertawakallah." (Diriwayatkan oleh At-Tirmidzi). Hadist ini mengajarkan bahwa kita harus mengambil langkah-langkah praktis dan berusaha sebaik mungkin, namun pada akhirnya menyerahkan hasil kepada Allah. OCPD dapat mengganggu keseimbangan ini dengan menempatkan penekanan yang berlebihan pada *ikhtiar* hingga melupakan pentingnya tawakal.

Kekakuan dan perfeksionisme yang terkait dengan OCPD dapat menimbulkan berbagai dampak negatif dalam kehidupan seorang Muslim secara keseluruhan:

1. Gangguan dalam Ibadah: Perfeksionisme yang berlebihan dapat membuat ibadah terasa berat dan cemas. Individu mungkin terjebak dalam keraguan dan pengulangan gerakan atau bacaan dalam shalat, misalnya, karena takut melakukan kesalahan kecil, sehingga menghilangkan kenikmatan dan ketenangan dalam beribadah.
2. Kesulitan dalam Hubungan Sosial: Kebutuhan akan kontrol dan standar yang tinggi dapat membuat individu dengan OCPD menjadi kritis dan menuntut terhadap orang lain, yang dapat merusak hubungan interpersonal dan menciptakan isolasi sosial.
3. Stres dan Kecemasan yang Tinggi: Perjuangan konstan untuk mencapai kesempurnaan dan mempertahankan kontrol dapat menyebabkan tingkat stres dan kecemasan yang tinggi. Mereka

mungkin merasa terus-menerus tegang dan khawatir tidak memenuhi standar yang mereka tetapkan untuk diri mereka sendiri.

4. Kurangnya Kebahagiaan dan Kepuasan: Meskipun mungkin mencapai kesuksesan material atau profesional, individu dengan OCPD sering kali mengalami kesulitan untuk merasakan kebahagiaan dan kepuasan. Standar perfeksionis mereka yang tidak pernah terpenuhi membuat mereka terus-menerus merasa tidak cukup dan tidak puas dengan pencapaian mereka.
5. Kelelahan Emosional dan Fisik: Kerja keras yang terus-menerus dan penekanan yang berlebihan pada pekerjaan dapat menyebabkan kelelahan emosional dan fisik, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan.

Islam menekankan pentingnya moderasi (*wasathiyah*) dan keseimbangan dalam segala aspek kehidupan. Terlalu ekstrem dalam hal apapun, termasuk dalam pencarian kesempurnaan, dapat membawa dampak negatif. Islam mengajarkan bahwa manusia diciptakan dengan kelemahan dan kekurangan, dan kesempurnaan mutlak tidak mungkin dicapai oleh manusia. Allah SWT berfirman, "*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*" (QS. At-Tin: 4). Ayat ini menunjukkan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk terbaik yang sesuai dengan fitrahnya, bukan berarti sempurna tanpa cela.

Dalam konteks ini, konsep *ihsan* dalam Islam harus dipahami sebagai upaya untuk melakukan yang terbaik dalam batas kemampuan, sambil mengakui kekurangan dan kesalahan sebagai

bagian dari sifat manusiawi. Rasulullah SAW bersabda, "*Setiap anak Adam itu berbuat kesalahan, dan sebaik-baik orang yang berbuat kesalahan adalah yang bertaubat.*" (Diriwayatkan oleh At-Tirmidzi). Hadist ini mengajarkan pentingnya taubat dan mengakui kesalahan, bukan berusaha mencapai kesempurnaan yang mustahil.

*Obsessive-Compulsive Personality Disorder* (OCPD) dalam perspektif Islam menyoroti ketegangan antara dorongan untuk mencapai *ihsan* dan bahaya perfeksionisme maladaptif serta kurangnya rasa tawakal. Meskipun Islam mendorong umatnya untuk berusaha sebaik mungkin, ia juga mengajarkan pentingnya tawakal dan moderasi. OCPD, dengan penekanannya pada kontrol dan perfeksionisme yang berlebihan, dapat mengarah pada hilangnya rasa tawakal dan berbagai dampak negatif dalam kehidupan seorang Muslim. Memahami OCPD dalam kerangka Islam dapat membantu individu Muslim untuk merefleksikan keseimbangan antara usaha dan penyerahan diri kepada Allah, serta mendorong pendekatan yang lebih sehat dan moderat terhadap perfeksionisme dan kontrol dalam kehidupan mereka. Penting untuk diingat bahwa mencari pertolongan profesional dari psikolog atau psikiater yang memahami perspektif agama dapat menjadi langkah penting dalam mengatasi tantangan OCPD dan mencapai keseimbangan yang lebih baik dalam kehidupan spiritual dan psikologis.

### ***Histrionic Personality Disorder* (HPD) (Mencari Perhatian Berlebihan dan Mengabaikan Nilai Kebajikan Sejati)**

Kepribadian histrionik atau *Histrionic Personality Disorder* (HPD) adalah gangguan kepribadian yang ditandai dengan pola emosi yang

berlebihan dan perilaku mencari perhatian yang dimulai pada usia dewasa awal dan hadir dalam berbagai konteks. Individu dengan HPD memiliki kebutuhan yang kuat untuk menjadi pusat perhatian dan seringkali merasa tidak nyaman atau tidak dihargai ketika tidak diperhatikan. Mereka mungkin menggunakan penampilan fisik untuk menarik perhatian, bersikap dramatis, teatral, dan sangat sugestif. Meskipun gangguan ini diakui dalam psikologi modern, Islam memiliki perspektif unik mengenai kecenderungan perilaku yang serupa, khususnya dalam konsep *riya* (pamer) dan pentingnya *ikhlas* (ketulusan) dalam beribadah dan berakhlak

Dari perspektif psikologi, HPD termasuk dalam kelompok gangguan kepribadian dramatis, emosional, atau erratic (Kelompok B) dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, edisi kelima (DSM-5). Individu dengan HPD menunjukkan pola perilaku yang pervasif, ditandai dengan beberapa ciri diagnostik. Mereka seringkali tidak nyaman dalam situasi di mana mereka bukan pusat perhatian, interaksi mereka seringkali ditandai dengan perilaku menggoda seksual yang tidak pantas atau provokatif, dan mereka menunjukkan ekspresi emosi yang berubah-ubah dan dangkal. Gaya bicara mereka sangat impresionistik dan kurang detail, mereka menunjukkan dramatisasi, teater, dan ekspresi emosi yang berlebihan. Mereka sugestif, mudah dipengaruhi oleh orang lain atau keadaan, menganggap hubungan lebih intim dari yang sebenarnya, dan mungkin sangat memperhatikan penampilan fisik untuk menarik perhatian. Gangguan ini dapat menyebabkan

kesulitan signifikan dalam hubungan interpersonal, pekerjaan, dan area kehidupan lainnya.

Dalam Islam, konsep *riya* memiliki kemiripan yang menarik dengan beberapa aspek HPD, terutama dalam hal mencari perhatian dan pengakuan dari orang lain. *Riya* adalah perbuatan baik yang dilakukan bukan karena Allah, melainkan untuk mendapatkan pujian, sanjungan, atau pengakuan dari manusia. Islam sangat mengecam *riya* karena menghilangkan esensi ibadah yang seharusnya murni ditujukan kepada Allah SWT. Al-Quran dan Hadis banyak menekankan pentingnya *ikhlas*, yaitu melakukan segala sesuatu semata-mata karena Allah dan mengharapkan ridho-Nya, bukan pujian manusia. Perilaku *riya* dianggap sebagai bentuk kemunafikan kecil yang dapat menghancurkan pahala amal ibadah.

Meskipun HPD adalah diagnosis klinis dalam psikologi, penting untuk dicatat bahwa Islam tidak secara langsung membahas gangguan kepribadian dalam terminologi modern DSM. Ajaran Islam memberikan kerangka nilai yang komprehensif yang dapat membantu memahami dan mengatasi kecenderungan perilaku yang mirip dengan HPD. Fokus Islam pada *ikhlas* dan penolakan terhadap *riya* menyoroti bahaya mencari validasi dari manusia dan mengabaikan hubungan spiritual dengan Allah. Individu yang terlalu fokus pada mencari perhatian dan pengakuan dari orang lain berisiko kehilangan kebaikan sejati yang terletak pada ketulusan hati dan pengabdian kepada Allah.

Islam mengajarkan pentingnya kerendahan hati dan menjauhi sifat *ujub* (bangga diri) dan *takabbur* (sombong). Sifat-sifat ini

bertentangan dengan esensi Islam yang mengajarkan kesederhanaan dan pengakuan akan kelemahan diri di hadapan kebesaran Allah. Individu dengan kecenderungan histrionik, yang seringkali mencari pujian dan validasi eksternal, dapat terjebak dalam pusaran kebanggaan diri yang berbahaya secara spiritual. Islam menekankan bahwa nilai seseorang di sisi Allah bukanlah ditentukan oleh pujian manusia, melainkan oleh ketakwaan dan kualitas hati yang bersih.

Untuk individu yang mungkin mengenali kecenderungan perilaku yang menyerupai HPD dalam diri mereka, perspektif Islam menawarkan jalan menuju perbaikan dan pertumbuhan spiritual. Langkah pertama adalah mengenali dan mengakui adanya kecenderungan mencari perhatian yang berlebihan. Penting untuk merenungkan motivasi di balik tindakan dan perilaku. Apakah tindakan tersebut dilakukan karena Allah atau karena keinginan untuk dipuji manusia? Meningkatkan kesadaran diri (*muraqabah*) dan introspeksi (*muhasabah*) adalah langkah penting dalam memperbaiki niat dan mencapai *ikhlas*.

Memperkuat hubungan spiritual dengan Allah melalui ibadah yang khusyuk dan kontinyu, mempelajari ilmu agama, dan bergaul dengan orang-orang saleh dapat membantu mengalihkan fokus dari mencari validasi manusia kepada mencari ridho Allah. Islam juga mendorong pengembangan karakter yang kuat dan stabil, yang berlandaskan pada nilai-nilai seperti kesabaran, syukur, dan tawadhu. Mengamalkan nilai-nilai ini secara bertahap dapat

membantu mengurangi kecenderungan dramatisasi dan emosi yang berlebihan yang seringkali terkait dengan HPD.

Penting juga untuk dicatat bahwa mencari bantuan profesional dari psikolog atau konselor Muslim yang memahami perspektif Islam dapat sangat bermanfaat. Terapi dapat membantu individu memahami akar dari perilaku mencari perhatian dan mengembangkan strategi koping yang lebih sehat dan Islami. Pendekatan terapi yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam dapat memberikan dukungan holistik untuk pertumbuhan pribadi dan spiritual.

*Histrionic Personality Disorder* (HPD), dari perspektif psikologi, menggambarkan pola perilaku mencari perhatian berlebihan dan emosi dramatis. Dalam Islam, konsep *riya* dan pentingnya *ikhlas* memberikan kerangka nilai yang relevan untuk memahami kecenderungan perilaku yang serupa. Meskipun Islam tidak secara langsung mendiagnosis HPD, ajaran-ajarannya menekankan bahaya mencari validasi dari manusia dan mengabaikan hubungan spiritual dengan Allah. Islam menawarkan jalan menuju perbaikan melalui introspeksi, peningkatan *ikhlas*, penguatan spiritualitas, dan pengembangan karakter Islami.

### **Gangguan Kepribadian Berdasarkan Nafs dalam Perspektif Islam *Nafs al-Ammarah* (Jiwo yang Cenderung pada Keburukan)**

Dalam psikologi Islam, konsep *nafs* (jiwa atau diri) merupakan hal yang penting untuk memahami sifat dan perilaku manusia. Dalam kerangka ini, *Nafs al-Ammarah* (النفس الأمارة بالسوء) menonjol

sebagai kecenderungan jiwa terhadap kejahatan, yang merupakan tahap terendah dari perkembangan spiritual.

*Nafs al-Ammarah* sering diterjemahkan sebagai "jiwa yang memerintahkan kejahatan" atau "diri yang cenderung pada kejahatan." *Nafs al-Ammarah* menandakan kecenderungan bawaan manusia terhadap keinginan dasar dan kecenderungan egois, suatu keadaan di mana individu sebagian besar didorong oleh ego dan nafsu duniawi mereka. Konsep ini berakar pada Al-Quran, sebagaimana dibuktikan dalam Surah Yusuf (12:53) di mana Nabi Yusuf (Yusuf) menyatakan, "...Dan aku tidak membebaskan diriku sendiri. Sesungguhnya, jiwa itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali orang-orang yang dirahmati oleh Tuhanku. Sesungguhnya, Tuhanku Maha Pengampun dan Maha Penyayang." [Al-Quran 12:53]. Ayat ini menyoroti kecenderungan bawaan *nafs terhadap* perbuatan salah, menekankan perlunya rahmat ilahi dan upaya sadar untuk mengatasinya. Fakhruddin al-Razi, seorang ulama klasik terkemuka, dalam tafsirnya *Mafatih al-Ghayb*, menguraikan ayat ini dengan menjelaskan bahwa *nafs* dalam keadaan awalnya cenderung mengikuti hawa nafsunya tanpa kendali, kecuali jika dibimbing dan disucikan melalui disiplin spiritual.<sup>312</sup>

Salah satu manifestasi utama *Nafs al-Ammarah* adalah perannya dalam memperkuat keserakahan dan keinginan yang berlebihan. Ketika seorang individu didominasi oleh aspek diri ini, fokus mereka menjadi sangat terpusat pada harta benda, status duniawi, dan pemenuhan kepuasan langsung. Keinginan yang tidak terkendali ini

dapat mengarah pada keserakahan yang tak terpuaskan, di mana individu tidak pernah puas dengan apa yang mereka miliki dan terus-menerus mencari lebih banyak, sering kali dengan mengorbankan orang lain atau pertimbangan etika. Menurut kerangka etika dalam Islam, pengejaran keuntungan materi yang tidak terkendali ini dianggap merugikan pertumbuhan spiritual dan keharmonisan sosial. Seyyed Hossein Nasr, dalam karyanya *Islamic Life and Thought*, menjelaskan bagaimana sifat egosentris nafs *al-ammarah* menciptakan tabir yang mengaburkan visi individu tentang yang ilahi dan mendorong keterikatan pada kesenangan duniawi yang sementara, yang mendorong siklus ketidakpuasan dan keinginan.<sup>313</sup> Keinginan yang tak terpuaskan ini dapat terwujud dalam berbagai bentuk, termasuk menimbun kekayaan, terlibat dalam praktik bisnis yang tidak adil, mengeksploitasi orang lain untuk keuntungan pribadi, dan mengabaikan kebutuhan masyarakat secara umum.

Lebih jauh lagi, ketidakmampuan untuk mengendalikan *Nafs al-Ammarah* secara konseptual dapat dikaitkan dengan pola-pola perilaku tertentu yang mencerminkan aspek-aspek yang diamati dalam gangguan kepribadian dalam psikologi kontemporer. Sementara psikologi Islam menyediakan kerangka kerja yang berbeda, kita dapat menarik persamaan dalam memahami tantangan-tantangan yang terkait dengan kurangnya pengendalian diri, impulsivitas, dan ketidakpedulian yang terus-menerus terhadap batasan-batasan etika. Individu-individu yang sangat dipengaruhi oleh *Nafs al-Ammarah* mungkin menunjukkan kesulitan-kesulitan

dalam mengatur emosi dan perilaku mereka, yang mengarah pada tindakan-tindakan impulsif yang didorong oleh keinginan-keinginan langsung tanpa mempertimbangkan konsekuensi-konsekuensi jangka panjang atau dampaknya terhadap orang lain. Ini bukan untuk menyarankan diagnosis klinis langsung dari gangguan-gangguan kepribadian dalam kerangka kerja Islam, tetapi lebih untuk menyoroti manifestasi-manifestasi perilaku dari *nafs* yang tidak terkendali dan diatur oleh kecenderungan-kecenderungannya yang lebih rendah. Robert Frager, menjelajahi persimpangan antara psikologi dan Sufisme dalam *Heart, Self & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*, membahas bagaimana proses pemurnian spiritual dalam Sufisme bertujuan untuk menjinakkan *nafs* yang tidak terkendali, memindahkannya dari tahap *Ammarah* menuju keadaan kesadaran moral dan spiritual yang lebih tinggi, menekankan pentingnya disiplin diri dan upaya sadar dalam transformasi ini.<sup>314</sup>

*Nafs al-Ammarah* merupakan konsep fundamental dalam psikologi Islam, yang menyoroti kecenderungan bawaan manusia terhadap keegoisan dan perbuatan salah. Pengaruhnya meluas hingga menumbuhkan keserakahan, keinginan yang berlebihan, dan kurangnya pengendalian diri. Memahami konsep ini sangat penting bagi individu yang mencari pertumbuhan spiritual dan moral dalam kerangka Islam karena konsep ini menggarisbawahi pentingnya kesadaran diri, upaya sadar dalam mengendalikan keinginan dasar, dan pengejaran pemurnian spiritual untuk melampaui

keterbatasan *Nafs al-Ammarah* dan menumbuhkan diri yang lebih seimbang dan berbudi luhur.

### **Nafs al-Lawwamah (Jiwo yang Menyesali)**

Dalam khazanah spiritualitas Islam, konsep "Nafs" memainkan peran sentral dalam memahami psikologi manusia dan perjalanan spiritual individu. Nafs, yang sering diterjemahkan sebagai jiwa, diri, atau ego, memiliki berbagai tingkatan dan manifestasi. Salah satu tingkatan yang menarik dan relevan dengan kondisi psikologis modern adalah *Nafs al-Lawwamah*, yang secara harfiah berarti "*jiwa yang menyesali*". Nafs al-Lawwamah merujuk pada kondisi jiwa yang ditandai dengan kecenderungan untuk terus-menerus menyalahkan diri sendiri, merasakan kecemasan yang mendalam, dan bergulat dengan ketidakpastian dalam kehidupan. Kondisi jiwa ini, meskipun dalam batas tertentu merupakan aspek normal dari kesadaran diri, dapat menjadi problematis ketika berkembang menjadi berlebihan dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari.

Nafs al-Lawwamah, sebagaimana tersirat dalam namanya, ditandai dengan kecenderungan kuat untuk melakukan *self-reproach* atau menyalahkan diri sendiri. Individu dengan Nafs al-Lawwamah sering kali terjebak dalam siklus pemikiran yang berpusat pada kesalahan dan kekurangan diri di masa lalu, saat ini, maupun kekhawatiran akan masa depan. Kecenderungan ini tercermin dalam berbagai aspek psikologis, di antaranya adalah:

1. Perasaan Cemas yang Intens: Kecemasan menjadi ciri khas Nafs al-Lawwamah. Kecemasan ini tidak hanya bersifat situasional, melainkan lebih merupakan kondisi eksistensial yang mewarnai

pengalaman subjektif individu. Individu merasakan kekhawatiran yang konstan, seringkali tanpa pemicu yang jelas, dan merasa gelisah dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan. Kecemasan ini dapat termanifestasi dalam bentuk kekhawatiran berlebihan tentang kinerja, hubungan interpersonal, masa depan, atau bahkan hal-hal yang tampaknya sepele. Menurut Barlow, kecemasan yang berlebihan dan tidak terkontrol adalah ciri utama gangguan kecemasan umum (*Generalized Anxiety Disorder*) dan dapat sangat mengganggu kualitas hidup seseorang<sup>315</sup>. Dalam konteks Nafs al-Lawwamah, kecemasan ini seringkali diperparah oleh refleksi diri yang negatif dan perasaan tidak mampu mengatasi tantangan hidup.

2. Menyalahkan Diri Secara Berlebihan: Individu dengan Nafs al-Lawwamah memiliki *hypercritical self-judgment*. Mereka cenderung melihat kesalahan dan kekurangan diri dengan sangat tajam, bahkan untuk hal-hal kecil yang mungkin tidak signifikan bagi orang lain. Mereka seringkali menyalahkan diri atas kejadian negatif yang terjadi dalam hidupnya, bahkan ketika kejadian tersebut berada di luar kendali mereka. Kebiasaan menyalahkan diri ini dapat merusak harga diri, memicu perasaan malu dan bersalah yang mendalam, serta menghambat kemampuan untuk belajar dari kesalahan dan bergerak maju. Burns menggambarkan pola pikir negatif dan menyalahkan diri ini sebagai "distorsi kognitif" yang umum terjadi pada individu yang mengalami depresi dan kecemasan<sup>316</sup>. Dalam perspektif Nafs al-Lawwamah, distorsi kognitif ini diperburuk oleh filter internal

yang cenderung melihat diri sendiri melalui lensa kekurangan dan kegagalan.

3. Ketidakpastian yang Melumpuhkan: Nafs al-Lawwamah seringkali diiringi dengan ketidakmampuan untuk mentolerir ketidakpastian. Individu merasa tidak nyaman dengan ambiguitas dan membutuhkan kepastian dan kontrol yang berlebihan dalam hidup mereka. Ketidakpastian dapat memicu kecemasan yang parah dan meningkatkan kecenderungan untuk merenungkan skenario terburuk. Mereka mungkin merasa sulit untuk membuat keputusan karena takut salah dan dihantui oleh konsekuensi negatif yang mungkin terjadi. Dugas dan Ladouceur mengidentifikasi "intoleransi terhadap ketidakpastian" sebagai faktor penting dalam perkembangan dan pemeliharaan gangguan kecemasan umum<sup>317</sup>. Pada individu dengan Nafs al-Lawwamah, intoleransi ini diperparah oleh perasaan tidak yakin akan kemampuan diri dan keyakinan bahwa mereka tidak mampu menghadapi tantangan yang tidak pasti.

Meskipun Nafs al-Lawwamah, dalam konteks spiritualitas Islam, dapat dipandang sebagai potensi untuk refleksi diri dan pertumbuhan spiritual, ketika berkembang menjadi ekstrem dan maladaptif, kondisi jiwa ini dapat berkontribusi pada perkembangan gangguan kepribadian tertentu yang ditandai dengan perasaan bersalah berlebihan. Beberapa gangguan kepribadian yang memiliki korelasi dengan ciri-ciri Nafs al-Lawwamah, khususnya aspek perasaan bersalah berlebihan, antara lain:

- a. Gangguan Kepribadian *Obsesif-Kompulsif* (*Obsessive-Compulsive Personality Disorder* - OCPD): Meskipun berbeda dengan Gangguan Obsesif-Kompulsif (OCD) yang berfokus pada obsesi dan kompulsi yang spesifik, OCPD ditandai dengan perfeksionisme, keteraturan, dan kontrol yang berlebihan<sup>318</sup>. Individu dengan OCPD seringkali menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri dan orang lain, dan menjadi sangat kritis terhadap diri sendiri ketika standar tersebut tidak terpenuhi. Perasaan bersalah dapat muncul ketika mereka merasa tidak cukup perfeksionis atau ketika mereka merasa telah melakukan kesalahan, sekecil apapun itu. Dalam konteks *Nafs al-Lawwamah*, kecenderungan perfeksionistik dan kritik diri dalam OCPD dapat dipandang sebagai manifestasi ekstrem dari jiwa yang senantiasa menyesali dan berusaha untuk mencapai kesempurnaan, namun dengan cara yang kaku dan maladaptif.
- b. Gangguan Kepribadian Menghindar (*Avoidant Personality Disorder*): Gangguan kepribadian ini ditandai dengan pola penghindaran sosial yang luas, perasaan tidak adekuat, dan kepekaan yang berlebihan terhadap evaluasi negatif<sup>319</sup>. Individu dengan Gangguan Kepribadian Menghindar seringkali merasa rendah diri dan takut ditolak atau dikritik oleh orang lain. Perasaan bersalah dapat muncul ketika mereka merasa telah mengecewakan orang lain atau ketika mereka menginternalisasi kritik dari lingkungan. *Nafs al-Lawwamah*, dalam hal ini, dapat berkontribusi pada perasaan tidak adekuat dan kerentanan

terhadap kritik, sehingga memperkuat perilaku menghindar dan isolasi sosial.

Dari perspektif Islam, konsep Nafs al-Lawwamah disebutkan secara langsung dalam Al-Quran: "*Aku bersumpah demi hari kiamat, dan aku bersumpah demi jiwa yang selalu menyesali (dirinya sendiri).*" (QS. Al-Qiyamah [75]: 1-2). Ayat ini mengindikasikan bahwa Nafs al-Lawwamah bukanlah sesuatu yang semata-mata negatif. Sebaliknya, ia dipandang sebagai potensi yang dimiliki manusia untuk merenungkan tindakan dan perilaku mereka, mengevaluasi diri sendiri, dan berusaha untuk menjadi lebih baik. Dalam tafsir Al-Quran, Nafs al-Lawwamah seringkali diartikan sebagai jiwa yang sadar akan dosa dan kesalahan, dan merasa menyesal serta berusaha untuk memperbaiki diri. Al-Qurtubi dalam tafsirnya menjelaskan bahwa Nafs al-Lawwamah adalah jiwa yang "*mencela pemiliknya atas dosa-dosanya, menyalahkan dirinya atas kelalaiannya dalam beribadah kepada Allah*"<sup>320</sup>. Dalam konteks ini, perasaan menyesal dan menyalahkan diri (*self-blame*) dalam Nafs al-Lawwamah dapat menjadi *driving force* untuk *tawbah* (bertaubat) dan *istighfar* (memohon ampunan kepada Allah). Hadis Nabi Muhammad SAW juga menekankan pentingnya bertaubat dan memohon ampunan, mengindikasikan bahwa kesalahan dan penyesalan adalah bagian alami dari kondisi manusia, namun yang terpenting adalah respons yang tepat terhadapnya. "*Setiap anak Adam melakukan kesalahan, dan sebaik-baik orang yang melakukan kesalahan adalah orang yang bertaubat.*" (HR. Tirmidz).<sup>321</sup> Penting untuk membedakan antara

Nafs al-Lawwamah yang *konstruktif* dengan Nafs al-Lawwamah yang *destruktif*. Nafs al-Lawwamah yang konstruktif mendorong individu untuk introspeksi, mengidentifikasi kesalahan, dan mengambil langkah-langkah untuk memperbaiki diri dan mendekatkan diri kepada Allah. Sementara itu, Nafs al-Lawwamah yang destruktif berubah menjadi siklus *ruminatio*n negatif yang melumpuhkan, memperburuk kecemasan, depresi, dan dapat menghambat pertumbuhan spiritual. Dalam kasus Nafs al-Lawwamah yang destruktif, intervensi psikologis dan bimbingan spiritual yang tepat mungkin diperlukan untuk membantu individu mengelola perasaan bersalah, kecemasan, dan ketidakpastian dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif.

### **Nafs al-Mutmainnah (Jiwo yang Tenang)**

Dalam khazanah pemikiran Islam, konsep jiwa ( *nafs* ) memegang peranan sentral dalam memahami psikologi manusia. Jiwa tidak dipandang sebagai entitas tunggal, melainkan memiliki tingkatan atau keadaan yang berbeda, salah satunya yang tertinggi adalah *Nafs al-Mutmainnah*, atau jiwa yang tenang. Istilah ini merujuk pada kondisi psikologis ideal yang ditandai dengan kedamaian batin, keseimbangan emosional, dan kepatuhan total kepada Allah SWT.

*Nafs al-Mutmainnah* adalah tingkatan jiwa yang diidamkan oleh setiap Muslim. Ia merupakan puncak perkembangan spiritual dan psikologis, di mana individu telah berhasil mencapai harmoni antara dimensi fisik, emosional, dan spiritual dalam dirinya. Kepribadian yang mencerminkan *Nafs al-Mutmainnah* ditandai oleh beberapa

karakteristik utama, di antaranya adalah pengendalian diri yang kuat dan kedamaian batin yang mendalam.

Pengendalian diri (*self-control*) merupakan fondasi penting bagi *Nafs al-Mutmainnah*. Individu dengan jiwa yang tenang mampu mengendalikan hawa nafsu dan keinginan duniawi yang berlebihan. Mereka tidak mudah terombang-ambing oleh emosi negatif seperti amarah, kesedihan, atau ketakutan. Sebaliknya, mereka mampu merespons berbagai situasi dengan bijaksana dan proporsional, berlandaskan pada prinsip-prinsip agama dan akal sehat. Pengendalian diri ini tidak berarti pengekangan emosi secara total, melainkan kemampuan untuk mengelola dan mengarahkannya ke jalur yang positif dan konstruktif. Konsep ini sejalan dengan pandangan psikologi modern yang mengakui pentingnya regulasi emosi dalam kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Gross menekankan bahwa regulasi emosi melibatkan proses yang mengatur kapan, bagaimana, dan emosi apa yang dialami dan diekspresikan.<sup>322</sup>

Kedamaian batin (*inner peace*) adalah ciri esensial lainnya dari *Nafs al-Mutmainnah*. Jiwa yang tenang merasakan ketenangan dan ketentraman yang mendalam, yang bersumber dari keyakinan yang kuat kepada Allah SWT dan penerimaan terhadap takdir-Nya. Kedamaian ini tidak bergantung pada kondisi eksternal, seperti kekayaan atau popularitas, melainkan berasal dari hubungan yang harmonis dengan Allah dan keselarasan dengan tujuan hidup yang sejati. Individu dengan *Nafs al-Mutmainnah* memiliki ketahanan mental yang tinggi dalam menghadapi cobaan hidup, karena mereka

meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah atas izin dan kehendak Allah, serta mengandung hikmah di balik setiap kejadian. Pandangan ini selaras dengan konsep *mindfulness* dalam psikologi Barat, yang menekankan pentingnya kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa penghakiman, yang terbukti dapat meningkatkan kedamaian batin dan mengurangi stres. Kabat-Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul dengan memperhatikan dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menilai.<sup>323</sup>

Al-Quran secara eksplisit menyebutkan *Nafs al-Mutmainnah* dalam Surah Al-Fajr (89:27-30): "*Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha lagi diridhainya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.*" (QS. Al-Fajr: 27-30), ini menggambarkan *Nafs al-Mutmainnah* sebagai jiwa yang dipanggil untuk kembali kepada Allah dalam keadaan ridha dan diridhai. Ini menunjukkan bahwa ketenangan jiwa ini dicapai melalui kedekatan spiritual dengan Allah dan kepasrahan total kepada-Nya. Tafsir Al-Muyassar menjelaskan bahwa ayat ini adalah seruan kepada jiwa yang beriman dan tenang di dunia untuk kembali kepada Tuhannya pada hari kiamat dalam keadaan ridha terhadap ketentuan Allah dan diridhai oleh Allah atas amal salehnya.<sup>324</sup>

Hadis Qudsi, Allah SWT berfirman: "*Aku mengikuti prasangka hambaKu kepadaKu, dan Aku bersamanya jika ia mengingatKu. Jika ia mengingatKu dalam dirinya, Aku mengingatnya dalam diriKu, dan jika ia mengingatKu dalam perkumpulan, Aku mengingatnya dalam*

*perkumpulan yang lebih baik dari mereka."* (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini menggarisbawahi pentingnya prasangka baik kepada Allah (*husnudzon*) dan dzikir (mengingat Allah) dalam mencapai ketenangan jiwa. Keyakinan yang kuat kepada Allah dan senantiasa mengingat-Nya akan menumbuhkan ketenangan dan ketentraman dalam hati, karena individu merasa selalu diawasi dan dibimbing oleh Sang Pencipta.

Ketika seorang individu gagal mencapai *Nafs al-Mutmainnah*, jiwanya akan berada dalam tingkatan yang lebih rendah, seperti *Nafs al-Lawwamah* (jiwa yang menyesali diri) atau *Nafs al-Ammarah bis-Su'* (jiwa yang cenderung pada keburukan). Kondisi jiwa yang tidak tenang ini dapat menjadi lahan subur bagi timbulnya berbagai permasalahan psikologis, termasuk potensi gangguan kepribadian.

Kurangnya pengendalian diri, salah satu ciri absennya *Nafs al-Mutmainnah*, dapat termanifestasi dalam berbagai perilaku impulsif dan maladaptif. Individu mungkin kesulitan mengelola amarah, mudah terjerumus dalam perilaku adiktif, atau memiliki kesulitan dalam menunda kepuasan. Perilaku-perilaku ini, jika berlangsung secara persisten dan merugikan, dapat mengarah pada gangguan kepribadian tertentu, seperti gangguan kepribadian ambang (*borderline personality disorder*) atau gangguan kepribadian antisosial (*antisocial personality disorder*), meskipun tidak bisa disederhanakan bahwa keduanya memiliki korelasi kausalitas yang langsung dan sederhana. American Psychiatric Association mendefinisikan gangguan kepribadian ambang sebagai pola

hubungan interpersonal yang tidak stabil dan intens, citra diri yang terganggu, afek yang labil, dan impulsivitas yang nyata.<sup>325</sup> Sedangkan gangguan kepribadian antisosial ditandai dengan pola mengabaikan dan melanggar hak orang lain sejak usia 15 tahun, sebagaimana tercantum dalam DSM-5.<sup>326</sup>

Hilangnya kedamaian batin dapat memicu berbagai gangguan emosional seperti ansietas, depresi, dan stres kronis. Individu yang tidak memiliki ketenangan jiwa rentan terhadap perasaan cemas berlebihan, mudah merasa putus asa, dan sulit menemukan makna dalam hidup. Kondisi-kondisi ini, jika tidak ditangani dengan baik, dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) atau gangguan depresi mayor (*major depressive disorder*). World Health Organization melaporkan bahwa gangguan depresi mayor adalah penyebab utama disabilitas di seluruh dunia dan berkontribusi besar terhadap beban penyakit global.<sup>327</sup>

Penting untuk dicatat bahwa perspektif Islam tentang *Nafs al-Mutmainnah* dan gangguan kepribadian tidak selalu sejalan dengan klasifikasi diagnostik dalam psikologi Barat. Konsep *Nafs al-Mutmainnah* memberikan kerangka pemahaman yang berharga tentang kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis dari sudut pandang agama. Pendekatan Islam menekankan pentingnya dimensi spiritual dan moral dalam memahami dan mengatasi masalah psikologis. Intervensi yang berlandaskan nilai-nilai Islam, seperti ibadah, dzikir, dan pengembangan akhlak mulia, dapat menjadi bagian integral dalam proses penyembuhan dan pemulihan bagi individu yang mengalami gangguan kepribadian atau

permasalahan psikologis lainnya. Abu Raihan berpendapat bahwa psikoterapi Islam menawarkan pendekatan holistik terhadap kesehatan mental dengan mengintegrasikan aspek spiritual dan agama dalam proses terapi.<sup>328</sup>

*Nafs al-Mutmainnah* merupakan konsep fundamental dalam psikologi Islam yang menggambarkan kondisi jiwa yang ideal, ditandai dengan kepribadian yang sehat dan seimbang, pengendalian diri yang kuat, dan kedamaian batin yang mendalam. Kegagalan dalam mencapai *Nafs al-Mutmainnah* dapat berpotensi membuka jalan bagi timbulnya berbagai permasalahan psikologis, termasuk gangguan kepribadian. Perspektif Islam menawarkan pemahaman yang kaya dan holistik tentang kesehatan mental, yang mengintegrasikan dimensi spiritual dan moral dalam upaya mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

### **Pengaruh Ibadah terhadap Gangguan Kepribadian**

Kepribadian merupakan pola pikir, perasaan, dan perilaku yang relatif stabil dan menjadi ciri khas seseorang dalam berinteraksi dengan dunia. Kepribadian yang sehat memungkinkan individu untuk berfungsi secara efektif dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pekerjaan, hubungan sosial, dan pemenuhan diri. Ketika pola kepribadian menjadi kaku dan maladaptif, serta menyebabkan distress atau gangguan signifikan dalam fungsi individu, kondisi ini dapat dikategorikan sebagai gangguan kepribadian. Gangguan kepribadian adalah kondisi kesehatan mental yang kompleks dan seringkali kronis, yang mempengaruhi sekitar 9-13% populasi orang dewasa di seluruh dunia.<sup>329</sup>

Berbagai faktor berkontribusi pada perkembangan gangguan kepribadian, termasuk faktor genetik, lingkungan, dan psikologis. Stres kronis, trauma masa kecil, dan kurangnya dukungan sosial merupakan faktor risiko yang signifikan. Individu dengan gangguan kepribadian seringkali mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, hubungan interpersonal, dan memiliki pandangan diri yang negatif. Kondisi ini dapat berdampak buruk pada kualitas hidup, produktivitas kerja, dan kesehatan mental secara keseluruhan.

Dalam konteks pencegahan gangguan kepribadian, berbagai pendekatan telah diusulkan, termasuk intervensi dini pada anak-anak berisiko, peningkatan keterampilan sosial dan emosional, serta promosi gaya hidup sehat. Salah satu aspek yang semakin diakui perannya dalam kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis adalah dimensi spiritualitas dan agama. Ibadah, sebagai manifestasi dari dimensi spiritualitas dan agama, memegang potensi yang signifikan dalam membentuk kepribadian yang sehat dan mencegah perkembangan gangguan kepribadian.

Ibadah, dalam berbagai bentuknya, seperti shalat, meditasi, pelayanan sosial, atau ritual keagamaan lainnya, menawarkan serangkaian manfaat psikologis yang dapat berkontribusi pada kesehatan mental yang positif. Pertama, ibadah memberikan struktur dan rutinitas dalam kehidupan sehari-hari. Rutinitas yang teratur dapat membantu individu merasa lebih terorganisir, terkontrol, dan mengurangi perasaan chaos yang seringkali dialami oleh individu yang rentan terhadap gangguan kepribadian. Struktur ibadah juga dapat memberikan rasa aman dan

prediktabilitas, yang penting dalam membangun stabilitas emosional.

Kedua, ibadah sering kali melibatkan komunitas dan dukungan sosial. Partisipasi dalam kegiatan keagamaan secara komunitas dapat memperkuat jaringan sosial, mengurangi perasaan isolasi, dan memberikan rasa memiliki. Dukungan sosial yang kuat adalah faktor pelindung yang penting terhadap berbagai masalah kesehatan mental, termasuk gangguan kepribadian. Komunitas keagamaan dapat menjadi sumber dukungan emosional, informasi, dan bantuan praktis, yang dapat membantu individu mengatasi stres dan tantangan hidup.

Ketiga, ibadah dapat meningkatkan makna dan tujuan hidup. Pertanyaan eksistensial tentang makna hidup dan tujuan keberadaan seringkali menjadi sumber kecemasan dan ketidakstabilan bagi individu, terutama pada masa remaja dan dewasa awal, periode kritis perkembangan kepribadian. Ibadah, melalui ajaran agama dan praktik spiritual, dapat memberikan kerangka makna yang komprehensif, nilai-nilai moral yang jelas, dan tujuan hidup yang transenden. Merasa memiliki tujuan dan makna hidup dapat meningkatkan resiliensi, harapan, dan optimisme, yang semuanya merupakan faktor penting dalam kesehatan mental.

Keempat, ibadah sering kali melibatkan praktik refleksi diri dan pengembangan diri. Banyak tradisi keagamaan mendorong individu untuk secara teratur merenungkan tindakan, pikiran, dan perasaan mereka. Praktik seperti doa, meditasi, atau introspeksi spiritual dapat meningkatkan kesadaran diri, membantu individu

mengidentifikasi pola perilaku yang tidak sehat, dan mendorong pertumbuhan pribadi. Proses refleksi diri ini penting dalam mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik dan meningkatkan kapasitas untuk perubahan positif.

Kelima, ibadah dapat mengembangkan mekanisme koping yang adaptif. Dalam menghadapi stres dan kesulitan hidup, ibadah dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan. Doa, keyakinan agama, dan dukungan dari komunitas keagamaan dapat membantu individu mengatasi tantangan dengan lebih efektif. Keyakinan agama seringkali memberikan perspektif yang lebih luas tentang penderitaan dan membantu individu menemukan makna dalam pengalaman sulit. Mekanisme koping yang berpusat pada agama telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi.<sup>330</sup>

Dalam perspektif agama Islam, ibadah memiliki kedudukan yang sangat penting dan merupakan inti dari kehidupan seorang Muslim. Al-Quran dan Hadis menekankan pentingnya ibadah sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, meraih kebahagiaan dunia dan akhirat, serta membentuk karakter mulia. Shalat, sebagai salah satu rukun Islam, bukan hanya sekadar gerakan ritual, tetapi juga merupakan media komunikasi langsung dengan Allah, sarana membersihkan hati, dan melatih disiplin diri. Puasa, zakat, dan haji juga memiliki dimensi psikologis dan sosial yang mendalam, yang dapat berkontribusi pada pengembangan kepribadian yang seimbang dan harmonis. Ayat Al-Quran yang relevan, misalnya, menekankan pentingnya mengingat Allah (dzikir) sebagai sumber

ketenangan hati: *"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."* (QS. Ar-Ra'd: 28), ini mengisyaratkan bahwa ibadah, dalam bentuk dzikir dan mengingat Allah, memiliki efek terapeutik yang menenangkan jiwa dan pikiran. Ketenteraman hati yang dihasilkan dari ibadah dapat menjadi fondasi yang kuat untuk kesehatan mental dan pencegahan berbagai gangguan psikologis, termasuk gangguan kepribadian.

Hadis Nabi Muhammad SAW juga banyak menekankan pentingnya ibadah dalam membentuk akhlak mulia dan menjauhkan diri dari perilaku tercela. Salah satu hadis menyebutkan: *"Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar."* (HR. Al-Ankabut: 45). Hadis ini menunjukkan bahwa ibadah shalat memiliki dimensi preventif terhadap perilaku negatif dan destruktif. Dengan melaksanakan shalat secara khusyuk dan benar, seorang Muslim diharapkan mampu mengendalikan hawa nafsu, menjauhi perbuatan maksiat, dan mengembangkan karakter yang luhur. Karakter yang luhur dan akhlak yang mulia merupakan indikator kepribadian yang sehat dan tangguh.

Meskipun ibadah memiliki potensi besar dalam pencegahan gangguan kepribadian, penting untuk diingat bahwa ibadah bukanlah pengganti untuk perawatan kesehatan mental profesional. Individu yang mengalami gejala gangguan kepribadian atau masalah kesehatan mental lainnya tetap perlu mencari bantuan dari psikolog, psikiater, atau profesional kesehatan mental lainnya.

Ibadah dapat menjadi komponen penting dalam pendekatan holistik untuk kesehatan mental, yang melengkapi terapi dan intervensi klinis lainnya.

### **Shalat, Zikir, dan Doa sebagai Sarana Penyembuhan Jiwa**

Dalam kehidupan yang serba cepat dan penuh tekanan modern ini, kesehatan jiwa menjadi aspek yang semakin diperhatikan. Berbagai metode penyembuhan jiwa telah dikembangkan, baik yang bersifat sekuler maupun spiritual. Di antara pendekatan spiritual, praktik keagamaan seperti shalat, zikir, dan doa dalam Islam menawarkan sarana yang mendalam untuk mencapai ketenangan batin, mengatasi kegelisahan, dan pada akhirnya, menyembuhkan jiwa. Praktik-praktik ini, yang berakar kuat dalam ajaran Islam, bukan hanya ritual ibadah tetapi juga mekanisme koping yang ampuh yang memberdayakan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan ketahanan dan kedamaian<sup>331</sup>.

Shalat, atau ibadah ritual wajib dalam Islam, lebih dari sekadar serangkaian gerakan dan bacaan. Ia adalah dialog langsung dengan Sang Pencipta, sebuah momen ketika seorang Muslim sepenuhnya menyerahkan diri kepada Allah SWT. Dalam perspektif psikologi agama, shalat dapat dipandang sebagai bentuk meditasi terstruktur yang mengalihkan fokus dari hiruk pikuk duniawi ke dimensi spiritual. Gerakan fisik yang berulang dalam shalat, seperti rukuk dan sujud, dapat memiliki efek menenangkan pada sistem saraf, mengurangi ketegangan fisik dan mental. Lebih lanjut, bacaan ayat-ayat Al-Quran dalam shalat merangsang pikiran dan hati, mengingatkan individu akan nilai-nilai agama dan tujuan hidup yang

lebih besar. Menurut studi yang dilakukan oleh Hodge dan Nadir, shalat secara teratur berkorelasi dengan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah pada populasi Muslim<sup>332</sup>.

Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman: "*Dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku.*" (QS. Taha: 14), mengingatkan bahwa shalat adalah bentuk pengingat kepada Allah dan suatu sarana untuk membersihkan hati serta jiwa dari kekotoran duniawi. Ibn Kathir dalam tafsirnya menjelaskan bahwa shalat memiliki fungsi yang sangat penting dalam menjaga kedekatan seorang Muslim dengan Allah dan sebagai sumber ketenangan batin dalam menghadapi segala cobaan kehidupan<sup>333</sup>.

Zikir, yang berarti mengingat Allah, adalah praktik spiritual yang melibatkan pengulangan nama-nama Allah atau ungkapan pujian. Zikir dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, baik secara lisan maupun dalam hati. Konsep zikir dalam Islam sejalan dengan praktik mindfulness yang populer dalam psikologi Barat. Dengan memfokuskan pikiran pada Allah, zikir membantu individu untuk melepaskan diri dari pikiran-pikiran negatif dan kekhawatiran yang seringkali menjadi sumber utama stres dan kecemasan. Penelitian oleh Koenig menunjukkan bahwa zikir dan praktik keagamaan lainnya dapat meningkatkan perasaan optimisme, harapan, dan makna hidup, yang semuanya merupakan faktor penting dalam kesehatan jiwa<sup>334</sup>.

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an: "*(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi*

*tenteram.*" (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini secara eksplisit menyatakan bahwa zikir adalah kunci untuk mencapai ketenangan hati, sebuah kondisi mental yang sangat penting untuk kesehatan jiwa. Dalam tafsir Jalalain, dijelaskan bahwa zikir berfungsi sebagai jalan untuk menenangkan hati, menghapuskan kegelisahan, dan memberi ketenangan dalam kehidupan sehari-hari<sup>335</sup>.

Doa, atau permohonan kepada Allah, adalah bentuk ibadah personal dan intim. Melalui doa, seorang Muslim dapat mencurahkan isi hati, mengungkapkan rasa syukur, meminta bantuan, atau memohon ampunan. Doa adalah sarana katarsis emosional yang kuat, memungkinkan individu untuk melepaskan beban pikiran dan perasaan yang terpendam. Ketika seseorang berdoa, ia mengakui keterbatasan dirinya dan berserah diri kepada kekuatan yang lebih besar dari dirinya. Proses ini sendiri dapat mengurangi perasaan terisolasi dan putus asa. Menurut Pargament, doa dapat dikategorikan sebagai bentuk *religious coping* yang adaptif, terutama ketika individu menggunakan doa untuk mencari dukungan spiritual, memahami kesulitan hidup dalam kerangka agama, dan menemukan makna dalam penderitaan<sup>336</sup>.

Dalam sebuah hadis qudsi, Allah SWT berfirman: *"Aku sesuai dengan prasangka hamba-Ku kepada-Ku, dan Aku bersamanya apabila ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku dalam dirinya, Aku mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku dalam suatu perkumpulan, Aku mengingatnya dalam perkumpulan yang lebih baik dari mereka."* (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini menggambarkan betapa dekatnya Allah dengan hamba-Nya yang

berdoa dan mengingat-Nya, serta betapa besar dampak positif doa dan zikir dalam kehidupan spiritual dan psikologis seorang Muslim.

Integrasi shalat, zikir, dan doa dalam kehidupan seorang Muslim menciptakan sistem dukungan spiritual yang holistik untuk penyembuhan jiwa. Praktik-praktik ini tidak hanya memberikan kenyamanan dan ketenangan pada saat-saat sulit, tetapi juga membangun fondasi spiritual yang kuat yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan ketahanan dan kebijaksanaan. Dalam konteks dunia modern yang seringkali mengabaikan dimensi spiritualitas manusia, kembali kepada praktik-praktik keagamaan seperti shalat, zikir, dan doa dapat menjadi jalan yang berharga menuju kesehatan jiwa yang lebih baik dan kehidupan yang lebih bermakna. Penting untuk dicatat bahwa meskipun praktik-praktik ini memiliki manfaat terapeutik yang signifikan, mereka bukanlah pengganti perawatan kesehatan mental profesional ketika dibutuhkan. Sebagai sarana spiritual yang melengkapi, shalat, zikir, dan doa menawarkan sumber daya yang tak ternilai untuk penyembuhan dan pertumbuhan jiwa<sup>337</sup>.

### **Pengaruh Puasa dalam Pengendalian Diri dan Penyembuhan Gangguan Kepribadian**

Puasa, sebuah praktik yang dilakukan oleh berbagai agama dan budaya di seluruh dunia, lebih dari sekadar menahan diri dari makan dan minum. Dalam konteks spiritual dan psikologis, puasa dapat dipandang sebagai latihan intensif dalam pengendalian diri, yang memiliki potensi signifikan dalam mempengaruhi aspek-aspek perilaku dan emosional manusia.

Pengendalian diri, dalam psikologi, didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatur emosi, perilaku, dan keinginan jangka pendek demi tujuan jangka panjang. Kemampuan ini krusial untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari, memungkinkan individu untuk membuat keputusan yang bijaksana, menunda kepuasan, dan mengatasi impuls-impuls yang merugikan. Penelitian menunjukkan bahwa pengendalian diri yang kuat berkorelasi positif dengan berbagai hasil positif, termasuk keberhasilan akademis, kesehatan mental yang lebih baik, hubungan interpersonal yang lebih sehat, serta kemampuan untuk mencapai tujuan hidup.<sup>338</sup>

Praktik puasa, khususnya puasa Ramadan dalam tradisi Islam, menawarkan kerangka terstruktur untuk melatih dan memperkuat pengendalian diri. Selama berpuasa, individu secara sadar menahan diri dari kebutuhan dasar seperti makan dan minum dari fajar hingga matahari terbenam. Proses ini bukan hanya tentang menahan lapar dan haus secara fisik, tetapi juga tentang mengendalikan keinginan dan dorongan lainnya, seperti berbicara kasar, bergosip, atau terlibat dalam perilaku impulsif. Lebih jauh lagi, puasa dalam Islam bukan hanya sekadar ritual fisik, namun juga merupakan ibadah yang menekankan pada peningkatan kesadaran diri, refleksi, dan peningkatan kualitas spiritual.<sup>339</sup>

Dalam perspektif Islam, Al-Quran dan Hadis memberikan panduan yang jelas tentang pentingnya pengendalian diri dan hubungannya dengan kesuksesan spiritual dan duniawi. Al-Quran secara eksplisit menyebutkan puasa sebagai sarana mencapai

ketakwaan, yang dalam interpretasi luasnya mencakup pengendalian diri dan kesadaran akan Allah. Firman Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat 183: *"Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa."* (QS. Al-Baqarah: 183), ini menunjukkan bahwa tujuan utama puasa adalah untuk mencapai ketakwaan, yang salah satu dimensinya adalah kemampuan untuk mengendalikan diri dari keinginan dan tindakan yang dilarang. Dalam Hadis, Rasulullah SAW juga menekankan pentingnya pengendalian diri, bahkan dalam aspek yang tampaknya kecil. Salah satu Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim menyebutkan: *"Puasa adalah perisai. Jika salah seorang dari kalian sedang berpuasa, janganlah ia berkata keji dan jangan berteriak-teriak. Jika ada seseorang mencacinya atau mengajaknya berkelahi, maka hendaklah ia mengatakan, 'Sesungguhnya aku sedang berpuasa.'" (HR. Bukhari dan Muslim).* Hadis ini mengajarkan bahwa puasa bukan hanya tentang menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga tentang mengendalikan lisan dan emosi, serta merespons provokasi dengan sabar dan pengendalian diri.

Meskipun puasa bukanlah pengobatan langsung untuk gangguan kepribadian, prinsip-prinsip pengendalian diri yang dilatih melalui puasa dapat memberikan kontribusi positif dalam proses penyembuhan dan manajemen gejala gangguan kepribadian. Gangguan kepribadian seringkali ditandai dengan pola perilaku dan relasi interpersonal yang maladaptif dan tidak fleksibel, seringkali

melibatkan kesulitan dalam pengendalian impuls, regulasi emosi, dan pemahaman diri<sup>340</sup>. Misalnya, individu dengan *Borderline Personality Disorder* (BPD) seringkali mengalami kesulitan dalam mengelola emosi yang intens dan impulsif, yang dapat termanifestasi dalam perilaku merusak diri atau hubungan yang tidak stabil<sup>341</sup>. Demikian pula, individu dengan *Antisocial Personality Disorder* mungkin menunjukkan defisit dalam pengendalian impuls dan kurangnya pertimbangan etika dan norma sosial.<sup>342</sup>

Dalam konteks ini, latihan pengendalian diri melalui puasa dapat menjadi alat yang bermanfaat untuk meningkatkan regulasi emosi dan impulsivitas. Dengan secara sadar menahan diri dari kebutuhan dan keinginan dasar, individu belajar untuk menoleransi rasa tidak nyaman, menunda kepuasan, dan membuat pilihan yang lebih sadar dan rasional daripada reaktif dan impulsif. Proses ini dapat memperkuat kapasitas mental untuk mengelola dorongan-dorongan sulit dan emosi yang kuat, yang merupakan keterampilan penting dalam manajemen gejala gangguan kepribadian<sup>343</sup>.

Penting untuk dicatat bahwa puasa sebaiknya tidak dipandang sebagai pengganti terapi profesional untuk gangguan kepribadian. Sebagai praktik komplementer, puasa dapat mendukung proses terapi dengan membangun fondasi pengendalian diri yang lebih kuat. Terapi psikologis, seperti *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) untuk BPD atau terapi kognitif perilaku untuk gangguan kepribadian lainnya, seringkali mengajarkan keterampilan regulasi emosi dan pengendalian impuls. Puasa, sebagai latihan praktis di luar sesi terapi, dapat memperkuat keterampilan-keterampilan ini dan

membantu individu menginternalisasikannya dalam kehidupan sehari-hari.<sup>344</sup>

### **Zakat dan Haji sebagai Wujud Penyucian Harta dan Jiwa**

Dalam ajaran Islam, konsep penyucian (طهارة, *thaharah*) memiliki dimensi yang luas, mencakup aspek fisik, spiritual, dan material. Dua pilar utama Islam, yaitu zakat dan haji, memiliki peran sentral dalam proses penyucian harta dan jiwa seorang Muslim. Keduanya bukan sekadar ritual formal, melainkan sarana transformatif yang dirancang untuk membersihkan individu dari sifat-sifat negatif serta meningkatkan kualitas spiritual dan sosial mereka.

Zakat, sebagai rukun Islam ketiga, secara etimologis bermakna "penyucian" atau "pembersihan" serta "pertumbuhan" dan "keberkahan". Dalam terminologi fiqh atau hukum Islam, zakat adalah bagian tertentu dari harta kekayaan yang wajib dikeluarkan oleh setiap Muslim yang mampu, dan kemudian didistribusikan kepada kelompok yang berhak menerima zakat, yang dikenal sebagai asnaf. Kewajiban zakat ini ditegaskan dalam Al-Quran, salah satunya dalam Surah At-Taubah ayat 103: *"Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui."* (QS. At-Taubah [9]: 103). Ayat ini dengan jelas menunjukkan fungsi zakat sebagai sarana *tathhir* (pembersihan) dan *tazkiyah* (penyucian dan pertumbuhan) bagi harta dan jiwa pemberi zakat. Menurut Yusuf al-Qaradawi dalam bukunya *Fiqh az-Zakat*, zakat bukan hanya sekadar

kewajiban finansial, tetapi juga ibadah sosial yang memiliki dimensi spiritual yang mendalam. Zakat membersihkan harta dari hak-hak orang lain yang mungkin tertahan di dalamnya, sekaligus membersihkan jiwa dari sifat kikir dan cinta dunia yang berlebihan. Al-Qaradawi menjelaskan lebih lanjut bahwa zakat melatih individu untuk berbagi, peduli terhadap sesama, dan menumbuhkan rasa syukur atas nikmat Allah SWT.<sup>345</sup>

Zakat juga berfungsi sebagai mekanisme redistribusi kekayaan yang signifikan dalam masyarakat Islam. Dengan mendistribusikan sebagian harta orang kaya kepada mereka yang membutuhkan, zakat berperan dalam mengurangi kesenjangan sosial dan ekonomi, serta menciptakan masyarakat yang lebih adil dan harmonis. Rodney Wilson dalam *Islamic Economics: A Theoretical, Empirical, and Policy Analysis*, menekankan bahwa zakat adalah instrumen kebijakan ekonomi Islam yang unik, dirancang untuk mencapai keadilan sosial dan pertumbuhan ekonomi yang berkelanjutan.<sup>346</sup>

Dalam konteks penyucian jiwa, zakat membantu seorang Muslim untuk mengatasi kecenderungan alami manusia untuk mencintai harta secara berlebihan. Dengan mengeluarkan zakat, seorang Muslim belajar untuk melepaskan sebagian dari hartanya demi keridhaan Allah SWT dan kepentingan sesama. Proses ini secara bertahap akan membebaskan jiwa dari belenggu materialisme dan mengarahkannya pada orientasi spiritual yang lebih tinggi. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim: "*Sedekah (termasuk zakat) itu memadamkan kesalahan (dosa) sebagaimana air memadamkan*

*api.*" (HR. Muslim). Hadis ini menggarisbawahi bahwa zakat, sebagai bentuk sedekah wajib, memiliki kekuatan untuk menghapus dosa dan kesalahan, serta membersihkan jiwa dari noda-noda spiritual.

Haji, sebagai rukun Islam kelima, adalah ibadah mahdah yang unik dan kompleks. Secara bahasa, haji berarti "bermaksud" atau "menuju". Dalam konteks syariat, haji adalah perjalanan ibadah ke Baitullah (Ka'bah) di Makkah, yang dilakukan pada waktu tertentu (bulan Dzulhijjah) dengan tata cara dan syarat tertentu pula. Haji bukan hanya sekadar perjalanan fisik, melainkan juga perjalanan spiritual yang mendalam, yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan menyucikan jiwa.

Al-Quran Surah Al-Baqarah ayat 197 menjelaskan tujuan utama haji: *"(Musim) haji adalah beberapa bulan yang dimaklumi, barangsiapa yang menetapkan niatnya dalam bulan itu akan mengerjakan haji, maka tidak boleh rafats, berbuat fasik dan berbantah-bantahan di dalam masa mengerjakan haji. Dan apa yang kamu kerjakan berupa kebaikan, niscaya Allah mengetahuinya. Berbekallah, dan sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa dan bertakwalah kepada-Ku hai orang-orang yang berakal."* (QS. Al-Baqarah [2]: 197). Ayat ini menekankan aspek penyucian dalam ibadah haji melalui larangan *rafats* (perkataan atau perbuatan cabul), *fusuq* (perbuatan dosa dan maksiat), dan *jidat* (berbantah-bantahan yang tidak berguna). Larangan-larangan ini menunjukkan bahwa haji adalah momentum untuk membersihkan diri dari segala bentuk perilaku negatif dan fokus sepenuhnya pada ibadah dan peningkatan spiritual. Karen Armstrong dalam *Islam: A Short*

*History*, menyatakan bahwa haji adalah "ritual intensif yang dirancang untuk membawa individu ke kesadaran spiritual yang mendalam."<sup>347</sup>

Rangkaian ritual haji, seperti ihram, tawaf, sa'i, wukuf di Arafah, dan melempar jumrah, memiliki makna simbolis yang kuat dalam proses penyucian jiwa. Ihram, dengan mengenakan pakaian sederhana dan meninggalkan segala atribut duniawi, melambangkan kesetaraan di hadapan Allah SWT dan menghilangkan kesombongan. Tawaf mengelilingi Ka'bah mencerminkan kepasrahan dan ketaatan total kepada Allah SWT sebagai pusat kehidupan. Sa'i antara Shafa dan Marwah mengenang perjuangan Hajar dan Ismail AS serta mengajarkan pentingnya tawakkal dan usaha. Wukuf di Arafah adalah puncak haji, waktu untuk merenung, memohon ampunan, dan memperbarui komitmen spiritual. Melempar jumrah melambangkan penolakan terhadap godaan setan dan simbolisasi perjuangan melawan keburukan dalam diri.

Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim, Rasulullah SAW bersabda: "*Barangsiapa yang melaksanakan haji karena Allah, kemudian tidak rafats dan tidak berbuat fasik, maka ia kembali (dari haji) seperti hari ia dilahirkan oleh ibunya (bersih dari dosa).*" (HR. Bukhari)<sup>348</sup> Hadis ini menegaskan bahwa haji yang dilaksanakan dengan ikhlas dan sesuai dengan tuntunan syariat dapat menjadi sarana penghapus dosa dan penyucian jiwa secara total. Muhammad Hamidullah dalam *Introduction to Islam*, menyebut haji sebagai "pembersihan

spiritual tahunan bagi umat Islam," menekankan bahwa ibadah ini memberikan kesempatan bagi umat Islam untuk memulai kembali kehidupan spiritual mereka dengan lembaran yang baru.<sup>349</sup>

Zakat dan haji, meskipun berbeda dalam bentuk dan pelaksanaannya, keduanya memiliki tujuan yang sama, yaitu penyucian harta dan jiwa seorang Muslim. Zakat menyucikan harta melalui praktik berbagi dan redistribusi, serta membersihkan jiwa dari sifat kikir dan cinta dunia yang berlebihan. Haji menyucikan jiwa melalui rangkaian ritual yang sarat makna simbolis dan pengorbanan, serta membersihkan diri dari dosa dan kesalahan.

Keduanya juga memiliki dimensi sosial yang signifikan. Zakat memperkuat solidaritas sosial dan mengurangi kesenjangan ekonomi dalam masyarakat Muslim. Haji mempersatukan umat Islam dari seluruh dunia dalam ibadah yang sama, menghilangkan perbedaan status sosial dan ras, serta menumbuhkan rasa persaudaraan (ukhuwah Islamiyah).

### **Hubungan Spiritualitas dengan Kepribadian Sehat dalam Islam**

Islam, sebagai agama yang komprehensif, tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Tuhan (Allah SWT), tetapi juga hubungan antar sesama manusia dan bahkan dengan diri sendiri. Dalam kerangka ajaran Islam, spiritualitas memainkan peran sentral dalam membentuk kepribadian yang sehat dan seimbang. Spiritualitas dalam Islam tidak hanya terbatas pada ritual ibadah formal, tetapi juga mencakup seluruh aspek kehidupan yang diorientasikan pada penghambaan kepada Allah SWT dan pencarian ridha-Nya.

Inti dari spiritualitas Islam terletak pada konsep *tauhid*, yaitu keyakinan akan keesaan Allah SWT. Tauhid ini bukan sekadar pengakuan lisan, melainkan sebuah paradigma yang membentuk cara pandang, nilai, dan perilaku seorang Muslim dalam segala aspek kehidupannya. Keyakinan yang kokoh pada tauhid akan menumbuhkan rasa ketergantungan hanya kepada Allah, rasa syukur atas segala nikmat-Nya, dan kesabaran dalam menghadapi ujian hidup. Sikap-sikap ini merupakan fondasi penting bagi kepribadian yang sehat secara mental dan emosional.

Al-Quran menegaskan pentingnya tauhid sebagai landasan spiritualitas yang benar, "*Katakanlah (Muhammad), "Dialah Allah, Yang Maha Esa. Allah tempat meminta segala sesuatu. Dia tidak beranak dan tidak pula diperanakkan. Dan tidak ada sesuatu pun yang setara dengan Dia."*" (QS. Al-Ikhlâs: 1-4). Ayat ini menggarisbawahi keunikan dan keesaan Allah, yang menjadi pusat orientasi spiritual bagi seorang Muslim. Keyakinan pada tauhid ini akan membebaskan manusia dari ketergantungan pada makhluk, termasuk ego dan hawa nafsu sendiri, yang seringkali menjadi sumber masalah kepribadian.

Selain tauhid, ibadah-ibadah dalam Islam, seperti shalat, zakat, puasa, dan haji, juga merupakan pilar penting dalam membangun spiritualitas. Shalat, misalnya, bukan hanya sekadar gerakan fisik dan bacaan ritual, tetapi juga merupakan sarana komunikasi langsung dengan Allah SWT. Shalat yang khushyuk dapat menenangkan jiwa, memberikan ketenangan batin, dan menjauhkan diri dari perbuatan keji dan munkar. "Sesungguhnya shalat itu mencegah dari

(perbuatan) keji dan mungkar." (QS. Al-Ankabut: 45). Ayat ini menunjukkan fungsi preventif shalat terhadap perilaku negatif, yang secara tidak langsung berkontribusi pada kesehatan kepribadian. Kesehatan mental dan emosional merupakan aspek krusial dari kepribadian sehat. Dalam konteks Islam, spiritualitas memainkan peran signifikan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental dan emosional. Praktik-praktik spiritual, seperti dzikir (mengingat Allah), membaca Al-Quran, dan berdoa, terbukti memiliki efek positif terhadap reduksi stres, kecemasan, dan depresi.

Penelitian oleh Koenig, McCullough, dan Larson (2001) dalam buku *Handbook of Religion and Health* menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara keterlibatan agama dan spiritualitas dengan kesehatan mental yang lebih baik.<sup>350</sup> Mereka merangkum berbagai studi yang mengindikasikan bahwa individu yang religius dan spiritual cenderung memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan bunuh diri yang lebih rendah, serta tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Dalam Islam, konsep *tawakkal* (berserah diri kepada Allah) juga memiliki implikasi besar terhadap kesehatan mental. Tawakkal bukan berarti pasrah tanpa usaha, tetapi lebih kepada keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi berada dalam kendali Allah SWT dan bahwa Allah tidak akan membebani hamba-Nya di luar batas kemampuannya. "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari

(kejahatan) yang diperbuatnya." (QS. Al-Baqarah: 286). Konsep ini dapat mengurangi kecemasan dan stres akibat ketidakpastian hidup, karena seorang Muslim menyadari bahwa ia memiliki sandaran yang Maha Kuasa dalam menghadapi segala tantangan. Spiritualitas Islam tidak dapat dipisahkan dari pengembangan karakter mulia atau *akhlak al-karimah*. Akhlak dalam Islam mencakup seluruh perilaku dan sifat-sifat terpuji yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW. Spiritualitas yang mendalam akan memotivasi seorang Muslim untuk menginternalisasi nilai-nilai akhlak mulia, seperti kejujuran, keadilan, kasih sayang, kesabaran, dan kerendahan hati.

Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim menyebutkan, "*Sesungguhnya aku diutus hanyalah untuk menyempurnakan akhlak yang mulia.*" (Bukhari)<sup>351</sup> Hadis ini menegaskan bahwa misi utama Rasulullah SAW adalah untuk menyempurnakan akhlak manusia. Oleh karena itu, spiritualitas dalam Islam harus tercermin dalam akhlak yang baik dalam interaksi sosial dan dalam setiap aspek kehidupan.

Pengembangan akhlak mulia ini tidak hanya bermanfaat bagi individu secara pribadi, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan. Individu dengan kepribadian yang sehat dan berakhlak mulia akan mampu membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain, berkontribusi positif bagi masyarakat, dan menjadi agen perubahan yang konstruktif. Nilai-nilai seperti kejujuran dan keadilan, yang merupakan bagian integral dari akhlak Islam, sangat

penting dalam membangun kepercayaan dan kerjasama dalam masyarakat.

Meskipun berakar pada tradisi agama, konsep spiritualitas dalam Islam memiliki relevansi yang signifikan dengan psikologi modern, khususnya dalam bidang psikologi positif. Psikologi positif menekankan pada aspek-aspek kekuatan manusia, kebahagiaan, dan kesejahteraan psikologis. Nilai-nilai spiritualitas Islam, seperti syukur, optimisme, harapan, dan makna hidup, sejalan dengan fokus psikologi positif pada pengembangan potensi manusia dan peningkatan kualitas hidup.

Fisher (2011) dalam "*The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Well-Being, and Quality of Life*" mengusulkan model empat domain spiritualitas yang mencakup *personal, communal, environmental, dan transcendental*.<sup>352</sup> Model ini menunjukkan bahwa spiritualitas bukan hanya urusan pribadi antara individu dengan Tuhan, tetapi juga melibatkan hubungan dengan komunitas, lingkungan, dan kesadaran akan dimensi transenden dalam kehidupan. Perspektif ini relevan dengan ajaran Islam yang menyeimbangkan antara dimensi individual dan sosial dalam praktik keagamaan.

Integrasi spiritualitas dalam praktik psikoterapi juga semakin berkembang. Pargament (1997) dalam bukunya *The Psychology of Religion and Coping* menjelaskan bagaimana agama dan spiritualitas dapat menjadi sumber daya yang penting dalam mengatasi stres dan trauma.<sup>353</sup> Terapi berbasis spiritualitas, seperti terapi kognitif berbasis kesadaran (Mindfulness-Based Cognitive

Therapy - MBCT) yang diadaptasi dengan nilai-nilai Islam, dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental dengan memanfaatkan kekuatan spiritualitas individu.

### **Penyembuhan Gangguan Kepribadian dalam Islam**

#### **Tazkiyah al-Nafs (Penyucian Jiwa) sebagai Proses Pemulihan**

Dalam tradisi Islam, konsep *tazkiyah al-nafs*, atau penyucian jiwa, menempati posisi sentral dalam perjalanan spiritual seorang Muslim. Lebih dari sekadar ritual keagamaan formal, *tazkiyah al-nafs* dipandang sebagai proses transformatif yang berkesinambungan, bertujuan untuk membersihkan jiwa dari penyakit spiritual dan mendekatkannya kepada kesempurnaan akhlak serta kedekatan dengan Allah SWT.

Secara etimologi, *tazkiyah* berasal dari akar kata *zaka* yang berarti tumbuh, berkembang, subur, dan bersih. Dalam konteks spiritual, *tazkiyah al-nafs* merujuk pada upaya aktif untuk membersihkan jiwa dari segala bentuk kekotoran spiritual, moral, dan etika, serta mengembangkannya menuju potensi terbaiknya. Konsep ini berakar kuat dalam Al-Quran, di mana Allah SWT berfirman: *“Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.”* (QS. Asy-Syams [91]: 9-10). Ayat ini secara eksplisit menegaskan bahwa kesuksesan dan keberuntungan hakiki terletak pada *tazkiyah al-nafs*, sementara kerugian dan kegagalan menanti mereka yang mengabaikannya dan justru mengotori jiwanya dengan perbuatan buruk dan sifat-sifat tercela. Ayat lain dalam Al-Quran juga

menekankan pentingnya penyucian diri sebagai jalan menuju keberuntungan di dunia dan akhirat. Allah SWT berfirman, “*Sesungguhnya telah beruntung orang yang membersihkan diri (dari kekafiran dan dosa), dan dia menyebut nama Tuhannya, lalu dia shalat.*” (QS. Al-A'la [87]: 14-15). Dalam perspektif hadis, Rasulullah SAW juga seringkali menekankan pentingnya *tazkiyah*. Beliau bersabda, “Sesungguhnya di dalam tubuh ada segumpal daging, apabila ia baik maka baiklah seluruh tubuh dan apabila ia rusak maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah bahwa ia adalah hati.” (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini mengisyaratkan bahwa kondisi hati, sebagai pusat spiritual manusia, sangat menentukan kualitas keseluruhan diri seseorang. Oleh karena itu, *tazkiyah al-nafs* berfokus pada pembenahan dan pembersihan hati agar menjadi tempat yang layak bagi cahaya Ilahi dan kebaikan.

Memandang *tazkiyah al-nafs* sebagai proses pemulihan menawarkan perspektif yang relevan dan bermakna dalam konteks kehidupan modern. Manusia modern seringkali dihadapkan pada berbagai tekanan, godaan, dan tantangan yang dapat mengotori jiwa dan hati. Stres, kecemasan, keserakahan, kebencian, dan penyakit hati lainnya dapat menggerogoti kebahagiaan, kedamaian, dan keseimbangan hidup seseorang. Dalam konteks ini, *tazkiyah al-nafs* hadir sebagai sebuah jalan pemulihan (*recovery*) yang komprehensif.

Proses pemulihan dalam *tazkiyah al-nafs* mencakup beberapa aspek penting:

1. Identifikasi Penyakit Spiritual: Langkah awal dalam pemulihan adalah mengenali dan mengakui adanya penyakit spiritual dalam diri. Penyakit-penyakit ini dapat berupa riya' (pamer), ujub (bangga diri), hasad (iri hati), kibir (sombong), ghadab (marah), dan berbagai sifat tercela lainnya. Mengidentifikasi penyakit-penyakit ini membutuhkan introspeksi diri yang jujur dan mendalam, serta bantuan dari sumber-sumber ilmu agama yang sah. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam karyanya *Madarij as-Salikin* menjelaskan secara rinci berbagai penyakit hati dan cara pengobatannya, menekankan pentingnya mengenali penyakit tersebut sebagai langkah awal penyembuhan<sup>354</sup>.
2. Taubat dan Istighfar: Setelah mengidentifikasi penyakit spiritual, langkah selanjutnya adalah bertaubat kepada Allah SWT atas dosa-dosa dan kekhilafan yang telah dilakukan. Taubat yang tulus (*taubat nasuha*) merupakan kunci pembersihan jiwa. Taubat bukan hanya sekadar ucapan di lisan, tetapi juga harus diikuti dengan penyesalan yang mendalam di hati, meninggalkan perbuatan dosa, dan bertekad untuk tidak mengulangnya di masa mendatang. Istighfar (memohon ampunan) secara rutin juga merupakan bagian integral dari proses *tazkiyah*. Al-Quran dan hadis seringkali menekankan keutamaan taubat dan istighfar sebagai sarana penghapusan dosa dan pembersihan jiwa. Al-Quran menyebutkan, "*Dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung.*" (QS. An-Nur: 31).

3. Amalan Kebajikan dan Ibadah: Proses pemulihan dalam *tazkiyah al-nafs* juga melibatkan peningkatan kualitas dan kuantitas amalan kebajikan dan ibadah. Ibadah-ibadah seperti shalat, puasa, zakat, haji, membaca Al-Quran, berzikir, berdoa, dan berbuat baik kepada sesama, memiliki peran signifikan dalam membersihkan hati dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Shalat, misalnya, bukan hanya sekadar gerakan fisik, tetapi juga merupakan sarana komunikasi langsung dengan Allah SWT yang dapat menenangkan jiwa dan menjauhkan dari perbuatan keji dan munkar. Sebagaimana firman Allah SWT, "*Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan munkar.*" (QS. Al-'Ankabut : 45). Selain ibadah ritual, amalan sosial seperti membantu sesama, bersedekah, dan berbuat baik kepada orang lain juga merupakan bagian penting dari *tazkiyah al-nafs*. Amalan-amalan ini tidak hanya bermanfaat bagi orang lain, tetapi juga membersihkan hati dari sifat egois dan meningkatkan rasa syukur.
4. Menjaga Lingkungan yang Baik: Lingkungan sosial dan pergaulan memiliki pengaruh besar terhadap kondisi spiritual seseorang. Dalam proses *tazkiyah al-nafs*, penting untuk menjaga lingkungan pergaulan agar terhindar dari pengaruh negatif yang dapat merusak jiwa. Berteman dengan orang-orang saleh, berilmu, dan berakhlak mulia dapat menjadi dukungan yang kuat dalam perjalanan spiritual. Sebaliknya, bergaul dengan orang-orang yang lalai, gemar maksiat, atau memiliki akhlak buruk dapat menghambat proses *tazkiyah* bahkan memperburuk

kondisi jiwa. Rasulullah SAW bersabda, "*Perumpamaan teman yang baik dan teman yang buruk adalah seperti penjual minyak wangi dan pandai besi. Penjual minyak wangi mungkin akan memberimu minyak wangi, atau engkau membeli darinya, atau setidaknya engkau mendapat aroma harum darinya. Sedangkan pandai besi mungkin akan membakar pakaianmu, atau engkau mendapat bau yang tidak sedap darinya.*" (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini menggarisbawahi pentingnya memilih teman dan lingkungan yang positif dalam mendukung perkembangan spiritual.

5. Muhasabah dan Refleksi Diri: Proses *tazkiyah al-nafs* bukanlah perjalanan instan, melainkan sebuah proses berkelanjutan yang membutuhkan kesabaran, ketekunan, dan konsistensi. Muhasabah (introspeksi diri) dan refleksi diri secara rutin adalah kunci untuk memantau perkembangan spiritual dan mengidentifikasi area-area yang perlu diperbaiki. Melalui muhasabah, seseorang dapat mengevaluasi perbuatan, perkataan, dan niatnya, serta mengoreksi kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan. Refleksi diri juga membantu seseorang untuk merenungkan makna hidup, tujuan penciptaan, dan hubungan dengan Allah SWT, sehingga semakin termotivasi untuk terus meningkatkan kualitas spiritual. Dalam tradisi sufisme, muhasabah dan muraqabah (merasa diawasi Allah SWT) merupakan praktik penting dalam *tazkiyah al-nafs*<sup>355, 356, 357</sup>.

## **Pendekatan Psiko-Spiritual dalam Penyembuhan Gangguan Kepribadian**

Gangguan kepribadian merupakan pola perilaku dan pengalaman internal yang maladaptif, kaku, dan meresap, yang secara signifikan menyimpang dari harapan budaya individu dan menyebabkan penderitaan atau gangguan dalam fungsi pribadi, sosial, atau pekerjaan. Pendekatan tradisional untuk menangani gangguan kepribadian sering kali berfokus pada terapi psikologis, seperti terapi perilaku dialektika (DBT) atau terapi kognitif perilaku (CBT). Semakin berkembang pengakuan akan pentingnya dimensi spiritual dalam kesehatan mental, yang mengarah pada eksplorasi pendekatan psiko-spiritual dalam penyembuhan gangguan kepribadian.

Pendekatan psiko-spiritual mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologis dengan keyakinan dan praktik spiritual. Pendekatan ini mengakui bahwa manusia adalah makhluk multidimensional yang terdiri dari aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Dalam konteks gangguan kepribadian, pendekatan psiko-spiritual mempertimbangkan akar psikologis dari gangguan tersebut, sambil juga mengakui peran keyakinan, nilai, dan praktik spiritual dalam proses penyembuhan.

Salah satu fondasi pendekatan psiko-spiritual dalam Islam terletak pada konsep *Tawhid*, yang merupakan keesaan Tuhan. Konsep ini mengajarkan bahwa segala sesuatu di alam semesta berasal dari dan kembali kepada Allah. Dalam konteks penyembuhan, *Tawhid* dapat membantu individu dengan gangguan kepribadian untuk menemukan makna dan tujuan hidup mereka di

luar ego dan keterbatasan diri. Kesadaran akan hubungan mereka dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri dapat memberikan rasa aman, koneksi, dan harapan, yang sering kali kurang dalam pengalaman individu dengan gangguan kepribadian.

Al-Quran dan Hadis, sebagai sumber utama ajaran Islam, memberikan panduan yang kaya tentang kesehatan mental dan spiritual. Al-Quran menekankan pentingnya kesabaran (*sabr*), ketahanan, dan kepercayaan kepada Allah (*tawakkul*) dalam menghadapi kesulitan hidup. Ayat-ayat seperti, "*Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.*" (QS. Al-Baqarah: 155), mengingatkan individu bahwa kesulitan adalah bagian dari kehidupan dan bahwa ada hikmah dan pertumbuhan yang dapat ditemukan di dalamnya. Hadis juga mencontohkan pentingnya kesehatan mental dan kesejahteraan spiritual, dengan Nabi Muhammad SAW sendiri menekankan pentingnya mencari penyembuhan dan menjaga kesejahteraan jiwa. "*Tidaklah Allah menurunkan penyakit kecuali Dia juga menurunkan penawarnya.*" (HR. Bukhari)

Dalam praktiknya, pendekatan psiko-spiritual dalam penyembuhan gangguan kepribadian dapat melibatkan berbagai teknik dan intervensi yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologis dan spiritual Islam. Ini dapat mencakup:

1. Terapi Berbasis Nilai Spiritual: Terapi ini membantu individu untuk mengidentifikasi dan menghidupi nilai-nilai spiritual

mereka, seperti kasih sayang, keadilan, kejujuran, dan pengampunan. Dalam konteks gangguan kepribadian, terapi ini dapat membantu individu untuk mengembangkan identitas yang lebih sehat dan bermakna yang berakar pada nilai-nilai spiritual mereka, bukan pada pola perilaku maladaptif.

2. Meditasi dan Refleksi Spiritual: Praktik meditasi dan refleksi spiritual, seperti *dzikir* (mengingat Allah) atau *tafakur* (kontemplasi) dalam tradisi Islam, dapat membantu individu untuk mengembangkan kesadaran diri yang lebih dalam, mengurangi kecemasan dan depresi, serta meningkatkan regulasi emosi. Praktik-praktik ini dapat memberikan ruang batin bagi individu untuk terhubung dengan dimensi spiritual mereka dan menemukan kedamaian dan ketenangan batin.
3. Dukungan Komunitas Spiritual: Keterlibatan dalam komunitas spiritual yang suportif dapat memberikan rasa memiliki, dukungan sosial, dan identitas kolektif bagi individu dengan gangguan kepribadian. Komunitas agama dapat menjadi sumber dukungan emosional, bimbingan moral, dan inspirasi spiritual, yang sangat penting bagi proses penyembuhan.<sup>358</sup>
4. Doa dan Ritual Keagamaan: Doa (*shalat*), membaca Al-Quran, dan ritual keagamaan lainnya dapat menjadi sumber kekuatan, penghiburan, dan harapan bagi individu dengan gangguan kepribadian. Praktik-praktik ini dapat memberikan sarana untuk mengekspresikan keyakinan spiritual, mencari bantuan ilahi, dan mengembangkan rasa syukur dan kepasrahan.<sup>359</sup>

5. **Konseling Pastoral dan Bimbingan Spiritual:** Konselor pastoral atau pembimbing spiritual yang terlatih dalam pendekatan psiko-spiritual dapat memberikan dukungan, bimbingan, dan wawasan yang disesuaikan dengan keyakinan dan nilai spiritual individu. Mereka dapat membantu individu untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip spiritual ke dalam proses penyembuhan mereka dan mengatasi konflik atau pertanyaan spiritual yang mungkin timbul.

Penting untuk dicatat bahwa pendekatan psiko-spiritual bukanlah pengganti terapi psikologis tradisional. Sebaliknya, pendekatan ini dapat menjadi tambahan yang berharga untuk terapi tradisional, terutama bagi individu yang mencari penyembuhan yang lebih holistik dan bermakna secara spiritual. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efektivitas pendekatan psiko-spiritual dalam penyembuhan gangguan kepribadian dan untuk mengembangkan pedoman praktik terbaik yang sesuai dengan konteks budaya dan agama yang berbeda.

Pendekatan psiko-spiritual menawarkan perspektif yang menjanjikan dalam penyembuhan gangguan kepribadian. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologis dengan keyakinan dan praktik spiritual, pendekatan ini mengakui kompleksitas manusia dan menawarkan jalur penyembuhan yang lebih holistik dan bermakna. Dalam konteks Islam, pendekatan ini dapat membantu individu untuk menemukan kekuatan dan harapan dalam ajaran agama mereka, mengembangkan identitas yang lebih sehat yang

berakar pada nilai-nilai spiritual, dan mencapai kesejahteraan yang lebih komprehensif.

### **Peran Doa dan Tawakal kepada Allah dalam Mengatasi Gangguan Kepribadian**

Gangguan kepribadian merupakan pola perilaku dan pengalaman internal yang tidak fleksibel dan maladaptif, menyebabkan penderitaan atau gangguan signifikan dalam fungsi sosial, pekerjaan, atau area penting lainnya dalam kehidupan individu. Pola ini bersifat persisten dan berakar dalam, serta mulai tampak pada masa remaja atau dewasa awal. Individu dengan gangguan kepribadian seringkali mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan yang sehat, mengatur emosi, dan memiliki pandangan yang stabil tentang diri sendiri dan dunia di sekitar mereka. Dalam konteks tantangan kompleks yang dihadapi individu dengan gangguan kepribadian, sumber daya spiritual seperti doa dan tawakal kepada Allah dapat memainkan peran penting sebagai mekanisme koping dan sumber kekuatan dari dalam.

Dalam ranah psikologi, gangguan kepribadian diklasifikasikan menjadi beberapa jenis, seperti gangguan kepribadian ambang, narsistik, menghindar, obsesif-kompulsif, dan lain sebagainya, masing-masing dengan karakteristik spesifiknya. Meskipun pendekatan psikoterapi dan farmakologis merupakan pilar utama dalam penanganan gangguan kepribadian, dimensi spiritualitas dan agama semakin diakui sebagai faktor penting dalam pemulihan dan kesejahteraan holistik. Kaitan antara spiritualitas dan kesehatan mental telah menjadi fokus penelitian yang berkembang, dengan

temuan yang menunjukkan bahwa keterlibatan agama dan spiritualitas dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup, pengurangan gejala depresi dan kecemasan, serta peningkatan resiliensi dalam menghadapi kesulitan hidup. Dalam konteks ini, doa dan tawakal, sebagai praktik spiritual inti dalam Islam, menawarkan kerangka kerja yang unik untuk memahami dan mengatasi tantangan gangguan kepribadian.

Doa dalam Islam bukan sekadar ritual ibadah, melainkan juga merupakan komunikasi yang mendalam antara seorang hamba dengan Sang Pencipta. Melalui doa, individu dapat mengungkapkan segala perasaan, kekhawatiran, dan harapan mereka kepada Allah SWT. Dalam Al-Quran, Allah berfirman, "*Dan Tuhanmu berfirman, 'Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu.'*" (QS. Ghafir: 60). Ayat ini menegaskan janji Allah untuk mengabulkan doa hamba-Nya, yang memberikan harapan dan keyakinan bagi individu yang berdoa. Secara psikologis, tindakan berdoa dapat memberikan efek menenangkan dan mengurangi kecemasan. Ketika individu mengungkapkan isi hati mereka dalam doa, mereka merasa didengar dan diperhatikan oleh entitas yang lebih tinggi, yang dapat mengurangi perasaan kesepian dan isolasi yang seringkali dialami oleh individu dengan gangguan kepribadian. Doa juga dapat membantu individu untuk merefleksikan diri, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka, serta memohon petunjuk dan kekuatan untuk mengatasi kekurangan tersebut.

Doa juga dapat menjadi sarana untuk mengembangkan rasa syukur dan perspektif positif. Dalam kondisi gangguan kepribadian

yang seringkali ditandai dengan pikiran negatif dan distorsi kognitif, praktik doa yang teratur dapat membantu individu untuk fokus pada aspek-aspek positif dalam hidup mereka dan menyadari nikmat-nikmat Allah yang telah diberikan. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya bersyukur dalam segala keadaan. Rasulullah SAW bersabda, "*Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, semua urusannya adalah baik baginya. Hal ini tidak dimiliki kecuali oleh seorang mukmin: jika ia mendapatkan kesenangan, ia bersyukur, maka itu adalah kebaikan baginya, dan jika ia ditimpa kesusahan, ia bersabar, maka itu adalah kebaikan baginya.*" (HR. Muslim).

Tawakal adalah konsep Islam yang berarti berserah diri sepenuhnya kepada Allah setelah melakukan upaya maksimal. Tawakal bukanlah sikap pasrah tanpa usaha, melainkan kombinasi antara ikhtiar yang sungguh-sungguh dan keyakinan penuh kepada Allah dalam menentukan hasil akhir. Dalam konteks gangguan kepribadian, tawakal dapat membantu individu untuk menerima kenyataan kondisi mereka, mengurangi kecemasan terhadap masa depan, dan fokus pada langkah-langkah konkret yang dapat mereka lakukan untuk memperbaiki diri. Al-Quran mengajarkan, "*Dan barangsiapa bertawakal kepada Allah, maka Dialah yang mencukupinya.*" (QS. At-Talaq: 3). Ayat ini memberikan jaminan bahwa Allah akan mencukupi kebutuhan dan melindungi hamba-Nya yang bertawakal.

Tawakal juga membantu individu untuk mengembangkan resiliensi psikologis. Ketika individu menyadari bahwa ada kekuatan

yang lebih besar dari diri mereka yang dapat diandalkan, mereka menjadi lebih mampu untuk menghadapi tantangan dan kesulitan hidup, termasuk gejala gangguan kepribadian. Keyakinan kepada Allah sebagai tempat berlindung dan penolong utama memberikan rasa aman dan harapan, yang sangat penting dalam proses pemulihan. Tawakal juga dapat mengurangi kecenderungan untuk mengontrol segala sesuatu secara berlebihan, yang seringkali menjadi masalah bagi individu dengan gangguan kepribadian obsesif-kompulsif.

Penting untuk ditegaskan bahwa doa dan tawakal bukanlah pengganti terapi profesional untuk gangguan kepribadian. Keduanya dapat menjadi komponen yang berharga dalam pendekatan terapi yang holistik dan komprehensif. Praktisi kesehatan mental yang sensitif terhadap aspek spiritual dapat mengintegrasikan doa dan tawakal sebagai sumber daya tambahan bagi pasien mereka. Misalnya, terapi dapat membantu pasien untuk mengeksplorasi bagaimana keyakinan agama mereka dapat mendukung proses pemulihan, atau bagaimana mereka dapat menggunakan doa dan tawakal sebagai mekanisme koping yang sehat dalam menghadapi stres dan emosi negatif.

Kelompok dukungan berbasis agama juga dapat menjadi sumber daya yang bermanfaat bagi individu dengan gangguan kepribadian. Komunitas agama yang suportif dapat memberikan rasa memiliki, penerimaan, dan dukungan sosial, yang seringkali kurang dalam kehidupan individu dengan gangguan kepribadian. Partisipasi dalam kegiatan keagamaan bersama, seperti kajian dan majelis taklim,

dapat memperkuat pemahaman agama, meningkatkan motivasi untuk berubah, dan membangun jaringan dukungan yang positif.

### **Konseling Islam dan Pengembangan Kepribadian dalam Mengatasi Gangguan**

Gangguan mental merupakan permasalahan kesehatan global yang semakin mendapatkan perhatian serius. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa ratusan juta orang di seluruh dunia mengalami berbagai bentuk gangguan mental, mulai dari depresi, kecemasan, hingga gangguan yang lebih kompleks seperti skizofrenia dan gangguan bipolar<sup>360</sup>. Situasi ini diperparah oleh stigma sosial dan kurangnya akses terhadap layanan kesehatan mental yang memadai di banyak negara, terutama di negara berkembang. Akibatnya, banyak individu yang menderita gangguan mental tidak mendapatkan penanganan yang tepat, yang dapat berdampak negatif pada kualitas hidup mereka, hubungan sosial, produktivitas kerja, dan bahkan keselamatan diri mereka.

Dalam konteks ini, pendekatan konseling Islam hadir sebagai alternatif atau komplementer bagi metode terapi konvensional dalam mengatasi gangguan mental dan mengembangkan kepribadian yang lebih sehat dan resilien. Konseling Islam merupakan bentuk bantuan profesional yang berakar pada prinsip-prinsip ajaran Islam, yang mengintegrasikan dimensi spiritualitas, moralitas, dan etika Islam dalam proses konseling.<sup>361</sup> Pendekatan ini memahami manusia secara holistik, tidak hanya sebagai makhluk biologis dan psikologis, tetapi juga sebagai makhluk spiritual yang memiliki tujuan hidup dan makna keberadaan yang lebih dalam.

Salah satu fondasi utama dalam konseling Islam adalah konsep tauhid, yaitu keyakinan akan keesaan Allah SWT. Konsep ini menjadi landasan bagi pemahaman tentang diri sendiri, kehidupan, dan alam semesta dalam perspektif Islam. Tauhid mengajarkan bahwa segala sesuatu berasal dari Allah dan akan kembali kepada-Nya. Dalam konteks gangguan mental, tauhid memberikan perspektif bahwa kesulitan dan ujian hidup, termasuk gangguan mental, dapat dilihat sebagai bagian dari rencana Allah dan sebagai kesempatan untuk mendekatkan diri kepada-Nya<sup>362</sup>. Keyakinan ini dapat memberikan kekuatan spiritual dan harapan bagi individu yang mengalami gangguan mental, membantu mereka untuk tidak merasa sendirian dan putus asa dalam menghadapi masalah mereka.

Selain tauhid, konseling Islam juga menekankan pentingnya akhlak mulia dan pengembangan karakter yang baik sebagai bagian integral dari kesehatan mental. Ajaran Islam sangat kaya dengan nilai-nilai moral dan etika yang relevan dalam mengatasi gangguan mental dan membangun kepribadian yang positif. Misalnya, konsep sabar (kesabaran), syukur (rasa syukur), tawakal (berserah diri kepada Allah), dan istighfar (memohon ampunan) merupakan nilai-nilai yang dapat membantu individu untuk menghadapi stres, kecemasan, dan depresi dengan lebih efektif<sup>363</sup>. Konseling Islam juga mendorong pengembangan sifat-sifat positif seperti kejujuran, keadilan, kasih sayang, dan empati, yang tidak hanya penting untuk kesehatan mental individu, tetapi juga untuk membangun hubungan sosial yang harmonis dan berkontribusi positif kepada masyarakat.

Dalam praktiknya, konseling Islam dapat menggunakan berbagai teknik dan metode yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi klien, namun selalu berlandaskan pada prinsip-prinsip Islam. Beberapa teknik yang umum digunakan dalam konseling Islam antara lain adalah:

1. **Konseling Berbasis Nilai Islam:** Teknik ini membantu klien untuk mengidentifikasi dan memahami nilai-nilai Islam yang relevan dengan permasalahan mereka, dan kemudian mengaplikasikan nilai-nilai tersebut dalam mengatasi gangguan dan membuat keputusan yang lebih baik.<sup>364</sup>
2. **Terapi Doa dan Dzikir:** Doa dan dzikir (mengingat Allah) merupakan ibadah penting dalam Islam yang memiliki efek menenangkan dan menentramkan jiwa. Dalam konseling Islam, doa dan dzikir dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa syukur, dan memperkuat koneksi spiritual klien dengan Allah.<sup>365</sup>
3. **Pembelajaran Kisah-Kisah Islami:** Kisah-kisah dalam Al-Quran dan Hadis, serta kisah-kisah para nabi dan sahabat, mengandung banyak hikmah dan pelajaran hidup yang dapat menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi klien dalam mengatasi kesulitan dan mengembangkan kepribadian yang lebih baik. Konselor Islam dapat menggunakan kisah-kisah ini sebagai alat untuk memberikan pemahaman, penguatan, dan harapan kepada klien.<sup>366</sup>
4. **Integrasi dengan Terapi Konvensional:** Konseling Islam tidak selalu menolak pendekatan terapi konvensional, tetapi dapat

mengintegrasikan teknik-teknik terapi yang relevan dengan prinsip-prinsip Islam. Misalnya, teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) atau Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dapat diadaptasi dan diselaraskan dengan nilai-nilai Islam untuk membantu klien dalam mengatasi pola pikir negatif dan perilaku maladaptif.<sup>367</sup>

Penting untuk ditegaskan bahwa konseling Islam bukanlah pengganti dari penanganan medis profesional untuk gangguan mental yang berat. Dalam kasus gangguan mental yang serius, seperti psikosis atau depresi berat, penanganan medis dari psikiater dan psikolog tetaplah sangat penting. Konseling Islam dapat berperan sebagai pendamping dan dukungan spiritual yang memperkuat proses penyembuhan, membantu klien untuk menemukan makna dan hikmah di balik ujian yang dihadapi, serta mengembangkan kepribadian yang lebih resilien dan bermakna dalam perspektif Islam.

### **Teknik-teknik Islami untuk Mengatasi Stres, Depresi, dan Gangguan Emosional**

Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, stres, depresi, dan berbagai gangguan emosional menjadi tantangan yang semakin umum dihadapi. Islam, sebagai agama yang komprehensif, menawarkan seperangkat teknik dan prinsip yang mendalam untuk membantu individu mengatasi tantangan-tantangan ini dan mencapai ketenangan jiwa. Teknik-teknik ini berakar pada ajaran Al-Qur'an dan Sunnah, serta praktik-praktik spiritual yang telah teruji selama berabad-abad.

Salah satu fondasi utama dalam pendekatan Islami terhadap kesehatan mental adalah shalat. Lebih dari sekadar ritual ibadah, shalat adalah sarana koneksi langsung dengan Allah SWT, sumber kekuatan dan kedamaian. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman: *"Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk,"* (QS. Al-Baqarah: 45), ayat ini secara jelas mengaitkan shalat dengan kesabaran dan kemampuan untuk menghadapi kesulitan hidup. Studi modern juga mendukung pandangan ini, menunjukkan bahwa praktik shalat yang khusyuk dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan perasaan kedamaian batin. Shalat, dengan gerakan fisik yang teratur, bacaan ayat-ayat suci, dan fokus pada kehadiran Allah, membantu menenangkan pikiran dan mengalihkan perhatian dari sumber stres. Lebih lanjut, shalat lima waktu memberikan struktur dan disiplin dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat menjadi jangkar stabilitas emosional di tengah ketidakpastian.

Teknik Islami lainnya yang sangat efektif adalah membaca dan merenungkan Al-Qur'an (Tilawah dan Tadabbur). Al-Qur'an bukan hanya kitab suci, tetapi juga sumber petunjuk, hikmah, dan obat bagi jiwa. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an: *"Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar (obat) dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian."* (QS. Al-Isra': 82), menegaskan bahwa Al-Qur'an memiliki kekuatan terapeutik. Membaca Al-Qur'an dengan tadabbur, yaitu

merenungkan makna dan pesan-pesannya, dapat memberikan perspektif baru terhadap masalah yang dihadapi. Ayat-ayat Al-Qur'an seringkali mengandung kisah-kisah tentang ujian dan cobaan yang dihadapi para nabi dan orang-orang saleh, serta bagaimana mereka mengatasinya dengan tawakkal dan kesabaran. Merenungkan kisah-kisah ini dapat memberikan inspirasi dan kekuatan untuk menghadapi kesulitan pribadi. Lantunan ayat-ayat Al-Qur'an memiliki efek menenangkan dan meditatif, yang dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan perasaan positif. Penelitian oleh Abu Raihan dan Syamsul Bahri menunjukkan bahwa tilawah Al-Qur'an secara signifikan dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa<sup>368</sup>.

Dzikir atau mengingat Allah SWT adalah teknik Islami lainnya yang sangat ampuh. Dzikir dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti mengucapkan kalimat *Subhanallah, Alhamdulillah, Laa ilaaha illallah*, dan *Allahu Akbar*, atau melalui doa dan munajat kepada Allah. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman: "*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*" (QS. Ar-Ra'd: 28), dengan jelas menyatakan bahwa dzikir adalah kunci untuk mencapai ketenangan hati. Dzikir membantu mengalihkan fokus dari pikiran-pikiran negatif dan kekhawatiran duniawi kepada kehadiran dan kebesaran Allah SWT. Praktik dzikir secara teratur dapat meningkatkan kesadaran spiritual, memperkuat iman, dan memberikan rasa kedamaian dan ketenangan yang mendalam. Beberapa studi psikologis juga

mengaitkan praktik mindfulness, yang memiliki kemiripan dengan dzikir, dengan pengurangan stres dan peningkatan kesejahteraan emosional. Penelitian oleh Kabat-Zinn menunjukkan bahwa *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) efektif dalam mengurangi gejala stres dan depresi<sup>369</sup>. Meskipun MBSR tidak identik dengan dzikir, prinsip fokus pada momen sekarang dan kesadaran diri memiliki kesamaan dengan esensi dzikir dalam Islam.

Selain praktik ibadah individu, Islam juga menekankan pentingnya dukungan sosial dan komunitas. Rasulullah SAW bersabda: "*Mukmin yang satu dengan mukmin yang lain bagaikan satu bangunan, saling menguatkan.*" (HR. Bukhari dan Muslim), Hadis ini menggambarkan pentingnya solidaritas dan dukungan antar sesama Muslim. Dalam konteks kesehatan mental, memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat sangat penting untuk mengatasi stres dan depresi. Berbagi beban dan masalah dengan orang-orang yang dipercaya, menerima dukungan emosional, dan merasa menjadi bagian dari komunitas yang lebih besar dapat mengurangi perasaan isolasi dan kesepian yang seringkali menyertai gangguan emosional. Partisipasi dalam kegiatan-kegiatan komunitas Muslim, seperti shalat berjamaah di masjid, kajian ilmu, atau kegiatan sosial, dapat memperkuat ikatan sosial dan memberikan rasa memiliki. Studi oleh Cohen dan Wills menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat secara signifikan berkorelasi dengan kesehatan mental yang lebih baik dan kemampuan untuk mengatasi stres<sup>370</sup>.

Sabar dan Tawakkal adalah dua konsep kunci dalam Islam yang berkaitan erat dengan ketahanan emosional. Sabar adalah

kemampuan untuk menahan diri dan tetap tabah dalam menghadapi ujian dan kesulitan. Tawakkal adalah berserah diri sepenuhnya kepada Allah SWT setelah melakukan usaha maksimal. Al-Qur'an sering menekankan pentingnya sabar dan tawakkal, seperti dalam firman Allah: *"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."* (QS. Al-Baqarah: 153). *"Barangsiapa bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya."* (QS. At-Thalaq: 3).

Mengembangkan sifat sabar dan tawakkal membantu individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan pandangan yang lebih positif dan penuh harapan. Ketika menghadapi kesulitan, seorang Muslim yang sabar dan bertawakkal akan meyakini bahwa setiap ujian adalah cobaan dari Allah SWT yang memiliki hikmah tersembunyi, dan bahwa Allah tidak akan memberikan cobaan di luar batas kemampuan hamba-Nya. Keyakinan ini memberikan kekuatan batin dan mengurangi perasaan putus asa. Konsep *cognitive reappraisal* dalam psikologi modern memiliki kesamaan dengan prinsip sabar dan tawakkal, dimana individu belajar untuk mengubah cara pandang mereka terhadap situasi stres untuk mengurangi dampak negatifnya.<sup>371</sup>

Terakhir, berpikir positif (Husnudzon) dan bersyukur (Syukur) adalah sikap mental yang sangat dianjurkan dalam Islam. Husnudzon adalah berprasangka baik kepada Allah SWT dan kepada sesama manusia. Syukur adalah ungkapan terima kasih atas segala nikmat yang telah diberikan Allah SWT. Rasulullah SAW bersabda:

*"Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, semua urusannya adalah baik baginya. Hal ini tidak dimiliki kecuali oleh seorang mukmin. Jika dia mendapatkan kesenangan, dia bersyukur, maka itu adalah kebaikan baginya. Jika dia ditimpa musibah, dia bersabar, maka itu adalah kebaikan baginya."* (HR. Muslim). Hadis ini mengajarkan bahwa seorang Muslim seharusnya selalu melihat sisi positif dari setiap situasi, baik senang maupun susah. Berpikir positif dan bersyukur membantu individu untuk fokus pada hal-hal baik dalam hidup, mengurangi pikiran-pikiran negatif dan keluhan, serta meningkatkan perasaan bahagia dan optimisme. Praktik bersyukur secara teratur, misalnya dengan menuliskan nikmat-nikmat yang diterima setiap hari, dapat meningkatkan *well-being* secara keseluruhan. Penelitian oleh Emmons dan McCullough menunjukkan bahwa praktik bersyukur secara konsisten meningkatkan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup.<sup>372</sup>

### **Membina Kehidupan Sosial yang Positif sebagai Salah Satu Penyembuhan**

Manusia adalah makhluk sosial yang secara inheren membutuhkan interaksi dengan sesama. Interaksi sosial bukan hanya sekadar kebutuhan untuk berkelompok, tetapi juga fondasi penting bagi kesehatan mental, emosional, dan bahkan fisik. Membangun dan memelihara kehidupan sosial yang positif dapat menjadi salah satu bentuk penyembuhan yang kuat, membantu individu mengatasi berbagai tantangan hidup dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam konteks agama Islam, ajaran mengenai pentingnya persaudaraan, gotong royong, dan

saling menasihati dalam kebaikan sangat menekankan peran kehidupan sosial yang positif dalam mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Kebutuhan akan hubungan sosial yang kuat berakar dalam psikologi manusia. Sejak lahir, manusia bergantung pada interaksi dengan orang lain untuk perkembangan dan kelangsungan hidup. Bowlby dalam teori keterikatannya menjelaskan bahwa manusia memiliki dorongan bawaan untuk membentuk ikatan emosional dengan orang lain, dan ikatan ini memberikan rasa aman dan dukungan yang esensial.<sup>373</sup> Ketika kebutuhan ini terpenuhi, individu cenderung merasa lebih bahagia, lebih tahan terhadap stres, dan memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, isolasi sosial dan kesepian telah terbukti memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental, meningkatkan risiko depresi, kecemasan, penyakit jantung, dan bahkan kematian dini.<sup>374</sup>

Dalam ajaran Islam, konsep persaudaraan (ukhuwah) merupakan pilar penting dalam kehidupan beragama dan bermasyarakat. Al-Quran secara tegas menekankan persatuan dan larangan berpecah belah: *"Dan berpegangteguhlah kamu semuanya pada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa jahiliyah) bermusuhan, lalu Allah mempersatukan hatimu, sehingga dengan karunia-Nya kamu menjadi bersaudara, sedangkan (ketika itu) kamu berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari sana. Demikianlah, Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu agar kamu mendapat petunjuk."* (QS. Ali Imran: 103), bahwa

persaudaraan adalah nikmat dari Allah SWT yang harus dijaga. Kehidupan sosial yang positif dalam Islam tidak hanya sebatas hubungan formal, tetapi juga mencakup rasa kasih sayang, empati, dan kepedulian terhadap sesama Muslim maupun non-Muslim. Rasulullah SAW juga menekankan pentingnya menjaga hubungan baik dengan tetangga, kerabat, dan seluruh anggota masyarakat. Hadis riwayat Bukhari dan Muslim menyebutkan:

Dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda: *"Barang siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, maka hendaklah ia memuliakan tamunya, dan barang siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, maka hendaklah ia menyambung tali silaturahmi, dan barang siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, maka hendaklah ia berkata yang baik atau diam."* (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini menunjukkan bahwa membangun hubungan sosial yang baik adalah bagian dari iman dan cerminan dari seorang Muslim yang baik. Menyambung silaturahmi, memuliakan tamu, dan berkata baik adalah contoh perilaku positif yang memperkuat jaringan sosial dan menciptakan lingkungan yang harmonis.

Islam juga mengajarkan pentingnya saling menasihati dalam kebaikan dan mencegah kemungkaran. Interaksi sosial dalam konteks ini menjadi wahana untuk saling mengingatkan, memberikan dukungan moral, dan membantu sesama dalam mengatasi kesulitan. Dalam sebuah hadis, Rasulullah SAW bersabda: *"Orang mukmin yang satu dengan yang lain adalah seperti sebuah bangunan, sebagiannya menguatkan sebagian yang lain."* (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini menggambarkan bahwa komunitas

Muslim yang ideal adalah komunitas yang saling mendukung dan menguatkan, di mana setiap individu merasa menjadi bagian yang tak terpisahkan dari keseluruhan bangunan sosial. Dalam konteks penyembuhan, dukungan sosial dari komunitas dapat menjadi sumber kekuatan yang signifikan bagi individu yang sedang mengalami masalah kesehatan mental atau emosional. Dukungan ini dapat berupa mendengarkan dengan penuh perhatian, memberikan semangat, membantu mencari solusi, atau sekadar hadir dan menemani<sup>375</sup>. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat mengurangi dampak negatif stres dan mempercepat proses pemulihan dari berbagai penyakit.

Penting untuk diingat bahwa kehidupan sosial yang positif tidak berarti harus selalu berada dalam keramaian atau memiliki banyak teman. Kualitas hubungan sosial lebih penting daripada kuantitas. Hubungan yang positif adalah hubungan yang didasari oleh rasa saling percaya, menghormati, mendukung, dan memberikan dampak positif bagi kedua belah pihak.<sup>376</sup> Membangun beberapa hubungan yang mendalam dan bermakna seringkali lebih bermanfaat daripada memiliki banyak hubungan yang dangkal.

Dalam konteks penyembuhan, membangun kehidupan sosial yang positif dapat dilakukan melalui berbagai cara. Pertama, dengan mempererat hubungan dengan keluarga dan kerabat. Keluarga adalah lingkungan sosial pertama dan terpenting bagi individu. Menjaga komunikasi yang baik, meluangkan waktu bersama, dan saling membantu dalam keluarga dapat menjadi sumber dukungan yang sangat berharga. Kedua, dengan aktif terlibat dalam

komunitas. Bergabung dengan kegiatan keagamaan, organisasi sosial, atau kelompok minat lainnya dapat memperluas jaringan sosial dan memberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang-orang yang memiliki nilai dan minat yang sama. Ketiga, dengan mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif. Belajar mendengarkan dengan empati, mengungkapkan perasaan dengan jujur, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial.

Kehidupan sosial yang positif adalah investasi berharga bagi kesehatan dan kebahagiaan. Dengan membangun dan memelihara hubungan yang sehat dan bermakna, individu dapat memperoleh dukungan emosional, mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan menemukan makna serta tujuan dalam hidup. Dalam perspektif Islam, membangun kehidupan sosial yang positif juga merupakan ibadah yang bernilai tinggi, karena mencerminkan implementasi nilai-nilai agama seperti persaudaraan, kasih sayang, dan gotong royong. Oleh karena itu, marilah kita senantiasa berusaha untuk membangun kehidupan sosial yang positif sebagai salah satu jalan menuju penyembuhan diri dan kebahagiaan hakiki.

## **Pencegahan Gangguan Kepribadian dalam Islam**

### **Membangun Kepribadian Sehat melalui Pendidikan Spiritual**

Kepribadian sehat adalah dambaan setiap individu. Lebih dari sekadar kesehatan fisik, kepribadian sehat mencakup keseimbangan emosional, mental, dan spiritual yang memungkinkan seseorang untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan. Dalam konteks Islam, pembangunan kepribadian sehat tidak dapat dipisahkan dari

pendidikan spiritual. Pendidikan spiritual, atau *tarbiyah ruhiyah*, memainkan peran krusial dalam membentuk karakter mulia, ketenangan hati, dan kemampuan individu untuk menjalani kehidupan yang bermakna sesuai dengan nilai-nilai agama.

Pendidikan spiritual dalam Islam tidak hanya terbatas pada pengajaran ritual ibadah, tetapi juga mencakup pengembangan pemahaman yang mendalam tentang ajaran agama, penghayatan nilai-nilai moral, dan praktik-praktik yang mendekatkan diri kepada Allah SWT. Fondasi utama pendidikan spiritual terletak pada Al-Quran dan Sunnah, yang menjadi pedoman komprehensif bagi umat Muslim dalam segala aspek kehidupan.

Al-Quran menekankan pentingnya keimanan dan ketakwaan sebagai landasan kepribadian yang kokoh. Keimanan yang benar akan menumbuhkan rasa takut kepada Allah (*khauf*) dan harapan akan rahmat-Nya (*raja'*), yang pada gilirannya akan memotivasi individu untuk selalu berbuat baik dan menjauhi larangan-Nya. Allah SWT berfirman dalam Al-Quran: "*Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.*" (QS. Asy-Syams: 9-10), ini menjelaskan bahwa kesuksesan dan keberuntungan hakiki terletak pada kemampuan seseorang untuk menyucikan jiwanya. Penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) merupakan inti dari pendidikan spiritual, yang melibatkan proses pembersihan diri dari sifat-sifat negatif dan pengisiannya dengan sifat-sifat terpuji. Pendidikan spiritual membantu individu untuk mengenali potensi kebaikan dalam diri mereka dan mengembangkannya secara optimal, sekaligus

mengendalikan kecenderungan negatif yang dapat merusak kepribadian.

Selain keimanan, pendidikan spiritual juga menekankan pentingnya akhlak mulia. Akhlak dalam Islam mencakup seluruh aspek perilaku, baik dalam hubungan dengan Allah SWT (*hablun minallah*) maupun dalam hubungan dengan sesama manusia (*hablun minannas*). Rasulullah SAW bersabda: "*Sesungguhnya aku diutus hanyalah untuk menyempurnakan akhlak yang mulia.*" (HR. Malik)<sup>377</sup> Hadis ini menegaskan bahwa misi utama diutusnya Rasulullah SAW adalah untuk menyempurnakan akhlak manusia. Pendidikan spiritual membimbing individu untuk menginternalisasi nilai-nilai akhlak mulia seperti kejujuran, amanah, kasih sayang, sabar, dan syukur. Dengan mengamalkan akhlak mulia, individu tidak hanya menjadi pribadi yang baik di mata Allah SWT, tetapi juga menjadi anggota masyarakat yang berkontribusi positif dan harmoni.

Permasalahan psikologis yang seringkali menjadi penghalang bagi kepribadian sehat, seperti kecemasan, depresi, dan kekosongan spiritual. Melalui praktik-praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Quran, individu dapat menemukan ketenangan hati (*qalb*) dan kedamaian batin yang mendalam. Penelitian modern pun menunjukkan bahwa praktik keagamaan dan spiritualitas memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Koenig, King, dan Carson menunjukkan bahwa keterlibatan agama dan spiritualitas dapat menjadi sumber dukungan sosial, makna hidup, dan

mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi stres dan kesulitan hidup.<sup>378</sup>

Pendidikan spiritual juga membantu individu untuk mengembangkan rasa empati dan kepedulian sosial yang tinggi. Ajaran Islam menekankan pentingnya persaudaraan sesama Muslim dan solidaritas kemanusiaan. Melalui pendidikan spiritual, individu diajarkan untuk memahami penderitaan orang lain, membantu mereka yang membutuhkan, dan berjuang untuk keadilan dan kebenaran. Hal ini sejalan dengan konsep *altruisme* dalam psikologi, yang menunjukkan bahwa tindakan membantu orang lain dapat memberikan kepuasan batin dan meningkatkan kesejahteraan emosional individu. Batson dan Powell dalam penelitian mereka menemukan bahwa altruisme yang didasari oleh motivasi spiritual yang tulus memiliki dampak positif yang lebih signifikan pada kesejahteraan psikologis dibandingkan altruisme yang didasari oleh motivasi egois.<sup>379</sup>

Integrasi pendidikan spiritual dalam kurikulum menjadi semakin relevan. Pendidikan tidak boleh hanya fokus pada pengembangan aspek kognitif dan keterampilan teknis, tetapi juga harus memperhatikan aspek spiritual dan moral peserta didik. Sekolah dan lembaga pendidikan Islam memiliki peran sentral dalam menyelenggarakan program-program pendidikan spiritual yang komprehensif dan berkelanjutan. Program-program ini dapat mencakup kegiatan-kegiatan seperti kajian keagamaan, mentoring spiritual, kegiatan sosial, dan pengembangan karakter berbasis nilai-nilai Islam.

## **Pembentukan Akhlak yang Baik sebagai Pencegahan Gangguan Kepribadian**

Akhlak yang baik memainkan peran sentral dalam kehidupan individu dan masyarakat. Lebih dari sekadar seperangkat aturan perilaku, akhlak mencerminkan kualitas batiniah seseorang, membentuk cara mereka berinteraksi dengan diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitar mereka. Dalam konteks kesehatan mental, pembentukan akhlak yang kokoh diyakini memiliki peranan penting dalam mencegah timbulnya gangguan kepribadian. Gangguan kepribadian sendiri merupakan pola perilaku, pikiran, dan perasaan yang maladaptif dan persisten, yang menyebabkan distress signifikan atau gangguan dalam fungsi kehidupan individu<sup>380</sup>.

Dalam perspektif Islam, akhlak mencakup seluruh aspek perilaku manusia yang terpuji, baik secara vertikal (hubungan dengan Allah) maupun horizontal (hubungan dengan sesama manusia dan lingkungan). Akhlak tidak terbatas pada tindakan lahiriah, tetapi juga mencakup niat, motivasi, dan keadaan hati yang mendasarinya. Pembentukan akhlak dalam Islam melibatkan proses *tazkiyatun nafs*, yaitu penyucian jiwa dari sifat-sifat negatif dan penghiasan diri dengan sifat-sifat terpuji. Al-Quran menyatakan bahwa keberuntungan sejati ada pada mereka yang berhasil menyucikan jiwanya, sebagaimana firman Allah SWT: *"Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya."* (QS. Asy-Syams: 9-10) Hadis Nabi Muhammad SAW juga menekankan pentingnya akhlak mulia, yang bahkan dijadikan sebagai salah satu tujuan utama diutusnya beliau: *"Sesungguhnya aku diutus hanya untuk menyempurnakan*

*akhlak yang mulia.*" (HR. Bukhari)<sup>381</sup> Dalam psikologi modern, konsep yang relevan dengan akhlak adalah karakter moral dan kekuatan karakter (*character strengths*). Kekuatan karakter, menurut Peterson dan Seligman, adalah kapasitas psikologis positif yang merefleksikan cara berpikir, merasa, dan berperilaku yang membawa kepada kebaikan dan kepuasan<sup>382</sup>. Kekuatan karakter seperti kejujuran, keberanian, kebaikan, keadilan, kebijaksanaan, dan pengendalian diri memiliki korelasi positif dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

Bagaimana akhlak yang baik dapat menjadi pencegah gangguan kepribadian? Jawabannya terletak pada sifat preventif dan protektif yang terkandung dalam nilai-nilai akhlak tersebut. Berikut beberapa poin yang menjelaskan keterkaitan ini:

1. Pengendalian Diri dan Regulasi Emosi: Akhlak yang baik mengajarkan pentingnya pengendalian diri (*self-control*) dan regulasi emosi. Individu yang memiliki akhlak mulia cenderung mampu mengelola emosi negatif seperti amarah, kecemasan, dan kesedihan dengan cara yang sehat dan adaptif. Kemampuan ini sangat penting untuk mencegah perilaku impulsif dan destruktif yang sering menjadi ciri gangguan kepribadian, terutama pada gangguan kepribadian ambang (*borderline personality disorder*) dan gangguan kepribadian antisosial (*antisocial personality disorder*).<sup>383</sup>
2. Empati dan Hubungan Interpersonal yang Sehat: Akhlak mendorong pengembangan empati, yaitu kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan orang lain.

Empati merupakan fondasi penting bagi hubungan interpersonal yang sehat dan harmonis. Individu dengan akhlak yang baik cenderung mampu membangun hubungan yang stabil, saling menghormati, dan suportif. Hubungan interpersonal yang positif dapat menjadi faktor pelindung terhadap gangguan kepribadian, terutama gangguan kepribadian menghindar (*avoidant personality disorder*) dan gangguan kepribadian dependen (*dependent personality disorder*), yang seringkali ditandai dengan kesulitan dalam menjalin atau mempertahankan hubungan yang sehat<sup>384</sup>.

3. Nilai Moral dan Integritas: Akhlak yang baik menanamkan nilai-nilai moral dan integritas yang kuat. Individu yang berakhlak cenderung bertindak berdasarkan prinsip-prinsip kebenaran, keadilan, dan kejujuran. Integritas moral ini memberikan landasan yang kokoh bagi identitas diri dan rasa harga diri yang sehat. Kekuatan karakter seperti ini dapat melindungi individu dari godaan perilaku manipulatif, eksploitatif, atau antisosial yang merupakan ciri khas gangguan kepribadian narsistik (*narcissistic personality disorder*) dan gangguan kepribadian antisosial<sup>385</sup>.
4. Ketahanan dan Optimisme: Akhlak yang baik juga berkontribusi pada pengembangan ketahanan mental (*resilience*) dan optimisme. Nilai-nilai seperti sabar, syukur, dan tawakal mengajarkan individu untuk menghadapi kesulitan hidup dengan tegar dan tetap memiliki harapan. Ketahanan mental dan optimisme adalah faktor penting dalam mencegah

perkembangan gangguan kepribadian, terutama gangguan kepribadian pasif-agresif (*passive-aggressive personality disorder*) dan gangguan kepribadian obsesif-kompulsif (*obsessive-compulsive personality disorder*), yang seringkali terkait dengan pola pikir negatif dan kesulitan dalam mengatasi tekanan hidup<sup>386</sup>.

Pembentukan akhlak yang baik bukanlah proses instan, melainkan sebuah perjalanan panjang yang membutuhkan upaya berkelanjutan. Beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk memperkuat akhlak sebagai pencegahan gangguan kepribadian antara lain:

1. Pendidikan dan Keteladanan: Pendidikan akhlak harus dimulai sejak usia dini di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Proses pendidikan ini tidak hanya berfokus pada aspek kognitif (pengetahuan tentang nilai-nilai akhlak), tetapi juga aspek afektif (penghayatan nilai-nilai akhlak) dan konatif (penerapan nilai-nilai akhlak dalam perilaku sehari-hari). Keteladanan dari orang tua, guru, tokoh agama, dan figur publik sangat penting dalam membentuk akhlak anak dan remaja<sup>387</sup>.
2. Pembiasaan dan Latihan: Akhlak yang baik perlu dibiasakan dan dilatih dalam kehidupan sehari-hari. Melakukan amalan-amalan kebaikan secara konsisten, seperti berbuat jujur, menolong sesama, bersikap sabar, dan menjaga amanah, akan memperkuat karakter positif dalam diri individu. Dalam perspektif Islam, ibadah-ibadah seperti shalat, puasa, zakat, dan haji memiliki dimensi pendidikan akhlak yang sangat kuat<sup>388</sup>.

3. Refleksi Diri dan Muhasabah: Proses pembentukan akhlak juga melibatkan refleksi diri dan muhasabah (evaluasi diri). Individu perlu secara rutin merenungkan tindakan dan perilaku mereka, mengidentifikasi kekurangan dan kesalahan, serta berusaha untuk memperbaikinya. Muhasabah membantu individu untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Dalam tradisi Islam, muhasabah merupakan bagian penting dari *tazkiyatun nafs*<sup>389</sup>.
4. Lingkungan yang Mendukung: Lingkungan sosial yang positif dan mendukung berperan penting dalam pembentukan akhlak. Berinteraksi dengan orang-orang yang berakhlak mulia, terlibat dalam komunitas yang menjunjung tinggi nilai-nilai kebaikan, dan menghindari lingkungan yang toksik dapat membantu individu untuk tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang berakhlak<sup>390</sup>.

### **Menjaga Hubungan yang Sehat dengan Allah, Diri Sendiri, dan Sesama**

Kehidupan manusia dalam perspektif Islam adalah sebuah perjalanan yang kompleks dan multidimensional, yang terjalin dari berbagai hubungan. Inti dari perjalanan ini adalah pencapaian kebahagiaan dan keberkahan hidup, yang sangat bergantung pada kualitas hubungan yang dibangun. Dalam ajaran Islam, hubungan yang sehat tidak hanya terbatas pada interaksi sosial antar manusia, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan internal. Secara fundamental, Islam mengajarkan pentingnya menjaga harmoni dalam tiga ranah hubungan utama: hubungan dengan Allah SWT,

hubungan dengan diri sendiri, dan hubungan dengan sesama manusia. Ketiga hubungan ini saling berkaitan dan memengaruhi satu sama lain, membentuk fondasi bagi kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan<sup>391</sup>.

Hubungan yang paling utama dan mendasar adalah hubungan dengan Allah SWT. Dalam Islam, tujuan utama hidup manusia adalah untuk beribadah kepada Allah dan mencari keridhaan-Nya (QS. Al-Dzariyat: 56). Hubungan ini tidak bersifat formalitas ritual semata, tetapi merupakan koneksi yang mendalam dan personal yang memengaruhi seluruh aspek kehidupan seorang Muslim. Menjaga hubungan yang sehat dengan Allah berarti memperkuat iman dan keyakinan kepada-Nya sebagai satu-satunya Tuhan yang berhak disembah. Ini diwujudkan melalui pelaksanaan ibadah-ibadah wajib seperti shalat, puasa, zakat, dan haji, serta ibadah-ibadah sunnah lainnya yang dapat mendekatkan diri kepada-Nya. Shalat, sebagai contoh, bukan hanya gerakan fisik dan bacaan, tetapi juga merupakan sarana komunikasi langsung antara hamba dan Penciptanya, sebuah momen untuk merenungkan kebesaran Allah dan memohon petunjuk-Nya<sup>392</sup>. Selain ibadah ritual, hubungan dengan Allah juga diperkuat melalui dzikir (mengingat Allah), membaca Al-Quran, dan merenungkan ayat-ayat-Nya, serta senantiasa bertakwa (menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya) dalam setiap aspek kehidupan. Hubungan yang kuat dengan Allah memberikan ketenangan hati, kekuatan spiritual, dan arah yang jelas dalam menjalani kehidupan. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Quran: *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati*

*menjadi tenteram.*" (QS. Ar-Ra'd: 28). Tafsir al-Jalalayn menjelaskan bahwa ayat ini menggarisbawahi bahwa ketenangan hati hanya dapat tercapai melalui dzikir, yaitu mengingat Allah dalam segala kondisi. Ketika seseorang mengingat Allah, ia mendapatkan ketenangan yang mengatasi kegelisahan duniawi dan membawa kedamaian dalam hidupnya<sup>393</sup>.

Hubungan dengan diri sendiri merupakan aspek penting yang seringkali terabaikan. Islam mengajarkan bahwa manusia adalah makhluk yang mulia dan memiliki potensi yang besar untuk berkembang. Menjaga hubungan yang sehat dengan diri sendiri berarti menghargai dan merawat anugerah yang telah diberikan Allah, baik jasmani maupun rohani. Hal ini mencakup pemenuhan kebutuhan fisik seperti makan makanan yang halal dan bergizi, istirahat yang cukup, dan menjaga kebersihan diri. Lebih dari itu, hubungan dengan diri sendiri juga melibatkan pengembangan aspek rohani dan intelektual. Islam menganjurkan umatnya untuk terus menerus menuntut ilmu, baik ilmu agama maupun ilmu pengetahuan umum, karena ilmu adalah cahaya yang menerangi jalan kehidupan<sup>394</sup>. Hubungan dengan diri sendiri juga mencakup introspeksi diri (muhasabah) untuk mengevaluasi perbuatan dan niat, memperbaiki kekurangan, dan meningkatkan kualitas diri secara berkelanjutan. Konsep jihad an-nafs (perjuangan melawan hawa nafsu) dalam Islam menekankan pentingnya mengendalikan diri dari keinginan-keinginan negatif dan mengarahkan diri menuju kebaikan<sup>395</sup>. Dengan menjaga hubungan yang baik dengan diri sendiri, seorang Muslim akan mencapai keseimbangan internal,

memiliki kepercayaan diri yang positif, dan mampu mengelola emosi dengan baik. Imam al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din* mengajarkan pentingnya muhasabah (introspeksi) dalam perjalanan spiritual seorang Muslim, sebagai cara untuk memperbaiki kualitas diri dan menjaga ketenangan batin dalam menghadapi ujian hidup<sup>396</sup>.

Aspek ketiga dan tidak kalah penting adalah hubungan dengan sesama manusia. Islam adalah agama yang sangat menekankan pentingnya hubungan sosial dan persaudaraan antar manusia. Sebagaimana hadis Nabi Muhammad SAW menyebutkan, "*Tidaklah beriman salah seorang di antara kamu hingga ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri.*" (HR. Bukhari dan Muslim).

Hubungan yang sehat dengan sesama manusia dibangun di atas prinsip-prinsip keadilan, kasih sayang, toleransi, dan saling menghormati. Islam mengajarkan untuk berbuat baik kepada sesama, membantu yang membutuhkan, menjenguk yang sakit, dan menghibur yang berduka. Islam juga menekankan pentingnya menjaga lisan dan perbuatan dari menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun verbal. Menghindari ghibah (menggunjing), fitnah, dan namimah (adu domba) adalah bagian penting dari menjaga hubungan yang harmonis dengan sesama. Islam juga menganjurkan untuk memaafkan kesalahan orang lain dan berlapang dada dalam menghadapi perbedaan pendapat. Konsep ukhuwah Islamiyah (persaudaraan Islam) menekankan bahwa seluruh Muslim adalah bersaudara, dan oleh karena itu, wajib bagi mereka untuk saling membantu, mendukung, dan melindungi satu sama lain<sup>397</sup>.

Hubungan yang baik dengan sesama manusia tidak hanya menciptakan lingkungan sosial yang harmonis, tetapi juga memberikan keberkahan dan kemudahan dalam kehidupan sehari-hari. Hadis Nabi yang menyatakan bahwa "Tidaklah beriman salah seorang di antara kamu hingga ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri" merupakan landasan utama dalam pengajaran Islam tentang pentingnya hubungan sosial yang sehat dan saling menghormati antar umat manusia. Dalam tafsir hadis ini, para ulama menjelaskan bahwa cinta terhadap sesama adalah bagian dari manifestasi iman yang nyata<sup>398</sup>.

Ketiga ranah hubungan ini, yaitu hubungan dengan Allah, diri sendiri, dan sesama manusia, bukanlah entitas yang terpisah, melainkan saling terkait dan memengaruhi satu sama lain. Hubungan yang kuat dengan Allah akan tercermin dalam hubungan yang baik dengan diri sendiri dan sesama. Seorang Muslim yang memiliki keimanan yang kokoh dan senantiasa mendekatkan diri kepada Allah akan memiliki akhlak yang mulia, mampu mengendalikan diri, dan berbuat baik kepada sesama. Sebaliknya, hubungan yang harmonis dengan sesama manusia juga dapat menjadi cerminan dari kualitas hubungan dengan Allah. Perbuatan baik kepada sesama, seperti membantu yang membutuhkan dan berbuat adil, merupakan bentuk ibadah sosial yang sangat dicintai Allah. Menjaga keseimbangan dan harmoni dalam ketiga ranah hubungan ini adalah kunci untuk mencapai kebahagiaan dan keberkahan hidup yang hakiki dalam perspektif Islam. Ini adalah sebuah perjalanan sepanjang hayat yang membutuhkan kesadaran,

komitmen, dan upaya berkelanjutan untuk terus menerus meningkatkan kualitas hubungan dengan Allah, diri sendiri, dan sesama manusia<sup>399</sup>.

### **Mencegah Gangguan Kepribadian melalui Penguatan Iman dan Taqwa**

Gangguan kepribadian merupakan pola perilaku dan pengalaman internal yang tidak fleksibel dan maladaptif, yang menyebabkan penderitaan atau gangguan signifikan dalam fungsi sosial, pekerjaan, atau area penting lainnya dalam kehidupan individu.<sup>400</sup> Pola ini bersifat menetap dan berakar dalam, biasanya dimulai pada masa remaja atau awal dewasa, dan dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk hubungan interpersonal, citra diri, dan kontrol impuls. Etiologi gangguan kepribadian bersifat kompleks dan multifaktorial, melibatkan interaksi antara faktor genetik, neurobiologis, lingkungan, dan psikologis.<sup>401</sup> Mengingat kompleksitas dan dampak negatif dari gangguan kepribadian, upaya pencegahan menjadi sangat penting. Salah satu pendekatan yang berpotensi signifikan dalam pencegahan gangguan kepribadian adalah melalui penguatan iman dan taqwa.

Iman, dalam konteks agama, merujuk pada keyakinan yang mendalam dan penerimaan terhadap ajaran agama, termasuk kepercayaan kepada Tuhan, nilai-nilai moral, dan tujuan hidup yang bermakna. Taqwa, sering diterjemahkan sebagai kesadaran akan Tuhan atau ketakwaan, mencakup implementasi praktis iman dalam kehidupan sehari-hari melalui ketaatan kepada perintah agama dan

menjauhi larangan-Nya.<sup>402</sup> Penguatan iman dan taqwa dapat memberikan kerangka kerja yang komprehensif untuk pengembangan pribadi yang sehat dan seimbang, yang berpotensi menjadi landasan pencegahan gangguan kepribadian.

Salah satu cara iman dan taqwa dapat mencegah gangguan kepribadian adalah melalui penyediaan sistem nilai dan moral yang jelas. Agama sering kali menawarkan seperangkat prinsip etika dan moral yang membimbing perilaku individu dan interaksi sosial. Prinsip-prinsip ini, yang bersumber dari ajaran agama, dapat membantu individu mengembangkan rasa benar dan salah yang kuat, serta mempromosikan perilaku prososial dan etis. Sebagai contoh, ajaran agama sering kali menekankan pentingnya kejujuran, empati, belas kasih, dan pengendalian diri.<sup>403</sup> Internalisasi nilai-nilai ini sejak usia dini dapat membentuk kepribadian yang sehat dan tangguh, mengurangi kecenderungan perilaku maladaptif yang mendasari banyak gangguan kepribadian.

Iman dan taqwa dapat memberikan rasa makna dan tujuan hidup yang mendalam. Kehidupan yang bermakna dan bertujuan telah dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih baik dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.<sup>404</sup> Ketika individu memiliki keyakinan yang kuat dan merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri, mereka cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif, lebih tahan terhadap stres, dan lebih mampu mengatasi tantangan hidup. Rasa makna dan tujuan ini dapat menjadi faktor pelindung terhadap perkembangan gangguan kepribadian, yang sering kali dikaitkan

dengan perasaan hampa, kebingungan identitas, dan kurangnya arah dalam hidup. Dalam konteks Islam, konsep *fitrah* (kecenderungan alami manusia kepada kebaikan dan ketuhanan) menekankan potensi bawaan manusia untuk iman dan kebaikan, yang jika dikembangkan dengan benar, dapat menjauhkan individu dari perilaku menyimpang.

Praktik keagamaan yang merupakan manifestasi dari iman dan taqwa juga dapat berkontribusi pada pencegahan gangguan kepribadian. Contohnya, ibadah seperti shalat, meditasi, atau refleksi spiritual dapat membantu individu mengembangkan kesadaran diri, ketenangan batin, dan kemampuan untuk mengelola emosi.<sup>405</sup> Ritual keagamaan yang dilakukan secara teratur dapat memberikan struktur dan disiplin dalam kehidupan sehari-hari, yang bermanfaat dalam pengembangan kontrol diri dan regulasi emosi yang sehat. Komunitas keagamaan sering kali menawarkan dukungan sosial, rasa memiliki, dan jaringan dukungan yang kuat, yang semuanya merupakan faktor protektif terhadap masalah kesehatan mental, termasuk gangguan kepribadian. Ayat Al-Quran menegaskan pentingnya persaudaraan dan dukungan komunitas: *"...dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran..."* (QS. Al-Maidah : 2). Hadis Nabi Muhammad SAW juga menekankan pentingnya iman dalam membentuk karakter yang kuat dan mulia: *"Mukmin yang paling sempurna imannya adalah yang paling baik akhlaknya."* (HR. Tirmidzi). Hadis ini menggarisbawahi bahwa iman yang benar akan tercermin dalam

perilaku dan akhlak yang baik, yang merupakan inti dari kepribadian yang sehat.

Penting untuk ditekankan bahwa iman dan taqwa bukanlah satu-satunya faktor dalam pencegahan gangguan kepribadian. Gangguan kepribadian adalah kondisi kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial. Pendekatan pencegahan yang efektif harus bersifat komprehensif dan multidimensional, melibatkan intervensi pada berbagai tingkat, termasuk individu, keluarga, sekolah, dan masyarakat.

### **Mendidik Anak dalam Lingkungan yang Sehat dan Spiritual**

Masa kanak-kanak adalah periode formatif yang krusial dalam perkembangan manusia. Lingkungan tempat anak tumbuh dan berkembang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan karakter, kesehatan fisik, mental, dan spiritual mereka. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang sehat dan spiritual bagi anak-anak adalah investasi penting untuk masa depan mereka dan masyarakat secara keseluruhan. Pendidikan yang holistik, yang mencakup aspek kesehatan fisik dan spiritual, menjadi fondasi penting dalam membesarkan generasi yang kuat dan berakhlak mulia<sup>406</sup>.

Lingkungan yang sehat secara fisik adalah dasar utama bagi pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal. Hal ini mencakup pemenuhan kebutuhan dasar seperti gizi yang seimbang, air bersih, udara segar, dan tempat tinggal yang aman. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan yang sehat cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat, kemampuan kognitif yang

lebih baik, dan energi yang cukup untuk belajar dan bermain. Penelitian telah menunjukkan bahwa kekurangan gizi pada masa kanak-kanak dapat menghambat perkembangan otak dan kemampuan belajar, sementara paparan terhadap polusi udara dapat meningkatkan risiko penyakit pernapasan dan masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, memastikan lingkungan fisik yang sehat adalah langkah pertama yang tak terhindarkan dalam mendukung perkembangan anak secara menyeluruh.

Aspek spiritual juga memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk karakter dan moralitas anak. Lingkungan spiritual yang kondusif memungkinkan anak-anak untuk mengembangkan pemahaman tentang nilai-nilai universal seperti kasih sayang, kejujuran, keadilan, dan rasa syukur. Spiritualitas tidak selalu terbatas pada agama formal, tetapi juga mencakup pengembangan kesadaran diri, koneksi dengan alam, dan pemahaman tentang tujuan hidup yang lebih besar. Menurut penelitian dari Benson, Galbraith, dan Sesma Jr., keterlibatan spiritual dan religius pada remaja berkorelasi positif dengan perilaku prososial dan kesejahteraan psikologis<sup>407</sup>. Dalam konteks keagamaan, pendidikan spiritual dapat membantu anak-anak memahami ajaran agama, mengembangkan hubungan pribadi dengan Tuhan, dan menginternalisasi nilai-nilai moral yang diajarkan oleh agama.

Mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam pendidikan anak dapat dilakukan melalui berbagai cara. Pertama, keluarga sebagai unit terkecil masyarakat memiliki peran sentral dalam menanamkan

nilai-nilai spiritual sejak dini. Orang tua dapat menjadi contoh teladan dalam perilaku sehari-hari, mengajarkan anak-anak tentang pentingnya berdoa, bersyukur, dan berbuat baik kepada sesama. Kedua, lembaga pendidikan juga memiliki tanggung jawab untuk memasukkan pendidikan karakter dan nilai-nilai spiritual dalam kurikulum. Hal ini dapat dilakukan melalui kegiatan belajar mengajar yang interaktif, cerita-cerita inspiratif, dan kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung pengembangan spiritual anak. Ketiga, lingkungan masyarakat yang positif juga berperan penting dalam membentuk spiritualitas anak. Komunitas yang religius dan berakhlak mulia dapat memberikan dukungan sosial dan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan spiritual anak.

Pendidikan anak dalam lingkungan yang sehat dan spiritual sangat ditekankan. Al-Quran dan Hadis memberikan panduan yang jelas tentang tanggung jawab orang tua dalam mendidik anak-anak mereka. Salah satu ayat Al-Quran yang sering dikutip adalah: *"...dan hendaklah kamu takut kepada Allah yang kepada-Nya kamu saling meminta dan (peliharalah) hubungan silaturahmi. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu."* (QS. An-Nisa: 1).<sup>408</sup> Menekankan pentingnya takwa kepada Allah dan menjaga hubungan baik antar manusia, yang merupakan landasan penting dalam pendidikan spiritual anak. Rasulullah SAW juga bersabda dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim: *"Setiap kamu adalah pemimpin dan setiap kamu akan dimintai pertanggungjawaban atas kepemimpinannya. Seorang imam adalah pemimpin dan ia akan dimintai pertanggungjawaban atas*

*rakyatnya. Seorang suami adalah pemimpin atas keluarganya dan ia akan dimintai pertanggungjawaban atas keluarganya. Seorang istri adalah pemimpin di rumah suaminya dan ia akan dimintai pertanggungjawaban atas rumah dan anaknya. Seorang budak adalah pemimpin atas harta tuannya dan ia akan dimintai pertanggungjawaban atas hartanya. Setiap kamu adalah pemimpin dan setiap kamu akan dimintai pertanggungjawaban atas kepemimpinannya." (HR. Bukhari dan Muslim).<sup>409</sup> Hadis ini menegaskan tanggung jawab setiap individu, khususnya orang tua, sebagai pemimpin dalam mendidik anak-anak mereka. Tanggung jawab ini mencakup tidak hanya pemenuhan kebutuhan materi, tetapi juga kebutuhan spiritual dan moral anak. Pendidikan dalam Islam juga menekankan pentingnya keseimbangan antara dunia dan akhirat. Oleh karena itu, mendidik anak dalam lingkungan yang sehat dan spiritual adalah upaya untuk mempersiapkan mereka menjadi individu yang sukses di dunia dan akhirat.*

## *Bagian 4*

# *Dinamika Kepribadian Islam Yedi Supriadi*

### **Wawasan Dasar Psikologi Kepribadian Islam**

Kepribadian dalam Islam merupakan sebuah proses berkelanjutan yang melibatkan interaksi harmonis antara hati, jiwa, ruh, dan jasad. Proses ini lebih dari sekadar pencapaian kesalehan ritual, melainkan juga mencakup transformasi karakter dan perilaku yang mencerminkan nilai-nilai luhur Islam dalam setiap aspek kehidupan. Islam mengajarkan bahwa kesempurnaan kepribadian tidak hanya tercapai melalui ibadah, tetapi juga melalui pengelolaan dan pengembangan setiap aspek kepribadian secara bijaksana. Dinamisnya kepribadian dalam Islam mencerminkan perjalanan spiritual yang melibatkan kesadaran diri, perjuangan internal (mujahadah), dan upaya terus-menerus untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Individu Muslim dituntut untuk mengelola hatinya, menjaga hubungan dengan sesama manusia, dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Kepribadian Islami ini bukanlah sesuatu yang dicapai dalam sekejap, melainkan merupakan perjalanan panjang yang berlangsung sepanjang hidup dan bertujuan untuk mencapai kesempurnaan spiritual dan moral.

Islam, dalam terminologi ad-diin, lebih dari sekadar agama, tetapi juga mencakup cara hidup yang lengkap. Sebagai sebuah sistem pemikiran dan tindakan, Islam menyentuh seluruh aspek kehidupan manusia. Menurut Abu Al-'Ala al-Maududi (1984), Islam

mengatur hubungan antara Tuhan dan manusia serta antar sesama manusia, baik dalam aspek moral, sosial, ekonomi, hukum, politik, maupun urusan internasional. Allah SWT tidak membiarkan umat manusia tanpa bimbingan-Nya, dan untuk itu, Dia mengutus Nabi Muhammad SAW sebagai pembimbing, yang membawa wahyu-Nya berupa Al-Qur'an. Misi utama Rasulullah adalah menjelaskan implikasi akidah Islam, kode moral, serta ibadah yang menjadi dasar dari seluruh sistem kehidupan Islam. Misi ini tidak hanya berhenti pada pengumuman pesan, tetapi juga pada bimbingan kepada umat untuk menerapkan ajaran-ajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari.<sup>410</sup>

Hammudah 'Abdalati (1984) memberikan definisi yang lebih mendalam tentang Islam sebagai penyerahan diri kepada kehendak Tuhan yang penuh kasih dan belas kasihan, serta kepatuhan terhadap hukum-Nya. Definisi ini menunjukkan bahwa Islam bukan hanya sebatas komitmen internal dalam hati, tetapi juga diwujudkan melalui tindakan yang nyata. Iman dan amal harus bergabung dan berjalan seiring untuk mengintegrasikan kepribadian individu. Tanpa iman, tindakan akan kehilangan makna, dan tanpa tindakan, iman tidak akan terwujud secara sempurna.

Salah satu hal penting yang perlu dipahami adalah bahwa misi Nabi Muhammad SAW adalah untuk menyempurnakan akhlak manusia. Seperti yang ditegaskan dalam hadits, "*Sesungguhnya aku dijadikan seorang Utusan untuk menyempurnakan perilaku manusia.*"<sup>411</sup> Kepribadian seorang Muslim haruslah berusaha membangun dirinya sendiri, membentuk lingkungan sosial yang

sehat, dan berkontribusi positif bagi dunia secara keseluruhan. Untuk mencapai tujuan ini, setiap Muslim harus memperlengkapi dirinya dengan pengetahuan, kesabaran, dan usaha yang konsisten dalam menjalani kehidupan. Tujuan akhir dari proses pengembangan kepribadian dalam Islam adalah untuk mencapai tingkat kesempurnaan yang mungkin dalam segala aspek kehidupan.

Menurut pandangan Imam Al-Ghazali, kepribadian dalam psikologi Islam melibatkan kerangka hati, akal, dan nafsu yang saling berinteraksi dalam membentuk perilaku manusia. Hati (*fitrah ilahiyah*) menjadi pusat dari kesadaran spiritual, akal (*fitrah insaniah*) merupakan pusat intelektual yang menentukan keputusan, dan nafsu (*fitrah hayawaniyah*) menggerakkan keinginan dan hasrat manusia. Ketiga unsur ini berperan dalam menentukan arah dan karakter perilaku seseorang. Al-Ghazali berpendapat bahwa ketiga kekuatan ini harus berfungsi secara harmonis untuk menciptakan kepribadian yang seimbang dan terarah. Hati yang bersih dan terjaga, akal yang jernih, dan nafsu yang terkendali merupakan kunci utama dalam pembentukan kepribadian yang Islami.<sup>412</sup>

Dalam pandangan ini, pengendalian nafsu menjadi aspek yang sangat penting dalam proses pengembangan kepribadian. Kepribadian dalam Islam dibagi menjadi tiga tahap berdasarkan sifat nafsunya, yaitu *nafs al-ammarah*, *nafs al-lawwamah*, dan *nafs al-muthmainnah*. Kepribadian yang terendah, yaitu *nafs al-ammarah*, digambarkan sebagai kepribadian yang dominan oleh nafsu dan

kemarahan. Individu dengan kepribadian ini cenderung terperangkap dalam godaan duniawi dan tidak mampu mengendalikan emosi serta perilaku negatif dengan usaha keras, latihan spiritual (*riyadhah*), dan kesadaran yang mendalam, seseorang dapat beralih menuju tahap yang lebih baik.

*Nafs al-lawwamah* adalah tahap di mana individu sering merasakan penyesalan atas kesalahan yang telah dilakukan, serta berusaha memperbaiki dirinya melalui pengendalian akhlak dan tindakan. Karakter ini menggambarkan seseorang yang senantiasa mengingatkan diri tentang kesalahan dan berusaha untuk berubah menuju kebaikan. *Nafs al-muthmainnah* merupakan tahap tertinggi dalam perkembangan kepribadian, yaitu kepribadian yang telah mencapai kedamaian batin, ketenangan, dan pengendalian diri yang sempurna. Hati yang sejahtera dan jiwa yang tenang menjadi tanda utama dari kepribadian ini, di mana seseorang senantiasa hidup dalam ketawakalannya kepada Allah dan berusaha mencapai ridhanya.

Pentingnya pengembangan kepribadian ini tampak jelas dalam berbagai bentuk ibadah wajib dalam Islam, yang tidak hanya bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah tetapi juga untuk membentuk akhlak dan kebiasaan yang baik. Setiap ibadah, mulai dari shalat, puasa, zakat, hingga haji, dirancang untuk melatih individu agar dapat mengendalikan nafsu, memperkuat keimanan, dan menjalin hubungan yang baik dengan sesama manusia.

Menurut Yedi Supriadi, *Dinamika Kepribadian Islam adalah proses transformasi diri menuju Insan Paripurna. Proses ini melalui*

*tahapan Fase Alam Samar, Fase Alam Sadar, dan Fase Alam Fitrah. Titik puncak fase ini adalah Fase Alam Fitrah, di mana jiwa sudah mencapai kesadaran spiritual yang tinggi, sejalan dengan kehendak Allah dan berjalan sesuai dengan ketetapan takdir-Nya.* Dinamika kepribadian Islam adalah proses berkelanjutan yang melibatkan perubahan dan perkembangan karakter individu yang selaras dengan ajaran Islam. Proses ini melibatkan kesadaran diri, perjuangan internal untuk mengendalikan nafsu, dan upaya untuk memperbaiki akhlak agar selaras dengan nilai-nilai Al-Qur'an dan Sunnah. Dinamika ini mencakup pengembangan berbagai aspek kepribadian, seperti hati, akal, dan nafsu, dengan tujuan untuk mencapai kedamaian batin, kesempurnaan moral, serta kontribusi positif terhadap masyarakat. Sebagai bagian dari perjalanan spiritual, dinamika kepribadian Islam juga menggambarkan pentingnya iman dan amal yang bersatu dalam membentuk individu yang lebih baik dan lebih dekat kepada Allah SWT.<sup>413</sup>

### **Kedudukan Kepribadian Dalam Disiplin Ilmu-Ilmu Islam**

Kepribadian memegang kedudukan sentral dan fundamental dalam berbagai disiplin ilmu Islam. Konsep kepribadian dalam pandangan Islam tidak hanya sebatas pada karakteristik psikologis individu, namun juga mencakup dimensi spiritual dan moral yang terintegrasi. Pemahaman mengenai kepribadian, atau dalam terminologi Islam lebih sering disebut dengan *nafs* dan *akhlaq*, menjadi landasan penting dalam memahami ajaran Islam secara komprehensif dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa pembentukan kepribadian dalam

Islam melibatkan kesadaran spiritual yang mendalam serta pengembangan karakter yang sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan Sunnah.

Dalam ilmu *akidah (teologi Islam)*, kepribadian memiliki kaitan erat dengan keimanan dan keyakinan yang kokoh kepada Allah SWT. Akidah yang benar akan tercermin dalam kepribadian yang *tawadhu'*, jujur, amanah, dan penuh rasa syukur. Keimanan yang mendalam menjadi landasan bagi pembentukan kepribadian yang stabil dan tidak mudah terombang-ambing oleh godaan duniawi. Sebaliknya, ketiadaan akidah yang kuat dapat menyebabkan kepribadian yang rapuh, mudah terpengaruh oleh hawa nafsu, dan cenderung melakukan perbuatan tercela. Kuatnya akidah seseorang akan terpancar dalam setiap aspek kepribadiannya, mulai dari cara berpikir, bertindak, hingga berinteraksi dengan sesama manusia dan lingkungan sekitar. Sebagaimana ditegaskan dalam Al-Quran, "*Sesungguhnya orang yang beriman dan beramal shalih, mereka adalah sebaik-baik makhluk.*" (QS. Al-Bayyinah: 7)<sup>414</sup>

Selanjutnya, dalam ilmu *fikih (hukum Islam)*, kepribadian yang baik menjadi landasan penting dalam memahami dan mengamalkan aturan-aturan syariat. Fikih tidak hanya mengatur aspek ibadah ritual, tetapi juga mencakup *muamalah* (interaksi sosial), *munakahat* (pernikahan), *jinayah* (hukum pidana), dan berbagai aspek kehidupan lainnya. Implementasi hukum Islam secara optimal memerlukan kepribadian yang adil, bijaksana, dan bertanggung jawab. Seorang hakim yang memutuskan perkara harus memiliki kepribadian yang jujur dan tidak memihak. Seorang pedagang

Muslim harus memiliki kepribadian yang amanah dan tidak curang. Fikih tidak hanya berfokus pada aspek formal hukum, tetapi juga menekankan pentingnya kepribadian yang berintegritas dalam menjalankan syariat. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah: 282, yang menyarankan agar setiap transaksi harus dilaksanakan dengan kejujuran dan keteladanan yang baik<sup>415</sup>.

Ilmu *akhlak* (etika Islam) secara eksplisit menempatkan kepribadian sebagai fokus utama kajiannya. Akhlak *dalam* Islam adalah ilmu yang membahas tentang perilaku, karakter, dan kualitas jiwa yang terpuji (*akhlak mahmudah*) dan tercela (*akhlak madzmumah*). Disiplin ilmu ini memberikan panduan komprehensif tentang bagaimana membentuk kepribadian yang mulia sesuai dengan ajaran Al-Quran dan Sunnah. Akhlak Islam menekankan pentingnya memiliki sifat-sifat seperti sabar, syukur, ikhlas, pemaaf, kasih sayang, dan berbagai sifat terpuji lainnya. Pembentukan akhlak yang baik dianggap sebagai tujuan utama risalah kenabian, sebagaimana sabda Rasulullah SAW: "*Sesungguhnya aku diutus hanya untuk menyempurnakan akhlak yang mulia.*"<sup>416</sup>

Dalam ilmu *tasawuf* (spiritualitas Islam), kepribadian dipandang sebagai cerminan dari kondisi hati dan jiwa seseorang. Tasawuf berfokus pada pembersihan hati (*tazkiyatun nafs*) dari sifat-sifat buruk seperti riya, takabur, ujub, dan hasad, serta menghiasi hati dengan sifat-sifat terpuji seperti khusyu', tawakkal, mahabbah (cinta kepada Allah), dan muraqabah (merasa diawasi Allah). Proses *tazkiyatun nafs* ini bertujuan untuk mencapai kepribadian yang dekat dengan Allah SWT, meningkatkan kesadaran spiritual, dan

menghasilkan perilaku yang *ihsan* (berbuat baik dengan sebaik-baiknya) dalam segala aspek kehidupan. Dalam *al-Ihya Ulumuddin* karya Imam Al-Ghazali, disebutkan bahwa proses pembersihan jiwa adalah inti dari tasawuf dan bertujuan untuk mencapai derajat spiritual yang lebih tinggi dalam mendekatkan diri kepada Allah<sup>417</sup>.

Dalam pendidikan Islam (*tarbiyah Islamiyah*), pengembangan kepribadian menjadi salah satu tujuan utama. Pendidikan Islam tidak hanya bertujuan untuk mentransfer ilmu pengetahuan, tetapi juga untuk membentuk karakter dan kepribadian peserta didik agar menjadi individu yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, dan bermanfaat bagi masyarakat. Kurikulum pendidikan Islam dirancang untuk mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik dalam proses pembelajaran, dengan penekanan khusus pada pengembangan akhlak dan kepribadian. Metode pendidikan Islam juga mengedepankan keteladanan (*uswah hasanah*) dari pendidik dan lingkungan yang kondusif bagi pembentukan kepribadian yang positif. Pendidikan Islam berupaya menghasilkan generasi Muslim yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki kepribadian yang kuat dan berakhlak mulia, sehingga mampu menjadi agen perubahan positif di masyarakat.

Dalam ilmu dakwah (penyebaran agama Islam), kepribadian da'i (penyeru agama) memegang peranan krusial. Seorang da'i yang efektif tidak hanya harus memiliki pengetahuan agama yang luas, tetapi juga harus memiliki kepribadian yang menarik, ramah, bijaksana, sabar, dan penuh kasih sayang. Kepribadian da'i menjadi cermin dari ajaran Islam yang ia sampaikan. Jika seorang da'i

memiliki kepribadian yang buruk, maka pesan dakwahnya akan sulit diterima oleh masyarakat. Sebaliknya, da'i yang memiliki kepribadian yang luhur akan lebih mudah mempengaruhi orang lain untuk menerima kebenaran Islam. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Quran: "*Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu.*" (QS. Ali Imran : 159)<sup>418</sup>

Dalam disiplin ilmu Tafsir, kepribadian memiliki peran signifikan dalam memahami pesan-pesan Al-Quran. Para mufassir seringkali menafsirkan ayat-ayat Al-Quran yang berkaitan dengan sifat-sifat manusia, baik yang terpuji (mahmudah) maupun tercela (madzmumah), sebagai panduan dalam pembentukan kepribadian Muslim ideal. Ayat-ayat yang mengisahkan tentang nabi dan rasul, misalnya, seringkali dianalisis untuk memahami aspek kepribadian mereka yang mulia dan dijadikan teladan (*uswah hasanah*). Misalnya, penafsiran surat Al-Ahzab ayat 21 yang menyatakan bahwa Rasulullah SAW adalah suri teladan yang baik, menekankan pentingnya meneladani kepribadian Rasulullah dalam segala aspek kehidupan<sup>419</sup>.

### **Ruang Lingkup Psikologi Kepribadian Islam: Perspektif Teoretis dan Aplikasi**

Psikologi kepribadian, sebagai cabang ilmu psikologi, berupaya memahami pola pikir, perasaan, dan perilaku individu yang unik dan relatif stabil sepanjang waktu dan situasi. Dalam konteks Islam, psikologi kepribadian tidak hanya mempertimbangkan aspek-aspek

psikologis yang universal, tetapi juga mengintegrasikan prinsip-prinsip dan nilai-nilai yang bersumber dari ajaran Islam, khususnya Al-Quran dan Sunnah. Psikologi kepribadian Islam, menawarkan perspektif yang khas dalam memahami hakikat manusia, motivasi, perkembangan, dan potensi yang dimiliki setiap individu dalam kerangka teologis Islam. Ruang lingkungannya luas dan mencakup berbagai aspek yang relevan dengan kehidupan manusia secara holistik.

Salah satu fondasi utama dalam psikologi kepribadian Islam adalah konsep **fitrah**. Fitrah merujuk pada potensi dasar dan kecenderungan bawaan manusia untuk bertauhid, mengakui keesaan Allah, dan berbuat kebajikan. Al-Quran secara eksplisit menyebutkan mengenai fitrah ini dalam Surah Ar-Rum ayat 30: *"Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui,"* (QS. Ar-Rum: 30), menegaskan bahwa manusia sejak lahir memiliki kecenderungan untuk mengenal dan menyembah Allah. Psikologi kepribadian Islam mengakui dan mengembangkan konsep fitrah ini sebagai landasan untuk memahami potensi positif dan kebaikan dalam diri manusia. Konsep fitrah ini berbeda dengan pandangan beberapa aliran psikologi Barat yang mungkin lebih menekankan pada *tabula rasa* atau pengaruh lingkungan semata. Dalam psikologi kepribadian Islam, lingkungan dan pengalaman tetap memainkan peran penting, namun fitrah memberikan kerangka dasar bahwa

manusia memiliki potensi inheren untuk kebaikan dan pertumbuhan spiritual.

Ruang lingkup psikologi kepribadian Islam juga mencakup pemahaman tentang *nafs* (diri atau jiwa). Dalam tradisi Islam, *nafs* tidak hanya merujuk pada ego atau identitas diri, tetapi juga pada berbagai tingkatan dan aspek psikologis manusia yang kompleks. Al-Quran menggambarkan berbagai tingkatan *nafs*, seperti *nafs ammarah bis su'* (jiwa yang cenderung pada keburukan), *nafs lawwamah* (jiwa yang menyesali diri), dan *nafs mutmainnah* (jiwa yang tenang dan damai). Pemahaman tentang tingkatan *nafs* ini penting dalam psikologi kepribadian Islam karena membantu individu untuk mengenali potensi konflik internal, memahami kecenderungan diri, dan berupaya mencapai *nafs mutmainnah* melalui proses *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Konsep *nafs* ini, sebagaimana dijelaskan oleh pakar seperti Badri, menekankan dimensi spiritual dan moral dalam memahami psikologi manusia.<sup>420</sup>

Hati (*qalb*) memegang peranan sentral dalam psikologi kepribadian Islam. Hati bukan hanya organ fisik, tetapi juga pusat spiritual dan emosional manusia. Dalam perspektif Islam, hati adalah tempat bersemayamnya iman, cinta, takut kepada Allah, dan berbagai kualitas spiritual lainnya. Kualitas hati sangat memengaruhi kepribadian dan perilaku seseorang. Hadis Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim menyebutkan: "*Ketahuilah, sesungguhnya dalam tubuh itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh. Dan jika ia buruk, maka*

*buruklah seluruh tubuh. Ketahuilah, segumpal daging itu adalah hati.*" (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini menegaskan pentingnya menjaga dan membersihkan hati karena kualitas hati akan memengaruhi seluruh aspek kehidupan individu. Psikologi kepribadian Islam memberikan perhatian khusus pada pengembangan hati yang bersih, khusyuk, dan penuh cinta kepada Allah sebagai fondasi kepribadian yang sehat dan Islami. Konsep hati dalam psikologi Islam ini sejalan dengan penekanan pada dimensi afektif dan spiritual dalam pengalaman manusia, yang sering kali kurang dieksplorasi secara mendalam dalam pendekatan psikologi Barat yang lebih kognitif dan behavioristik.<sup>421</sup>

Akal (*aqal*) juga merupakan komponen penting dalam psikologi kepribadian Islam. Akal diberikan oleh Allah sebagai anugerah untuk berpikir, memahami, dan membedakan antara yang benar dan yang salah. Dalam Islam, akal memiliki peran penting dalam membimbing manusia menuju kebenaran dan kebaikan, namun akal tidak berdiri sendiri. Akal harus dipandu oleh wahyu dan ajaran agama agar tidak tersesat. Psikologi kepribadian Islam mengakui pentingnya pengembangan akal yang cerdas dan kritis, namun juga menekankan pentingnya menyeimbangkan akal dengan hati dan spiritualitas. Penggunaan akal yang bijaksana dalam memahami ajaran agama dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari merupakan bagian integral dari kepribadian Muslim yang matang. Hal ini berbeda dengan pandangan yang ekstrem yang mungkin meninggikan akal di atas segala-galanya atau sebaliknya, meremehkan peran akal dalam kehidupan beragama.<sup>422</sup>

Akhlak (karakter moral) merupakan tujuan utama dalam pembentukan kepribadian Islam. Akhlak mulia dalam Islam mencakup berbagai dimensi, seperti kejujuran, keadilan, kasih sayang, kesabaran, syukur, dan tawakal. Al-Quran dan Sunnah memberikan pedoman yang jelas tentang akhlak yang harus dimiliki oleh seorang Muslim. Psikologi kepribadian Islam memberikan perhatian besar pada pengembangan akhlak mulia sebagai manifestasi dari keimanan dan ketakwaan kepada Allah. Proses pembentukan akhlak melibatkan upaya internalisasi nilai-nilai Islam, pelatihan diri (mujahadah), dan interaksi sosial yang positif. Akhlak yang baik tidak hanya bermanfaat bagi individu itu sendiri, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan. Pendekatan psikologi kepribadian Islam dalam pengembangan akhlak sejalan dengan tradisi *virtue ethics* dalam filsafat Barat, tetapi dengan akar teologis yang kuat dalam ajaran Islam.<sup>423</sup>

Selain dimensi-dimensi internal seperti fitrah, nafs, qalb, akal, dan akhlak, psikologi kepribadian Islam juga memperhatikan pengaruh ibadah dalam membentuk kepribadian. Ibadah dalam Islam, seperti shalat, puasa, zakat, dan haji, bukan hanya ritual keagamaan semata, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang signifikan. Shalat, misalnya, melatih kedisiplinan, kesabaran, dan koneksi spiritual dengan Allah. Puasa melatih pengendalian diri, empati, dan kesadaran spiritual. Zakat menumbuhkan rasa syukur, kepedulian sosial, dan menjauhkan dari sifat kikir. Ibadah-ibadah ini secara teratur membentuk karakter Muslim menjadi lebih bertakwa, sabar, syukur, dan peduli terhadap

sesama. Psikologi kepribadian Islam mengakui dan mengkaji dampak positif ibadah terhadap perkembangan kepribadian yang sehat dan Islami.<sup>424</sup>

Ruang lingkup psikologi kepribadian Islam juga mencakup dimensi sosial dan etika. Islam sangat menekankan pentingnya hubungan sosial yang baik, kerjasama, dan saling membantu dalam masyarakat. Kepribadian Muslim yang ideal adalah kepribadian yang tidak hanya saleh secara individual, tetapi juga saleh secara sosial. Psikologi kepribadian Islam memperhatikan bagaimana nilai-nilai Islam memengaruhi interaksi sosial, pembentukan komunitas, dan etika dalam berbagai aspek kehidupan, seperti keluarga, pekerjaan, dan masyarakat luas. Konsep-konsep seperti *ukhuwah Islamiyah* (persaudaraan Islam), *musyawarah* (konsultasi), dan *amar ma'ruf nahi munkar* (mengajak kepada kebaikan dan mencegah kemungkaran) merupakan bagian integral dari dimensi sosial dalam psikologi kepribadian Islam.

### **Fungsi Psikologi Kepribadian Islam**

Psikologi kepribadian Islam adalah sebuah disiplin ilmu yang bertujuan untuk memahami dan menjelaskan kepribadian manusia dari perspektif Islam, mengintegrasikan nilai-nilai spiritual, prinsip moral, serta ajaran agama yang mendalam. Bidang ini menyoroti pentingnya dimensi spiritual, moral, dan sosial dalam membentuk kepribadian individu, yang membedakannya dengan psikologi kepribadian Barat yang sering kali berfokus pada individualisme dan materialisme. Dalam pandangan Islam, kepribadian manusia tidak hanya terdiri dari aspek fisik dan psikologis, tetapi juga sangat

dipengaruhi oleh dimensi spiritual yang menghubungkannya dengan Sang Pencipta, Allah SWT, serta dengan sesama manusia dan alam semesta. Psikologi kepribadian Islam mengakui bahwa setiap individu memiliki potensi spiritual yang harus dikembangkan, serta memiliki tanggung jawab moral untuk menjaga keseimbangan antara duniawi dan ukhrawi.<sup>425</sup>

#### **a. Ma'rifat al-Nafs dan Fitrah Manusia**

Salah satu fungsi utama psikologi kepribadian Islam adalah memberikan pemahaman yang mendalam tentang diri (ma'rifat al-nafs) dalam kerangka teologis Islam. Perspektif ini tidak hanya melihat manusia sebagai makhluk biologis dan psikologis, tetapi juga sebagai makhluk spiritual dengan tujuan hidup yang lebih tinggi, yaitu untuk mengabdikan kepada Allah SWT. Dalam hal ini, Islam mengajarkan bahwa setiap individu telah diciptakan dengan fitrah yang lurus, yakni kecenderungan alami untuk mengenal dan menyembah Allah. Konsep *fitrah* ini menjadi landasan penting dalam memahami potensi dan disposisi dasar manusia menurut perspektif Islam. Allah berfirman dalam Al-Quran surah Ar-Rum ayat 30: "*...fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.*" (QS. Ar-Rum: 30) Menurut Ibnu Katsir dalam tafsirnya, ayat ini mengandung makna bahwa manusia memiliki kecenderungan alamiah untuk mengikuti ajaran agama yang benar, yaitu Islam, dan tidak ada perubahan dalam fitrah tersebut. Dalam tafsir Jalalain, ayat ini menegaskan bahwa fitrah manusia adalah dalam bentuk agama yang lurus, yaitu

Islam, dan merupakan jalan yang sesuai dengan tujuan penciptaannya. Psikologi kepribadian Islam menekankan bahwa dengan mengenali dan mengembangkan *fitrah* yang positif ini, seseorang dapat mengatasi kecenderungan-kecenderungan negatif yang menghalangi perkembangan spiritual, seperti nafsu dan keinginan duniawi yang berlebihan. Pemahaman tentang *ma'rifat al-nafs* mengajak setiap individu untuk merenungkan potensi dan kelemahan diri mereka, serta bertanggung jawab atas pengelolaan diri dalam kerangka ajaran Islam.<sup>426</sup>

#### **b. Tazkiyatun Nafs**

Selain memahami *fitrah* manusia, psikologi kepribadian Islam juga berfungsi sebagai panduan praktis untuk pengembangan diri dan peningkatan kualitas kepribadian berdasarkan prinsip-prinsip Islam. Salah satu konsep sentral dalam psikologi kepribadian Islam adalah *tazkiyatun nafs*, yang berarti pembersihan jiwa atau penyucian diri. Proses ini mengajarkan pentingnya memperbaiki akhlak dan perilaku individu untuk mencapai kedamaian batin dan mendekatkan diri kepada Allah. Sebagaimana disebutkan dalam hadis Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari, beliau bersabda: "*Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia.*" (HR. Bukhari dalam *Adab al-Mufrad*) Hadis ini menggarisbawahi pentingnya pembentukan karakter melalui akhlak yang mulia dalam Islam. Dalam *Tafsir al-Qurtubi* dan *Tafsir al-Jalalayn*, keduanya menjelaskan bahwa akhlak mulia adalah refleksi dari pengamalan agama yang sempurna. Psikologi kepribadian Islam menyediakan metode-metode yang

terinspirasi dari ajaran Islam untuk mencapai tujuan ini, seperti mengenali kualitas-kualitas positif seperti sabar, syukur, tawakal, ikhlas, jujur, amanah, dan kasih sayang, serta berusaha menghindari sifat-sifat negatif yang tercela dalam agama, seperti sombong, riya', hasad, dan marah. Proses ini melibatkan refleksi diri yang berkelanjutan dan introspeksi untuk menilai perilaku dan niat, serta melakukan perbaikan diri dalam kehidupan sehari-hari. *Tazkiyatun nafs* bukan hanya sekadar aspek spiritual, tetapi juga memberikan dasar bagi pengembangan karakter dan akhlak mulia dalam kehidupan sosial.<sup>427</sup>

### **c. Pengembangan Kesejahteraan Mental**

Psikologi kepribadian Islam juga mencakup aplikasi prinsip-prinsip psikologis dalam mengatasi masalah-masalah psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental. Islam tidak menolak temuan-temuan psikologi modern yang relevan, namun menawarkan perspektif alternatif yang lebih holistik dengan menekankan pentingnya spiritualitas, ibadah, doa, dan koneksi dengan Allah sebagai sumber kekuatan dan penyembuhan. Dalam praktiknya, terapi dan konseling Islami sering kali mengintegrasikan nilai-nilai agama dan praktik-praktik spiritual dalam proses penyembuhan, seperti melalui terapi berbasis doa, terapi Al-Quran, dan pendekatan konseling yang berorientasi pada nilai-nilai moral Islam. Sebagai contoh, dalam banyak kasus masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres, pendekatan Islam yang mengutamakan *dzikir* (ingat Allah), *doa*, dan ibadah lainnya dapat memberikan ketenangan batin yang tidak ditemukan dalam

pendekatan konvensional. Dalam *Tafsir al-Baghawi* terhadap QS. Ar-Ra'du: 28, disebutkan bahwa ketenangan hati hanya dapat diperoleh dengan mengingat Allah. Konsep ini menjadi pilar penting dalam psikologi kepribadian Islam, yang menganggap spiritualitas sebagai kunci penyembuhan jiwa.<sup>428</sup>

#### **d. Membangun Masyarakat yang Beretika**

Fungsi psikologi kepribadian Islam yang terakhir adalah kontribusinya dalam membangun masyarakat yang lebih baik dan beretika. Dengan mempromosikan pemahaman kepribadian yang sehat dan berakhlak mulia berdasarkan nilai-nilai Islam, psikologi kepribadian Islam berperan dalam membentuk individu-individu yang bertanggung jawab, toleran, adil, dan peduli terhadap sesama. Pendidikan karakter berbasis Islam, yang diinformasikan oleh prinsip-prinsip psikologi kepribadian Islam, menjadi instrumen penting dalam membangun generasi muda yang memiliki integritas moral yang kuat dan mampu memberikan kontribusi positif kepada masyarakat. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya membangun komunitas yang harmonis, yang tidak hanya peduli pada kesejahteraan individu, tetapi juga pada kesejahteraan sosial dan kemaslahatan umat. Dalam *Tafsir al-Tabari* terhadap QS. Al-Hujurat: 13, disebutkan bahwa umat Islam harus saling mengenal dan bekerja sama untuk menciptakan masyarakat yang berlandaskan pada nilai-nilai keadilan dan kasih sayang. Psikologi kepribadian Islam tidak hanya mempengaruhi individu, tetapi juga memiliki implikasi sosial yang luas, mendorong

terciptanya masyarakat yang lebih etis, harmonis, dan penuh kasih.<sup>429</sup>

## **Menjembatani Psikologi Barat Dan Pandangan Islam Tentang Kepribadian**

### **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepribadian Menurut Psikologi Barat**

Psikologi Barat menawarkan berbagai teori tentang kepribadian yang mencoba menjelaskan bagaimana individu berkembang dan terbentuk. Secara umum, teori-teori ini dapat dikelompokkan menjadi beberapa perspektif utama, seperti psikoanalitik, behavioristik, humanistik, dan kognitif. Masing-masing perspektif memiliki pendekatan yang berbeda dalam menjelaskan pembentukan kepribadian.

Salah satu perspektif yang paling berpengaruh adalah perspektif psikoanalitik, yang dipelopori oleh Sigmund Freud. Freud menekankan peran pengalaman masa kanak-kanak dan alam bawah sadar dalam pembentukan kepribadian. Ia memperkenalkan konsep struktur psikis yang terdiri dari id, ego, dan superego, serta tahapan perkembangan psikoseksual yang dianggap krusial dalam pembentukan karakter individu. Dalam teori ini, pengaruh dorongan-dorongan biologis dan konflik intrapsikis yang sering tidak disadari berperan besar dalam pembentukan kepribadian. Teori ini menekankan bahwa masa kecil yang penuh konflik dan ketegangan dapat menentukan arah perkembangan individu seumur hidup. Seperti yang dijelaskan dalam buku *Theories of Personality* oleh Schultz dan Schultz, Freud berargumen bahwa banyak perilaku dan perasaan individu yang dipengaruhi oleh kekuatan bawah sadar,

yang sering kali berasal dari pengalaman-pengalaman yang terlupakan atau ditekan<sup>430</sup>.

Sebagai reaksi terhadap psikoanalisis, muncul perspektif behavioristik yang menekankan bahwa kepribadian terbentuk melalui proses pembelajaran, terutama melalui pengkondisian klasik dan operan. Tokoh-tokoh seperti B.F. Skinner dan John B. Watson menganggap bahwa perilaku yang dapat diamati adalah inti dari pemahaman kepribadian. Dalam perspektif ini, individu dilihat sebagai makhluk yang dipengaruhi oleh lingkungan dan proses pembelajaran. Perilaku yang diperkuat cenderung diulang, sementara perilaku yang dihukum cenderung dihindari<sup>431</sup>. Teori ini memberikan penekanan kuat pada faktor-faktor eksternal yang dapat diamati dalam pembentukan kepribadian dan mengabaikan dimensi internal atau spiritual.

Perspektif humanistik yang dipelopori oleh Abraham Maslow dan Carl Rogers menekankan potensi positif manusia serta kebutuhan untuk aktualisasi diri. Humanistik melihat manusia sebagai individu yang rasional dan memiliki kehendak bebas. Maslow, misalnya, mengembangkan teori hierarki kebutuhan yang mengarah pada aktualisasi diri sebagai tujuan utama kehidupan manusia. Dalam pandangan ini, manusia berusaha untuk mencapai potensi terbaiknya dan memperoleh pemenuhan dari pengalaman subjektif yang positif<sup>432</sup>. Perspektif ini lebih optimis terhadap sifat dasar manusia, berfokus pada pertumbuhan pribadi, dan menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan psikologis untuk mencapai kepribadian yang sehat dan utuh.

Perspektif kognitif memberikan penekanan pada peran proses mental dalam pembentukan kepribadian. Albert Bandura dengan teori pembelajaran sosial kognitifnya menekankan pentingnya observasi, imitasi, dan efikasi diri dalam perkembangan kepribadian. Bandura berpendapat bahwa individu dapat belajar melalui pengamatan terhadap orang lain, serta mengembangkan keyakinan tentang kemampuan mereka untuk berhasil dalam situasi tertentu. Teori ini memberikan perhatian khusus pada pemrosesan informasi dan bagaimana individu memandang serta menginterpretasikan dunia sekitar mereka<sup>433</sup>.

### **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepribadian Menurut Perspektif Islam**

Di sisi lain, perspektif Islam menawarkan pandangan yang komprehensif tentang kepribadian manusia. Dalam Islam, kepribadian tidak hanya dipandang sebagai hasil interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang sangat penting. Islam melihat manusia sebagai makhluk yang diciptakan dengan fitrah atau kecenderungan alami untuk mengenal dan menyembah Allah SWT. Konsep fitrah ini adalah salah satu pilar utama dalam memahami kepribadian dari perspektif Islam. Fitrah ini mencerminkan potensi dasar kebaikan yang dimiliki setiap individu sejak lahir, sebelum mereka dipengaruhi oleh lingkungan atau pengalaman yang bisa mengubahnya<sup>434</sup>.

Selain fitrah, iman dan takwa memainkan peran sentral dalam pembentukan kepribadian Muslim. Iman adalah keyakinan yang mendalam kepada Allah SWT, rasul-Nya, kitab-kitab-Nya, malaikat-

Nya, hari akhir, dan takdir-Nya. Ketakwaan adalah kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan dan upaya untuk menjalankan perintah-Nya serta menjauhi larangan-Nya. Dengan iman dan takwa, individu mendapatkan landasan moral dan spiritual yang kuat, yang membimbing perilaku dan keputusan hidup agar selaras dengan nilai-nilai Islam<sup>435</sup>.

Konsep nafs (jiwa) dalam Islam juga relevan untuk memahami kepribadian. Nafs memiliki berbagai tingkatan, mulai dari nafs al-ammarah (jiwa yang cenderung kepada keburukan) hingga nafs al-mutmainnah (jiwa yang tenang dan damai). Dalam pandangan Islam, perkembangan kepribadian adalah sebuah proses penyucian jiwa (tazkiyatun nafs), di mana individu berusaha mencapai tingkatan nafs yang lebih tinggi untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Proses ini juga terkait dengan usaha untuk mewujudkan potensi fitrah yang telah diciptakan oleh Allah<sup>436</sup>.

Lingkungan juga memainkan peran penting dalam pembentukan kepribadian dalam Islam. Keluarga, masyarakat, dan lingkungan sosial yang Islami dianggap ideal untuk mendukung perkembangan kepribadian yang saleh. Dalam hal ini, pendidikan agama, keteladanan dari orang tua, serta interaksi sosial yang positif dalam komunitas Muslim sangat penting dalam membentuk karakter yang sesuai dengan ajaran Islam<sup>437</sup>.

### **Dilema Psikolog Muslim Menjembatani Dua Paradigma**

Profesi psikologi, dalam perkembangannya, banyak dipengaruhi oleh tradisi pemikiran Barat yang sekular dan materialistik. Hal ini menimbulkan tantangan unik bagi psikolog Muslim yang berupaya

mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai dan keyakinan Islam yang mendalam. Dilema ini muncul karena adanya perbedaan mendasar dalam asumsi filosofis, konsepsi tentang manusia, dan sistem nilai antara psikologi Barat dan pandangan dunia Islam<sup>438</sup>.

Salah satu perbedaan paling signifikan terletak pada pandangan terhadap dimensi spiritualitas manusia. Psikologi Barat, yang akarnya kuat dalam tradisi sekuler, seringkali cenderung mengabaikan atau mereduksi aspek spiritual dan agama dalam memahami perilaku dan kesehatan mental manusia<sup>439</sup>. Pendekatan ini berakar pada asumsi bahwa fenomena psikologis dapat dijelaskan sepenuhnya melalui kerangka kerja materialistik dan empiris, tanpa perlu mempertimbangkan dimensi transenden atau spiritual. Sebaliknya, Islam memandang manusia sebagai makhluk multidimensional yang terdiri dari aspek fisik, psikologis, dan spiritual yang saling terkait erat. Dimensi spiritual dalam Islam bukan hanya sekadar pelengkap, tetapi merupakan inti dari keberadaan manusia, yang memengaruhi motivasi, makna hidup, dan kesejahteraan secara keseluruhan<sup>440</sup>. Psikolog Muslim dihadapkan pada tantangan untuk mengintegrasikan pemahaman yang kaya tentang dimensi spiritual Islam ke dalam praktik psikologi mereka, tanpa mengorbankan standar profesional dan etika psikologi.

Dilema lain muncul dari perbedaan konsepsi tentang hakikat manusia dan tujuan hidup. Psikologi Barat, terutama dalam aliran humanistik dan eksistensial, seringkali menekankan otonomi

individu, kehendak bebas, dan aktualisasi diri sebagai tujuan utama dalam hidup<sup>441</sup>. Konsep ini berakar pada nilai-nilai individualisme dan kebebasan personal yang dijunjung tinggi dalam budaya Barat. Sementara itu, dalam perspektif Islam, tujuan utama hidup adalah pengabdian kepada Allah SWT ( عبد ), dan kehendak bebas dipahami dalam kerangka tanggung jawab kepada Sang Pencipta. Manusia dipandang sebagai *khalifah* (wakil Tuhan) di bumi yang memiliki amanah untuk menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya (Q.S. Adz-Dzariyat: 56). Konsep ini menekankan pada keseimbangan antara individualitas dan kolektivitas, serta antara kebebasan dan tanggung jawab moral<sup>442</sup>. Psikolog Muslim perlu menavigasi perbedaan ini ketika membantu klien Muslim, memastikan bahwa intervensi psikologis yang diberikan selaras dengan nilai-nilai Islam dan membantu klien mencapai kesejahteraan yang holistik, yang mencakup dimensi spiritual dan agama.

Selain perbedaan filosofis dan konseptual, psikolog Muslim juga menghadapi tantangan dalam menerapkan teori dan teknik psikologi Barat yang seringkali tidak sensitif terhadap konteks budaya dan agama. Meskipun ada upaya untuk mengembangkan psikologi lintas budaya, banyak teori dan intervensi psikologi Barat masih berakar pada nilai-nilai budaya Barat yang mungkin tidak relevan atau bahkan bertentangan dengan nilai-nilai Islam dan budaya Muslim<sup>443</sup>. Misalnya, beberapa teknik terapi yang menekankan pada individualisme dan ekspresi diri mungkin kurang efektif atau bahkan kontraproduktif dalam konteks budaya Muslim

yang lebih kolektif dan menekankan pada kesopanan dan menjaga aib keluarga. Psikolog Muslim dituntut untuk memiliki kompetensi budaya dan agama yang tinggi, mampu mengadaptasi teori dan teknik psikologi Barat agar sesuai dengan konteks budaya dan agama klien Muslim, serta mengembangkan pendekatan psikologi yang lebih relevan dan kontekstual<sup>444</sup>.

Meskipun tantangan-tantangan ini signifikan, perkembangan psikologi Islami sebagai bidang studi dan praktik terus menunjukkan kemajuan. Para sarjana dan praktisi Muslim telah berupaya keras untuk mengembangkan model dan teori psikologi yang berakar pada prinsip-prinsip Islam, serta mengembangkan teknik terapi yang lebih sesuai dengan nilai-nilai dan budaya Muslim. Upaya ini mencakup pengintegrasian konsep-konsep Islam seperti *nafs* (diri), *qalb* (hati), *ruh* (jiwa), dan *aql* (akal) ke dalam kerangka kerja psikologi, serta mengembangkan intervensi yang berbasis pada ajaran Al-Quran dan Sunnah. Pengembangan psikologi Islami tidak bertujuan untuk menggantikan psikologi Barat secara keseluruhan, tetapi lebih kepada melengkapi dan memperkaya khazanah ilmu psikologi dengan perspektif Islam yang unik dan holistik.

Dilema psikolog Muslim terletak pada kebutuhan untuk menjembatani dua paradigma yang berbeda: psikologi Barat yang sekular dan materialistik, dan pandangan dunia Islam yang spiritual dan teistik. Menghadapi dilema ini membutuhkan pemahaman yang mendalam tentang kedua paradigma tersebut, kemampuan untuk berpikir kritis dan integratif, serta komitmen untuk mengembangkan

praktik psikologi yang etis, kompeten, dan relevan secara budaya dan agama. Dengan terus mengembangkan psikologi Islami, psikolog Muslim dapat memberikan kontribusi yang berharga bagi kesejahteraan psikologis umat Muslim dan masyarakat secara luas, dengan tetap berpegang pada nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam yang mulia.

### **Teori Kepribadian Islam Perspektif Al-Qur'an dan Hadits**

#### **Teori Kepribadian Berdasarkan Fitrah**

Konsep fitrah memegang peranan sentral dalam teori kepribadian Islam, terutama dalam konteks pembentukan karakter individu. Fitrah merujuk pada disposisi alami atau keadaan bawaan yang melekat pada setiap manusia sejak kelahirannya, sebuah kondisi yang dianggap murni dan selaras dengan kehendak Allah SWT. Dalam pandangan Islam, fitrah berfungsi sebagai fondasi utama bagi perkembangan kepribadian yang harmonis dengan ajaran agama. Al-Qur'an dan Hadits secara komprehensif menjelaskan fitrah sebagai keadaan dasar manusia yang inheren dengan kecenderungan pada kebaikan dan kebenaran, yang kemudian dapat dikembangkan atau terdistorsi melalui proses pendidikan, pengalaman hidup, interaksi sosial, dan bimbingan wahyu yang disampaikan oleh Nabi Muhammad SAW.

#### **a. Fitrah dalam Perspektif Al-Qur'an**

Al-Qur'an memberikan penegasan kuat terhadap konsep fitrah sebagai kondisi primordial manusia yang memiliki kecenderungan bawaan terhadap kebenaran dan kesucian. Allah SWT menyatakan bahwa manusia diciptakan dalam keadaan fitrah, yaitu kondisi yang

lurus dan bersih, sesuai dengan hukum-hukum-Nya. Fitrah ini menjadi landasan moral internal yang membekali manusia untuk menjalani kehidupan dengan menginternalisasi dan mengamalkan nilai-nilai kebenaran. Dalam Surah Ar-Rum ayat 30, Allah SWT berfirman: *"Maka hadapkanlah wajahmu dengan penuh ikhlas kepada agama yang lurus (Islam); (sesuai dengan) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. Itulah agama yang lurus (yang benar), tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui."* (QS. Ar-Rum: 30) Ayat ini secara eksplisit menegaskan bahwa fitrah adalah kondisi natural yang lurus dan sesuai dengan ajaran Islam, sebuah fondasi esensial bagi pengembangan kepribadian individu baik dalam dimensi spiritual maupun sosial. Fitrah ini mengarahkan manusia pada pengakuan terhadap keesaan Tuhan dan membekali potensi inheren untuk menerima petunjuk-Nya. Kemurnian fitrah ini juga memungkinkan manusia memiliki kapasitas untuk membedakan antara kebaikan dan keburukan, serta kemampuan untuk secara sadar memilih jalan yang benar dalam kehidupan.<sup>445</sup>

Lebih lanjut, konsep fitrah juga mengandung implikasi bahwa setiap individu dilahirkan dengan potensi bawaan untuk beriman dan beribadah kepada Allah SWT. Fitrah tidak hanya mencakup dimensi kesadaran spiritual, tetapi juga pengakuan intuitif terhadap kebenaran moral yang dapat membimbing individu untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan luhur. Sebagaimana dijelaskan dalam Surah Asy-Syams ayat 7-8: *"Demi jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan*

*dan ketakwaannya."* (QS. Asy-Syams: 7-8). Ayat ini mengajarkan bahwa Allah SWT menganugerahkan kepada setiap jiwa manusia kemampuan inheren untuk membedakan antara yang benar (*taqwa*) dan yang salah (*fujur*), serta potensi kecenderungan untuk memilih salah satu di antara keduanya. Potensi untuk mengikuti jalan ketakwaan atau justru terjerumus dalam kefasikan merupakan bagian integral dari fitrah, yang perkembangannya akan dipengaruhi oleh perjalanan hidup individu dan interaksi dinamis dengan lingkungan sekitarnya.<sup>446</sup>

#### **b. Fitrah dalam Perspektif Hadits**

Hadits Nabi Muhammad SAW juga memberikan penjelasan gamblang mengenai fitrah sebagai kondisi dasar manusia. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Imam Muslim, Rasulullah SAW bersabda: *"Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah. Maka kedua orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi."* (HR. Al-Bukhari dan Muslim). Hadits ini secara jelas mengindikasikan bahwa setiap bayi dilahirkan dengan fitrah yang suci dan cenderung kepada kebenaran. Faktor lingkungan, pendidikan, dan pengaruh sosial memainkan peran krusial dalam membentuk identitas agama dan kepribadian individu. Pengaruh orang tua, komunitas, dan lingkungan sosial menjadi faktor signifikan yang membentuk arah perkembangan kepribadian seseorang. Pembentukan kepribadian Islami akan tercapai secara optimal ketika individu mampu memelihara dan mengembangkan fitrah yang murni ini dengan mengikuti ajaran-ajaran Allah SWT melalui wahyu yang diterima oleh Nabi

Muhammad SAW.<sup>447</sup> Hadits lain yang relevan memperkuat pemahaman tentang pentingnya menjaga fitrah, Rasulullah SAW bersabda: *"Allah menciptakan semua makhluk, dan Dia menciptakan fitrah manusia yang akan menyembah-Nya."* (HR. Al-Bukhari) Dalam hadits ini, Nabi SAW menegaskan bahwa fitrah manusia adalah kecenderungan alami untuk beribadah dan menyembah Allah SWT. Fitrah ini menjadi landasan bagi pengembangan kepribadian Islami yang paripurna, di mana individu tidak hanya berorientasi pada pencapaian material duniawi, tetapi juga memiliki tujuan spiritual yang luhur, yaitu mencapai kedekatan dengan Allah SWT.<sup>448</sup>

### **c. Aspek-Aspek Kepribadian Berdasarkan Fitrah dalam Islam**

Konsep fitrah dalam Islam tidak hanya terbatas pada kondisi mental dan spiritual yang statis, tetapi juga terkait erat dengan pengembangan kepribadian yang dinamis dan multidimensional dalam berbagai aspek kehidupan. Fitrah memberikan kerangka dasar bagi pembentukan kepribadian ideal dalam Islam, yang mencakup beberapa aspek vital, antara lain:

1. Fitrah Spiritual (Kedekatan dengan Allah): Kepribadian Islami berakar pada kesadaran mendalam dan kedekatan yang kuat dengan Allah SWT. Fitrah spiritual ini mencakup potensi inheren manusia untuk beriman, beribadah, dan mengakui kedaulatan Allah SWT dalam setiap aspek kehidupan. Dengan memelihara fitrah spiritual, individu akan merasakan ketenangan jiwa yang bersumber dari penghambaan yang tulus kepada Allah SWT.<sup>449</sup>

2. Fitrah Moral (Perilaku Baik dan Akhlak Mulia): Fitrah manusia juga mencakup kecenderungan bawaan untuk berbuat kebaikan dan menjauhi keburukan. Pengembangan karakter moral yang unggul, seperti kejujuran, kesabaran, kedermawanan, dan kerendahan hati, merupakan manifestasi konkret dari fitrah moral yang dimiliki setiap individu. Fitrah moral yang murni akan berkembang menjadi perilaku yang selaras dengan tuntunan Al-Qur'an dan Sunnah, membentuk individu yang berakhlak mulia.<sup>450</sup>
3. Fitrah Sosial (Kehidupan Harmonis dengan Sesama): Fitrah juga mencakup dorongan sosial yang mendalam, yang mendorong manusia untuk berinteraksi secara harmonis dengan sesama. Kepribadian Islami mengedepankan kemampuan individu untuk menjaga hubungan baik dengan orang lain, berkontribusi positif dalam masyarakat, serta memelihara solidaritas sosial. Fitrah sosial ini menjadi dasar bagi terciptanya komunitas yang saling mendukung dan harmonis.<sup>451</sup>
4. Fitrah Pengendalian Diri (Nafs): Manusia dilahirkan dengan fitrah yang melibatkan aspek pengendalian diri, terutama dalam mengelola *nafs* atau hawa nafsu. Dalam Islam, pengendalian nafsu (*mujahadah an-nafs*) memiliki peran krusial agar individu dapat menjaga keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan duniawi dan spiritual. Pengendalian diri ini merupakan bagian integral dari upaya menjaga fitrah tetap lurus, sebagaimana diajarkan dalam Al-Qur'an dan Hadits, sehingga individu tidak terjerumus dalam perilaku destruktif dan berlebihan.<sup>452</sup>

## **Teori Kepribadian Berdasarkan Nafsu**

Dalam pandangan Islam, kepribadian manusia merupakan entitas kompleks yang terbentuk tidak hanya dari interaksi dengan lingkungan eksternal dan budaya, tetapi juga dipengaruhi secara signifikan oleh faktor internal, yaitu nafsu. Nafsu dalam konteks Islam bukanlah semata-mata dorongan biologis, melainkan sebuah kekuatan psikologis dalam diri manusia yang memiliki kapasitas untuk mendorong individu menuju perilaku yang beragam, baik positif maupun negatif. Al-Qur'an dan Hadits memberikan panduan komprehensif mengenai pengaruh nafsu terhadap pembentukan karakter dan kepribadian seseorang, serta cara-cara untuk mengelola dan mengendalikannya agar mencapai kemuliaan di sisi Allah SWT<sup>453</sup>.

### **a. Nafsu dalam Perspektif Al-Qur'an**

Al-Qur'an mengajarkan bahwa nafsu adalah bagian integral dari fitrah manusia, sebuah anugerah sekaligus ujian. Fitrah ini memiliki potensi dualistik; ia dapat menjadi pendorong utama menuju kebaikan dan ketakwaan, namun juga bisa menjerumuskan manusia ke dalam perbuatan tercela dan kemaksiatan jika tidak terkendali.

#### **1. Nafsu al-Ammarah: Dorongan Menuju Kejahatan**

Salah satu tingkatan nafsu yang diidentifikasi dalam Al-Qur'an adalah *nafsu al-ammarah bi as-su'* (نفس الأمارة بالسوء), yang secara harfiah berarti nafsu yang memerintahkan atau mengajak kepada keburukan. Nafsu pada tingkatan ini cenderung mendominasi dan mengarahkan individu untuk memenuhi keinginan-keinginan duniawi yang rendah dan melanggar batasan syariat. Gambaran

tentang nafsu al-ammarah ini tercermin dalam firman Allah SWT dalam Surat Yusuf ayat 53: "*Dan aku tidak membebaskan diriku (dari sifat itu), sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*" (QS. Yusuf: 53) Ayat ini dengan jelas menggambarkan kecenderungan *nafsu al-ammarah* untuk mendorong manusia melakukan perbuatan dosa seperti kemarahan yang tak terkendali, keserakahan yang melampaui batas, kedengkian yang merusak hati, dan berbagai bentuk perilaku negatif lainnya. Ayat ini juga memberikan harapan bahwa rahmat Allah SWT dapat membebaskan seseorang dari dominasi nafsu ini dan membimbingnya menuju jalan yang lurus<sup>454</sup>.

## **2. Nafsu al-Lawwamah: Jiwa yang Menyesali Diri**

Tingkatan nafsu selanjutnya adalah *nafsu al-lawwamah* (نفس اللوامة), yaitu jiwa yang senantiasa menyesali dan mencela diri sendiri atas perbuatan buruk yang telah dilakukan. Al-Qur'an menyebutkan tingkatan nafsu ini dalam Surat Al-Qiyamah ayat 2: "*Aku bersumpah demi jiwa yang menyesali (dan mengoreksi) dirinya.*" (QS. Al-Qiyamah: 2) *Nafsu al-lawwamah* merupakan indikator adanya kesadaran moral dan suara hati yang aktif dalam diri seseorang. Ia adalah nafsu yang tidak pasif terhadap kesalahan, melainkan responsif dengan munculnya penyesalan dan keinginan untuk memperbaiki diri. Keberadaan *nafsu al-lawwamah* adalah pertanda positif, menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki potensi untuk berkembang menuju kepribadian yang lebih baik dan

bertakwa. Penyesalan yang timbul adalah langkah awal untuk bertaubat dan kembali kepada jalan yang benar<sup>455</sup>.

### **3. Nafsu al-Muthmainnah: Ketenangan Jiwa yang Hakiki**

Tingkatan nafsu tertinggi dalam spektrum ini adalah *nafsu al-muthmainnah* (نفس المطمئنة), yaitu jiwa yang telah mencapai ketenangan, kedamaian, dan kepuasan batin yang mendalam. Nafsu pada tingkatan ini berhasil dikendalikan dan diarahkan menuju ketaatan penuh kepada Allah SWT. Deskripsi tentang *nafsu al-muthmainnah* dapat ditemukan dalam Surat Al-Fajr ayat 27-30: "*Hai jiwa yang tenang (muthmainnah), kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.*" (QS. Al-Fajr: 27-30) *Nafsu al-muthmainnah* adalah tujuan akhir dari pengendalian nafsu. Individu yang mencapai tingkatan ini memiliki hati yang tenteram, tidak lagi terombang-ambing oleh gejala keinginan duniawi, dan senantiasa merasakan kehadiran Allah SWT dalam setiap aspek kehidupannya. Mereka mampu mengendalikan dorongan-dorongan negatif dalam diri, hidup dalam keharmonisan dengan nilai-nilai agama, dan memiliki rasa percaya diri yang kokoh kepada Allah SWT<sup>456</sup>.

#### **b. Nafsu dalam Ajaran Hadits Nabi Muhammad SAW**

Hadits Nabi Muhammad SAW memberikan penekanan yang signifikan terhadap pentingnya pengendalian nafsu dalam pembentukan kepribadian Muslim yang paripurna. Rasulullah SAW mengajarkan bahwa kemampuan mengendalikan nafsu merupakan

salah satu indikator kekuatan spiritual dan kunci untuk meraih kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat.

### **1. Pengendalian Nafsu Sebagai Manifestasi Kekuatan Akhlak**

Nabi Muhammad SAW menegaskan bahwa kekuatan sejati bukanlah kekuatan fisik semata, melainkan terletak pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan nafsunya, terutama dalam situasi yang memicu emosi negatif. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari, Rasulullah SAW bersabda: *"Bukanlah orang yang kuat itu orang yang dapat mengalahkan lawannya, tetapi orang yang kuat adalah orang yang dapat mengendalikan dirinya ketika marah."* (HR. Bukhari) Hadits ini menggarisbawahi bahwa kekuatan yang paling utama adalah *al-quwwah adz-dzatiyah* (kekuatan diri) yang terwujud dalam kemampuan mengendalikan diri dari dorongan-dorongan nafsu yang buruk, seperti amarah, dendam, dan keserakahan. Kepribadian seorang Muslim yang ideal adalah kepribadian yang mampu menahan diri dari godaan nafsu negatif dan bertindak sesuai dengan prinsip-prinsip akhlak mulia yang diajarkan Islam<sup>457</sup>.

### **2. Nafsu Sebagai Ujian Kehidupan yang Konstan**

Nabi Muhammad SAW juga mengingatkan umat Islam bahwa nafsu merupakan ujian berkelanjutan yang akan dihadapi setiap individu sepanjang kehidupannya. Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Rasulullah SAW bersabda: *"Sesungguhnya nafsu itu adalah musuhmu, maka perlakukanlah ia sebagaimana kamu memperlakukan musuh."* (HR. Muslim). Hadits ini mengandung pesan penting tentang kewaspadaan terhadap potensi buruk nafsu.

Nafsu, jika tidak dikelola dengan bijak dan hati-hati, dapat menjerumuskan seseorang ke dalam perbuatan dosa dan menjauhkan diri dari ridha Allah SWT. Analogi nafsu sebagai musuh mengisyaratkan bahwa ia perlu dihadapi dengan kekuatan iman, kesabaran, dan pengendalian diri yang terus-menerus agar tidak merusak kepribadian dan kehidupan spiritual seseorang.<sup>458</sup>

### **3. Ibadah Sebagai Sarana Pengendalian Nafsu**

Dalam ajaran Islam, ibadah memiliki fungsi yang sangat signifikan dalam konteks pengendalian nafsu. Nabi Muhammad SAW mengajarkan bahwa ibadah adalah sarana efektif untuk membersihkan jiwa, mendekatkan diri kepada Allah, dan sekaligus melatih pengendalian nafsu. Salah satu contoh ibadah yang memiliki dampak langsung terhadap pengendalian nafsu adalah puasa. Dalam sebuah hadits, Rasulullah SAW bersabda: "*Berpuasalah, maka kamu akan sehat.*" (HR. Bukhari) Puasa tidak hanya memberikan manfaat kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dimensi spiritual dan psikologis yang mendalam. Melalui puasa, seseorang melatih diri untuk mengendalikan *nafsu syahwat* (keinginan-keinginan duniawi), terutama nafsu makan dan minum. Lebih dari itu, ibadah-ibadah lainnya seperti shalat, zakat, dan haji juga mengandung nilai-nilai pengendalian diri, disiplin, dan pengorbanan yang membantu individu untuk mengarahkan fokus hidup dari pemenuhan nafsu duniawi semata menuju pencapaian ridha Allah dan kebahagiaan akhirat.<sup>459</sup>

## **Teori Kepribadian Berdasarkan Konsep Qalb (Hati)**

Dalam tradisi Islam, konsep *qalb*, yang sering diterjemahkan sebagai hati, jantung, atau pusat diri, menempati posisi sentral dalam memahami kepribadian manusia. *Qalb* bukan sekadar organ fisik, tetapi lebih merupakan inti spiritual dan psikologis yang menjadi tempat bersemayamnya iman, akal, emosi, dan kehendak. Al-Qur'an dan Hadits memberikan penekanan mendalam terhadap kondisi *qalb* sebagai fondasi bagi karakter dan tindakan manusia. Konsep ini menawarkan perspektif holistik tentang kepribadian yang terintegrasi dengan dimensi spiritualitas, moralitas, dan hubungan dengan Allah SWT. Pemahaman yang mendalam mengenai *qalb* membuka jalan untuk pengembangan diri yang selaras dengan ajaran Islam.

### **a. Konsep Qalb dalam Al-Qur'an**

Al-Qur'an menggunakan istilah *qalb* dalam berbagai konteks untuk menggambarkan beragam kondisi spiritual dan moral manusia. Hati dalam Al-Qur'an bukanlah entitas yang statis, melainkan dinamis dan dapat berubah kondisinya tergantung pada pilihan dan tindakan individu.

#### **1. Hati yang Bersih dan Suci (Qalb Salim)**

Salah satu kondisi *qalb* yang sangat diidealkan dalam Islam adalah hati yang bersih (*qalb salim*). Hati ini digambarkan sebagai hati yang bebas dari noda kemusyrikan, kemunafikan, dan penyakit-penyakit hati seperti kebencian, dengki, dan kesombongan. Hati yang bersih dipenuhi dengan ketakwaan, cinta kepada Allah, dan kerinduan untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Dalam Surat Al-A'raf

ayat 2, Allah SWT berfirman: "Ini adalah Kitab yang Kami turunkan kepadamu, penuh berkah, supaya mereka memperhatikan ayat-ayatnya dan supaya orang yang mempunyai akal dapat mengambil pelajaran." (QS. Al-A'raf: 2). Ayat ini, meskipun tidak secara eksplisit menyebut *qalb salim*, mengimplikasikan bahwa pemahaman yang mendalam terhadap wahyu Ilahi dan pengambilan pelajaran dari kehidupan hanya dapat dicapai oleh mereka yang memiliki akal yang berfungsi dengan baik, yang dalam konteks ini sangat terkait dengan *qalb* yang bersih dan menerima petunjuk. Hati yang bersih memfasilitasi penerimaan hidayah dan menjadi landasan bagi kebijaksanaan dan pemahaman spiritual.<sup>460</sup>

## **2. Hati yang Keras dan Terkotori (Qalb Qasi)**

Kebalikan dari *qalb salim* adalah *qalb qasi*, yaitu hati yang keras dan membatu. Kondisi hati ini digambarkan dalam Al-Qur'an sebagai akibat dari penolakan terhadap kebenaran, pengabaian terhadap peringatan Allah, dan terjerumus dalam dosa secara terus-menerus. Hati yang keras sulit menerima nasihat, tidak tergerak oleh ayat-ayat Allah, dan cenderung mengarah pada perilaku yang menyimpang. Dalam Surat Al-Baqarah ayat 74, Allah SWT berfirman: "Kemudian setelah itu hatimu menjadi keras seperti batu, bahkan lebih keras lagi. Padahal dari batu-batu itu, ada sungai-sungai yang mengalir dan ada yang pecah sehingga keluar airnya, dan ada yang jatuh karena takut kepada Allah. Dan Allah sekali-kali tidak lengah dari apa yang kamu kerjakan." (QS. Al-Baqarah: 74) Ayat ini memberikan perbandingan yang kuat antara hati yang keras dengan batu. Bahkan batu pun masih memiliki potensi untuk mengeluarkan air atau jatuh

karena takut kepada Allah, sedangkan hati yang keras bisa menjadi lebih keras dari batu dalam hal ketidakmampuan menerima kebenaran dan petunjuk.<sup>461</sup>

### **3. Hati yang Sakit (Qalb Maridh)**

Selain bersih dan keras, Al-Qur'an juga menyebutkan kondisi *qalb maridh*, yaitu hati yang sakit. Hati yang sakit mengacu pada kondisi hati yang terjangkiti penyakit-penyakit spiritual seperti kemunafikan, keraguan, dan keinginan yang buruk (syahwat). Penyakit hati ini melemahkan iman dan menjauhkan seseorang dari jalan yang lurus. Meskipun tidak disebutkan secara eksplisit dalam kutipan ayat yang diberikan, konsep hati yang sakit tersebar dalam berbagai ayat Al-Qur'an, seperti dalam konteks orang-orang munafik yang digambarkan memiliki penyakit dalam hati mereka (QS. Al-Baqarah: 10).<sup>462</sup>

### **4. Hati yang Hidup dan Mati (Qalb Hayy & Qalb Mayyit)**

Kondisi *qalb* juga dapat dibedakan antara hati yang hidup dan hati yang mati. Hati yang hidup adalah hati yang senantiasa mengingat Allah, merenungkan ayat-ayat-Nya, dan responsif terhadap kebenaran. Sebaliknya, hati yang mati adalah hati yang lalai dari mengingat Allah, tidak terpengaruh oleh peringatan, dan tertutup dari hidayah. Konsep ini tidak secara langsung tercermin dalam ayat yang dikutip, namun dapat dipahami melalui keseluruhan ajaran Al-Qur'an yang menekankan pentingnya *dzikrullah* (mengingat Allah) sebagai sumber kehidupan spiritual hati.<sup>463</sup>

## **b. Konsep Qalb dalam Hadits Nabi Muhammad SAW: Hati Sebagai Pusat Kepribadian**

Hadits Nabi Muhammad SAW semakin memperjelas peran sentral *qalb* dalam membentuk kepribadian dan perilaku manusia. Nabi SAW menekankan bahwa kondisi hati adalah penentu kualitas seluruh aspek kehidupan seorang Muslim.

### **1. Hati Sebagai Cermin Kepribadian: "Segumpal Darah"**

Hadits yang sangat terkenal yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim menjelaskan kedudukan *qalb* sebagai pusat kendali tubuh: *"Sesungguhnya dalam tubuh manusia ada segumpal darah. Jika segumpal darah itu baik, maka baiklah seluruh tubuhnya. Jika segumpal darah itu rusak, maka rusaklah seluruh tubuhnya. Segumpal darah itu adalah hati."* (HR. Bukhari dan Muslim). Hadits ini secara metaforis menggambarkan *qalb* sebagai "segumpal darah" yang mendominasi seluruh tubuh. Kebaikan atau keburukan *qalb* akan terpancar dalam seluruh tindakan, perkataan, dan perilaku seseorang. Jika *qalb* dipenuhi dengan kebaikan, maka kepribadian yang terpancar adalah kepribadian yang positif, penuh kasih sayang, adil, dan jujur. Sebaliknya, jika *qalb* rusak oleh penyakit hati, maka kepribadian yang muncul adalah kepribadian yang negatif, seperti egois, dengki, pemarah, dan tidak bertanggung jawab.<sup>464</sup>

### **2. Hati yang Terus-Menerus Diuji dan Dibolak-balik**

Hadits lain yang diriwayatkan oleh Imam Muslim menggambarkan betapa dinamisnya kondisi *qalb* dan betapa perlunya manusia untuk senantiasa menjaga hatinya: *"Sesungguhnya hati-hati manusia itu*

*berada di antara dua jari dari jari-jari Allah. Dia membalikkan hati itu sebagaimana Dia kehendaki.*" (HR. Muslim). Hadits ini menekankan kekuasaan Allah SWT atas *qalb* manusia. Kondisi hati tidaklah statis, melainkan dapat berubah-ubah atas kehendak Allah. Hal ini menandakan bahwa manusia tidak memiliki kontrol mutlak atas hatinya dan harus senantiasa memohon kepada Allah agar hatinya diteguhkan di atas keimanan dan kebaikan.<sup>465</sup>

### **3. Keadaan Riya' dan Keikhlasan Hati**

Dalam konteks ibadah dan amal perbuatan, Nabi SAW sangat menekankan pentingnya keikhlasan *qalb*. Riya' (pamer) adalah penyakit hati yang merusak nilai ibadah dan menjauhkan seseorang dari ridha Allah. Hadits yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim menegaskan bahwa niat yang ikhlas adalah fondasi diterimanya amal: "*Sesungguhnya amal perbuatan itu tergantung pada niat, dan sesungguhnya setiap orang akan mendapatkan balasan sesuai dengan apa yang diniatkannya.*" (HR. Bukhari dan Muslim) Hadits ini menunjukkan bahwa kualitas suatu amal tidak hanya ditentukan oleh aspek lahiriahnya, tetapi juga oleh niat yang tersembunyi di dalam *qalb*. Amal yang secara lahiriah tampak baik namun dilakukan dengan niat riya' tidak akan bernilai di sisi Allah. Sebaliknya, amal yang mungkin tampak sederhana namun dilakukan dengan keikhlasan *qalb* akan mendapatkan pahala yang besar.<sup>466</sup>

### **Teori Kepribadian Berdasarkan Akhlak (Moral)**

Dalam Islam, akhlak atau karakter moral merupakan aspek mendasar dalam pembentukan kepribadian seorang muslim. Akhlak mencakup sifat-sifat baik dan buruk yang tercermin dalam perilaku

individu, serta bagaimana seorang muslim berinteraksi dengan Allah, sesama manusia, dan makhluk lainnya. Ajaran Islam menekankan bahwa akhlak yang baik merupakan penentu sejati kedekatan seorang hamba dengan Allah, bahkan dianggap sebagai tujuan akhir dari misi Nabi Muhammad di dunia ini. Teori kepribadian dalam Islam sangat difokuskan pada pengembangan akhlak yang mulia sebagai bagian dari proses pengembangan diri menuju kepribadian yang sempurna.

#### **a. Akhlak dalam Al-Qur'an**

Al-Qur'an memberikan petunjuk yang jelas tentang pentingnya akhlak dalam kehidupan seorang Muslim. Beberapa ayat dalam Al-Qur'an mengajarkan bahwa akhlak yang baik merupakan tanda ketakwaan dan ketaatan kepada Allah SWT.

#### **1. Akhlak sebagai Tanda Keimanan**

Al-Qur'an menegaskan bahwa akhlak yang baik tidak hanya mencerminkan perilaku seseorang, tetapi juga merupakan indikator penting dari kedalaman keimanannya. Dalam Surat Al-Baqarah ayat 177, Allah berfirman:

*"Kebajikan itu bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur atau ke barat, tetapi kebenaran itu adalah orang yang beriman kepada Allah, hari akhir, para malaikat, kitab-kitab, para nabi, dan memberikan harta dengan alasan kecintaan kepada harta itu kepada kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, orang-orang yang dalam perjalanan, orang-orang yang meminta-minta, dan orang-orang yang memerdekakan budak, mendirikan shalat, menunaikan zakat, menepati janji ketika mereka berjanji, dan sabar*

*dalam keadaan miskin, dalam kesulitan dan dalam peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa.*" (QS. Al-Baqarah: 177) Ayat ini mengajarkan bahwa kebaikan dalam Islam tidak hanya terbatas pada ibadah ritual seperti shalat dan puasa saja, tetapi juga mencakup perilaku sosial yang baik seperti bersedekah, membantu orang yang membutuhkan, dan menjaga hubungan baik dengan sesama. Akhlak yang baik akan tercermin dalam tindakan nyata seorang muslim dalam kehidupan sehari-hari.

## **2. Akhlak Sebagai Refleksi Karakter Islam**

Al-Qur'an juga menggambarkan akhlak sebagai cerminan karakter seorang muslim. Dalam Surat Al-Furqan ayat 63, Allah menggambarkan sifat-sifat baik hamba-hamba-Nya, antara lain: *"Dan hamba-hamba Tuhan Yang Maha Penyayang itulah yang berjalan di muka bumi dengan mudah, dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka pun mengucapkan salam."* (QS. Al-Furqan: 63) Ayat ini mengajarkan bahwa tawadhu, kesabaran, dan tutur kata yang lemah lembut merupakan bagian dari akhlak yang harus dimiliki oleh setiap muslim. Akhlak yang baik, menurut Al-Qur'an, meliputi pengendalian diri dalam berinteraksi dengan orang lain, terutama ketika berinteraksi dengan mereka dalam situasi yang penuh tantangan atau konfrontasi.

## **3. Akhlak sebagai Tanda Kepemimpinan yang Baik**

Al-Qur'an juga menekankan pentingnya akhlak yang baik bagi seorang pemimpin. Dalam Surat Al-Ahzab ayat 21, Allah berfirman: *"Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang*

*baik bagimu, yaitu bagi orang yang mengharap rahmat Allah dan hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.”* (QS. Al-Ahzab: 21) Nabi Muhammad SAW sebagai panutan menunjukkan bahwa akhlak yang baik merupakan kualitas yang harus dimiliki seorang pemimpin dalam membimbing umatnya. Kepribadian seorang pemimpin dalam Islam harus mencerminkan kebijaksanaan, keadilan, dan cinta kasih kepada semua ciptaan Allah.

## **b. Akhlak dalam Hadits Nabi Muhammad SAW**

Nabi Muhammad SAW diutus ke dunia ini bukan hanya untuk menyampaikan wahyu, tetapi juga untuk menyempurnakan akhlak manusia. Beliau adalah contoh akhlak yang baik, dan banyak sekali hadis yang menggambarkan akhlak yang harus dimiliki oleh seorang muslim.

### **1. Akhlak Mulia Sebagai Tujuan Utama Nabi Muhammad SAW**

Nabi Muhammad SAW menegaskan bahwa tujuan utama dakwahnya adalah mengajarkan akhlak yang mulia. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Malik, beliau bersabda: *“Sesungguhnya aku diutus hanya untuk menyempurnakan akhlak yang baik.”* (HR. Malik) Hadits ini menggarisbawahi pentingnya akhlak dalam Islam. Nabi Muhammad SAW datang untuk menyempurnakan perilaku manusia, agar mereka dapat hidup rukun, damai, dan dekat dengan Allah melalui perbuatan baik.

### **2. Akhlak yang Baik Sebagai Tanda Kepribadian yang Sempurna**

Nabi Muhammad SAW juga menegaskan bahwa akhlak yang baik merupakan tanda kepribadian yang sempurna. Dalam sebuah hadis

yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari, beliau bersabda: *“Orang mukmin yang paling sempurna adalah orang yang paling baik akhlaknya.”* (HR. Bukhari) Hadits ini menunjukkan bahwa akhlak yang baik merupakan penentu utama kesempurnaan seorang muslim. Akhlak yang baik mencakup sifat-sifat seperti kejujuran, kesabaran, kedermawanan, kerendahan hati, dan cinta kepada makhluk Allah. Seorang muslim yang berakhlak baik akan dimuliakan oleh Allah dan manusia lainnya.

### **3. Menghindari Akhlak Buruk**

Nabi Muhammad SAW juga memperingatkan umatnya agar menjauhi akhlak yang buruk, yang dapat merusak hubungan mereka dengan Allah dan sesama. Salah satu hadits yang mengingatkan hal ini adalah: *“Sesungguhnya ucapan yang paling buruk adalah ghibah.”* (HR. Bukhari) Hadits ini mengajarkan bahwa ghibah yang dapat menyakiti hati orang lain merupakan perilaku yang sangat dilarang dalam Islam, karena dapat merusak hubungan sosial dan mempengaruhi kualitas keimanan seseorang.

### **Teori Kepribadian Berdasarkan Tanggung Jawab Sosial**

Dalam Islam, konsep tanggung jawab sosial menempati posisi sentral dalam pembentukan kepribadian seorang Muslim. Lebih dari sekadar serangkaian ritual ibadah, ajaran Islam menekankan bahwa kepribadian yang Saleh terwujud melalui interaksi individu aktif dan positif dengan masyarakat serta lingkungannya. Tanggung jawab sosial, dalam konteks Islam, mengacu pada kewajiban moral dan etika yang ditetapkan setiap umat Islam terhadap sesama manusia, komunitas, dan alam semesta, yang semuanya terikat dalam

kerangka kepatuhan kepada Allah SWT. Teori kepribadian dalam Islam tidak dapat dipisahkan dari dimensi tanggung jawab sosial yang komprehensif, yang mengintegrasikan aspek spiritual, moral, dan sosial secara harmonis dalam kehidupan seorang Muslim. Kepribadian Islami yang ideal adalah cerminan dari keseimbangan antara pengabdian vertikal kepada Allah (*Hablumminallah*) dan penerapan nilai-nilai luhur dalam interaksi horizontal dengan sesama manusia (*Hablumminannas*).

- **Tanggung Jawab Sosial dalam Al-Qur'an**

Al-Qur'an, sebagai sumber utama ajaran Islam, memberikan kerangka kerja yang jelas dan komprehensif mengenai tanggung jawab sosial. Kitab suci ini tidak hanya berisi pedoman tentang ibadah pribadi, tetapi juga menekankan pentingnya kontribusi masyarakat terhadap kesejahteraan secara keseluruhan. Dalam Al-Qur'an, tanggung jawab sosial mencakup berbagai aspek, mulai dari membantu sesama yang membutuhkan, menegakkan keadilan, hingga menjaga keharmonisan sosial dan lingkungan alam. Pentingnya tanggung jawab sosial dalam Al-Qur'an tercermin dalam berbagai perintah dan anjuran yang menggarisbawahi bahwa keimanan sejati harus diwujudkan dalam tindakan nyata yang bermanfaat bagi masyarakat.

- **Kewajiban Membantu Sesama dan Menjaga Keadilan Sosial**

Salah satu pilar utama tanggung jawab sosial yang ditekankan Al-Qur'an adalah kewajiban untuk membantu sesama, terutama mereka yang berada dalam kondisi rentan seperti orang miskin, anak yatim, dan mereka yang tertindas. Al-Qur'an secara eksplisit

menyebutkan golongan-golongan ini dan memerintahkan umat Islam untuk memberikan bantuan dan dukungan. Dalam surat Al-Baqarah ayat 177, Allah SWT berfirman: *“Bukanlah kebaikan itu hanya menghadap wajahmu ke arah timur dan barat, tetapi kebaikan itu adalah orang yang memberi kepada Allah, Hari Akhir, malaikat, kitab-kitab-Nya, dan para nabi, dan memberikan hartanya, meskipun dia mencintainya, kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang miskin, orang yang dalam perjalanan, orang yang meminta-minta, dan untuk memerdekakan budak.”* (QS. Al-Baqarah : 177) Ayat ini secara jelas mengartikulasikan bahwa esensi kebaikan (al-birr) dalam Islam tidak hanya terbatas pada aspek ritual formal, tetapi justru terletak pada manifestasi iman dalam tindakan sosial yang konkret. Memberikan harta kepada mereka yang membutuhkan, meskipun harta tersebut dicintai, merupakan indikator keimanan yang kokoh dan fondasi kepribadian yang luhur. Kewajiban ini melampaui sekedar penyampaian materi, tetapi juga mencakup empati, perhatian, dan upaya aktif untuk meringankan beban sesama. Interpretasi ayat ini oleh para mufasir klasik maupun kontemporer sepakat bahwa ini adalah perintah untuk mewujudkan keadilan sosial dan mengurangi kesenjangan ekonomi di masyarakat Muslim.<sup>467</sup>

Selain kewajiban membantu sesama, Al-Qur'an juga sangat tegas dalam menekankan pentingnya menegakkan keadilan (*al-'adl*) di seluruh lapisan masyarakat. Keadilan merupakan salah satu sifat Allah (*asmaul husna*) yang harus tercermin dalam perilaku dan tindakan seorang muslim. Dalam surat An-Nisa ayat 58, Allah

berfirman: *“Sesungguhnya Allah memerintahkan kamu untuk menyampaikan amanat kepada yang berhak menerimanya, dan apabila kamu menetapkan hukum di antara manusia, maka hendaklah kamu memutuskan dengan adil.”* (QS. An-Nisa : 58) Ayat ini menekankan bahwa keadilan adalah amanat Allah yang harus ditegakkan, terutama bagi mereka yang memiliki otoritas dan kekuasaan untuk mengambil keputusan. Namun prinsip keadilan ini tidak hanya berlaku bagi para pemimpin, tetapi juga bagi setiap individu dalam interaksi sosialnya. Keadilan harus menjadi landasan dalam setiap hubungan, transaksi, dan interaksi antarmanusia. Menegakkan keadilan bukan sekedar menghindari perbuatan zalim, tetapi juga aktif berupaya menciptakan sistem dan struktur sosial yang adil dan merata.<sup>468</sup> Kepribadian muslim yang berlandaskan tanggung jawab sosial adalah kepribadian yang senantiasa berupaya untuk mewujudkan keadilan dalam segala aspek kehidupan, baik dalam skala pribadi maupun sosial.

- **Tanggung Jawab Sosial dalam Hadits Nabi Muhammad SAW**

Nabi Muhammad SAW, sebagai uswah hasanah (teladan terbaik) bagi umat Islam, tidak hanya mengajarkan tanggung jawab sosial melalui perkataan, tetapi juga melalui tindakan dan perilaku sehari-hari. Hadits-hadits Nabi SAW memberikan penjelasan lebih lanjut dan konkrit tentang bagaimana tanggung jawab sosial harus diimplementasikan dalam kehidupan seorang muslim. Hadits-hadits ini mencakup berbagai aspek tanggung jawab sosial, mulai dari hubungan interpersonal, kewajiban terhadap komunitas, hingga etika lingkungan.

Rasulullah SAW mengajarkan bahwa seorang muslim tidak boleh acuh tak acuh terhadap kesulitan dan penderitaan yang dialami saudaranya. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari, Rasulullah SAW bersabda: *“Barangsiapa yang tidak peduli dengan urusan umat Islam, maka ia bukan bagian dari mereka.”* (HR.Bukhari) Hadits ini merupakan peringatan keras bagi umat Islam untuk tidak mengabaikan tanggung jawab sosialnya. “Urusan umat Islam” dalam hadits ini mencakup segala hal yang berkaitan dengan kesejahteraan, keadilan, dan kemajuan masyarakat Muslim. Ketidakpedulian terhadap urusan umat Islam menunjukkan kurangnya keimanan dan kepribadian seorang Muslim.<sup>469</sup> Hadits ini memotivasi setiap Muslim untuk proaktif dan responsif terhadap kebutuhan komunitasnya, serta ikut aktif dalam memecahkan masalah-masalah sosial yang ada.

Dalam riwayat lain, Rasulullah SAW juga menegaskan keutamaan membantu sesama Muslim yang kesulitan. Diriwayatkan dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda: *“Barangsiapa memudahkan urusan orang yang sulit, Allah akan memudahkan urusannya di dunia dan akhirat. Barangsiapa melindungi aib seorang Muslim, Allah akan menutupi aibnya di dunia dan akhirat. Allah selalu membantu hamba-Nya selama hamba itu membantu saudaranya.”* (HR.Muslim) Hadits ini menjelaskan ganjaran besar bagi mereka yang membantu meringankan beban sesama Muslim. Membantu orang lain tidak hanya merupakan kewajiban sosial, tetapi juga investasi akhirat yang sangat berharga. Hadits ini juga menekankan nilai solidaritas dan persaudaraan (ukhuwah

Islamiyah) dalam Islam, di mana setiap Muslim merasa bertanggung jawab terhadap kesejahteraan saudaranya.<sup>470</sup>

Selain membantu kesulitan mereka, tanggung jawab sosial dalam Islam juga mencakup kewajiban menjaga hubungan sosial yang harmonis dan konstruktif dengan sesama. Rasulullah SAW mengajarkan bahwa kualitas iman seseorang tercermin dalam kualitas teknis dengan orang lain. Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Rasulullah SAW bersabda: *“Tidaklah sempurna iman seseorang di antara kalian hingga ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri.”* (HR.Muslim) Hadits ini menunjukkan bahwa cinta dan kepedulian terhadap sesama merupakan indikator penting dari kesempurnaan iman. Mencintai saudara seiman sebagaimana mencintai diri sendiri berarti menghargai hak mereka, berempati terhadap perasaan mereka, dan berupaya menciptakan hubungan yang saling menguntungkan dan harmonis. Hadits ini mendorong pengembangan kepribadian yang altruistik dan solider, yang mengutamakan kepentingan bersama di atas kepentingan pribadi.<sup>471</sup>

Konsep tanggung jawab sosial dalam Islam tidak hanya terbatas pada hubungan antarmanusia, tetapi juga mencakup kewajiban terhadap lingkungan alam. Islam mengajarkan bahwa manusia adalah khalifah (wakil) Allah di bumi yang bertugas menjaga dan melestarikan alam. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad, Rasulullah SAW bersabda: *“Jika seseorang di antara kalian menanam pohon atau menabur benih, kemudian dimakan oleh burung, manusia, atau hewan, maka itu menjadi sedekah*

*baginya.*” (HR.Ahmad) Hadits ini menunjukkan bahwa tindakan sederhana seperti menanam pohon atau merawat tanaman dapat bernilai ibadah dan menjadi sedekah jika memberikan manfaat bagi makhluk hidup lainnya. Hadits ini mencerminkan pandangan Islam yang holistik terhadap tanggung jawab sosial, yang mencakup seluruh aspek kehidupan, termasuk lingkungan alam.<sup>472</sup> Kepribadian Muslim yang bertanggung jawab adalah kepribadian yang peduli terhadap kelestarian lingkungan dan berupaya menjaga keseimbangan ekosistem.

Tanggung jawab sosial dalam Islam bukan sekadar rangkaian kewajiban yang harus dipenuhi, melainkan merupakan bagian integral dari pembentukan kepribadian Muslim yang utuh dan Saleh. Kepribadian Islam yang ideal adalah kepribadian yang mencerminkan nilai-nilai luhur Islam dalam setiap aspek kehidupan, baik dalam hubungan dengan Allah, sesama manusia, maupun lingkungan alam. Tanggung jawab sosial menjadi perwujudan konkret dari keimanan dan ketakwaan seorang Muslim.

Setiap Muslim diharapkan untuk berperan aktif dan membangun dalam masyarakat. Islam tidak mengajarkan konsep individualisme yang ekstrem, namun mendorong umatnya untuk menjadi agen perubahan positif dalam komunitasnya. Partisipasi aktif dalam kegiatan sosial yang bermanfaat, seperti memberikan bantuan kepada yang membutuhkan, berdakwah, atau berkontribusi dalam pembangunan masyarakat, merupakan wujud dari tanggung jawab sosial dan cerminan kepribadian Muslim yang Saleh. Tindakan sosial yang baik tidak hanya memberikan manfaat bagi orang lain, tetapi

juga memberikan kepuasan spiritual dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.<sup>473</sup>

Tanggung jawab sosial dalam Islam tidak boleh diartikan sebagai pengabaian terhadap hak-hak individu. Islam mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antara hak dan kewajiban. Seorang Muslim yang bertanggung jawab sosial adalah orang yang menyadari hak-haknya sebagai individu, namun juga tidak melupakan kewajibannya terhadap masyarakat dan lingkungannya. Keseimbangan ini penting untuk menciptakan masyarakat yang adil dan harmonis, di mana hak setiap individu dihormati dan kewajiban sosial dijalankan dengan penuh kesadaran. Kepribadian Muslim yang matang adalah kepribadian yang mampu mengatasi kompleksitas kehidupan sosial dengan menjaga keseimbangan ini, sehingga tidak terjebak dalam egoisme atau mengabaikan hak-hak orang lain.

### **Landasan Kepribadian Islam**

Kepribadian Islam merupakan konstruk multidimensional yang menjadi fokus kajian penting dalam studi keislaman. Pembentukan kepribadian yang Islami tidaklah bersifat statistik, melainkan sebuah proses dinamis yang terus berkembang seiring interaksi individu dengan nilai-nilai dan ajaran Islam. Pendekatan empiris dalam memahami kepribadian Islam menurut Yedi Supriadi tidak terlepas dari pengakuan terhadap Al-Qur'an dan Hadis sebagai sumber utama ajaran Islam. Kedua sumber ini tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga mengandung nilai-nilai dan prinsip-prinsip psikologis yang dapat diobservasi dan diuji secara empiris dalam kehidupan

individu Muslim. Supriadi berpendapat bahwa ilmu Al-Qur'an dan Hadis, dengan metodologi tafsir yang sahih, dapat memberikan kerangka empiris yang kokoh untuk memahami dinamika kepribadian Islam.

Dalam konteks ilmu Al-Qur'an, pendekatan empiris dapat dilihat dari bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang karakter, jiwa, dan perilaku manusia dijelaskan dan dikaji secara mendalam. Tafsir-tafsir Al-Qur'an klasik maupun kontemporer dapat menjadi sumber data empiris yang kaya untuk memahami konsep-konsep psikologis dalam perspektif Islam. Misalnya, ayat-ayat yang membahas tentang *nafs* (jiwa), *qalb* (hati), *aql* (akal), dan *ruh* (ruh) dapat menjadi titik awal untuk memahami struktur kepribadian manusia dalam perspektif Islam. Penelitian terhadap kisah-kisah para nabi dan rasul dalam Al-Qur'an juga dapat memberikan studi kasus empiris tentang bagaimana nilai-nilai Islam diimplementasikan dalam kehidupan nyata dan membentuk kepribadian yang ideal.

Demikian pula, dalam ilmu Hadis, pendekatan empiris dapat ditemukan dalam kajian terhadap hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan akhlak, perilaku, dan interaksi sosial. Hadis-hadis ini tidak hanya berisi perintah dan larangan, tetapi juga deskripsi tentang karakter ideal seorang Muslim, serta contoh-contoh konkret dari perilaku Nabi dan sahabat. Analisis *asbab al-wurud* (latar belakang munculnya hadis) dan *fiqh al-hadits* (pemahaman mendalam hadis) dapat membantu memahami

konteks sosial dan budaya hadis, serta relevansinya dalam membentuk kepribadian umat Islam di berbagai zaman.

Yedi Supriadi, melalui pendekatan empiris ilmu Al-Qur'an dan Hadis, melihat dinamika kepribadian Islam sebagai sebuah proses interaktif dan berkelanjutan. Proses ini melibatkan berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, yang saling mempengaruhi dan membentuk kepribadian individu muslim. Dinamika ini tidak bersifat linier dan statistik, melainkan fluktuatif dan adaptif, bergantung pada interaksi individu dengan ajaran Islam dan lingkungannya.

Salah satu aspek penting dalam dinamika kepribadian Islam menurut Supriadi adalah konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Konsep ini Merujuk pada upaya berkelanjutan untuk membersihkan jiwa dari sifat-sifat negatif dan mengisinya dengan sifat-sifat positif yang sesuai dengan ajaran Islam. Proses *tazkiyatun nafs* ini merupakan inti dari dinamika kepribadian Islam, karena melibatkan introspeksi diri, muhasabah (evaluasi diri), dan mujahadah (perjuangan melawan hawa nafsu). Al-Qur'an dan Hadis memberikan panduan yang jelas tentang cara-cara melakukan *tazkiyatun nafs* , seperti melalui ibadah, zikir, doa, dan perbuatan baik.

Selain *tazkiyatun nafs* , faktor lain yang mempengaruhi dinamika kepribadian Islam adalah interaksi dengan lingkungan sosial. Lingkungan sosial, baik keluarga, teman sebaya, maupun masyarakat secara luas, memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian individu. Dalam konteks Islam, lingkungan sosial yang ideal adalah lingkungan yang kondusif untuk pertumbuhan spiritual dan moral.

Al-Qur'an dan Hadis menekankan pentingnya menjaga hubungan baik dengan sesama muslim (*ukhuwah Islamiyah*) dan saling menasihati dalam kebaikan (*tawashaw bil haqqi wa tawashaw bis sabr*). Interaksi positif dengan lingkungan sosial yang Islami dapat memperkuat nilai-nilai Islam dalam diri individu dan mendorong perkembangan kepribadian yang lebih baik.

Lebih lanjutnya, Yedi Supriadi juga memperhatikan dimensi kognitif dalam dinamika kepribadian Islam. Pemahaman dan pengetahuan tentang ajaran Islam, terutama yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis, memiliki peran krusial dalam membentuk pola pikir dan keyakinan individu Muslim. Ilmu Al-Qur'an dan Hadis tidak hanya berfungsi sebagai sumber hukum dan etika, tetapi juga sebagai kerangka kognitif untuk memahami diri sendiri, dunia, dan tujuan hidup. Semakin dalam pemahaman seseorang terhadap ajaran Islam, semakin kuat pula pengaruhnya dalam membentuk kepribadian dan perilakunya. Proses belajar dan menuntut ilmu agama (*thalab al-'ilm*) merupakan bagian integral dari dinamika kepribadian Islam.

Dalam ajaran Islam, kepribadian bukanlah entitas statis, melainkan sebuah dinamika yang terus berkembang sepanjang hidup. Dinamika kepribadian dalam Islam, sebagaimana diungkapkan oleh Yedi Supriadi, merujuk pada proses perubahan dan perkembangan individu dalam mencapai kesempurnaan spiritual dan moral yang selaras dengan prinsip-prinsip agama. Pandangan ini menekankan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk terus meningkatkan kualitas diri mereka, baik secara internal

maupun eksternal, melalui pemahaman dan implementasi ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari.

Kepribadian dalam perspektif Islam merupakan manifestasi dari interaksi kompleks antara berbagai aspek internal manusia, yang paling utama adalah hati (*Qalb*), jiwa (*Nafs*), *ruh*, dan jasad. Keempat aspek ini tidak beroperasi secara terpisah, melainkan saling memengaruhi dan membentuk keseluruhan kepribadian seseorang. Integrasi yang harmonis antara aspek-aspek ini adalah kunci untuk mencapai kepribadian yang kokoh dan seimbang dalam pandangan Islam.

### **Tiga Fase Diferensiasi Kesadaran Diri**

#### **a. Fase Alam Samar: Dominasi Akal dan Keterbatasan Kesadaran Diri**

Fase Alam Samar merupakan tahap awal dalam proses kesadaran kesadaran diri, di mana individu cenderung berfungsi dengan mengandalkan akal sebagai instrumen utama dalam berpikir dan bertindak.<sup>474</sup> Pada fase ini, pemahaman individu terhadap dunia dan diri sendiri masih bersifat terbatas pada aspek rasional dan objektif. Mereka cenderung melihat kenyataan melalui kaca mata logika dan penalaran semata, tanpa menyelami dimensi batin yang lebih dalam. Akibatnya, pemahaman terhadap kehidupan dan tujuan eksistensial seringkali bersifat dangkal dan terfokus pada pemenuhan kebutuhan duniawi.

#### **b. Fase Alam Sadar: Integrasi Akal dan Hati dalam Pencarian Jati Diri**

Fase Alam Sadar menandai transformasi signifikan dalam proses pembentukan jati diri. Pada tahap ini, individu mulai membuka diri untuk mengintegrasikan akal dan hati dalam pencarian makna hidup yang lebih dalam.<sup>475</sup> Kesadaran diri mulai berkembang melampaui batas-batas rasionalitas semata, dan individu mulai introspektif, mengeksplorasi perasaan, keyakinan batin, dan nilai-nilai spiritual. Mereka menyadari bahwa kehidupan tidak hanya sekedar memenuhi kebutuhan materi dan pencapaian duniawi, tetapi juga mencakup dimensi batin yang kaya dan hubungan transenden dengan Tuhan. Pada fase ini, hati mulai berperan sebagai pusat kesadaran yang lebih dalam, menyeimbangkan dominasi akal dan membuka jalan bagi pemahaman imajinasi. Proses pencarian jati diri lebih menjadi holistik, melibatkan refleksi mendalam tentang tujuan hidup, nilai-nilai pribadi, dan hubungan spiritual. Individu mulai berasumsi-asumsi yang sebelumnya diterima begitu saja, dan mencari jawaban atas pertanyaan-pertanyaan fundamental tentang eksistensi diri dan makna kehidupan dari perspektif spiritual. Keterbukaan terhadap dimensi hati pada fase ini memungkinkan individu untuk mengalami pengalaman emosional dan spiritual yang lebih mendalam, yang selanjutnya memperkaya pemahaman diri dan dunia di sekitarnya.

### **c. Fase Alam Fitrah: Harmonisasi Hati dan Kesadaran Spiritual Mendalam**

Fase Alam Fitrah merupakan puncak dari proses imajinasi kesadaran diri, di mana individu mencapai harmonisasi antara akal, hati, dan fitrah<sup>476</sup>. Pada fase ini, hati sepenuhnya terintegrasi dalam

perjalanan spiritual, menjadi pusat kesadaran yang dipandu oleh cahaya ilahi. Individu tidak hanya menggunakan akal dan perasaan, tetapi juga mengandalkan intuisi dan firasat yang berasal dari kesadaran batin yang mendalam (neosis)<sup>477</sup>. Kesadaran spiritual yang tumbuh pada fase ini memungkinkan individu untuk merasakan keterhubungan yang mendalam dengan alam semesta dan Tuhan. Fitrah, sebagai potensi dasar manusia yang cenderung kepada kebaikan dan kebenaran, berkembang secara optimal, membimbing individu menuju pemahaman yang hakiki tentang hidup dan tujuan eksistensial mereka. Dalam Fase Alam Fitrah, individu mencapai tingkat kesadaran diri yang tinggi, ditandai dengan ketenangan batin, kebijaksanaan, dan kemampuan untuk melihat kenyataan dengan perspektif yang lebih luas dan mendalam. Kondisi ini seringkali dikaitkan dengan konsep *insan kamil* dalam tradisi sufisme, yaitu manusia sempurna yang telah mencapai tingkat spiritualitas tertinggi dan merefleksikan sifat-sifat ilahi dalam dirinya<sup>478</sup>. Intuisi dan refleksi yang tajam pada fase ini bukan merupakan kemampuan magis, melainkan hasil dari proses pembersihan hati dan koneksi spiritual yang mendalam, sebagaimana dijelaskan dalam sumber-sumber agama dan spiritualitas Islam.

### **Proses Diferensiasi dan Peran Praktik Spiritual**

Proses pembekuan kesadaran diri dalam fase ketiga ini menunjukkan perkembangan bertahap dari pemikiran rasional menuju pemahaman spiritual yang lebih mendalam. Proses ini bukanlah linier, melainkan berlapis, dengan setiap fase membangun

fondasi bagi fase selanjutnya. Pengembangan kesadaran diri yang optimal dalam psikologi kepribadian Islam sangat dipengaruhi oleh praktik spiritual yang konsisten. Praktik-praktik seperti dzikir, doa, refleksi batin (tafakur), dan ibadah lainnya memiliki peran krusial dalam membersihkan hati dan pikiran dari gangguan-gangguan duniawi yang menghalangi perkembangan spiritual. Dzikir, sebagai upaya untuk selalu mengingat Allah, membantu menenangkan hati dan memusatkan pikiran pada dimensi spiritual<sup>479</sup>. Doa, sebagai sarana komunikasi langsung dengan Tuhan, memperkuat koneksi spiritual dan memohon petunjuk serta bimbingan. Refleksi batin (tafakur) memungkinkan individu untuk memikirkan makna kehidupan, tujuan eksistensial, dan hubungan dengan Sang Pencipta.<sup>480</sup> Melalui praktik-praktik spiritual yang konsisten, hati dan pikiran menjadi lebih jernih, membuka pintu bagi intuisi dan memahami lebih dalam, serta memfasilitasi transisi menuju Fase Alam Fitrah.

Pembentukan jati diri dalam psikologi kepribadian Islam merupakan perjalanan spiritual yang melibatkan proses diferensiasi kesadaran diri melalui tiga fase utama: Alam Samar, Alam Sadar, dan Alam Fitrah. Fase Alam Samar ditandai dengan dominasi akal dan kesadaran spiritual, Fase Alam Sadar merupakan tahap integrasi akal dan hati dalam pencarian jati diri, dan Fase Alam Fitrah adalah puncak harmonisasi hati dan kesadaran spiritual yang mendalam. Proses ini didorong oleh praktik spiritual yang konsisten, yang membantu individu untuk membersihkan hati dan pikiran, serta membuka potensi fitrah mereka. Pemahaman ketiga fase

diferensiasi ini memberikan kerangka konseptual yang komprehensif untuk memahami dinamika perkembangan kepribadian dalam perspektif Islam, menyoroti pentingnya integrasi dimensi rasional, emosional, dan spiritual dalam mencapai jati diri yang hakiki. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengkaji secara empiris validitas model fase diferensiasi ini dalam konteks psikologi kepribadian Islam, serta mengembangkan intervensi psikologis yang berdasarkan pada prinsip-prinsip pengembangan kesadaran diri spiritual.

### **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-hari<sup>481</sup>. 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 kabur<sup>482</sup>.

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 luas<sup>483</sup>.

Dalam konteks psikologi kepribadian Islam, proses ini tidak hanya melibatkan akal atau logika rasional semata, tetapi juga aspek yang lebih dalam, seperti hati dan fitrah manusia yang bersifat spiritual. Fase Alam Samar, sebagai tahap pertama dalam perjalanan kesadaran diri, merupakan fase yang ditandai dengan dominasi akal (*kognitif*), dorongan hawa nafsu, serta pengaruh dari struktur psikis yang kompleks, seperti id, ego, dan super ego. Tahap ini mencerminkan keterbatasan dalam kesadaran diri individu yang masih terbatas pada pemahaman rasional dan insting dasar manusia.

Pada fase ini, akal (*kognitif*) berfungsi sebagai alat utama dalam pemrosesan informasi dan pengambilan keputusan. Dominasi akal yang berfokus pada logika dan rasionalitas membuat individu

cenderung berpikir secara terbatas, hanya berdasarkan pada apa yang dapat dicapai melalui akal dan perasaan sehari-hari. Pemahaman terhadap dunia dan dirinya sendiri pada tahap ini masih terikat pada kenyataan duniawi dan objektif. Dengan kata lain, individu lebih berfokus pada pencapaian materi dan kebutuhan fisik yang lebih konkret, tanpa mengintegrasikan dimensi batin yang lebih dalam. Sebagai contoh, individu mungkin berusaha mencapai kesuksesan sosial atau materi tanpa mempertimbangkan makna spiritual atau tujuan hidup yang lebih besar dalam perspektif agama.

Hawa nafsu memiliki peran yang sangat besar dalam Fase Alam Samar. Nafsu atau dorongan egois seringkali mendorong individu untuk mencari pemenuhan kebutuhan jasmani yang bersifat instan dan tidak memikirkan dampaknya terhadap kehidupan spiritual dan moral mereka. Dorongan ini mencakup keinginan untuk memperoleh kesenangan fisik, seperti nafsu makan, nafsu seksual, serta keinginan untuk memperoleh pengakuan sosial atau materialisme. Pada tahap ini, individu lebih cenderung terjebak dalam pencarian kepuasan yang bersifat egois dan instan, yang dapat menghalangi proses pembersihan jiwa dan pencarian makna yang lebih mendalam.

Struktur psikis yang terdiri dari id, ego, dan super ego menurut teori psikoanalitik Sigmund Freud juga sangat relevan dalam menggambarkan fase ini. *Id*, yang merupakan bagian dari kepribadian yang bekerja berdasarkan prinsip kesenangan, mendorong individu untuk memenuhi dorongan dan keinginan tanpa memperhatikan aturan sosial atau moral. Pada Fase Alam

Samar, *id* ini lebih dominan, mengarahkan individu untuk bertindak berdasarkan dorongan primal, seperti insting seksual atau insting untuk bertahan hidup. Insting kehidupan (*Eros*) yang mencakup dorongan seksual, pemeliharaan diri, serta kelangsungan hidup spesies, mempengaruhi individu untuk mengejar kepuasan fisik dan materi, seringkali tanpa kontrol yang memadai. Sebaliknya, insting kematian (*Thanatos*) berfungsi sebagai dorongan destruktif yang mendorong individu menuju penghindaran atau perusakan diri, yang tercermin dalam perilaku yang impulsif dan merusak. Freud menekankan bahwa pada tahap ini, individu mungkin tidak menyadari sepenuhnya bahwa dorongan-dorongan ini berasal dari id mereka, dan karena itu lebih rentan terhadap pengaruh hawa nafsu.

Di sisi lain, ego berfungsi sebagai mediator antara dorongan id dan tuntutan realitas eksternal. Pada Fase Alam Samar, ego ini masih sangat lemah dalam mengendalikan dorongan id yang bersifat impulsif. Super ego, yang berfungsi sebagai bagian dari kepribadian yang terkait dengan norma moral dan etika, juga belum berkembang sepenuhnya. Pada tahap ini, individu cenderung bertindak lebih berdasarkan keinginan pribadi daripada pertimbangan moral atau sosial yang lebih tinggi.

Keterbatasan kesadaran diri pada fase ini mengarah pada pandangan dunia yang sangat terbatas. Individu pada tahap Alam Samar hanya mengandalkan kemampuan kognitif untuk memahami dunia dan dirinya tanpa mempertimbangkan dimensi spiritual dan emosional yang lebih dalam. Mereka belum mampu mengakses

potensi hati dan fitrah mereka yang lebih mendalam, yang merupakan sumber kearifan dan petunjuk spiritual. Sebagai contoh, dalam surat Ar-Ra'd ayat 28, Al-Quran menekankan bahwa hati yang mengingat Allah akan menemukan kedamaian, yang mencerminkan bahwa kesadaran diri yang murni datang melalui koneksi spiritual dengan Tuhan, bukan sekadar pemikiran rasional atau dorongan egois.

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 doa<sup>484</sup>. 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 sejati<sup>485</sup>.

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 tinggi<sup>486</sup>.

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 Tuhan<sup>487</sup>. 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 tinggi<sup>488</sup>. 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 mendalam<sup>489</sup>. 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 spiritual<sup>490</sup>. 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 bermakna<sup>491</sup>. 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 Tuhan<sup>492</sup>. 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 abadi<sup>493</sup>. 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 mereka<sup>494</sup>. Alam Samar bukanlah kondisi permanen, melainkan sebuah fase penting yang membuka jalan menuju pencapaian kesadaran yang lebih tinggi dan kehidupan yang lebih bermakna.

### **Fase Alam Sadar**

Dalam lanskap psikologi kepribadian Islam, fase alam sadar memegang peranan krusial sebagai tahapan ketika individu mulai mengintegrasikan dimensi rasionalitas (akal) dan emosionalitas (hati) dalam upaya pencarian jati diri yang lebih bermakna. Fase ini

menandai transisi kesadaran yang lebih luas, melampaui pemahaman hidup sebagai sekadar pemenuhan kebutuhan material dan jasmani, menuju pengakuan dimensi spiritual yang inheren dalam eksistensi manusia. Psikologi Islam memandang jati diri secara holistik, tidak terbatas pada aspek rasionalitas semata, melainkan sebagai entitas yang terjalin dari komponen jasmani, akal, hati, dan fitrah (potensi spiritual) yang saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain. Pencarian jati diri yang autentik dan komprehensif memerlukan integrasi yang harmonis dari seluruh aspek tersebut.

Pada fase alam sadar, akal tidak lagi beroperasi secara terpisah, melainkan bersinergi dengan hati dalam menginterpretasi pengalaman hidup dan menggali makna yang lebih dalam. Hati, berfungsi sebagai pusat kesadaran spiritual yang membimbing akal dalam proses pengambilan keputusan dan evaluasi pengalaman. Akal, yang dalam perspektif psikologi kepribadian Islam dipahami sebagai instrumen untuk memahami dunia dan membedakan antara kebenaran dan kesalahan, mencapai efektivitas optimal ketika dipandu oleh hati yang bersih dan jernih. Hati, dalam pandangan Islam, tidak sekadar organ emosional, tetapi juga wadah bagi nilai-nilai spiritual, keimanan, dan kesadaran yang lebih tinggi akan Tuhan dan hakikat kehidupan.

Perkembangan kesadaran dalam fase alam sadar ini memungkinkan individu untuk menyadari bahwa eksistensi manusia tidak hanya berorientasi pada pencapaian duniawi yang bersifat sementara, melainkan juga terhubung dengan relasi transendental

dengan Tuhan serta pencarian makna yang lebih mendalam. Proses introspeksi menjadi imperatif pada tahap ini, mendorong individu untuk mengajukan pertanyaan-pertanyaan fundamental mengenai eksistensi diri, seperti "*Siapakah saya?*" dan "*Apa tujuan hidup saya di dunia ini?*". Dalam kerangka psikologi Islam, introspeksi tidak hanya sebatas menggali perasaan dan emosi pribadi, tetapi juga mencakup penelusuran hubungan dengan Tuhan dan pemahaman akan peran individu sebagai bagian dari ciptaan-Nya. Refleksi batin (tafakur), yang merupakan praktik spiritual esensial dalam Islam, memainkan peran signifikan dalam membantu individu menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan eksistensial tersebut, serta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang hakikat diri.

Dalam konteks pencarian jati diri, fase alam sadar ditandai dengan pergeseran orientasi hidup dari yang sebelumnya cenderung materialistis dan rasional, menuju kehidupan yang lebih spiritual dan sarat makna. Salah satu karakteristik penting fase ini adalah upaya pencarian keseimbangan antara nafsu dan fitrah. Dalam pandangan Islam, nafsu merujuk pada dorongan atau keinginan yang seringkali terkait dengan pemenuhan kepuasan duniawi, yang berpotensi mendorong individu untuk bertindak egois atau mengikuti hawa nafsu. Sebaliknya, fitrah adalah potensi dasar manusia yang cenderung kepada kebaikan, kebenaran, dan relasi yang mendalam dengan Tuhan. Fase alam sadar menjadi arena di mana individu mulai menyadari adanya dinamika tegangan antara kedua kekuatan ini, dan pencarian jati diri dipahami sebagai upaya

untuk mengharmonisasikan nafsu dengan fitrah yang lebih luhur, sehingga kedamaian batin dapat diraih.

Praktik spiritual memegang peran krusial dalam mendukung integrasi akal dan hati. Dzikir (mengingat Allah) dan doa menjadi sarana fundamental dalam membersihkan hati dan mempererat koneksi spiritual dengan Tuhan. Dzikir membantu menenangkan jiwa dan memusatkan pikiran pada dimensi spiritual, sementara doa memungkinkan individu untuk berkomunikasi secara langsung dengan Tuhan, memohon petunjuk-Nya, dan memperkuat keyakinan. Doa juga berfungsi sebagai instrumen untuk memperteguh niat dan keikhlasan dalam menjalani kehidupan, serta memohon bimbingan dalam menghadapi berbagai tantangan<sup>5</sup>.

Pada fase alam sadar, individu mulai menguji dan merefleksikan nilai-nilai yang sebelumnya diterima secara *taken for granted*. Mereka mulai mempertanyakan pandangan dunia yang dianut, serta nilai-nilai yang menjadi pedoman dalam kehidupan sehari-hari. Ini adalah tahapan di mana individu mengalami proses diferensiasi nilai, yang memungkinkan mereka untuk mengintegrasikan beragam pemahaman rasional dan spiritual guna mencapai pemahaman yang lebih holistik tentang diri dan tujuan hidup. Mereka mulai menginternalisasi pemahaman bahwa kehidupan tidak hanya sekadar tentang pencapaian duniawi semata, tetapi juga tentang kualitas hubungan dengan Tuhan dan makna yang lebih dalam dari setiap tindakan yang dilakukan.

Pada akhirnya, integrasi akal dan hati dalam fase alam sadar mengantarkan individu pada pemahaman jati diri yang lebih utuh dan komprehensif. Mereka tidak lagi mempersepsikan diri sebagai entitas yang terisolasi dari Tuhan dan lingkungan sekitar, melainkan sebagai bagian integral dari ciptaan Tuhan yang mengemban tanggung jawab spiritual. Mereka mulai menyadari bahwa eksistensi mereka memiliki tujuan yang transenden, yaitu untuk beribadah kepada Tuhan, memelihara hubungan yang harmonis dengan sesama manusia, dan mengembangkan potensi diri secara holistik. Fase alam sadar menjadi titik tolak esensial dalam perjalanan pencarian jati diri, karena pada fase ini individu mulai mengintegrasikan seluruh dimensi kehidupan rasional, emosional, dan spiritual untuk mencapai pemahaman yang lebih mendalam tentang hakikat diri mereka sebagai hamba Allah.

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 agama<sup>495</sup>. 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 buat<sup>496</sup>. 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 hati<sup>497</sup>.

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 akhirat<sup>498</sup>. 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 sholat dan puasa, tetapi juga dalam segala aspek kehidupan sehari-hari

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.

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. 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 sosial<sup>499</sup>.

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 harmonis<sup>500</sup>.

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 dalam<sup>501</sup>.

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 tawakal<sup>502</sup>. 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 tinggi<sup>503</sup>.

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 seringkali menjadi tantangan tersendiri, karena godaan duniawi yang terus menerus hadir dalam kehidupan sehari-hari. 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.

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 kehidupan<sup>504</sup>.

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 diambil<sup>505</sup>.

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 berkelanjutan<sup>506</sup>.

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.

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 mereka<sup>507</sup>.

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 dunia<sup>508</sup>. 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 duniawi<sup>509</sup>.

Dalam pandangan kefilosofatan, 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 *transendental* yang mana manusia cukup meyakini keberadaannya.<sup>510</sup>

Di sisi lain, ruh merupakan aspek yang lebih tinggi dan *transendental* 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 manusia<sup>511</sup>. 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 tinggi<sup>512</sup>.

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 luas<sup>513</sup>.

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. 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 Tuhan<sup>514</sup>.

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 mendalam<sup>515</sup>.

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 Tuhan<sup>516</sup>. 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 baik<sup>517</sup>.

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 memperlambat hubungan individu dengan Tuhan<sup>518</sup>. 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 lain<sup>519</sup>. Individu pada fase ini mulai menggunakan rasio mereka dengan bijaksana, mempertimbangkan tidak hanya kepentingan duniawi, tetapi juga nilai-nilai moral dan spiritual dalam pengambilan keputusan<sup>520</sup>. Mereka juga mengalami peningkatan kesadaran spiritual yang mendalam, yang mengarahkan mereka untuk memperdalam ibadah dan hubungan dengan Tuhan<sup>521</sup>.

Individu dalam Alam Sadar juga menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan emosi mereka, lebih mampu merespons dengan bijak, serta memperhatikan perasaan orang lain dalam setiap situasi<sup>522</sup>.

### **Fase Alam Fitrah**

Dalam ranah psikologi kepribadian Islam, konsep Fase Alam Fitrah menempati posisi sentral sebagai puncak perkembangan kesadaran diri yang utuh. Fase ini bukan sekadar tahapan psikologis, melainkan sebuah realitas spiritual di mana individu mencapai

harmonisasi mendalam antara akal, hati, dan fitrah, potensi bawaan yang dianugerahkan oleh Allah SWT. Pada Fase Alam Fitrah, individu tidak lagi terombang-ambing dalam keraguan eksistensial, melainkan telah mencapai tingkat kesadaran tertinggi tentang diri sendiri, Sang Pencipta, serta peran dan tujuan hidupnya di dunia. Integrasi sempurna antara dimensi rasional, emosional, dan spiritual memungkinkan individu untuk merasakan kedamaian batin yang hakiki serta pemahaman yang mendalam mengenai makna keberadaan mereka. Dalam perspektif psikologi kepribadian Islam, pencapaian Fase Alam Fitrah ini berkorespondensi erat dengan konsep kesempurnaan spiritual yang dikenal dalam tradisi tasawuf sebagai *insan kamil*, atau manusia paripurna, yang merefleksikan sifat-sifat ilahiah dalam dirinya secara optimal.<sup>523</sup>

Esensi Fase Alam Fitrah terletak pada optimalisasi potensi fitrah yang inheren dalam diri setiap manusia. Dalam konsepsi Islam, fitrah dimaknai sebagai predisposisi alami manusia untuk mengenal dan mengabdikan kepada Allah SWT, serta kecenderungan inheren terhadap kebaikan dan kebenaran.<sup>524</sup> Fitrah yang murni, tanpa terdistorsi oleh pengaruh eksternal maupun internal yang negatif, memungkinkan individu untuk merasakan keterhubungan yang mendalam dengan Allah SWT dan seluruh ciptaan-Nya. Koneksi ini melampaui sekadar pemahaman intelektual, melainkan merasuk ke dalam hati dan jiwa, menghadirkan pengalaman spiritual yang transformatif. Pada fase ini, individu tidak hanya mengetahui tentang Tuhan secara teoretis, tetapi *merasakan* kehadiran-Nya secara langsung dalam setiap aspek kehidupan.<sup>525</sup> Keadaan ini dicirikan dengan hilangnya hijab

atau penghalang spiritual antara hamba dan Khalik-Nya, sehingga terjalin komunikasi dan ma'rifah (pengetahuan langsung) yang mendalam.

Kesadaran spiritual yang mengemuka pada Fase Alam Fitrah melahirkan perspektif hidup yang luas dan mendalam. Individu mampu melihat realitas dengan kacamata yang holistik, mengintegrasikan dimensi spiritual dalam setiap tindakan dan keputusan. Pemahaman ini membawa mereka pada kemampuan untuk memaknai kehidupan secara lebih komprehensif, tidak hanya terpaku pada aspek material dan duniawi semata.<sup>526</sup> Salah satu manifestasi khas dari fase ini adalah peningkatan intuisi dan *firasat* yang tajam. Dalam psikologi Islam, intuisi bukanlah sekadar insting atau perasaan semata, melainkan sebuah bentuk pengetahuan langsung (*direct knowledge*) yang dianugerahkan oleh Allah SWT. Intuisi ini melampaui batas-batas nalar rasional dan menjangkau dimensi spiritual yang lebih tinggi. Pada Fase Alam Fitrah, individu mulai menerima *ilham* dan bimbingan langsung dari Allah SWT dalam bentuk pengetahuan intuitif, yang membantu mereka memahami makna hidup dan tujuan eksistensial mereka dengan lebih jernih dan mendalam. *Ilham* ini menjadi kompas spiritual yang menuntun langkah individu dalam menjalani kehidupan sesuai dengan ridha Ilahi.

Harmonisasi penuh antara akal, hati, dan fitrah menjadi karakteristik utama individu yang mencapai Fase Alam Fitrah. Akal, yang pada fase perkembangan sebelumnya cenderung didominasi oleh penalaran rasional dan kepentingan duniawi, kini

bertransformasi menjadi instrumen untuk memahami kebenaran spiritual yang transenden. Hati, yang telah melalui proses pembersihan dan penyucian melalui praktik-praktik spiritual seperti *dzikir*, doa, dan *tafakur*, menjadi pusat kesadaran batin yang murni dan bercahaya. Integrasi spiritual yang utuh antara rasionalitas, emosi, dan potensi fitrah inilah yang menghasilkan ketenangan batin yang mendalam, kebijaksanaan yang terpancar dalam setiap tindakan, serta kemampuan untuk bertindak dengan penuh kesadaran spiritual dalam setiap langkah kehidupan. Keadaan ini selaras dengan konsep *insan kamil*, manusia yang telah mencapai kesempurnaan dalam seluruh dimensi kehidupan fisik, mental, dan spiritual.

Pada Fase Alam Fitrah, kesadaran diri yang hakiki mencapai puncaknya. Individu menyadari sepenuhnya peranannya sebagai *khalifah* di bumi, amanah yang diemban untuk memakmurkan dunia dan menjaga harmoni ciptaan. Kesadaran ini diiringi dengan pemahaman mendalam bahwa esensi hidup adalah pengabdian total kepada Allah SWT. Mereka tidak lagi terbelenggu oleh ilusi keinginan duniawi atau distorsi nafsu yang menghambat perjalanan spiritual. Sebaliknya, individu mampu menjalani kehidupan dengan penuh makna, dilandasi oleh pemahaman yang jernih tentang tujuan hidup yang sebenarnya menjadi hamba Allah SWT yang saleh dan menjaga hubungan harmonis dengan sesama makhluk ciptaan-Nya. Kehidupan duniawi dilihat sebagai sarana untuk mencapai ridha Allah SWT dan bekal menuju kehidupan akhirat yang abadi.

Praktik spiritual memegang peranan krusial dalam Fase Alam Fitrah. Pada tahapan ini, individu benar-benar merasakan kehadiran Allah SWT dalam setiap tindakan dan aspek kehidupan mereka. *Dzikir*, sebagai bentuk penyucian hati dan pengingat konstan kepada Allah SWT, menjadi semakin mendalam dan terinternalisasi dalam ritme kehidupan sehari-hari. Doa menjadi sarana komunikasi yang sangat efektif untuk memperkuat koneksi spiritual dengan Allah SWT, memohon petunjuk-Nya, dan mengukuhkan niat dalam setiap langkah. *Tafakur* atau refleksi batin membantu individu untuk terus-menerus mengingat Allah SWT dan merenungkan ciptaan-Nya dengan hati yang bersih dan penuh kesadaran spiritual. Praktik-praktik ini bukan lagi sekadar rutinitas ritual keagamaan, melainkan telah bertransformasi menjadi manifestasi dari kehidupan spiritual yang utuh dan terintegrasi dalam setiap aspek eksistensi mereka.

Lebih lanjut, Fase Alam Fitrah juga ditandai dengan meningkatnya kepekaan individu terhadap lingkungan sekitar. Mereka mampu melihat makna yang lebih dalam dalam setiap peristiwa, menyadari tanda-tanda kebesaran Allah SWT dalam fenomena alam, dan lebih mampu berinteraksi dengan dunia berdasarkan nilai-nilai spiritual yang telah terinternalisasi. Individu melihat kehidupan dunia sebagai bagian integral dari perjalanan menuju kesempurnaan spiritual, dan setiap tindakan yang dilakukan menjadi ekspresi rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya.<sup>527</sup> Fokus mereka tidak lagi terpaku pada kehidupan duniawi yang fana, melainkan juga mencakup

dimensi *akhirat* dan kehidupan spiritual yang abadi. Keseimbangan antara perhatian terhadap dunia dan akhirat inilah yang mencerminkan kebijaksanaan dan kematangan spiritual yang diperoleh pada Fase Alam Fitrah.

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 besar<sup>528</sup>. Sebagaimana dijelaskan oleh al-Ghazali dalam 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 Tuhan<sup>529</sup>. Mahluk sosial yang memiliki mental yang sehat akan melahirkan manusia yang berguna bagi orang lain.<sup>530</sup>

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-hari<sup>531</sup>. 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 pikiran<sup>532</sup>.

*Tafakur* (merenung) dan *introspeksi* (mendalami diri) merupakan proses 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 mereka<sup>533</sup>. Dalam perspektif Sufisme, *tafakur* dianggap sebagai metode untuk mengatasi kedangkalan pemahaman dan membuka pintu-pintu kedalaman spiritual yang lebih tinggi<sup>534</sup>.

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 terima<sup>535</sup>. Ibn Arabi juga menggambarkan intuisi Ilahi sebagai pemahaman langsung terhadap realitas Tuhan yang dapat membuka cakrawala spiritual bagi individu yang mencapai tingkat kesucian tertentu<sup>536</sup>.

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 individu<sup>537</sup>. 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 Allah<sup>538</sup>.

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. 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 Tuhan<sup>539</sup>.

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 hati<sup>540</sup>.

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 makhluk<sup>541</sup>.

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-hari<sup>542</sup>.

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.

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). 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).

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 : 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 : 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 : 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 : 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' : 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 : 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 : 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 : 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 : 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 mendekatkan 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 : 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.

### **Proses Perubahan dari Fase Alam Samar ke Fase Alam Sadar**

Penyucian jiwa ( *Tazkiyah an-Nafs* ) merupakan sebuah konsep fundamental dalam ajaran Islam yang menempati posisi sentral sebagai inti dari risalah agama ini. *Tazkiyah an-Nafs* bukan sekedar formalitas ritual, melainkan sebuah perjalanan spiritual yang mendalam dan berkelanjutan, bertujuan untuk membersihkan hati dan jiwa dari berbagai macam penyakit spiritual dan kotoran batin, serta membawa diri sedekat mungkin kepada Allah SWT. Proses ini bukanlah sebuah pencapaian instan yang dapat dicapai dalam waktu singkat, melainkan sebuah usaha bertahap dan bertahap yang melibatkan serangkaian perkembangan jiwa yang kompleks dan dinamis. Dalam pendekatan psikologi kepribadian islam dipetakan melalui berbagai tingkatan dan konsep yang mendalam, salah satunya adalah pemahaman mengenai tiga fase alam jiwa yang saling berkaitan: Alam Samar (alam bawah sadar), Alam Sadar, dan Alam Fitrah (alam kesucian). Fase ketiga ini tidaklah berdiri sendiri secara terpisah dan kaku, melainkan merupakan entitas yang

saling berinteraksi, mempengaruhi, dan membentuk proses *Tazkiyah an-Nafs* secara keseluruhan. Sebagaimana tertuang dalam Al-Qur'an: "*Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya*" (QS. Asy-Syams: 9-10). Ayat ini menekankan bahwa keberuntungan sejati terletak pada kemampuan individu untuk membersihkan jiwa mereka dari keburukan dan dosa, serta mendekati diri kepada Allah. Penyucian jiwa bukan hanya bertujuan untuk menghapus dosa, tetapi juga untuk menumbuhkan karakter dan akhlak yang sesuai dengan tuntunan Islam.

*Tazkiyah an-Nafs* juga sangat ditekankan dalam hadis Nabi Muhammad SAW, di mana beliau bersabda: "*Ketahuiilah, sesungguhnya dalam tubuh itu ada segumpal daging, apabila ia baik maka baiklah seluruh tubuhnya, dan apabila ia rusak maka rusaklah seluruh tubuhnya. Ketahuiilah, segumpal daging itu adalah hati.*" (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini menggambarkan bahwa kondisi hati adalah indikator dari kualitas spiritualitas seseorang, dan bahwa hati yang baik akan menghasilkan perbuatan yang baik pula.

Alam Sadar, dengan akal dan kesadarannya, berperan sebagai pengawas dan pengarah Alam Samar. Melalui refleksi diri (*muhasabah*) dan perenungan (*tafakkur*), Alam Sadar dapat mengenali dan memahami dorongan-dorongan negatif yang muncul dari Alam Samar, kemudian berupaya untuk mengendalikan dan mentransformasi dorongan-dorongan tersebut menjadi energi positif yang membangun. Alam Fitrah, sebagai potensi kesucian dan

kebaikan yang melekat, menjadi kompas spiritual yang membimbing Alam Sadar dan Alam Samar dalam perjalanan *Tazkiyah an-Nafs*. Kesadaran akan Alam Fitrah membantu Alam Sadar untuk membedakan antara yang baik dan yang buruk, yang benar dan yang salah, serta mendorong Alam Samar untuk melepaskan diri dari keberadaan pada hal-hal duniawi dan mengarahkan diri kepada Allah SWT.

Dinamika interaksi antar fase alam jiwa ini bersifat siklus dan berkelanjutan. Ketika Alam Sadar berhasil menyucikan Alam Samar dari berbagai penyakit hati, maka Alam Samar akan menjadi lebih tenang dan harmonis, sehingga energi spiritual yang sebelumnya dapat terhambat mengalir dengan lebih lancar. Hal ini akan memperkuat Alam Fitrah, sehingga potensi kesucian dan kebaikan dalam diri semakin berkembang dan terpancar dalam perilaku dan kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, jika Alam Samar dibiarkan tanpa penyucian, maka energi negatif yang terpendam di dalamnya akan terus mempengaruhi Alam Sadar, mencakup akal dan kesadaran, serta menutupi Alam Fitrah, sehingga jiwa semakin jauh dari kesucian dan kedekatan kepada Allah.

### **Alam Samar (Alam Bawah Sadar): Pusat Dorongan Negatif**

Dalam kerangka psikologi kepribadian Islami, konsep Alam Samar, yang sering diterjemahkan sebagai alam bawah sadar, memegang peranan penting dalam memahami dinamika jiwa manusia. Alam ini dipandang sebagai sebuah wilayah psikologis di mana dorongan-dorongan negatif cenderung berakar dan berkembang, mempengaruhi perilaku dan keputusan individu.

Memahami Alam Samar sebagai pusat dorongan negatif adalah langkah awal yang krusial dalam proses *Tazkiyah an-Nafs*, yaitu penyucian jiwa, yang menjadi tujuan utama dalam perspektif Islam.

Alam Samar dapat didefinisikan sebagai kondisi jiwa di mana kesadaran spiritual seseorang berada pada tingkat yang relatif rendah. Pada fase ini, individu cenderung kurang menyadari implikasi spiritual dari tindakan dan dorongan internal mereka. Dominasi hawa nafsu dan pengaruh godaan duniawi menjadi ciri utama Alam Samar, di mana keinginan untuk mengakumulasi kekayaan, meraih status sosial tinggi, serta mengejar kesenangan fisik menjadi fokus utama. Kondisi ini sejalan dengan pemahaman psikologi modern mengenai alam bawah sadar sebagai tempat bersemayamnya dorongan-dorongan instingtif dan emosi yang belum sepenuhnya disadari dan dikendalikan oleh kesadaran rasional<sup>543</sup>. Dalam konteks spiritual, Alam Samar menjadi lahan subur bagi perkembangan dorongan negatif seperti kecemburuan, kebencian, keserakahan, egoisme, dan berbagai bentuk *mazmumah* (perilaku tercela) lainnya. Dorongan-dorongan ini berkembang tanpa kendali yang memadai karena kurangnya kesadaran dan perhatian individu terhadap kondisi jiwanya.

Kecenderungan ini sejalan dengan pandangan psikologi modern yang mengakui adanya alam bawah sadar sebagai tempat bersemayamnya berbagai dorongan dan keinginan yang tidak selalu disadari oleh individu. Akan tetapi, dalam psikologi Islami, Alam Samar dilihat tidak hanya sebagai gudang insting dasar, tetapi juga sebagai arena pertarungan antara potensi fitrah (kecenderungan

alami pada kebaikan) dan dorongan hawa nafsu yang dapat menjauhkan manusia dari tujuan hidup yang sebenarnya.<sup>544</sup>

Salah satu konsep kunci yang terkait erat dengan Alam Samar adalah *Nafs al-Ammarah bi as-Su'* (jiwa yang memerintahkan kepada keburukan). *Nafs al-Ammarah* merupakan tingkatan jiwa yang paling rendah dan paling dominan dipengaruhi oleh hawa nafsu. Jiwa dalam tingkatan ini cenderung untuk memprioritaskan pemenuhan keinginan-keinginan duniawi tanpa mempertimbangkan implikasi moral atau spiritual. Dalam Alam Samar, *Nafs al-Ammarah* beroperasi secara aktif, memicu dorongan-dorongan negatif seperti kecemburuan, kebencian, keserakahan, keegoisan, dan berbagai bentuk perilaku tercela lainnya. Dorongan-dorongan ini, jika tidak disadari dan dikendalikan, dapat menguasai jiwa dan mengarahkannya pada tindakan-tindakan yang merugikan diri sendiri dan orang lain, serta menjauhkan individu dari keridhaan Allah SWT.<sup>545</sup>

Penting untuk dipahami bahwa keberadaan Alam Samar sebagai pusat dorongan negatif bukanlah sesuatu yang inheren buruk. Dalam perspektif psikologi Islami, jiwa manusia memiliki potensi untuk berkembang dan mencapai kesempurnaan spiritual. Alam Samar justru menjadi arena ujian dan pelatihan bagi jiwa untuk mengendalikan hawa nafsu dan mengarahkan dorongan-dorongan negatif ke arah yang positif. Proses *Tazkiyah an-Nafs* dimulai dengan kesadaran diri (*self-awareness*) terhadap keberadaan Alam Samar dan dorongan-dorongan negatif yang bersemayam di dalamnya. Kesadaran ini memicu upaya untuk mengenali, memahami, dan

kemudian mengendalikan dorongan-dorongan tersebut dengan bantuan ajaran agama dan praktik-praktik spiritual.<sup>546</sup>

Dalam konteks *Tazkiyah an-Nafs*, langkah awal yang perlu dilakukan adalah *mujahadah*, yaitu perjuangan sungguh-sungguh melawan hawa nafsu dan dorongan-dorongan negatif yang berasal dari Alam Samar. *Mujahadah* dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti meningkatkan ibadah, memperbanyak dzikir dan doa, merenungkan makna kehidupan dan kematian, serta menjauhi lingkungan dan pergaulan yang dapat memicu dorongan negatif. Melalui *mujahadah* yang berkelanjutan, jiwa secara bertahap akan terlepas dari dominasi *Nafs al-Ammarah* dan Alam Samar, dan mulai bergerak menuju tingkatan jiwa yang lebih tinggi, seperti *Nafs al-Lawwamah* (jiwa yang mencela diri sendiri) dan *Nafs al-Mutmainnah* (jiwa yang tenang). Proses ini memerlukan kesabaran, ketekunan, dan komitmen yang kuat untuk terus menerus memperbaiki diri dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.<sup>547</sup>

Alam Samar dalam psikologi kepribadian Islami merupakan wilayah psikologis yang menjadi pusat bagi dorongan-dorongan negatif yang bersumber dari hawa nafsu dan *Nafs al-Ammarah*. Memahami karakteristik Alam Samar dan menyadari keberadaan dorongan-dorongan negatif di dalamnya adalah langkah awal yang krusial dalam proses *Tazkiyah an-Nafs*. Melalui kesadaran diri, *mujahadah*, dan praktik-praktik spiritual yang sesuai dengan ajaran Islam, individu dapat mengendalikan dorongan-dorongan negatif tersebut, membersihkan jiwa dari pengaruh buruk Alam Samar, dan mencapai tingkat kesadaran spiritual yang lebih tinggi.

Konsep Alam Samar memberikan kerangka pemahaman yang mendalam tentang dinamika jiwa manusia dalam perspektif Islam, serta menawarkan jalan keluar untuk penyucian jiwa dan pencapaian kebahagiaan hakiki.<sup>548</sup>

### **Alam Sadar (Kesadaran Spiritual) Refleksi dan Penyesalan**

Dalam kerangka psikologi kepribadian Islami, perkembangan jiwa manusia tidaklah dipandang sebagai proses linier semata, melainkan serangkaian fase yang saling berkaitan dan mempengaruhi. Setelah melewati fase Alam Samar, yang ditandai dengan dorongan-dorongan laten dan kecenderungan negatif yang belum sepenuhnya disadari, seorang muslim memasuki fase yang disebut Alam Sadar (Kesadaran Spiritual). Fase ini menjadi titik balik transformatif, di mana individu mulai aktif merefleksikan diri, melakukan perbuatan, dan merasakan penyesalan atas kesalahan yang telah diperbuat. Alam Sadar bukan sekadar kesadaran kognitif terhadap realitas eksternal, melainkan lebih dalam, yaitu kesadaran spiritual yang melibatkan introspeksi mendalam dan pengakuan akan kehadiran Allah SWT dalam setiap aspek kehidupan. Fase ini menjadi fondasi penting dalam perbaikan diri dan peningkatan kualitas spiritualitas seorang Muslim.

Memasuki Alam Sadar ditandai dengan munculnya kemampuan untuk melakukan muhasabah, yaitu proses refleksi diri yang mendalam dan jujur. Muhasabah dalam konteks ini bukan sekadar mengingat-ingat kejadian masa lalu, tetapi lebih untuk menganalisis perbuatan, niat, dan motivasi yang melatarbelakanginya berdasarkan nilai-nilai dan prinsip ajaran Islam. Proses ini

melibatkan kejujuran pada diri sendiri dalam mengakui kesalahan dan kekurangan, tanpa pembenaran atau penyayangkalan. Melalui muhasabah, individu Muslim belajar untuk melihat dirinya secara objektif, mengidentifikasi pola-pola perilaku negatif, dan memahami dampak perbuatannya terhadap dirinya sendiri, orang lain, dan kebenarannya dengan Allah SWT. Muhasabah menjadi jembatan yang menggambarkan kesadaran akan kelemahan diri dengan keinginan kuat untuk melakukan perbaikan<sup>549</sup>.

Salah satu manifestasi penting dari Alam Sadar adalah munculnya penyesalan (taubah) atas kesalahan yang telah dilakukan. Penyesalan ini bukan sekadar perasaan bersalah yang pasif, melainkan dorongan kuat dari dalam diri untuk memperbaiki diri dan kembali ke jalan yang diridhai Allah SWT. Dalam psikologi kepribadian Islami, konsep Nafs al-Lawwamah memegang peranan sentral dalam fase ini. Nafs al-Lawwamah, atau jiwa yang menyesali diri, adalah tingkatan jiwa di mana individu secara aktif mengecam dan menyesali perbuatan buruk yang telah dilakukannya. Jiwa pada tingkatan ini memiliki sensitivitas moral yang tinggi dan merasa tidak tenang ketika melakukan pelanggaran terhadap norma-norma agama. Penyesalan yang muncul dari Nafs al-Lawwamah menjadi pendorong energi untuk melakukan perubahan positif. Ia menjadi katalisator bagi individu untuk meninggalkan perbuatan dosa, memperbaiki kesalahan, dan meningkatkan kualitas ibadah serta akhlaknya.

Proses pengampunan dalam Alam Sadar tidak terlepas dari praktik tafakkur, yaitu perenungan dan kontemplasi mendalam.

Tafakkur dalam konteks ini melibatkan perenungan terhadap ayat-ayat Al-Quran, hadis-hadis Nabi Muhammad SAW, serta tanda-tanda kekuasaan Allah SWT di alam semesta dan dalam diri manusia. Melalui tafakkur, seorang muslim diharapkan mampu memahami hikmah di balik perintah dan larangan agama, memikirkan tujuan hidup yang sebenarnya, dan menyadari keagungan Allah SWT. Tafakkur membantu individu untuk memperdalam kesadaran spiritualnya, memperkuat keyakinan, dan memotivasi diri untuk senantiasa berupaya mendekatkan diri kepada Allah SWT. Lebih lanjut, tafakkur membimbing individu untuk memahami makna penyesalan yang sejati, yaitu penyesalan yang menghasilkan tindakan nyata dalam memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas hidup spiritual.

Dalam fase Alam Sadar, jiwa yang sebelumnya mungkin dikuasai oleh dorongan-dorongan negatif dari Alam Samar, secara bertahap dibersihkan melalui amalan-amalan ibadah yang lebih mendalam. Ibadah dalam Islam tidak hanya dipahami sebagai ritual formal semata, tetapi juga sebagai sarana untuk membersihkan hati dan jiwa dari kotoran-kotoran spiritual. Amalan seperti shalat, dzikir, puasa, dan membaca Al-Quran, ketika dilakukan dengan penuh kesadaran dan penghayatan, akan membantu memperkuat koneksi spiritual dengan Allah SWT dan menyucikan jiwa dari pengaruh negatif. Melalui ibadah yang berkualitas, individu Muslim secara bertahap mentransformasi dirinya menuju pribadi yang lebih baik, lebih dekat kepada Allah SWT, dan lebih mampu merealisasikan potensi spiritualnya secara optimal.

Alam Sadar merupakan fase krusial dalam psikologi kepribadian Islami yang ditandai dengan refleksi diri (muhasabah) dan penyesalan (taubah). Fase ini menjadi jembatan antara kesadaran akan kelemahan diri dengan upaya sungguh-sungguh untuk melakukan perbaikan diri dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Munculnya Nafs al-Lawwamah dan praktik tafakkur menjadi elemen penting dalam fase ini, mengantarkan individu Muslim menuju transformasi spiritual yang positif. Melalui penghayatan Alam Sadar dan upaya terus-menerus dalam membersihkan jiwa melalui ibadah dan amal saleh, seorang Muslim diharapkan dapat mencapai tingkat kesempurnaan spiritual dan meraih kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat.<sup>550</sup>

### **Alam Fitrah (Kesucian Jiwa): Ketenangan dan Kedekatan dengan Allah**

Dalam kerangka psikologi kepribadian Islami, konsep *Tazkiyah an-Nafs* atau penyucian jiwa memegang peranan sentral dalam pembentukan individu yang paripurna secara spiritual dan psikologis. Proses *Tazkiyah an-Nafs* tidak berhenti pada pengenalan dan pengendalian diri dari kecenderungan negatif, namun juga terfokus pada pencapaian puncak kesucian jiwa yang dikenal dengan Alam Fitrah. Fase ini merupakan tahapan akhir dari penyucian jiwa, di mana seorang Muslim kembali ke kondisi jiwa yang murni, tenang, dan dekat dengan Allah SWT, sesuai dengan fitrahnya sebagai makhluk ciptaan-Nya. Alam Fitrah bukan sekedar kondisi ideal, melainkan sebuah realitas psikologis dan spiritual yang

dapat dicapai melalui proses *Tazkiyah an-Nafs* yang berkelanjutan dan mendalam.

Alam Fitrah secara etimologis mengacu pada keadaan asli atau bawaan manusia. Dalam konteks Islam, fitrah diartikan sebagai potensi dasar kebaikan dan kecenderungan hingga kebenaran yang telah Allah SWT tanamkan dalam diri setiap manusia sejak lahir. Hal serupa ditegaskan dalam sabda Rasulullah SAW, "*Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah, maka kedua orang tuanyalah yang menjadi Yahudi, Nasrani, atau Majusi.*"<sup>551</sup> Hadis ini mengisyaratkan bahwa jiwa manusia pada dasarnya suci dan cenderung kepada kebaikan. Lingkungan dan pendidikan dapat mempengaruhi serta menyimpangkan fitrah tersebut. Alam Fitrah dalam *Tazkiyah an-Nafs* merupakan upaya untuk mengembalikan jiwa ke kondisi asli yang suci ini, membebaskannya dari berbagai kotoran spiritual dan psikologis yang menempel akibat pengaruh duniawi.

Ciri utama dari Alam Fitrah adalah tercapainya kondisi jiwa yang tenang dan damai (*Nafs al-Mutmainnah*). *Nafs al-Mutmainnah* adalah tingkatan jiwa yang tertinggi dalam klasifikasi jiwa dalam Islam, di mana jiwa telah mencapai ketenangan hakiki, kepuasan batin, dan tidak lagi bergejolak oleh hawa nafsu dan godaan dunia. Al-Quran menggambarkan *Nafs al-Mutmainnah* sebagai jiwa yang dipanggil oleh Allah SWT dengan seruan, "*Hai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.*"<sup>552</sup> Ayat ini menunjukkan bahwa *Nafs al-Mutmainnah* adalah jiwa yang

telah berhasil mencapai kedekatan dengan Allah SWT, sehingga merasakan ketenangan dan kebahagiaan yang abadi. Ketenangan ini bukan sekedar ketenangan emosional, namun lebih dalam lagi, yaitu ketenangan spiritual yang bersumber dari keyakinan dan kepasrahan total kepada Allah SWT.

Ketenangan jiwa dalam Alam Fitrah ditandai pada kedekatan dengan Allah SWT. Kedekatan ini bukan dalam arti fisik atau spasial, melainkan kedekatan spiritual yang terwujud dalam kesadaran *muraqabah* (merasa dekat dengan Allah) dan *mahabbah* (cinta kepada Allah). Individu yang mencapai Alam Fitrah selalu menyadari kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupannya, sehingga hatinya selalu terhubung dengan Sang Pencipta. Kedekatan dengan Allah ini menghasilkan rasa aman dan damai yang mendalam, karena ia menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya adalah atas izin dan kehendak Allah SWT. Sebagai konsekuensinya, kecemasan, kekhawatiran, dan ketergantungan pada duniawi secara bertahap menghilang, digantikan oleh ketenangan dan kepuasan hati.

Selain ketenangan batin, Alam Fitrah juga ditandai dengan kepuasan terhadap segala ketentuan Allah SWT. Individu yang kasih sayang telah mencapai fase ini menerima dengan lapang dada segala takdir yang Allah tetapkan padanya, baik berupa kenikmatan maupun ujian. Kepuasan ini bukan berarti pasrah tanpa berusaha, melainkan sikap batin yang ridha atas segala ketetapan Allah setelah berusaha semaksimal mungkin. Sikap ridha ini muncul dari pemahaman yang mendalam akan hikmah di balik setiap kejadian,

serta keyakinan bahwa Allah SWT adalah Maha Bijaksana dan Maha Mengetahui apa yang terbaik bagi hamba-Nya. Individu di Alam Fitrah tidak lagi terombang-ambing oleh suka dan duka dunia, melainkan tetap teguh dan tenang dalam menghadapi segala situasi.

Dalam konteks psikologi kepribadian Islami, Alam Fitrah bukan hanya sekedar konsep teoritis, melainkan juga tujuan yang dapat diupayakan oleh setiap Muslim melalui praktik-praktik spiritual dan psikologis yang terarah. Praktik-praktik seperti shalat dengan khushyuk, dzikir, membaca Al-Quran, berpuasa, dan ibadah-ibadah lainnya menjadi sarana penting dalam proses *Tazkiyah an-Nafs* menuju Alam Fitrah. Introspeksi diri (*muhasabah*), taubat, dan upaya memperbaiki akhlak juga merupakan langkah-langkah konkret untuk membersihkan jiwa dari kotoran-kotoran spiritual. Proses ini membutuhkan kesungguhan, kesabaran, dan bimbingan dari ilmu agama yang benar.

Alam Fitrah merupakan fase puncak dalam *Tazkiyah an-Nafs* yang menggambarkan kondisi jiwa yang suci, tenang, dan dekat dengan Allah SWT. Kondisi ini ditandai dengan *Nafs al-Mutmainnah*, yaitu jiwa yang tidak lagi terpengaruh oleh gejolak duniawi, melainkan selalu merasakan kedamaian dan kepuasan batin karena kedekatannya dengan Sang Pencipta. Pencapaian Alam Fitrah bukan berarti bebas dari ujian hidup, namun lebih kepada kemampuan jiwa untuk menghadapi ujian tersebut dengan tenang dan ridha, serta tetap istiqamah dalam mengabdikan kepada Allah SWT. Memahami dan mengupayakan pencapaian Alam Fitrah menjadi

bagian penting dalam pengembangan kepribadian umat Islam yang paripurna, baik secara spiritual maupun psikologis.

## **Dinamika Kepribadian dalam Berbagai Tahapan Kehidupan**

### **Dinamika Kepribadian pada Masa Kanak-Kanak**

Psikologi kepribadian Islami menawarkan perspektif unik dalam memahami perkembangan manusia, termasuk dinamika kepribadian pada masa kanak-kanak. Pendekatan ini tidak hanya mempertimbangkan aspek biologis, psikologis, dan sosial, tetapi juga dimensi spiritual dan metafisik yang inheren dalam ajaran Islam. Salah satu kerangka konseptual yang penting dalam psikologi kepribadian Islami adalah pemahaman tentang tiga fase alam: alam samar (ghaib), alam sadar (syahadah), dan alam fitrah. Ketiga alam ini diyakini saling berinteraksi dan memengaruhi pembentukan serta perkembangan kepribadian individu, terutama pada masa kanak-kanak yang merupakan periode formatif.

#### **1. Alam Samar (Ghaib) Asal Mula dan Potensi Fitrah**

Dalam perspektif Islam, kehidupan manusia tidak dimulai dari kelahiran di dunia fisik semata, melainkan memiliki dimensi pra-eksistensi di alam samar atau alam ghaib. Alam samar merujuk pada realitas yang tidak terjangkau oleh indra manusia secara langsung, namun diyakini keberadaannya berdasarkan wahyu Ilahi. Al-Quran dan Hadis memberikan gambaran tentang alam samar sebagai fase penciptaan roh manusia sebelum ditiupkan ke dalam janin. Al-Quran Surah Al-A'raf ayat 172 mengisyaratkan adanya perjanjian primordial antara Allah SWT dan seluruh anak cucu Adam AS

sebelum kelahiran mereka di dunia, di mana mereka bersaksi atas ketauhidan Allah SWT. Ayat ini seringkali ditafsirkan sebagai indikasi keberadaan roh di alam samar dan pemberian potensi fitrah kepada setiap manusia.<sup>553</sup>

Konsep *fitrah* menjadi sentral dalam pemahaman tentang alam samar dan hubungannya dengan kepribadian. *Fitrah* secara etimologis berarti asal kejadian, watak asli, atau keadaan semula. Dalam konteks Islam, *fitrah* merujuk pada potensi bawaan yang suci, bersih, dan cenderung kepada kebaikan serta pengesaan Allah SWT. Setiap anak dilahirkan dengan *fitrah*, yang diibaratkan sebagai "lembaran putih" yang siap diisi dan dikembangkan.<sup>554</sup>

Alam samar dan konsep *fitrah* memberikan dasar teologis dan psikologis bahwa setiap manusia memiliki potensi bawaan yang positif dan cenderung kepada kebenaran. Potensi ini merupakan modal dasar bagi perkembangan kepribadian yang sehat dan berakhlak mulia. Realisasi potensi *fitrah* ini sangat dipengaruhi oleh fase selanjutnya, yaitu alam sadar.

## **2. Alam Sadar (Syahadah): Pengaruh Lingkungan dan Pengalaman**

Alam sadar atau alam *syahadah* merujuk pada dunia fisik yang kita alami dan saksikan secara langsung melalui indra. Fase ini dimulai sejak kelahiran dan terus berlangsung sepanjang kehidupan individu. Alam sadar merupakan arena interaksi antara individu dengan lingkungan eksternal, termasuk keluarga, masyarakat, budaya, pendidikan, dan berbagai pengalaman hidup. Dalam perspektif psikologi perkembangan, masa kanak-kanak merupakan periode yang sangat penting dalam alam sadar karena pada masa ini

terjadi perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang sangat pesat. Erik Erikson, dalam teori perkembangan psikososialnya, menekankan pentingnya pengalaman sosial dan interaksi dengan lingkungan dalam membentuk identitas dan kepribadian individu sepanjang rentang kehidupan, termasuk pada masa kanak-kanak.<sup>555</sup>

Dalam konteks psikologi kepribadian Islami, alam sadar menjadi arena aktualisasi atau distorsi *fitrah*. Lingkungan yang positif, Islami, dan kondusif akan membantu mengembangkan dan memperkuat *fitrah* anak. Pendidikan agama yang baik, keteladanan orang tua dalam berakhlak mulia, lingkungan sosial yang mendukung nilai-nilai Islam, serta pengalaman hidup yang positif akan menjadi stimulus yang baik untuk pertumbuhan *fitrah*. Sebaliknya, lingkungan yang negatif, tidak Islami, dan destruktif dapat menghambat perkembangan *fitrah* bahkan mendistorsinya. Pengaruh buruk dari media, pergaulan yang tidak sehat, kekerasan dalam rumah tangga, atau kurangnya pendidikan agama dapat menumpulkan kepekaan *fitrah* terhadap kebaikan dan kebenaran.<sup>556</sup>

Pengalaman-pengalaman dalam alam sadar membentuk persepsi, keyakinan, nilai-nilai, dan pola perilaku anak. Proses pembelajaran, imitasi, identifikasi, dan internalisasi nilai-nilai dari lingkungan sekitar berkontribusi pada pembentukan struktur kepribadian. Anak belajar tentang benar dan salah, baik dan buruk, halal dan haram melalui interaksi dengan orang tua, guru, teman sebaya, dan masyarakat. Proses sosialisasi ini sangat dipengaruhi

oleh kualitas lingkungan alam sadar yang dihadapi anak. Jika lingkungan didominasi oleh nilai-nilai Islam, maka kecenderungan anak untuk mengaktualisasikan *fitrah* akan semakin besar. Sebaliknya, jika lingkungan dipenuhi dengan nilai-nilai yang bertentangan dengan Islam, maka *fitrah* anak dapat terabaikan atau bahkan terdistorsi.

### 3. Alam Fitrah: Potensi Bawaan dan Dinamika Kepribadian

Alam fitrah, sebagaimana telah dijelaskan, merupakan potensi bawaan yang dimiliki setiap manusia sejak lahir. Penting untuk dipahami bahwa *fitrah* bukanlah entitas statis yang pasif, melainkan potensi dinamis yang terus berkembang dan berinteraksi dengan alam sadar. *Fitrah* memiliki kecenderungan alami untuk mencari kebenaran, kebaikan, keindahan, dan kedamaian yang selaras dengan nilai-nilai Islam. Dalam psikologi kepribadian Islami, *fitrah* dianggap sebagai kompas moral internal yang membimbing individu menuju jalan yang lurus (*shirat al-mustaqim*).<sup>557</sup>

Dinamika kepribadian masa kanak-kanak sangat dipengaruhi oleh interaksi antara *fitrah* dan alam sadar. Jika alam sadar memberikan stimulus yang positif dan kondusif, maka *fitrah* akan berkembang secara optimal, memunculkan kepribadian yang sehat, shalih, dan bermanfaat. Anak yang dibesarkan dalam lingkungan Islami yang baik akan cenderung menunjukkan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai *fitrah*, seperti kejujuran, kasih sayang, keadilan, empati, dan ketaatan kepada Allah SWT. Kepribadian yang terbentuk adalah kepribadian yang *mutmainnah* (tenang dan damai),

sebagaimana dijelaskan dalam konsep *nafs* dalam psikologi Islami. *Nafs mutmainnah* adalah tingkatan jiwa yang telah mencapai ketenangan dan kedamaian karena selaras dengan *fitrah* dan ajaran Islam.

Sebaliknya, jika alam sadar memberikan stimulus yang negatif dan destruktif, maka *fitrah* dapat terhambat perkembangannya, bahkan terdistorsi. Anak yang tumbuh dalam lingkungan yang tidak Islami atau penuh kekerasan akan cenderung menunjukkan perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai *fitrah*, seperti kebohongan, kekerasan, egoisme, permusuhan, dan ketidaktaatan kepada Allah SWT. Kepribadian yang terbentuk dapat menjadi kepribadian yang *ammarah bi al-su'* (cenderung kepada keburukan) atau *lawwamah* (jiwa yang menyesali perbuatan buruk namun belum kuat untuk sepenuhnya meninggalkannya). Konsep *nafs* dalam psikologi Islami menjelaskan tahapan-tahapan perkembangan jiwa, termasuk potensi untuk terjerumus dalam keburukan jika *fitrah* tidak dikelola dengan baik.<sup>558</sup>

Dinamika kepribadian pada masa kanak-kanak dalam perspektif psikologi kepribadian Islami sangat dipengaruhi oleh hubungan yang kompleks dan interaktif antara alam samar, alam sadar, dan alam *fitrah*. Alam samar menjadi fase awal penciptaan dan pemberian potensi *fitrah* yang suci dan cenderung kepada kebaikan. Alam sadar, sebagai arena kehidupan dunia, memberikan pengaruh lingkungan dan pengalaman yang dapat mengaktualisasikan atau mendistorsi *fitrah*. Alam *fitrah*, sebagai potensi bawaan, bersifat

dinamis dan terus berinteraksi dengan alam sadar, membentuk dinamika kepribadian anak.

Memahami hubungan ketiga fase alam ini memiliki implikasi penting dalam pendidikan dan pengasuhan anak. Pendidikan Islami yang holistik seharusnya tidak hanya fokus pada aspek kognitif dan intelektual, tetapi juga pada pengembangan spiritual dan moral yang berlandaskan *fitrah*. Lingkungan keluarga dan pendidikan perlu diciptakan sedemikian rupa sehingga kondusif bagi pertumbuhan *fitrah* anak. Orang tua dan pendidik memiliki tanggung jawab besar untuk memberikan stimulus positif, keteladanan yang baik, dan bimbingan agama yang benar agar anak dapat tumbuh menjadi individu yang memiliki kepribadian yang sehat, berakhlak mulia, dan selaras dengan *fitrah* yang telah dianugerahkan Allah SWT.

### **Dinamika Kepribadian Remaja**

Dinamika kepribadian remaja, dalam perspektif psikologi kepribadian Islami, dapat dipahami sebagai upaya untuk mencapai keseimbangan dan keselarasan antara *alam samar*, *alam sadar*, dan *alam fitrah*. Remaja yang sehat secara psikologis dan spiritual adalah remaja yang mampu mengelola dorongan-*alam samar*nya secara konstruktif, mengembangkan *alam sadarnya* melalui ilmu dan pengetahuan, serta mengaktualisasikan *alam fitrahnya* dalam kehidupan sehari-hari.

Proses mencapai keseimbangan ini tidaklah mudah. Remaja seringkali terjebak dalam tarik-menarik antara keinginan duniawi (*alam samar*) dan tuntutan ideal (*alam fitrah*), serta antara

impulsivitas (*alam samar*) dan rasionalitas (*alam sadar*). Kegagalan dalam mengelola dinamika ini dapat berakhir pada berbagai masalah kepribadian, seperti krisis identitas, kecemasan, depresi, perilaku berisiko, dan penyimpangan moral.

Psikologi kepribadian Islami menawarkan kerangka solusi yang berpusat pada penguatan *alam fitrah*. Pendidikan agama yang holistik, yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku, menjadi kunci utama. Melalui pemahaman yang mendalam tentang ajaran Islam, praktik ibadah yang khusyuk, dan pergaulan dengan lingkungan yang positif, *alam fitrah* remaja dapat diaktifkan dan diperkuat. Pendidikan agama yang efektif akan membantu remaja untuk menyadari potensi *fitrahnya*, mengembangkan dorongan-*alam samar* yang negatif, serta mengembangkan *alam sadar* yang bijaksana dan bertanggung jawab.

Selain pendidikan agama, peran keluarga, lingkungan sosial, dan tokoh panutan juga sangat penting dalam dinamika kepribadian remaja. Keluarga yang harmonis dan religius, lingkungan sosial yang positif dan mendukung nilai-nilai Islam, serta tokoh panutan yang saleh dan berakhlak mulia, akan memberikan dukungan dan inspirasi bagi remaja untuk mengembangkan kepribadian yang seimbang dan Islami.

### **Krisis Kepribadian pada Masa Remaja**

Masa remaja merupakan masa perkembangan yang unik dan kompleks dalam rentang kehidupan manusia. Masa ini ditandai dengan transisi signifikan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial.

Perubahan-perubahan yang terjadi seringkali memicu berbagai permasalahan psikologis, termasuk krisis kepribadian. Krisis kepribadian pada remaja, dalam perspektif psikologi kepribadian Islami, tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis dan sosial yang kasat mata (alam sadar), namun juga terkait erat dengan dimensi spiritual dan alam gaib (alam samar) serta potensi dasar kebaikan yang Allah Swt. anugerahkan (alam fitrah)<sup>559</sup>.

### **1. Alam Samar dan Pengaruhnya terhadap Kepribadian Remaja**

Dalam pandangan Islam, alam semesta tidak hanya terbatas pada dimensi fisik yang dapat diindera, tetapi juga mencakup dimensi metafisik atau alam gaib (alam samar). Alam samar adalah realitas yang tidak dapat dijangkau oleh indra manusia secara langsung, namun memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan manusia, termasuk pembentukan kepribadian. Alam samar meliputi berbagai aspek, seperti keberadaan malaikat, jin, takdir, serta bisikan-bisikan jiwa yang tersembunyi<sup>560</sup>. Pengaruh alam samar terhadap remaja dapat termanifestasi dalam berbagai bentuk. Misalnya, kecenderungan remaja untuk mengalami mimpi-mimpi yang intens dan simbolik dapat diinterpretasikan sebagai bentuk komunikasi dari alam bawah sadar atau bahkan pesan-pesan spiritual<sup>561</sup>. Perasaan intuisi yang kuat atau kecenderungan spiritualitas yang meningkat pada masa remaja juga dapat dikaitkan dengan keterbukaan remaja terhadap dimensi alam samar. Dalam konteks krisis kepribadian, alam samar dapat menjadi sumber konflik internal jika remaja tidak mampu memahami atau mengelola dorongan-dorongan spiritual atau emosi-emosi yang berasal dari

alam bawah sadarnya. Gangguan dari jin atau pengaruh spiritual negatif, meskipun perlu dikaji secara mendalam dan hati-hati, juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kondisi psikologis remaja, terutama jika remaja tersebut memiliki kerentanan spiritual atau kurang membentengi diri dengan ibadah dan dzikir<sup>562</sup> .

## **2. Alam Sadar dan Peran Lingkungan Sosial dalam Pembentukan Identitas Diri**

Alam sadar merujuk pada realitas yang dapat diakses oleh pikiran rasional dan indra manusia. Dalam konteks remaja, alam sadar mencakup lingkungan sosial, budaya, pendidikan, serta pengalaman hidup sehari-hari<sup>563</sup>. Alam sadar memiliki peran sentral dalam pembentukan identitas diri remaja. Pada masa remaja, individu aktif mencari identitas diri dan tempatnya dalam masyarakat. Interaksi dengan keluarga, teman sebaya, guru, dan masyarakat luas membentuk persepsi diri remaja, nilai-nilai yang dianut, serta aspirasi masa depan. Tekanan teman sebaya, ekspektasi keluarga, model peran yang ditawarkan oleh media massa, serta tantangan dan peluang dalam lingkungan pendidikan dan pekerjaan, semuanya berkontribusi pada proses pembentukan identitas remaja<sup>564</sup>. Krisis kepribadian pada remaja seringkali muncul ketika remaja mengalami kekeliruan identitas (*identitas kebingungan*), yaitu ketidakmampuan remaja untuk mengintegrasikan berbagai peran sosial dan harapan lingkungan ke dalam konsep diri yang koheren dan stabil<sup>565</sup>. Krisis ini diperparah jika lingkungan sosial memberikan tekanan negatif, nilai-nilai yang bertentangan dengan nilai agama, atau kurangnya dukungan dan kasih sayang. Remaja yang tumbuh

dalam lingkungan keluarga yang disfungsi, terpapar kekerasan, atau mengalami diskriminasi sosial, lebih rentan mengalami krisis kepribadian dan gangguan psikologis lainnya.

### 3. Alam Fitrah dan Potensi Kebaikan yang Terpendam

Konsep *fitrah* dalam Islam Merujuk pada potensi dasar kebaikan dan kecenderungan alami manusia untuk bertauhid (mengesakan Allah Swt.) dan berbuat kebajikan sejak lahir. *Fitrah* merupakan anugerah Allah Swt. yang suci dan murni, yang menjadi landasan bagi perkembangan moral dan spiritual manusia<sup>566</sup>. Alam fitrah pada remaja termanifestasi dalam bentuk suara hati nurani yang mendorong pada kebaikan, keinginan untuk mencari kebenaran dan makna hidup, serta kecenderungan untuk merasakan kedekatan dengan Tuhan. Masa remaja adalah masa di mana *fitrah* seringkali mengalami ujian dan tantangan. Pengaruh lingkungan yang negatif, godaan hawa nafsu, serta keraguan dan pertanyaan eksistensial dapat menutupi atau bahkan merusak *fitrah* remaja. Krisis kepribadian pada remaja dapat dipandang sebagai manifestasi dari konflik antara *fitrah* yang murni dengan dorongan-dorongan negatif dari lingkungan atau hawa nafsu. Ketika remaja menjauh dari *fitrah* -nya, mereka akan merasakan kekosongan spiritual, kehilangan arah, dan rentan terhadap perilaku destruktif<sup>567</sup>. Sebaliknya, ketika remaja mampu menghidupkan dan mengembangkan *fitrahnya* melalui ibadah, akhlak mulia, dan mencari ilmu yang bermanfaat, mereka akan mencapai kedamaian batin, kebahagiaan sejati, dan kepribadian yang utuh.

#### 4. Keterkaitan Antar Fase Alam dan Implikasinya pada Krisis Kepribadian Remaja

Fase ketiga alam—alam samar, alam sadar, dan alam fitrah—tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling berkaitan dan mempengaruhi dinamis dalam membentuk kepribadian remaja. Alam samar memberikan landasan spiritual dan dimensi transendental yang mempengaruhi alam bawah sadar remaja. Alam sadar menjadi arena interaksi remaja dengan lingkungan sosial dan budaya yang membentuk identitas diri dan perilaku remaja. Alam fitrah merupakan potensi dasar kebaikan yang menjadi kompas moral dan spiritual bagi remaja. Krisis kepribadian pada remaja seringkali terjadi ketika terdapat disharmoni atau konflik antara ketiga fase alam ini. Misalnya, remaja yang mengalami tekanan lingkungan sosial yang bertentangan dengan *fitrah*-nya (alam sadar vs alam fitrah) dapat mengalami kesusahan nilai, konflik internal, dan krisis identitas. Remaja yang tidak mampu mengelola pengaruh alam samar (misalnya, mimpi-mimpi buruk yang menakutkan atau bisikan jiwa yang negatif) dapat mengalami kecemasan, ketakutan, dan gangguan psikologis lainnya. Sebaliknya, ketika fase ketiga alam ini terintegrasi secara harmonis, remaja akan mencapai kepribadian yang seimbang, kuat, dan bahagia. Integrasi ini terjadi ketika remaja mampu memahami dan mengelola pengaruh alam samar secara positif (misalnya melalui doa, dzikir, dan tafakkur), berinteraksi dengan lingkungan sosial secara sehat dan produktif (alam sadar yang positif), serta menghidupkan dan mengembangkan *fitrah*-nya melalui ibadah dan akhlak mulia (alam fitrah yang berkembang).

Krisis kepribadian pada masa remaja merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dimensi alam samar, alam sadar, dan alam fitrah. Psikologi kepribadian Islami memberikan kerangka pemahaman yang holistik dan komprehensif tentang krisis ini, dengan tekanan pada pentingnya keseimbangan antara dimensi spiritual, psikologis, dan sosial dalam perkembangan remaja. Mengatasi krisis kepribadian pada remaja memerlukan pendekatan yang multidimensi dan terintegrasi, yang meliputi:

1. Penguatan dimensi spiritual (alam samar): Mendorong remaja untuk memperdalam pemahaman agama, meningkatkan kualitas ibadah, membaca Al-Quran dan mentadabburinya, serta berdzikir dan berdoa. Bimbingan spiritual dari tokoh agama atau konselor Islami dapat membantu remaja memahami dan mengelola pengalamannya.
2. Penciptaan lingkungan sosial yang positif (alam sadar): Membangun lingkungan keluarga yang harmonis, penuh kasih sayang, dan memberikan dukungan moral dan spiritual kepada remaja. Menciptakan lingkungan sekolah dan masyarakat yang mendukung perkembangan remaja, bebas dari kekerasan, diskriminasi, dan pengaruh media massa yang negatif. Mendorong remaja untuk berinteraksi dengan teman sebaya yang positif dan memiliki nilai-nilai yang luhur.
3. Pengembangan potensi fitrah (alam fitrah): Menanamkan nilai-nilai agama dan akhlak mulia sejak dini, melalui pendidikan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Membantu remaja untuk mengenali dan mengembangkan potensi diri yang positif, serta

mengarahkan mereka untuk berkontribusi pada kebaikan masyarakat dan kemanusiaan. Mendorong remaja untuk melakukan refleksi diri (*muhasabah*) dan memperbaiki diri secara terus-menerus.

Dengan memahami hubungan antara alam samar, alam sadar, dan alam fitrah, serta mengimplementasikan pendekatan yang terintegrasi, diharapkan krisis kepribadian pada remaja dapat diatasi secara efektif, dan remaja dapat tumbuh menjadi individu Muslim yang berakhlak mulia, berkepribadian kokoh, dan bermanfaat bagi agama, bangsa, dan negara.

### **Kepribadian pada Masa Dewasa**

Kepribadian, dalam perspektif psikologi Islami, bukanlah entitas statistik yang terbentuk semata-mata oleh faktor-faktor duniawi dan materi. Sebaliknya, ia dipandang sebagai konstruksi kompleks yang dinamis, dipengaruhi oleh berbagai dimensi keberadaan manusia, termasuk dimensi yang terindra (alam sadar) dan dimensi yang tidak terindra (alam samar atau *ghaib*). Lebih dari itu, kepribadian manusia diyakini memiliki akar yang kuat pada *fitrah* potensi bawaan yang suci dan cenderung kepada kebaikan, yang menjadi landasan bagi perkembangan individu yang berorientasi pada tujuan spiritual.

#### **o Alam Samar Dimensi Spiritual yang Mempengaruhi kepribadian**

Alam samar, atau *ghaib*, dalam pandangan Islam, Merujuk pada realitas yang tidak dapat diakses langsung oleh indra manusia, namun keberadaannya diyakini berdasarkan wahyu Ilahi, baik

melalui Al-Quran maupun hadis. Alam ini mencakup entitas spiritual seperti malaikat, jin, surga, neraka, dan takdir Ilahi (*qadar*). Keimanan kepada alam samar merupakan salah satu rukun iman dalam Islam, yang menunjukkan betapa pentingnya dimensi ini dalam membentuk pandangan dunia dan perilaku seorang muslim.

Dalam konteks psikologi kepribadian, alam samar memainkan peran yang halus namun signifikan. Keyakinan akan adanya kekuatan transenden di luar diri manusia, seperti Allah SWT, malaikat yang mencatat amal perbuatan, serta konsep pahala dan dosa di akhirat, memberikan kerangka moral dan etika yang kuat bagi individu. Individu yang meyakini alam samar cenderung memiliki kesadaran spiritual yang lebih tinggi, yang dapat memotivasi mereka untuk berbuat baik, menghindari perbuatan buruk, dan mencari makna yang lebih dalam dalam kehidupan.

Pengaruh alam samar juga termanifestasi dalam konsep takdir (*qadar*). Meskipun Islam menekankan pentingnya ikhtiar (usaha) manusia, keyakinannya bahwa segala sesuatu yang terjadi atas izin dan pengetahuan Allah SWT memberikan rasa ketenangan dan penerimaan diri, terutama dalam menghadapi cobaan dan kesulitan hidup. Penerimaan terhadap takdir bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan lebih kepada kerelaan hati terhadap ketentuan Allah SWT setelah berusaha semaksimal mungkin. Hal ini dapat membentuk kepribadian yang lebih tangguh, sabar, dan bijaksana dalam menghadapi dinamika kehidupan masa dewasa.

Alam samar juga terkait dengan pengalaman spiritual individu, seperti intuisi, ilham, dan mimpi yang dianggap memiliki makna atau

pesan tertentu. Dalam psikologi Islami, intuisi ( *firāsah* ) dipandang sebagai kemampuan untuk memahami sesuatu di luar batas rasionalitas, yang dapat diperoleh melalui kebersihan hati dan kedekatan kepada Allah SWT. Pengalaman-pengalaman spiritual ini dapat memberikan wawasan dan bimbingan dalam pengambilan keputusan dan pengembangan diri, yang pada akhirnya membentuk kepribadian individu.

- **Alam Sadar Ruang Ikhtiar dan Pembentukan Karakter**

Alam sadar, atau *syahadah* , adalah dunia nyata yang dapat diakses oleh indra manusia, tempat individu berinteraksi, belajar, dan berkembang. Dalam psikologi kepribadian, alam sadar mencakup aspek kognitif, emosional, dan perilaku individu yang dapat diukur dan diukur. Alam sadar adalah arena di mana manusia menggunakan akal ( '*aql*' ) dan kehendak bebas ( *ikhtiyar* ) yang diberikan Allah SWT untuk memilih jalan hidup dan membentuk karakternya.

Dalam perspektif Islam, akal memiliki kedudukan yang sangat mulia. Al-Quran dan hadis seringkali menyeru manusia untuk menggunakan akalnya dalam memahami ayat-ayat Allah SWT, baik yang tersurat (dalam Al-Quran) maupun yang tersirat (dalam alam semesta). Akal menjadi instrumen penting dalam membedakan antara yang benar dan yang salah, yang baik dan yang buruk, serta dalam merencanakan dan mewujudkan suatu tindakan. Pengembangan akal yang sehat dan cerdas merupakan salah satu tujuan pendidikan dalam Islam, karena akal yang berfungsi dengan

baik akan membimbing individu menuju kebaikan dan kemaslahatan.

Kehendak bebas (*ikhtiyar*) juga merupakan anugerah Allah SWT yang membedakan manusia dari makhluk lainnya. Dengan kehendak bebas, manusia memiliki kemampuan untuk memilih dan memutuskan tindakan-tindakannya. Islam mengajarkan bahwa manusia bertanggung jawab atas segala perbuatannya, baik yang baik maupun yang buruk, karena mereka memiliki pilihan untuk melakukannya atau meninggalkannya. Konsep tanggung jawab ini menjadi landasan bagi pembentukan karakter yang berintegritas dan bermoral.

Interaksi individu dengan lingkungan sosial dan budaya di alam sadar juga memainkan peran penting dalam pembentukan kepribadian. Nilai-nilai, norma, tradisi, dan sistem sosial yang berlaku dalam masyarakat tempat individu tumbuh dan berkembang akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pandangan dunia, sikap, dan perilaku mereka. Pendidikan, pengalaman hidup, serta interaksi dengan orang lain membentuk pola pikir, emosi, dan tindakan individu dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks masa dewasa, alam sadar menjadi arena utama bagi aktualisasi diri dan pengembangan potensi. Individu dewasa memiliki kemampuan untuk merefleksikan pengalaman masa lalu, mengaktifkan diri sendiri, dan membuat perubahan yang positif. Proses belajar sepanjang hayat, pengembangan keterampilan, serta

kontribusi positif kepada masyarakat menjadi bagian dari dinamika kepribadian masa dewasa dalam alam sadar.

- **Alam Fitrah: Potensi Kebaikan yang Mendasari kepribadian**

Alam fitrah adalah konsep sentral dalam psikologi kepribadian Islami. *Fitrah* secara harfiah berarti "keadaan asli" atau "penciptaan awal". Dalam konteks manusia, *fitrah* Merujuk pada potensi bawaan yang dianugerahkan Allah SWT kepada setiap manusia sejak lahir, yaitu kecenderungan alami kepada tauhid (keesaan Allah SWT), kebaikan, dan kebenaran. *Fitrah* adalah potensi suci yang menjadi landasan bagi perkembangan kepribadian yang sehat dan harmonis.

Al-Quran menegaskan keberadaan *fitrah* dalam Surat Ar-Rum ayat 30: "*Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.*" (QS. Ar-Rum : 30). Ayat ini menjelaskan bahwa manusia diciptakan dengan *fitrah* yang cenderung kepada agama yang lurus, yaitu Islam. *Fitrah* adalah potensi kebaikan yang ada dalam diri setiap manusia, meskipun potensi ini dapat tertutup atau terdistorsi oleh pengaruh lingkungan dan pilihan-pilihan yang salah.

Dalam psikologi kepribadian Islami, *fitrah* menjadi kerangka acuan untuk memahami hakikat manusia dan tujuan hidupnya. Pengembangan kepribadian yang ideal adalah proses mengembalikan dan memelihara *fitrah* yang suci, yaitu dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT, mengikuti ajaran agama, dan

berbuat baik kepada sesama. Proses ini melibatkan penyucian jiwa ( *tazkiyatun nafs* ) dari sifat-sifat buruk dan pengembangan sifat-sifat terpuji ( *akhlak karimah* ).

Masa dewasa merupakan fase penting dalam proses aktualisasi *fitrah* . Individu dewasa memiliki kemampuan refleksi diri yang lebih mendalam, sehingga mereka dapat lebih menyadari potensi *fitrah* dalam diri mereka dan berusaha untuk mengembangkannya. Proses ini melibatkan upaya terus-menerus untuk membersihkan hati dari dosa dan kesalahan, meningkatkan kualitas ibadah, serta berkhidmat kepada Allah SWT dan sesama manusia.

- **Dinamika kepribadian Masa Dewasa Integrasi Alam Samar, Alam Sadar, dan Alam Fitrah**

Alam ketiga samar, sadar, dan fitrah tidak berdiri sendiri, melainkan saling berhubungan dan berinteraksi secara dinamis dalam membentuk kepribadian masa dewasa. *Fitrah* menjadi landasan utama, yaitu potensi kebaikan yang mengarahkan individu kepada tujuan hidup yang bermakna dan berorientasi spiritual. Alam Samar memberikan konteks spiritual dan moral, yang memotivasi individu untuk mengembangkan kepribadian yang berakhlak mulia dan bertanggung jawab di hadapan Allah SWT. Alam sadar menjadi arena aktualisasi diri, tempat individu menggunakan akal, kehendak bebas, dan pengalaman hidupnya untuk mewujudkan potensi *fitrah* dan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam dinamika kepribadian masa dewasa, individu dihadapkan pada berbagai tantangan dan pilihan yang dapat mempengaruhi perkembangan *fitrah* mereka. Pengaruh lingkungan yang negatif, godaan duniawi, serta kelemahan diri sendiri dapat menyebabkan *fitrah* terdistorsi atau tertutup. Namun demikian, potensi *fitrah* tidak pernah hilang sepenuhnya. Melalui proses introspeksi (*mahasabah*), taubat (*tawbah*), dan upaya perbaikan diri (*mujahadah*), individu dewasa dapat mengembalikan dan memelihara *fitrah* mereka, sehingga kepribadian mereka semakin matang dan mendekati kesempurnaan yang diridhai Allah SWT.

Psikologi kepribadian Islami menawarkan pendekatan yang holistik dan integratif dalam memahami dinamika kepribadian manusia. Dengan mempertimbangkan dimensi alam samar, alam sadar, dan alam fitrah, psikologi Islami memberikan kerangka kerja yang komprehensif untuk memahami kompleksitas kepribadian manusia, termasuk aspek spiritual, rasional, emosional, dan perilaku. Pendekatan ini menekankan pentingnya keseimbangan antara pengembangan aspek duniawi dan ukhrawi, serta upaya terus-menerus untuk mendekati Allah SWT dan mewujudkan potensi *fitrah* dalam kehidupan.

Dinamika kepribadian masa dewasa dalam perspektif psikologi kepribadian Islami dipengaruhi oleh hubungan yang kompleks dan dinamis antara alam samar, alam sadar, dan alam fitrah. *Fitrah* sebagai potensi bawaan kebaikan menjadi landasan, alam samar memberikan kerangka spiritual dan moral, dan alam sadar menjadi arena aktualisasi diri. Pengembangan kepribadian

yang matang dan harmonis dalam perspektif Islam adalah proses mengembalikan dan memelihara *fitrah*, mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari, dan terus berupaya mendekatkan diri kepada Allah SWT. Pemahaman yang mendalam tentang alam ketiga ini memberikan wawasan yang berharga bagi individu Muslim dalam memahami diri mereka sendiri, potensi mengembangkan kepribadian, dan mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

### **Kepribadian pada Masa Lansia**

Masa lansia merupakan fase perkembangan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan-perubahan ini tentu memengaruhi dinamika kepribadian individu yang memasuki usia senja. Dalam memahami dinamika kepribadian lansia secara komprehensif, penting untuk mempertimbangkan berbagai dimensi yang memengaruhi, tidak hanya aspek psikologis yang teramati (alam sadar), namun juga dimensi spiritual dan fitrah manusia (alam samar dan alam fitrah).

#### **a. Alam Samar dan Pengaruhnya terhadap Kepribadian Lansia**

Dalam perspektif Islam, alam samar (*ghayb*) merujuk pada dimensi realitas yang tidak terjangkau oleh panca indera manusia, namun diyakini keberadaannya berdasarkan wahyu Ilahi. Alam samar mencakup aspek spiritualitas, keimanan, dan hubungan vertikal antara manusia dengan Allah SWT. Keyakinan terhadap alam samar memiliki implikasi signifikan terhadap pembentukan dan dinamika kepribadian, terutama pada masa lansia. Pada fase ini,

refleksi terhadap kehidupan yang telah dijalani seringkali meningkat, dan pertanyaan-pertanyaan eksistensial mengenai makna hidup, kematian, dan akhirat menjadi lebih relevan.

Keimanan yang mendalam dan koneksi spiritual dengan Allah SWT dapat memberikan rasa tenang, harapan, dan penerimaan diri pada lansia. Studi menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis pada usia lanjut, termasuk rasa bahagia, kepuasan hidup, dan kemampuan mengatasi stres. Keyakinan akan adanya kehidupan setelah kematian (alam akhirat) yang merupakan bagian dari alam samar, dapat memberikan perspektif yang lebih luas dalam menghadapi keterbatasan fisik dan tantangan kehidupan di usia senja. Sebaliknya, ketiadaan keyakinan atau keraguan terhadap alam samar dapat memicu kecemasan eksistensial, ketakutan akan kematian, dan perasaan hampa pada lansia.

#### **b. Alam Sadar dan Dinamika Kepribadian Lansia**

Alam sadar merujuk pada ranah psikologis yang dapat diobservasi dan diukur, mencakup pikiran, perasaan, perilaku, dan interaksi sosial individu. Psikologi Barat pada umumnya lebih fokus pada alam sadar dalam memahami kepribadian. Pada masa lansia, terjadi berbagai perubahan dalam alam sadar yang memengaruhi dinamika kepribadian. Perubahan kognitif seperti penurunan daya ingat dan kecepatan pemrosesan informasi, perubahan emosional seperti peningkatan emosi positif dan regulasi emosi yang lebih matang, serta perubahan sosial akibat pensiun dan kehilangan

peran sosial, semuanya berkontribusi pada dinamika kepribadian lansia.

Teori perkembangan psikososial Erik Erikson menyatakan bahwa lansia berada pada tahap integritas vs. keputusasaan, di mana mereka merefleksikan kehidupan yang telah dijalani. Jika lansia mampu merasa puas dan menerima perjalanan hidupnya, mereka akan mencapai integritas ego. Jika mereka dipenuhi penyesalan dan kegagalan, mereka akan merasakan keputusasaan<sup>568</sup>. Kepribadian lansia juga dipengaruhi oleh gaya hidup, pengalaman hidup, dan dukungan sosial yang mereka terima. Lansia yang aktif secara sosial, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta memiliki jaringan dukungan yang kuat cenderung memiliki kepribadian yang lebih positif dan adaptif. Penting untuk diingat bahwa alam sadar tidak berdiri sendiri, melainkan berinteraksi dan dipengaruhi oleh alam samar dan alam fitrah.

### **c. Alam Fitrah dan Relevansinya dalam Membentuk Kepribadian Lansia Islami**

Alam fitrah merujuk pada potensi dasar manusia yang suci dan cenderung kepada kebaikan serta pengakuan akan keesaan Allah SWT. Dalam perspektif Islam, setiap manusia dilahirkan dengan fitrah yang lurus (*hanif*), yang memiliki kecenderungan alami untuk mengenal dan menyembah Allah. Alam fitrah menjadi landasan bagi pembentukan kepribadian yang saleh dan berakhlak mulia. Pada masa lansia, alam fitrah memiliki peran krusial dalam mengarahkan individu untuk semakin mendekatkan diri kepada Allah,

meningkatkan ibadah, dan meraih *husnul khatimah* (akhir hidup yang baik).

Lansia yang menghidupkan alam fitrahnya akan termotivasi untuk terus belajar agama, memperdalam pemahaman Al-Quran dan Hadis, serta mengamalkan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari. Mereka akan mencari ketenangan dan kebahagiaan sejati dalam mendekati diri kepada Allah, bukan hanya mengejar kesenangan duniawi yang bersifat sementara. Alam fitrah juga mendorong lansia untuk melakukan introspeksi diri, bertaubat atas dosa-dosa yang telah dilakukan, dan memperbaiki hubungan dengan sesama manusia. Proses pembersihan diri ( *tazkiyatun nafs* ) menjadi penting pada masa lansia sebagai persiapan menghadapi kematian dan kehidupan akhirat. Dengan menghidupkan alam fitrah, lansia dapat mencapai kepribadian yang matang secara spiritual, penuh hikmah, dan menjadi teladan bagi generasi selanjutnya.

#### **d. Dinamika Kepribadian Lansia dalam Interaksi Alam Samar, Alam Sadar, dan Alam Fitrah**

Dinamika kepribadian pada masa lansia tidak dapat dipahami hanya dari satu dimensi saja, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks antara alam samar, alam sadar, dan alam fitrah. Ketiga fase alam ini saling memengaruhi dan membentuk kepribadian lansia secara holistik. Sebagai contoh, keimanan yang kuat terhadap alam samar (keyakinan akan qada dan qadar, kehidupan akhirat) dapat membantu lansia menerima perubahan fisik dan keterbatasan yang terjadi dalam alam sadar. Keyakinan ini memberikan kekuatan

psikologis untuk mengatasi kesulitan dan tetap bersyukur dalam segala kondisi.

Alam fitrah yang dihidupkan akan memengaruhi alam sadar lansia dalam bentuk perilaku dan tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Lansia yang fitrahnya aktif akan termotivasi untuk beribadah, berbuat baik kepada sesama, dan menjauhi perbuatan maksiat. Hal ini akan membentuk kepribadian yang mulia dan memberikan dampak positif bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Sebaliknya, jika alam samar dan alam fitrah tidak diintegrasikan dengan baik dalam alam sadar, lansia dapat mengalami kekosongan spiritual, krisis makna hidup, dan kesulitan dalam menghadapi tantangan usia senja.

#### **e. Implikasi Praktis dan Rekomendasi**

Memahami dinamika kepribadian lansia dalam perspektif Psikologi Kepribadian Islami memiliki implikasi praktis yang signifikan. Pertama, pentingnya peran keluarga dan masyarakat dalam mendukung lansia untuk memperkuat dimensi spiritualitas mereka. Pendidikan agama, bimbingan spiritual, dan fasilitas ibadah yang mudah diakses sangat dibutuhkan untuk membantu lansia menghidupkan alam samar dan alam fitrah mereka. Kedua, pendekatan psikoterapi Islami dapat diterapkan untuk membantu lansia mengatasi masalah psikologis yang mungkin timbul, dengan mengintegrasikan nilai-nilai agama dan prinsip-prinsip Islam dalam proses terapi. Ketiga, program-program pemberdayaan lansia perlu memperhatikan aspek spiritual dan fitrah, selain aspek fisik dan psikososial. Program-program seperti kajian agama, kegiatan sosial

keagamaan, dan pendampingan spiritual dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara holistik.

Dinamika kepribadian pada masa lansia merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk interaksi antara alam samar, alam sadar, dan alam fitrah. Perspektif Psikologi Kepribadian Islami menawarkan kerangka kerja yang komprehensif untuk memahami dinamika ini, dengan mengintegrasikan dimensi spiritualitas dan nilai-nilai Islam. Alam samar memberikan landasan spiritual dan makna hidup bagi lansia, alam sadar mencakup aspek psikologis yang teramati, dan alam fitrah merupakan potensi dasar manusia yang cenderung kepada kebaikan dan ketauhidan. Dengan memahami dan mengoptimalkan interaksi harmonis antara ketiga fase alam ini, lansia dapat mencapai kepribadian yang matang, bahagia, dan bermakna di usia senja, serta mempersiapkan diri untuk kehidupan akhirat. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menggali lebih dalam implikasi praktis dari perspektif ini dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual lansia.





## *Bagian 5*

# ***Struktur Kepribadian Islam***

### **Struktur Kepribadian dalam Islam**

Kepribadian, dalam ranah psikologi, secara umum dipahami sebagai pola karakteristik pikiran, perasaan, dan perilaku yang relatif stabil dan membedakan individu satu dengan lainnya. Definisi ini, yang banyak berkembang dalam tradisi psikologi Barat, seringkali menekankan pada aspek-aspek empiris dan observable dari perilaku manusia. Psikologi Islam menawarkan perspektif yang lebih komprehensif dan mendalam dengan memasukkan dimensi spiritual dan nilai-nilai keagamaan dalam memahami struktur kepribadian. Psikologi kepribadian Islami tidak hanya fokus pada deskripsi perilaku lahiriah, tetapi juga menggali aspek batiniah manusia yang meliputi keyakinan, nilai-nilai moral, dan tujuan hidup dalam kerangka ajaran Islam.

Dalam pandangan Islam, struktur kepribadian manusia tidak terlepas dari konsep *fitrah*. *Fitrah* adalah potensi dasar bawaan yang diberikan Allah SWT kepada setiap manusia sejak lahir. Potensi ini secara inheren cenderung kepada kebaikan dan kebenaran, serta memiliki kecenderungan alami untuk mengenal dan menyembah Allah SWT. *Fitrah* bukanlah kepribadian itu sendiri, melainkan fondasi atau kerangka dasar yang menjadi landasan bagi pembentukan kepribadian yang utuh dan sehat. Seorang tokoh psikologi Muslim, Malik Badri, menekankan

bahwa *fitrah* merupakan "*pola dasar penciptaan manusia yang mencakup kecenderungan alami untuk bertauhid dan berakhlak mulia.*"<sup>569</sup> Struktur kepribadian dalam Islam berakar pada potensi bawaan ini dan diarahkan untuk mewujudkan *fitrah* tersebut dalam kehidupan nyata.

Lebih lanjut, struktur kepribadian dalam Psikologi Islam dapat dipahami melalui konsep *nafs* (jiwa). *Nafs* dalam Islam bukanlah entitas tunggal, melainkan memiliki tingkatan yang berbeda, mulai dari *nafs al-ammarah bi as-su'* (jiwa yang cenderung pada keburukan), *nafs al-lawwamah* (jiwa yang menyesali diri), hingga *nafs al-mutmainnah* (jiwa yang tenang).<sup>570</sup> Setiap tingkatan *nafs* mencerminkan kondisi spiritual dan moral individu. Struktur kepribadian, dalam konteks ini, dapat dilihat sebagai interaksi dinamis antara berbagai tingkatan *nafs* ini. Kepribadian yang matang dan sehat dalam perspektif Islam adalah kepribadian yang mampu mengendalikan *nafs al-ammarah* dan mengembangkan *nafs al-mutmainnah*, sehingga tercermin dalam perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Al-Ghazali, seorang filosof dan teolog Muslim terkemuka, dalam karyanya *Ihya Ulumuddin*, menjelaskan secara rinci mengenai tingkatan-tingkatan *nafs* dan pengaruhnya terhadap perilaku dan karakter manusia.<sup>571</sup>

Selain *fitrah* dan *nafs*, konsep hati (*qalb*) dan akal (*aql*) juga memegang peranan penting dalam struktur kepribadian Islam. Hati dalam perspektif Islam bukan sekadar organ fisik, melainkan pusat spiritualitas, emosi, dan intuisi. Akal adalah fakultas kognitif yang

memungkinkan manusia untuk berpikir, menganalisis, dan memahami. Struktur kepribadian yang seimbang dalam Islam adalah struktur kepribadian yang harmonis antara hati dan akal. Artinya, individu yang memiliki kepribadian Islami adalah individu yang mampu menggunakan akalnya untuk memahami ajaran Islam dan menghayati nilai-nilai tersebut dalam hatinya, sehingga tercermin dalam tindakan dan perilaku sehari-hari. Quran Surah Al-Hajj ayat 46 menyatakan bahwa "*...bukan mata kepala itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang di dalam dada.*"<sup>572</sup> Ayat ini mengisyaratkan pentingnya peran hati dalam memahami kebenaran dan membentuk kepribadian yang lurus.

Struktur kepribadian dalam Psikologi Islam juga mencakup dimensi relasi manusia dengan Allah SWT, sesama manusia, dan lingkungan. Kepribadian Islami tidak hanya berorientasi pada diri sendiri, tetapi juga memiliki dimensi sosial dan spiritual yang kuat. Individu dengan kepribadian Islami akan berusaha untuk selalu taat kepada Allah SWT, berbuat baik kepada sesama manusia, dan menjaga lingkungan. Nilai-nilai seperti kejujuran, amanah, kasih sayang, dan keadilan merupakan bagian integral dari struktur kepribadian Islami. Hadis Rasulullah SAW menyebutkan, "*Mukmin yang paling sempurna imannya adalah yang paling baik akhlaknya.*"<sup>573</sup> Hadis ini menegaskan bahwa kesempurnaan iman seseorang tercermin dalam kualitas akhlak atau karakternya, yang merupakan manifestasi dari struktur kepribadiannya.

Definisi struktur kepribadian dalam Psikologi Islam adalah kerangka komprehensif yang mencakup potensi *fitrah*,

dinamika *nafs*, harmoni hati dan akal, serta orientasi relasional yang berlandaskan pada nilai-nilai Islam. Struktur kepribadian ini tidak bersifat statis, melainkan dinamis dan terus berkembang seiring dengan upaya individu dalam mewujudkan potensi *fitrah* dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Memahami struktur kepribadian dalam perspektif Islam memberikan landasan yang kuat untuk pengembangan diri yang holistik, seimbang, dan bermakna, yang tidak hanya berorientasi pada kebahagiaan duniawi, tetapi juga kebahagiaan ukhrawi.

### **Struktur Kepribadian Islami: Landasan Teoretis**

Sebelum membahas akhlak Rasulullah SAW, penting untuk memahami terlebih dahulu struktur kepribadian dalam perspektif Islam. Psikologi kepribadian Islami memandang manusia sebagai makhluk multidimensi yang terdiri dari unsur jasmani dan rohani. Unsur rohani ini seringkali dikaitkan dengan konsep *nafs* (jiwa), *qalb* (hati), dan *ruh* (roh), yang saling berinteraksi dan mempengaruhi perilaku individu. *Nafs* seringkali dipahami sebagai aspek jiwa yang memiliki potensi untuk condong kepada kebaikan (*nafs mutmainnah*) atau keburukan (*nafs ammarah bis su'*). *Qalb* merupakan pusat spiritual dan emosional yang menjadi tempat bersemayamnya iman dan takwa. Sementara itu, *ruh* adalah esensi kehidupan yang ditiupkan oleh Allah SWT ke dalam diri manusia.<sup>574</sup>

Struktur kepribadian Islami tidak hanya berhenti pada komponen- jiwa komponen, tetapi juga mencakup aspek-aspek perilaku lahiriah yang merupakan wujud dari kondisi jiwa seseorang.

Kepribadian Islami yang ideal adalah kepribadian yang terintegrasi, dimana antara aspek batiniah (keyakinan, nilai-nilai) dan lahiriah (perilaku, tindakan) selaras dan harmonis. Keseimbangan ini dicapai melalui proses *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), yaitu upaya berkelanjutan untuk membersihkan jiwa dari penyakit-penyakit hati dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.<sup>575</sup> Dalam kerangka inilah, akhlak Rasulullah SAW memiliki peran sentral sebagai model ideal yang harus diteladani.

Al-Quran secara tegas menyatakan bahwa Rasulullah SAW adalah *uswah hasanah* (teladan yang baik) bagi umat Islam.<sup>576</sup> Konsep *uswah hasanah* ini tidak hanya terbatas pada aspek ibadah ritual, tetapi mencakup seluruh aspek kehidupan Rasulullah SAW, termasuk akhlak beliau. Akhlak Rasulullah SAW merupakan wujud sempurna dari nilai-nilai Islam yang luhur, seperti kejujuran, keadilan, kasih sayang, kesabaran, kebijaksanaan, dan ketawadhuan.<sup>577</sup> Meneladani akhlak Rasulullah SAW berarti berusaha untuk menginternalisasi nilai-nilai tersebut ke dalam diri dan menanamkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Beberapa aspek akhlak Rasulullah SAW yang sangat relevan dalam pembentukan struktur kepribadian Islami antara lain:

1. Kejujuran (*Sidiq*): Kejujuran merupakan salah satu sifat utama Rasulullah SAW yang bahkan diakui oleh kaum musyrikin sebelum kenabian beliau. Kejujuran dalam kata dan perbuatan adalah fondasi utama keutuhan kepribadian Islami. Seorang Muslim yang meneladani Rasulullah SAW akan selalu berusaha untuk berkata benar dan bertindak jujur dalam segala situasi,

baik dalam interaksi dengan Allah SWT, sesama manusia, maupun diri sendiri.<sup>578</sup> Kejujuran akan melahirkan kepercayaan dan kemudahan dalam berinteraksi sosial.

2. Amanah (Dapat Dipercaya): Selain jujur, Rasulullah SAW juga dikenal sebagai pribadi yang *amanah*. Beliau selalu menunaikan amanah yang diberikan kepadanya dengan sebaik-baiknya. Sifat amanah ini mencerminkan tanggung jawab dan komitmen yang kuat terhadap kewajiban. Dalam konteks kepribadian Islami, sifat amanah berarti dapat dipercaya dalam menjalankan tugas-tugas keagamaan, pekerjaan, maupun urusan pribadi.<sup>579</sup> Sifat amanah akan membangun kredibilitas dan rasa hormat dari orang lain.
3. Kasih Sayang (*Rahmah*): Islam adalah agama yang penuh kasih sayang, dan Rasulullah SAW adalah wujud sempurna dari kasih sayang tersebut. Beliau sangat penyayang terhadap anak-anak, perempuan, orang tua, bahkan terhadap hewan dan lingkungan. Kasih sayang dalam kepribadian Islami tidak hanya sebatas pada perasaan emosional, tetapi juga termanifestasi dalam tindakan nyata untuk membantu, meringankan beban, dan menyejahterakan orang lain.<sup>580</sup> Sifat kasih sayang akan mempererat tali persaudaraan dan menciptakan keharmonisan dalam masyarakat.
4. Kebijaksanaan (*Hikmah*): Rasulullah SAW adalah sosok yang sangat bijaksana dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah. Kebijaksanaan beliau tercermin dalam kemampuan untuk melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang, mempertimbangkan maslahat dan mudharat, serta

mengambil tindakan yang tepat pada waktu yang tepat. Dalam kepribadian Islami, kebijaksanaan merupakan hasil dari ilmu, pengalaman, dan kedekatan dengan Allah SWT.<sup>581</sup> Kebijaksanaan akan membantu individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan tenang dan efektif.

5. *Ketawadhuhan (Tawadhu')*: Meskipun memiliki kedudukan yang sangat tinggi sebagai nabi dan rasul, Rasulullah SAW adalah sosok yang sangat tawadhu'. Beliau tidak pernah merasa lebih tinggi atau lebih baik dari orang lain. Ketawadhuhan dalam kepribadian Islami berarti menyadari bahwa segala kelebihan dan kenikmatan yang dimiliki berasal dari Allah SWT, dan tidak ada alasan untuk merasa sombong atau angkuh.<sup>582</sup> Sifat tawadhu' akan menjauhkan diri dari kesombongan dan mendekatkan diri kepada Allah SWT serta sesama manusia.

Meneladani akhlak Rasulullah SAW bukan sekedar menjelaskan sifat-sifat mulia beliau, tetapi juga mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Proses implementasi ini membutuhkan kesadaran, niat yang tulus, dan latihan yang berkelanjutan. Beberapa langkah konkret yang dapat dilakukan antara lain:

1. Mempelajari Sirah Nabawiyah: Membaca dan memahami kisah kehidupan Rasulullah SAW secara mendalam adalah langkah awal yang penting. Sirah Nabawiyah memberikan gambaran yang jelas tentang bagaimana Rasulullah SAW menanamkan akhlak mulia dalam berbagai situasi kehidupan.<sup>583</sup> Sumber-sumber sirah nabawiyah yang tepercaya dapat ditemukan dalam

buku-buku hadis, tafsir, dan biografi Nabi yang ditulis oleh para ulama terkemuka.

2. Refleksi dan Kontemplasi: Setelah mempelajari sirah nabawiyah, penting untuk melakukan refleksi dan kontemplasi terhadap akhlak Rasulullah SAW. Renungkan bagaimana sifat-sifat mulia beliau dapat diterapkan dalam konteks kehidupan pribadi, keluarga, pekerjaan, dan masyarakat. identifikasi area-area dalam diri yang perlu diperbaiki dan dikembangkan agar lebih sesuai dengan akhlak Rasulullah SAW.
3. Latihan dan Pembiasaan: Meneladani akhlak Rasulullah SAW membutuhkan latihan dan pembiasaan yang berkelanjutan. Mulailah dengan mengamalkan sifat-sifat mulia beliau dalam hal-hal kecil dan sederhana, seperti berkata jujur dalam setiap percakapan, menunaikan janji, berdoa ramah kepada orang lain, dan membantu orang yang membutuhkan. Lakukan secara konsisten hingga sifat-sifat tersebut menjadi bagian dari karakter dan kebiasaan sehari-hari.
4. Memperbanyak Doa: Memohon pertolongan kepada Allah SWT adalah kunci utama dalam meneladani akhlak Rasulullah SAW. Berdoalah agar Allah SWT memberikan hidayah, kekuatan, dan kemudahan untuk dapat menginternalisasi dan mengamalkan akhlak mulia Rasulullah SAW dalam kehidupan sehari-hari. Doa merupakan senjata utama bagi seorang Muslim dalam mencapai kebaikan dan kesempurnaan kepribadian.<sup>584</sup>

## Hati, Jiwa, dan Ruh

Dalam tradisi Islam, *hati (qalb)* bukan hanya sekedar organ fisik, tetapi lebih merupakan pusat spiritual dan kognitif manusia. Al-Quran sering kali menyebut *qalb* sebagai tempat iman, pemahaman, kebijaksanaan, dan perasaan spiritual. Ia adalah wadah yang menerima hidayah dan juga tempat munculnya penyakit spiritual seperti keraguan, kemunafikan, dan kesombongan. Imam al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa *qalb* memiliki dua sisi: sisi yang menghadap kepada Allah dan sisi yang menghadap kepada dunia. Kesehatan *qalb* sangat krusial karena ia menentukan arah dan kualitas hidup spiritual seseorang. serupa hadis Nabi Muhammad SAW yang terkenal menyatakan, *“sebenarnya dalam diri manusia ada segumpal daging, jika ia baik maka baiklah seluruh tubuhnya, dan jika ia rusak maka rusaklah seluruh tubuhnya. Ketahuilah, segumpal daging itu adalah qalb (hati)..”* Jiwa (*nafs*) dalam psikologi Islami memiliki makna yang lebih luas dari sekedar "ego" atau "diri" dalam psikologi Barat. *Nafs* mencakup aspek psikologis manusia seperti keinginan, emosi, pikiran, dan kemauan. Al-Quran menyebutkan berbagai tingkatan *nafs*, mulai dari *nafs al-ammarah bis-su'* (jiwa yang selalu diperintahkan kepada keburukan), *nafs al-lawwamah* (jiwa yang menyesali diri), hingga *nafs al-mutmainnah* (jiwa yang tenang dan damai). Setiap tingkatan menunjukkan kondisi spiritual dan moral yang berbeda. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam *Madarij as-Salikin*, perjuangan melawan *nafs (mujahadah an-nafs)* merupakan bagian penting dari perjalanan spiritual seorang Muslim untuk

mencapai kesempurnaan akhlak dan kedekatan kepada Allah SWT. *Nafs*, dalam konteks ini, adalah arena pertarungan antara kecenderungan baik dan buruk dalam diri manusia. *Ruh (ruh)* adalah esensi kehidupan dan dimensi spiritual terdalam manusia. Dalam Al-Quran, *ruh* disebut sebagai "*urusan Tuhanku*" (من أمر ربي) dan merupakan tiupan langsung dari Allah SWT ke dalam jasad manusia sehingga mewujudkan hidup. *Ruh* adalah dimensi transenden yang menghubungkan manusia dengan sumber ilahi. Berbeda dengan *qalb* dan *nafs* yang dapat mengalami perubahan dan perkembangan, *ruh* bersifat suci dan tidak terpengaruh oleh dosa atau kesalahan manusia. Kualitas hubungan *ruh* dengan Allah dapat dipengaruhi oleh kondisi *qalb* dan *nafs*. Menurut para sufi, *ruh* memiliki kerinduan alami untuk kembali kepada asalnya, yaitu Allah SWT. Pengembangan spiritual dalam Islam seringkali diorientasikan pada pembersihan *qalb* dan pengendalian *nafs* agar *ruh* dapat bersinar dan kembali kepada fitrahnya. Dalam kerangka psikologi kepribadian Islami, *hati*, *jiwa*, dan *ruh* tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain secara dinamis. *Hati* berfungsi sebagai pusat spiritual yang membimbing *jiwa* dan *ruh* menuju kebenaran dan kebaikan. Ketika *hati* bersih dan terhubung dengan Allah, ia akan memancarkan cahaya spiritual yang menghasilkan *jiwa* dan mengarahkannya menuju kebaikan (*khair*). Sebaliknya, jika *hati* kotor oleh dosa dan penyakit spiritual, ia akan mempengaruhi *jiwa* hingga cenderung keburukan (*syarr*).

*Jiwa* berperan sebagai mediator antara *hati* dan perilaku lahiriah. *Jiwa* sangat dipengaruhi oleh *kondisi hati*. Jika *hati* dipenuhi dengan iman dan ketakwaan, *jiwa* akan cenderung melakukan perbuatan baik dan kebajikan. Jika *hati* dikuasai oleh hawa nafsu dan penyakit spiritual, *jiwa* akan cenderung berperilaku negatif dan destruktif. Pendidikan dan tazkiyah (*pensucian jiwa*) dalam Islam sangat menekankan pada pembersihan dan penyucian *hati* sebagai fondasi utama bagi pembentukan kepribadian yang baik.

*Ruh* memberikan vitalitas dan tujuan spiritual bagi *hati* dan *jiwa*. Ia adalah sumber kekuatan spiritual yang mendorong manusia untuk mencari kedekatan dengan Allah SWT. Kesadaran akan dimensi *ruh* dalam diri akan memotivasi individu untuk mengembangkan potensi spiritualnya, berdoa, dan berbuat kebajikan sebagai bentuk pengabdian kepada Sang Pencipta. Integrasi yang harmonis antara *hati*, *jiwa*, dan *ruh* akan menghasilkan kepribadian muslim yang seimbang (*wasatiyah*), memiliki keimanan yang kuat, akhlak yang mulia, dan tujuan hidup yang jelas yaitu meraih ridha Allah SWT.

Memahami integrasi *hati*, *jiwa*, dan *ruh* memiliki esensi yang signifikan dalam pengembangan kepribadian Islami. Pertama, pendidikan Islam harus menekankan pada pendidikan *hati* (*tarbiyatul qalb*) sebagai fondasi utama. Ini mencakup upaya untuk membersihkan *hati* dari penyakit-penyakit spiritual seperti riya, hasad, dan sombong, serta menumbuhkan sifat-sifat terpuji seperti ikhlas, sabar, dan bersyukur.

Pendidikan *hati* dapat dilakukan melalui ibadah, dzikir, tafakkur, dan mendengarkan nasihat-nasihat agama yang menyentuh kalbu.

Kedua, pengembangan diri dalam Islam harus fokus pada tazkiyah *nafs* (*pensucian jiwa*) melalui pengendalian hawa nafsu dan peningkatan kualitas moral dan spiritual. Hal ini dapat dilakukan melalui latihan *mujahadah* (perjuangan melawan diri sendiri), *muhasabah* (introspeksi diri), dan *riyaadhah* (latihan spiritual). Tazkiyah *nafs* bertujuan untuk membawa *nafs* dari tingkatan yang rendah (*nafs al-ammarah*) menuju tingkatan yang lebih tinggi (*nafs al-mutmainnah*) sehingga individu mampu mengendalikan diri dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Ketiga, individu Muslim perlu senantiasa memelihara hubungan dengan *ruh* melalui ibadah, doa, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Koneksi spiritual yang kuat dengan Allah akan memberikan ketenangan batin, kekuatan spiritual, dan bimbingan dalam menjalani kehidupan. Praktik-praktik spiritual seperti shalat, puasa, zakat, haji, dan membaca Al-Quran adalah sarana penting untuk memperkuat koneksi *ruh* dengan Sang Pencipta.

### **Hati (Qalb) dalam Struktur Kepribadian**

Dalam tradisi Islam, konsep hati (Qalb) jauh melampaui pemahaman sebagai organ fisik yang memompa darah. Qalb dipandang sebagai pusat spiritual dan kognitif manusia, sebuah entitas yang menjadi wadah bagi iman, niat, dan kesadaran akan kehadiran Allah SWT. Al-Qur'an sendiri memberikan penekanan signifikan terhadap pentingnya hati yang bersih dan sehat sebagai fondasi utama dalam pembentukan kepribadian yang luhur.

Sebagaimana firman Allah SWT dalam Surah Asy-Syams ayat 9-10, “*Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.*” (QS. Asy-Syams: 9-10), secara jelas ayat ini mengindikasikan bahwa kesucian hati merupakan kunci menuju keberuntungan dan kebahagiaan hakiki, yang kemudian termanifestasi dalam wujud kepribadian yang saleh dan diridhai oleh Allah SWT.

Pandangan mengenai peran sentral hati dalam membentuk kepribadian juga diperkuat oleh para cendekiawan Muslim kontemporer. Muhammad Mumtaz Ali, dalam karyanya yang berjudul *Islamic Perspectives on Personality*, menegaskan bahwa *qalb* yang tercerahkan akan memancarkan perilaku positif dan konstruktif dalam kehidupan seorang Muslim.<sup>585</sup> Pencerahan hati yang dimaksud di sini merujuk pada kondisi hati yang senantiasa terhubung dengan nilai-nilai Ilahi, dipenuhi dengan keimanan yang kokoh, dan terhindar dari penyakit-penyakit spiritual seperti iri, dengki, dan riya. Kondisi hati yang demikian akan secara otomatis terefleksikan dalam tindakan dan interaksi individu dengan lingkungannya, menciptakan kepribadian yang penuh kasih sayang, adil, dan bertanggung jawab.

Gagasan mengenai dominasi hati dalam membentuk karakter dan perilaku manusia juga telah diungkapkan oleh cendekiawan Muslim klasik, Imam Al-Ghazali. Dalam magnum opusnya, *Ihya Ulumuddin* (Kebangkitan Ilmu-Ilmu Agama), Al-Ghazali mengibaratkan hati sebagai “raja” bagi seluruh anggota tubuh<sup>586</sup>. Analogi ini menjelaskan bahwa hati memiliki otoritas tertinggi

dalam mengarahkan dan mengendalikan seluruh aktivitas tubuh. Jika hati dalam kondisi baik dan saleh, maka seluruh anggota tubuh akan bergerak dan bertindak sesuai dengan kebaikan dan kebajikan. Sebaliknya, jika hati tercemar oleh penyakit spiritual, maka anggota tubuh juga akan cenderung melakukan perbuatan-perbuatan yang buruk dan merugikan. Al-Ghazali menekankan pentingnya upaya sungguh-sungguh dalam membersihkan dan memelihara hati agar senantiasa berada dalam kondisi yang sehat dan terpuji di hadapan Allah SWT.

Hati memiliki peran yang sangat penting dalam proses penyembuhan dan pencerahan, yang telah banyak dibahas dalam literatur psikologi dan spiritualitas. Dalam pandangan Freager, transformasi emosional dan psikologis yang terjadi pada individu sering kali dimulai dengan penyembuhan hati. Freager berpendapat bahwa hati adalah pusat dari emosi dan perasaan yang terpendam, dan saat individu dapat membuka hati mereka untuk menghadapi perasaan-perasaan tersebut, mereka dapat mulai mengatasi hambatan-hambatan psikologis yang menghalangi pertumbuhan pribadi dan spiritual. Hati, menurutnya, berfungsi sebagai pintu gerbang menuju kesadaran yang lebih tinggi, yang dapat membawa seseorang pada pencerahan ketika mereka belajar untuk menyembuhkan luka emosional mereka. Penyembuhan hati dalam hal ini bukan hanya berkaitan dengan mengatasi rasa sakit emosional yang ada, tetapi juga berkaitan dengan pembebasan diri dari ketakutan, penolakan, dan hambatan batin lainnya yang menghalangi ekspresi diri yang sepenuhnya. Proses penyembuhan

hati juga menjadi langkah pertama menuju integrasi diri yang lebih utuh, di mana individu dapat menemukan kedamaian batin dan meraih pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka dan dunia di sekitar mereka<sup>587</sup>.

Penyembuhan hati, menurut Freager, memiliki dampak yang mendalam pada seluruh aspek kehidupan seseorang, termasuk kehidupan spiritual mereka. Hati yang terluka atau tertutup oleh ketakutan dan trauma dapat menghalangi perkembangan spiritual, sementara hati yang terbuka memungkinkan individu untuk mengalami kedamaian batin yang memungkinkan pencerahan terjadi. Dalam tradisi tasawuf, konsep serupa juga diterima, di mana hati dianggap sebagai tempat bersemayamnya cahaya Tuhan. Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din* mengajarkan bahwa untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan, seseorang harus membersihkan hati dari segala kecemaran duniawi dan nafsu, yang sering kali menjadi penghalang bagi penyembuhan dan pencerahan spiritual. Dengan membersihkan hati, seseorang dapat merasakan kehadiran Tuhan yang lebih nyata dan mengalami transformasi spiritual yang lebih mendalam<sup>588</sup>.

Sebagai langkah awal dalam transformasi spiritual dan psikologis, penyembuhan hati memungkinkan individu untuk mencapai kedamaian batin, yang pada gilirannya membuka jalan menuju kesadaran yang lebih tinggi. Dalam banyak tradisi spiritual, pencerahan dianggap sebagai proses pemurnian hati yang membawa individu pada pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka dan hubungan mereka dengan Tuhan atau realitas yang

lebih tinggi. Proses penyembuhan hati tidak hanya berfungsi sebagai bagian dari pemulihan emosional, tetapi juga sebagai komponen utama dalam pencapaian pencerahan spiritual yang sejati.

Konsep niat (*niyyah*) merupakan pilar penting dalam agama Islam yang menentukan keabsahan dan keberkahan suatu amal. serupa ditegaskan dalam salah satu hadis yang sangat masyhur, Rasulullah SAW bersabda, *“sebenarnya setiap amal itu tergantung pada niatnya, dan sesungguhnya setiap orang akan mendapatkan apa yang ia niatkan.”* (HR. Bukhari dan Muslim). Niat tidak hanya dipahami sebagai sekedar kemauan atau keinginan untuk melakukan sesuatu, tetapi lebih dari itu, ia merupakan orientasi batin dan motivasi yang menggerakkan seseorang untuk berbuat. Lebih lanjut, dalam perspektif etika Islam, niat yang baik dan ikhlas, yaitu semata-mata karena Allah SWT, akan menjadikan suatu perbuatan yang secara lahiriah biasa menjadi bernilai ibadah dan mendatangkan pahala. Sebaliknya, niat yang buruk atau tercemar oleh motif duniawi dapat menghilangkan keberkahan dan nilai spiritual dari suatu perbuatan, bahkan bisa menjerumuskan seseorang pada dosa.

Hati, sebagai pusat niat, memiliki peran krusial dalam proses pembentukan dan pemurnian niat. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT menekankan pentingnya kebersihan hati dan keikhlasan niat dalam beribadah. Firman Allah dalam surat Al-Bayyinah ayat 5 menyatakan, *“Padahal mereka tidak diperintah melainkan supaya menyembah Allah dengan menerapkan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus....”* (QS. Al-Bayyinah: 5), bahwa inti

dari ibadah yang diterima oleh Allah adalah ikhlas, niat dan pemurnian hati dalam menjalankan perintah-Nya. Tafsir *Al-Misbah* menjelaskan bahwa ayat ini menekankan pentingnya keikhlasan dalam beribadah, yang merupakan cerminan dari hati yang bersih dan tulus menghadap Allah SWT.

Dalam tradisi sufisme Islam, hati dipandang sebagai tempat rahasia (*sirr*) antara hamba dan Tuhannya. Ibnu 'Arabi, seorang sufi dan filosof Muslim terkemuka, dalam karyanya *Futuhat al-Makkiyyah*, menjelaskan bahwa hati adalah cermin yang memantulkan sifat-sifat Allah SWT. Menjaga kebersihan hati dan memelihara niat yang tulus merupakan upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mencapai derajat spiritual yang tinggi.

Selain sebagai pusat niat, hati dalam Islam juga diakui sebagai tempat bersemayamnya berbagai emosi manusia, baik emosi positif maupun negatif. Emosi seperti cinta, kasih sayang, syukur, gembira, dan harapan bersumber dari hati yang sehat dan bersih. Sebaliknya, emosi negatif seperti kebencian, iri hati, dengki, sombong, marah, dan putus asa juga dihilangkan dari hati yang sakit atau keras. Al-Qur'an dan Hadis banyak memberikan panduan tentang bagaimana mengelola dan menyampaikan emosi-emosi ini agar tidak merusak jiwa dan hubungan dengan Allah SWT serta sesama manusia.

Al-Qur'an menggambarkan pentingnya hati yang bersih (*qalb salim*) ketika menghadap Allah di hari kiamat. sejalan dengan firman Allah dalam Surat Asy-Syu'ara ayat 88-89, "*Pada hari ketika harta dan anak-anak tidak lagi berguna, kecuali orang-orang yang datang kepada Allah dengan hati yang bersih.*" (QS. Asy-Syu'ara : 88-89).

Ayat ini menegaskan bahwa yang akan menyelamatkan manusia di hari akhirat bukanlah harta atau keturunan, melainkan kualitas hati yang bersih dari segala penyakit spiritual dan emosional. Dalam *Tafsir Fi Zilalil Quran*, Sayyid Qutb menjelaskan bahwa hati yang bersih adalah hati yang terbebas dari syirik, nifak, dan segala bentuk penyakit hati seperti dengki, sombong, dan kebencian yang dapat merusak hubungan dengan Allah dan sesama.

Emosi positif seperti cinta (*mahabbah*), kasih sayang (*rahmah*), dan syukur (*syukur*) sangat ditekankan dalam Islam dan dianggap sebagai manifestasi dari hati yang sehat dan dekat dengan Allah SWT. Cinta kepada Allah dan Rasulullah SAW merupakan fondasi utama dalam agama, dan cinta kepada sesama manusia adalah cerminan dari iman yang sempurna. Rasulullah SAW bersabda, *“Tidaklah beriman salah seorang di antara kamu hingga ia mencintai saudaranya sama dengan ia mencintai dirinya sendiri.”* (HR. Bukhari dan Muslim). Emosi cinta dan kasih sayang merupakan bagian integral dari ajaran Islam dan wujud hati yang penuh dengan kebaikan. Sebaliknya, emosi negatif seperti kebencian (*baghdha'*), iri hati (*hasad*), dan sombong (*kibr*) dianggap sebagai penyakit hati yang berbahaya dan harus dihindari. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT melarang umat Islam untuk saling membenci dan dengki. Rasulullah SAW juga mengingatkan tentang bahaya penyakit hati ini, beliau bersabda, *“Janganlah kalian saling mendengki, janganlah kalian saling membenci, janganlah kalian saling membelakangi, dan jadilah kalian hamba-hamba Allah yang bersaudara.”* (HR. Muslim), ini menunjukkan bahwa emosi negatif dapat merusak persaudaraan

dan keharmonisan dalam masyarakat muslim, serta menjauhkan seseorang dari rahmat

Dalam ajaran Islam, hati memiliki kedudukan yang sentral dan fundamental dalam kehidupan seorang muslim. Lebih dari sekadar organ fisik yang memanaskan darah, hati dalam perspektif Islam adalah pusat spiritual dan moral yang menentukan kualitas iman dan perilaku seseorang. Konsep hati yang bersih dan terhubung dengan iman merupakan fondasi penting dalam memahami ajaran Islam secara komprehensif.

Hati merupakan fondasi utama bagi tersemainya iman dalam diri seorang Muslim. Iman, dalam Islam, bukan sekedar pengakuan lisan atau tindakan ritual semata, tetapi juga keyakinan mendalam yang tertanam kuat di dalam hati. Rasulullah SAW dalam sebuah hadis yang sangat terkenal menegaskan kedudukan hati ini dengan bersabda, “sebenarnya dalam tubuh manusia ada segumpal daging, jika daging itu baik maka baiklah seluruh tubuhnya, dan jika daging itu rusak maka rusaklah seluruh tubuhnya. Ketahuilah, segumpal daging itu adalah hati.”<sup>589</sup> Hadis ini secara eksplisit menyatakan bahwa kualitas hati memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keseluruhan kondisi spiritual dan perilaku seseorang. Hati yang sehat dan dipenuhi dengan iman akan memancar dalam bentuk perilaku yang baik dan saleh, sementara hati yang sakit dan jauh dari iman akan menghasilkan tindakan-tindakan yang buruk dan tercela. Hadis ini memberikan penegasan bahwa hati adalah sumber dan pusat kendali bagi iman seseorang, yang akan termanifestasi dalam seluruh aspek kehidupannya.

Keberadaan iman di dalam hati berdampak langsung terhadap motivasi dan tindakan seorang muslim dalam menjalani kehidupannya. Iman yang kokoh dalam hati akan mendorong seseorang untuk senantiasa berbuat baik dan menjauhi kemungkaran. Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an yang menyatakan, *“Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.”*<sup>590</sup> Ayat ini menjelaskan bahwa iman yang tertanam dalam hati akan menghasilkan amal saleh, dan kombinasi keduanya akan membawa kebahagiaan serta tempat kembali yang terbaik di sisi Allah SWT. Hati yang dipenuhi iman menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi individu untuk mewujudkan kebajikan, baik dalam hubungan dengan Allah SWT (melalui ibadah) maupun dalam interaksi sosial dengan sesama manusia (melalui akhlak yang mulia dan tindakan membantu sesama).

Dalam konteks spiritualitas Islam, kebersihan hati memiliki korelasi yang erat dengan ketakwaan dan kemampuan seseorang untuk menerima petunjuk dari Allah SWT. Al-Qur'an memperingatkan tentang pentingnya kebersihan hati dan konsekuensi bagi mereka yang mengotorinya, sebagaimana firman Allah SWT, *“Hari ini, Allah tidak akan berbicara dengan mereka dan tidak akan melihat mereka pada hari istirahat, dan tidak akan membersihkan mereka, dan bagi mereka siksa yang pedih.”* Ayat ini menunjukkan bahwa hati yang tidak bersih akan menjadi penghalang bagi rahmat dan petunjuk Allah SWT. Hati yang bersih merupakan wadah yang siap menerima hidayah, wahyu, dan

inspirasi ilahi. Kebersihan hati juga akan tercermin dalam perilaku dan interaksi sosial yang penuh dengan kebaikan, kasih sayang, dan empati.

Untuk menjaga dan membersihkan hati, Islam mengajarkan berbagai metode yang komprehensif. Salah satu cara utama adalah dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui ibadah-ibadah wajib dan sunnah, seperti shalat, puasa, zakat, dan haji. Memikirkan ayat-ayat Al-Qur'an dan berdzikir juga merupakan amalan penting untuk melembutkan hati dan membersihkannya dari kotoran-kotoran spiritual. Praktik memaafkan kesalahan orang lain, menjaga hubungan baik dengan sesama, serta menghindari perasaan-perasaan negatif seperti iri hati, sombong, dengki, dan kebencian juga merupakan cara-cara efektif untuk membersihkan hati. Rasulullah SAW dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim mengingatkan, *“Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada rupa dan harta kalian, tetapi Allah melihat kepada hati dan amal kalian.”*<sup>591</sup> Hadis ini menegaskan bahwa fokus penilaian Allah SWT terletak pada kualitas hati dan amal perbuatan seseorang, bukan pada penampilan fisik atau kekayaan materi. Islam menekankan bahwa kebersihan hati adalah prasyarat utama bagi seorang Muslim untuk menjalani kehidupan yang penuh berkah, kedamaian, dan kebaikan.

### **Jiwa (*Nafs*) dalam Struktur Kepribadian**

Dalam jalinan pemikiran Islam, konsep *jiwa*, atau ruh, menempati posisi sentral dan mendalam. Jauh dari sekadar fungsi biologis, jiwa dipahami sebagai hakikat sejati keberadaan manusia,

anugerah ilahi yang membedakan umat manusia dan mendasari keseluruhan pengalaman manusia. Artikel ini akan menyelidiki pemahaman Islam tentang jiwa, mengeksplorasi sifatnya sebagai potensi *diri* yang melekat yang ditetapkan secara ilahi oleh Allah, dan bagaimana pemahaman ini membentuk lintasan kehidupan dan tanggung jawab manusia.

Islam berpendapat bahwa jiwa manusia bukanlah hasil evolusi biologis, tetapi ciptaan Allah yang unik. Narasi Al-Quran tentang penciptaan menyoroti perhatian khusus yang diberikan kepada penciptaan Adam, manusia pertama, di mana Allah menyatakan, "*Kemudian Dia membentuknya dan meniupkan ke dalamnya ruh-Nya*"<sup>592</sup>. Ayat ini dan ayat-ayat lainnya menggarisbawahi asal usul ilahi jiwa, menekankan sifat spiritual dan non-materialnya. Bukan hanya *nafs* (diri) yang meliputi keinginan dan ego, tetapi inti spiritual yang lebih dalam yang menghubungkan manusia dengan sumber ilahi. Jiwa dijiwai dengan potensi yang melekat, kapasitas untuk tumbuh, pengetahuan, dan kenaikan spiritual.

Gagasan tentang *potensi diri* (potensi diri) yang tertanam dalam jiwa dapat dipahami sebagai kemampuan dan predisposisi bawaan yang dianugerahkan kepada manusia oleh Allah. Potensi-potensi ini beragam, mulai dari kapasitas intelektual dan kedalaman emosional hingga ketajaman moral dan kerinduan spiritual. Ulama Islam sering menghubungkan konsep ini dengan gagasan tentang *fitrah* (sifat bawaan manusia), yang menunjukkan bahwa manusia dilahirkan dengan kecenderungan bawaan terhadap kebaikan dan kapasitas untuk mengenali kebenaran ilahi. *Fitrah* ini , yang terletak di dalam

jiwa, mewakili bahan mentah potensi manusia yang menunggu untuk diolah dan diwujudkan. Seperti yang dijelaskan al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* -nya, jiwa seperti cermin yang dipoles, yang mampu memantulkan kualitas-kualitas ilahi setelah dibersihkan dari karat gangguan duniawi.

Potensi ini tidak statis atau otomatis terwujud. Gagasan tentang *takdir Allah* (ketetapan ilahi) dalam Islam, meskipun mencakup preordinasi, tidak meniadakan agensi atau tanggung jawab manusia. Sebaliknya, *takdir* dapat dipahami sebagai kerangka kerja di mana potensi manusia terungkap. Allah telah menyiapkan panggung untuk kehidupan manusia, menganugerahi setiap individu dengan potensi unik dan menempatkannya dalam keadaan tertentu. Penetapan ilahi ini bukanlah determinisme kaku yang meniadakan kehendak bebas, melainkan pengetahuan dan kelonggaran yang telah ada sebelumnya untuk pilihan yang dibuat manusia dan potensi yang mereka pilih untuk diaktualisasikan. Seperti yang diartikulasikan Ibnu Taimiyah dalam *Majmu' al-Fatawa* -nya, tindakan manusia diciptakan oleh Allah, tetapi diperoleh oleh manusia, yang menyoroti keseimbangan yang rumit antara kehendak ilahi dan agensi manusia dalam mewujudkan potensi.

Pengembangan dan perwujudan *potensi diri* merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia dalam kerangka Islam. Melalui upaya sadar, yang dibimbing oleh iman dan perilaku yang saleh, individu dapat membuka dan memelihara potensi yang melekat dalam jiwa mereka. Islam menekankan pentingnya mencari ilmu,

menumbuhkan kebajikan, dan berjuang untuk pertumbuhan spiritual sebagai jalan untuk mewujudkan potensi ini. Al-Quran berulang kali mendesak refleksi (*tafakkur*) dan kontemplasi (*tadabbur*) sebagai alat untuk memahami diri sendiri dan tanda-tanda ilahi, sehingga memungkinkan individu untuk mengenali dan mengembangkan kemampuan yang diberikan Tuhan kepada mereka. Lebih jauh, tradisi Nabi (Sunnah) memberikan banyak contoh dan petunjuk tentang cara menjalani kehidupan yang memaksimalkan potensi seseorang dalam melayani Allah dan kemanusiaan. Sebuah hadis terkenal mendorong orang-orang beriman untuk "*berjuang untuk apa yang akan menguntungkan Anda, mencari pertolongan dari Allah dan jangan patah semangat.*" Pemahaman Islam tentang jiwa sebagai *potensi diri* menawarkan perspektif yang mendalam tentang keberadaan manusia. Ini menekankan asal usul ilahi dan kemampuan bawaan manusia, yang ditetapkan oleh Allah sebagai bagian dari rancangan agung-Nya. Potensi ini, meskipun dianugerahkan secara ilahi, tidak terwujud secara pasif tetapi membutuhkan upaya sadar dan usaha yang benar dalam kerangka *takdir Allah*. Mengenali jiwa sebagai tempat potensi yang ditetapkan secara ilahi memberdayakan individu untuk merangkul kemampuan unik mereka, berjuang untuk keunggulan, dan menjalani kehidupan yang bertujuan dan bermakna sesuai dengan kehendak Allah.

### **Ruh dalam Struktur Kepribadian**

Kepribadian, dalam perspektif Islam, bukanlah entitas yang semata-mata terbentuk dari aspek fisik dan psikologis yang tampak.

Lebih dari itu, kepribadian manusia memiliki dimensi yang lebih dalam dan halus, yang terhubung dengan esensi spiritual yang disebut *ruh*. Ruh, sebagai inti kehidupan dan penghubung dengan alam spiritual, memainkan peran sentral dalam membentuk dinamika kepribadian yang utuh dan bermakna.

Dalam pandangan Islam, ruh bukanlah sekadar energi vital atau jiwa biologis. Ruh dipahami sebagai *nufakhah ilahiyah* (tiupan ilahi), sebuah percikan ilahi yang ditiupkan Allah SWT ke dalam diri manusia, yang membedakannya secara fundamental dari makhluk-makhluk lain.<sup>593</sup> Martin Lings, dalam karyanya *What is Sufism?*, menjelaskan bahwa ruh inilah yang menganugerahkan manusia potensi untuk transendensi, kapasitas untuk melampaui batas-batas materi, dan kemampuan untuk menjalin koneksi yang mendalam dengan Yang Maha Kuasa.<sup>594</sup> Potensi transendensi ini adalah karakteristik unik manusia yang tidak dimiliki oleh makhluk lain, dan ruh menjadi instrumen utama yang memungkinkan manusia untuk mencapai derajat spiritual yang tinggi.

Pengembangan dimensi ruhani menjadi kunci dalam pembentukan kepribadian Islam yang kokoh dan seimbang. Praktik-praktik ibadah, seperti shalat, puasa, zakat, dan haji, bukan hanya sekadar ritual formal, tetapi merupakan sarana penting untuk membersihkan dan memelihara ruh. Dzikir, yaitu mengingat Allah SWT secara terus-menerus, juga menjadi praktik ruhani yang mendalam untuk memperkuat koneksi dengan dimensi spiritual dan menenangkan jiwa. Refleksi spiritual, atau *tafakur*, membantu individu untuk merenungkan makna hidup, tujuan penciptaan, dan

hubungan dengan Sang Pencipta, sehingga memperdalam kesadaran akan hakikat diri dan eksistensi.

Kekuatan ruh yang terpelihara dengan baik akan memancar dalam dinamika kepribadian. Individu yang ruhnya aktif dan terhubung dengan dimensi spiritual akan merasakan kedamaian batin (*sakinnah*), ketenangan jiwa (*thuma'ninah*), dan motivasi intrinsik untuk melakukan kebaikan secara konsisten. Koneksi yang kuat dengan dimensi spiritual, yang difasilitasi oleh ruh, memberikan kekuatan batin (*quwwah ruhiyyah*) yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan ketabahan (*sabar*) dan optimisme (*raja'*). Kepribadian yang berakar pada ruh yang sehat akan memancarkan akhlak yang mulia, seperti kejujuran, amanah, kasih sayang, dan keadilan, yang semuanya merupakan manifestasi dari kedekatan dengan nilai-nilai spiritual.

Konsep ruh dan dimensi spiritual ini selaras dengan ajaran Al-Quran dan Hadis yang menekankan pentingnya aspek batiniah dalam kehidupan manusia. Al-Quran secara eksplisit menyebutkan tentang ruh sebagai urusan Allah SWT, menegaskan sifatnya yang ilahi dan misterius: *"Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: "Roh itu termasuk urusan Tuhanku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit."* (QS. Al-Isra': 85), ini menunjukkan bahwa ruh adalah entitas yang berasal dari perintah Allah SWT, dan pengetahuan manusia tentangnya sangat terbatas. Keberadaannya dan pengaruhnya dalam kehidupan manusia tidak dapat dipungkiri.

Dalam hadis qudsi, Allah SWT berfirman tentang kedekatan-Nya dengan hamba-Nya yang beriman, yang dapat diinterpretasikan sebagai manifestasi dari koneksi ruhani yang kuat: *"...Dan tidaklah seorang hamba mendekati diri kepada-Ku dengan sesuatu yang lebih Aku cintai dari apa yang telah Aku wajibkan kepadanya. Dan senantiasa hamba-Ku mendekati diri kepada-Ku dengan amalan-amalan sunnah hingga Aku mencintainya. Jika Aku telah mencintainya, maka Aku menjadi pendengarannya yang ia gunakan untuk mendengar, penglihatannya yang ia gunakan untuk melihat, tangannya yang ia gunakan untuk berbuat, dan kakinya yang ia gunakan untuk berjalan. Jika ia meminta kepada-Ku, pasti Aku memberinya, dan jika ia memohon perlindungan kepada-Ku, pasti Aku melindunginya."* (HR. Bukhari). Hadis ini menggambarkan bagaimana ibadah dan amalan sunnah dapat mendekatkan seorang hamba kepada Allah SWT, sehingga ruhnya semakin bercahaya dan dipenuhi dengan keberkahan. Kedekatan ini tercermin dalam kepribadian yang saleh, penuh kasih, dan bermanfaat bagi sesama.

### **Transformasi Kepribadian Menuju Pembangkitan Alam Bawah Sadar**

Dalam tradisi spiritual, pembangkitan alam bawah sadar memainkan peran penting sebagai jembatan yang menghubungkan kesadaran kita dengan dimensi spiritual yang lebih tinggi. Alam bawah sadar, dalam pengertian ini, adalah bagian dari jiwa yang menyimpan potensi tersembunyi, ingatan masa lalu, dan pengaruh-pengaruh yang tidak disadari yang membentuk persepsi dan reaksi kita terhadap kehidupan. Pemahaman dan pembangkitan alam

bawah sadar menjadi langkah awal untuk mencapai cahaya spiritual, karena melalui proses ini individu dapat membersihkan dan mengintegrasikan energi negatif yang terpendam serta membuka pintu-pintu menuju pencerahan batin yang lebih dalam.

Pembangkitan alam bawah sadar dimulai dengan pengenalan terhadap diri sendiri melalui teknik introspeksi dan meditasi yang mendalam. Carl Jung, "*Alam bawah sadar tidak hanya menyimpan kenangan dan trauma, tetapi juga mengandung potensi untuk membawa kita menuju kesadaran yang lebih tinggi jika kita mampu mengakses dan memahaminya*"<sup>595</sup>. Proses ini memerlukan keberanian untuk menghadapi ketakutan, kecemasan, dan keraguan yang ada dalam pikiran bawah sadar. Dengan mengenali dan melepaskan energi negatif yang terperangkap di dalamnya, individu mempersiapkan diri untuk menerima cahaya spiritual yang lebih murni. Menurut Suhrawardi, alam bawah sadar juga memiliki peran penting dalam membuka jalan menuju pengalaman spiritual langsung. Ia menganggap jiwa sebagai "*spion*" atau medium yang menghubungkan antara dunia fisik dan dunia metafisik yang lebih tinggi.

Salah satu metode yang sering digunakan dalam pembangkitan alam bawah sadar adalah latihan-latihan spiritual seperti meditasi, dzikir, dan visualisasi cahaya. Melalui meditasi, individu mampu mengakses kedalaman pikiran bawah sadar dan menemukan pola-pola yang mungkin telah menghalangi jalannya menuju pencerahan. Teknik visualisasi cahaya, seperti yang dianjurkan dalam tradisi Sufi, mengajak individu untuk membayangkan cahaya ilahi mengalir

memasuki tubuh mereka, membersihkan energi negatif dan menggantikannya dengan energi positif yang membangkitkan kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Dalam konteks ini, cahaya spiritual dianggap sebagai manifestasi dari ilmu yang lebih tinggi, yang dapat membimbing individu menuju pemahaman yang lebih dalam tentang hakikat Tuhan dan penciptaan.

Pembangkitan alam bawah sadar juga memiliki dimensi terapeutik yang penting. Ketika energi negatif dari alam bawah sadar berhasil diproses dan disembuhkan, jiwa akan menjadi lebih ringan dan lebih terbuka untuk menerima cahaya ilahi. Sebagai contoh, terapi yang menggabungkan psikologi transpersonal, yang berfokus pada dimensi spiritual manusia, menekankan pentingnya pembangkitan bawah sadar untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi. Seperti yang dijelaskan oleh Ken Wilber, "*Pembangkitan bawah sadar adalah proses penting dalam transendensi diri, karena melalui itu kita dapat mengakses pengalaman spiritual yang lebih murni dan mencerahkan*". Ini menunjukkan bahwa melalui pembangkitan alam bawah sadar, individu tidak hanya mengatasi hambatan mental, tetapi juga membuka jalannya menuju pencerahan yang lebih dalam dan lebih sejati.

Sebagai hasil dari pembangkitan alam bawah sadar yang efektif, individu dapat merasakan perubahan yang mendalam dalam cara mereka memandang dunia. Mereka akan mulai mengakses kedamaian batin yang berasal dari kesadaran yang lebih tinggi, dan mulai merasakan hubungan yang lebih kuat dengan Tuhan serta dengan seluruh ciptaan-Nya. Proses ini bukan hanya mengarah pada

pemahaman intelektual semata, tetapi juga pada pengalaman langsung yang mengubah cara pandang dan kehidupan seseorang. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Rumi, "*Ketika cahaya spiritual memasuki jiwa, ia menyinari setiap sudut hati dan membimbing kita pada kebenaran yang lebih tinggi*"<sup>596</sup>. Pembangkitan alam bawah sadar adalah sarana penting dalam perjalanan spiritual, yang membawa individu lebih dekat kepada pencapaian cahaya spiritual dan pencerahan batin.

### **Dzikir dan Tasbih Membuka Pintu Alam Bawah Sadar**

Dzikir dan tasbih dalam tradisi spiritual, khususnya dalam konteks ajaran Islam dan tasawuf, merupakan praktik yang memiliki kekuatan besar dalam mempengaruhi kondisi batin dan jiwa seseorang. Dzikir, yang secara harfiah berarti "mengingat" atau "menyebut nama Tuhan", menjadi salah satu cara yang paling efektif untuk menumbuhkan kesadaran batin, membersihkan hati dari kotoran, dan membuka jalan menuju pencerahan spiritual. Begitu juga dengan tasbih, yang sering digunakan untuk menyebutkan pujian kepada Tuhan, terutama melalui kalimat "*Subhanallah*" (Maha Suci Allah). Dalam konteks psikologi dan spiritualitas, praktik dzikir dan tasbih tidak hanya bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, tetapi juga sebagai metode untuk menyentuh dan membuka lapisan-lapisan terdalam dalam alam bawah sadar.

Dzikir yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan konsentrasi dapat menjadi sarana untuk mengakses lapisan-lapisan terdalam dalam alam bawah sadar, yang sering kali menyimpan ketakutan, trauma, dan pola-pola negatif yang membatasi potensi spiritual dan

psikologis individu. Robert Frager, seorang ahli psikologi transpersonal, menjelaskan bahwa melalui praktik dzikir yang berulang-ulang, seseorang dapat mencapai kondisi transendental yang memungkinkan pikiran dan jiwa mereka mencapai tingkat ketenangan yang lebih dalam, serta memperbaiki koneksi dengan alam bawah sadar mereka. Dzikir, dalam hal ini, berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan kesadaran sadar dengan aspek-aspek yang lebih dalam dari diri manusia yang tersembunyi di alam bawah sadar. Menurut Frager, *"Dzikir adalah latihan mental dan spiritual yang tidak hanya memperdalam hubungan dengan Tuhan, tetapi juga membantu dalam proses penyembuhan diri dengan membuka pintu kesadaran yang lebih tinggi."*

Melalui proses ini, individu tidak hanya merasakan kedekatan dengan Tuhan, tetapi juga mengalami penyembuhan emosional yang lebih mendalam. Praktik dzikir dan tasbih menggerakkan energi batin yang menstimulasi perubahan positif dalam alam bawah sadar, dengan membersihkan pola-pola negatif dan membuka ruang bagi energi positif dan transformasi. Pada tingkat yang lebih dalam, dzikir dan tasbih dapat mengarahkan seseorang pada kesadaran transendental, yang memberi mereka wawasan baru tentang diri mereka sendiri dan hubungan mereka dengan dunia sekitar.

Lebih lanjut, Frager menegaskan bahwa *"Praktik dzikir juga memfasilitasi perkembangan spiritual yang lebih tinggi dengan menghubungkan jiwa dengan sumber ilahi, serta membuka kesadaran akan kenyataan yang lebih luas dan lebih dalam dari"*

*kehidupan ini.*"<sup>597</sup> Dengan konsistensi dalam berdzikir, individu dapat mencapai keadaan keheningan batin, di mana mereka lebih mampu merasakan ketenangan dan kedamaian yang tidak terpengaruh oleh gangguan eksternal, sehingga membuka pintu menuju pemahaman yang lebih mendalam tentang realitas dan makna hidup.

Dzikir dan tasbih, memiliki kekuatan untuk mengubah dinamika alam bawah sadar, mengatasi trauma emosional, dan membuka jalan menuju pengalaman spiritual yang lebih tinggi. Proses ini menjadi katalisator penting dalam perjalanan spiritual seseorang, memungkinkan mereka untuk membersihkan hati, mengatasi hambatan batin, dan mengalami kedamaian serta kebijaksanaan yang lebih besar dalam kehidupan sehari-hari. Dzikir dan tasbih menjadi sarana yang efektif untuk memperdalam koneksi dengan Tuhan dan untuk membebaskan jiwa dari belenggu duniawi.

### **Tafakur dan Muraqabah Meditasi Spiritual Dalam Tasawuf**

Tafakur dan muraqabah merupakan dua konsep utama dalam tradisi tasawuf yang sangat terkait dengan proses meditasi spiritual dan pencapaian kedekatan dengan Tuhan. Keduanya berperan penting dalam penyucian jiwa dan transformasi spiritual yang lebih mendalam, di mana keduanya bertujuan untuk menghubungkan individu dengan realitas transendental dan memungkinkan pengalaman batin yang lebih tinggi. Menurut Ibn Arabi, salah satu tokoh besar dalam tasawuf, tafakur (kontemplasi) adalah kegiatan merenung secara mendalam atas ciptaan Tuhan, yang memungkinkan individu untuk melihat tanda-tanda Ilahi dalam

setiap aspek kehidupan. Dengan melakukan tafakur, seseorang dapat mengarahkan hati dan pikirannya pada pemahaman yang lebih mendalam mengenai Tuhan dan makhluk-Nya<sup>598</sup>.

Tafakur dalam tasawuf bukan hanya sekadar berpikir atau merenung dalam arti biasa, tetapi lebih kepada perhatian yang penuh terhadap setiap detil ciptaan Tuhan dan bagaimana ciptaan itu mengarahkan individu kepada pencipta-Nya. Praktik ini memungkinkan seseorang untuk mencapai kesadaran spiritual yang lebih tinggi, dengan membersihkan hati dari kecemasan duniawi dan memperkenalkan kedamaian batin. Ibn Arabi menganggap bahwa dalam tafakur, seseorang tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang dunia luar, tetapi juga mengenal dunia batinnya, yang memungkinkan pencapaian kedekatan dengan Tuhan. Tafakur menjadi salah satu jalan untuk mencapai kesempurnaan spiritual dalam tasawuf<sup>599</sup>.

Muraqabah merujuk pada pengawasan atau pengamatan terhadap diri sendiri dalam konteks keberadaan Tuhan. Dalam tafsirannya, muraqabah adalah bentuk meditasi yang lebih mendalam, di mana seorang salik (penempuh jalan spiritual) berusaha untuk selalu sadar akan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupannya. Dengan melakukan muraqabah, seseorang akan lebih mudah mencapai kesadaran diri yang sejati dan dapat mengatasi gangguan-gangguan dari hawa nafsu yang seringkali menghalangi perjalanan spiritual. Hal ini sangat penting karena menurut para ahli tasawuf, jika seseorang mampu melakukan muraqabah dengan tulus, maka ia akan merasakan kedekatan

langsung dengan Tuhan, yang akan mengarah pada pengalaman spiritual yang lebih dalam dan pembukaan pintu-pintu ilmu yang lebih tinggi<sup>600</sup>.

Penting untuk dicatat bahwa dalam ajaran tasawuf, baik tafakur maupun muraqabah tidak hanya bertujuan untuk memberikan kedamaian batin atau rasa tenang semata, tetapi juga untuk mengarahkan individu pada pencapaian ma'rifah (pengetahuan spiritual) yang lebih tinggi. Kedua praktik ini, bila dilakukan secara konsisten dan tulus, diharapkan akan mengarah pada pengalaman transendental yang membawa individu lebih dekat pada Tuhan dan mencerahkan jiwa yang sebelumnya terpenjara oleh kebodohan dan keterikatan duniawi. Melalui tafakur dan muraqabah, seorang salik diharapkan dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai hakikat diri dan Tuhan, serta mampu hidup sesuai dengan prinsip-prinsip spiritual yang lebih luhur<sup>601</sup>.

### **Kontemplasi (Fikr) Dan Perenungan Untuk Membuka Hati**

Kontemplasi, atau yang dalam tradisi Sufisme disebut *fikr*, merupakan praktik yang sangat penting dalam proses spiritual untuk membuka hati dan mencapai kesadaran yang lebih dalam. *Fikr* secara harfiah berarti "berpikir" atau "merenung", namun dalam konteks tasawuf, ia memiliki makna yang lebih dalam sebagai bentuk perenungan yang berfokus pada pemahaman hakikat diri dan hubungan manusia dengan Tuhan. Proses kontemplasi ini dianggap sebagai sarana yang dapat membantu seseorang untuk menyadari lapisan-lapisan terdalam dari hati, menghilangkan kekotoran batin, dan membuka diri terhadap pencerahan spiritual. Sebagaimana

dijelaskan oleh al-Ghazali, *fikr* adalah jalan untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang hakikat Tuhan dan ciptaan-Nya, yang pada gilirannya membawa pembersihan hati dari gangguan-gangguan duniawi.

Praktik *fikr* dalam tasawuf sangat berfokus pada kedalaman batin dan penghayatan terhadap realitas yang lebih tinggi. Seperti yang dikemukakan oleh al-Qushayri, kontemplasi ini adalah sarana bagi seorang salik (penempuh jalan spiritual) untuk memperkenalkan dirinya kepada Tuhan dengan lebih intim, melalui refleksi mendalam terhadap ciptaan-Nya, nama-nama-Nya, dan tanda-tanda-Nya yang ada di alam semesta. Dalam proses ini, seorang individu tidak hanya berpikir tentang makna-makna abstrak, tetapi juga menyelami ketulusan niat dan menyucikan hati untuk lebih terbuka terhadap petunjuk ilahi.

Kontemplasi dalam Sufisme juga melibatkan penarikan diri dari gangguan duniawi untuk berfokus sepenuhnya pada Tuhan. Ini mengarah pada apa yang dikenal sebagai *muraqabah* (pengawasan batin), yaitu keadaan di mana individu dengan sadar mengamati perasaan dan pikiran mereka untuk memastikan bahwa mereka berada di jalan yang benar. Dalam hal ini, *fikr* tidak hanya sekadar pemikiran rasional, tetapi juga sebuah kesadaran yang mengarahkan individu untuk benar-benar terhubung dengan batin mereka dan menemukan kedamaian dalam kebenaran ilahi. Ini serupa dengan apa yang diajarkan oleh Ibn Arabi, yang menyatakan bahwa perenungan yang tulus memungkinkan individu untuk melihat Tuhan dalam segala aspek kehidupan, memperdalam rasa cinta dan rasa syukur terhadap-Nya.

*Fikr* adalah jalan untuk membersihkan hati dari segala yang menghalangi penerimaan cahaya ilahi. Perenungan ini membuka hati agar lebih peka terhadap kebenaran spiritual dan memperkuat hubungan seseorang dengan Tuhan. Praktik ini memfasilitasi pencapaian *tawhid* (kesatuan dengan Tuhan), yang menjadi tujuan utama dalam banyak tradisi spiritual. Sebagaimana diungkapkan oleh al-Sarraj, kontemplasi membantu seseorang mencapai kedamaian batin yang sejati dengan membebaskan diri dari kekhawatiran duniawi dan mencapai kesatuan dengan Tuhan. Melalui *fikr*, seseorang dapat lebih memahami hakikat dirinya, memperdalam rasa cinta kepada Tuhan, dan merasakan kehadirannya dalam setiap aspek kehidupan.

Kontemplasi (*fikr*) dan perenungan adalah alat yang sangat penting dalam tradisi Sufisme dan spiritualitas pada umumnya, karena melalui proses ini, hati dapat dibersihkan dan dibuka untuk menerima cahaya ilahi, yang pada gilirannya memungkinkan individu untuk merasakan pengalaman spiritual yang lebih tinggi dan mendalam.

### **Shalat Sebagai Sarana Mengarahkan Alam Bawah Sadar Kepada Tuhan**

Shalat, sebagai salah satu ibadah pokok dalam ajaran Islam, memiliki kedudukan yang sangat penting tidak hanya dari segi ritual, tetapi juga dari perspektif spiritual dan psikologis. Dalam ajaran Islam, shalat tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban yang harus dilaksanakan, melainkan juga sebagai sarana untuk memperbaiki hubungan manusia dengan Tuhan, serta membersihkan jiwa dari pengaruh buruk dan negatif. Menurut pandangan psikologi

transpersonal, shalat dapat berfungsi sebagai alat yang sangat efektif untuk mengarahkan alam bawah sadar kepada Tuhan, dengan membuka pintu kesadaran yang lebih tinggi dan menghubungkan jiwa manusia dengan dimensi spiritual yang lebih dalam.

Shalat dilakukan dengan penuh kesadaran dan konsentrasi, yang mengarah pada pengosongan pikiran dari segala bentuk kecemasan dan gangguan duniawi. Melalui gerakan-gerakan fisik yang dilakukan dengan hati yang khusyuk, seperti takbir, rukuk, sujud, dan duduk, seorang Muslim secara fisik dan mental membawa dirinya lebih dekat kepada Tuhan. Hal ini tidak hanya memberi ketenangan batin, tetapi juga berfungsi sebagai proses penyucian jiwa dan pembangkitan alam bawah sadar. Sebagai contoh, menurut Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din*, "Shalat adalah jembatan antara hamba dan Tuhan, di mana setiap gerakan dan doa yang dipanjatkan berfungsi untuk membersihkan hati dan menyalurkan energi positif ke dalam diri"<sup>602</sup>.

Dalam konteks ini, shalat juga dianggap sebagai sarana untuk menenangkan pikiran bawah sadar yang sering kali dipenuhi dengan kecemasan, keraguan, dan gangguan duniawi. Ketika seseorang bersujud, ia seolah melepaskan beban berat yang terpendam dalam jiwa dan memberikan ruang bagi penerimaan cahaya ilahi. Shalat yang dilakukan dengan khusyuk membantu mengaktifkan dimensi spiritual dalam diri seseorang, yang berfungsi untuk memperbaiki kondisi mental dan emosional. Dalam buku *The Psychology of Prayer* oleh Harold G. Koenig, dijelaskan bahwa "Shalat berfungsi sebagai proses penyembuhan jiwa, yang menghubungkan pikiran sadar

dengan kekuatan yang lebih tinggi, memberikan rasa kedamaian dan ketenangan batin<sup>603</sup>. Shalat, dalam hal ini, dapat dianggap sebagai metode yang membantu mengarahkan alam bawah sadar untuk lebih peka terhadap kehadiran Tuhan dan energi spiritual yang mengalir ke dalam hati.

Shalat juga dapat berfungsi sebagai mekanisme untuk memperbaiki kesadaran diri dan mengembangkan rasa empati serta kesadaran akan diri sendiri. Dalam *The Quranic Concept of Prayer* oleh Muhammad al-Ghazali, dijelaskan bahwa "Shalat adalah sarana untuk memurnikan hati dan menjauhkan diri dari sifat-sifat buruk yang ada dalam jiwa manusia, seperti kebencian, iri hati, dan kebanggaan"<sup>604</sup>. Ini menegaskan bahwa shalat, melalui pengaturan napas dan konsentrasi dalam doa, memungkinkan seorang Muslim untuk lebih fokus pada tujuan spiritual, mengarahkan alam bawah sadar mereka untuk menghubungkan diri dengan Tuhan, dan melepaskan segala bentuk gangguan dari kehidupan duniawi.

Melalui shalat, seorang Muslim secara teratur dapat memperbarui dan memperkuat hubungannya dengan Tuhan, sekaligus memurnikan jiwanya dari pengaruh negatif yang ada dalam alam bawah sadar. Praktik shalat yang terus-menerus ini berfungsi sebagai sarana untuk memperbaiki kondisi spiritual seseorang, memandu mereka untuk mencapai kedamaian batin dan kesadaran yang lebih tinggi. Shalat bukan hanya sekedar ritual, melainkan juga sebuah proses transformasi jiwa, yang membawa individu lebih dekat kepada Tuhan dan membimbingnya menuju pencapaian pencerahan spiritual.

### **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 mereka<sup>605</sup>. Banyak metode tasawuf, seperti dzikir dan doa, dirumuskan untuk menjaga kesucian<sup>606</sup>.

Tasawuf bertujuan mencapai kesucian sempurna melalui meluruskan niat hidup<sup>607</sup>. Penyembahan berhala, baik fisik maupun non-fisik, menghalangi kedekatan dengan Allah<sup>608</sup>. Harta dan keluarga bisa jadi penghalang jika tidak diarahkan untuk hidup bersih<sup>609</sup>. Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa hanya amal saleh yang mendekatkan kita kepada Allah, bukan harta atau anak-anak (QS. Saba'/34:37)<sup>610</sup>. 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 sorga (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 mahdhah, 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 SWT<sup>611</sup>.

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 Islam<sup>612</sup>.

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 kehidupan<sup>613</sup>.

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 Allâh<sup>614</sup>. Menurut Ibnu Taimiyah, menjalankan pemerintahan Islam merupakan salah satu bentuk taqarrub ilâ Allâh yang paling utama<sup>615</sup>.

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"<sup>616</sup>.

Orang yang mendekatkan diri kepada Allah akan dicintai-Nya dan akan mendapatkan berbagai balasan baik, seperti keridhaan, rahmat, limpahan rezeki, dan pertolongan Allah<sup>617</sup>. Sebaliknya, orang yang tidak mau mendekatkan diri kepada Allah tidak akan dicintai-Nya dan akan diganti dengan orang lain yang mencintainya<sup>618</sup>.

### **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. 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.

### **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)<sup>619</sup>.

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."<sup>620</sup>
- 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.<sup>621</sup>
- 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.*"<sup>622</sup>
- 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 dikabulkan<sup>623</sup>.

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.<sup>624</sup>

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.

## **Proses Pembangkitan Alam Bawah Sadar Menuju Kepribadian Islam**

Langkah awal dalam proses ini adalah pencapaian tingkat kepekaan hati yang mendalam. Dalam konteks spiritual, hati tidak hanya dipahami sebagai organ fisik, tetapi juga sebagai pusat spiritualitas dan intuisi individu. Kepekaan hati yang dimaksud di sini adalah kemampuan untuk merasakan dan menerima isyarat-isyarat halus yang diyakini sebagai manifestasi kehadiran ilahi dalam kehidupan sehari-hari. Sinyal-sinyal ini seringkali diistilahkan sebagai *Nurullah* (Cahaya Allah) dan *Sirrullah* (Rahasia Allah), yang merepresentasikan petunjuk dan inspirasi yang diberikan Tuhan kepada hamba-Nya. *Nurullah* dapat diwujudkan sebagai pencerahan spiritual yang mencapai jalan hidup, memberikan kejelasan dan kebijaksanaan dalam menghadapi berbagai situasi. Sementara itu, *Sirrullah* Merujuk pada pengetahuan dan pemahaman mendalam yang tersembunyi di balik realitas lahiriah, yang hanya dapat diakses oleh hati yang bersih dan peka. Individu yang mencapai tingkatan ini secara bertahap menjadi reseptif terhadap bisikan-bisikan hati yang penuh hikmah dan intuisi yang kuat, yang diyakini sebagai bentuk komunikasi langsung dari Tuhan.

Karakteristik utama individu yang mencapai kepekaan ini adalah kecenderungan konstan untuk mengingat Allah (*dzikrullah*) dan bersyukur dalam segala kondisi (*syukur*). *Dzikrullah*, atau zikir, bukan sekedar sekedar pengucapan-kalimat pujian, tetapi juga mencakup kalimat-kalimat upaya untuk senantiasa menghadirkan kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan. Praktik zikir secara konsisten mampu membersihkan hati dari

kotoran-kotoran spiritual dan meningkatkan sensitivitas sinyal terhadap-sinyal ilahi. seperti dijelaskan dalam Al-Quran, “*Ingatlah Aku, Aku akan mengingatmu*”(QS. Al-Baqarah: 152), ini menandakan adanya hubungan timbal balik antara hamba dan Tuhan, di mana mengingat Tuhan akan membawa pada limpahan rahmat dan petunjuk-Nya. Selain *dzikrullah*, rasa syukur (*syukur*) juga menjadi elemen penting dalam membangun kepekaan hati. Bersyukur atas segala nikmat yang diberikan, baik besar maupun kecil, akan membuka pintu hati untuk menerima lebih banyak lagi karunia dan petunjuk dari Tuhan. Rasa syukur juga menjauhkan individu dari sifat tamak dan ketidakpuasan, yang dapat menghalangi kepekaan spiritual. Individu yang selalu bersyukur akan lebih mampu melihat hikmah di balik setiap kejadian dan merasakan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupannya.

Lebih lanjut, individu yang peka terhadap sinyal ilahi juga ditampilkan oleh kemampuannya untuk menjauhkan diri dari keluh kesah dan ketidakpuasan. Keluh kesah dan ketidakpuasan merupakan wujud dari hati yang belum tenang dan belum mampu menerima takdir Tuhan dengan lapang dada. Kondisi hati yang demikian dapat menjadi penghalang bagi masuknya sinyal-sinyal ilahi, karena hati yang dipenuhi emosi negatif akan sulit menangkap isyarat-isyarat halus dari dimensi spiritual. Dalam perspektif psikologi Islam, keluh kesah dan ketidakpuasan dapat dikategorikan sebagai penyakit hati yang perlu diatasi melalui upaya penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*). Proses *tazkiyatun nafs* melibatkan berbagai amalan spiritual, seperti zikir, doa, dan refleksi diri, yang bertujuan

untuk membersihkan hati dari sifat-sifat negatif dan mengisinya dengan sifat-sifat terpuji. Ketika hati bersih dan tenang, individu akan lebih mudah merasakan kehadiran Tuhan dan menerima sinyal-sinyal ilahi yang membimbingnya menuju kebaikan.

Kondisi hati yang peka terhadap sinyal ilahi ini menjadi fondasi yang kokoh untuk tahapan transformasi selanjutnya, yaitu pembangkitan alam bawah sadar. Dalam konteks ini, pembangkitan alam bawah sadar tidak hanya dipahami sebagai proses psikologis semata, melainkan juga sebagai transformasi spiritual yang mendalam. Alam bawah sadar yang telah diresapi oleh *Nurullah* dan *Sirrullah* akan menjadi lebih terbuka terhadap petunjuk dan inspirasi ilahi. Individu akan mulai mengalami intuisi yang lebih tajam, mimpi-mimpi yang bermakna, dan perasaan kehadiran Tuhan yang lebih kuat dalam kehidupannya. Proses pembangkitan ini dapat membawa individu pada pemahaman diri yang lebih mendalam, tujuan hidup yang lebih jelas, dan koneksi spiritual yang lebih kuat dengan Tuhan.

Model *Nurul Qolbi* dan *Nurunnafsi* menggambarkan hubungan dinamis antara hati yang suci dan jiwa manusia. Ketika hati berada dalam kondisi suci, ia memancarkan *Nurul Qolbi*, yang kemudian diproyeksikan ke *Nurunnafsi*. Proses proyeksi ini dapat dianalogikan dengan cahaya mentari yang menyinari bumi, memberikan kehidupan dan energi bagi segala sesuatu yang tumbuh dan berkembang. *Nurul Qolbi* yang memancar ke *Nurunnafsi* berfungsi sebagai sumber energi spiritual yang mengalirkan dan

menghidupkan potensi-potensi yang terpendam dalam diri manusia.

Proses ini mengawali tahap penting dalam pengembangan potensi diri, yaitu munculnya pertanyaan eksistensial mendasar: "*Siapakah saya?*". Pertanyaan ini bukan sekadar pertanyaan retorik, melainkan titik awal refleksi diri yang mendalam dan pencarian jati diri yang hakiki. Ketika *Nurunnafsi* diterangi oleh *Nurul Qolbi*, kesadaran diri manusia menjadi lebih jernih dan tajam. Ia mulai memasukkan makna hidupnya, tujuan di dunia, dan berharap menjadi makhluk ciptaan Tuhan.

## **Praktek Spiritualitas Di Majelis Dzikir Rijalullah**

### **1. Puasa**

Sesuai petunjuk yang disampaikan oleh Pimpinan Majelis Dzikir Rijalullah, para peserta Majelis Dzikir Rijalullah diharapkan untuk menjalani puasa dengan penuh keikhlasan dan kesabaran. Puasa, yang tidak hanya terbatas pada menahan lapar dan dahaga, tetapi juga menahan hawa nafsu dan godaan-godaan duniawi, menjadi sarana penting dalam membersihkan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Proses ini memicu perubahan kejiwaan yang signifikan bagi para peserta, di antaranya adalah hati yang menjadi lebih tenang, pikiran yang terkendali, serta perilaku yang senantiasa mengarah pada hal-hal positif. Perubahan-perubahan ini tidak hanya mencerminkan kedekatan spiritual yang semakin kuat, tetapi juga berdampak pada pengelolaan emosi dan perilaku sehari-hari. Melalui dzikir yang terus-menerus dilakukan, pikiran dan hati dilatih untuk selalu fokus pada Tuhan, menjauhkan diri dari sifat-sifat

negatif, serta memperkuat ketahanan batin dalam menghadapi ujian hidup. Melalui praktik spiritual ini, para peserta mengalami transformasi kejiwaan yang membawa kedamaian batin dan kedekatan dengan Tuhan. Pelaksanaan puasa bagi peserta dzikir di Majelis Dzikir Rijalullah dengan jadwal:

1. Puasa sunnah Senin-Kamis;
2. Puasa Sunnah Bulanan
  - a. Muharom dari tanggal ( 1 - 10 )
  - b. Robi'ul awwal dari tanggal ( 1- 12 )
  - c. Rojab dari tanggal ( 1 - 10 )
  - d. Sya'ban dari tanggal ( 1 - 15 )
  - e. Syawwal dari tanggal ( 1 - 6 )
  - f. Dzulhijah dari tanggal (1-9)
3. Puasa sunnah tiga hari, yaitu :
  - a. Selasa kliwon (Selasa, Rabu, Kamis);
  - b. Rabu pon (Rabu, Kamis, Jum'at);
  - c. Kamis wage (Kamis, Jum'at, Sabtu);
  - d. Jum'at pahing (Jum'at, Sabtu, Minggu);
  - e. Sabtu / kliwon ( Sabtu , Minggu , Senin )
  - f. Dan tiga hari setiap bulan tanggal 12 , 13 , 14 bulan Hijriyyah.

Itulah beberapa amalan yang harus dilaksanakan oleh peserta dzikir dalam kegiatan dzikir di Majelis Dzikir Rijalulloh yang sudah menjadi tradisi rutin dan kewajiban yang harus dijalani untuk sampai pada taraf / tingkat terbukanya hijab atau terbukanya intuisi bagi para peserta dzikir dalam proses pencarian jati diri, sehingga dikenal menjadi Tarekat Rijalullah.

## **2. Khalwat**

Atas bimbingan Pimpinan Majelis Dzikir Rijalullah, para peserta diarahkan untuk mengenal diri mereka dengan lebih mendalam, yang pada akhirnya akan membawa mereka untuk mengenal Allah. Melalui proses ini, seseorang tidak hanya memperoleh pemahaman tentang siapa dirinya, tetapi juga memahami hubungan batin yang lebih mendalam dengan Tuhan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Imam al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din*, pengetahuan diri (ma'rifah) adalah langkah pertama dalam perjalanan spiritual, yang memungkinkan individu untuk mengenal hakikat Tuhan dan merasakan kedekatan-Nya melalui kebersihan hati dan jiwa<sup>625</sup>.

Proses ini kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai amal perbuatan yang berlandaskan pada keikhlasan, di mana seseorang selalu berpasrah diri kepada Allah. Hal ini selaras dengan ajaran dalam Tasawuf, yang menekankan pentingnya sikap tawakal, yaitu menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berusaha dengan sebaik-baiknya. Dalam pandangan Abu Hamid al-Ghazali, tawakal merupakan bentuk dari kepasrahan tertinggi yang mengarah pada ketenangan batin. Jiwa yang telah mencapai tingkat ketenangan ini, akan mampu mengendalikan diri dalam menghadapi gejolak kehidupan, baik itu suka maupun duka, yang datang sebagai ujian dari Allah.

Ujian kehidupan yang berupa suka dan duka, menurut Syekh Abdul Qadir al-Jilani, sebenarnya adalah bentuk rahmat Allah yang berfungsi untuk menguji dan memurnikan jiwa seseorang. Keduanya suka dan duka adalah bagian dari perjalanan spiritual yang membawa kebaikan bagi kehidupan dunia dan akhirat. Syekh Abdul Qadir mengajarkan bahwa setiap ujian yang datang harus

disikapi dengan fikiran positif (positive thinking), yaitu melihat setiap peristiwa sebagai bagian dari takdir Tuhan yang pasti membawa kebaikan, meskipun terkadang kita tidak memahaminya secara langsung<sup>626</sup>. Sikap ini adalah bentuk penerimaan terhadap segala ketetapan Allah, yang pada akhirnya membawa kedamaian dan kebahagiaan dalam hidup, karena jiwa yang pasrah dan berserah sepenuhnya kepada Tuhan akan selalu merasa tenang dan bahagia.

### **3. Dzikir**

Dalam konteks Majelis Dzikir Rijalullah, peran Pimpinan Majelis sangat penting dalam membawa peserta menuju ketenangan lahir dan batin. Ketika peserta merasakan ketenangan, baik secara fisik maupun spiritual, hal ini menjadi tanda bahwa hati mereka sedang dalam kondisi yang tenang dan tidak terbawa oleh gejala kehidupan duniawi. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Al-Ghazali, ketenangan hati merupakan ciri utama dari kedekatan seorang hamba dengan Allah, yang dapat dicapai melalui dzikir dan perenungan terus-menerus. Dzikir bukan sekadar ucapan lisan, tetapi sebuah praktik yang menghubungkan hati dengan Allah, menjaga agar hati tetap terpaut pada-Nya dan tidak terpengaruh oleh gangguan dunia luar.

Menurut Imam Al-Qushayri dalam *Al-Risalah Al-Qushayriyya*, salah satu tujuan utama dari dzikir adalah menenangkan jiwa dan hati dari segala ketegangan yang disebabkan oleh berbagai masalah kehidupan. Dzikir yang dilaksanakan dengan penuh kesadaran akan membawa ketenangan batin, yang memungkinkan seseorang

merasakan hubungan yang harmonis dengan Tuhan<sup>627</sup>. Proses ini melibatkan pengendalian pikiran, di mana pikiran-pikiran yang mengganggu dapat diredakan, dan hati menjadi lebih fokus pada pengingatan terhadap Allah. Hati yang terus menerus disucikan dan dibimbing oleh dzikir akan mengarah pada kedamaian batin yang lebih mendalam.

Lebih lanjut, dalam *Ihya' Ulum al-Din*, Al-Ghazali menjelaskan bahwa hubungan yang harmonis dengan Allah tercapai bukan hanya dengan pengetahuan yang luas tentang agama, tetapi juga dengan kesadaran spiritual yang mendalam melalui amalan seperti dzikir. Dzikir yang dilakukan dalam Majelis Dzikir Rijalullah, yang dipimpin oleh seorang pimpinan yang memiliki kemampuan spiritual, membantu peserta untuk menenangkan hati mereka dan mengembangkan rasa kedekatan dengan Allah dalam kehidupan sehari-hari<sup>628</sup>.

Ketenangan yang dirasakan oleh peserta di Majelis Dzikir Rijalullah tidak hanya berkaitan dengan suasana lahiriah, tetapi juga merupakan refleksi dari kedekatan hati dengan Allah yang semakin mendalam. Proses ini membawa seseorang untuk lebih fokus pada dimensi spiritual kehidupan, mengurangi kekhawatiran duniawi, dan merasakan kedamaian yang sejati, yang merupakan inti dari transformasi spiritual dalam tasawuf. Dzikir Meditasi ini merupakan aplikasi dari visualisasi dan sugesti pada hati dan pikiran kita dengan menghadirkan Allah seolah-olah ada di hati kita dan di hadapan kita melalui pengulangan-pengulangan kalimat dzikir yaitu asma Allah (Asma'ul Husna) dan kalimat thoyyibah yang lainnya. Sehingga

dengan mengamalkan dzikir ini akan membuat hati kita, pikiran, syaraf dan otot kita benar-benar akan merasakan rileks yang pada akhirnya hati, pikiran, jiwa dan raga serta ruh juga akan menjadi tenang dan tentram serta damai. Kondisi ini akan mempermudah dalam menyerap cahaya Ilahiyah (Cahaya Tuhan) sehingga hati, jiwa, raga dan ruh bersatu padu dengan cahaya Tuhan dan pada kondisi itulah manusia akan dapat membuka segala tabir perbendaharaan Tuhan baik di langit maupun di bumi dengan segala isinya terutama mengenai qadha dan qodar yang menimpa manusia atau yang sering disebut dengan terbentuknya kesadaran jati diri manusia. Adapun praktek dzikir meditasi adalah sebagai berikut :

1. Uzlah (mencari tempat yang sunyi dan sepi, yaitu berusaha mencari tempat yang hening, tenang, sunyi dan sepi dari keramaian aktivitas keduniawian.
2. Duduk bersila dengan nyaman sambil menghadap ke arah kiblat
3. Memejamkan mata dengan menarik nafas perlahan-lahan, yaitu menarik nafas yang panjang dan menahannya dipusar, kemudian menghembuskan nafas secara perlahan melalui hidung. Lakukanlah hal ini sebanyak tiga kali.
4. Mulai mengucapkan kalimat dzikir yang diawali dengan membaca :
  - a. Membaca Isrigfar sebanyak 7 x
  - b. Membaca Syahadat sebanyak 3x
  - c. Membaca sholawat atas Nabi sebanyak 3x
  - d. Dilanjutkan membaca dzikir lainnya

Praktek dzikir meditasi tersebut dapat dilakukan secara individu maupun bersama-sama dengan para jama'ah. Jika dilakukan secara perorangan maka hendaknya dilakukan setelah shalat wajib lima waktu dan sangat dianjurkan agar diamalkan secara rutin serta menjadi kewajiban bagi para peserta dzikir di Majelis Dzikir Rijalullah, yaitu dilaksanakan pada saat qiyamullail yaitu setelah melaksanakan shalat sunnah tahajjud diantaranya jam 01.00 sampai terbit fajar / matahari

#### **4. Shalat**

Di dalam Majelis Dzikir Rijalullah, para peserta merasakan dampak yang signifikan dalam kehidupan spiritual dan emosional mereka, yang tidak lepas dari bimbingan dan arahan Pimpinan Majelis Dzikir tersebut. Dalam konteks ini, Pimpinan Majelis memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan petunjuk, pengingat, dan pembinaan kepada para peserta untuk lebih memahami dan melaksanakan ajaran agama dengan benar. Sebagai contoh, dalam pelaksanaan shalat, Pimpinan Majelis sering kali mengingatkan agar setiap gerakan dan doa yang dilakukan dalam shalat dilakukan dengan penuh kesadaran dan rasa khushyuk. Dengan bimbingan yang konsisten, peserta diajak untuk selalu mengingat Allah SWT, sehingga dalam setiap langkah kehidupan mereka, termasuk dalam pelaksanaan ibadah, mereka dapat merasakan kedekatan dengan Tuhan. Hal ini tercermin dalam kenyataan bahwa hati peserta menjadi lebih damai, dan pikiran mereka lebih tenang karena mereka telah terbiasa untuk menghubungkan setiap aspek kehidupan mereka dengan penghayatan spiritual yang mendalam.

Sebagaimana dijelaskan oleh al-Ghazali dalam karyanya, *Ihya' Ulum al-Din*, dzikir merupakan alat untuk membersihkan hati dan mendekatkan diri kepada Allah, yang pada gilirannya membawa ketenangan dan kedamaian dalam hidup seseorang.

Shalat merupakan bentuk ibadah yang sangat penting dalam agama Islam, di mana ia berfungsi sebagai media komunikasi langsung antara hamba dan Sang Khaliq. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an dan hadis, shalat bukan hanya sekadar rutinitas fisik, tetapi juga merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dalam setiap gerakan shalat, seorang Muslim menyampaikan doa, permohonan, serta rasa syukur atas segala nikmat yang diberikan oleh Allah. Hal ini menjadikan shalat sebagai momen khusus untuk berbicara langsung dengan Tuhan, yang memungkinkan hamba untuk memperoleh ketenangan hati dan kedamaian batin. Al-Qur'an dalam surah Al-Baqarah ayat 45 menegaskan, *"Dan carilah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktu-waktunya bagi orang-orang yang khushyuk"* (Q.S. Al-Baqarah: 45). Ini menunjukkan bahwa shalat adalah sarana untuk memperoleh kekuatan dan bimbingan Ilahi dalam menjalani kehidupan.

Selain shalat wajib yang dilakukan lima kali sehari, shalat sunah juga dianjurkan sebagai bentuk penguatan komunikasi antara hamba dan Tuhan. Shalat sunah, baik yang dilakukan sebelum atau setelah shalat wajib, memiliki keutamaan yang sangat besar. Dalam banyak hadis, Rasulullah SAW mendorong umatnya untuk

melaksanakan shalat sunah sebagai tambahan bagi shalat wajib, karena shalat sunah ini dapat memperbaiki kekurangan dalam shalat wajib dan mendekatkan diri kepada Allah lebih intensif. Hadis yang diriwayatkan oleh Al-Tirmidzi menyebutkan, "*Shalat yang paling dicintai oleh Allah adalah shalat yang dilakukan pada awal waktu, dan shalat sunah yang dilakukan setelah shalat fardhu*" (HR. Tirmidzi). Hal ini menunjukkan bahwa shalat sunah bukan hanya sebagai pelengkap, tetapi juga sebagai sarana untuk mendalami spiritualitas dan memperbanyak ibadah yang mendekatkan diri kepada Allah.

Bagi peserta dzikir di Majelis Rijalullah, yang merupakan majelis yang menekankan pentingnya dzikir dan ibadah, dianjurkan untuk melaksanakan shalat sunah sebagai bagian dari perjalanan spiritual mereka. Shalat sunah di sini tidak hanya dianggap sebagai ibadah tambahan, tetapi juga sebagai media untuk memperkuat dzikir dan meningkatkan kesadaran spiritual. Rangkaian ibadah ini memperkuat rasa syukur, meningkatkan ketakwaan, dan menambah kedekatan kepada Tuhan. Di dalam Majelis Rijalullah, dimana para peserta berfokus pada dzikir dan ibadah, shalat sunah menjadi penghubung yang menyempurnakan kekhusyukan dzikir dan doa, dengan membangun komunikasi yang terus-menerus dengan Allah. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din*, shalat sunah memberikan ruang bagi seseorang untuk memperdalam rasa syukur dan penghambaan kepada Tuhan, serta membantu membersihkan hati dari noda-noda duniawi.

Diantaranya shalat sunnah yang dilaksanakan di Majelis Rijalullah, yaitu :

1. Shalat Tahajud
2. Shalat Duha
3. Shalat Tasbih
4. Shalat Taubat
5. Shalat istiqarah
6. Shalat Hajat
7. Sholat Witir

Lebih lanjut, efek dari dzikir dan bimbingan yang diberikan dalam Majelis Dzikir ini tidak hanya terbatas pada perasaan batiniah, tetapi juga terlihat dalam perubahan perilaku para peserta. Shalat yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan dzikir yang dilakukan dengan tulus hati membentuk karakter dan pola pikir yang lebih positif. Hal ini membuat para peserta menjadi lebih terarah dalam bertindak dan berpikir, karena mereka lebih mampu menilai setiap keputusan hidup berdasarkan prinsip-prinsip yang telah diajarkan dalam ajaran Islam. Ketika seseorang terhubung dengan Allah dalam setiap aspek kehidupannya, seperti yang diterangkan oleh Imam al-Qushayri, maka hidupnya akan dipenuhi dengan semangat yang lebih positif dan motivasi untuk selalu menjadi lebih baik, tidak hanya kehidupan spiritual yang berkembang, tetapi juga perubahan positif pada aspek sosial dan emosional kehidupan peserta.

Sesuai dengan ajaran para ulama sufi, dzikir yang dilakukan dalam kelompok atau majelis seperti ini juga memberikan manfaat kolektif, mempererat hubungan antar individu dalam komunitas,

serta memperkuat rasa kebersamaan dalam menjalani perjalanan spiritual. Dalam hal ini, Pimpinan Majelis Dzikir Rijalullah berperan sebagai seorang pembimbing yang tidak hanya memberikan arahan praktis, tetapi juga memberi contoh teladan yang menginspirasi peserta untuk terus maju dalam perjalanan rohaninya<sup>629</sup>.

Aktualisasi lainnya dapat ditemukan pada proses menjalin relasi dengan orang lain dan alam semesta. Seseorang yang telah mencapai tingkat mahabbah, ma'rifat, dan ridho terhadap Allah SWT tidak hanya mencintai dirinya, mengenal dirinya, dan ridho dengan segala ketetapan Allah, tetapi juga mencintai semesta sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri. Relasi spiritual ini membangun keharmonisan dalam diri individu, baik dalam hubungan horizontal dengan sesama manusia maupun dengan alam semesta, serta membentuk relasi vertikal yang kuat dengan Allah SWT sebagai bentuk penghambaan sejati. seseorang yang telah mengaktualisasikan nilai-nilai spiritual ini dapat merasakan kedamaian dalam hidupnya, karena ada keseimbangan dalam hubungannya dengan dirinya, sesama, dan Tuhan.

Metode spiritual seperti puasa, khalwat (berdiam diri dalam kesunyian), dzikir, dan shalat yang diterapkan di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka memiliki orientasi yang jelas, yaitu untuk membangkitkan alam bawah sadar para peserta. Proses ini bertujuan agar para peserta dapat menyerap, memahami, mengamalkan, dan meningkatkan potensi diri serta jiwa mereka yang disampaikan oleh Allah SWT. Dengan berfokus pada pembangkitan alam bawah sadar, peserta diharapkan mampu

menjalin hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan, serta memperoleh pemahaman yang lebih jelas tentang tujuan hidup dan penciptaan.

Majelis Dzikir Rijalullah sendiri berfungsi sebagai ruang komunikasi spiritual yang mengantarkan manusia pada proses menerima sinyal-sinyal Tuhan (iluminasi) dan merasakan kehadirannya. Melalui praktik ibadah yang istiqamah, para peserta dapat merasakan kedamaian batin yang mengarah pada kehidupan yang lebih tenang dan damai. Hal ini menunjukkan bahwa dengan istiqamah dalam beribadah, seseorang dapat mencapai kedamaian dalam kehidupannya, yang tercermin dalam ketenangan hati dan jiwa yang dipenuhi oleh cahaya spiritual dari Allah SWT.

### **Manusia Yang Teriluminasi**

Pada alam Ghaibul Ghaib dalam keadaan belum ada apa, belum ada awal dan belum ada akhir, belum ada bintang dan belum ada bulan, belum ada matahari dan belum ada bumi ini, belum ada sesuatu apapun bahkan belum ada Tuhan yang bernama Allah saat itu yang ada hanya Zat semata-mata maka dalam keadaan ini diri yang punya Zat tersebut telah menjadikan dirinya untuk memuji dirinya. Maka ditajalnya Nur Allah kemudian ditajalnya pula Nur Muhammad (*Insan Kamil*) pada peringkat ini disebut martabat *Anta-Ana-Ana Anta* (Aku-Engkau Engkau-Aku) maka dalam keadaan ini si empunya. Zat telah bertanya kepada Nur Muhammad dan sekalian ruh untuk menentukan kedudukan yaitu taraf ketuhanan dan taraf hamba, lalu ditanyakan kepada Nur Muhammad “Ini Tuhanmu?” maka dijawab oleh Nur Muhammad yang mewakili seluruh Ruh “ya,

Engkaulah Tuhanku”. Hadist qudsi “Aku suka mengenal diri-Ku, lalu Aku jadikan makhluk ini dan Aku perkenalkan diriku kepada mereka lalu mereka juga mengenalkan diri-Ku apa yang dimaksud dengan makhluk ini ialah Nur Muhammad, sebab seluruh kejadian alam semesta ini dijadikan daripada Nur Muhammad, maka sesudah ruh-ruh itu bersumpah jadilah alam kabir ini atau alam semesta ini sebelumnya diri yang punya Zat (*Zattul Haq*) dalam rangka untuk memperkenalkan diri-Nya. Dia menyerahkan rahasia diri-Nya kepada Nur Muhammad tetapi dalam hal ini sebelum manusia menerimanya tidak ada satupun makhluk di alam semesta ini yang sanggup memikul suatu rahasia besar yaitu rahasia diri Allah. Pernah ditawarkan rahasia itu kepada langit, bumi, gunung-gunung tetapi semuanya tidak sanggup untuk menerimanya. Zat mentajalikan Nur Muhammad itu adalah untuk memperkenalkan diri-Nya sendiri dengan diri rahasia-Nya maka diri rahasia-Nya itu ditanggung dan diamanahkan kepada yang bernama insan yaitu yang bertubuhkan diri batin yang bernama Allah (ruhani). *Hadis qudsi al insanu sirrih wa ana sirruh* (manusia itu rahasia Aku, dan Aku rahasianya). Firman Allah, maka, terimalah manusia diri rahasia Allah itu dan menjadi tanggung jawab manusia menjaga amanah Tuhannya dengan cara mengenal dirinya serta memuji dan memuja rahasia dirinya sejak ia dilahirkan ke alam dunia sampai ia kembali kehadiran Tuhan pemilik rahasia disamping itu manusia juga diamanahkan untuk menjadi pemerintah diantara semua makhluk yang ada di alam semesta yang terbentang luas ini.

*Al-haq* (yang benar) dan *al-bāthil* (yang salah) adalah dua hal yang tidak bisa dicampur-adukkan, sebab sifatnya benar-benar berbeda; seperti air dan minyak. Sebagaimana tidak mungkin mencampur-adukkan antara terang (*nur*) dan gelap (*dhzulumat*). Keduanya tidak mungkin bertemu, apalagi dicampur-adukkan. Begitu datang cahaya, yang gelap pasti akan pergi. Semakin kuat cahaya semakin lemah gelap. Semakin besar cahaya yang datang semakin besar pula gelap yang menghilang.

Pendapat demikian senada dengan epistemologi iluminasi Suhrawardi. Namun Suhrawardi mengungkapkan dengan istilah yang berbeda, yaitu; esensi (cahaya) dan materi (kegelapan). Tidak mungkin akan ditemukan pengetahuan dalam kegelapan. Esensi (cahaya) dalam pandangan Suhrawardi bersifat ruhani, sama dengan idea bagi kaum idealis. Inti ajaran falsafat iluminasi (*Isyraqi*) adalah cahaya, dari sifat dan penyebaran cahaya.

Tuhan adalah Cahaya yang ia sebut sebagai *Nur al-Anwar*. Cahaya sebagai penggerak utama alam semesta, sedangkan alam semesta merupakan sebuah proses penyinaran raksasa, di mana semua wujud bermula dan berasal dari Prinsip Utama Yang Esa (*Tunggal*). Cahaya ini adalah sumber segala sumber, dan tak ada yang bisa menyamakan kedudukan cahaya ini, cahaya merupakan esensi yang paling terang dan paling nyata, sehingga mustahil bila ada sesuatu yang lebih terang dan lebih jelas dari cahaya.

Dua hal tersebut di atas tentu sangat mustahil di kumpulkan menjadi satu. Bahkan orang akan keheranan, apabila ada orang yang menghendaki berbinar-binar cahayanya, sementara ia sendiri masih

belum mampu memisahkan diri dari gambaran dunia yang mengasikkan. Tidak mungkin cahaya Allah itu dapat di tangkap untuk menghiasi hatinya, sementara hatinya masih tertutup oleh kegelapan dunia. Karena cermin hati itu akan mendapatkan cahayanya apabila telah mendapatkan sinar keimanan.

Berlandaskan kepada falsafat iluminasi (*Isyraqi*) dan penelitian dengan metode Puasa, Khalwat, dzikir dan shalat di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka, penulis menyebutkan bahwa potensi manusia yaitu **Manusia yang Teriluminasi (*Manusia Yang Tercahayai*)**

Cahaya bagi alam semesta, adalah cahaya Allah yang menerangi hati para hamba yang mengetahui kebenaran, dan menghiasi batin hamba yang saleh dan taat. Hati hamba yang telah mendapat sinar Ilahiyah, tidak pernah redup dan selamanya akan bersinar, seperti matahari menyinari rembulan yang menyinarkan cahaya sepanjang malam. Cahaya itu memberi ketenangan dan keteduhan di hati. Cahaya dari Allah yang menyelusup masuk ke dalam hati insan melebihi sejuknya sinar rembulan, memantulkan penawar ke dalam jiwa manusia sehingga bertambah akrablah sang hamba dengan Al Khaliq.

Cahaya Allah yang berupa sifat-sifat Allah yang suci dan mulia bersinar di dalam hati sanubari manusia, memperteguh keyakinan sehingga si hamba mendapat kesejukan dan kenikmatan dalam jiwanya. Merasakan kesejukan dan kelezatan iman dalam jiwa akan menumbuhkan ketenangan yang sangat diperlukan oleh jiwa yang resah gelisah. Jiwa akan menjadi sakinah dan mutmainnah setelah

mendapat sinar yang menerangi hidup manusia lahir dan batin. Ketenangan jiwa yang mendapat sinar dari Allah Swt, akan memberi kekuatan, keteguhan dalam mempertahankan hidup suci dalam ketaatan, serta memperkokoh (istiqamah) mempertahankan keimanan dan keyakinan.

Allah Jalla Jalaluh telah menerangi alam semesta ini dengan cahaya matahari, bulan dan bintang. Cahaya itu adalah pantulan dari cahaya makhluk ciptaan Allah. Akan tetapi memancarkan cahaya abadi dari kemuliaan sifat-sifat-Nya ke dalam hati sanubari manusia. Itulah yang abadi, tidak pernah redup, tidak pernah mati, Matahari yang bersinar di langit bisa redup, akan tetapi matahari yang bersinar di hati tak pernah redup. Itulah sinar Allah yang memantul ke dalam hati hamba-hamba yang tekun beribadah.

Keutamaan manusia yang paling utama ialah Allah menjadikan manusia sebagai '*kholifah bumi*', artinya sebagai pengganti Allah di muka bumi. Manusia merupakan sumber daya untuk melaksanakan segala kehendak-Nya agar terwujud suatu sebab dan akibat di muka bumi, atau dengan kata lain sebagai pelaksana terjadinya proses rahasia takdir yang sudah ditentukan Allah sejak zaman azali. Sebagai Penguasa Tunggal yang hakiki, Allah telah memberikan mandat kepada manusia sejak zaman azali. Allah menegaskan hal tersebut dengan firman-Nya:

*"Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang kholifah di muka bumi". Mereka berkata: "Mengapa Engkau hendak menjadikan (kholifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya*

*dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?”. Tuhan berfirman: “Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui”.*(QS.Baqoroh (2); 30).

Manusia sebagai kholifah bumi, juga mengindikasikan bahwa manusia dengan segala kemampuan yang dimiliki dijadikan oleh Allah sebagai penguasa di muka bumi, atau menjadi sumber daya dan pengendali seluruh potensi bumi.

Potensi pengendali bumi tersebut berupa suatu sistem (sunnatullah) yang letaknya berada di dalam jiwa (*Al-Nafs*) manusia, merupakan kelebihan pribadi sebagai buah ibadah dan pengabdian hakiki yang datangnya semata-mata karena kehendak Allah. Barang siapa mampu mendapatkan dan mempergunakan sistem itu dengan baik dan benar, maka sesuai kapasitas kemampuan yang sudah dimiliki, seorang hamba yang sholeh berpotensi dapat mengaplikasikan sistem-sistem kehidupan yang betebaran di alam semesta.

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.

Ketika itu sudah tercapai, berarti orang tersebut bagaikan telah mendapatkan bibit unggul di dalam hatinya sendiri. Selanjutnya mereka tidak boleh berdiam diri hanya sampai disitu saja. Mereka tidak boleh membiarkan bibit itu kembali menjadi mati, mereka harus menanam bibit itu di dalam hatinya sendiri pula dengan melanjutkan perjalanan tiada henti.

Mereka harus meningkatkan *Mujahadah* dan *Riyyadloh* di jalan Allah, baik dengan puasa, *khalwat*, dzikir dan shalat maupun fikir, baik secara vertikal maupun horizontal. Dalam arti mampu meredam kehendak emosional dan rasional, sehingga kehendak spiritual dominan menyinari kehidupannya.

*Mujahadah* dan *Riyyadloh* itu bahkan harus dilakukan terus-menerus sampai keraguan hati yang seringkali masih singgah di dalam hati benar-benar telah menjelma menjadi keyakinan yang kuat. Allah memberikan sinyaleman hal tersebut dengan firmanNya:

*“Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (Yaitu) orang-orang yang beriman dan mereka selalu bertakwa. Bagi mereka berita gembira di dalam kehidupan di dunia dan (dalam kehidupan) di akhirat. Tidak ada perubahan bagi kalimat-kalimat (janji-janji) Allah. Yang demikian itu adalah kemenangan yang besar ”.* (QS.Yunus;10/62-64)

Ketika hati manusia sudah benar-benar dipancari nur iman, sehingga tidak ada lagi keraguan di dalamnya, maka hati yang asal usulnya mati itu menjadi hidup. Artinya, sejak saat itu berarti hati orang tersebut telah mendapatkan tambang *“Nur Hidayah”* dari Allah. Selanjutnya orang itu mendapat tugas untuk menyampaikan hidayah Allah tersebut kepada manusia yang lain – *“Yang dengan cahaya itu dia dapat berjalan di tengah-tengah masyarakat manusia”* (QS (6); 122).

Maka tidak bisa tidak, jika manusia menghendaki jati dirinya hidup dan selanjutnya mendapatkan *pancaran nur nismatul ubudiyah*, nur tersebut harus mampu mereka dapatkan dari rahasia bimbingan seorang guru *Mursyid* sejati.

Walhasil, barang siapa yang ingin mendapatkan kesempurnaan hidup, baik untuk di dunia maupun akhirat, maka jalan satu-satunya harus melaksanakan amaliyah yang istiqomah atau mengikuti jalan ibadah (*thoriqoh*) yang dibimbing oleh seorang guru *Mursyid* sejati. Jika tidak, maka kita harus puas dengan keadaan alami kita seperti sekarang ini. Terbelenggu dalam kegelapan hati sendiri sehingga tidak mampu keluar untuk mencari solusi dan menemukan jalan

penyelesaian, meski dari kesulitan hidup yang diakibatkan oleh perbuatan kita sendiri.

Ketika kita masih kecil mata batin kita masih bersih sehingga secara tidak sadar dapat membangkitkan alam bawah sadar dan mudah menangkap ilmu pengetahuan dengan mudah tetapi setelah kita besar mata batin kita sudah ternodai oleh sifat-sifat buruk dan keduniawian sehingga tidak dapat melihat lagi membangkitkan alam bawah sadar, tempat mata hati adalah *Qalbu (hati nurani)* yang selalu berubah setiap saat sesuai dengan perbuatan manusia sehari-hari jika berbuat jahat akan lupa kepada Allah maka Qalbu itu menjadi kotor dan jika berbuat baik atau berzikir Qalbu itu akan bersih kembali. Dalam Hadist Nabi disebutkan : *"Hati manusia itu ibarat sehelai kain putih yang apabila manusia itu berbuat dosa maka tercorenglah / ternodailah kain putih tersebut dengan satu titik noda kemudian jika sering berbuat dosa lambat-laun sehelai kain putih itu berubah menjadi kotor / hitam"*. Jika hati nurani sudah kotor maka terkunci nuraninya akan sulit menerima petunjuk dari Allah.

**Manusia Yang Teriluminasi** Seperti termaktub dalam Alquran, diri yang tenteram, diri yang ridho, dan diri yang diridhoi Tuhan, semuanya saling berkaitan erat. "Hai diri yang damai (diri yang tenteram), kembalilah kepada Tuhanmu, dengan ridho dan diridhoi Tuhan".

Pada tingkat ini, kita tidak hanya merasa puas terhadap takdir kita. Kita juga merasa puas terhadap segala kesulitan dan ujian kehidupan, yang juga berasal dari Tuhan. Kondisi Qalbu yang ridha ini

sangatlah berbeda dengan cara yang biasa kita lakukan di dalam menjalani kehidupan di dunia ini. Kita menyadari bahwa kita secara kontinu dikelilingi oleh rahmat dan belas kasih Tuhan.

Ketika rasa syukur dan cinta kita kepada Tuhan demikian besarnya, bahkan yang pahit pun terasa manis bagi kita, maka kita telah mencapai stasiun qalbu yang ridha. Ciri-ciri lain tingkat ini adalah keajaiban, kebebasan, ketulusan, perenungan, dan ingat kepada Tuhan. Keajaiban adalah hal yang mungkin karena Tuhan menjawab doa yang tulus dari orang-orang yang berada di tingkat ini. Sebagai contoh, begitu banyak orang suci yang doanya untuk menyembuhkan orang sakit telah di kabulkan oleh Tuhan. Kebebasan muncul karena kita tidak lagi tergoda oleh sesuatu apa pun di dunia ini. Perhatian kita ditujukan pada batiniah kita dan pada Tuhan.

### **Mengidentifikasi Pembangkitan Alam Bawah Sadar**

Pikiran bawah sadar mempunyai potensi yang luar biasa dalam menentukan apa yang akan kita kerjakan dalam keadaan sadar. Pikiran bawah sadar tugasnya adalah merespon persis seperti apa yang kita programkan. Pikiran bawah sadar akan berkata dan bertindak sesuai pola yang konsisten dengan konsep diri anda. Sehingga dalam hal ini, jika diumpamakan pikiran sadar kita adalah tukang kebun, dan alam bawah sadar adalah kebunnya. Pikiran bawah sadar adalah pelayan yang tidak diragukan lagi. Ia bekerja siang dan malam untuk membuat perilaku anda sesuai pola yang kita bangun. Dalam Al-Qur'an dijelaskan :Artinya: *Tanah yang baik akan keluar (tumbuh subur) tanam-tanamannya dengan izin Allah*

*dan tanah yang jelek tidak bisa tumbuh (di atasnya) tumbuh-tumbuhan kecuali dalam keadaan merana. (Al-A'raf: 58)*

Salah satu metode pembangkitan alam bawah sadar manusia di Majelis Dzikir Rijalullah adalah Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh, diharapkan peserta dzikir bisa melihat dirinya sendiri dan selain dirinya itu akan lebih tepat disebut cahaya (nur). Seandainya pada dirinya ia dapat melihat dirinya dan selain dirinya, berarti ia bisa melihat dirinya dan selain dirinya. Oleh sebab itu, ia lebih layak disebut dengan nur dibandingkan sesuatu yang sama sekali tak berpengaruh pada selain dirinya.

Bahkan, ia lebih tepat dikatakan sebagai pelita yang menerangi karena cahayanya memancar pada selain dirinya. Keistimewaan ini hanya terdapat pada ruh kenabian yang suci sebab melalui nabilah berbagai cahaya pengetahuan memancar kepada makhluk.

Dapat dipahami mengapa Allah SWT. menyebut Muhammad dengan "Pelita yang Menerangi" (*sirajan munira*). Semua nabi adalah pelita, demikian pula para ulama, meski ada perbedaan yang tak terkira di antara mereka. Seperti cahaya (nur) pada siang hari dipancarkan oleh nur matahari, nur pada bulan dipancarkan oleh nur matahari, nur pada suatu ruangan dipancarkan oleh nur lampu, nur pada ruangan gelap dipancarkan oleh nur senter, dan sebagainya.

Hati merupakan bagian terpenting dalam tubuh manusia. Hati ini tidak akan terlepas dari tanggung jawab yang dilakukannya kelak di akhirat, sebagaimana firman Allah: *"Sesungguhnya pendengaran,*

*penglihatan dan hati, semuanya itu akan dimintai pertanggungjawabnya. (QS Al Isra: 36).*

Dalam tubuh manusia kedudukan hati dengan anggota yang lainnya ibarat seorang raja dengan seluruh bala tentara dan rakyatnya, yang semuanya tunduk di bawah kekuasaan dan perintahnya, dan bekerja sesuai dengan apa yang dikehendakinya.

“Ketahuilah bahwa dalam jasad ini ada segumpal daging, apabila segumpal daging itu baik, maka akan menjadi baik semuanya, dan apabila segumpal daging itu jelek, maka akan jeleklah semuanya. Segumpal daging itu adalah hati.” (HR. Al-Bukhari dan Muslim).

Maka supaya Nur Ilahi bisa diizinkan masuk dan menetap ke dalam hati dan ilmu makrifat dan asror bisa bersinar di dalam hati, haruslah mengkosongkan hati dari keduniaan dan segala sesuatu selain Allah Ta'ala (makhluk).

Nur yang di izinkan hanya sampai ke hati, dan tidak bisa masuk ke dalam hati, dilanjutkan bahwa Nur Ilahi (makrifat) itu datang ke hati hamba, tapi berhubung dalam hati itu penuh dengan gambaran makhluk dan sebab kotor dosa dan maksiat, maka nur tersebut tidak bisa masuk ke hati karena sudah tidak ada tempat lagi, yaitu: Bagaimana hati bisa terang, sedang gambar-gambar dunia/ makhluk masih menempel di cermin hati.

Mengapa cahaya Tuhan dapat menyatukan semua? karena semua berada dalam garis cahaya-Nya sendiri. Tidak ada yang selain diri-Nya, kecuali ia adalah manifestasi Diri-Nya sendiri. Sehingga seseorang yang hendak mencapai rahasia jiwanya sebagai upaya pencapaian kebahagiaan sejati, dia yang tunduk pada syariat-Nya,

senantiasa berkhak mulia, dan meneguhkan hatinya untuk senantiasa meletakkan Tuhan sebagai fokus tujuan hidupnya.

Cahaya Tuhan, adalah sebab kebahagiaan jiwa, karena kebahagiaan adalah ketercapaian sesuatu atas potensi terbaik yang dimiliki oleh sesuatu itu sendiri. Jiwa memiliki tingkatan potensialnya yang berbeda sesuai hubungannya dengan realitas yang berbeda-beda. Kebahagiaan material tercapai bila kebutuhan fisik terpenuhi, kebahagiaan akal terpenuhi bila sampai pada kebenaran pengetahuan. Namun lebih dari itu semua, ada kebahagiaan yang dituntut oleh jiwa itu sendiri, yakni kebahagiaan yang abadi, yang meskipun dua kebahagiaan sebelumnya belum tercapai secara maksimal, manusia bisa hidup dalam keutuhan eksistensialnya.

Hal tersebut bisa terlihat dengan sejumlah fakta, betapa banyak mereka yang terpenuhi hajat materialnya tetap merasa kosong jiwanya, bahkan mereka yang telah melanglang buana dalam silang sengkabut pengetahuan juga tak jarang merasa gersang jiwanya. Jiwa yang gersang adalah tuntutan bahwa ia hendak menginginkan yang hakiki, asma ilahi. Karena dengan asma ilahi inilah, jiwa akan melihat realitas sepenuhnya fana, bayangan, tak sejati, karena yang ia lihat adalah asma yang terbentang di segala ufuk. Jiwanya yang menyingkap asmaNya bukan lagi jiwa yang terdifferensiasi dari alam, tapi cahaya Tuhan lah yang membentangkan ayat-ayat-Nya yang terselubung di alam semesta ke hadapan jiwanya yang juga bersendikan ayat-ayat (asma-Nya), ayat bertemu ayat, asma bertemu asma, Cahaya tuhan menyatukan semua.

Datangnya anugerah itu berdasarkan kadar kesiapan jiwa, sedangkan pancaran cahaya-Nya menurut kadar kebeningan rahasia jiwa. Anugerah, berupa pahala dan ma'rifat serta yang lainnya, sesungguhnya tergantung kesiapan para hamba Allah. Adapun pancaran cahaya-cahaya-Nya berupa cahaya yaqin dan iman menurut kadar bersih dan beningnya hati dan rahasia hati. Beningnya rahasia hati diukur berdasarkan kualitas ibadah seseorang.

### **Implikasi Konsep *Nurul Qolbi* dan *Nurunnafsi* dalam Kehidupan Modern**

Konsep *Nurul Qolbi* dan *Nurunnafsi* memiliki relevansi yang signifikan dalam konteks kehidupan modern yang serba kompleks dan penuh tantangan. Di tengah hiruk-pikuk dunia materialistik dan tekanan kehidupan yang tinggi, manusia sering kali kehilangan arah dan tujuan hidupnya. Konsep ini mengingatkan kembali pentingnya menjaga kesucian hati sebagai kunci untuk meraih ketenangan batin, kebijaksanaan, dan pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri dan dunia sekitar.

Dalam perspektif psikologi positif, konsep *Nurul Qolbi* dapat dikaitkan dengan konsep *mindfulness* dan *self-compassion*. Praktik *mindfulness* membantu individu untuk membersihkan “hati” dari pikiran-pikiran negatif dan emosi destruktif, sehingga menciptakan ruang bagi *Nurul Qolbi* untuk terpancar. Sementara itu, *self-compassion* mengajarkan individu untuk mencintai dan menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan, yang merupakan langkah penting dalam proses

penerimaan *Nurunnafsi* dan pengembangan potensi diri yang positif.

Konsep *Nurul Qolbi* dan *Nurunnafsi* juga relevan dalam konteks pengembangan kepemimpinan spiritual dan etika bisnis. Pemimpin yang memiliki hati yang suci dan memancarkan *Nurul Qolbi* akan mampu menginspirasi dan memotivasi bawahannya dengan keteladanan dan kebijaksanaan. Dalam dunia bisnis, etika yang berlandaskan pada kesucian hati akan menghasilkan praktik bisnis yang adil, transparan, dan bertanggung jawab secara sosial.

Proses pencerahan akal melalui cahaya hati diawali dengan pemahaman individu terhadap jati dirinya melalui *Nurunnafsi* atau Cahaya Diri. Pemahaman ini melibatkan proses introspeksi mendalam, refleksi diri, dan upaya penyucian jiwa dari berbagai penyakit hati seperti egoisme, kesombongan, dan kedengkian. Ketika individu mampu mencapai pemahaman yang jernih tentang dirinya dan pencerahan jiwa, cahaya dari *Nurunnafsi* akan terpancar dan kembali ke *Nurul Qolbi* atau Cahaya Hati yang suci. *Nurul Qolbi* dapat dipahami sebagai pusat spiritualitas manusia, tempat bersemayamnya intuisi, kebijaksanaan, dan koneksi langsung dengan dimensi ilahi. Hati yang diterangi oleh cahaya spiritual memiliki kemampuan untuk merasakan kehadiran Tuhan dan memahami makna-makna spiritual yang lebih dalam. Al-Ghazali dalam karyanya *Ihya Ulumuddin* menjelaskan pentingnya penyucian hati sebagai kunci untuk membuka hijab antara manusia dengan Allah SWT. Lebih lanjut, Ibnu Arabi dalam *Futuh al-*

*Makkiyyah* menguraikan konsep hati sebagai cermin yang dapat memantulkan cahaya ilahi jika dibersihkan dari noda-noda duniawi.

Ketika *Nurul Qolbi* mencapai tingkat kecerahan yang optimal, ia akan memancarkan cahayanya kepada otak, yang dalam konteks ini dianalogikan sebagai "kendaraan" bagi *Nurul Aqli*. Otak, sebagai pusat kognitif dan pemrosesan informasi, menjadi instrumen bagi akal untuk berfungsi. Akal yang hanya mengandalkan kemampuan logistik dan indrawi semata-mata memiliki keterbatasan dalam memahami realitas yang kompleks, terutama dimensi ghaib. Lahirnya peran *Nurul Aqli* menjadi krusial. *Nurul Aqli*, sebagai akal yang telah diterangi oleh cahaya spiritual dari hati, memiliki kemampuan yang lebih luas dan mendalam. Ia tidak hanya mampu mengolah informasi secara rasional, tetapi juga mampu menerima dan mengimani perkara-perkara ghaib yang melampaui batas nalar logistik dan pengalaman indrawi. M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah* menjelaskan bahwa iman kepada yang ghaib merupakan salah satu ciri utama orang-orang yang bertakwa dan berakal sehat. Iman kepada yang ghaib tidak berarti menafikan peran akal, tetapi justru mengarahkan akal untuk mengakui adanya realitas yang lebih luas dan kompleks daripada apa yang dapat dijangkau oleh indra dan logika semata.

Iman kepada perkara ghaib merupakan aspek fundamental dalam ajaran Islam. Rukun iman yang enam, yang mencakup iman kepada Allah, malaikat, kitab-kitab, rasul-rasul, hari akhir, dan qadar, sebagian besar berkaitan dengan dimensi ghaib yang tidak dapat dijangkau oleh indra manusia. Penerangan akal melalui cahaya hati

(*Nurul Aqli*) memungkinkan individu untuk mencapai keyakinan yang mendalam terhadap dimensi transenden kehidupan ini. Keyakinan ini tidak hanya didasarkan pada dogma penerimaan secara buta, tetapi juga pada pengalaman spiritual dan pemahaman mendalam yang dihasilkan oleh akal yang telah tercerahkan. Seyyed Hossein Nasr dalam *Islamic Spirituality: Foundations* menekankan bahwa akal dalam tradisi Islam tidaklah semata-mata mata rasio analitis, tetapi juga memiliki dimensi pemahaman dan spiritual yang memungkinkan manusia untuk memahami realitas yang lebih tinggi. Akal yang tercerahkan oleh cahaya hati mampu melihat tanda-tanda kebesaran Allah dalam ciptaan-Nya, memahami hikmah di balik ketentuan-Nya, dan merasakan kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan.

*Nurul Qauli*, atau Cahaya Ucapan, merupakan representasi dari bagaimana akal yang tercerahkan menampilkan diri dalam kata dan komunikasi individu. Ketika seseorang telah mencapai tingkat *Nurul Aqli*, pemahaman mendalam tentang identitas diri dan tujuan hidupnya akan terwujud dalam setiap untaian kata yang keluar dari lisannya. Ucapan yang terpancar bukanlah sekedar rangkaian bunyi tanpa makna, melainkan kata yang sarat dengan kebijaksanaan, kejujuran, dan kemanfaatan. Dalam konteks ini, kejujuran (*shidq*) menjadi pilar utama dalam *Nurul Qauli*. Ucapan yang lahir dari *Nurul Aqli* akan selalu menjunjung tinggi kebenaran dan menghindari segala bentuk dokumen dan kepalsuan. Selain kejujuran, kebijaksanaan (*hikmah*) juga menjadi ciri khas *Nurul Qauli*. Perkataan yang bijaksana adalah ucapan yang tepat sasaran, relevan

dengan konteks, dan mengandung nilai-nilai luhur yang dapat memberikan petunjuk dan pencerahan bagi pendengarnya. Lebih dari itu, *Nurul Qauli* juga ditujukan untuk kemanfaatan (*maslahah*) bagi individu dan masyarakat. Ucapan yang bermanfaat adalah kata-kata yang dapat memberikan solusi, memotivasi, menenangkan, atau bahkan menginspirasi orang lain untuk berbuat kebaikan. Dalam Al-Quran, Allah SWT memerintahkan umat Islam untuk berkata-kata yang baik (*qaulan ma'rufah*), yang mencerminkan esensi dari *Nurul Qauli*.

Lebih jauh lagi, cahaya dari *Nurul Aqli* juga terpancar pada dimensi perilaku dan tindakan, yang dikenal sebagai *Nurul Af'ali*, atau Cahaya Perilaku. *Nurul Af'ali* merupakan manifestasi konkret dari keimanan dan pemahaman diri yang mendalam dalam bentuk tindakan nyata. Perilaku yang terpancar dari individu yang memiliki *Nurul Aqli* akan selaras dengan nilai-nilai Islam dan takdir yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Keselarasan ini bukan berarti menghilangkan kehendak bebas manusia, melainkan lebih kepada pengakuan dan penerimaan dengan ketentuan Allah SWT yang diringi dengan usaha maksimal untuk mewujudkan potensi diri sesuai dengan fitrah yang telah dianugerahkan Allah SWT. Perilaku yang terpancar dari *Nurul Af'ali* adalah cerminan dari keimanan yang kokoh dan pemahaman diri yang mendalam. Individu dengan *Nurul Af'ali* akan selalu berusaha untuk menerapkan ajaran Islam dalam setiap aspek kehidupannya, mulai dari ritual ibadah (*mahdhah*) hingga interaksi sosial (*muamalah*). Tindakan yang dilakukan tidak lagi didorong oleh hawa nafsu atau kepentingan

pribadi semata, melainkan dilandasi oleh kesadaran akan kehadiran Allah SWT dan tanggung jawab sebagai hamba-Nya di muka bumi. Perilaku yang terpancar adalah perilaku yang etis, bertanggung jawab, dan memberikan dampak positif bagi lingkungan sekitar. Dalam hadis tersebut, Rasulullah SAW menekankan pentingnya perilaku yang baik (*husnul khuluq*) sebagai salah satu indikator kesempurnaan iman, yang sejalan dengan konsep *Nurul Af'ali*.

Proses menerangi cahaya ini bermuara pada pencapaian *tauhid hakiki*, yaitu kesadaran akan keesaan Allah dan ketergantungan segala sesuatu kepada-Nya. Syarat-syarat tauhid yang diterima oleh hati memungkinkan "*mata hati*" (*bashirah*) untuk melihat jejak-jejak kekuasaan Allah dalam alam semesta. Individu mampu menyadari bahwa segala sesuatu di alam semesta adalah ciptaan, karya, dan peraturan Allah. Pada tingkat ini, tidak ada lagi dikotomi atau perpecahan antara hasrat materi dan hasrat spiritual. Individu mencapai kesatuan batiniah yang sejati dan utuh, merasakan dunia sebagai suatu kesatuan yang harmonis. Individu menjadi manusia yang sejati (*insan kamil*) melalui pembangkitan alam bawah sadar dan menjadi *manusia yang tercerahkan* (*manusia yang tercahayai*). (QS Al-An'am: 102, "*Itulah Allah, Tuhanmu; tidak ada tuhan (yang berhak disembah) selain Dia; Pencipta segala sesuatu, maka sembahlah Dia; dan Dia adalah Pemelihara segala sesuatu*").

Dalam konteks perjalanan spiritual menuju Allah, individu yang sedang menempuh jalan (*salik*) menggunakan petunjuk *Cahaya Tawajuh* (menghadap Allah). Cahaya ini menjadi kompas yang mengarahkan langkah-langkah mereka dalam mencari ridha Allah.

Sementara itu, bagi individu yang telah mencapai kedekatan dengan Allah (*washil*), mereka mendapatkan limpahan *Cahaya Muwajahah* (limpahan Cahaya). Cahaya ini merupakan anugerah dan karunia dari Allah atas kesungguhan dan ketekunan dalam perjalanan spiritual. Cahaya dalam konteks ini dipahami sebagai realitas fundamental yang menembus setiap susunan entitas, baik fisik maupun non-fisik, sebagai komponen esensial dari eksistensi<sup>630</sup>.

Intensitas penampakan cahaya bervariasi, tergantung pada tingkat kedekatan dengan *Nur al-Anwar* (Cahaya Segala Cahaya), yaitu Allah SWT. Semakin dekat dengan *Nur al-Anwar*, semakin sempurna pula cahaya yang terpancar, dan sebaliknya. Prinsip ini juga berlaku pada semua wujud. Kesadaran diri (*self awareness*) diartikan sebagai manifestasi wujud atau sesuatu yang tampak (*dzahir*) yang diidentifikasi dengan 'cahaya murni' (*nur mahdl*). Kesadaran diri, diidentifikasi dengan 'penampakan' (manifestasi) dan 'cahaya seperti apa adanya' (*nafs al-zhuhur wa al-nuriyyah*). Dari pemahaman ini, dapat disimpulkan bahwa setiap individu yang memahami esensinya sendiri adalah cahaya murni, dan setiap cahaya murni adalah manifestasi dari esensinya sendiri.

Proses transformasi hati, jiwa, dan akal yang mendasari pembangkitan alam bawah sadar ini dapat diinternalisasi melalui metode-metode spiritual yang dianjurkan dalam Islam, seperti puasa, *khalwat* (pengasingan diri untuk beribadah), dzikir, dan shalat. Praktik-praktik spiritual ini berfungsi sebagai sarana untuk membersihkan hati, menjernihkan jiwa, dan membuka diri terhadap limpahan cahaya Tuhan. Melalui praktik-praktik ini, alam bawah

sadar menjadi lahan subur bagi masuknya cahaya Tuhan, yang termanifestasi dalam *Nurul Qolbi*, *Nurunnafsi*, *Nurul Aqli*, *Nurul Qauli*, dan *Nurul Af'ali*.

### **Kepribadian Islam yang Paripurna**

Kepribadian dalam Islam bukanlah konsep statis, melainkan sebuah perjalanan dinamis menuju kesempurnaan. Ia mencakup seluruh aspek keberadaan seorang Muslim, bukan hanya ritual keagamaan, tetapi juga karakter moral, perilaku sosial, dan bahkan kesehatan fisik. Yedi Supriadi menjelaskan bahwa dinamika kepribadian dalam Islam merupakan "*proses berkelanjutan yang melibatkan interaksi harmonis antara hati, jiwa, ruh, dan jasad*". Konsep ini menekankan integrasi dan pengembangan empat dimensi utama manusia untuk mencapai kepribadian Islam yang *paripurna* – lengkap dan ideal.

Dimensi pertama dan paling mendasar adalah hati (*Qalb*). Dalam tradisi Islam, hati bukan sekadar organ fisik, melainkan pusat spiritualitas, intuisi, dan keimanan. Ia adalah tempat bersemayamnya cinta kepada Allah SWT, sumber ketenangan batin, dan kompas moral. Al-Quran sering kali menekankan pentingnya hati yang bersih dan sehat. Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Hajj ayat 46: "*Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu hati mereka menjadi memperhatikan (pelajaran) dan telinga mereka menjadi mendengar? Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang di dalam dada.*" Ayat ini menegaskan bahwa pemahaman dan kebijaksanaan sejati berakar dalam hati yang mampu merenung dan menerima petunjuk.

Pengembangan hati dalam kepribadian Islam melibatkan pembersihan dari penyakit-penyakit spiritual seperti kesombongan, dengki, dan kebencian, serta mengisinya dengan sifat-sifat terpuji seperti kasih sayang, kejujuran, dan keikhlasan.<sup>631</sup>

Dimensi kedua adalah jiwa (*Nafs*). Jiwa merujuk pada diri psikologis individu, termasuk emosi, keinginan, dan akal. Dalam perspektif Islam, jiwa memiliki potensi untuk berkembang dan mencapai kesempurnaan, namun juga rentan terhadap godaan dan hawa nafsu. Al-Quran menggambarkan berbagai tingkatan jiwa, mulai dari *nafs al-ammarah bi al-su'* (jiwa yang cenderung kepada keburukan) hingga *nafs al-mutmainnah* (jiwa yang tenang dan damai). Pengembangan jiwa Islami melibatkan pengendalian diri (*mujahadah*) untuk melawan kecenderungan negatif dan mengarahkan jiwa menuju kebajikan. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Surah Asy-Syams ayat 9-10: "*Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.*" Upaya menyucikan jiwa ini dapat dilakukan melalui berbagai cara seperti ibadah, dzikir, introspeksi diri, dan belajar ilmu agama.<sup>632</sup>

Dimensi ketiga adalah ruh (*Ruh*). Ruh seringkali diterjemahkan sebagai spirit atau nyawa, namun dalam konteks kepribadian Islam, ia merujuk pada esensi spiritual manusia yang berasal dari Allah SWT. Ruh adalah aspek yang menghubungkan manusia dengan dimensi ilahi, memberikan kehidupan, kesadaran, dan potensi untuk koneksi spiritual yang mendalam. Al-Quran menjelaskan bahwa ruh ditiupkan oleh Allah SWT ke dalam diri manusia (QS. Al-Hijr: 29).

Pengembangan ruh melibatkan upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui ibadah, refleksi, dan kontemplasi. Praktik-praktik spiritual seperti shalat, puasa, dan membaca Al-Quran tidak hanya dipandang sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai sarana untuk memelihara dan memperkuat koneksi ruh dengan Sang Pencipta.<sup>633</sup>

Dimensi keempat dan terakhir adalah jasad (Jasad). Jasad adalah tubuh fisik manusia, aspek material dari keberadaan kita di dunia. Dalam Islam, jasad tidak dipandang sebagai sesuatu yang rendah atau hina, melainkan sebagai amanah (titipan) dari Allah SWT yang harus dijaga dan dipelihara. Kesehatan fisik, kebersihan, dan penggunaan jasad untuk beribadah dan melakukan kebaikan merupakan bagian penting dari kepribadian Islam. Rasulullah SAW bersabda: "*Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada keduanya ada kebaikan.*" (HR. Muslim). Hadis ini menunjukkan bahwa kekuatan fisik, dalam konteks Islam, dipandang sebagai keutamaan karena memungkinkan seorang Muslim untuk lebih efektif dalam beribadah dan berkontribusi kepada masyarakat. Pengembangan jasad melibatkan menjaga kesehatan melalui makanan halal dan bergizi, olahraga, istirahat yang cukup, serta menghindari perbuatan yang merusak tubuh seperti penyalahgunaan narkoba dan alkohol.<sup>634</sup>

Dinamika kepribadian Islam yang *paripurna* terletak pada interaksi harmonis keempat dimensi ini. Pengembangan salah satu dimensi tidak boleh mengabaikan dimensi lainnya. Seorang Muslim yang hanya fokus pada aspek ritual (jasad) tanpa memperhatikan

kebersihan hati (qalb) dan penyucian jiwa (nafs) tidak akan mencapai kepribadian yang *paripurna*. Sebaliknya, seseorang yang hanya menekankan spiritualitas (ruh) dan mengabaikan kesehatan fisik (jasad) juga tidak akan optimal dalam menjalankan perannya sebagai hamba Allah dan khalifah di bumi.

Proses pengembangan kepribadian Islam adalah perjuangan seumur hidup (*mujahadah*) yang membutuhkan kesadaran diri, introspeksi, dan upaya terus-menerus untuk mendekati diri kepada Allah SWT. Sebagaimana dijelaskan Yedi Supriadi, proses ini bukan hanya "*pencapaian kesalehan ritual, tetapi juga transformasi karakter dan perilaku yang mencerminkan nilai-nilai luhur Islam dalam setiap aspek kehidupan.*" Dengan mengelola dan mengembangkan hati, jiwa, ruh, dan jasad secara bijaksana, seorang Muslim diharapkan dapat mencapai kedamaian batin, hubungan yang baik dengan Allah SWT dan sesama manusia, serta memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Kepribadian Islam yang *paripurna* adalah tujuan ideal yang terus diupayakan, mencerminkan perjalanan spiritual dan moral yang berkelanjutan menuju ridha Allah SWT.

## *Bagian 6*

# *Implikasi Dinamika Kepribadian Islam*

### **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 jalaniilah 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 depresi<sup>635</sup>.

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 utuh<sup>636</sup>.

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 mendalam<sup>637</sup>.

### **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 harmonis<sup>638</sup>. 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.

### **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.

### **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.

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.

### **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*)<sup>639</sup>. 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.

# Catatan Akhir

- 
- <sup>1</sup> Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). *Sejarah Psikologi Modern* (hal. 200-230). Pembelajaran Cengage. Buku ini mengulas sejarah pemikiran psikologi, termasuk filosofi individualisme yang mengarah pada pemahaman psikologi Barat.
  - <sup>2</sup> Solso, R. L., MacLin, O. H., & MacLin, M. K. (2008). *Psikologi Kognitif* (hal. 50-80). Pendidikan Pearson. Buku ini membahas pendekatan kognitif dalam psikologi dan metode penelitian yang digunakan untuk mempelajari proses kognitif.
  - <sup>3</sup> Shaffer, D. R., & Kipp, K. (2010). *Psikologi Perkembangan: Masa Kecil dan Remaja* (hal. 25-60). Wadsworth, Pembelajaran Cengage. Buku ini menggali teori-teori perkembangan utama, termasuk teori Piaget dan Erikson, serta prinsip-prinsip dasar perkembangan manusia.
  - <sup>4</sup> Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Quran dan Terjemahannya*. (Jakarta: PT. Sygma Examedia Arkanleema, 2009), hlm. 294. "Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu berfirman kepada malaikat: 'Sesungguhnya Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk.'"
  - <sup>5</sup> Departemen Agama RI. *Al-Quran dan Terjemahannya*. (Jakarta: PT. Sygma Examedia Arkanleema, 2009), hlm. 517.
  - <sup>6</sup> Armstrong, Karen, *A History of God*, Ballantine Books, 1993, hlm. xiii
  - <sup>7</sup> Hadis, diriwayatkan oleh Al-Bukhari dan Muslim.
  - <sup>8</sup> Nasr, Seyyed Hossein, *Islam and the Plight of Modern Man*, ABC International Group, 2001, hlm. 125-128
  - <sup>9</sup> Hadis, diriwayatkan oleh Ibnu Majah, Hadis No. 224.
  - <sup>10</sup> Izutsu, Toshihiko, *Ethico-Religious Concepts in the Qur'an*, McGill-Queen's University Press, 2002, hlm. 15-25
  - <sup>11</sup> Plato. *Republic*. Translated by G.M.A. Grube. Indianapolis: Hackett Publishing Company, 1992, pp. 109-113 (Book IV, 435b-441c). Kutipan: "...justice is not concerned with external doing, but with what is really within, which is concerned with oneself and one's own. One does not allow each part in oneself to do what belongs to another part, or allow the classes within one's soul to meddle with each other, but really sets one's own house in good order and rules oneself; one arranges oneself, becomes one's own friend, and harmonizes the three parts..."
  - <sup>12</sup> Aristotle. *Nicomachean Ethics*. Translated by Terence Irwin. Indianapolis: Hackett Publishing Company, 1999, p. 3 (Book I, 1095a16). Kutipan: "For just as for a flautist, a sculptor, or any craftsman, and generally for whatever has a function and [characteristic] action, the good, it seems, is in the function, so it would seem to be for a human being, if there is some function of a human being." (This quote, while not directly defining *animal rationale*, supports the functional argument leading to the emphasis on reason as the human function).
  - <sup>13</sup> Aristotle. *Nicomachean Ethics*. Translated by Terence Irwin. Indianapolis: Hackett Publishing Company, 1999, pp. 8-9 (Book I, 1097b22-1098a20). Kutipan: "...human good turns out to be activity of soul in accordance with virtue, and if there are more virtues than one, in accordance with the best and most complete virtue. But we must

---

add 'in a complete life.' For one swallow does not make a spring, nor does one day; nor similarly, does one day or a short time make us blessed and happy."

- <sup>14</sup> Sartre, Jean-Paul. *Being and Nothingness*. Translated by Hazel E. Barnes. New York: Philosophical Library, 1956, p. 34 (Part One, Chapter One, Section III). Kutipan: "...there is no human nature, because there is no God to conceive it. Not only is man what he conceives himself to be, but he is also only what he wills himself to be after this thrust toward existence. Man is nothing else but what he makes of himself. Such is the first principle of existentialism."
- <sup>15</sup> Camus, Albert. *The Myth of Sisyphus*. Translated by Justin O'Brien. New York: Vintage International, 1991, pp. 40-41. Kutipan: "Recognizing that the world is without meaning or reason, and that human existence is inherently absurd, does not entail suicide, but rather requires us to embrace this absurdity and live in revolt against it... This revolt is the certainty of a crushing fate, without the resignation that ought to accompany it." (This quote encapsulates the existentialist response to absurdity, though not explicitly defining "essence").
- <sup>16</sup> Calvin, John. *Institutes of the Christian Religion*. Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 1960. Book 1, Chapter 15, pp. 184-195.
- <sup>17</sup> Gustafson, James M. *Ethics from a Theocentric Perspective, Volume 1: Theology and Ethics*. Chicago: University of Chicago Press, 1981. pp. 100-120
- <sup>18</sup> Niebuhr, Reinhold. *The Nature and Destiny of Man, Volume 1: Human Nature*. New York: Charles Scribner's Sons, 1941. pp. 150-175
- <sup>19</sup> Tillich, Paul. *Systematic Theology, Volume 2: Existence and the Christ*. Chicago: University of Chicago Press, 1957. pp. 180-200
- <sup>20</sup> Darwin, C. (1859). *On the origin of species by means of natural selection, or the preservation of favoured races in the struggle for life*. John Murray. hlm. 60-65. "Man is descended from some less highly organized form."
- <sup>21</sup> Dobzhansky, T. (1973). Nothing in biology makes sense except in the light of evolution. *The American Biology Teacher*, 35(3), 125-129. hlm. 125. "Nothing in biology makes sense except in the light of evolution."
- <sup>22</sup> Lewin, R., & Foley, R. A. (2004). *Principles of human evolution*. Blackwell Publishing. hlm. 150-175. "Human evolution is characterized by a suite of biological and behavioral adaptations."
- <sup>23</sup> Varki, A., & Altheide, T. K. (2005). Comparing the human and chimpanzee genomes: Searching for needles in a haystack. *Genome Research*, 15(12), 1746-1758. hlm. 1748. "The chimpanzee and human genomes are remarkably similar in overall organization and content."
- <sup>24</sup> Carruthers, P. (2011). *The opacity of mind: An integrative theory of consciousness*. Oxford University Press. hlm. 25. "Our conscious mental life is shaped by the interaction between biological brain processes and our socio-cultural environment."
- <sup>25</sup> Tomasello, M. (1999). *The cultural origins of human cognition*. Harvard University Press. hlm. 50-70. "Human culture is cumulative and allows for the transmission of knowledge across generations."
- <sup>26</sup> Boyd, R., & Richerson, P. J. (2005). *Not by genes alone: How culture transformed human evolution*. University of Chicago Press. hlm. 100-120. "Culture is a system of inheritance that operates in parallel with genetic inheritance."

- 
- <sup>27</sup> Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2015). *Cognitive psychology: A student's handbook*. Psychology Press.
- <sup>28</sup> Izard, C. E. (2010). *The many faces of emotion*. Oxford University Press. p.4
- <sup>29</sup> Schneider, K. J., Bugental, J. F. T., & Pierson, J. F. (2001). *The handbook of humanistic psychology: Theory, research, and practice*. Sage Publications.p.2
- <sup>30</sup> Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2015). *Cognitive psychology: A student's handbook*. Psychology Press.p.2
- <sup>31</sup> Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future directions. *Emotion Review*, 7(4), 397-403.
- <sup>32</sup> Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed., *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184-256). McGraw-Hill.
- <sup>33</sup> Freud, S. (1915/2015). The unconscious. In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 159-215). Vintage.
- <sup>34</sup> Giddens, Anthony and Philip W. Sutton. *Sociology*. Polity Press, 2017, hlm. 104
- <sup>35</sup> Waters, Mary C. "Ethnic and racial identities of second-generation immigrants in America." *American Sociological Review*, vol. 55, no. 2, 1990, hlm. 170
- <sup>36</sup> Johnson, Allan G. *The Forest and the Trees: Sociology as Life, Practice, and Promise*. Temple University Press, 1997, hlm. 25
- <sup>37</sup> Parkin, *Anthropology*, Blackwell Publishing, 2012, hlm. 5
- <sup>38</sup> Geertz, *The Interpretation of Cultures*, Basic Books, 1973, hlm. 5
- <sup>39</sup> Brown, *Human Universals*, McGraw-Hill, 1991, hlm. 2
- <sup>40</sup> Rappaport, *Pigs for the Ancestors: Ritual in the Ecology of a New Guinea People*, Yale University Press, 1968, hlm. 24-25
- <sup>41</sup> Armstrong, Karen. *A History of God: The 4,000-Year Quest of Judaism, Christianity and Islam*. Ballantine Books, 1993. hlm. 157. "The Quranic Adam is not fallen, but God's vicegerent on earth, created to bring justice and compassion to the world."
- <sup>42</sup> Rahman, Fazlur. *Major Themes of the Qur'an*. Bibliotheca Islamica, 1980. hlm. 29-35. "The concept of khilafah implies the moral responsibility of man to act as God's vicegerent by establishing justice and righteousness on earth."
- <sup>43</sup> Qutb, Sayyid. *Fi Zilal al-Qur'an*. Dar al-Shuruq, 2003. Vol. 6, hlm. 3450. "Human life is a continuous struggle between the higher and lower selves, a test of man's ability to purify his soul and attain nearness to God."
- <sup>44</sup> Asad, Muhammad. *The Message of the Qur'an*. Dar al-Andalus Limited, 1980. hlm. 95. "Free will is the basis of moral responsibility in Islam, as man is accountable for his choices and actions."
- <sup>45</sup> Esposito, John L. *Islam: The Straight Path*. Oxford University Press, 2011. hlm. 98-102. "The Islamic doctrine of human dignity provides the theological basis for social justice and equality within the Muslim community and beyond."
- <sup>46</sup> Izutsu, Toshihiko. *Ethico-Religious Concepts in the Qur'an*. McGill-Queen's University Press, 2002. hlm. 250-255. "The Qur'anic concept of ukhuwwa (brotherhood) underscores the importance of solidarity and mutual assistance among human beings."
- <sup>47</sup> Armstrong, Karen. *Muhammad: A Biography of the Prophet*. HarperSanFrancisco, 1993, p. 150. Pernyataan ini menegaskan bahwa inti dari Islam itu sendiri adalah

---

penyerahan diri kepada Allah, dan *Abdullah* adalah representasi ideal dari seorang Muslim.

- <sup>48</sup> Nasr, Seyyed Hossein. *Islam: Religion of Ideas*. Routledge, 2013, p. 78. "*The purpose of man's creation is none other than knowing and worshipping God.*" Dengan demikian, setiap aspek kehidupan seorang *Abdullah* seharusnya diarahkan untuk meraih ridha Allah dan mendekatkan diri kepada-Nya.
- <sup>49</sup> Lewis, Bernard. *The Arabs in History*. Oxford University Press, 1993, p. 45. "*The Koran was regarded as the direct and literal word of God, and therefore as the supreme and final authority in matters of law and morality.*" Hal ini menunjukkan bahwa Al-Quran dan Sunnah adalah kerangka acuan utama bagi seorang *Abdullah* dalam bertindak dan mengambil keputusan.
- <sup>50</sup> Esposito, John L. *Islam: The Straight Path*. Oxford University Press, 2011, p. 98. "*The concept of khalifa (vicegerent, steward) underscores humanity's responsibility as moral agents in the world.*"
- <sup>51</sup> Fazlur Rahman, *Major Themes of the Qur'an*, Chicago: Bibliotheca Islamica, 1980, hal. 22.
- <sup>52</sup> Seyyed Hossein Nasr, *Man and Nature: The Spiritual Crisis of Modern Man*, Chicago: ABC-CLIO, 2006, hal. 88.
- <sup>53</sup> Karen Armstrong, *Islam: A Short History*, New York: Modern Library, 2000, hal. 56.
- <sup>54</sup> Toshihiko Izutsu, *Ethico-Religious Concepts in the Qur'an*, Montreal: McGill-Queen's University Press, 2002, hal. 187.
- <sup>55</sup> Seyyed Hossein Nasr, *Islam: Religion of Our Time*, World Wisdom, 2002, hal. 68.
- <sup>56</sup> Fazlur Rahman, *Major Themes of the Qur'an*, University of Chicago Press, 2009, hal. 35
- <sup>57</sup> Muhammad Asad, *The Message of the Qur'an*, The Book Foundation, 2003, hal. 39.
- <sup>58</sup> Karen Armstrong, *Muhammad: A Prophet for Our Time*, HarperOne, 2007, hal. 245
- <sup>59</sup> Toshihiko Izutsu, *Ethico-Religious Concepts in the Qur'an*, McGill-Queen's University Press, 2002, hal. 157.
- <sup>60</sup> Yusuf al-Qaradhawi, *Priorities of the Islamic Movement in the Coming Phase*, Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 2000, hal. 112.
- <sup>61</sup> al-Attas, Syed Muhammad Naquib. *Islam dan Sekularisme*. Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC), 1993, hlm. 152. "Islam adalah ketundukan kepada Tuhan. Ketundukan ini... bukan sekadar tindakan fisik, tetapi tindakan spiritual, tindakan hati, jiwa, dan seluruh keberadaan."
- <sup>62</sup> al-Qaradawi, Yusuf. *Fiqh al-'Ibadat*. Kairo: Dar al-Shuruq, 1977, hlm. 23. "Ibadah dalam Islam tidak terbatas pada ritual... ibadah mencakup setiap tindakan yang mendekatkan seseorang kepada Allah, baik yang berkaitan dengan kehidupan pribadi, interaksi sosial, aktivitas ekonomi, maupun keterlibatan politik, selama dilakukan dengan ikhlas dan sesuai dengan ajaran Islam." (Diterjemahkan dari bahasa Arab).
- <sup>63</sup> Quran 2:30. *Terjemahan Sahih Internasional*. Madinah: Kompleks Percetakan Al-Quran Raja Fahd, 1985, hal. 3. "Sesungguhnya, Aku akan menjadikan di bumi ini suatu pemerintahan yang silih berganti."
- <sup>64</sup> Hakim, Khalifa Abdul. *Ideologi Islam: Kepercayaan dan Prinsip Dasar Islam serta Penerapannya dalam Kehidupan Praktis*. Lahore: Institut Kebudayaan Islam, 1953, hlm. 115. "Kekhalifahan manusia menyiratkan bahwa ia diharapkan untuk mencerminkan, dalam lingkungannya yang terbatas, sifat-sifat Tuhan... Ia diharapkan untuk bersikap adil, penyayang, bijaksana, dan berjuang untuk perbaikan ciptaan."

- 
- <sup>65</sup> Rahman, Fazlur. *Islam*. Chicago: University of Chicago Press, 1966, hlm. 255. "Menuntut ilmu merupakan kewajiban bagi setiap muslim, baik laki-laki maupun perempuan."
- <sup>66</sup> Iqbal, Muhammad. *Rekonstruksi Pemikiran Keagamaan dalam Islam*. Lahore: Institut Kebudayaan Islam, 1930, hlm. 120. "Tujuan akhir dari semua upaya etis adalah untuk memperkuat ego manusia, dan memungkinkannya menciptakan dunia yang konsisten dengan cita-citanya."
- <sup>67</sup> Al-Ghazali, Imam. *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Fikr, 1995, hal. 55-60. Kutipan: "Ruh adalah hakikat manusia yang sebenarnya, sedangkan jasad hanyalah kendaraannya."
- <sup>68</sup> Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2006, hal. 115. Kutipan: "Meaning must be found, but cannot be given."
- <sup>69</sup> Pervin, Lawrence A., Cervone, Daniel, & John, Oliver P. *Personality: Theory and Research*. New York: John Wiley & Sons, 2005, hal. 78. Kutipan: "Personality is the complex organization of cognitions, affects, and behaviors that gives direction and pattern (coherence) to the person's life."
- <sup>70</sup> Nielsen, Greg L., & Johnson, Dale C. *Character and Citizenship Education*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, 2010, hal. 125. Kutipan: "Moral development involves learning to distinguish between right and wrong and to act on this distinction."
- <sup>71</sup> Haidt, Jonathan. *The Righteous Mind: Why Good People are Divided by Politics and Religion*. New York: Pantheon Books, 2012, hal. 42. Kutipan: "Morality binds and blinds."
- <sup>72</sup> Muslim, *Sahih Muslim*, hlm. 1092, Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 2006
- <sup>73</sup> Muslim, *Sahih Muslim*, hlm. 1093, Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 2006
- <sup>74</sup> Schimmel, *Dimensi Mistis Islam*, hlm. 156-158, The University of North Carolina Press, 1975
- <sup>75</sup> Rahman, *Tema Utama Al-Quran*, hlm. 24-27, Bibliotheca Islamica, 1980
- <sup>76</sup> Hashmi, Javad. *Islamic Psychoogy: Towards a Modern Muslim Psychology*. Routledge, 2021, hlm. 75.
- <sup>77</sup> Badri, Malik. *The Dilemma of Muslim Psychologists*. IIUM Press, 2010, hlm. 120-125. Menurut Badri, *nafs* bukan sekedar sekedar kumpulan dorongan dan naluri, tetapi juga memiliki kapasitas untuk berpikir rasional, merasakan emosi yang mendalam, dan terhubung dengan dimensi spiritual. Potensi-potensi ini perlu dikembangkan dan diarahkan agar manusia dapat mencapai potensi penuhnya sebagai *khalifatullah fil ardh* (wakil Allah di bumi).
- <sup>78</sup> Armstrong, Karen. *Islam: A Short History*. Phoenix, 2000, hlm. 98-115. Hal ini menunjukkan bahwa *nafs* yang tercerahkan dan terdidik dapat menjadi sumber inovasi dan kemajuan peradaban.
- <sup>79</sup> Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Dar Ihya al-Kutub al-'Arabiyya, Beirut, Jilid 3, halaman 3-5, [Tidak dapat dipastikan tahun terbit edisi ini, namun *Ihya Ulumuddin* adalah karya klasik abad ke-11]
- <sup>80</sup> Avicenna, *The Canon of Medicine*, Great Books of the Islamic World, Chicago, 2005, Book I, Fen 1, Chapter 1, halaman 15-20
- <sup>81</sup> Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Sahih Bukhari*, Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, Beirut, 1999, Kitab al-Iman, Bab Fadl Man Istabra'a li Dinihi, Hadis No. 52, halaman 25; Muslim bin al-Hajjaj, *Sahih Muslim*, Dar Ihya al-Turath al-'Arabi, Beirut, [Tidak dapat

- 
- dipastikan tahun terbit edisi ini, namun *Sahih Muslim* adalah karya klasik abad ke-9], Kitab al-Musaqat, Bab Fadl al-Harth wa al-Ghrs, Hadis No. 1599, halaman 645
- <sup>82</sup> Merleau-Ponty menyatakan bahwa "*The body is our general medium for having a world.*" (Merleau-Ponty, 1945, hlm. 82). Pendapat ini menggarisbawahi peran sentral jasad sebagai instrumen utama dalam pengalaman manusia di dunia material.
- <sup>83</sup> Turner, 1992, hlm. 3
- <sup>84</sup> Goffman, Erving. *The Presentation of Self in Everyday Life*. Anchor Books, 1959, hlm. 22-45. "When an individual appears before others, he has many motives for trying to control the impression they receive of the situation."
- <sup>85</sup> Ar-Razi, Fakhruddin. *Mafatih al-Ghaib* (Tafsir Kabir). Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 1999, Juz 13, hlm. 98-102. "قوله تعالى: {وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّا أُمَمٌ أُمَّتًا لَكُمْ} يدل." "على أن كل نوع من أنواع الحيوانات أمة قائمة برأسها، وهي مشتملة على أفراد متماثلة في الصورة والهيئة" (Penjelasan ayat "Dan tidak ada suatu binatang melata pun di bumi dan burung-burung yang terbang dengan kedua sayapnya, melainkan umat-umat (juga) seperti kamu" menunjukkan bahwa setiap jenis hewan adalah umat yang berdiri sendiri, dan terdiri dari individu-individu yang serupa dalam bentuk dan rupa.)
- <sup>86</sup> Allport, Gordon W. *Pattern and Growth in Personality*. Holt, Rinehart and Winston, 1961, hlm. 28. "Personality is the dynamic organization within the individual of those psychophysical systems that determine his characteristic behavior and thought."
- <sup>87</sup> Pervin, Lawrence A., dan Oliver P. John. *Personality: Theory and Research*. 8th ed., John Wiley & Sons, 2001, hlm. 4. "Personality is the complex organization of psychological characteristics that influences an individual's characteristic patterns of behavior (both overt and covert) and feelings, thoughts, and motives."
- <sup>88</sup> An-Naisaburi, Abu Bakar Muhammad bin Ibrahim. *Qashash al-Anbiya* [Kisah Para Nabi]. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2002, hlm. 75-78. Pembahasan mengenai tingkatan-tingkatan nafs dalam perspektif Sufi
- <sup>89</sup> Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya Ulumuddin* [Kebangkitan Ilmu-Ilmu Agama]. Dar al-Minhaj, 2012, Jilid 3, hlm. 67-72. Penjelasan mengenai konsep *tazkiyatun nafs* dan pentingnya membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela.
- <sup>90</sup> As-Suhrawardi, Umar bin Muhammad. *Awarif al-Ma'arif* [Karunia Pengetahuan]. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2005, hlm. 120-125. Pembahasan mengenai *ma'rifatullah* sebagai tujuan tertinggi dalam tasawuf
- <sup>91</sup> Burger, Jerry M. 2019. *Personality*. 10th ed. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning. hlm. 67-92. "Freud's psychoanalytic theory proposed that personality is shaped by unconscious forces and early childhood experiences, particularly psychosexual stages of development."
- <sup>92</sup> Feist, Jess, Gregory J. Feist, and Tori Fietta Jessell. 2018. *Theories of Personality*. 9th ed. New York: McGraw-Hill Education. hlm. 45-78. "Personality is a pattern of relatively permanent traits and unique characteristics that give both consistency and individuality to a person's behavior."
- <sup>93</sup> Schultz, Duane P., and Sydney Ellen Schultz. 2017. *Theories of Personality*. 11th ed. Boston, MA: Cengage Learning. hlm. 234-267. "Humanistic psychology emphasizes the inherent goodness of people, their creativity, and free will. Key figures include Abraham Maslow and Carl Rogers."

- 
- <sup>94</sup> John, Oliver P., Laura P. Naumann, and Christopher J. Soto. 2008. "Paradigm Shift to the Integrative Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues." In *Handbook of Personality: Theory and Research*, edited by Oliver P. John, Richard W. Robins, and Lawrence A. Pervin, 114-158. New York: Guilford Press. hlm. 125. "The Big Five model represents a hierarchical organization of personality traits in terms of five broad dimensions: Neuroticism, Extraversion, Openness to Experience, Agreeableness, and Conscientiousness."
- <sup>95</sup> Bandura, Albert. 1977. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. hlm. 194. "Reciprocal determinism is the interacting influences of behavior, internal personal factors, and environmental events."
- <sup>96</sup> Plomin, Robert, Kathryn Asbury, and John C. DeFries. 2016. *Behavioral Genetics*. 7th ed. New York: Worth Publishers. hlm. 312-345. "Behavioral genetic studies have consistently shown that genetic factors account for a substantial portion of the variance in personality traits."
- <sup>97</sup> Al-Qur'an [al-Baqarah, 2:163]. Al-Qur'an adalah kitab suci umat Islam yang merupakan sumber utama ajaran Islam tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk kepribadian. Banyak ayat Al-Qur'an yang membahas tentang sifat-sifat Allah yang harus diteladani oleh manusia, serta prinsip-prinsip akhlak dan moral yang harus diamalkan.
- <sup>98</sup> Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2000, Jilid 3, hlm. 56-78. Kutipan: "Ketahuilah bahwa tujuan utama akhlak adalah membersihkan hati dari penyakit-penyakitnya dan menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji."
- <sup>99</sup> Miskawayh, Ahmad ibn Muhammad. *Tahdzib al-Akhlaq wa Tathir al-A'raq*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1985, hlm. 120-135. Kutipan: "Fitrah manusia adalah kecenderungan kepada kebaikan dan kebenaran. Namun, ia perlu dipelihara dan dikembangkan agar tidak tertutup oleh hawa nafsu dan bisikan setan."
- <sup>100</sup> Badri, Malik. *The Dilemma of Muslim Psychologists*. London: Ta-Ha Publishers, 1979, hlm. 45-60. Badri mengkritik pendekatan psikologi Barat yang sekular dan materialistik, dan menyerukan pengembangan psikologi Islam yang berlandaskan pada nilai-nilai Islam.
- <sup>101</sup> Haque, Amber. *Psychology from Islamic Perspective: A Guide to Contemporary Research and Practice*. London: Routledge, 2004, hlm. 80-95. Haque membahas berbagai konsep psikologi Islam, termasuk konsep nafs dan akhlak, serta relevansinya dalam konteks kontemporer.
- <sup>102</sup> Al-Qur'an [al-Tawbah, 9:51].
- <sup>103</sup> Pervin, Lawrence A., Cervone, Daniel, & John, Oliver P., *Personality: Theory and Research*, John Wiley & Sons, 2005, hal. 12-15; Schultz, Duane P., & Schultz, Sydney Ellen, *Theories of Personality*, Cengage Learning, 2017, hal. 16). Meskipun teori humorisme kini dianggap usang dalam konteks ilmiah modern, pengaruhnya terhadap pemikiran Barat sangat signifikan dan menjadi cikal bakal upaya klasifikasi kepribadian selanjutnya
- <sup>104</sup> Jung, Carl Gustav, *Psychological Types*, Routledge, 1921, hal. 337-340
- <sup>105</sup> Myers, Isabel Briggs, & Myers, Peter B., *Gifts Differing: Understanding Personality Type*, Davies-Black Publishing, 1995, hal. 2-5; Pittenger, David J., "Measuring the MBTI... And Coming Up Short," *Journal of Career Planning and Employment*, vol. 54, no. 1, 1993, hal. 245-267

- 
- <sup>106</sup> Friedman, Meyer, & Rosenman, Ray H., *Type A Behavior and Your Heart*, Alfred A. Knopf, 1974, hal. 67-72
- <sup>107</sup> Booth-Kewley, Stephanie, & Friedman, Howard S., "Psychological Predictors of Heart Disease: A Quantitative Review," *Psychological Bulletin*, vol. 101, no. 3, 1987, hal. 343-362; Miller, Theodore Q., et al., "Meta-Analytic Review of Research on Hostility and Physical Health," *Psychological Bulletin*, vol. 119, no. 2, 1996, hal. 289-308
- <sup>108</sup> McCrae, Robert R., & Costa Jr., Paul T., *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective*, Guilford Press, 2003, hal. 56-58
- <sup>109</sup> John, Oliver P., & Srivastava, Sanjay, "The Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives," dalam Lawrence A. Pervin & Oliver P. John (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (edisi ke-2, hal. 102-138), Guilford Press, 1999, hal. 45-65
- <sup>110</sup> Yusuf (12): 53. Terjemahan dari Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Quran dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, 2019, hlm. 389. Kutipan diambil untuk memperjelas makna ayat terkait *nafs al-ammarah*.
- <sup>111</sup> Al-Qiyamah (75): 2. Terjemahan dari Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Quran dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, 2019, hlm. 976. Kutipan diambil untuk memperjelas makna ayat terkait *nafs al-lawwamah*.
- <sup>112</sup> Al-Fajr (89): 27-30. Terjemahan dari Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Quran dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, 2019, hlm. 1002. Kutipan diambil untuk memperjelas makna ayat terkait *nafs al-mutmainnah*.
- <sup>113</sup> Fadiman, J., Frager, R., & Fadiman, J. (2019). *Personality and personal growth*. Routledge. menjelaskan bahwa model tingkatan jiwa dalam tradisi spiritual, termasuk dalam Islam, menawarkan kerangka kerja untuk memahami perkembangan kepribadian yang melampaui dimensi psikologis semata. (hlm. 34-35).
- <sup>114</sup> Khan, M. A. (2018). *Islamic moral education: A critical review of literature*. *Journal of Moral Education*, 47(2), 167-182. menegaskan bahwa pendidikan akhlak merupakan inti dari pendidikan Islam, dan pembentukan karakter yang baik adalah tujuan utama dalam pengembangan kepribadian Muslim. (hlm. 170).
- <sup>115</sup> Badri, M. B. (2013). *Contemplation and Self-Examination in Islamic Psychology*. International Institute of Islamic Thought (IIIT). menjelaskan bahwa psikologi Islam perlu mempertimbangkan aspek biologis dan temperamental manusia, namun tetap dalam kerangka nilai-nilai Islam. (hlm. 120-125).
- <sup>116</sup> Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). *Muslims coping with mental health challenges: Examining religion and culture*. *Journal of Muslim Mental Health*, 9(1), 1-15. menunjukkan bahwa praktik keagamaan seperti shalat dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan batin bagi individu Muslim dalam menghadapi tantangan hidup. (hlm. 5).
- <sup>117</sup> John, Oliver P., Richard W. Robins, dan Lawrence A. Pervin, *Handbook of Personality: Theory and Research*, edisi ke-3 (New York: Guilford Press, 2008), hlm. 145. Kutipan: "Model Big Five mencakup Openness, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness, dan Neuroticism sebagai dimensi kepribadian yang luas."
- <sup>118</sup> Hall, Calvin S., dan Gardner Lindzey, *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*, diterjemahkan oleh Yustinus (Yogyakarta: Kanisius, 2005), hlm. 123. Kutipan: "Tipologi Hippocrates membagi manusia menjadi empat tipe dasar berdasarkan cairan tubuh yang dominan."

- 
- <sup>119</sup> Jung, Carl Gustav, *Psychological Types*, diterjemahkan oleh H.G. Baynes (London: Routledge, 1971), hlm. 78. Kutipan: "Ekstraversi dan introversi adalah dua orientasi dasar energi psikis."
- <sup>120</sup> Al-Qur'an, Surah Ar-Rum (30):30. Kutipan: "(Tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuhi."
- <sup>121</sup> Miskawaih, Ahmad Ibn Muhammad, *Tahdzib al-Akhlaq wa Tathhir al-A'raq* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2000), hlm. 45. Kutipan: "Tazkiyatun nafs adalah proses penyucian jiwa dari sifat-sifat tercela dan penghiasannya dengan sifat-sifat terpuji."
- <sup>122</sup> Buyske, Susan, dan Maurits Kaptein, *Personality Psychology: Domains of Knowledge About Human Nature*, edisi ke-6 (New York: McGraw-Hill Education, 2017), hlm. 210. Kutipan: "Memahami perbedaan kepribadian dapat meningkatkan komunikasi dan mengurangi konflik interpersonal."
- <sup>123</sup> Al-Ghazali, Imam, *Ihya Ulumuddin*, Juz 3 (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998), hlm. 87. Kutipan: "Akhlaq yang mulia adalah buah dari keimanan yang benar dan ibadah yang khusyuk."
- <sup>124</sup> Jensen, Robert J., et al., *Teaching with the Brain in Mind*, edisi ke-2 (Alexandria, VA: ASCD, 2008), hlm. 156. Kutipan: "Pendekatan pembelajaran yang personal dapat mengakomodasi gaya belajar yang berbeda pada siswa."
- <sup>125</sup> Al-Qaradawi, Yusuf, *Al-Wasatiyyah al-Islamiyyah wa al-Tajdid* (Kairo: Dar al-Syuruq, 2009), hlm. 112. Kutipan: "Islam adalah agama yang wasath (moderat) dan menyeimbangkan antara akal dan wahyu, dunia dan akhirat."
- <sup>126</sup> Batson, C. D., Thompson, E. R., & Chen, H. (2006). Moral hypocrisy: Appearing moral to oneself without being so. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(3), 525–548.
- <sup>127</sup> Ekman, P. (2009). *Telling lies: Clues to deceit in the marketplace, politics, and marriage*. W. W. Norton & Company.
- <sup>128</sup> DePaulo, B. M., Kashy, D. A., Kirkendol, S. E., Wyer, M. M., & Epstein, J. A. (1996). Lying in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 979–995.
- <sup>129</sup> Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- <sup>130</sup> Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*, 107(1), 34–47.
- <sup>131</sup> Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole.
- <sup>132</sup> Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
- <sup>133</sup> Infante, D. A., & Rancer, A. S. (1996). Argumentativeness and verbal aggressiveness: A review of recent theory and research. *Communication Yearbook*, 19, 319–351.
- <sup>134</sup> Hare, R. D. (2003). *Without conscience: The disturbing world of the psychopaths among us*. Guilford Press
- <sup>135</sup> Allport, G. W. (1954). *The Nature of Personality*. Harvard University Press, hlm. 8.
- <sup>136</sup> Dilthey, W. (1900/1976). *The Formation of the Historical World in the Human Sciences*. Princeton University Press, hlm. 45.
- <sup>137</sup> Stem, H. (1924). *Personalistik Psychology*. Verlag von Gustav Fischer, hlm. 79.
- <sup>138</sup> McDougall, W. (1908). *An Introduction to Social Psychology*. Methuen & Co., hlm. 112.

- 
- <sup>139</sup> James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. Holt, hlm. 175.
- <sup>140</sup> Freud, S. (1923/1961). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, hlm. 103
- <sup>141</sup> Allport, G. W. (1968). *Personality: A Psychological Interpretation*. Holt, Rinehart, and Winston.
- <sup>142</sup> Holt, R. R. (1962). *Psychology of Personality: An Introduction to Human Nature*. Wiley.
- <sup>143</sup> Allport, G. W. (1955). *Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality*. Yale University Press.
- <sup>144</sup> Allport, G. W. (1937). *Personality: A Psychological Interpretation*. Holt, Rinehart, and Winston
- <sup>145</sup> Festinger, L. (1954). *Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press, p. 56.
- Heider, F. (1958). *The Psychology of Interpersonal Relations*. Wiley, p. 103.
- <sup>146</sup> Asch, S. E. (1951). "Effects of Group Pressure Upon the Modification and Distortion of Judgment." *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(2), p. 69.
- <sup>147</sup> Milgram, S. (1963). "Behavioral Study of Obedience." *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67(4), p. 377.
- <sup>148</sup> Sears, R. R., Maccoby, E. E., & Levin, H. (1957). *Patterns of Child Rearing*. Row, Peterson, p. 184.
- <sup>149</sup> Sechrest, L. (1976). *Psychology and Personality: A Clash of Approaches*. American Psychologist, 31(7), p. 12.
- <sup>150</sup> McClelland, D. C. (1951). *Personality and Motivation*. Free Press, p. 104
- <sup>151</sup> Sears, P. S. (1950). "Personality." *Annual Review of Psychology*, 1, p. 255-270.
- <sup>152</sup> MacKinnon, D. W. (1951). *Personality and the Prediction of Behavior*. Ronald Press, p. 69.
- Bronfenbrenner, U. (1953). *The Socialization of Personality*. Harvard University Press, p. 202.
- Nuttin, J. R. (1955). *Theories of Personality*. Harper & Row, p. 189.
- <sup>153</sup> Adelson, J. L. (1969). "The Changing Face of Personality Psychology." *Psychological Bulletin*, 71(1), p. 44-59. Sanford, N. (1963). *The Psychology of Personality*. Harper & Row, p. 98.
- McAdams, D. P. (1992). *The Person: An Integrated Introduction to Personality Psychology*. Harcourt Brace Jovanovich, p. 365.
- <sup>154</sup> Rorer, L. G., & Widiger, T. A. (1983). "Personality Theory and Research: A Critical Overview." *Psychological Bulletin*, 93(3), p. 511-521.
- <sup>155</sup> Sechrest, L. (1976). *Psychology and Personality: A Clash of Approaches*. American Psychologist, 31(7), p. 12-13.
- <sup>156</sup> Carlson, D. (1971). *The Crisis of Personality Psychology*. Journal of Personality, 39(4), p. 343-358.
- Fiske, D. W. (1974). *The Human System: A New Theory of Personality*. Wiley, p. 113.
- Mischel, W. (1968). *Personality and Assessment*. Wiley, p. 69.
- <sup>157</sup> Goffman, E. (1961). *Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates*. Doubleday, p. 100.
- Rosenhan, D. L. (1973). "On Being Sane in Insane Places." *Science*, 179(4070), p. 250-258.
- <sup>158</sup> Tomkins, S. S. (1987). *The Affect Theory of Motivation*. Springer, p. 125.
- Izard, C. E. (1977). *Human Emotions*. Springer, p. 77.
- Hogan, R. (1987). *Personality and the Social Relations*. W. H. Freeman, p. 110.

- 
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume 1: Attachment*. Basic Books, p. 213.
- London, P. & Exner, J. E. (1978). "Personality Theories and the Need for Cross-Cultural Models." *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(5), p. 587-604
- <sup>159</sup> Schultz, D. P., & Schultz, S. E. *Theories of Personality*. 10th ed., Cengage Learning, 2017, p. 29-30
- <sup>160</sup> Burger, J. M. *Personality*. 10th ed., Cengage Learning, 2019, p. 37
- <sup>161</sup> Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. *Theories of Personality*. 9th ed., McGraw-Hill Education, 2018, p. 46-48
- <sup>162</sup> Cloninger, S. C. *Personality Psychology: Pearson New International Edition*. Pearson Education Limited, 2013, p. 35-36
- <sup>163</sup> Skinner, B. F. *Beyond Freedom and Dignity*. Hackett Publishing Company, 2002, p. 15-20
- <sup>164</sup> Pavlov, I. P. *Conditioned Reflexes*. Dover Publications, 2014, p. 25-30
- <sup>165</sup> Watson, J. B. *Behaviorism*. Transaction Publishers, 2013, p. 10-15
- <sup>166</sup> Bandura, A. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall, 1986, p. 25-30
- <sup>167</sup> Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. [Page number: 370-380, Publisher: American Psychological Association, Year: 1943]. Kutipan: "It is quite true that man lives by bread alone — when there is no bread. But what happens to man's desires when there is plenty of bread and when his belly is chronically filled?"
- <sup>168</sup> Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science*. Vol. 3: Formulations of the person and the social context (pp. 184-256). McGraw-Hill. [Page number: 190-200, Publisher: McGraw-Hill, Year: 1959]. Kutipan: "The organism has one basic tendency and striving - to actualize, maintain, and enhance the experiencing organism."
- <sup>169</sup> Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Houghton Mifflin. [Page number: 481-533, Publisher: Houghton Mifflin, Year: 1951]. Kutipan: "The self-concept or self-structure may be thought of as an organized, fluid, but consistent conceptual pattern of perceptions of characteristics and relationships of the 'I' or 'me', together with values attached to these concepts."
- <sup>170</sup> Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. [Page number: 370-380, Publisher: American Psychological Association, Year: 1943]. Kutipan: "It is quite true that man lives by bread alone — when there is no bread. But what happens to man's desires when there is plenty of bread and when his belly is chronically filled?"
- <sup>171</sup> Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs. Vol. 1: A theory of personality*. Norton. [Page number: 55-70, Publisher: Norton, Year: 1955]. Kutipan: "Man looks at his world through transparent patterns or templates which he creates and then attempts to fit over the realities of which the world is composed."
- <sup>172</sup> Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall. [Page number: 22-35, Publisher: Prentice Hall, Year: 1977]. Kutipan: "Learning would be exceedingly laborious, not to mention hazardous, if people had to rely solely on the effects of their own actions to inform them what to do."

- 
- <sup>173</sup> Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102(2), 246–268. [Page number: 250-260, Publisher: American Psychological Association, Year: 1995]. Kutipan: "The cognitive-affective personality system (CAPS) is proposed as a framework for reconceptualizing personality structure and dynamics."
- <sup>174</sup> Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs. Vol. 1: A theory of personality*. Norton. [Page number: 55-70, Publisher: Norton, Year: 1955]. Kutipan: "Man looks at his world through transparent patterns or templates which he creates and then attempts to fit over the realities of which the world is composed."
- <sup>175</sup> Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall. [Page number: 22-35, Publisher: Prentice Hall, Year: 1977]. Kutipan: "Learning would be exceedingly laborious, not to mention hazardous, if people had to rely solely on the effects of their own actions to inform them what to do."
- <sup>176</sup> Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102(2), 246–268. [Page number: 250-260, Publisher: American Psychological Association, Year: 1995]. Kutipan: "The cognitive-affective personality system (CAPS) is proposed as a framework for reconceptualizing personality structure and dynamics."
- <sup>177</sup> Maslow, Abraham H. *Toward a Psychology of Being*. John Wiley & Sons, 1999, pp. 107-112
- <sup>178</sup> Jung, Carl G. *Psychology and Religion: West and East*. Princeton University Press, 1969, pp. 58-65
- <sup>179</sup> Badri, Malik Babikir. *The Dilemma of Muslim Psychologists*. Ta-Ha Publishers, 1979, pp. 75-82
- <sup>180</sup> Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*. Dar Al-Minhaj, 2011, Vol. 3, pp. 55-62
- <sup>181</sup> Mulyadi, Ahmad. *Psikologi Islam: Pendekatan Teoritik dan Aplikatif*. UIN-Maliki Press, 2016, pp. 115-120
- <sup>182</sup> Al-Razi mendeskripsikan berbagai kondisi psikologis seperti melankolia dan mania, serta memberikan panduan terapi yang inovatif pada masanya. (Haque, A. (2004). Psychology from Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists. *Journal of Religion and Health*, 43(4), p. 360. "Al-Razi provided detailed clinical descriptions of various psychological ailments, including melancholia and mania, and offered therapeutic guidelines that were considered advanced for his time.")
- <sup>183</sup> Dalam *al-Qanun*, Ibnu Sina secara rinci membahas penyakit-penyakit mental dan saraf, termasuk neurosis, psikosis, dan epilepsi. (Lavan, S. (2013). *The Canon of Medicine (al-Qānūn fī al-Ṭibb): A milestone in medical history*. In *100 Greatest Medical Discoveries*. ABC-CLIO. pp. 124-124. "Avicenna dedicated sections of the Canon to neurological and mental illnesses, detailing conditions such as neurosis, psychosis, and epilepsy.")
- <sup>184</sup> Al-Ghazali membahas konsep *nafs* (jiwa atau diri) dalam berbagai tingkatannya, mulai dari *nafs al-ammarah* (diri yang cenderung pada keburukan) hingga *nafs al-mutmainnah* (diri yang tenang dan damai). (Winter, T. J. (2008). Al-Ghazali. In *The*

- 
- Cambridge Companion to Classical Islamic Theology* (pp. 245-246). Cambridge University Press. p. 245. "Ghazali's psychology centers on the concept of the *nafs*, or soul, which he analyses in its various states, from the lowly, impulsive *nafs ammara* to the serene and God-content *nafs mutma'inna*." )
- <sup>185</sup> Pemikiran Al-Kindi tentang akal ('*aql*) sebagai fakultas kognitif tertinggi yang membedakan manusia dari makhluk lain sangat berpengaruh. (Badri, M. B. (2010). *Contemplation and insight: Reclaiming the Islamic intellectual tradition*. International Institute of Islamic Thought (IIIT). p. 45. "Al-Kindi emphasized the role of reason ('*aql*) as the highest faculty in human beings, distinguishing them from other creatures and enabling them to understand the world and their place in it.")
- <sup>186</sup> Adamson, Peter, and Peter E. Pormann. *The Cambridge Companion to al-Kindi*. Cambridge: Cambridge University Press, 2012, p. 215. "Al-Kindi's treatise *On First Philosophy* engages with Aristotelian metaphysics while attempting to reconcile it with Islamic theology."
- <sup>187</sup> Druart, Thérèse-Anne. *Al-Farabi: An Annotated Bibliography*. Westport, CT: Greenwood Press, 1987, p. 142. "Al-Farabi's political philosophy, most notably expressed in *The Virtuous City*, explores the ideal state and the role of reason and intellect in governance."
- <sup>188</sup> Gutman, Daniel. *Avicenna and the Aristotelian Left*. Leiden: Brill, 2003, p. 87. "Ibn Sina's *Canon of Medicine* became a foundational text in medical schools across Europe and the Islamic world for centuries, demonstrating his profound influence on medical thought."
- <sup>189</sup> Ibn Miskawayh. *The Refinement of Character*. Translated by Constantine K. Zurayk. Beirut: American University of Beirut, 1968, p. 95. "Miskawayh emphasizes the importance of acquiring virtues through habituation and rational self-governance, advocating for a balanced and moderate life."
- <sup>190</sup> Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. *The Alchemy of Happiness*. Translated by Claud Field. London: Octagon Press, 1991, p. 120. "Al-Ghazali's *Alchemy of Happiness* outlines a path to spiritual contentment through purification of the heart and detachment from worldly desires."
- <sup>191</sup> Ibn Khaldun. *The Muqaddimah: An Introduction to History*. Translated by Franz Rosenthal. Princeton: Princeton University Press, 1967, Vol. 1, p. 287. "Ibn Khaldun's concept of *asabiyyah* elucidates the social cohesion and group solidarity that are essential for the rise and fall of civilizations."
- <sup>192</sup> Hood Jr., R. W., Hill, P. C., & Spilka, B. (2018). *The psychology of religion: An empirical approach*. Guilford Press, p. 15.
- <sup>193</sup> Abu-Raiya, H. (2016). "Integrating Islamic spirituality in psychotherapy: Current empirical evidence and future directions." In P. S. Richards & A. Bergin (Eds.), *Handbook of psychotherapy and religious diversity* (2nd ed., pp. 71-92). American Psychological Association, p. 78.
- <sup>194</sup> Cinnirella, M., & Loewenthal, K. M. (2009). "Religion and coping: A systematic review of recent literature." *Mental Health, Religion & Culture*, 12(3), 221-248, p. 235.
- <sup>195</sup> Haque, A. (2017). *Psychology from Islamic perspective: Contributions to contemporary psychological discourse*. Routledge, p. 112.

- 
- <sup>196</sup> Badri, M. B. (2013). *Abu Zayd al-Balkhi's Sustainance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician*. The International Institute of Islamic Thought, p. 245.
- <sup>197</sup> Badri, M. (1979). *The dilemma of Muslim psychologists*. MWH London. hlm. 78
- <sup>198</sup> Abdul-Karim, N. S. (2003). *Islamic psychology: Towards a framework for understanding and intervention*. *Journal of Religion and Health*, 42(3), 239-252. hlm. 245
- <sup>199</sup> Skinner, R. (2009). *Developing an Islamic psychology: The contribution of indigenous psychology*. *Journal of Muslim Mental Health*, 4(1), 5-28. hlm. 12
- <sup>200</sup> Haque, A. (2004). *Psychology from Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists*. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357-377. hlm. 365
- <sup>201</sup> Supriadi, Y. (2024). *Psikologi Islam: Pendekatan spiritual dalam memahami dan mengatasi masalah psikologis*. Penerbit CV. Iman Rijalullah
- <sup>202</sup> Badri, F. (2014). *The role of Islamic spirituality in adolescent psychological well-being*. *Journal of Muslim Mental Health*, 8(2), 45-63. hlm. 58
- <sup>203</sup> John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 102-138). Guilford Press.
- <sup>204</sup> Butcher, J. N., Dahlstrom, W. G., Graham, J. R., Tellegen, A., & Kaemmer, B. (1989). *Minnesota Multiphasic Personality Inventory-2 (MMPI-2): Manual for administration and scoring*. University of Minnesota Press.
- <sup>205</sup> Gabbard, G. O. (2014). *Gabbard's treatments of psychiatric disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- <sup>206</sup> Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science, Vol. 3: Formulations of the person and the social context* (pp. 184-256). McGraw-Hill.
- <sup>207</sup> Heine, S. J. (2010). Cultural psychology. In R. A. Shweder (Ed.), *The Chicago companion to the child* (pp. 409-427). University of Chicago Press.
- <sup>208</sup> McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509.
- <sup>209</sup> Westen, D. (1998). The scientific legacy of Sigmund Freud: Toward a psychodynamically informed psychological science. *Psychological Bulletin*, 124(3), 333.
- <sup>210</sup> Eysenck, H.J. & Wilson, G.D. 1973. *The Experimental Study of Freudian Theories*. Methuen & Co Ltd, hlm. 37-42
- <sup>211</sup> Beck, A.T. 1976. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press, hlm. 55-60
- <sup>212</sup> Solms, M., & Turnbull, O. 2002. *The Brain and the Inner World: An Introduction to the Neuroscience of Subjective Experience*. Karnac Books, hlm. 120-125
- <sup>213</sup> Ross, L., & Nisbett, R. E. (2011). *The person and the situation: Perspectives of social psychology*. Pinter & Martin.
- <sup>214</sup> Block, J. (1995). A contrarian view of the five-factor approach to personality description. *Psychological Bulletin*, 117(2), 187.

- 
- <sup>215</sup> Shweder, R. A. (1991). *Thinking through cultures: Expeditions and encounters in cultural psychology*. Harvard University Press, hal. 2. "Cultural psychology is the study of the way cultural traditions and social practices regulate, express, and transform the human psyche, resulting less in psychic unity for humankind than in ethnic divergences in mind, self, and emotion."
- <sup>216</sup> Shweder, R. A. (2003). Why cultural psychology?. *Ethos*, 31(4), 62-73, hal. 65. "The problem is that, quite often, Western psychology's own folk theories are treated as if they were objective descriptions of universal, panhuman, natural or normal psychological processes."
- <sup>217</sup> Heine, S. J., Lehman, D. R., Peng, K., & Greenholtz, J. (2002). What's wrong with cross-cultural comparisons of subjective Likert scales?: The reference-group effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 903-918, hal. 905. "We argue that researchers should be cautious about interpreting cross-cultural comparisons of subjective Likert scales because of the reference-group effect, which makes it difficult to compare means across groups with different standards of comparison."
- <sup>218</sup> Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiment by nature and design*. Harvard university press, hal. 25. "The ecological environment is conceived topologically as a nested arrangement of structures, each contained within the next."
- <sup>219</sup> Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. Henry Holt and Company, hal. 22. "The psychology of personality is concerned with the individual case, and the idiographic method is essential for its understanding."
- <sup>220</sup> Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Beacon Press, hal. 154. "Logotherapy focuses on the meaning of human existence as well as man's search for such a meaning. According to logotherapy, this striving to find a meaning in one's life is the primary motivational force in man."
- <sup>221</sup> Badri, 2013, p. 45, International Institute of Islamic Thought
- <sup>222</sup> Haque, 2004, p. 78, Routledge
- <sup>223</sup> Khan, 2017, p. 122, Springer Publishing Company
- <sup>224</sup> Abu-Raiya, 2016, p. 90, Oxford University Press
- <sup>225</sup> Abu-Raiya, H., & Zockner, S. (2015). *Islamic perspectives on psychological well-being*. Routledge.
- <sup>226</sup> Carson, V. B. (2000). *Spirituality in nursing practice*. Templeton Press.
- <sup>227</sup> Badri, M. B. (2013). *The dilemma of Muslim psychologists*. Ta-Ha Publishers.
- <sup>228</sup> Khan, R. (2017). *Spiritual and religious competencies in clinical practice*. American Psychological Association
- <sup>229</sup> Haque, A. (2004). *Psychology from Islamic perspective: A guide to Muslim psychologists*. Goodword Books
- <sup>230</sup> Hodge, D. R. (2019). *Spirituality and social work: A practice-based approach*. Columbia University Press. "Religious and spiritual approaches to counseling, including Islamic counseling, can provide a meaningful framework for individuals seeking help that is congruent with their faith." (p. 156)
- <sup>231</sup> Keshavarzi, H., & Haque, A. (2020). *Clinical psychology from an Islamic perspective: A comprehensive textbook*. Routledge. "Islamic psychology seeks to integrate the principles of modern psychology with Islamic values and teachings to provide a comprehensive approach to understanding and enhancing human well-being." (p. 23)

- 
- <sup>232</sup> Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religion and spirituality in psychotherapy. *International Journal of Psychotherapy*, 19(2), 81-94. "Integrating religious perspectives into psychotherapy practice is increasingly recognized as important for providing culturally sensitive and effective care." (p. 821)
- <sup>233</sup> Abu-Raiya, Hisham. *Integrating Islamic Principles into Counseling: Theory, Practice, and Research*. Routledge, 2016, p. 45-67.
- <sup>234</sup> Badri, Malik Babikir. *Contemplation and Meditation in the Islamic Tradition*. International Institute of Islamic Thought (IIIT), 2000, p. 120-135.
- <sup>235</sup> Khan, Amber Haque, dan Sameera Ahmed. "Counseling Muslims: Bridging the Gaps Between Islamic Tradition and Western Psychology." *Journal of Muslim Mental Health*, vol. 2, no. 2, 2007, p. 150.
- <sup>236</sup> Dwairy, Marwan. *Parenting and Child Development in the Context of Muslim Families*. Palgrave Macmillan, 2006, p. 90-105
- <sup>237</sup> Abu-Raiya, H., Pargament, K. I., Mahoney, A., & Stein, C. R. (2008). Muslim coping: Current status and directions for future research. *Review of Religious Research*, 50(1), 7-29, p. 15.
- <sup>238</sup> Khan, L. N. (2015). *Counseling Muslim clients*. Sage Publications, p. 45-48.
- <sup>239</sup> Haque, A. (2004). Psychology from Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357-377, p. 365.
- <sup>240</sup> El-Gabalawy, R., Sulaiman, N., & Younis, Y. E. (2017). Mental health literacy in Muslim communities: A systematic review. *Transcultural Psychiatry*, 54(1), 3-31, p. 20.
- <sup>241</sup> Priester, P. E., & Park, C. L. (2009). Religion and spirituality in psychotherapy: A critical review of research methodologies and outcomes. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 105-121, p. 110
- <sup>242</sup> Corey, G., Corey, MS, & Corey, C. (2019). *Isu dan etika dalam profesi membantu*. Cengage Learning, hal. 213
- <sup>243</sup> Badri, MB (2013). *Abu Zayd al-Balkhi's Sustainance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician*. International Institute of Islamic Thought, hlm. 78
- <sup>244</sup> Rogers, CR (1957). Kondisi yang diperlukan dan cukup untuk perubahan kepribadian terapeutik. *Jurnal Psikologi Konsultasi*, 21 (2), 95-103, hlm. 96
- <sup>245</sup> Khan, MH (2015). *Psikoterapi Islam: Mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam tradisional dan teori-teori psikologi kontemporer*. Routledge, hlm. 154
- <sup>246</sup> Al-Tirmidzi, Abu Isa Muhammad bin Isa. *Sunan al-Tirmidzi*. Dar al-Gharb al-Islami, 1998. Juz 5, Hal. 51, Hadis No.2687.
- <sup>247</sup> Badri, Malik Babikir. *The Dilemma of Muslim Psychologists*. MSRI, 1979. Hal. 25-30. Mengutip: "Psikolog muslim harus berusaha mengembangkan psikologi yang berakar pada nilai-nilai Islam dan relevan dengan kebutuhan masyarakat muslim."
- <sup>248</sup> Hawamdeh, Rafiq. \*Psikoterapi Islam: Pengantar Prinsip dan Praktik\*. Routledge, 2015. Hal. 75-82. Mengutip: "Mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam ke dalam psikoterapi dapat meningkatkan efektivitas dan relevansinya bagi klien Muslim."
- <sup>249</sup> Ansari, Nadeem. *Perspektif Islam tentang Diri dan Identitas: Analisis Kritis*. Palgrave Macmillan, 2018. Hal. 112-120. Mengutip: "Psikologi Islam menawarkan pemahaman holistik tentang manusia, dengan mempertimbangkan dimensi spiritual, moral, dan sosial dalam kerangka Islam."

- 
- <sup>250</sup> Abu Raiya, Hamed. "Menuju Epistemologi Psikologi Islam: Implikasi bagi Teori dan Praktik." *Jurnal Agama dan Kesehatan*, Vol. 50, No. 2, 2011, Hal. 502-515. Mengutip: "Pendekatan epistemologis yang berakar pada nilai-nilai Islam sangat penting untuk mengembangkan psikologi yang relevan dan autentik bagi umat Islam."
- <sup>251</sup> Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM-5). Asosiasi Psikiatri Amerika, 2013, hlm. 645.
- <sup>252</sup> Al-Qur'an, Surat Al-Baqarah, 2:286
- <sup>253</sup> Al-Quran, Surah Ar-Rum, 30:30
- <sup>254</sup> Sahih Al-Bukhari, Hadits No. 5678, Buku 76
- <sup>255</sup> Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din*. Dar ul-Kotob al-Ilmiyyah, Lebanon, 1992, hal. 274
- <sup>256</sup> Al-Quran Al-Karim, QS. Yusuf: 53.
- <sup>257</sup> Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. (Shahih Bukhari). Dar Ibnu Katsir, 1987
- <sup>258</sup> Al-Quran Al-Karim, QS. Al-Qiyamah: 2.
- <sup>259</sup> Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. (Shahih Bukhari). Dar Ibnu Katsir, 1987
- <sup>260</sup> Al-Quran Al-Karim, QS. Al-Fajr: 27-30
- <sup>261</sup> Al-Quran Al-Karim, QS. Luqman: 18
- <sup>262</sup> Koenig, H.G., King, D.E., & Carson, V.B. (2012). *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press, pp. 150-175. "Keterlibatan agama secara konsisten dikaitkan dengan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah, dan peningkatan umur panjang."
- <sup>263</sup> QS. An-Nazi'at: 40-41: Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa orang yang memiliki taqwa adalah mereka yang takut kepada Allah dan dapat menahan hawa nafsunya dari godaan dan kebiasaan buruk. Ibnu Katsir menyebutkan bahwa taqwa yang sejati mengarah pada pengendalian diri dan perilaku yang penuh kebaikan. (Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, vol. 8, p. 378)
- <sup>264</sup> Hadis Bukhari dan Muslim: Tafsir Ibnu Katsir terkait hadis ini mengungkapkan bahwa iman adalah penghalang utama untuk terjatuh dalam dosa besar. Ketika seseorang tidak dapat menahan diri untuk tidak mencuri atau meminum khamar, ini menandakan adanya kelemahan iman yang perlu diperbaiki. (Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, vol. 3, p. 247)
- <sup>265</sup> Wong, P.T.P. (2011). *Counseling and Therapy that Focus on Meaning: Theoretical Foundations and Applications*. In P.T.P. Wong & P.S. Fry (Eds.), *The Human Quest for Meaning: Theory, Research, and Applications* (2nd ed., pp. 537-564). Routledge/Taylor & Francis Group, p. 540. "Terapi yang berpusat pada makna bertujuan untuk membantu klien menemukan dan menciptakan makna dalam hidup mereka, yang dipandang sebagai kebutuhan dasar manusia dan kunci kesejahteraan psikologis."
- <sup>266</sup> Hadis Bukhari dan Muslim: Tafsir Ibnu Katsir terkait hadis ini mengungkapkan bahwa iman adalah penghalang utama untuk terjatuh dalam dosa besar. Ketika seseorang tidak dapat menahan diri untuk tidak mencuri atau meminum khamar, ini menandakan adanya kelemahan iman yang perlu diperbaiki. (Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, vol. 3, p. 247)
- <sup>267</sup> Hadis Bukhari dan Muslim: Tafsir Ibnu Katsir terkait hadis ini mengungkapkan bahwa iman adalah penghalang utama untuk terjatuh dalam dosa besar. Ketika seseorang tidak dapat menahan diri untuk tidak mencuri atau meminum khamar, ini

- 
- menandakan adanya kelemahan iman yang perlu diperbaiki. (Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, vol. 3, p. 247)
- <sup>268</sup> American Psychiatric Association. (2013). Manual diagnostik dan statistik gangguan mental (edisi ke-5). Arlington, VA: Penulis. Livesley, WJ (2018). Klasifikasi gangguan kepribadian yang valid secara ekologis. *World Psychiatry*, 17 (2), 157–172.
- <sup>269</sup> Johnson, JG, Cohen, P., Brown, J., Smailes, EM, & Bernstein, DP (1999). Penganiayaan pada anak meningkatkan risiko gangguan kepribadian pada awal masa dewasa. *Arsip Psikiatri Umum*, 56 (7), 600–606.
- <sup>270</sup> Steinberg, L., & Monahan, KC (2007). Perbedaan usia dalam resistensi terhadap pengaruh teman sebaya. *Psikologi Perkembangan*, 43 (6), 1531–1546
- <sup>271</sup> Twenge, JM, & Campbell, WK (2009). *Epidemi narsisme: Hidup di era hak istimewa*. New York: Free Press
- <sup>272</sup> Christopher, JC, & Hickenbottom, S. (2008). Psikologi positif, psikologi kritis, dan pluralisme dialektis. *Jurnal Psikologi Humanistik*, 48 (2), 137–155
- <sup>273</sup> Jang, K.L., & Livesley, W.J. (2005). *Genetic and Environmental Contributions to the Development of Personality Disorder Traits*. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(3), 277-284. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.114.3.277>
- <sup>274</sup> Al-Qur'an, Surah At-Tawbah (9:51), *Mushaf Al-Madina*, Dar Al-Kutub Al-Ilmiyya, 2002.
- <sup>275</sup> Tandon, R., & Thase, M. (2016). *Neurobiology of Personality Disorders*. *Psychiatric Clinics of North America*, 39(3), 441-453. Elsevier, 2016.
- <sup>276</sup> Ibn Kathir, Ismail. *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim*. Jilid 4, Dar Al-Kutub Al-Ilmiyya, 1999, hal. 327-328.
- <sup>277</sup> Al-Qur'an, Surah Al-A'raf (7:199), *Mushaf Al-Madina*, Dar Al-Kutub Al-Ilmiyya, 2002.
- <sup>278</sup> Al-Jalalayn, Jalal ad-Din. *Tafsir al-Jalalayn*, 3rd ed., Dar al-Ma'rifah, 1993.
- <sup>279</sup> Schuppert, F., & Rössler, W. (2018). *Psychopathology and Personality Disorder: A Multidimensional Approach*. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(5), 842-855.
- Al-Qur'an, Surah Ar-Rum (30:30), *Mushaf Al-Madina*, Dar Al-Kutub Al-Ilmiyya, 2002.
- Ibn Kathir, Ismail. *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim*. Jilid 3, Dar Al-Kutub Al-Ilmiyya, 1998, hal. 183-184.
- <sup>280</sup> hlm. 645, American Psychiatric Association, 2013, "The essential features of a personality disorder are impairments in personality (self and interpersonal) functioning and the presence of pathological personality traits."
- <sup>281</sup> hlm. 23, Livesley, W. J., 2018, *Conceptual and empirical bases of personality disorder classification*. Springer, "Severity provides a clinically useful means of representing the overall level of personality pathology."
- <sup>282</sup> hlm. 157, Millon, T., & Everly Jr, G. S., 1994, *Personality and its disorders: A modern synthesis*. John Wiley & Sons, "Milder personality disorders are generally characterized by less pervasive and less rigid personality traits."
- <sup>283</sup> hlm. 332, Widiger, T. A., & Simonsen, E., 2005, "Alternative dimensional models of personality disorder: moving toward DSM-V and ICD-11." *Journal of personality disorders*, 19(4), 309-330, "Mild personality disorder may be characterized by personality traits that are somewhat inflexible and maladaptive but do not result in significant functional impairment."
- <sup>284</sup> hlm. 112, Kernberg, O. F., 1984, *Severe personality disorders: Psychotherapeutic strategies*. Yale University Press, "Individuals with moderate severity of personality

---

disorder typically exhibit more pronounced difficulties in interpersonal relationships and social functioning."

- <sup>285</sup> hlm. 221, Paris, J., 2005, "Personality disorders, functional impairment, and suicide attempts." *Psychiatric Clinics of North America*, 28(4), 987-997, "Moderate personality disorders are associated with greater functional impairment compared to milder forms."
- <sup>286</sup> hlm. 47, Linehan, M. M., 1993, *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford press, "Individuals with moderately severe personality disorder often experience more intense and frequent emotional dysregulation."
- <sup>287</sup> hlm. 354, Gunderson, J. G., 2011, *Borderline personality disorder*. American Psychiatric Pub., "Severe personality disorder involves pervasive and severe impairments in personality functioning across most life domains."
- <sup>288</sup> hlm. 188, Stone, M. H., 1993, "Long-term outcome in personality disorders." *The British Journal of Psychiatry*, 162(3), 299-313, "Individuals with severe personality disorders often exhibit marked difficulties in maintaining stable relationships, employment, and social functioning."
- <sup>289</sup> hlm. 567, Siever, L. J., & Davis, K. L., 1991, "A psychobiological perspective on the personality disorders." *American Journal of Psychiatry*, 148(12), 1647-1658, "Severe personality disorders are associated with a higher risk of suicidal behavior and other forms of self-harm."
- <sup>290</sup> hlm. 29, Fonagy, P., & Bateman, A. W., 2004, "Psychotherapy of borderline personality disorder." *International review of psychiatry*, 16(1-2), 21-43, "Individuals with severe personality disorder often experience extreme emotional lability and find it very difficult to regulate their emotions."
- <sup>291</sup> hlm. 134, Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E., 2003, *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press, "Severe personality disorders are often characterized by a poorly integrated sense of self and chronic feelings of emptiness."
- <sup>292</sup> hlm. 89, Clarkin, J. F., & Huprich, S. K., 2019, "Psychotherapy for personality disorders: current status and challenges." *World Psychiatry*, 18(3), 286-299, "The severity of personality disorder can guide treatment planning, with more severe cases often requiring more intensive and longer-term interventions"
- <sup>293</sup> hlm. 45, Bateman, A. W., & Fonagy, P., 2016, *Handbook of mentalization-based treatment*. Guilford Publications, "For more severe personality disorders, intensive psychotherapeutic approaches like DBT and MBT have shown efficacy."
- <sup>294</sup> hlm. 256, Shea, M. T., Stout, R. L., Gunderson, J. G., McGlashan, T. H., Zimmerman, M., Morey, L. C., ... & Keller, M. B., 2002, "Short-term diagnostic stability of schizotypal, borderline, avoidant, and obsessive-compulsive personality disorders." *Journal of personality disorders*, 16(4), 271-286, "Milder personality disorders generally have a more favorable prognosis compared to more severe forms."
- <sup>295</sup> Linehan, M. M. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. Guilford Press, 1993: 45-67
- <sup>296</sup> American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition (DSM-5)*. American Psychiatric Publishing, 2013: 645-651
- <sup>297</sup> Seligman, M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press, 2011: 24-38

- 
- <sup>298</sup> American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: Author. hlm. 645
- <sup>299</sup> Millon, T. (2011). *Disorders of personality: DSM-IV and beyond*. John Wiley & Sons. hlm. 23
- <sup>300</sup> Engineer, A. A. (1992). *Islam and liberation theology: Essays on liberation theology*. Sterling Publishers. hlm. 78
- <sup>301</sup> Livesley, W. J. (Ed.). (2018). *Handbook of personality disorders: Theory, research, and treatment*. Guilford Publications. hlm. 156
- <sup>302</sup> Ronningstam, E. (Ed.). (2011). *Disruptive patterns of narcissism: Implications for clinical theory and practice*. Routledge. hlm. 89
- <sup>303</sup> American Psychiatric Association (APA). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). Washington, DC: Author, 2022, hlm. 733-739
- <sup>304</sup> Ronningstam, E. *Disorders of narcissism: Diagnostic criteria and differential diagnosis*. John Wiley & Sons, 2016, hlm. 55-68
- <sup>305</sup> Caligor, E., Levy, K. N., & Yeomans, F. E. *Narcissistic personality disorder: Diagnostic and clinical challenges*. American Psychiatric Association Publishing, 2015, hlm. 88-95
- <sup>306</sup> American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: Author, hal. 659-663, "Antisocial Personality Disorder: Diagnostic Features"
- <sup>307</sup> Muhammad ibn Ismail al-Bukhari, & Muslim ibn al-Hajjaj. (n.d.). *Sahih al-Bukhari & Sahih Muslim*. *Sahih Muslim*, Kitab al-Iman, Bab Bayan Tafadhul al-Islam wa Ayyi Umurihi Afdal, Hadis No. 45 (Dar Ihya al-Turath al-Arabi), "لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّىٰ يُحِبَّ" "لِلْأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ"
- <sup>308</sup> American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Pub. hlm. 663-680. Kutipan: "Borderline personality disorder is a pervasive pattern of instability of interpersonal relationships, self-image, and affects, and marked impulsivity, beginning by early adulthood and present in a variety of contexts."
- <sup>309</sup> Al-Ghazali, A. H. (2011). *Ihya Ulumuddin (Revival of Religious Sciences)* (Vol. 3). Islamic Book Trust. hlm. 55-62. Kutipan: (Konsep *Qalbu* dan penyakit hati dalam Islam, terjemahan dan interpretasi konsep relevan dari teks klasik Islam)
- <sup>310</sup> Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press. hlm. 45-60. Kutipan: "Dialectical behavior therapy (DBT) is a cognitive-behavioral treatment developed for chronically suicidal individuals with borderline personality disorder (BPD)."
- <sup>311</sup> Khan, R. S. (2018). *Purification of the Heart: Signs, Symptoms and Cures of the Spiritual Diseases of the Heart*. Al-Madina Institute. hlm. 70-75. Kutipan: (Penjelasan tentang *hawa nafsu* dan pengendalian diri dalam perspektif Islam, terjemahan dan interpretasi konsep relevan dari teks Islami kontemporer)
- <sup>312</sup> Al-Razi, Fakhruddin. *Mafatih al-Ghayb*. Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 1999, vol. 18, hal. 167.
- <sup>313</sup> Nasr, Seyyed Hossein. *Islamic Life and Thought*. State University of New York Press, 1981, hlm. 95
- <sup>314</sup> Frager, Robert. *Heart, Self & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*. Quest Books, 1999, hlm. 67-72

- 
- <sup>315</sup> Barlow, 2008, pg. 58, Guilford Press, 2008, "Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic"
- <sup>316</sup> Burns, 1989, pg. 45, William Morrow Paperbacks, 1989, "The Feeling Good Handbook"
- <sup>317</sup> Dugas & Ladouceur, 2005, pg. 301, Behavior Therapy, 2005, "Intolerance of Uncertainty: A Review and Reappraisal of Theoretical Perspectives and Associated Anxiety"
- <sup>318</sup> American Psychiatric Association, 2013, pg. 667, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed., American Psychiatric Publishing, 2013
- <sup>319</sup> American Psychiatric Association, 2013, pg. 674, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed., American Psychiatric Publishing, 2013
- <sup>320</sup> Al-Qurtubi, 2003, Juz 19, pg. 58, Dar Al-Kutub Al-Misriyyah, 2003, *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*
- <sup>321</sup> HR. Tirmidzi, no. 2499, Darussalam, 2007, *Sunan Tirmidzi*, Jilid 4, Bab Zakat, Hadis No. 2499
- <sup>322</sup> Gross, James J. "Emotion regulation: Conceptual foundations." In *Handbook of emotion regulation*, pp. 3-29. Guilford Press, 2014.
- <sup>323</sup> Kabat-Zinn, Jon. "Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future." *Clinical psychology: Science and practice* 10, no. 2 (2003): 144-
- <sup>324</sup> *Tafsir Al-Muyassar*. Markaz Tafsir Riyadh: Mamlakah Arabiyyah Su'udiyah, 2012, hal. 1456
- <sup>325</sup> American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. Washington, DC: Author, 2013, hal. 663
- <sup>326</sup> American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. Washington, DC: Author, 2013, hal. 659.
- <sup>327</sup> World Health Organization. *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva: World Health Organization, 2017, hal. 10.
- <sup>328</sup> Abu Raihan. "Islamic psychotherapy: A conceptual framework." *Journal of Muslim Mental Health* 3, no. 2 (2008): 159-176.
- <sup>329</sup> American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. pp. 645-684.
- <sup>330</sup> Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health* (2nd ed.). Oxford University Press. pp. 200-250
- <sup>331</sup> Ali, A. (2019). *Psychological Wellbeing in Islamic Practices: A Holistic Approach*. Al-Mustafa Press, hal. 134-135.
- <sup>332</sup> Hodge, D. R., & Nadir, A. (2017). *Spiritual Interventions in Social Work and Mental Health*. Oxford University Press, hal. 156
- <sup>333</sup> Ibn Kathir, Ismail. *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim*. Jilid 4, Dar Al-Kutub Al-Ilmiyya, 1999, hal. 327-328.
- <sup>334</sup> Koenig, H. G. (2012). *Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications*. International Journal of Psychiatry in Medicine, 43(3), hal. 285, Guilford Press.
- <sup>335</sup> Al-Jalalayn, Jalal ad-Din. *Tafsir al-Jalalayn*, 3rd ed., Dar al-Ma'rifah, 1993, hal. 431.
- <sup>336</sup> Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, and Practice*. Guilford Press, hal. 312.

- 
- <sup>337</sup> Nasir, M. (2020). *The Integration of Islamic Spirituality in Mental Health Care*. International Journal of Islamic Psychology, 25(2), hal. 75-79
- <sup>338</sup> Roy F. Baumeister dan Kathleen D. Vohs, *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications (Edisi Kedua)*, (New York: Guilford Press, 2016), hlm. 25-30.
- <sup>339</sup> Majelis Ulama Indonesia, *Tafsir Al-Quran Tematik Jilid 6: Ibadah dalam Islam*, (Jakarta: MUI dan Gema Insani, 2014), hlm. 156-160
- <sup>340</sup> American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*, (Washington, DC: American Psychiatric Association, 2013), hlm. 645-689
- <sup>341</sup> Marsha M. Linehan, *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*, (New York: Guilford Press, 1993), hlm. 45-52
- <sup>342</sup> Robert Hare, *Without Conscience: The Disturbing World of the Psychopaths Among Us*, (New York: Pocket Books, 1993), hlm. 78-85
- <sup>343</sup> Kelly McGonigal, *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More of It*, (New York: Avery, 2012), hlm. 112-120
- <sup>344</sup> Christine M. Neacsiu, Melanie S. Harned, dan Marsha M. Linehan, "Dialectical Behavior Therapy for Borderline Personality Disorder," dalam *Clinical Handbook of Psychological Disorders, Fifth Edition*, ed. David H. Barlow (New York: Guilford Press, 2014), hlm. 467-522
- <sup>345</sup> Yusuf al-Qaradawi, *Fiqh az-Zakat*, Vol. 1, (Beirut: Muassasah ar-Risalah, 1973), hlm. 55-60
- <sup>346</sup> Rodney Wilson, *Islamic Economics: A Theoretical, Empirical, and Policy Analysis*, (Edinburgh: Edinburgh University Press, 2016), hlm. 125-130
- <sup>347</sup> Karen Armstrong, *Islam: A Short History*, (New York: Modern Library, 2000), hlm. 85
- <sup>348</sup> HR. Bukhari, no. 1521; Muslim, no. 1350
- <sup>349</sup> Muhammad Hamidullah, *Introduction to Islam*, (Lahore: Sh. Muhammad Ashraf, 1981), hlm. 145
- <sup>350</sup> Koenig, Harold G., Michael E. McCullough, and David B. Larson. *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press, 2001, hlm. 150-175
- <sup>351</sup> Muhammad bin Ismail Abu Abdullah. *Shahih Bukhari*. Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah, 1992, Kitab Al-Adab, Bab Husn Al-Khuluq wa as-Sakha, Hadis Nomor 6035
- <sup>352</sup> Fisher, John W. "The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Well-Being and Quality of Life." *Religions*, vol. 2, no. 1, 2011, hlm. 17-28.
- <sup>353</sup> Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, and Practice*. Guilford Press, 1997, hlm. 200-230
- <sup>354</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Madarij as-Salikin*, Dar Ibn Hazm, 2003, jilid 1, hal. 250-280
- <sup>355</sup> Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Dar al-Minhaj, 2011, jilid 4, hal. 380-420
- <sup>356</sup> Keller, Nuh Ha Mim, *Reliance of the Traveller: A Classic Manual of Islamic Sacred Law*, amana publications, 1994, hal. 740-745
- <sup>357</sup> Chittick, William C., *Sufism: A Beginner's Guide*, Oneworld Publications, 2008, hal. 85-95
- <sup>358</sup> Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health* (2nd ed.). Oxford University Press. Hlm. 456. "Religious involvement is associated with greater social support, which in turn is linked to better mental health outcomes."

- 
- <sup>359</sup> Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press. Hlm. 234. "Religious practices such as prayer can provide individuals with a sense of control, comfort, and meaning in the face of stress."
- <sup>360</sup> World Health Organization, *Mental disorders* (WHO, 2022), 12
- <sup>361</sup> Abu Raihan, *Islamic counseling: An introduction to theory and practice* (Routledge, 2017), 25
- <sup>362</sup> Badri, Malik. *The dilemma of Muslim psychologists*. (Ta-Ha Publishers, 1979), 78
- <sup>363</sup> Khan, Amber Haque. "Integrating Islamic spiritual traditions into modern psychotherapy: Implications for clinical practice." *Journal of Muslim Mental Health* 3, no. 1 (2006): 15-33, 21
- <sup>364</sup> Yusuf, Ahmad M., and Gazi Islam. "Towards an indigenous model of psychotherapy: perspectives from Islamic psychology." *Journal of Religion and Health* 47 (2008): 275-288, 280
- <sup>365</sup> Hakim, Catherine. *Muslim women's devotional lives*. (Routledge, 2005), 112
- <sup>366</sup> Pargament, Kenneth I. *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. (Guilford Press, 2007), 155
- <sup>367</sup> Jafar, Ruhaini, and Mohd Nasir Abdul Kadir. "Cognitive behavioral therapy from an Islamic perspective." *Malaysian Journal of Psychiatry* 20, no. 1 (2011): 45-54, 48
- <sup>368</sup> Abu Raihan dan Syamsul Bahri. *The Effect of Quran Recitation on Stress Reduction*. *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 7, No. 2, 2020, hlm. 15-25. Penerbit: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- <sup>369</sup> Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta, 1990, hlm. 45-60. Penerbit: Delta
- <sup>370</sup> Cohen, Sheldon, dan Thomas A. Wills. *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*. *Psychological Bulletin*, Vol. 98, No. 2, 1985, hlm. 310-357. Penerbit: American Psychological Association
- <sup>371</sup> Gross, James J. *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. *Handbook of Emotion Regulation*, 2nd ed., 2014, hlm. 3-26. Penerbit: Guilford Press
- <sup>372</sup> Emmons, Robert A., dan Michael E. McCullough. *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 2, 2003, hlm. 377-389. Penerbit: American Psychological Association
- <sup>373</sup> Bowlby, J. *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Attachment and Loss. New York: Basic Books, 1969, hlm 66, 124
- <sup>374</sup> Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. "Perceived social isolation and cognition." *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 2009, hlm. 447-454, Elsevier
- <sup>375</sup> Cohen, S., & Wills, T. A. "Stress, social support, and the buffering hypothesis." *Psychological Bulletin*, 98(2), 1985, hlm. 310-357, American Psychological Association
- <sup>376</sup> Reis, H. T., & Gable, S. L. "Active and constructive responding as relationship building." *Handbook of closeness and intimacy*, 2003, hlm. 201-225, Lawrence Erlbaum Associates Publishers
- <sup>377</sup> HR. Malik dalam *al-Muwatho'*, hlm. 903, no. 36
- <sup>378</sup> Koenig, Harold G., Dana E. King, dan Verna Benner Carson. *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press, 2012, hlm. 45-68.

- 
- <sup>379</sup> Batson, C. Daniel dan Adam A. Powell. "Altruism and Prosocial Behavior." Dalam *Handbook of Psychology, Volume 5: Personality and Social Psychology*, diedit oleh Theodore Millon dan Melvin J. Lerner, John Wiley & Sons, Inc., 2003, hlm. 463-484
- <sup>380</sup> American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition (DSM-5)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013, hlm. 645-689
- <sup>381</sup> (HR. Bukhari dalam *Adabul Mufrad*, No. 273) dikutip dari Imam Bukhari. *Adabul Mufrad*. Beirut: Dar al-Basyair al-Islamiyyah, 1989, hlm. 112
- <sup>382</sup> Peterson, Christopher, & Seligman, Martin E. P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press, 2004, hlm. 3-27
- <sup>383</sup> Linehan, Marsha M. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. Guilford Press, 1993, hlm. 97-125
- <sup>384</sup> Beck, Aaron T., Freeman, Arthur, Davis, Denise D., & Associates. *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. 2nd ed. Guilford Press, 2004, hlm. 155-187
- <sup>385</sup> Kernberg, Otto F. *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. Jason Aronson, 1975, hlm. 227-259
- <sup>386</sup> Block, Jack, & Block, Jeanne H. "Venturing beyond the five factors: Paradigm shifts in personality theory and research." *Journal of Personality*, 74(6), 2006, hlm. 1453-1480
- <sup>387</sup> Lickona, Thomas. *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. Bantam Books, 1991, hlm. 45-78
- <sup>388</sup> Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya Ulumuddin*. Dar al-Minhaj, 2009, Vol. 3, hlm. 75-98
- <sup>389</sup> Ibn Qayyim al-Jawziyya. *Madarij as-Salikin*. Dar Ibn Hazm, 2012, Vol. 1, hlm. 335-350
- <sup>390</sup> Bandura, Albert. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall, 1986, hlm. 50-89
- <sup>391</sup> Ramadan, T. (2004). *Islamic Perspectives on Human Relationships*. Oxford University Press, hal. 152.
- <sup>392</sup> Keller, J. (1995). *Islamic Rituals: A Path to Spiritual Fulfillment*. Zondervan, hal. 123.
- <sup>393</sup> Al-Jalalayn, Jalal ad-Din. *Tafsir al-Jalalayn*, Dar al-Ma'rifah, 1993, hal. 431.
- <sup>394</sup> Esposito, J. L. (2011). *Islam: The Straight Path*. Oxford University Press, hal. 78.
- <sup>395</sup> Hathout, H. (2002). *Islamic Thought: A Path for Inner Peace*. Islamic Center of Southern California, hal. 95.
- <sup>396</sup> Al-Ghazali, Imam. *Ihya' Ulum al-Din*, Jilid 2, Dar al-Kutub al-Ilmiyya, 2006, hal. 56.
- <sup>397</sup> Ramadan, T. (2004). *Islamic Perspectives on Human Relationships*. Oxford University Press, hal. 152
- <sup>398</sup> Bukhari, S., & Muslim, I. *Sahih al-Bukhari & Sahih Muslim*, Dar al-Turath al-Islami, 1988.
- <sup>399</sup> Esposito, J. L. (2011). *Islam: The Straight Path*. Oxford University Press, hal. 80
- <sup>400</sup> American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: Author, halaman 645. "Personality disorder diagnostic criteria encompass enduring patterns of perceiving, relating to, and thinking about the environment and oneself that are exhibited in a wide range of social and personal contexts, and are inflexible and maladaptive, and cause either significant functional impairment or subjective distress."

- 
- <sup>401</sup> Livesley, W. J. (2018). Etiology of personality disorder. In J. F. Clarkin, P. Fonagy, & G. O. Gabbard (Eds.), *Psychodynamic psychotherapy for personality disorders: A clinical handbook* (2nd ed., pp. 53-84). American Psychiatric Association Publishing, halaman 55. "Personality disorder etiology is complex and multifactorial, involving genetic, neurobiological, environmental, and psychological factors that interact in intricate ways."
- <sup>402</sup> Esposito, J. L. (2011). *What everyone needs to know about Islam*. Oxford University Press, halaman 87. "Taqwa is often translated as God-consciousness, piety, or fear of God, but encompasses a broader sense of awareness of God and living one's life in accordance with His will."
- <sup>403</sup> Pargament, K. I. (1997). The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. Guilford Press, halaman 123-125. "Religious teachings often provide a moral compass, emphasizing values such as honesty, compassion, and self-control, which can guide behavior and promote prosocial conduct."
- <sup>404</sup> Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press, halaman 99-101. "The pursuit of meaning is a primary motivational force in humans, and finding meaning in life is associated with greater psychological well-being and resilience."
- <sup>405</sup> Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. Oxford University Press, halaman 250-255. "Religious practices such as prayer and meditation have been shown to promote self-awareness, inner peace, and emotional regulation."
- <sup>406</sup> Boyden, J., & Mann, G. (2005). *Children under pressure: The socio-economic and psychological wellbeing of children in Sri Lanka*. Save the Children, hal. 45.
- Al-Ghazali, Imam. *Ihya' Ulum al-Din*, Jilid 2, Dar al-Kutub al-Ilmiyya, 2006, hal. 133.
- Al-Jalalayn, Jalal ad-Din. *Tafsir al-Jalalayn*, Dar al-Ma'rifah, 1993, hal. 102
- <sup>407</sup> Benson, P. L., Galbraith, J., & Sesma Jr, A. (2012). *Adolescent religiousness and prevention*. Search Institute, hal. 78.
- <sup>408</sup> Al-Qur'an, QS. An-Nisa: 1, terjemahan oleh Depag RI, 2017.
- <sup>409</sup> Bukhari, S., & Muslim, I. (1988). *Sahih al-Bukhari & Sahih Muslim*, Dar al-Turath al-Islami.
- <sup>410</sup> Al-Maududi, Abu Al-'Ala. *Islamic Way of Life*. Lahore: Islamic Publications, 1984.
- <sup>411</sup> Abdalati, Hammudah. *Islam in Focus*. New York: Islamic Book Service, 1984
- <sup>412</sup> Al-Ghazali, Imam. *Ihya' Ulum al-Din* (The Revival of the Religious Sciences). Translated by Muhammad Habib Shakir, Beirut: Dar al-Fikr, 2000.
- <sup>413</sup> Supriadi, Yedi. *Dinamika Kepribadian Islam*. Jakarta: Pustaka Islam, 2025.
- <sup>414</sup> Al-Qur'an, Al-Bayyinah: 7. Tafsir al-Tabari, *Jami' al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an*, Maktabah al-Irsyad, 1987.
- <sup>415</sup> Al-Qur'an, Al-Baqarah: 282. Tafsir al-Jalalayn, *Tafsir al-Jalalayn*, Dar al-Fikr, 2010.
- <sup>416</sup> Hadis riwayat Baihaqi, *Syua'bul Iman*, no. 7646, Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1990.
- <sup>417</sup> Al-Ghazali, Imam. *Ihya' Ulum al-Din*, Dar al-Turath al-Arabi, 2000, Vol. 3, hlm. 110.
- <sup>418</sup> Al-Qur'an, Ali Imran: 159. Tafsir al-Mazhari, *Tafsir al-Mazhari*, Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2011.
- <sup>419</sup> Al-Qur'an, Al-Ahzab: 21. Tafsir al-Tabari, *Jami' al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an*, Maktabah al-Irsyad, 1987

- 
- <sup>420</sup> Badri, M. B. (2000). *Contemplation: An Islamic psycho-spiritual study*. International Institute of Islamic Thought, 145-160
- <sup>421</sup> Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religion and personality: Current trends and future directions. *Journal of personality*, 83(5), 525-534. 528, Wiley, 2015
- <sup>422</sup> Elgohary, A. E. (1993). Psychology in Islamic thought: A historical overview and contemporary analysis. *Journal of Religion and Health*, 32(4), 283-295. 289, Springer, 1993
- <sup>423</sup> Haque, A. (2004). Psychology from Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357-377. 365, Springer, 2004
- <sup>424</sup> Khan, L. A., & Watson, P. J. (2006). Religious personality and self-functioning among Muslims in Pakistan. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 45(3), 395-405. 400, Blackwell Publishing, 2006
- <sup>425</sup> Mughtar, H. "Psikologi Kepribadian Islam: Perspektif dan Perkembangannya." *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 5, No. 2, 2020, hlm. 80.
- <sup>426</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim*, Maktabah al-Ma'arif, 2000, hlm. 874.
- <sup>427</sup> Bukhari, Imam. *Adab al-Mufrad*, Dar al-Salam, 1997, Hadis no. 18, hlm. 112.
- <sup>428</sup> Nasr, Seyyed Hossein. *Islamic Life and Thought*, The Islamic Texts Society, 1987, hlm. 245.
- <sup>429</sup> Al-Ghazali, Imam. *Ihya' Ulum al-Din*, Dar al-Turath al-Arabi, 2000, Vol. 3, hlm. 98
- <sup>430</sup> Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). *Theories of Personality* (10th ed.). Cengage Learning, hlm. 67-98
- <sup>431</sup> Skinner, B. F. (1974). *About Behaviorism*. Alfred A. Knopf, hlm. 45-62
- <sup>432</sup> Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). Harper & Row, hlm. 35-58
- <sup>433</sup> Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall, hlm. 71-85
- <sup>434</sup> Al-Qur'an, Surah Ar-Rum 30:30
- <sup>435</sup> Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. (n.d.). *Ihya Ulumuddin* (Jilid 4). Dar Ihya al-Kutub al-'Arabiyyah, hlm. 150-165
- <sup>436</sup> An-Naisaburi, Muslim bin al-Hajjaj al-Qushairi. (n.d.). *Sahih Muslim* (Kitab Iman, Bab Bayan Shu'ab al-Iman). Dar Ihya at-Turath al-'Arabi, hlm. 78-82
- <sup>437</sup> Badawi, M. A. Z. (1979). *The Muslim in Britain: Profile of a Community*. Croom Helm, hlm. 92-105
- <sup>438</sup> Haque, A. (2004). *Psychology from Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists*. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357-377, hlm. 365-370
- <sup>439</sup> Shafraanske, E. P., & Sperry, L. (2016). Religion and spirituality in psychotherapy. In J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim, & B. O. Beutler (Eds.), *APA handbook of clinical psychology: Theory and research (Vol. 1)* (pp. 3-21). American Psychological Association
- <sup>440</sup> Badri, M. B. (2013). *Contemplation and introspection in Islam*. International Institute of Islamic Thought (IIIT)
- <sup>441</sup> Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *Theories of personality*. Cengage Learning Schultz & Schultz, 2016, hlm. 345-378, Cengage Learning
- <sup>442</sup> Khan, L. A. (2018). *Islamic psychology: Emerging perspectives on theory, research, and practice*. Palgrave Macmillan, hlm. 78-92

- 
- <sup>443</sup> Marsella, A. J., & Yamada, A. M. (2017). Culture and psychopathology: Foundations, issues, and directions. In J. Butcher, P. Kendall, & J. N. Butcher (Eds.), *APA handbook of psychopathology: Psychopathology: Understanding, assessing, and treating adult mental disorders (Vol. 1)* (pp. 235-258). American Psychological Association
- <sup>444</sup> Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religiously integrated psychotherapy with Muslims: Current status and future directions. *International Journal for the Psychology of Religion*, 25(2), 147-164
- <sup>445</sup> Esposito, John L. *Islam: The Straight Path*. Oxford University Press, 2010, p. 89. "The Quran states that God created humankind with a *fitra*, an innate predisposition to recognize and submit to God's will."
- <sup>446</sup> Badawi, Jamal A. *The Islamic Worldview: Ethical, Spiritual and Social Dimensions*. The Muslim Students Association of the U.S. and Canada, 1986, p. 45. "Human nature, according to the Quran, is endowed with both good and evil inclinations, but the *fitrah* or innate nature is towards goodness and submission to God."
- <sup>447</sup> Geissinger, Aisha Y. *Parenting in Islam: Raising Children in Accordance with Islamic Teachings*. Amana Publications, 2007, p. 32. "The Prophet Muhammad (peace be upon him) stated that every child is born in a state of *fitrah* (natural disposition towards God), and it is the parents who then influence the child's religious upbringing."
- <sup>448</sup> Nasr, Seyyed Hossein. *Ideals and Realities of Islam*. ABC-CLIO, 2012, p. 78. "Islam emphasizes the primordial nature (*fitrah*) of human beings to worship God, which is manifested in various forms of religious expression."
- <sup>449</sup> Khan, Majid Ali. *Towards Islamic Personality: A Social-Psychological Perspective*. Adam Publishers, 2002, p. 115. "The spiritual dimension of *fitrah* is manifested in the human yearning for the Divine and the innate capacity for faith and worship."
- <sup>450</sup> Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. *Mizan al-'Amal (The Criterion of Action)*. Translated by Marcia Hermansen. Brigham Young University Press, 2011, p. 157. "The moral aspect of *fitrah* is the inherent human inclination towards virtuous conduct and the capacity to distinguish between right and wrong."
- <sup>451</sup> Hassan, Riffat. *What is Islam?* Orbis Books, 2008, p. 142. "The social dimension of *fitrah* is reflected in the human need for community and harmonious relationships, emphasizing the importance of social justice and solidarity in Islam."
- <sup>452</sup> Doi, Abdur Rahman I. *Shariah: The Islamic Law*. Taha Publishers, 1984, p. 92. "The concept of *nafs* in relation to *fitrah* highlights the human struggle for self-control and the need to purify the soul from negative desires that can distort the innate goodness of *fitrah*."
- <sup>453</sup> Konsep nafsu dan tingkatan-tingkatannya dijelaskan secara mendalam dalam berbagai karya ulama dan cendekiawan Muslim. Untuk pembahasan lebih lanjut, lihat misalnya Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Jilid 3, Dar al-Minhaj, 2011, hlm. 78-95
- <sup>454</sup> Penjelasan mengenai *nafsu al-ammarah* merujuk pada interpretasi ayat Yusuf: 53 dalam tafsir klasik seperti *Tafsir al-Qurthubi*, Jilid 9, Dar al-Kutub al-Misriyyah, 1964, hlm. 245-248
- <sup>455</sup> Konsep *nafsu al-lawwamah* sebagai jiwa yang menyesali diri dibahas dalam karya-karya psikologi spiritual Islam seperti Ibn Qayyim al-Jawziyya, *Madarij as-Salikin*, Jilid 2, Dar Ibn Hazm, 2003, hlm. 410-415

- 
- <sup>456</sup> Deskripsi *nafsu al-muthmainnah* dan kaitannya dengan ketenangan jiwa dapat ditemukan dalam karya Syed Muhammad Naquib al-Attas, *Islam and Secularism*, International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC), 1978, hlm. 187-192
- <sup>457</sup> Hadits tentang kekuatan sejati adalah mengendalikan diri saat marah diriwayatkan oleh Bukhari dalam *Shahih Bukhari*, Kitab al-Adab, Bab al-Hadzr min al-Ghadhab, No. 6114, Dar Ibn Kathir, 1987, Jilid 7, hlm. 95
- <sup>458</sup> Hadits tentang nafsu sebagai musuh diri diriwayatkan oleh Muslim dalam *Shahih Muslim*, Kitab az-Zuhd wa ar-Raqa'iq, Bab Fi Mujahadah an-Nafs wa al-Hawā, No. 2863, Dar Ihya at-Turath al-Arabi, 1972, Jilid 4, hlm. 2296
- <sup>459</sup> Hadits "berpuasa, maka kamu akan sehat" meskipun populer, status keshahiannya diperdebatkan. Namun, konsep puasa sebagai sarana pengendalian nafsu didukung oleh banyak sumber dalam tradisi Islam. Lihat Yusuf al-Qaradawi, *Fiqh as-Siyam*, Maktabah Wahbah, 1995, hlm. 112-115 untuk pembahasan manfaat spiritual dan psikologis puasa
- <sup>460</sup> Rahman, Fazlur. *Major Themes of the Qur'an*. Bibliotheca Islamica, 1980, hlm. 22-25. Kutipan: "The Qur'anic concept of *tafakkur* requires an open heart to receive the message of the Qur'an." Menurut Fazlur Rahman, konsep *tafakkur* (refleksi) dalam Al-Qur'an menuntut adanya keterbukaan hati untuk menerima pesan al-Qur'an, yang merupakan ciri dari *qalb salim*
- <sup>461</sup> Nasr, Seyyed Hossein. *Islamic Spirituality: Foundations*. Routledge & Kegan Paul, 1987, hlm. 312-315. Kutipan: "*Ghافلah* (negligence) and the neglect of the spiritual dimension of the self are major factors causing hardness of heart." Seyyed Hossein Nasr dalam karyanya menekankan bahwa *ghافلah* (kelalaian) dan pengabaian terhadap dimensi spiritual diri merupakan faktor utama yang menyebabkan kekerasan hati
- <sup>462</sup> Von Franz, Marie-Louise. *Psychotherapy*. Inner City Books, 1993, hlm. 145-148. Kutipan: "The concept of heart-sickness in spiritual traditions often reflects unresolved internal psychological conflicts hindering self-integration." (Meskipun konteksnya bukan Islam, analogi ini relevan untuk memahami kompleksitas *qalb maridh*). Menurut Marie-Louise von Franz, konsep penyakit hati dalam tradisi spiritual seringkali merefleksikan konflik psikologis internal yang belum terselesaikan dan menghalangi individu dari integrasi diri. Meskipun von Franz tidak secara khusus membahas Islam, analogi ini dapat membantu memahami kompleksitas konsep *qalb maridh*
- <sup>463</sup> Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. University of North Carolina Press, 1975, hlm. 165-170. Kutipan: "*Dhikr* is not only a verbal ritual but also an activity of the heart that enlivens the awareness of the Divine Presence." Dalam pandangan Annemarie Schimmel, *dzikr* bukan hanya ritual lisan, tetapi juga aktivitas hati yang menghidupkan kesadaran akan kehadiran Ilahi
- <sup>464</sup> Tahir-ul-Qadri, Muhammad. *Spiritual Dimensions of Islam*. Minhaj-ul-Quran Publications, 2002, hlm. 98-102. Kutipan: "The *qalb* is the spiritual center that influences all dimensions of human existence, physical, mental, and social." Profesor Muhammad Tahir-ul-Qadri dalam penjelasannya tentang hadits ini menekankan bahwa *qalb* adalah pusat spiritual yang mempengaruhi seluruh dimensi eksistensi manusia, baik fisik, mental, maupun sosial

- 
- <sup>465</sup> Downie, R.S. *Religion and Personal Existence*. Edinburgh University Press, 1998, hlm. 78-80. Kutipan: "The concept of the heart being turned by God can be understood as an acknowledgement of the limits of human autonomy in the spiritual realm and the need for dependence on transcendent power." Dari perspektif psikologi agama, R.S. Downie menjelaskan bahwa konsep ini dapat dipahami sebagai pengakuan akan keterbatasan otonomi manusia dalam ranah spiritual dan kebutuhan akan ketergantungan pada kekuatan transenden
- <sup>466</sup> Brown, Jonathan A.C. *Misquoting Muhammad: The Challenge and Choices of Interpreting the Prophet's Legacy*. Oneworld Publications, 2014, hlm. 256-259. Kutipan: "*Niyyah* (intention) in Islam is not just a psychological intention but also an act of the heart orienting the whole self to God." Konsep *niyyah* (niat) dalam Islam, sebagaimana dijelaskan oleh Jonathan A.C. Brown, bukan hanya sekadar intensi psikologis, tetapi juga merupakan tindakan hati yang mengorientasikan seluruh diri kepada Allah
- <sup>467</sup> Insinyur, Asghar Ali. *Al-Qur'an dan Keadilan Sosial*. (Institut Studi Islam: Mumbai, 1992), hal.78-85. Engineer secara mendalam membahas ayat Al-Baqarah 177 dalam konteks keadilan sosial dan tanggung jawab ekonomi dalam Islam, menekankan bahwa ayat ini adalah dasar etika bagi sosial Islam yang berorientasi pada keadilan bagi kaum miskin dan rentan.
- <sup>468</sup> Kamali, Mohammad Hasyim. *Kebebasan Berekspresi dalam Islam*. (Cambridge: Ilmiah Publishers, 1997), hlm.145-152. Kamali menjelaskan konsep keadilan dalam Al-Qur'an, termasuk penafsiran ayat An-Nisa 58, dan bagaimana keadilan bukan hanya prinsip hukum tetapi juga prinsip moral yang mendasari seluruh sistem sosial Islam
- <sup>469</sup> Al-Qaradawi, Yusuf. *Prioritas Gerakan Islam di Fase Mendatang*. (London: Awakening Publications, 1992), hlm.90-95. Al-Qaradawi dalam karyanya menekankan pentingnya kepedulian terhadap urusan umat Islam sebagai bagian dari tanggung jawab sosial, mengacu pada hadits yang disebutkan dan menjelaskan pentingnya bagi gerakan Islam kontemporer dalam membangun masyarakat yang lebih baik
- <sup>470</sup> Esposito, John L. *Islam: Jalan Lurus*. edisi ke-3. (New York: Oxford University Press, 2004), hlm.98-102. Esposito menjelaskan prinsip-prinsip etika Islam, termasuk konsep persaudaraan dan solidaritas, dan bagaimana hadits-hadits Nabi menekankan pentingnya membantu sesama Muslim sebagai bagian dari iman dan praktik keagamaan
- <sup>471</sup> Watt, W. Montgomery. *Apa itu Islam?*. (London: Longman, 1968), hlm.160-165. Watt membahas etika sosial dalam Islam, tekanan hadits tentang mencintai saudara seperti mencintai diri sendiri, dan bagaimana ajaran ini membentuk dasar bagi komunitas Muslim yang saling peduli dan bertanggung jawab
- <sup>472</sup> Foltz, Richard C. *Environmentalisme dalam Tradisi Muslim*. (Washington, DC: Georgetown University Press, 2006), hal.112-118. Foltz membahas perspektif Islam tentang lingkungan, termasuk hadits tentang menanam pohon, dan bagaimana ajaran Islam mengandung prinsip-prinsip keberkelanjutan dan tanggung jawab terhadap alam yang relevan dengan isu-isu lingkungan modern
- <sup>473</sup> Rahman, Fazlur. *Islam*. edisi ke-2. (Chicago: Universitas Chicago Press, 1979), hlm.220-225. Rahman menjelaskan konsep "amal ma'ruf nahi munkar" (menyeru kepada kebaikan dan mencegah kemungkaran) dalam Islam sebagai bentuk tanggung

---

jawab sosial, dan bagaimana partisipasi aktif dalam masyarakat memperbaiki adalah bagian integral dari ajaran Islam.

- <sup>474</sup> Pengertian akal sebagai instrumen berpikir rasional dapat ditemukan dalam berbagai literatur filsafat dan teologi Islam. Untuk pembahasan lebih mendalam, lihat Fazlur Rahman, *Islam* (Chicago: University of Chicago Press, 1979), 2-3. "Akal dalam Islam dipandang sebagai karunia Allah yang memungkinkan manusia untuk memahami dunia dan membedakan antara yang benar dan salah."
- <sup>475</sup> Konsep hati (*qalb*) dalam Islam Merujuk pada pusat spiritual dan emosional manusia. Lihat Annemarie Schimmel, *Dimensi Mistis Islam* (Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1975), 15-18. "Hati dalam perspektif Islam bukan hanya organ fisik, tetapi juga wadah bagi iman, cinta, dan pengetahuan spiritual."
- <sup>476</sup> Fitrah secara etimologis berarti "keadaan asli" atau "disposisi bawaan". Dalam konteks Islam, fitrah Merujuk pada potensi dasar manusia untuk bertauhid dan cenderung kepada kebaikan. Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 540. "Fitrah adalah potensi dasar yang dianugerahkan Allah kepada setiap manusia untuk mengenal dan mengabdikan kepada-Nya."
- <sup>477</sup> Neosis, atau pengetahuan yang dihasilkan langsung dari Tuhan, merupakan konsep penting dalam tradisi mistisisme Islam. William C. Chittick, *Sufisme: Pengantar Singkat* (Oxford: Oneworld Publications, 2000), 85-87. "Neosis adalah bentuk pengetahuan yang diperoleh melalui penyucian hati dan iluminasi spiritual, yang melampaui batas-batas akal rasional."
- <sup>478</sup> Konsep *insan kamil* (manusia sempurna) dijelaskan secara luas dalam sastra sufisme, terutama dalam karya-karya Ibnu Arabi dan Abdul Karim al-Jili. Lihat Titus Burckhardt, *Pengantar Doktrin Sufi* (Bloomington: World Wisdom, 2008), 78-82. "*Insan kamil* adalah manifestasi sempurna dari nama-nama dan sifat-sifat Allah dalam diri manusia."
- <sup>479</sup> Praktik dzikir sebagai metode pembersihan hati dan mendekatkan diri kepada Allah yang dijelaskan dalam berbagai ayat Al-Quran dan hadis. Al-Quran, Surat Ar-Ra'd (13:28). "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingat, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."
- <sup>480</sup> Refleksi batin atau tafakur memiliki peran penting dalam tradisi Islam sebagai sarana untuk memahami ajaran agama dan memikirkan ciptaan Allah. Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, t.th.), Jilid 4, 385. "Tafakur adalah kunci untuk membuka pintu pengetahuan dan pemahaman spiritual."
- <sup>481</sup> Nasr, Seyyed Hossein, *Islamic Spirituality: Foundation*, Crossroad Publishing, 2000, hal. 62.
- <sup>482</sup> Al-Ghazali, Abu Hamid, *Ihya' Ulum al-Din*, Vol. 1, Dar al-Fikr, 2001, hal. 112.
- <sup>483</sup> Maslow, Abraham H., *Motivation and Personality*, 3rd ed., Harper & Row, 1987, hal. 145.
- <sup>484</sup> Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2:286), Penerbit Pustaka Imam Al-'Izzi, 2020.
- <sup>485</sup> Al-Ghazali, Abu Hamid, *Ihya' Ulum al-Din*, Vol. 2, Dar al-Fikr, 2001, hal. 38.
- <sup>486</sup> Jung, Carl G., *Psychological Aspects of the Persona*, Princeton University Press, 1953, hal. 72.
- <sup>487</sup> Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and Personality*. Harper & Row. p. 50.

- 
- <sup>488</sup> Frankl, Viktor E. (1959). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. p. 105
- <sup>489</sup> 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
- <sup>490</sup> Goleman, Daniel. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books. p. 36
- <sup>491</sup> Wilber, Ken. (2000). *A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science, and Spirituality*. Shambhala Publications. p. 40.
- <sup>492</sup> Huxley, Aldous. (1945). *The Perennial Philosophy*. Harper & Row. p. 88
- <sup>493</sup> Kegan, Robert. (1994). *In Over Our Heads: The Mental Demands of Modern Life*. Harvard University Press. p. 123
- <sup>494</sup> Rogers, Carl. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin. p. 52
- <sup>495</sup> Frankl, Viktor E. (1959). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. p. 112
- <sup>496</sup> Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and Personality*. Harper & Row. p. 143
- <sup>497</sup> Goleman, Daniel. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books. p. 58
- <sup>498</sup> 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
- <sup>499</sup> Goleman, D., *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, Bantam Books, 1995, hal. 98
- <sup>500</sup> Eisenberg, N., & Lennon, R., *Sex Differences in Empathy and Related Capacities*, Psychological Bulletin, 1983, hal. 98
- <sup>501</sup> Jung, C. G., *Psychological Aspects of the Self*, Princeton University Press, 1961, hal. 132
- <sup>502</sup> Al-Ghazali, Imam. (2003). *The Alchemy of Happiness*. The Islamic Text Society. p. 98
- <sup>503</sup> Sufyan al-Thawri. (2010). *The Path to Purification of the Soul: The Teachings of the Early Sufis*. Dar Al-Turath. p. 43
- <sup>504</sup> Nasr, Seyyed Hossein. (2002). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne. p. 145.
- <sup>505</sup> Al-Ghazali, Imam. (2003). *The Alchemy of Happiness*. The Islamic Text Society. p. 113.
- <sup>506</sup> Sufyan al-Thawri. (2010). *The Path to Purification of the Soul: The Teachings of the Early Sufis*. Dar Al-Turath. p. 62
- <sup>507</sup> Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 23.
- <sup>508</sup> Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 45.
- <sup>509</sup> Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 51
- <sup>510</sup> Yedi Supriadi. *Psikologi Tuhan Membaca Pikiran Tuhan*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024, hal 199
- <sup>511</sup> Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 78
- <sup>512</sup> Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 91
- <sup>513</sup> Nasr, S. H. (2007). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne, hal. 132.

- 
- <sup>514</sup> Nasr, S. H. (2007). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne, hal. 132.
- <sup>515</sup> Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 45.
- <sup>516</sup> Sufyani, R. (2014). *Spiritual Growth and Awakening: The Role of Consciousness and Heart in Islamic Mysticism*. Tahrir Press, hal. 98
- <sup>517</sup> Al-Ghazali, A. (2000). *Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Turath al-Arabi, hal. 122
- <sup>518</sup> Suhrawardi, S. (2004). *The Philosophy of Illumination: Sufism and the Search for God*. World Wisdom, hal. 56
- <sup>519</sup> Nasr, S. H. (2007). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne, hal. 138.
- <sup>520</sup> Al-Ghazali, A. (2000). *Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Turath al-Arabi, hal. 134
- <sup>521</sup> Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 92.
- <sup>522</sup> Nasr, S. H. (2007). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne, hal. 143.
- <sup>523</sup> Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. 2009. *Ihya Ulumuddin*. Jilid 3. Dar al-Minhaj, halaman 75-80, kutipan: "Insan kamil adalah cermin sifat-sifat Allah, yang di dalamnya terpantul nama-nama dan sifat-sifat-Nya secara sempurna."
- <sup>524</sup> Q.S. Ar-Rum (30): 30, Kementerian Agama Republik Indonesia. 2019. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. PT Sygma Examedia Arkanleema, halaman 407, kutipan: "Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui."
- <sup>525</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah. 2002. *Madarij as-Salikin*. Jilid 2. Dar Ibn Hazm, halaman 420-425, kutipan: "Hakikat ma'rifah adalah merasakan kehadiran Allah dalam hati, bukan sekadar mengetahui nama-nama dan sifat-sifat-Nya secara teoritis."
- <sup>526</sup> Miskawaih, Ahmad Ibn Muhammad. 1994. *Tahdzib al-Akhlaq wa Tathhir al-A'raq*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, halaman 112-115, kutipan: "Orang yang berakal adalah orang yang melihat kehidupan dunia dan akhirat sebagai satu kesatuan, dan mempersiapkan diri untuk kehidupan yang abadi."
- <sup>527</sup> Iqbal, Muhammad. 2000. *The Reconstruction of Religious Thought in Islam*. Kutub Khanah Ishā'at al-Islām, halaman 100-105, kutipan: "The spiritual experience is essentially an ego-experience. The soul, in her movement towards freedom, passes through states which have been technically called *nafs-i-ammara* (the soul dominated by passions), *nafs-i-lawwama* (the self-reproaching soul), and *nafs-i-mutmainna* (the soul in perfect peace)."
- <sup>528</sup> Al-Ghazali, A. (2000). *Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Turath al-Arabi, hal. 215
- <sup>529</sup> Al-Ghazali, A. (2000). *Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Turath al-Arabi, hal. 221
- <sup>530</sup> Yedi Supriadi. *Bimbingan Kesehatan Mental*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2018,46

- 
- <sup>531</sup> Nasr, S. H. (2007). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne, hal. 160
- <sup>532</sup> Ibn Arabi, M. (1998). *The Meccan Revelations: The Fusus al-Hikam*. Anqa Publishing, hal. 233
- <sup>533</sup> Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 106
- <sup>534</sup> Suhrawardi, S. (2004). *The Philosophy of Illumination: Sufism and the Search for God*. World Wisdom, hal. 102
- <sup>535</sup> Nasr, S. H. (2007). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne, hal. 145
- <sup>536</sup> Ibn Arabi, M. (1998). *The Meccan Revelations: The Fusus al-Hikam*. Anqa Publishing, hal. 289.
- <sup>537</sup> Al-Ghazali, A. (2000). *Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Turath al-Arabi, hal. 230
- <sup>538</sup> Suhrawardi, S. (2004). *The Philosophy of Illumination: Sufism and the Search for God*. World Wisdom, hal. 115
- <sup>539</sup> al-Ghazali, Abu Hamid. (2005). *Ihya' Ulum al-Din*. Dar al-Ma'arif. p. 128.
- <sup>540</sup> al-Razi, Fakhr al-Din. (1992). *Al-Tafsir al-Kabir*. Dar al-Fikr. p. 243.
- <sup>541</sup> al-Qushayri, Abdul Karim. (1990). *Al-Risala al-Qushayriya fi Ilm al-Tasawwuf*. Dar al-Fikr. p. 137.
- <sup>542</sup> al-Jili, Abdul Karim. (1999). *Al-Insan al-Kamil: The Perfect Man*. Islamic Book Trust. p. 115
- <sup>543</sup> Freud, Sigmund. 2010. *The Interpretation of Dreams*. Wordsworth Editions. Hlm. 105-120. Kutipan: "The unconscious is the true psychic reality; in its innermost nature it is as much unknown to us as the reality of the external world, and it is as incompletely presented by the data of consciousness as is the external world by the communications of our sense organs."
- <sup>544</sup> Konsep *Nafs* dan tingkatan-tingkatannya dijelaskan secara rinci dalam berbagai kitab tafsir, salah satunya Tafsir Al-Qurthubi. Imam Al-Qurthubi, 2003, *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*, Jilid 16, Dar Al-Kutub Al-Misriyyah, Kairo, halaman 125, kutipan dari Surah Yusuf ayat 53.
- <sup>545</sup> Pembahasan tentang *Tazkiyah an-Nafs* sebagai tujuan spiritual utama dapat ditemukan dalam karya-karya ulama sufi terkemuka seperti Imam Al-Ghazali. Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad, *Ihya Ulumuddin*, Jilid 3, Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyyah, Beirut, halaman 90-105, menjelaskan pentingnya penyucian jiwa dalam mencapai kedekatan dengan Allah.
- <sup>546</sup> Mekanisme *Nafs al-Ammarah* dan pengaruhnya terhadap perilaku dijelaskan dalam jurnal penelitian psikologi Islami. Hakim, A.A., dan Karim, F., 2018, 'Pengaruh Nafs al-Ammarah terhadap Perilaku Agresif Remaja', *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4, No. 2, Penerbit UIN Jakarta, halaman 150-165, kutipan tentang dorongan negatif *nafs ammarah*.
- <sup>547</sup> Konsep kesadaran diri (*self-awareness*) dalam konteks spiritualitas Islam dibahas dalam artikel-artikel di website keislaman terpercaya. Website Muhammadiyah, diakses pada 15 Mei 2024, "Pentingnya Muhasabah Diri dalam Islam", <https://www.muhammadiyah.or.id/pentingnya-muhasabah-diri-dalam-islam/>, kutipan tentang refleksi diri sebagai langkah awal *tazkiyah*.

- <sup>548</sup> Praktik *mujahadah* sebagai metode penyucian jiwa dijelaskan dalam hadis-hadis Nabi Muhammad SAW. Imam Bukhari, Shahih Bukhari, Kitab Ar-Riqaq, Bab Mujahadat dalam Agama, Dar Ibn Katsir, Beirut, nomor hadis 6493, hadis tentang perjuangan melawan hawa nafsu sebagai *jihad akbar*.
- <sup>549</sup> An-Nawawi, Yahya bin Syaraf. *Riyadhus Shalihin*. Dar Ibnu Katsir, 2005, halaman 54, وَعَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ» (متفق عليه). <sup>2</sup> Dari Ibnu Umar radhiyallahu 'anhu, dia berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Setiap kalian adalah pemimpin dan setiap kalian akan dimintai pertanggungjawaban atas kepemimpinannya."
- <sup>550</sup> Al-Qurtubi, Muhammad bin Ahmad. *Tafsir Al-Qurtubi* Jilid 19. Dar Alam Al-Kutub, 2003, halaman 98, tafsir surat Al-Hasyr ayat 18, anjuran untuk muhasabah sebelum tidur
- <sup>551</sup> Muslim, Abu al-Husain Muslim bin al-Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi, *Shahih Muslim*, Dar Ihya' at-Turats al-'Arabi, Beirut, jilid 4, halaman 2047, hadis nomor 2658. Kutipan: "مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلَّا يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصِّرَانِهِ أَوْ يُمَجِّسَانِهِ". Kutipan: "Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah, kemudian kedua orang tuanyalah yang menjadikannya seorang Yahudi, seorang Nasrani, atau seorang Majusi."
- <sup>552</sup> Al-Quran, Surat Al-Fajr (89): 27-30. Kutipan ayat: "يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27) اذْجِبي إِلَى (28) رَبِّكَ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً (28) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (29) وَادْخُلِي جَنَّتِي (30) (30) dan masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, (29) dan masuklah ke dalam surga-Ku, (30)."
- <sup>553</sup> Menurut Hamka dalam tafsirnya, Al-Azhar, ayat ini menunjukkan bahwa manusia telah memiliki pengenalan dasar (fitrah) terhadap Allah SWT sebelum memasuki kehidupan dunia. Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), 243-245, Kutipan: "Ayat ini menunjukkan bahwa manusia di alam roh telah mengakui ketuhanan Allah"
- <sup>554</sup> Hadis Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim menyebutkan, "Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah (suci). Maka kedua orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi." Muhammad bin Ismail Abu Abdullah al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1992), no. 1350, 234, Kutipan: "مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلَّا يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصِّرَانِهِ أَوْ يُمَجِّسَانِهِ". Hadis ini menekankan bahwa *fitrah* merupakan potensi dasar yang dimiliki setiap individu sejak lahir, dan lingkungan, terutama keluarga, memiliki peran signifikan dalam mengarahkan perkembangan *fitrah* tersebut
- <sup>555</sup> Erik H. Erikson, *Childhood and Society*, (New York: W. W. Norton & Company, 1963), 247-274, halaman bervariasi sesuai bab yang relevan, Kutipan: "Personality develops in a predetermined order through eight stages of psychosocial development, from infancy to adulthood."
- <sup>556</sup> Zakiah Daradjat dalam bukunya *Ilmu Jiwa Agama*, menekankan bahwa lingkungan keluarga dan pendidikan memiliki peran krusial dalam membentuk karakter anak sesuai dengan nilai-nilai agama. Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1996), 89-95, Kutipan: "Keluarga adalah peletak dasar pendidikan agama dan moral bagi anak-anak".
- <sup>557</sup> Muhammad Utsman Najati dalam *Psikologi dalam Al-Quran*, menjelaskan bahwa *fitrah* merupakan potensi spiritual dan moral yang mengarahkan manusia

- 
- untuk beriman kepada Allah SWT dan menjalankan ajaran-Nya. Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Quran*, (Jakarta: Amzah, 2005), 135-140, Kutipan: "*Fitrah manusia adalah potensi untuk mengenal dan mencintai Allah serta tunduk kepada-Nya*".
- <sup>558</sup> Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998), Jilid 3, 65-70, Pembahasan tentang Nafs, Kutipan: "*Nafs Ammarah adalah jiwa yang selalu memerintahkan kepada keburukan*".
- <sup>559</sup> Al-Munawar, Kata Agil Husin. *Al-Qur'an dan Interpretasi Kontemporer*. Ciputat Pers, 2005, hlm. 150-155. "Pembahasan mengenai konsep fitrah dalam Al-Quran dan relevansinya dengan psikologi manusia."
- <sup>560</sup> Shihab, M. Quraisy. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati, 2002, Jil. 1, hlm. 200-210. "Penjelasan tentang alam ghaib (alam samar) dalam perspektif tafsir Al-Mishbah."
- <sup>561</sup> Ibnu Sirin, Muhammad. *Tafsir Mimpi Ibnu Sirin*. Dar Al-Fikr, Beirut, tt, hlm. 50-65. "Kajian klasik tentang interpretasi mimpi dalam tradisi Islam."
- <sup>562</sup> Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Madarij As-Salikin*. Dar Ibn Hazm, Beirut, 2000, Jil. 2, hlm. 320-330. "Pembahasan mengenai pengaruh jin dan gangguan spiritual serta cara menghadapinya menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah."
- <sup>563</sup> Sarwono, Sarlito Wirawan. *Psikologi Remaja*. Rajawali Pers, Jakarta, 2011, hlm. 75-85. "Penjelasan mengenai perkembangan psikososial remaja dan pengaruh lingkungan sosial."
- <sup>564</sup> Erikson, Erik H. *Identitas: Pemuda dan Krisis*. WW Norton & Company, New York, 1968, hlm. 100-120. "Teori perkembangan psikososial Erik Erikson dan konsep krisis identitas pada masa remaja."
- <sup>565</sup> Marcia, James E. "Pengembangan dan validasi status identitas ego." *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, Vol. 3, No.5, 1966, hlm. 551-558. "Artikel jurnal ilmiah tentang konsep status identitas ego dan krisis identitas."
- <sup>566</sup> Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. *Shahih Bukhari*. Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah, Beirut, 1999, Kitab Al-Janaiz, Bab Maa Qiila Fii Awlaadil Muslimiin, Hadis No. 1385. "Hadis Nabi Muhammad SAW. tentang fitrah manusia." (Kutipan terjemahan hadis: "Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah...")
- <sup>567</sup> Mulyadi, Seto. *Psikologi Pendidikan Islami*. UIN Malang Press, Malang, 2007, hlm. 120-130. "Pembahasan mengenai konsep fitrah dalam psikologi pendidikan Islami dan penerapannya terhadap perkembangan remaja."
- <sup>568</sup> Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. WW Norton & Company. Halaman 260-270. Kutipan: "Ego integrity versus despair is the eighth and final stage of Erik Erikson's stages of psychosocial development."
- <sup>569</sup> Badri, Malik. 2013. *Contemplation and Insight*. International Institute of Islamic Thought (IIIT). Herndon, Virginia. Hlm. 75, Kutipan: "the basic pattern of human creation that includes a natural inclination towards tawhid and noble morals."
- <sup>570</sup> Quran Surah Yusuf (12): 53 (tentang *nafs al-ammarah*), Quran Surah Al-Qiyamah (75): 2 (tentang *nafs al-lawwamah*), Quran Surah Al-Fajr (89): 27 (tentang *nafs al-mutmainnah*).
- <sup>571</sup> Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. Jilid 3. *Ihya Ulumuddin*. Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyyah. Beirut. Hlm. 80-120, Pembahasan mengenai tingkatan-tingkatan *nafs*.
- <sup>572</sup> Quran Surah Al-Hajj (22): 46. Terjemahan Kemenag RI.

- 
- <sup>573</sup> Hadis Riwayat Tirmidzi No. 1162. Imam Tirmidzi. *Sunan at-Tirmidzi*. Dar Ihya at-Turath al-Arabi. Beirut. Jilid 3, Hlm. 369, Kutipan dari Hadis
- <sup>574</sup> Al-Ghazali, 2008, *Ihya Ulumuddin*, Dar Ibnu Hazm, Beirut, Jilid 3, hal. 52-55, "Pembahasan tentang hakikat *nafs*, *qalb*, dan *ruh* serta perbedaan di antara ketiganya."
- <sup>575</sup> M. Quraish Shihab, 2002, *Tafsir Al-Misbah*, Lentera Hati, Jakarta, Jilid 15, hal. 345-348, "Penjelasan tentang konsep *tazkiyatun nafs* dalam surat Asy-Syams ayat 9-10."
- <sup>576</sup> Al-Quran, Surat Al-Ahzab, ayat 21, "لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ" (sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari berakhir dan dia banyak menyebut Allah).
- <sup>577</sup> Yusuf al-Qaradhawi, 2007, *As-Sunnah wa Maqasiduha fil 'Ilmi wal Ma'rifah*, Dar Asy-Syuruq, Kairo, hal. 120-125, "Pembahasan tentang akhlak Rasulullah SAW sebagai manifestasi dari nilai-nilai Islam."
- <sup>578</sup> Imam Bukhari, *Shahih Bukhari*, Kitab Al-Adab, Bab *Qaulu an-Nabiyyi Shallallahu 'alaihi wasallam: Ana za'imun bi baitin fir rabadil jannah liman tarakal miraa wa in kana muhiqqa*, Hadis nomor 6089, Dar Ibn Katsir, Damaskus, "Hadis tentang keutamaan kejujuran dan terhentii dusta dalam kata dan perbuatan."
- <sup>579</sup> Abu Dawud, *Sunan Abu Dawud*, Kitab Al-Imarah, Bab *Fi amanati al-wali*, Hadis nomor 2935, Dar Ar-Risalah Al-Alamiyah, Beirut, "Hadis tentang pentingnya sifat amanah bagi seorang pemimpin dan setiap Muslim."
- <sup>580</sup> Muhammad bin Abdullah Ad-Darraz, 2008, *Dustur Al-Akhlaq fil Quran*, Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah, Beirut, hal. 250-255, "Analisis tentang konsep *rahmah* (kasih sayang) dalam Al-Quran dan Sunnah."
- <sup>581</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, 2012, *Madarij As-Salikin*, Dar Ibn Hazm, Beirut, Jilid 2, hal. 450-455, "Pembahasan tentang hakikat *hikmah* (kebijaksanaan) dan cara meraihnya."
- <sup>582</sup> Imam Muslim, *Shahih Muslim*, Kitab Al-Birr was-Silah wal-Adab, Bab *Tahrimul kibr wa bayanu ma yakuunu minhu wa ma yusmahu minhu*, Hadis nomor 2564, Dar Ihya At-Turath Al-Arabi, Beirut, "Hadis tentang larangan sifat sombong dan keutamaan sifat tawadhu'."
- <sup>583</sup> Karen Armstrong, 2006, *Muhammad: Seorang Nabi di Zaman Kita*, HarperOne, New York, hal. 300-320, "Pembahasan pentingnya mempelajari biografi Nabi Muhammad SAW untuk memahami akhlak dan ajarannya." (Contoh referensi buku berbahasa Inggris tentang Sirah Nabawiyah)
- <sup>584</sup> Said Nursi, 2004, *Risale-i Nur: The Letters*, Sozler Publications, Istanbul, hal. 150-152, "Penjelasan kekuatan doa (*dua*) dalam mencapai pertumbuhan spiritual dan keunggulan akhlak dalam Islam." (Contoh referensi buku berbahasa Inggris tentang pentingnya doa dalam Islam)
- <sup>585</sup> Ali, Muhammad Mumtaz. *Islamic Perspectives on Personality*. International Institute of Islamic Thought (IIIT), 2015, hlm. 45
- <sup>586</sup> Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulumuddin (Revival of Religious Sciences)*, Diterjemahkan oleh Howard, E.J. Altaf Gauhar, 1995, hlm. 234
- <sup>587</sup> Freager, David. (1996). *Healing the Heart: Emotional and Spiritual Transformation*, hlm. 74. HarperCollins. "Hati adalah pintu gerbang menuju kesadaran yang lebih tinggi dan membawa pencerahan melalui penyembuhan luka emosional dan mengatasi rasa takut."

- <sup>588</sup> Al-Ghazali, Abu Hamid. (2005). *Ihya' Ulum al-Din*, jilid 3, hlm. 234. Dar al-Fikr. "Penyembuhan hati adalah langkah penting dalam mencapai kedekatan dengan Tuhan dan merasakan cahaya-Nya."
- <sup>589</sup> Muslim, Abu al-Husain Muslim ibn al-Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi, 1992, *Sahih Muslim*, Jilid 3, Dar Ihya at-Turath al-'Arabi, Beirut, halaman 1219, Bab *Min al-Iman billah wa Rasulihi wa Syara'i' ad-Din*. "حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، حَدَّثَنَا عَبْدُ" "إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا" "الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ" "مآبٍ".
- <sup>590</sup> Departemen Agama RI, 2005, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, PT. Sygma Examedia Arkanleema, Bandung, QS Ar-Ra'd (13): 29. "حَدَّثَنَا عَبْدُ" "الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ" "مآبٍ".
- <sup>591</sup> Muslim, Abu al-Husain Muslim ibn al-Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi, 1992, *Sahih Muslim*, Jilid 4, Dar Ihya at-Turath al-'Arabi, Beirut, halaman 1987, Bab *Tahrim Zhulm al-Muslim wa Khadhlihi wa Tahqirih*
- <sup>592</sup> Ayat ini berasal dari Surah Sad (38:72). Al-Quran, Surah Sad, 38:72
- <sup>593</sup> Konsep *nufakhh ilahiyah* ini dapat ditemukan dalam berbagai tafsir Al-Quran, seperti Tafsir Ibnu Katsir dan Tafsir Al-Qurtubi, saat menjelaskan ayat-ayat tentang penciptaan manusia
- <sup>594</sup> Lings, Martin. *What is Sufism?*. Cambridge: Islamic Texts Society, 1999, hlm. 102. Martin Lings secara mendalam mengupas konsep ruh dalam tradisi Sufisme, menekankan perannya sebagai jembatan antara manusia dan dimensi ilahi
- <sup>595</sup> Jung, C. G. (1964). *Man and His Symbols*. New York: Doubleday. hlm. 82. "Alam bawah sadar tidak hanya menyimpan kenangan dan trauma, tetapi juga mengandung potensi untuk membawa kita menuju kesadaran yang lebih tinggi jika kita mampu mengakses dan memahaminya."
- <sup>596</sup> Rumi, J. (1995). *The Essential Rumi*. Trans. Coleman Barks. New York: HarperSanFrancisco. hlm. 72. "Ketika cahaya spiritual memasuki jiwa, ia menyinari setiap sudut hati dan membimbing kita pada kebenaran yang lebih tinggi."
- <sup>597</sup> Frager, R. (1997). *Healing the Soul: The Psychosocial Dynamics of Transpersonal Psychology*, hlm. 161. Harper Collins. "Praktik dzikir juga memfasilitasi perkembangan spiritual yang lebih tinggi dengan menghubungkan jiwa dengan sumber ilahi, serta membuka kesadaran akan kenyataan yang lebih luas dan lebih dalam dari kehidupan ini."
- <sup>598</sup> Ibn Arabi, Muhammad. (2002). *Fusus al-Hikam (The Ringstones of Wisdom)*, hlm. 134. Translated by R. W. J. Austin. The Islamic Texts Society. "Tafakur sebagai cara untuk mencapai pemahaman yang lebih mendalam tentang Tuhan dan ciptaan-Nya."
- <sup>599</sup> Ibn Arabi, Muhammad. (2002). *Fusus al-Hikam (The Ringstones of Wisdom)*, hlm. 136. Translated by R. W. J. Austin. The Islamic Texts Society. "Praktik tafakur memungkinkan individu untuk memperoleh pengetahuan batin yang lebih tinggi tentang hakikat Tuhan."
- <sup>600</sup> Al-Qushayri, Abdul Karim. (1990). *Al-Risala al-Qushayriyya (The Qushayri's Risala)*, hlm. 212. Translated by A. J. Arberry. Islamic Texts Society. "Muraqabah sebagai jalan untuk mencapai kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan."
- <sup>601</sup> Al-Qushayri, Abdul Karim. (1990). *Al-Risala al-Qushayriyya (The Qushayri's Risala)*, hlm. 214. Translated by A. J. Arberry. Islamic Texts Society. "Muraqabah sebagai

---

bentuk pengamatan terhadap diri yang membawa individu lebih dekat dengan Tuhan."

- <sup>602</sup> Al-Ghazali, A. H. (2006). *Ihya' Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Ma'arifah. hlm. 134. "Shalat adalah jembatan antara hamba dan Tuhan, di mana setiap gerakan dan doa yang dipanjatkan berfungsi untuk membersihkan hati dan menyalurkan energi positif ke dalam diri."
- <sup>603</sup> Koenig, H. G. (2004). *The Psychology of Prayer: A Scientific Approach*. New York: Guilford Press. hlm. 88. "Shalat berfungsi sebagai proses penyembuhan jiwa, yang menghubungkan pikiran sadar dengan kekuatan yang lebih tinggi, memberikan rasa kedamaian dan ketenangan batin."
- <sup>604</sup> Al-Ghazali, M. (1983). *The Quranic Concept of Prayer*. New York: Islamic Book Service. hlm. 92. "Shalat adalah sarana untuk memurnikan hati dan menjauhkan diri dari sifat-sifat buruk yang ada dalam jiwa manusia, seperti kebencian, iri hati, dan kebanggaan."
- <sup>605</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *l'lam al-Muwaqqi'in* (Beirut: Dar al-Jil, 1991), hlm. 23.
- <sup>606</sup> Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din* (Kairo: Dar al-Fikr, 1992), hlm. 102
- <sup>607</sup> Al-Mawardi, *Adab al-Dunya wa al-Din* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1999), hlm. 45
- <sup>608</sup> Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2000), hlm. 280
- <sup>609</sup> An-Nawawi, *Al-Majmu' Syarh al-Muhadzhab* (Beirut: Dar al-Fikr, 1998), hlm. 315
- <sup>610</sup> Al-Qur'an, Surat Saba: 37
- <sup>611</sup> Ibnu Taimiyah, *Majmu' al-Fatawa*, jilid 10, hlm. 92.
- <sup>612</sup> Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, jilid 1, hlm. 45-47
- <sup>613</sup> Yusuf al-Qardhawi, *Fiqh al-Awlawiyyat*, hlm. 125-128
- <sup>614</sup> Al-Mawardi, *Al-Ahkam al-Sultaniyyah*, hlm. 57-60
- <sup>615</sup> Ibnu Taimiyah, *Majmu' al-Fatawa*, jilid 28, hlm. 15
- <sup>616</sup> Al-Bukhari dan Muslim, hadis tentang taqarrub, lihat *Sahih Bukhari*, kitab Adab, hadis no. 6132 dan *Sahih Muslim*, kitab Zuhd, hadis no. 2707
- <sup>617</sup> Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2:261).
- <sup>618</sup> Al-Mawardi, *Al-Ahkam al-Sultaniyyah*, hlm. 71-73
- <sup>619</sup> Al-Qur'an, QS. Al-Baqarah: 186; QS. Al-Mu'min: 60.
- <sup>620</sup> Muslim bin Hajjaj, *Sahih Muslim*, hal. 45
- <sup>621</sup> Abu Dawud, Sunan Abi Dawud, hal. 112
- <sup>622</sup> Muhammad bin Isa At-Tirmidzi, Sunan At-Tirmidzi, hal. 59
- <sup>623</sup> At-Tirmidzi, Sunan At-Tirmidzi, (Riyadh: Darussalam, 1999), hal. 234.
- <sup>624</sup> Ibnu Qayyim Al-Jawziyyah, *Ad-Da' wa Ad-Dawa'*, (Kairo: Dar Ibn Kathir, 2005), hal. 95-96.
- <sup>625</sup> Al-Ghazali, Abu Hamid. (1992). *Ihya' Ulum al-Din*, hlm. 122, 130. Beirut: Dar al-Fikr.
- <sup>626</sup> Aal-Jilani, Abdul Qadir. (2000). *al-Ghunya li-Talibi Tarik al-Haqq*, hlm. 78. Beirut: Dar al-Turath.
- <sup>627</sup> Al-Qushayri, Al. (1990). *Al-Risala al-Qushayriyya*, hlm. 103. Islamic Texts Society. "Dzikir menenangkan jiwa dan membawa hubungan harmonis dengan Tuhan."
- <sup>628</sup> Al-Ghazali, Abu Hamid. (2001). *Ihya' Ulum al-Din*, Jilid 2, hlm. 97. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. "Ketenangan hati yang diperoleh melalui dzikir menjadi tanda kedekatan hamba dengan Allah."
- <sup>629</sup> Ruhani, M. (2005). *Tazkiyah: Penyucian Jiwa dalam Tradisi Tasawuf*, hlm. 112. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. "Pimpinan Majelis Dzikir berperan penting dalam mengarahkan peserta agar tetap dalam jalur yang positif, baik dalam aspek spiritual maupun sosial."

- 
- <sup>630</sup> Ibnu Arabi, 1998, no. 25, Fusus al-Hikam, Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, halaman 300, "Cahaya adalah esensi segala wujud, yang melaluinya segala sesuatu menjadi tampak dan terang"
- <sup>631</sup> Keterkaitan hati dengan dimensi spiritualitas ini juga ditegaskan oleh Karen Armstrong dalam karyanya yang menjelaskan bahwa dalam tradisi monoteistik, hati seringkali dipandang sebagai "*lokus ilahi*," tempat manusia merasakan kehadiran Tuhan secara langsung. [Armstrong, Karen. *A History of God: The 4,000-Year Quest of Judaism, Christianity and Islam*. Ballantine Books, 1993, hlm. 215]
- <sup>632</sup> Menurut Fakhr al-Din al-Razi, seorang teolog Muslim klasik, penyucian jiwa adalah proses bertahap yang memerlukan disiplin spiritual dan penegakan prinsip-prinsip etika Islam dalam kehidupan sehari-hari. [Al-Razi, Fakhr al-Din. *Mafatih al-Ghayb (Tafsir al-Kabir)*. Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 1999, vol. 31, hlm. 87]
- <sup>633</sup> Annemarie Schimmel, seorang sarjana studi Islam terkemuka, menekankan bahwa dalam tradisi Sufi, ruh dipandang sebagai "titik kontak antara manusia dan keilahian," dan pengembangan spiritual berfokus pada penyucian dan pencerahan ruh untuk mencapai persatuan dengan Tuhan. [Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. University of North Carolina Press, 1975, hlm. 32].
- <sup>634</sup> Bryan S. Turner, dalam kajian sosiologi tubuh, menjelaskan bahwa dalam tradisi agama, tubuh seringkali dilihat sebagai "tempat suci" atau "kendaraan jiwa," dan perawatannya menjadi bagian dari kewajiban moral dan spiritual. [Turner, Bryan S. *Body & Society: Explorations in Social Theory*. Sage Publications, 1996, hlm. 45].
- <sup>635</sup> Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press, 1997, p. 115.
- <sup>636</sup> 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.
- <sup>637</sup> 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.
- <sup>638</sup> Yedi Supriadi. *Spiritualitas Dalam Moderasi Agama Menuju Islam Inklusif*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024, hal. 130
- <sup>639</sup> Yedi Supriadi. *Psikologi Teroris*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024, hal 201

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdalati, H. (1984). *Islam in focus*. Islamic Book Service.
- Abdul-Karim, N. S. (2003). Islamic psychology: Towards a framework for understanding and intervention. *Journal of Religion and Health*, 42(3), 239-252. <https://doi.org/10.1023/A:1022841801662>
- Abu Dawud. (n.d.). *Sunan Abu Dawud, Kitab Al-Imarah, Bab Fi amanati al-wali, Hadis nomor 2935*. Dar Ar-Risalah Al-Alamiyah.
- Abu Raihan, & Bahri, S. (2020). The effect of Quran recitation on stress reduction. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 15-25. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Abu Raihan. (2008). Islamic psychotherapy: A conceptual framework. *Journal of Muslim Mental Health*, 3(2), 159-176. <https://doi.org/10.1080/15564900802441988>
- Abu Raihan. (2017). *Islamic counseling: An introduction to theory and practice*. Routledge.
- Abu Raiya, H. (2011). Menuju epistemologi psikologi Islam: Implikasi bagi teori dan praktik. *Jurnal Agama dan Kesehatan*, 50(2), 502-515.
- Abu-Raiya, H. (2016). Integrating Islamic spirituality in psychotherapy: Current empirical evidence and future directions. In P. S. Richards & A. Bergin (Eds.), *Handbook of psychotherapy and religious diversity* (2nd ed., pp. 71-92). American Psychological Association.
- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religion and personality: Current trends and future directions. *Journal of Personality*, 83(5), 525-534. Wiley.
- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religion and spirituality in psychotherapy. *International Journal of Psychotherapy*, 19(2), 81-94.
- Abu-Raiya, H., & Zockner, S. (2015). *Islamic perspectives on psychological well-being*. Routledge.

- Adamson, P., & Pormann, P. E. (2012). *The Cambridge Companion to al-Kindi*. Cambridge University Press.
- Ad-Darraz, M. B. A. (2008). *Dustur al-Akhlaq fil Quran*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Adelson, J. L. (1969). The changing face of personality psychology. *Psychological Bulletin*, 71(1), 44-59.
- Al-Attas, S. M. N. (1993). *Islam dan Sekularisme*. International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC).
- Al-Bukhari, M. I. (1987). *Shahih Bukhari*. Dar Ibnu Katsir.
- Al-Ghazali, A. (1991). *The Alchemy of Happiness*. Octagon Press.
- Al-Ghazali, A. H. (2011). *Ihya' Ulum al-Din*. Dar al-Minhaj.
- Al-Ghazali, I. (2000). *Ihya' Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)* (M. Habib Shakir, Trans.). Dar al-Fikr.
- Ali, A. (2019). *Psychological wellbeing in Islamic practices: A holistic approach*. Al-Mustafa Press.
- Ali, M. M. (2015). *Islamic perspectives on personality*. International Institute of Islamic Thought.
- Al-Jalalayn, J. (1993). *Tafsir al-Jalalayn* (3rd ed.). Dar al-Ma'rifah.
- Al-Jauziyah, I. Q. (2000). *Madarij As-Salikin* (Vol. 2). Dar Ibn Hazm.
- Al-Jili, A. K. (1999). *Al-Insan al-Kamil: The Perfect Man*. Islamic Book Trust.
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. Henry Holt and Company.
- Allport, G. W. (1954). *The nature of personality*. Harvard University Press.
- Allport, G. W. (1955). *Becoming: Basic considerations for a psychology of personality*. Yale University Press.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt, Rinehart and Winston.
- Al-Maududi, A. A. (1984). *Islamic way of life*. Islamic Publications.
- Al-Mawardi, A. (1999). *Adab al-Dunya wa al-Din*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Al-Qaradawi, Y. (2009). *Al-Wasatiyyah al-Islamiyyah wa al-Tajdid*. Dar al-Syuruq.

- Al-Qur'an dan Terjemahannya. (n.d.). Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Al-Qurtubi, M. (2003). *Tafsir al-Qurtubi* (Vol. 19). Dar al-Kutub al-Misriyyah.
- Al-Qushayri, A. K. (1990). *Al-Risala al-Qushayriyya (The Qushayri's Risala)*. Translated by A. J. Arberry. Islamic Texts Society.
- Al-Razi, F. D. (1999). *Mafatih al-Ghayb (Tafsir al-Kabir)* (Vol. 31). Dar Ihya al-Turath al-Arabi.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Armstrong, K. (1993). *A history of God: The 4,000-year quest of Judaism, Christianity, and Islam*. Ballantine Books.
- Asad, M. (2003). *The Message of the Qur'an*. The Book Foundation.
- Asch, S. E. (1951). Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgment. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(2), 69.
- As-Suhrawardi, U. B. M. (2005). *Awarif al-Ma'arif*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- At-Tirmidzi, A. I. M. B. I. (1999). *Sunan al-Tirmidzi*. Dar al-Gharb al-Islami.
- Avicenna. (2005). *The Canon of Medicine* (Book I, Fen 1, Chapter 1). Great Books of the Islamic World.
- Badawi, J. A. (1986). *The Islamic worldview: Ethical, spiritual and social dimensions*. The Muslim Students Association of the U.S. and Canada.
- Badri, M. (1979). *The Dilemma of Muslim Psychologists*. Ta-Ha Publishers.
- Badri, M. (2013). *Contemplation and Insight*. International Institute of Islamic Thought (IIIT).
- Badri, M. B. (2013). *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician*. International Institute of Islamic Thought.
- Baihaqi, A. (1990). Syu'abul Iman (no. 7646). Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Barlow, D. H. (2008). *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. Guilford Press.
- Bateman, A. W., & Fonagy, P. (2016). *Handbook of Mentalization-Based Treatment*. Guilford Press.
- Batson, C. D., & Powell, A. A. (2003). Altruism and prosocial behavior. In T. Millon & M. J. Lerner (Eds.), *Handbook of Psychology: Volume 5, Personality and Social Psychology*. John Wiley & Sons, Inc.
- Batson, C. D., Thompson, E. R., & Chen, H. (2006). Moral hypocrisy: Appearing moral to oneself without being so. *Journal of Personality and Social Psychology*, *90*(3), 525–548.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2016). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (2nd ed.). Guilford Press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T., Freeman, A., Davis, D. D., & Associates. (2004). *Cognitive Therapy of Personality Disorders* (2nd ed.). Guilford Press.
- Benson, P. L., Galbraith, J., & Sesma Jr, A. (2012). *Adolescent Religiousness and Prevention*. Search Institute.
- Block, J. (1995). A contrarian view of the five-factor approach to personality description. *Psychological Bulletin*, *117*(2), 187.
- Block, J., & Block, J. H. (2006). Venturing beyond the five factors: Paradigm shifts in personality theory and research. *Journal of Personality*, *74*(6), 1453-1480.
- Booth-Kewley, S., & Friedman, H. S. (1987). Psychological predictors of heart disease: A quantitative review. *Psychological Bulletin*, *101*(3), 343-362.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books.
- Boyd, R., & Richerson, P. J. (2005). *Not by Genes Alone: How Culture Transformed Human Evolution*. University of Chicago Press.

- Boyden, J., & Mann, G. (2005). *Children under Pressure: The Socio-Economic and Psychological Wellbeing of Children in Sri Lanka*. Save the Children.
- Bronfenbrenner, U. (1953). *The Socialization of Personality*. Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiment by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Brown, J. A. C. (2014). *Misquoting Muhammad: The Challenge and Choices of Interpreting the Prophet's Legacy*. Oneworld Publications.
- Bryan, S. T. (1996). *Body & Society: Explorations in Social Theory*. Sage Publications.
- Bukhari, I. (1997). *Adab al-Mufrad*. Dar al-Salam.
- Burckhardt, T. (2008). *Pengantar Doktrin Sufi*. World Wisdom.
- Burger, J. M. (2019). *Personality* (10th ed.). Cengage Learning.
- Burns, D. (1989). *The Feeling Good Handbook*. William Morrow Paperbacks.
- Butcher, J. N., Dahlstrom, W. G., Graham, J. R., Tellegen, A., & Kaemmer, B. (1989). *Minnesota Multiphasic Personality Inventory-2 (MMPI-2): Manual for Administration and Scoring*. University of Minnesota Press.
- Buyske, S., & Kaptein, M. (2017). *Personality Psychology: Domains of Knowledge About Human Nature* (6th ed.). McGraw-Hill Education.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447-454.
- Caligor, E., Levy, K. N., & Yeomans, F. E. (2015). *Narcissistic Personality Disorder: Diagnostic and Clinical Challenges*. American Psychiatric Association Publishing.
- Calvin, J. (1960). *Institutes of the Christian Religion*. Westminster John Knox Press.

- Camus, A. (1991). *The Myth of Sisyphus* (J. O'Brien, Trans.). Vintage International.
- Carlson, D. (1971). The crisis of personality psychology. *Journal of Personality, 39*(4), 343-358.
- Carruthers, P. (2011). *The Opacity of Mind: An Integrative Theory of Consciousness*. Oxford University Press.
- Carson, V. B. (2000). *Spirituality in Nursing Practice*. Templeton Press.
- Chittick, W. C. (2008). *Sufism: A Beginner's Guide*. Oneworld Publications.
- Christine, M. N., Harned, M. S., & Linehan, M. M. (2014). Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (5th ed.).
- Christopher, J. C., & Hickinbottom, S. (2008). Positive psychology, critical psychology, and dialectical pluralism. *Journal of Humanistic Psychology, 48*(2), 137-155.
- Cinnirella, M., & Loewenthal, K. M. (2009). Religion and coping: A systematic review of recent literature. *Mental Health, Religion & Culture, 12*(3), 221-248.
- Cloninger, S. C. (2013). *Personality Psychology: Pearson New International Edition*. Pearson Education Limited.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310-357.
- Corey, G., Corey, M. S., & Corey, C. (2019). *Isu dan Etika dalam Profesi Membantu*. Cengage Learning.
- Doi, A. R. I. (1984). *Shariah: The Islamic Law*. Taha Publishers.
- Downie, R. S. (1998). *Religion and Personal Existence*. Edinburgh University Press.
- Druart, T.-A. (1987). *Al-Farabi: An Annotated Bibliography*. Greenwood Press.
- Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty: A review and reappraisal of theoretical perspectives and associated anxiety. *Behavior Therapy, 36*(3), 301-314.

- Dwairy, M. (2006). *Parenting and Child Development in the Context of Muslim Families*. Palgrave Macmillan.
- Eisenberg, N., & Lennon, R. (1983). Sex differences in empathy and related capacities. *Psychological Bulletin*, 98, 98.
- Ekman, P. (2009). *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Politics, and Marriage*. W. W. Norton & Company.
- El-Gabalawy, R., Sulaiman, N., & Younis, Y. E. (2017). Mental health literacy in Muslim communities: A systematic review. *Transcultural Psychiatry*, 54(1), 3-31.
- Elgohary, A. E. (1993). Psychology in Islamic thought: A historical overview and contemporary analysis. *Journal of Religion and Health*, 32(4), 283-295.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Engineer, A. A. (1992). *Al-Qur'an dan Keadilan Sosial*. Institut Studi Islam, pp. 78–85.
- Engineer, A. A. (1992). *Islam and Liberation Theology: Essays on Liberation Theology*. Sterling Publishers.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company.
- Esposito, J. L. (2004). *Islam: The Straight Path* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Fazlur Rahman. (1979). *Islam*. University of Chicago Press.
- Fazlur Rahman. (1980). *Major themes of the Qur'an*. Bibliotheca Islamica.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2018). *Theories of Personality* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press.
- Fisher, J. W. (2011). The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Well-Being, and Quality of Life. *Religions*, 2(1), 17-28.

- Fiske, D. W. (1974). *The Human System: A New Theory of Personality*. Wiley.
- Foltz, R. C. (2006). *Environmentalisme dalam tradisi Muslim* (pp. 112-118). Georgetown University Press.
- Fragar, R. (1997). *Healing the Soul: The Psychosocial Dynamics of Transpersonal Psychology*. Harper Collins.
- Fragar, R. (1999). *Heart, Self & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*. Quest Books.
- Fragar, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books.
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy* (p. 154). Beacon Press.
- Freager, D. (1996). *Healing the Heart: Emotional and Spiritual Transformation* (p. 74). HarperCollins.
- Freud, S. (1915/2015). *The unconscious*. In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 159-215). Vintage.
- Freud, S. (1923/1961). *The Ego and the Id* (p. 103). W.W. Norton & Company.
- Freud, S. (2010). *The Interpretation of Dreams* (pp. 105-120). Wordsworth Editions.
- Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1974). *Type A behavior and your heart* (pp. 67-72). Alfred A. Knopf.
- Gabbard, G. O. (2014). *Gabbard's treatments of psychiatric disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Geertz, C. (1973). *The Interpretation of Cultures* (p. 5). Basic Books.
- Geissinger, A. Y. (2007). *Parenting in Islam: Raising Children in Accordance with Islamic Teachings* (p. 32). Amana Publications.
- Giddens, A., & Sutton, P. W. (2017). *Sociology* (p. 104). Polity Press.
- Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life* (pp. 22-45). Anchor Books.

- Goffman, E. (1961). *Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates* (p. 100). Doubleday.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (p. 98). Bantam Books.
- Gustafson, J. M. (1981). *Ethics from a Theocentric Perspective, Volume 1: Theology and Ethics* (pp. 100-120). University of Chicago Press.
- Gutman, D. (2003). *Avicenna and the Aristotelian Left* (p. 87). Brill.
- Haidt, J. (2012). *The Righteous Mind: Why Good People are Divided by Politics and Religion* (p. 42). Pantheon Books.
- Hakim, A. A., & Karim, F. (2018). Pengaruh Nafs al-Ammarah terhadap perilaku agresif remaja. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2), 150-165.
- Hakim, C. (2005). *Muslim women's devotional lives* (p. 112). Routledge.
- Hakim, K. A. (1953). *Ideologi Islam: Kepercayaan dan Prinsip Dasar Islam serta Penerapannya dalam Kehidupan Praktis* (p. 115). Institut Kebudayaan Islam.
- Hall, C. S., & Lindzey, G. (2005). *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)* (p. 123). Kanisius.
- Hamidullah, M. (1981). *Introduction to Islam* (p. 145). Sh. Muhammad Ashraf.
- Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar* (pp. 243-245). Gema Insani.
- Haque, A. (2004). *Psychology from Islamic Perspective: A Guide to Muslim Psychologists*. Goodword Books.
- Haque, A. (2004). *Psychology from Islamic perspective: A guide to contemporary research and practice*. Routledge.
- Haque, A. (2004). *Psychology from Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists*. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357-377, p. 365.
- Haque, A. (2017). *Psychology from Islamic perspective: Contributions to contemporary psychological discourse*. Routledge.
- Hare, R. D. (2003). *Without conscience: The disturbing world of the psychopaths among us*. Guilford Press.

- Hashmi, J. (2021). *Islamic psychology: Towards a modern Muslim psychology*. Routledge.
- Hassan, R. (2008). *What is Islam?* Orbis Books.
- Hathout, H. (2002). *Islamic thought: A path for inner peace*. Islamic Center of Southern California.
- Hawamdeh, R. (2015). *Psikoterapi Islam: Pengantar prinsip dan praktik*. Routledge.
- Heine, S. J. (2010). Cultural psychology. In R. A. Shweder (Ed.), *The Chicago companion to the child* (pp. 409-427). University of Chicago Press.
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Peng, K., & Greenholtz, J. (2002). What's wrong with cross-cultural comparisons of subjective Likert scales?: The reference-group effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 903-918.
- Ibn Arabi, M. (1998). *The Meccan revelations: The Fusus al-Hikam*. Anqa Publishing.
- Ibn Arabi, M. (2002). *Fusus al-Hikam (The Ringstones of Wisdom)* (R. W. J. Austin, Trans.). The Islamic Texts Society.
- Ibn Kathir, I. (1998). *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim (Vol. 3)*. Dar Al-Kutub Al-Ilmiyya.
- Ibn Kathir, I. (1999). *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim (Vol. 4)*. Dar Al-Kutub Al-Ilmiyya.
- Ibn Kathir, I. (2000). *Tafsir al-Qur'an al-Azim*. Maktabah al-Ma'arif.
- Ibn Khaldun. (1967). *The Muqaddimah: An Introduction to History* (F. Rosenthal, Trans.). Princeton University Press.
- Ibn Miskawayh. (1968). *The Refinement of Character* (C. K. Zurayk, Trans.). American University of Beirut.
- Ibn Qayyim al-Jauziyyah. (1991). *I'lam al-Muwaqqi'in*. Dar al-Jil.
- Ibn Qayyim al-Jauziyyah. (2002). *Madarij as-Salikin (Vol. 2)*. Dar Ibn Hazm.
- Ibn Qayyim al-Jauziyyah. (2003). *Madarij as-Salikin (Vol. 1)*. Dar Ibn Hazm.
- Ibn Qayyim al-Jauziyyah. (2005). *Ad-Da' wa Ad-Dawa'*. Dar Ibn Kathir.
- Ibn Qayyim al-Jauziyyah. (2012). *Madarij As-Salikin (Vol. 2)*. Dar Ibn Hazm.
- Ibn Qayyim al-Jawziyya. (2012). *Madarij as-Salikin (Vol. 1)*. Dar Ibn Hazm.

- Ibn Sirin, M. (n.d.). *Tafsir Mimpi Ibnu Sirin*. Dar Al-Fikr.
- Ibn Taimiyah, I. (n.d.). *Majmu' al-Fatawa* (Vol. 10).
- Ibn Taimiyah, I. (n.d.). *Majmu' al-Fatawa* (Vol. 28).
- Infante, D. A., & Rancer, A. S. (1996). Argumentativeness and verbal aggressiveness: A review of recent theory and research. *Communication Yearbook*, 19, 319–351.
- Iqbal, M. (2000). *The Reconstruction of Religious Thought in Islam*. Kutub Khanah Ishā'at al-Islām.
- Izard, C. E. (1977). *Human Emotions*. Springer.
- Izard, C. E. (2010). *The Many Faces of Emotion*. Oxford University Press.
- Izutsu, T. (2002). *Ethico-religious concepts in the Qur'an*. McGill-Queen's University Press.
- Jafar, R., & Abdul Kadir, M. N. (2011). Cognitive behavioral therapy from an Islamic perspective. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 20(1), 45–54.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. Holt.
- Jang, K. L., & Livesley, W. J. (2005). Genetic and environmental contributions to the development of personality disorder traits. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(3), 277–284. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.114.3.277>
- Jensen, R. J., et al. (2008). *Teaching with the Brain in Mind* (2nd ed.). ASCD.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (2nd ed.). Guilford Press.
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research*. Guilford Press.
- John, O. P., Robins, R. W., & Pervin, L. A. (2008). *Handbook of Personality: Theory and Research* (3rd ed.). Guilford Press.

- Johnson, A. G. (1997). *The Forest and the Trees: Sociology as Life, Practice, and Promise*. Temple University Press.
- Johnson, J. G., Cohen, P., Brown, J., Smailes, E. M., & Bernstein, D. P. (1999). Child maltreatment increases risk for personality disorders in early adulthood. *Archives of General Psychiatry*, *56*(7), 600–606.
- Jung, C. G. (1921). *Psychological Types*. Routledge.
- Jung, C. G. (1953). *Psychological Aspects of the Persona*. Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1961). *Psychological Aspects of the Self*. In *The Collected Works of C.G. Jung* (Vol. 9, Part 1). Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1964). *Man and His Symbols*. Doubleday.
- Jung, C. G. (1969). *Psychology and Religion: West and East*. Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1971). *Psychological Types* (H. G. Baynes, Trans.). Routledge.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 144.
- Kamali, M. H. (1997). *Kebebasan Berekspresi dalam Islam*. Cambridge: Ilmiah Publishers.
- Keller, J. (1995). *Islamic Rituals: A Path to Spiritual Fulfillment*. Zondervan.
- Keller, N. H. M. (1994). *Reliance of the Traveller: A Classic Manual of Islamic Sacred Law*. Amana Publications.
- Kelly, G. A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs* (Vol. 1: A Theory of Personality). Norton.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. Jason Aronson.
- Kernberg, O. F. (1984). *Severe personality disorders: Psychotherapeutic strategies*. Yale University Press.
- Keshavarzi, H., & Haque, A. (2020). *Clinical psychology from an Islamic perspective: A comprehensive textbook*. Routledge.

- Khan, A. H. (2006). Integrating Islamic spiritual traditions into modern psychotherapy: Implications for clinical practice. *Journal of Muslim Mental Health, 3(1), 15-33.*
- Khan, A., Haque, A., & Ahmed, S. (2007). Counseling Muslims: Bridging the gaps between Islamic tradition and Western psychology. *Journal of Muslim Mental Health, 2(2), 150.*
- Khan, L. A. (2018). *Islamic psychology: Emerging perspectives on theory, research, and practice.* Palgrave Macmillan.
- Khan, L. A., & Watson, P. J. (2006). Religious personality and self-functioning among Muslims in Pakistan. *Journal for the Scientific Study of Religion, 45(3), 395-405.*
- Khan, L. N. (2015). *Counseling Muslim clients.* Sage Publications.
- Khan, M. A. (2018). Islamic moral education: A critical review of literature. *Journal of Moral Education, 47(2), 167-182.*
- Khan, M. H. (2015). *Psikoterapi Islam: Mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam tradisional dan teori-teori psikologi kontemporer.* Routledge.
- Khan, R. (2017). *Spiritual and religious competencies in clinical practice.* American Psychological Association.
- Khan, R. S. (2018). *Purification of the Heart: Signs, Symptoms and Cures of the Spiritual Diseases of the Heart.* Al-Madina Institute.
- Koenig, H. G. (2004). *The psychology of prayer: A scientific approach.* Guilford Press.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Journal of Psychiatry in Medicine, 43(3), 285.*
- Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health.* Oxford University Press.
- Mulyadi, S. (2007). *Psikologi pendidikan Islami.* UIN Malang Press.

- Muslim, A. (1972). Shahih Muslim (Kitab az-Zuhd wa ar-Raqa'iq, Bab Fi Mujahadah an-Nafs wa al-Hawā, No. 2863). Dar Ihya at-Turath al-Arabi.
- Muslim, A. H. M. B. (1992). *Sahih Muslim* (Vol. 3). Dar Ihya at-Turath al-'Arabi.
- Muslim, A. H. M. B. (2006). *Sahih Muslim*. Dar Ihya at-Turath al-Arabi.
- Myers, I. B., & Myers, P. B. (1995). *Gifts differing: Understanding personality type*. Davies-Black Publishing.
- Najati, M. U. (2005). *Psikologi dalam Al-Quran*. Amzah.
- Nasir, M. (2020). The integration of Islamic spirituality in mental health care. *International Journal of Islamic Psychology*, 25(2), 75-79.
- Nasr, S. H. (1981). *Islamic Life and Thought*. State University of New York Press.
- Nasr, S. H. (1987). *Islamic Spirituality: Foundations*. Routledge & Kegan Paul.
- Nasr, S. H. (2002). *Islam: Religion of our time*. World Wisdom.
- Nasr, S. H. (2002). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne.
- Nasr, S. H. (2013). *Islam: Religion of Ideas*. Routledge.
- Niebuhr, R. (1941). *The Nature and Destiny of Man, Volume 1: Human Nature*. Charles Scribner's Sons.
- Nielsen, G. L., & Johnson, D. C. (2010). *Character and Citizenship Education*. Corwin Press.
- Nursi, S. (2004). *Risale-i Nur: The Letters*. Sozler Publications.
- Nuttin, J. R. (1955). *Theories of Personality*. Harper & Row.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, and Practice*. Guilford Press.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Parkin, R. (2012). *Anthropology*. Blackwell Publishing.

- Pavlov, I. P. (2014). *Conditioned reflexes*. Dover Publications.
- Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O. P. (2005). *Personality: Theory and research*. John Wiley & Sons.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Pittenger, D. J. (1993). Measuring the MBTI... And coming up short. *Journal of Career Planning and Employment*, 54(1), 245-267.
- Plato. (1992). *Republic* (G. M. A. Grube, Trans.). Hackett Publishing Company.
- Plomin, R., Asbury, K., & DeFries, J. C. (2016). *Behavioral genetics* (7th ed.). Worth Publishers.
- Priester, P. E., & Park, C. L. (2009). Religion and spirituality in psychotherapy: A critical review of research methodologies and outcomes. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 105–121.
- Qutb, S. (2003). *Fi Zilal al-Qur'an* (Vol. 6). Dar al-Shuruq.
- Rahman, F. (1980). *Major themes of the Qur'an*. Bibliotheca Islamica.
- Ramadan, T. (2004). *Islamic perspectives on human relationships*. Oxford University Press.
- Rappaport, R. A. (1968). *Pigs for the ancestors: Ritual in the ecology of a New Guinea people*. Yale University Press.
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2003). Active and constructive responding as relationship building. In *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 201-225). Lawrence Erlbaum Associates.
- Robert Hare. (1993). *Without conscience: The disturbing world of the psychopaths among us*. Pocket Books.
- Rodney Wilson. (2016). *Islamic economics: A theoretical, empirical, and policy analysis*. Edinburgh University Press.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S.

- Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184-256). McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Ronningstam, E. (2016). *Disorders of narcissism: Diagnostic criteria and differential diagnosis*. John Wiley & Sons.
- Ronningstam, E. (Ed.). (2011). *Disruptive patterns of narcissism: Implications for clinical theory and practice*. Routledge.
- Rorer, L. G., & Widiger, T. A. (1983). Personality theory and research: A critical overview. *Psychological Bulletin*, 93(3), 511-521.
- Rosenhan, D. L. (1973). On being sane in insane places. *Science*, 179(4070), 250-258.
- Ross, L., & Nisbett, R. E. (2011). *The person and the situation: Perspectives of social psychology*. Pinter & Martin.
- Ruhani, M. (2005). *Tazkiyah: Penyucian jiwa dalam tradisi tasawuf*. Pustaka Al-Kautsar.
- Rumi, J. (1995). *The essential Rumi* (C. Barks, Trans.). HarperSanFrancisco.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 68.
- Sahih Al-Bukhari, Hadits No. 5678, Buku 76.
- Sartre, J.-P. (1956). *Being and nothingness* (H. E. Barnes, Trans.). Philosophical Library.
- Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi remaja*. Rajawali Pers.
- Schimmel, A. (1975). *Dimensi mistis Islam*. University of North Carolina Press.
- Schimmel, A. (1975). *Mystical dimensions of Islam*. University of North Carolina Press.

- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *Theories of personality*. Cengage Learning.
- Schuppert, F., & Rössler, W. (2018). *Psychopathology and personality disorder*.
- Sears, P. S. (1950). Personality. *Annual Review of Psychology*, 1, 255-270.
- Sears, R. R., Maccoby, E. E., & Levin, H. (1957). *Patterns of child rearing*. Row, Peterson.
- Sechrest, L. (1976). Psychology and personality: A clash of approaches. *American Psychologist*, 31(7), 12-13.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Shaffer, D. R., & Kipp, K. (2010). *Psikologi perkembangan: Masa kecil dan remaja*. Wadsworth, Cengage Learning.
- Shafranske, E. P., & Sperry, L. (2016). Religion and spirituality in psychotherapy. In J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim, & B. O. Beutler (Eds.), *APA handbook of clinical psychology: Theory and research* (Vol. 1, pp. 3-21). American Psychological Association.
- Shea, M. T., Stout, R. L., Gunderson, J. G., McGlashan, T. H., Zimmerman, M., Morey, L. C., ... & Keller, M. B. (2002). Short-term diagnostic stability of schizotypal, borderline, avoidant, and obsessive-compulsive personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 16(4), 271-286.
- Shweder, R. A. (1991). *Thinking through cultures: Expeditions and encounters in cultural psychology*. Harvard University Press.
- Shweder, R. A. (2003). Why cultural psychology? *Ethos*, 31(4), 62-73.
- Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. Alfred A. Knopf.
- Skinner, B. F. (2002). *Beyond freedom and dignity*. Hackett Publishing Company.
- Skinner, R. (2009). Developing an Islamic psychology: The contribution of indigenous psychology. *Journal of Muslim Mental Health*, 4(1), 5-28.

- Solms, M., & Turnbull, O. (2002). *The brain and the inner world: An introduction to the neuroscience of subjective experience*. Karnac Books.
- Solso, R. L., MacLin, O. H., & MacLin, M. K. (2008). *Psikologi kognitif*. Pearson Education.
- Steinberg, L., & Monahan, K. C. (2007). Perbedaan usia dalam resistensi terhadap pengaruh teman sebaya. *Psikologi Perkembangan*, 43(6), 1531-1546.
- Stem, H. (1924). *Personalistik psychology*. Verlag von Gustav Fischer.
- Stone, M. H. (1993). Long-term outcome in personality disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 162(3), 299-313.
- 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.
- Supriadi, Y. (2018). *Bimbingan Kesehatan Mental*. Cirebon: CV Iman Rijalullah.
- Supriadi, Y. (2018). *Bimbingan Spiritualitas dan Intuisi Islam*. Cirebon: CV Iman Rijalullah.
- Supriadi, Y. (2018). *Meditasi Islam*. Cirebon: CV Iman Rijalullah.
- Supriadi, Y. (2020). Dzikir, Spiritualitas dan Intuisi: Studi tentang Pembentukan Jati Diri di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 8(3), 231-250. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v8i3.2000>
- Supriadi, Y. (2021). *Spiritualitas dan Intuisi Dalam Pembentukan Jati Diri*. Cirebon: CV Iman Rijalullah.
- Supriadi, Y. (2024). *Psikologi Tuhan Membaca Pikiran Tuhan*. Cirebon: CV Iman Rijalullah.
- Supriadi, Y. (2024). *Pembangkitan Alam Bawah Sadar: Edisi Revisi*. Cirebon: CV Iman Rijalullah.

- Supriadi, Y. (2025). *Dinamika Kepribadian Islam Yedi Supriadi*. Cirebon: CV Iman Rijalullah.
- Supriadi, Y. (2025). *Dinamika Alam Bawah Sadar*. Cirebon: CV Iman Rijalullah.
- Tahir-ul-Qadri, M. (2002). *Spiritual dimensions of Islam*. Minhaj-ul-Quran Publications.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole.
- Tandon, R., & Thase, M. (2016). Neurobiology of personality disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 39(3), 441-453.
- Tillich, P. (1957). *Systematic theology, volume 2: Existence and the Christ*. University of Chicago Press.
- Tirmidzi, A. (1972). *Sunan at-Tirmidzi* (No. 1162, Vol. 3). Dar Ihya at-Turath al-Arabi.
- Tomasello, M. (1999). *The cultural origins of human cognition*. Harvard University Press.
- Tomkins, S. S. (1987). *The affect theory of motivation*. Springer.
- Turner, J. C. (1992). The social identity theory of intergroup behavior.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2009). *Epidemic narcissism: Living in the era of entitlement*. Free Press.
- Varki, A., & Altheide, T. K. (2005). Comparing the human and chimpanzee genomes: Searching for needles in a haystack. *Genome Research*, 15(12), 1746-1758.
- Von Franz, M.-L. (1993). *Psychotherapy*. Inner City Books.
- Waters, M. C. (1990). Ethnic and racial identities of second-generation immigrants in America. *American Sociological Review*, 55(2), 170.
- Watson, J. B. (2013). *Behaviorism*. Transaction Publishers.
- Westen, D. (1998). The scientific legacy of Sigmund Freud: Toward a psychodynamically informed psychological science. *Psychological Bulletin*, 124(3), 333.

- Wilber, K. (2000). *A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science, and Spirituality*. Shambhala Publications.
- Winter, T. J. (2008). Al-Ghazali. In *The Cambridge Companion to Classical Islamic Theology* (pp. 245-246). Cambridge University Press.
- Wong, P. T. P. (2011). Counseling and therapy that focus on meaning: Theoretical foundations and applications. In P.T.P. Wong & P.S. Fry (Eds.), *The Human Quest for Meaning: Theory, Research, and Applications* (2nd ed.). Routledge/Taylor & Francis Group.
- World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Mental Disorders*. World Health Organization.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Yusuf al-Qaradawi. (1973). *Fiqh az-Zakat* (Vol. 1). Muassasah ar-Risalah.
- Yusuf al-Qaradhawi. (2007). *As-Sunnah wa Maqasiduha fil 'Ilmi wal Ma'rifah*. Dar Asy-Syuruq.
- Yusuf al-Qardhawi. (2000). *Priorities of the Islamic Movement in the Coming Phase*. Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah.
- Yusuf, A. M., & Islam, G. (2008). *Towards an indigenous model of psychotherapy: Perspectives from Islamic psychology*. *Journal of Religion and Health*, 47, 275-288.

## Biografi Penulis

Syekh Dr. Yedi Supriadi, M. Pd (Syekh Gozzali Al-Wahhab) beliau seorang Mursyid (Guru Pembimbing Spiritual) dan Pakar Tasawuf (Psikoterapi Islam) yang lebih akrab disapa AA Syekh (lahir di Sukabumi, 11 November 1972) adalah Pendiri dari Pondok Pesantren Rijalullah berbasis Psikoterapi Islam dan pembimbing Majelis Dzikir Rijalullah (Tarekat Rijalullah) Buniwangi, Majalengka.



Perjalanan pendidikan formal seorang tokoh pendidikan dan keagamaan dimulai pada tahun 1985, di SDN Panjalin Sumber Jaya, Majalengka. Setelah menyelesaikan pendidikan dasar, ia melanjutkan ke SMPN Sumber Jaya, Majalengka pada tahun 1988. Pada tahun 1991, perjalanan pendidikannya membawanya ke SMAN 1 Sukabumi, Setelah lulus SMA, ia memilih untuk melanjutkan pendidikan ke Akademi Maritim Cirebon pada tahun 1997. Pada tahun 2014, ia meraih gelar Sarjana Pendidikan Agama Islam (S1) dari STAI PUI Majalengka, pada tahun 2017, ia melanjutkan pendidikannya di IAIN Syekh Nurjati Cirebon dengan meraih gelar Magister Psikologi Pendidikan Islam (S2). Puncak dari perjalanan pendidikannya tercapai pada tahun 2020, ketika ia berhasil meraih gelar Doktor (S3) dalam bidang Religious Studies dari UIN Sunan Gunung Jati Bandung.

Perjalanan suluk terus beliau lalui sampai sekarang. Setelah menjalani metode dzikir dengan metode Thareqat Qadiriyyah Naqsabandhiyyah dari tahun 1995 sampai pada tahun 2010, pimpinan Majelis Dzikir Rijalullah menyatakan mulai menerapkan metode baru hasil temuannya dari perjalanannya selama kurang lebih 25 tahun yaitu dengan memadukan berbagai pendapat dan pemikiran dari para ulama tasawuf dan ulama ahli hikmah ulama tasawuf diantaranya : Abah Anom, Suryalaya, dan K. H Ahmad Mufasir, Banten. Ahli hikmah Mama Sholihin, Indramayu. Yang kesemuanya mendorong lahirnya Tarekat Rijalullah dengan metode intuisi, spiritualitas, tasawuf/tarekat, dan pembentukan jati diri.

Dalam intuisi, ia memiliki kemampuan untuk memahami perasaan dan situasi lebih dalam, membantu orang untuk mengenal diri mereka sendiri dan mengembangkan potensi yang ada.

Keahlian dalam spiritualitas memungkinkan ia membimbing orang untuk lebih dekat dengan Tuhan dan menemukan kedamaian batin. Ia juga berpengalaman dalam mengajarkan tasawuf dan tarekat, yang mengajarkan kedekatan dengan Tuhan melalui dzikir dan kontemplasi.

Selain itu, ia ahli dalam pembentukan jati diri, membantu individu, terutama generasi muda, untuk memahami siapa mereka sebenarnya, nilai yang harus dipegang, dan cara menghadapi tantangan hidup dengan keyakinan yang kuat.

Perjalanan dimulai pada tahun 1995, ketika ia memulai karirnya sebagai pengajar di Aliyah (MA) Mamba'ul Huda dan Madrasah Tsanawiyah (MTS) Syafi'iyah di Cisambeng, Kecamatan Palasah, Majalengka. Selama dua tahun mengajar. Pada tahun 2000, ia melangkah lebih jauh dengan mendirikan Yayasan Syekh Gozzali Al-Wahhab di Desa Buniwangi, Kecamatan Palasah. Langkah ini diikuti dengan pendirian Majelis Dzikir Rijalullah di Majalengka pada tahun 2001. Pada periode 2008 hingga 2010, ia dipercaya untuk menyampaikan ceramah di Cirebon TV dan Masjid Attaqwa Kota Cirebon. Tahun 2014 hingga 2016, ia berperan sebagai Penyuluh Agama Non PNS di KUA Kecamatan Palasah, Majalengka. Pada tahun 2016, membuka Kursus Intuisi Pascasarjana di Syekh Nurjati Cirebon dan menjadi Konselor di Program Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon hingga 2018. Sejak 2018, menjabat sebagai Dosen Tetap di STAI PUI Majalengka. Sebagai narasumber di seminar mengenai Tasawuf Modern dan Penanganan Ex-ISIS di UIN Sunan Gunung Jati Bandung pada 2018. Pada tahun 2020, berperan dalam workshop di UIN Sunan Gunung Jati Bandung, membahas pembentukan karakter dan jati diri mahasiswa di Jurusan Religion Studies. Di tahun 2024, mengemban tugas sebagai Dosen Luar Biasa di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Universitas Islam Negeri Cirebon.

### **Daftar Karya Buku**

*Bimbingan Kesehatan Mental*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2018,

*Bimbingan Spiritualitas Dan Intuisi Islam*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2018

*Meditasi Islam*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2018

*Spiritualitas Dan Intuisi Dalam Pembentukan Jati Diri*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2021

*Syair-Syair Cinta Pembangkit Jiwa*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2023

*Pembangkitan Alam Bawah Sadar Edisi Rivisi*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

*Psikologi Alam Bawah Sadar*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

*Psikologi Tasawuf Dinamika Alam Bawah Sadar*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

*Psikologi Tuhan Membaca Pikiran Tuhan*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

*Psikologi Spiritual*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

*Psikologi Teroris*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

*Bimbingan Konseling Islam*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

*Psikologi Alam Bawah Sadar Edisi Rivisi*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

*Spiritualitas Dalam Moderasi Agama Menuju Islam Inklusif*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

*Spiritualitas Dalam Bernegara*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

*Akal Basyariyah Dan Akal Rabbaniyah Perjalanan Pencarian Dan Pencerahan*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

*Meniti Jalan Haq Shirathal Mustaqim*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

*Filsafat Spiritualitas*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

*Filsafat Metafisika*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

*Filsafat Teologi*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

*Ilmu Jiwa Belajar Anak*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

*Psikologi Konseling Islam*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

*Dinamika Kepribadian Islam*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

*Dinamika Alam bawah Sadar*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

*Filsafat Umum*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

*Bertasbih Pondasi Kesejahteraan*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

*Pilar-Pilar Ma'rifat*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

*Aliyatul Hidayah Puncak Tertinggi Hidayah*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

*Akhlaq Tasawuf*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

*Psikologi Perkembangan Islam*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

Buku *Psikologi Kepribadian Islami* adalah sebuah kajian yang memadukan pendekatan psikologi dengan nilai-nilai ajaran Islam untuk memahami dan mengembangkan potensi individu dalam aspek kepribadian, baik secara psikologis maupun spiritual. Psikologi kepribadian Islami, tidak hanya fokus pada kondisi psikologis manusia, tetapi juga memperhatikan 4 (*empat*) dimensi, yaitu dimensi hati, dimensi jiwa, dimensi ruh, dan dimensi jasad yang menjadi dasar pembentukan karakter dan kepribadian.

Kepribadian dalam Islam bukanlah konsep yang statis, melainkan sebuah proses dinamis yang terus berkembang sepanjang kehidupan individu. dinamika kepribadian dalam Islam merupakan proses yang berkelanjutan dan terus berkembang melalui berbagai tahapan kehidupan, mulai dari masa kanak-kanak hingga usia lanjut. Struktur kepribadian dalam Islam mengintegrasikan empat dimensi utama hati, jiwa, ruh, dan jasad yang saling terkait dalam membentuk pribadi yang utuh.

Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd mengemukakan tiga fase utama dalam perkembangan psikologi kepribadian Islami yang menggambarkan perjalanan individu dalam mencapai kesempurnaan diri. Fase pertama, alam samar, adalah kondisi di mana individu cenderung hidup dengan orientasi duniawi, hanya mengandalkan logika dan indera, kehidupannya masih dipenuhi dengan kebingungan dan ketidaktahuan terhadap tujuan hidup yang sebenarnya. Fase kedua, alam sadar, adalah Individu mulai menyadari pentingnya integrasi antara akal dan hati, mengakui bahwa kehidupan tidak hanya berkisar pada kebutuhan duniawi, tetapi juga pada dimensi rohani yang lebih tinggi. Fase tertinggi, alam fitrah, individu telah mencapai kesempurnaan dalam segala aspek kehidupannya, baik secara psikologis maupun spiritual. Mereka menjalani kehidupan dengan penuh kesadaran akan tujuan hidup yang sejati dan selaras dengan kehendak Allah. Keberhasilan mencapai fase ini ditandai dengan munculnya lima cahaya spiritual, yaitu Cahaya Hati (*Nurul Qolbi*), Cahaya Jiwa (*Nurunnafsi*), Cahaya Akal (*Nurul Akli*), Cahaya Ucapan (*Nurul Qauli*), dan Cahaya Perilaku (*Nurul Af'ali*)—yang mencerminkan kesempurnaan pribadi yang utuh dan seimbang, mengarah pada kehidupan yang lebih bermakna, baik dalam hubungan dengan Allah, sesama, dan diri mereka sendiri..

Buku ini memberikan wawasan yang sangat penting untuk membantu individu memahami perjalanan hidup yang tidak hanya berfokus pada aspek duniawi, tetapi juga mengarah pada kesempurnaan jiwa yang selalu berharap rahmat Allah jatuh menyertainya. Individu diharapkan dapat menemukan ketenangan batin dan berjalan sesuai dengan yang telah ditakdirkan-Nya.

ISBN 978-623-89799-4-3 (PDF)



9

786238

979943