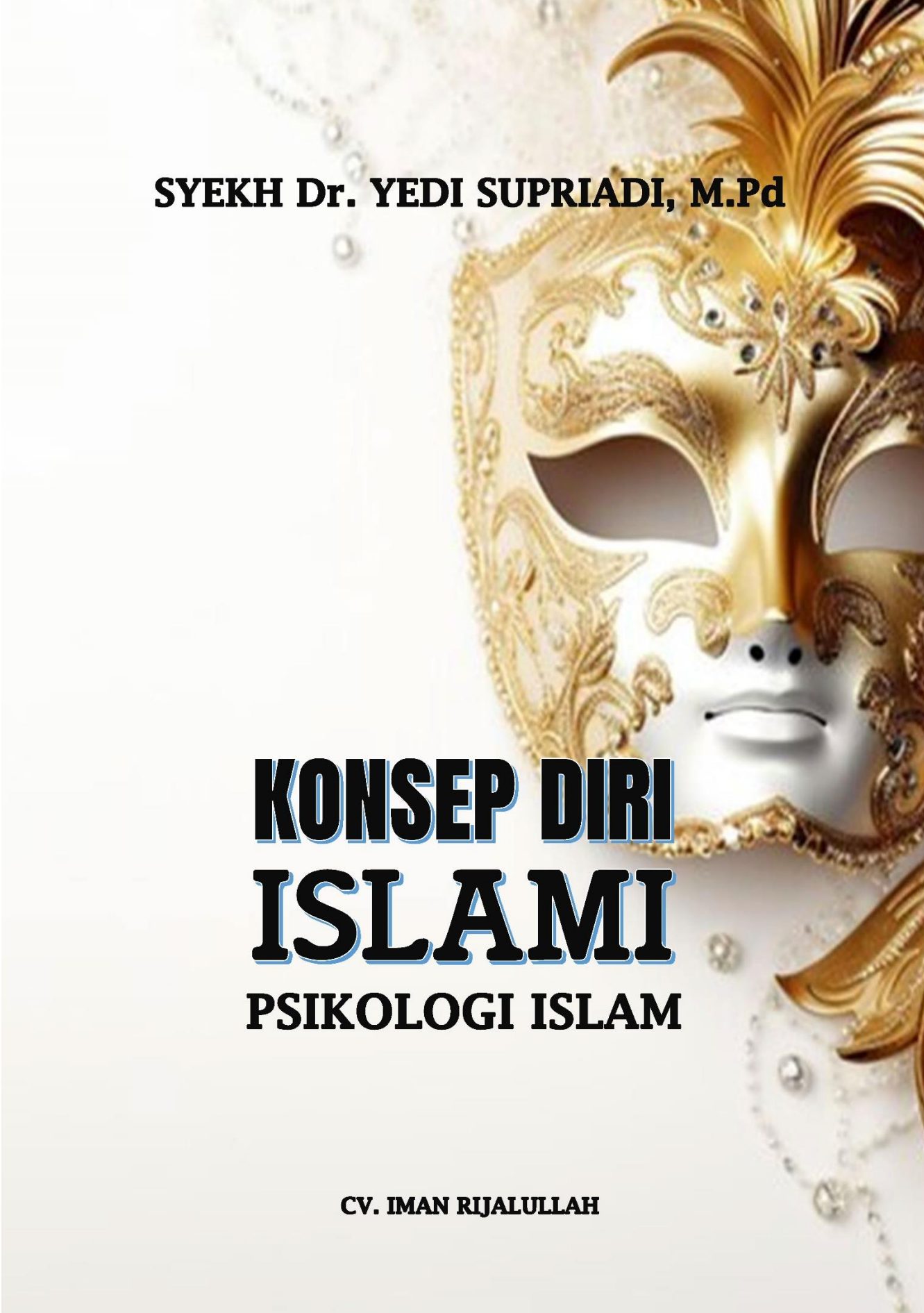




SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

**KONSEP DIRI
ISLAM
PSIKOLOGI ISLAM**

CV. IMAN RIJALULLAH

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

**KONSEP DIRI
ISLAMI
PSIKOLOGI ISLAM**

 **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)

KONSEP DIRI ISLAMI



FILOSOFI TOPENG

" Simulasi Konsep Diri melalui Kepribadian dan Karakter yang di tampilkan dalam penyesuaian diri dan lingkungannya " .

- Syekh Dr. Yedi Supriadi -

KONSEP DIRI ISLAMI

PSIKOLOGI ISLAM

Penulis

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

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

Pengantar : Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd

Editor : Bambang Trisetiadi (Yadi)

Reviewer : Wildan Na’fian, Lilis Kartini

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 : 978-623-89799-5-0 (PDF)

Kata Pengantar

Bismillahirrahmanirrahim.

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam, atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga karya ini dapat hadir di hadapan pembaca. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, sang pembawa cahaya kebenaran dan penuntun jalan spiritual umat manusia.

Buku ini merupakan sebuah upaya kontemplatif dan ilmiah untuk mengkaji konsep diri Islami, sebuah tema yang tidak hanya berkaitan dengan pemahaman psikologis tentang identitas pribadi, tetapi juga menyentuh dimensi ruhani terdalam dalam diri manusia. Dalam khazanah ilmu tasawuf dan pemikiran keislaman, konsep diri bukan sekadar bagaimana seseorang melihat dirinya di tengah kehidupan sosial, tetapi lebih jauh, bagaimana ia menempatkan dirinya dalam hubungan yang intim dan eksistensial dengan Sang Pencipta.

Dalam kerangka pemikiran ini, penulis merujuk pada fondasi utama ajaran Islam yang termaktub dalam firman Allah SWT dalam Surah Adz-Dzariyat ayat 56: *“Wa mā khalaqtul-jinna wal-insa illā liya'budūn”* (Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku). Ayat ini menjadi titik tolak bahwa eksistensi manusia bukan tanpa arah, melainkan memiliki tujuan fundamental: untuk mengenal dan mengabdikan kepada Allah SWT.

Dengan mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual, buku ini menelusuri konsep diri Islami secara utuh. Dari aspek kognitif hingga dimensi transendental, dari perenungan diri hingga dzikir ilahi, penulis mencoba menjabarkan bagaimana manusia dapat membangun konsep

diri yang tidak hanya sehat secara psikologis, tetapi juga selaras dengan fitrah spiritualnya.

Dalam kerangka inilah, dzikir "*Anta maqsudi wa ridhoka matlubi*" — Engkau adalah tujuanku, dan keridhaan-Mu adalah yang aku cari — menjadi salah satu ekspresi ruhani yang mewakili puncak kesadaran diri seorang hamba. Ungkapan ini bukan hanya mantra doa, tetapi juga cermin dari orientasi hidup yang tertuju kepada Allah, menggambarkan relasi eksistensial antara makhluk dan Khaliknya. Melalui dzikir, cinta, dan pengenalan terhadap Allah (ma'rifah), seorang Muslim membentuk konsep diri yang mendalam, murni, dan penuh cinta.

Penulis menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara moral maupun ilmiah, dalam penyusunan buku ini. Semoga karya ini tidak hanya menjadi bacaan, tetapi juga menjadi sarana refleksi dan transformasi diri bagi siapa pun yang mengupayakan pemahaman yang lebih dalam tentang jati diri sejati — yaitu diri yang mengenal Tuhannya, mencintainya, dan mengabdikan kepada-Nya dalam seluruh aspek kehidupan.

Akhirnya, semoga buku ini membawa manfaat, membuka cakrawala berpikir, serta menggugah kesadaran spiritual pembaca untuk senantiasa menapaki jalan penghambaan menuju keridhaan Ilahi. Wallāhu waliyyut-taufīq.

Wassalāmu 'alaikum warahmatullāhi wabarakātuh.

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	vi
DAFTAR ISI	viii
KONSEP DIRI	1
Apa Itu Konsep Diri?.....	1
Sejarah dan Perkembangan Konsep Diri.....	4
Proses Terbentuknya Konsep Diri	9
Dimensi-Dimensi Konsep Diri	13
Dimensi Fisik dalam Konsep Diri.....	13
Dimensi Emosional dalam Pembentukan Konsep Diri	15
Dimensi Sosial dalam Pembentukan Konsep Diri Individu	18
Dimensi Intelektual.....	21
Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri	25
Keyakinan sebagai Fondasi Konsep Diri yang Sehat	26
Pengalaman Hidup dan Pembentukan Konsep Diri.....	29
Lingkungan dan Interaksi Sosial	33
Konsep Diri Evolusi, Relevansi, dan Dinamika.....	36
Teori-Teori Barat tentang Konsep Diri.....	40
Teori Humanistik Carl Rogers Aktualisasi Diri dan Konsep Diri Positif.....	41
Teori Psikososial Erik Erikson Identitas dan Perkembangan Konsep Diri Sepanjang Hayat.....	42
Teori Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead Konsep Diri sebagai Produk Interaksi Sosial.....	43
Teori Kaca Diri Charles Horton Cooley Refleksi Sosial dan	

Pembentukan Konsep Diri	44
Teori-Teori Islam tentang Konsep Diri.....	45
Al-Ghazali Pembersihan Jiwa dan Pengendalian Nafsu sebagai Jalan Mengenal Diri	45
Al-Qushayri dan Proses Penyucian Diri	50
Ibnu Arabi Diri Sebagai Manifestasi Tuhan	53
Rumi Pencarian Diri Melalui Cinta dan Penyatuan dengan Tuhan	55
Suhrawardi Diri Sebagai Manifestasi Cahaya Ilahi dalam Filsafat Isyraqi.....	59
Al-Hallaj Kemanunggalan dengan Tuhan	63
Syekh Dr. Yedi Supriadi dalam Pencarian Keridhaan Allah	68
Perbedaan dan Persamaan Konsep Diri dalam Psikologi	
Barat dan Islam	71
Konsep Diri menurut Pandangan Psikologi	71
Konsep Diri dalam Islam Dimensi Ruhiah dan Akhlak	75
Perbedaan dan Persamaan Konsep Diri	78
SIAPA AKU?	82
Sebuah Pertanyaan yang Tak Pernah Usai	82
Pencarian Identitas di Tengah Zaman Serba Instan.....	86
Kegelisahan Modern dan Krisis Identitas	89
Intervensi dan Dukungan untuk Membangun Identitas Diri yang Sehat.....	95
Krisis Sunyi Ketika Kita Tak Lagi Mengenal Bayangan Sendiri	98
Diri yang Dibentuk oleh Likes, Ekspektasi, dan Trauma	100
Daya Tarik Likes dan Validasi Diri di Era Digital	100
Beban Ekspektasi dan Pembentukan Jalan Hidup.....	104
Bayang-Bayang Trauma dan Luka Masa Lalu	110

Krisis Identitas dan Dampak Terintegrasi Suka , Ekspektasi, dan Trauma	113
Pencarian Diri Eksplorasi Identitas Personal di Tengah Arus Modernitas	117
Ketersesatan Identitas	121
Manusia dan Keinginan untuk Memahami Dirinya	126
Krisis Konsep Diri di Era Modern.....	126
Luka, Topeng, dan Jalan Pulang.....	132
Hidup Penuh Makna Tanpa Harus Sempurna	136
Autentisitas dan Keberanian Menjadi Diri Sendiri	141
Diri yang Terluka dan Mekanisme Bertahan	145
Topeng Sosial dan Ketakutan akan Penolakan	151
Memaafkan Diri, Menerima Diri	154
Menulis Ulang Narasi Diri bersama Tuhan	159
KONSEP DIRI DALAM ISLAM	163
Kembali ke Akar.....	163
Mengapa Konsep Diri Penting dalam Islam?.....	166
Diri dan Fitrah.....	169
Menemukan Cermin Diri dalam Nama-Nama Allah.....	174
Menemukan Diri dalam Ibadah dan Kehidupan Sehari-hari	179
Spiritualitas Sehari-hari	183
Ibadah sebagai Proses Pemulihan dan Penemuan Diri	187
Membangun Koneksi dengan Tuhan dan Diri Sendiri	190
Perjalanan Ini Masih Panjang	195
Bertumbuh Bukan Berarti Sudah Selesai	197
Hidup sebagai Doa yang Terus Dibaca	199
Tentang Menjadi dan Terus Mencari	202

Landasan Konsep Diri Dalam Islam	206
Fitrah dan Potensi Diri	211
Struktur Kejiwaan Manusia dalam Islam	216
Dinamika Konsep Diri	223
Diri yang Sedang Berproses	223
Hidup Sebagai Ibadah yang Bermakna	225
Cermin Diri: Muhasabah dan Refleksi.....	228
MENEMUKAN DIRI DALAM IBADAH DAN CINTA.....	232
Aku Diciptakan Untuk Menyembah.....	232
Menyembah Lebih dari Sekadar Ritual	235
Jin dan Manusia: Dua Ciptaan, Satu Tujuan	238
Ibadah sebagai Identitas Diri	241
Hidup dalam Bingkai Penghambaan	245
Perjalanan Menuju Diri Sejati.....	248
Mengenal Diri untuk Mengenal Tuhan	251
Fitrah yang Ingin Pulang	255
Diri yang Terluka, Ruh yang Merindu	260
Jalan Ma'rifat: Dari Aku ke Engkau.....	267
Tazkiyah: Proses Menjadi Diri yang Bersih	270
Hidup Sebagai Ibadah Yang Menyala.....	276
Niat sebagai Arah Jiwa	276
Shalat Titik Temu antara Langit dan Diri	280
Amal Duniawi sebagai Ladang Abadi	283
Zikir Hidup yang Tak Pernah Lupa	288
Mewujudkan Ihsan dalam Keseharian	292
Tentang Menjadi Dan Terus Mencari.....	297
Menuju Keridhaan-Nya	301

Bukan Surga, Tapi Wajah-Nya dan Ridha-Nya	301
Mengenal Tuhan Lewat Cinta dan Takdir Ilahi	306
Ridha Ilahi dan Ridha Hamba.....	308
MENEMUKAN DIRI DALAM CAHAYA ILAHI	313
Konsep Diri Islami dalam Dimensi Ibadah, Cinta, dan Pengenalan Tuhan	313
Ilahi Anta Maqsudi Tujuan Kehidupan.....	318
Titik Awal.....	318
Tauhid sebagai Pusat Diri.....	321
Diri yang Sedang Mencari Arah	323
Waridhoka Matlubi: Meraih Ridha Ilahi	327
Makna Ridha dalam Tradisi Islam	331
Ibadah dalam Dimensi Ikhlas dan Ridha	348
Hidup dalam Koridor Ridha	362
A'tini Mahabbataka: Meminta Cinta Tuhan.....	374
Tuhan yang Mencintai dan Dicintai.....	377
Jalan Menuju Mahabbah Ilahiah	379
Ciri-Ciri Hamba yang Dicintai Allah: Landasan dari Al-Qur'an dan Hadis.....	385
Mahabbah sebagai Inti Penyembuhan Ruhani	391
Majelis Dzikir dan Ruang Pemulihan Jiwa	394
Peran Guru Ruhani dan Komunitas dalam Menumbuhkan Cinta	396
Wa Ma'rifataka: Menuju Pengenalan Tuhan	398
Ilmu, Iman, dan Ma'rifat	401
Langkah Progresif Menuju Ma'rifatullah.....	405
Ma'rifatullah Dalam Kontemporeritas	411
Relevansi Ma'rifatullah dalam Psikologi Eksistensial	

dan Terapi Islami.....	415
Ma'rifatullah sebagai Pilar Penyembuhan dan Tujuan Spiritual	420
PENUTUP	423
Produk Ilmiah-Kontemplatif Yang Dihasilkan.....	423
Dampak Edukatif, Spiritual, Dan Praktis	426
Menuju Konsep Diri Yang Paripurna.....	431
Catatan Akhir.....	435
Daftar Pustaka	471
Biografi Penulis	485

KONSEP DIRI

Apa Itu Konsep Diri?

Konsep diri merupakan konstruk psikologis sentral yang merepresentasikan pandangan dan penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Lebih dari sekadar kesadaran akan keberadaan fisik, konsep diri mencakup representasi mental yang kompleks dan multidimensional mengenai atribut, kualitas, kemampuan, serta nilai-nilai yang diyakini individu sebagai karakteristik personalnya. Gambaran internal ini memengaruhi cara individu berinteraksi dengan dunia, membuat keputusan, dan merasakan emosi. Pemahaman mendalam mengenai konsep diri menjadi krusial dalam memahami dinamika perilaku manusia dan perkembangan psikologis individu.

Secara definitif, konsep diri dapat dipahami sebagai keseluruhan pandangan, keyakinan, dan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, yang mencakup persepsi tentang kemampuan, penampilan fisik, nilai-nilai personal, dan identitas sosialnya. Definisi ini menekankan aspek kognitif (pandangan dan keyakinan) serta afektif (evaluasi) dalam pembentukan konsep diri. Persepsi tentang kemampuan merujuk pada keyakinan individu mengenai kompetensi dan potensi dirinya dalam berbagai domain kehidupan. Selanjutnya, persepsi terhadap penampilan fisik mencakup penilaian individu terhadap daya tarik, kesehatan, dan kesesuaian tubuhnya dengan standar sosial atau personal. Nilai-nilai personal

merupakan prinsip-prinsip yang dianggap penting dan mendalam bagi individu, yang menjadi landasan dalam menilai diri sendiri dan dunia sekitarnya. Terakhir, identitas sosial mengacu pada aspek-aspek diri yang terhubung dengan kelompok sosial, peran, dan keanggotaan dalam masyarakat.

Pembentukan konsep diri bukanlah proses instan, melainkan berkembang secara dinamis melalui interaksi sosial dan pengalaman hidup individu. Hurlock dalam karyanya yang klasik menyatakan bahwa konsep diri terbentuk melalui interaksi sosial dan pengalaman pribadi yang dievaluasi secara subjektif oleh individu.¹ Interaksi dengan orang lain, terutama figur signifikan seperti keluarga, teman sebaya, dan tokoh masyarakat, memberikan umpan balik dan penilaian yang menjadi cermin bagi individu untuk merefleksikan dirinya. Pengalaman-pengalaman pribadi, baik keberhasilan maupun kegagalan, juga menjadi sumber informasi penting dalam membangun konsep diri. Individu belajar mengenai kemampuan dan keterbatasan dirinya melalui pengalaman-pengalaman tersebut, yang kemudian diinternalisasi dan menjadi bagian dari representasi diri.

Senada dengan pandangan Hurlock, George Herbert Mead, seorang tokoh penting dalam psikologi sosial, menekankan peran interaksi sosial dalam pembentukan konsep diri. Melalui teori interaksionisme simbolik, Mead menjelaskan bahwa konsep diri muncul melalui proses interaksi dengan orang lain dan refleksi terhadap respons mereka terhadap individu tersebut.² Individu tidak dilahirkan dengan konsep diri yang matang, melainkan

mengembangkannya secara bertahap melalui interaksi simbolik. Dalam interaksi ini, individu belajar memahami diri melalui perspektif orang lain, yang disebut sebagai *taking the role of the other*. Proses ini melibatkan kemampuan untuk melihat diri sendiri sebagaimana orang lain melihatnya, dan kemudian menginternalisasi pandangan tersebut sebagai bagian dari konsep diri. Mead juga memperkenalkan konsep *generalized other*, yaitu representasi internal dari harapan dan norma masyarakat secara umum, yang turut memengaruhi pembentukan konsep diri individu.

Konsep diri memiliki implikasi signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan individu. Konsep diri yang positif, yang ditandai dengan penerimaan diri, penghargaan diri, dan keyakinan pada kemampuan diri, berkorelasi dengan kesehatan mental yang baik, resiliensi dalam menghadapi tantangan, serta hubungan interpersonal yang harmonis.³ Individu dengan konsep diri positif cenderung lebih optimis, termotivasi, dan berani dalam mengambil risiko untuk mencapai tujuan. Sebaliknya, konsep diri yang negatif, yang ditandai dengan perasaan rendah diri, keraguan diri, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, dapat memicu masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam berinteraksi sosial.⁴ Konsep diri negatif juga dapat menghambat potensi individu, membatasi pilihan hidup, dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Konsep diri merupakan konstruk psikologis yang kompleks dan fundamental dalam memahami identitas dan perilaku individu. Pembentukan konsep diri merupakan proses dinamis yang

dipengaruhi oleh interaksi sosial, pengalaman pribadi, dan evaluasi diri. Konsep diri yang positif menjadi landasan bagi kesejahteraan psikologis dan keberhasilan hidup, sementara konsep diri yang negatif dapat menjadi penghambat perkembangan dan kualitas hidup. Memahami dan mengembangkan konsep diri yang positif menjadi aspek penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Sejarah dan Perkembangan Konsep Diri

Akar pemikiran tentang diri dapat ditelusuri hingga filsafat Yunani Kuno. Socrates, dengan imperatifnya "Kenali dirimu sendiri" (*gnōthi seauton*), menekankan pentingnya introspeksi dan refleksi diri sebagai jalan menuju kebijaksanaan dan kehidupan yang bermakna. Pemikiran ini kemudian dikembangkan oleh Plato, yang membagi jiwa menjadi tiga bagian: rasional, bersemangat, dan nafsu, serta meletakkan dasar bagi pemahaman diri yang kompleks dan berlapis⁵.

Aristoteles, murid Plato, lebih lanjut membahas konsep diri dalam konteks etika dan politik, menekankan pentingnya pengembangan karakter yang baik untuk mencapai *eudaimonia* (kebahagiaan atau kesejahteraan)⁶.

Pada era klasik, pemikiran tentang diri terus berkembang seiring dengan munculnya psikologi sebagai disiplin ilmu yang berbeda. William James, dalam karyanya *The Principles of Psychology*, memperkenalkan konsep diri sebagai "Aku" (subjektif) dan "Saya" (objektif), membedakan antara diri sebagai subjek pengalaman dan diri sebagai objek refleksi. James juga menekankan pentingnya

harga diri sebagai komponen kunci dari konsep diri, yang dipengaruhi oleh keberhasilan dan kegagalan individu dalam domain kehidupan yang dianggap penting⁷. Charles Horton Cooley mengembangkan teori "diri kaca-diri" (*looking-glass self*), yang menyatakan bahwa konsep diri seseorang terbentuk melalui persepsi tentang bagaimana orang lain melihat dan menilai dirinya. Menurut Cooley, kita melihat diri kita sendiri seperti dalam cermin sosial, dan interpretasi kita terhadap pandangan orang lain membentuk citra diri kita⁸. George Herbert Mead, seorang tokoh penting dalam interaksionisme simbolik, menambahkan dimensi sosial yang lebih dalam pada pemahaman konsep diri. Mead berpendapat bahwa diri tidaklah bawaan tetapi berkembang melalui interaksi sosial dan komunikasi simbolik. Konsep "Aku" dan "Saya" Mead mirip dengan James, tetapi Mead lebih menekankan peran masyarakat dalam membentuk "Saya" yang tersosialisasi, sementara "Aku" merepresentasikan respons spontan dan individual⁹.

Perkembangan psikologi modern membawa beragam perspektif yang lebih rinci tentang konsep diri. Psikologi humanistik, yang dipelopori oleh Abraham Maslow dan Carl Rogers, menekankan potensi pertumbuhan dan aktualisasi diri. Maslow, dengan hierarki kebutuhannya, menempatkan aktualisasi diri sebagai puncak pencapaian manusia, yang melibatkan pemenuhan potensi diri dan menjadi diri sendiri sepenuhnya¹⁰. Carl Rogers, dengan pendekatan terapi yang berpusat pada klien, menekankan pentingnya penerimaan diri tanpa syarat (*unconditional positive regard*) dan

kongruensi antara diri ideal dan diri nyata untuk mencapai kesehatan psikologis dan aktualisasi diri¹¹. Psikologi kognitif dan sosial juga memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman konsep diri. Teori skema diri menjelaskan bagaimana informasi tentang diri diorganisasikan dalam memori dan memengaruhi pemrosesan informasi yang relevan dengan diri¹². Teori identitas sosial dan kategorisasi diri menyoroti peran keanggotaan kelompok sosial dalam membentuk identitas diri dan perilaku individu dalam konteks kelompok¹³.

Dalam tradisi tasawuf, konsep diri memiliki dimensi yang jauh lebih dalam dan spiritual. Tasawuf, sebagai dimensi esoteris Islam, menekankan pencarian kedekatan dan persatuan dengan Tuhan (Allah SWT) melalui penyucian diri (*tazkiyatun nafs*) dan perjalanan spiritual (*suluk*). Konsep diri dalam tasawuf tidak hanya terbatas pada aspek psikologis dan sosial, tetapi juga mencakup dimensi ontologis dan teologis yang mendalam.

Dalam tasawuf, diri (*nafs*) seringkali dipandang sebagai penghalang utama antara manusia dan Tuhan. *Nafs*, dalam pengertian ini, adalah ego yang rendah, pusat dari keinginan duniawi, dan sumber dari sifat-sifat tercela seperti kesombongan, keegoisan, dan keterikatan pada dunia material¹⁴. Al-Ghazali, seorang tokoh sufi dan cendekiawan besar abad ke-11 dan 12 Masehi, dalam karyanya *Ihya Ulumuddin*, menjelaskan secara rinci tentang berbagai tingkatan *nafs* dan pentingnya perjuangan melawan *nafs* (*mujahadatun nafs*) untuk mencapai kesempurnaan spiritual. Menurut Al-Ghazali, *nafs* memiliki tujuh tingkatan

utama: *nafs al-ammarah bis-su'* (nafsu yang memerintahkan keburukan), *nafs al-lawwamah* (nafsu yang menyesali diri), *nafs al-mulhimah* (nafsu yang diilhami), *nafs al-mutmainnah* (nafsu yang tenang), *nafs al-radiyah* (nafsu yang ridha), *nafs al-mardiyah* (nafsu yang diridhai), dan *nafs al-kamilah* (nafsu yang sempurna)¹⁵. Perjalanan spiritual dalam tasawuf adalah proses transformasi nafs dari tingkatan yang terendah menuju tingkatan yang tertinggi, yaitu *nafs al-mutmainnah* atau bahkan *nafs al-kamilah*, yang mencerminkan kedekatan dan persatuan dengan Tuhan.

Konsep *fana* dan *baqa* merupakan inti dari pemahaman diri dalam tasawuf. *Fana* berarti "kehancuran" atau "peniadaan diri," yaitu proses melenyapkan ego dan segala sifat-sifat keterbatasan manusiawi dalam kehadiran Ilahi. *Baqa* berarti "kelestarian" atau "keberlangsungan," yaitu keadaan tetap bersama Tuhan setelah mengalami *fana*, di mana diri sejati ditemukan dalam persatuan dengan Yang Maha Esa¹⁶. Konsep ini sering diilustrasikan dengan perumpamaan setetes air yang kembali ke laut luas; identitas setetes air hilang dalam lautan, tetapi ia menjadi bagian dari sesuatu yang jauh lebih besar dan abadi. Dalam konteks konsep diri, *fana* dan *baqa* mengindikasikan bahwa diri sejati manusia bukanlah ego yang terpisah, tetapi manifestasi dari sifat-sifat Ilahi. Sebagaimana hadis qudsi menyebutkan, "Aku adalah perbendaharaan tersembunyi, lalu Aku ingin dikenal, maka Aku ciptakan makhluk, maka mereka mengenal-Ku"¹⁷. Hadis ini mengisyaratkan bahwa tujuan penciptaan manusia adalah untuk mengenal Tuhan, dan pengenalan ini dimulai dengan pengenalan

diri. Dalam hadis yang terkenal, Rasulullah SAW bersabda, "Barangsiapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya"¹⁸. Hadis ini menjadi landasan penting dalam tasawuf bahwa pengenalan diri (*ma'rifatun nafs*) adalah jalan menuju pengenalan Tuhan (*ma'rifatullah*).

Ibn Arabi, seorang sufi dan filsuf Andalusia abad ke-12 dan 13 Masehi, mengembangkan konsep *wahdatul wujud* (kesatuan wujud), yang menegaskan bahwa tidak ada wujud yang hakiki kecuali Wujud Allah. Semua yang ada di alam semesta, termasuk diri manusia, adalah manifestasi atau tajalli dari Wujud Ilahi¹⁹. Dalam perspektif ini, konsep diri dalam tasawuf mencapai puncaknya dalam pemahaman bahwa diri sejati bukanlah entitas yang terpisah dari Tuhan, tetapi merupakan cermin yang memantulkan sifat-sifat dan nama-nama-Nya. Tujuan akhir dari perjalanan spiritual adalah untuk menyadari dan menghayati kesatuan ini, untuk "kembali" kepada asal mula diri yang sejati, yaitu Wujud Ilahi.

Sejarah dan perkembangan konsep diri menunjukkan evolusi pemahaman manusia tentang dirinya sendiri, dari perenungan filosofis tentang jiwa dan karakter hingga teori psikologis modern tentang identitas dan aktualisasi diri. Sementara perspektif umum berfokus pada aspek psikologis, sosial, dan kognitif dari konsep diri, tasawuf menawarkan dimensi spiritual yang lebih dalam dan transendental. Dalam tasawuf, konsep diri tidak hanya berkaitan dengan pemahaman tentang identitas individu, tetapi juga dengan perjalanan spiritual menuju pengenalan dan persatuan dengan Tuhan. Kedua perspektif ini, meskipun berbeda dalam fokus dan

metodologi, sama-sama menekankan pentingnya refleksi diri dan pemahaman diri sebagai kunci untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan pemenuhan potensi manusia, baik dalam dimensi duniawi maupun spiritual. Pemahaman yang komprehensif tentang konsep diri, yang menggabungkan wawasan dari perspektif umum dan tasawuf, dapat memberikan landasan yang kokoh bagi pengembangan diri yang holistik dan integratif.

Proses Terbentuknya Konsep Diri

Konsep diri merupakan pandangan dan keyakinan individu terhadap dirinya sendiri, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan moral. Pembentukan konsep diri adalah proses kompleks dan berkelanjutan yang dimulai sejak individu lahir dan terus berkembang sepanjang rentang kehidupannya. Proses ini tidak terjadi secara instan, melainkan melalui serangkaian interaksi dan pengalaman yang membentuk pemahaman individu tentang siapa dirinya.

Pada tahap awal kehidupan, bayi belum memiliki kesadaran yang jelas tentang dirinya sebagai entitas yang terpisah dari lingkungannya. Kesadaran diri mulai berkembang seiring dengan kematangan kognitif dan kemampuan perseptual. Agustiani menyatakan bahwa perkembangan konsep diri berjalan secara bertahap, diawali dengan munculnya kemampuan perseptif yang memungkinkan bayi untuk membedakan dirinya dari objek lain di sekitarnya.²⁰ Kemampuan perseptual ini menjadi fondasi awal bagi bayi untuk mulai membangun representasi internal tentang dirinya. Melalui pengalaman sensorik dan motorik, bayi mulai menyadari

batas-batas tubuhnya dan perbedaan antara dirinya dengan orang lain serta lingkungan eksternal.

Erik Erikson, dalam teori perkembangan psikososialnya, mengemukakan bahwa perkembangan konsep diri berlangsung melalui tahapan-tahapan tertentu yang terkait dengan krisis psikososial yang khas pada setiap tahap. Tahap pertama dalam teori Erikson adalah tahap *trust vs. mistrust* (kepercayaan vs. ketidakpercayaan) yang terjadi pada usia bayi hingga sekitar 18 bulan.²¹ Pada tahap ini, bayi belajar untuk mempercayai atau tidak mempercayai lingkungan dan figur pengasuhnya. Pengalaman positif dalam memenuhi kebutuhan dasar, seperti pemberian makan dan rasa aman, akan menumbuhkan rasa percaya pada bayi. Rasa percaya ini menjadi dasar yang kuat bagi perkembangan konsep diri yang positif di kemudian hari. Sebaliknya, pengalaman negatif seperti pengabaian atau ketidakonsistenan dalam pemenuhan kebutuhan dapat memunculkan rasa tidak percaya, yang dapat menghambat perkembangan konsep diri yang sehat.

Tahap selanjutnya yang relevan dalam pembentukan konsep diri awal adalah tahap *autonomy vs. shame and doubt* (otonomi vs. malu dan ragu) yang terjadi pada usia 2-3 tahun.²² Pada tahap ini, anak mulai mengembangkan kemandirian dan otonomi. Mereka mulai mengeksplorasi lingkungan, mencoba melakukan berbagai hal sendiri, seperti makan, berpakaian, dan bergerak. Dukungan dan dorongan dari lingkungan akan membantu anak mengembangkan rasa otonomi dan percaya diri. Namun, jika anak terlalu sering dikritik, dihukum, atau diremehkan ketika mencoba mandiri, mereka

dapat mengembangkan rasa malu dan ragu terhadap kemampuan diri sendiri. Perkembangan rasa otonomi yang berhasil pada tahap ini menjadi landasan penting bagi pembentukan konsep diri yang mandiri dan kompeten.

Selain tahapan perkembangan psikososial, interaksi sosial memainkan peran krusial dalam pembentukan konsep diri. Teori *looking-glass self* yang dikemukakan oleh Charles Horton Cooley menekankan bahwa konsep diri individu terbentuk melalui bagaimana individu mempersepsikan orang lain melihat dirinya.²³ Individu bercermin pada orang lain untuk memahami diri mereka sendiri. Proses ini melibatkan tiga tahapan: (1) individu membayangkan bagaimana dirinya tampak di mata orang lain, (2) individu membayangkan penilaian orang lain terhadap dirinya, dan (3) individu merasakan perasaan tertentu (seperti bangga atau malu) sebagai hasil dari penilaian yang dibayangkan tersebut. Melalui interaksi sosial, individu menerima umpan balik dari orang lain yang membantu mereka membangun gambaran tentang diri mereka sendiri. Umpan balik ini dapat berupa pujian, kritik, penerimaan, atau penolakan, yang semuanya berkontribusi pada pembentukan konsep diri.

Faktor lain yang signifikan dalam proses terbentuknya konsep diri adalah perkembangan kognitif. Seiring dengan perkembangan kognitif, individu semakin mampu melakukan refleksi diri, memahami karakteristik dan kualitas diri, serta membandingkan dirinya dengan orang lain. Kemampuan berpikir abstrak dan reflektif yang berkembang pada masa remaja memungkinkan individu untuk

membentuk konsep diri yang lebih kompleks dan terintegrasi. Pada masa ini, individu juga mulai mempertimbangkan berbagai peran sosial dan identitas yang mungkin mereka ambil, yang turut memengaruhi pembentukan konsep diri.

Selain itu, faktor budaya dan lingkungan juga memainkan peran penting dalam membentuk konsep diri. Nilai-nilai budaya, norma sosial, dan harapan lingkungan sekitar dapat memengaruhi bagaimana individu memandang dirinya sendiri. Misalnya, budaya yang menekankan pada kolektivisme mungkin mendorong individu untuk mengembangkan konsep diri yang lebih terfokus pada hubungan sosial dan keanggotaan kelompok, sementara budaya yang menekankan individualisme mungkin mendorong individu untuk mengembangkan konsep diri yang lebih independen dan berorientasi pada prestasi pribadi.²⁴ Lingkungan yang mendukung dan positif, dengan adanya dukungan sosial dan kesempatan untuk berkembang, cenderung berkontribusi pada pembentukan konsep diri yang positif. Sebaliknya, lingkungan yang tidak mendukung, penuh tekanan, atau diskriminatif dapat menghambat perkembangan konsep diri yang sehat.

Proses terbentuknya konsep diri adalah perjalanan yang dinamis dan multidimensional. Dimulai dari kesadaran diri yang sederhana pada masa bayi, konsep diri terus berkembang dan berubah sepanjang hidup individu melalui interaksi sosial, pengalaman, perkembangan kognitif, dan pengaruh budaya. Memahami proses ini secara mendalam penting untuk mendukung perkembangan individu yang sehat dan optimal, karena konsep diri yang positif

merupakan landasan bagi kesejahteraan psikologis, penyesuaian sosial, dan pencapaian potensi diri.

Dimensi-Dimensi Konsep Diri

Dimensi Fisik dalam Konsep Diri

Konsep diri merupakan konstruk multidimensional yang kompleks, mencakup keseluruhan pandangan dan keyakinan individu terhadap dirinya sendiri. Salah satu dimensi krusial yang membentuk konsep diri adalah dimensi fisik. Dimensi ini melibatkan persepsi individu terhadap aspek-aspek penampilan fisiknya, seperti tinggi badan, berat badan, bentuk tubuh, fitur wajah, dan daya tarik fisik secara keseluruhan. Persepsi ini bukan hanya sekadar penilaian objektif terhadap karakteristik fisik, tetapi juga mencakup interpretasi subjektif dan evaluasi diri terhadap penampilan tersebut, yang kemudian memainkan peran signifikan dalam pembentukan konsep diri yang sehat dan utuh²⁵.

Citra tubuh, sebagai bagian integral dari dimensi fisik konsep diri, merujuk pada representasi mental individu tentang tubuhnya sendiri, termasuk perasaan dan keyakinan terkait ukuran, bentuk, dan penampilan fisiknya²⁶. Citra tubuh yang positif, yang ditandai dengan penerimaan dan apresiasi terhadap tubuh apa adanya, terlepas dari standar kecantikan yang seringkali tidak realistis, berkontribusi secara signifikan terhadap konsep diri yang positif secara keseluruhan. Individu dengan citra tubuh positif cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, merasa nyaman dengan diri mereka sendiri, dan lebih mampu untuk berinteraksi sosial dengan percaya diri²⁷. Sebaliknya, citra tubuh negatif, yang

seringkali dipicu oleh perbandingan sosial yang tidak menguntungkan dan paparan media yang mengidealkan tubuh tertentu, dapat merusak konsep diri dan memicu berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan makan²⁸.

Persepsi terhadap penampilan fisik tidak terbentuk dalam ruang hampa. Faktor-faktor sosiokultural memainkan peran krusial dalam membentuk standar kecantikan dan ideal tubuh yang kemudian diinternalisasi oleh individu. Media massa, melalui representasi yang seringkali homogen dan tidak realistis, memainkan peran besar dalam membentuk ekspektasi masyarakat tentang penampilan ideal²⁹. Tekanan dari teman sebaya dan keluarga juga dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap penampilan mereka. Pujian atau kritikan terkait berat badan, bentuk tubuh, atau gaya berpakaian dapat memiliki dampak signifikan, terutama pada usia remaja yang rentan terhadap pengaruh sosial dan sedang dalam proses pembentukan identitas diri.³⁰

Selain itu, perbedaan individu dalam karakteristik fisik juga dapat mempengaruhi persepsi diri. Misalnya, individu dengan tinggi badan di bawah rata-rata mungkin mengalami tantangan sosial yang berbeda dibandingkan dengan mereka yang memiliki tinggi badan rata-rata atau di atas rata-rata, terutama dalam budaya yang mengagungkan postur tubuh tinggi. Demikian pula, persepsi terhadap berat badan dan bentuk tubuh sangat dipengaruhi oleh norma budaya dan tren mode yang terus berubah. Pemahaman yang mendalam tentang dimensi fisik konsep diri memerlukan pengakuan terhadap kompleksitas interaksi antara faktor internal

individu (seperti kepribadian dan pengalaman pribadi) dan faktor eksternal (seperti norma sosial dan budaya)³¹.

Dalam konteks pendidikan dan pengembangan diri, penting untuk menumbuhkan konsep diri yang positif pada dimensi fisik. Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai upaya, seperti pendidikan tentang citra tubuh sehat dan realistis, promosi gaya hidup sehat yang menekankan pada kesehatan dan kesejahteraan fisik daripada hanya fokus pada penampilan ideal, serta pengembangan keterampilan *coping* yang efektif untuk menghadapi tekanan sosial terkait penampilan³².

Dimensi Emosional dalam Pembentukan Konsep Diri

Konsep diri, sebagai representasi mental individu mengenai dirinya sendiri, merupakan konstruk psikologis yang kompleks dan multidimensional. Pembentukan konsep diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari interaksi sosial, pengalaman hidup, hingga karakteristik personal. Salah satu dimensi penting yang membentuk konsep diri adalah dimensi emosional. Dimensi ini merujuk pada kemampuan individu dalam memahami dan mengelola emosi, serta bagaimana perasaan-perasaan tersebut memengaruhi penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Keseimbangan emosional memiliki peran krusial dalam mendukung perkembangan konsep diri yang positif dan sehat.

Dimensi emosional dalam konsep diri berfokus pada dua aspek utama: pemahaman emosi dan pengelolaan emosi. Pemahaman emosi melibatkan kemampuan individu untuk mengenali, mengidentifikasi, dan menamai emosi yang dirasakan, baik pada diri

sendiri maupun orang lain. Kemampuan ini merupakan fondasi penting karena tanpa pemahaman yang baik, pengelolaan emosi menjadi sulit dilakukan. Individu yang memiliki pemahaman emosi yang baik cenderung lebih mampu menyadari perubahan suasana hati, mengidentifikasi pemicu emosi, dan memahami dampak emosi terhadap perilaku dan pikiran mereka. Pemahaman emosi yang mendalam juga memungkinkan individu untuk berempati dan memahami perspektif emosional orang lain, yang penting dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat.³³

Aspek kedua, pengelolaan emosi, berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan emosi yang dirasakan agar tidak menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri maupun orang lain. Pengelolaan emosi tidak berarti menekan atau meniadakan emosi, melainkan kemampuan untuk merespons emosi secara adaptif dan konstruktif. Individu yang mampu mengelola emosi dengan baik akan menunjukkan kemampuan untuk menenangkan diri saat mengalami stres atau kecemasan, mengendalikan amarah, dan mengekspresikan emosi secara tepat dan proporsional.³⁴ Kemampuan ini sangat penting karena emosi yang tidak terkelola dengan baik dapat berpotensi merusak konsep diri. Misalnya, individu yang seringkali mengalami ledakan emosi negatif dan tidak mampu mengendalikannya, mungkin akan menilai dirinya sebagai pribadi yang buruk, tidak kompeten, atau tidak disukai.

Hubungan antara dimensi emosional dan konsep diri bersifat timbal balik. Emosi yang dialami individu secara signifikan

memengaruhi penilaian terhadap diri sendiri. Pengalaman emosional positif, seperti perasaan bahagia, bangga, atau dicintai, cenderung meningkatkan evaluasi diri positif. Ketika individu merasa positif terhadap emosi yang mereka rasakan dan mampu mengelolanya dengan baik, mereka akan cenderung memiliki pandangan yang lebih positif tentang diri mereka secara keseluruhan. Sebaliknya, pengalaman emosional negatif, seperti perasaan sedih, marah, malu, atau bersalah, jika tidak dikelola dengan baik dan dialami secara berulang, dapat merusak konsep diri. Individu yang terus-menerus bergumul dengan emosi negatif dan merasa tidak berdaya untuk mengatasinya, dapat mengembangkan konsep diri yang negatif, merasa tidak berharga, dan kurang percaya diri.³⁵

Keseimbangan emosional, yang terwujud dalam kemampuan memahami dan mengelola emosi secara efektif, menjadi fondasi bagi perkembangan konsep diri yang positif. Individu dengan keseimbangan emosional cenderung memiliki resiliensi yang tinggi, mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik, dan membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat. Keseimbangan emosional juga memungkinkan individu untuk menerima diri mereka apa adanya, termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Dimensi emosional bukan hanya sekadar aspek dari pengalaman subjektif, melainkan merupakan komponen integral dalam pembentukan dan pemeliharaan konsep diri yang sehat dan positif. Pengembangan dimensi emosional melalui berbagai strategi seperti latihan kesadaran diri (*self-awareness*),

regulasi emosi, dan pengembangan empati, menjadi penting untuk mendukung individu dalam membangun konsep diri yang kokoh dan positif serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.³⁶

Dimensi Sosial dalam Pembentukan Konsep Diri Individu

Manusia, sebagai makhluk sosial (*homo socius*), tidak dapat dipisahkan dari interaksi dengan individu lain dalam kehidupannya. Dimensi sosial Merujuk pada arena kehidupan yang melibatkan hubungan individu dengan orang lain, mulai dari lingkup keluarga, teman sebaya, hingga masyarakat luas. Interaksi sosial ini bukan sekedar aktivitas sehari-hari, melainkan fondasi penting dalam pembentukan konsep diri individu. Penerimaan sosial dan kualitas hubungan yang terjalin secara signifikan mempengaruhi cara individu memandang dan menilai diri sendiri.

Dalam lingkup keluarga, interaksi pertama dan paling intim terjadi. Keluarga merupakan unit sosial primer yang memberikan landasan awal bagi individu dalam memahami dirinya. Pola asuh orang tua, komunikasi antar anggota keluarga, serta dukungan emosional yang diberikan, membentuk persepsi diri anak sejak dini. Anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang hangat, suportif, dan penuh penerimaan cenderung mengembangkan konsep diri yang positif. Mereka merasa dicintai, dihargai, dan memiliki nilai diri yang kuat. Sebaliknya, lingkungan keluarga yang disfungsi, penuh konflik, atau kurang memberikan dukungan emosional dapat menghambat perkembangan konsep diri yang sehat, bahkan dapat memicu terbentuknya konsep diri negatif yang diperlukan pada perasaan tidak berharga atau tidak dicintai. Peran orang tua sebagai

figur otoritas dan pemberi kasih sayang sangat vital dalam menanamkan nilai-nilai, norma, dan keyakinan yang membentuk identitas awal individu. Hal ini selaras dengan teori perkembangan psikososial Erik Erikson yang menekankan pentingnya tahap awal perkembangan dalam membentuk rasa percaya diri dan identitas diri yang kokoh.³⁷

Seiring bertambahnya usia, cakupan interaksi sosial individu pun meluas hingga mencakup teman sebaya. Kelompok teman sebaya menjadi arena penting bagi individu untuk mengembangkan keterampilan sosial, belajar berinteraksi dalam setting yang lebih beragam, dan menguji identitas diri yang mulai terbentuk. Penerimaan dari kelompok teman sebaya menjadi sangat krusial, terutama di masa remaja. Penolakan sosial atau isolasi dari teman sebaya dapat berdampak negatif terhadap konsep diri, memicu perasaan rendah diri, dan bahkan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental. Di sisi lain, penerimaan dan dukungan dari teman sebaya dapat meningkatkan rasa percaya diri, validasi diri, dan memperkuat identitas sosial individu. Penelitian yang dilakukan oleh Coie dan Dodge menunjukkan bahwa penerimaan sosial oleh teman sebaya memiliki korelasi positif dengan penyesuaian sosial dan emosional yang lebih baik pada anak-anak dan remaja³⁸. Melalui interaksi dengan teman sebaya, individu belajar tentang norma sosial, nilai-nilai kelompok, dan ekspektasi sosial yang berlaku di luar keluarga.

Selanjutnya, dimensi sosial juga mencakup interaksi individu dengan masyarakat luas. Penerimaan sosial dalam konteks

masyarakat berkaitan dengan bagaimana individu diperlakukan dan diterima sebagai anggota komunitas yang lebih besar. Faktor-faktor seperti latar belakang etnis, agama, status sosial ekonomi, dan identitas gender dapat mempengaruhi penerimaan sosial individu. Diskriminasi, stigma, atau marginalisasi yang dialami individu dalam masyarakat dapat merusak konsep diri dan memicu perasaan tidak berharga atau terasingkan. Sebaliknya, lingkungan masyarakat yang inklusif, toleran, dan menghargai keberagaman dapat memperkuat konsep diri positif dan rasa memiliki individu terhadap komunitasnya. Dalam perspektif Islam, konsep *ukhuwah Islamiyah* menekankan pentingnya persaudaraan dan solidaritas antar sesama Muslim, yang secara implisit mendorong penerimaan sosial dan dukungan antar anggota komunitas³⁹. Hadis Nabi Muhammad SAW juga menekankan pentingnya menjalin hubungan baik dengan sesama manusia dan menghindari perbuatan yang merugikan orang lain.⁴⁰

Hubungan sosial yang sehat dan positif memainkan peran krusial dalam memperkuat konsep diri. Hubungan yang ditandai dengan kepercayaan, rasa hormat, dukungan, dan komunikasi yang efektif memberikan validasi emosional dan pengakuan terhadap nilai diri individu. Individu yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung memiliki konsep diri yang lebih positif, lebih tangguh menghadapi stres, dan lebih mampu mencapai potensi dirinya. Sebaliknya, hubungan sosial yang toksik, penuh konflik, atau bersifat eksploitatif dapat merusak konsep diri, memicu perasaan tidak aman, dan menghambat perkembangan pribadi. Teori dukungan sosial

menjelaskan bagaimana jaringan sosial yang kuat berfungsi sebagai sumber daya penting bagi individu dalam menghadapi tantangan hidup dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.⁴¹

Dimensi sosial merupakan aspek fundamental dalam pembentukan konsep diri individu. Interaksi sosial dalam lingkup keluarga, teman sebaya, dan masyarakat luas, serta kualitas hubungan yang terjalin, secara signifikan mempengaruhi cara individu memandang dan menilai dirinya sendiri. Penerimaan sosial dan hubungan yang sehat memberikan validasi emosional, dukungan, dan rasa yang memiliki yang esensial bagi perkembangan konsep diri yang positif dan kokoh. Penting untuk memahami dan memelihara dimensi sosial yang positif dalam kehidupan individu, dimulai dari lingkungan keluarga, pertemanan, hingga interaksi dengan masyarakat secara luas, guna mendukung pembentukan konsep diri yang sehat dan berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu secara keseluruhan.

Dimensi Intelektual

Manusia adalah makhluk multidimensi yang kompleks, tersusun atas berbagai dimensi yang saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain. Salah satu dimensi esensial yang membentuk keutuhan individu adalah dimensi intelektual. Dimensi ini mengacu pada kapasitas kognitif individu, yang mencakup persepsi terhadap kemampuan berpikir, belajar, dan memecahkan masalah.⁴² Persepsi ini, yang tertanam dalam diri, memainkan peran krusial dalam membentuk pandangan individu terhadap dirinya sendiri, termasuk rasa percaya diri.

Inti dari dimensi intelektual adalah bagaimana individu mempersepsikan kemampuan kognitifnya. Persepsi ini tidak selalu identik dengan kemampuan kognitif aktual yang dimiliki, melainkan lebih kepada keyakinan subjektif individu terhadap kecerdasan, keterampilan belajar, dan potensi akademiknya. Individu dengan persepsi positif terhadap kemampuan intelektualnya cenderung memiliki pandangan yang optimis tentang kapasitas dirinya untuk memahami informasi, belajar hal baru, dan mencapai prestasi⁴³. Sebaliknya, individu dengan persepsi negatif mungkin meragukan kemampuan berpikirnya, merasa kesulitan dalam belajar, dan memiliki ekspektasi rendah terhadap kinerja akademiknya⁴⁴. Persepsi ini terbentuk melalui berbagai pengalaman, interaksi sosial, dan evaluasi diri sepanjang hidup.

Kecerdasan, sebagai salah satu komponen utama dimensi intelektual, seringkali diidentifikasi sebagai kemampuan mental umum yang melibatkan penalaran, perencanaan, pemecahan masalah, berpikir abstrak, memahami ide kompleks, belajar cepat, dan belajar dari pengalaman⁴⁵. Meskipun resolusi kecerdasan terus berkembang dan diperdebatkan, persepsi individu terhadap kecerdasannya sendiri memiliki dampak yang signifikan terhadap rasa percaya diri. Individu yang merasa cerdas cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan intelektual, berani mengambil risiko dalam belajar, dan memiliki harapan tinggi untuk berhasil dalam tugas-tugas kognitif⁴⁶. Kepercayaan diri ini kemudian memotivasi mereka untuk terus mengembangkan potensi intelektualnya, menciptakan siklus positif yang saling memperkuat.

Keterampilan belajar juga merupakan aspek krusial dalam dimensi intelektual. Keterampilan belajar mencakup strategi dan teknik yang digunakan individu untuk memperoleh, memproses, dan menyimpan informasi secara efektif⁴⁷. Individu yang merasa memiliki keterampilan belajar yang baik, seperti kemampuan mengatur waktu belajar, membuat catatan yang efektif, atau memahami materi kompleks dengan cepat, cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas akademik dan intelektual⁴⁸. Mereka merasa memiliki kendali atas proses belajar mereka dan yakin dapat menguasai materi yang dipelajari. Kepercayaan diri ini tidak hanya meningkatkan kinerja akademik, tetapi juga memperkuat persepsi positif terhadap kemampuan intelektual secara keseluruhan.

Pencapaian akademik, sebagai hasil nyata dari proses belajar, menjadi indikator penting dalam membentuk persepsi diri terkait dimensi intelektual. Prestasi yang baik, seperti nilai yang tinggi, diberikan, atau keberhasilan dalam kompetisi akademik, memberikan validasi eksternal terhadap kemampuan intelektual individu⁴⁹. Keberhasilan ini memperkuat keyakinan diri bahwa individu tersebut secara intelektual kompeten dan mampu mencapai tujuan-tujuan akademik yang lebih tinggi. Sebaliknya, pengalaman kegagalan akademik yang berulang dapat meruntuhkan kepercayaan diri dan menumbuhkan persepsi negatif terhadap kemampuan intelektual⁵⁰. Penting bagi individu untuk memaknai prestasi akademik tidak hanya sebagai ukuran keberhasilan semata,

tetapi juga sebagai umpan balik yang berharga untuk meningkatkan dan mengembangkan diri.

Prestasi intelektual, dalam konteks yang lebih luas, tidak hanya terbatas pada pencapaian akademik formal, tetapi juga mencakup keberhasilan dalam memecahkan masalah-masalah kompleks, menghasilkan ide-ide inovatif, atau menguasai pengetahuan baru di berbagai bidang. Prestasi-prestasi ini, baik yang diakui formal maupun tidak, memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan rasa percaya diri. Ketika individu berhasil mengatasi tantangan intelektual dan mencapai prestasi, mereka merasakan kepuasan dan validasi atas kemampuan diri⁵¹. Pengalaman ini membangun keyakinan bahwa mereka memiliki potensi intelektual yang berharga dan mampu memberikan kontribusi positif bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

Dalam perspektif Islam, pencarian ilmu pengetahuan dan pengembangan intelektual memiliki kedudukan yang sangat tinggi. Al-Quran dan hadis mendorong umat Islam untuk terus belajar, berpikir, dan memikirkan ciptaan Allah SWT [12]. Ayat-ayat Al-Quran seperti *(Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu Yang menciptakan)* [QS. Al-'Alaq: 1] menunjukkan perintah untuk membaca dan mencari ilmu sebagai fondasi utama. Hadis Nabi Muhammad SAW yang menyatakan *(Barangsiapa menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan dengan mudahkan baginya jalan menuju surga)* [HR. Muslim] menggarisbawahi keutamaan mencari ilmu sebagai jalan menuju kebaikan dunia dan akhirat. Pengembangan dimensi intelektual melalui pencarian ilmu dan

pemahaman agama yang mendalam dapat memberikan landasan spiritual yang kuat bagi rasa percaya diri seorang Muslim. Keyakinan bahwa kemampuan intelektual adalah anugerah dari Allah SWT yang harus disyukuri dan dikembangkan untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang positif dan bertanggung jawab.

Dimensi intelektual merupakan aspek fundamental dalam membentuk keyakinan diri individu. Persepsi positif terhadap kemampuan kognitif, yang didukung oleh keterampilan belajar yang efektif dan pencapaian intelektual, menjadi fondasi yang kokoh bagi rasa percaya diri. Pengembangan dimensi intelektual melalui pendidikan, pengalaman belajar, dan refleksi diri secara berkelanjutan, tidak hanya meningkatkan kapasitas kognitif individu, tetapi juga memperkuat rasa percaya diri yang esensial untuk meraih kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidup. Dalam konteks nilai-nilai Islam, pengembangan intelektual dipandang sebagai ibadah dan jalan menuju ridha Allah SWT, yang memberikan dimensi spiritual pada rasa percaya diri dan motivasi untuk terus belajar dan memberikan kontribusi positif bagi umat manusia.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Konsep diri merupakan pandangan dan penilaian individu terhadap dirinya sendiri, meliputi aspek fisik, psikologis, dan sosial. Konsep diri bukanlah bawaan sejak lahir, melainkan berkembang secara bertahap melalui interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya sepanjang rentang kehidupannya. Terbentuknya konsep diri dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi dan

membentuk persepsi individu terhadap dirinya. Memahami faktor-faktor ini penting untuk pengembangan diri yang positif dan adaptif.

Keyakinan sebagai Fondasi Konsep Diri yang Sehat

Konsep diri, sebagai inti dari identitas individu, merupakan representasi mental yang kompleks dan multidimensi mengenai diri itu sendiri. Ia mencakup persepsi, perasaan, dan keyakinan individu tentang karakteristik, kualitas, kemampuan, nilai, dan peran yang dimilikinya. Konsep diri bukanlah entitas statis, melainkan konstruksi dinamis yang terus berkembang sepanjang hidup, dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Salah satu fondasi utama yang membentuk dan mempengaruhi konsep diri adalah keyakinan individu terhadap dirinya sendiri dan dunia di sekitarnya. Keyakinan, dalam konteks ini, merujuk pada penerimaan atau kepastian subjektif bahwa sesuatu itu benar, nyata, atau dapat diandalkan. Keyakinan individu memainkan peran krusial dalam menafsirkan pengalaman, mengarahkan perilaku, dan pada akhirnya membentuk inti dari konsep diri.⁵²

Keyakinan individu terhadap dirinya sendiri, atau yang sering disebut sebagai keyakinan diri atau *kepercayaan diri*, merupakan komponen penting dalam membangun konsep diri yang positif dan sehat. Keyakinan diri mencakup penilaian individu terhadap kemampuan, potensi, dan nilai diri. Individu dengan keyakinan diri yang kuat cenderung memiliki pandangan positif tentang dirinya sendiri, merasa kompeten dalam menghadapi tantangan, dan optimis dalam mencapai tujuan. Seorang psikolog terkemuka, Albert Bandura, dalam teori *efikasi diri (self-efficacy)* menjelaskan bahwa

keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk berhasil dalam tugas atau situasi tertentu sangat mempengaruhi tindakan, ketekunan, dan ketahanan mereka dalam menghadapi kesulitan. Keyakinan diri yang tinggi mencapai positif dengan pencapaian akademik, kinerja kerja, kesehatan mental, dan kepuasan hidup secara umum.⁵³

Sebaliknya, keyakinan negatif tentang diri sendiri dapat merusak konsep diri dan menghambat perkembangan pribadi. Keyakinan negatif dapat berupa keraguan diri yang berlebihan, perasaan tidak berharga, atau ekspektasi kegagalan yang terus-menerus. Keyakinan negatif ini seringkali berasal dari pengalaman masa lalu yang traumatis, kritik yang bersifat destruktif dari lingkungan sekitar, atau perbandingan sosial yang tidak sehat. Ketika individu terus-menerus terpapar atau menginternalisasi keyakinan negatif, mereka cenderung mengembangkan konsep diri yang negatif pula. Konsep diri negatif ini dapat termanifestasi dalam berbagai bentuk seperti rendahnya diri, kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat.⁵⁴

Keyakinan tentang dunia di sekitar juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsep diri. Cara individu memandang dunia, apakah sebagai tempat yang aman dan ramah atau sebagai lingkungan yang mengancam dan tidak bersahabat, akan memengaruhi keyakinan mereka tentang diri mereka sendiri dalam konteks sosial. Jika individu percaya bahwa dunia adalah tempat yang mendukung dan penuh peluang, mereka cenderung merasa lebih percaya diri, optimis, dan berani mengambil risiko. Sebaliknya,

jika individu percaya bahwa dunia adalah tempat yang keras dan penuh bahaya, mereka mungkin cenderung merasa cemas, tidak aman, dan menghindari interaksi sosial.

Dalam perspektif Islam, konsep *husnudzon* (berprasangka baik) memiliki relevansi yang kuat dengan pengembangan keyakinan positif. *Husnudzon* tidak hanya berarti berprasangka baik kepada Allah SWT, tetapi juga kepada sesama manusia dan kepada diri sendiri. Al-Qur'an menekankan pentingnya berpikir positif dan menjauhi prasangka buruk (*su'udzon*) karena dapat merusak hubungan sosial dan menghambat perkembangan spiritual. Dalam sebuah hadis qudsi, Allah SWT berfirman, "*Aku (Allah) sesuai dengan prasangka hamba-Ku kepada-Ku.*"⁵⁵ Hadis ini menggarisbawahi betapa pentingnya keyakinan positif, termasuk keyakinan terhadap diri sendiri, dalam pandangan agama. Keyakinan yang kuat kepada Allah SWT dan *husnudzon* dapat menjadi sumber kekuatan internal yang besar, membantu individu mengatasi tantangan hidup dan membangun konsep diri yang positif berlandaskan nilai-nilai spiritual.⁵⁶

Untuk mendukung perkembangan konsep diri yang sehat, penting untuk memupuk keyakinan positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap dunia sekitar. Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai cara, antara lain: (1) Refleksi diri dan keyakinan-keyakinan. Individu perlu secara sadar mengidentifikasi keyakinan-keyakinan yang mereka pegang tentang diri mereka sendiri dan dunia, dan mempertanyakan apakah keyakinan tersebut bersifat positif atau negatif. (2) Mengubah keyakinan negatif dengan

keyakinan positif. Setelah mengidentifikasi keyakinan negatif, individu dapat berusaha menggantinya dengan keyakinan positif dan rasional. Teknik *restrukturisasi kognitif* dalam psikologi kognitif-behavioral dapat diterapkan untuk membantu proses ini.

(3) Membangun pengalaman sukses. Pengalaman sukses, meskipun kecil, dapat memperkuat keyakinan diri. Mulai dari menetapkan tujuan yang realistis dan terukur, kemudian merayakan setiap pencapaian, dapat meningkatkan keyakinan diri secara bertahap.

(4) Mencari dukungan sosial positif. Lingkungan sosial yang suportif dan positif dapat memberikan validasi dan afirmasi yang diperlukan untuk membangun keyakinan diri yang sehat. Interaksi dengan orang-orang yang positif dan suportif dapat membantu memperkuat keyakinan positif dan mengurangi efek negatif dari keraguan diri.⁵⁷

Keyakinan merupakan fondasi krusial dalam pembentukan konsep diri. Keyakinan positif terhadap diri sendiri dan dunia sekitar mendukung perkembangan konsep diri yang sehat, memungkinkan individu untuk berkembang secara optimal, mencapai potensi penuh, dan menjalani kehidupan yang bermakna. Sebaliknya, keyakinan negatif dapat menghambat perkembangan diri dan memicu berbagai masalah psikologis.⁵⁸

Pengalaman Hidup dan Pembentukan Konsep Diri

Konsep diri, yang merupakan pandangan individu terhadap diri mereka sendiri, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial, bukanlah entitas yang statis. Sebaliknya, ia terus berkembang dan dipengaruhi oleh berbagai faktor sepanjang rentang kehidupan,

salah satu faktor yang paling signifikan adalah pengalaman hidup. Pengalaman, dalam spektrum luasnya, memainkan peran krusial dalam membentuk bagaimana individu memahami, menilai, dan menerima diri mereka sendiri. Pengalaman hidup ini mencakup segala sesuatu mulai dari interaksi interpersonal sehari-hari hingga peristiwa-peristiwa besar yang mengubah hidup, dan keduanya memiliki dampak yang berbeda namun sama-sama penting terhadap konstruksi konsep diri seseorang.⁵⁹

Pengalaman positif, seperti keberhasilan dalam suatu tugas, penerimaan dan kasih sayang dari orang lain, serta pencapaian tujuan, cenderung memperkuat aspek-aspek positif dari konsep diri. Ketika individu mengalami keberhasilan, mereka membangun keyakinan pada kemampuan diri atau yang dikenal sebagai *self-efficacy*. Bandura (1997) menjelaskan bahwa *efikasi diri* yang tinggi, yang berkembang melalui pengalaman keberhasilan, memungkinkan individu untuk menetapkan tujuan yang lebih menantang dan bertahan menghadapi tantangan.⁶⁰ Pengalaman interpersonal yang positif, seperti pujian dan dukungan dari orang-orang terdekat, juga berkontribusi pada peningkatan harga diri dan penerimaan diri. Dalam konteks keagamaan, Al-Quran juga menekankan pentingnya berpikir positif dan bersyukur atas nikmat yang diberikan, yang secara tidak langsung dapat membentuk pandangan diri yang lebih positif. Allah SWT berfirman dalam Surat Ibrahim ayat 7: *“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.”*⁶¹ Ayat ini

menggarisbawahi bahwa pengakuan dan rasa syukur atas hal-hal positif dalam hidup, yang merupakan wujud dari pengalaman positif, dapat membawa dampak positif yang berkelanjutan bagi individu, termasuk dalam cara mereka memandang diri sendiri.

Sebaliknya, pengalaman negatif, seperti kegagalan berulang, penolakan, kritik, dan trauma, dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan konsep diri yang negatif. Pengalaman-pengalaman ini dapat meruntuhkan harga diri, memicu perasaan tidak berharga, dan membentuk keyakinan negatif tentang kemampuan dan nilai diri. Seligman (1975) dalam teori *Learned Helplessness* -nya, menggambarkan bagaimana pengalaman negatif yang tidak terkontrol dapat menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan menyerah, yang tentu saja dapat mempengaruhi pandangan mereka terhadap diri mereka sendiri.⁶² Pengalaman traumatis, seperti kekerasan atau kehilangan, dapat meninggalkan luka psikologis yang dalam dan membentuk konsep diri yang dipenuhi rasa takut, cemas, dan tidak aman. Namun penting untuk dicatat bahwa dalam perspektif Islam, setiap kesulitan dan cobaan yang menghadang dalam hidup memiliki hikmah dan dapat menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Hadis riwayat Imam Bukhari menyebutkan: *“Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu musibah, baik berupa kelelahan, penyakit, kesedihan, kesusahan, gangguan, maupun duri yang menusuknya, melainkan Allah akan menghapus sebagian dari dosa-dosanya karena musibah itu.”*⁶³ Hadis ini memberikan pandangan bahwa bahkan pengalaman negatif dapat memiliki nilai positif dalam konteks spiritual,

meskipun dampak psikologisnya tetap perlu diatasi dengan cara yang sehat.

Pengalaman interpersonal memiliki peran yang sangat menonjol dalam terbentuknya konsep diri. Interaksi dengan keluarga, teman, rekan kerja, dan masyarakat umum memberikan cermin bagi individu untuk melihat diri mereka sendiri. Cooley (1902) memperkenalkan konsep *look-glass self*, yang menyatakan bahwa konsep diri individu dibentuk oleh bagaimana mereka mempersepsikan orang lain melihat mereka.⁶⁴ Jika individu secara konsisten menerima umpan balik positif dan penerimaan dari orang lain, mereka cenderung mengembangkan konsep diri yang positif. Pertentangan, penolakan, pengucilan, atau perlakuan diskriminatif dapat merusak konsep diri dan menyebabkan perasaan rendah diri dan terlindungi. Mead (1934) juga menekankan pentingnya interaksi sosial dalam pengembangan diri, dengan menyatakan bahwa diri berkembang melalui proses sosial dan interaksi simbolik dengan orang lain.⁶⁵ Kualitas hubungan interpersonal dan lingkungan sosial sangat mempengaruhi bagaimana individu memahami dan menilai dirinya sendiri.

Pengalaman hidup, baik yang bersifat positif maupun negatif, memainkan peran yang sangat signifikan dalam pembentukan konsep diri. Pengalaman positif berkontribusi pada pengembangan harga diri, *efikasi diri*, dan pandangan diri yang positif, sementara pengalaman negatif dapat merusak konsep diri dan memicu keyakinan diri yang negatif. Pengalaman interpersonal, sebagai bagian integral dari pengalaman hidup secara keseluruhan, memiliki

pengaruh yang kuat dalam membentuk bagaimana individu memandang dirinya sendiri melalui cermin interaksi sosial. Memahami dinamika ini penting dalam upaya pengembangan diri yang sehat dan konstruktif. Perspektif keagamaan juga memberikan dimensi tambahan dalam memahami dan memaknai pengalaman hidup, baik positif maupun negatif, sebagai bagian dari perjalanan spiritual individu. Pendekatan yang holistik, yang mempertimbangkan aspek psikologis dan spiritual, akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana pengalaman hidup membentuk konsep diri dan bagaimana individu dapat mengembangkan konsep diri yang sehat dan positif.

Lingkungan dan Interaksi Sosial

Konsep diri, sebagai inti dari identitas individu, adalah pandangan, keyakinan, dan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri. Pembentukan konsep diri bukanlah proses soliter; sebaliknya, ia sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, terutama melalui interaksi sosial yang terjadi pada individu. Interaksi dengan orang lain, mulai dari keluarga, teman sebaya, hingga masyarakat luas, memainkan peran krusial dalam membentuk bagaimana individu melihat dirinya sendiri. Penerimaan dan dukungan sosial yang diterima individu cenderung memperkuat konsep diri yang positif, sementara penolakan atau pengabaian dapat meruntuhkan dan menambah fondasi konsep diri tersebut.⁶⁶

Lingkungan keluarga merupakan arena interaksi sosial pertama dan paling mendasar dalam perkembangan konsep diri. Keluarga,

terutama orang tua, adalah representasi signifikan (significant other) pertama bagi seorang anak. Cara orang tua berinteraksi, memberikan kasih sayang, disiplin, serta memberikan umpan balik terhadap perilaku anak, sangat mempengaruhi internalisasi nilai dan keyakinan anak tentang dirinya. Anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang hangat, suportif, dan menerima, cenderung mengembangkan konsep diri yang positif. Mereka merasa dicintai, dicintai, dan mampu, yang menjadi landasan kuat bagi terbentuknya harga diri dan keyakinan diri di masa depan. Sebaliknya, lingkungan keluarga yang penuh konflik, kritik, atau pengabaian dapat menanamkan keraguan dan ketidakpercayaan diri pada anak, yang berpotensi membentuk konsep diri yang negatif.⁶⁷

Seiring bertambahnya usia dan meluasnya lingkaran sosial, interaksi dengan teman sebaya menjadi semakin signifikan dalam membentuk konsep diri, terutama di masa remaja. Kelompok teman sebaya menjadi sumber validasi sosial dan perbandingan diri. Remaja sering kali mengukur diri mereka sendiri melalui standar dan nilai yang berlaku dalam kelompok sebaya. Penerimaan dalam kelompok sebaya memberikan rasa memiliki dan meningkatkan harga diri, sementara penolakan sosial dari kelompok sebaya dapat menimbulkan perasaan terlindungi, rendah diri, dan mempengaruhi konsep diri secara negatif.⁶⁸ Media sosial, sebagai bagian dari lingkungan sosial modern, juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsep diri remaja dan dewasa muda. Interaksi dan umpan balik yang diterima di platform media sosial, seperti jumlah *likes*, komentar, dan pengikut, dapat mempengaruhi

bagaimana individu menilai daya tarik, popularitas, dan kemampuan diri mereka.⁶⁹

Selain lingkungan keluarga dan teman sebaya, masyarakat luas juga berkontribusi dalam membentuk konsep diri individu. Nilai-nilai budaya, norma sosial, dan stereotip yang berlaku dalam masyarakat dapat mempengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri dan bagaimana mereka diperlakukan oleh orang lain. Individu yang berasal dari kelompok minoritas atau yang terstigmatisasi dalam masyarakat mungkin menghadapi tantangan lebih besar dalam mengembangkan konsep diri yang positif karena mereka sering kali menerima pesan-pesan negatif atau diskriminatif dari lingkungan sosial yang lebih luas.⁷⁰ Rasisme, seksisme, dan bentuk-bentuk diskriminasi lainnya dapat secara signifikan merusak konsep diri individu dengan menumbuhkan rasa tidak berharga atau inferior.⁷¹

Dalam konteks yang lebih luas, pemahaman mengenai pengaruh lingkungan dan interaksi sosial terhadap konsep diri memiliki makna penting dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan, psikologi klinis, dan pengembangan sosial. Dalam pendidikan, menciptakan lingkungan kelas yang inklusif dan suportif, di mana setiap siswa merasa diterima dan dihargai, dapat membantu mengembangkan konsep diri akademik yang positif dan meningkatkan motivasi belajar siswa.⁷² Dalam psikologi klinis, memahami bagaimana pengalaman sosial masa lalu telah membentuk konsep diri individu menjadi kunci dalam proses terapi, terutama dalam menangani masalah-masalah seperti depresi, kecemasan sosial, dan gangguan identitas.⁷³ Dalam pengembangan sosial, upaya untuk mengatasi

diskriminasi dan meningkatkan kesetaraan sosial dapat menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi terbentuknya konsep diri yang sehat dan positif bagi seluruh anggota masyarakat.⁷⁴

Konsep diri individu tidak terbentuk dalam ruang hampa, melainkan merupakan produk interaksi yang berkelanjutan dengan lingkungan sosialnya. Keluarga, teman sebaya, masyarakat, dan bahkan media sosial, semuanya berpartisipasi dalam membentuk bagaimana individu melihat dan menilai diri mereka sendiri. Penerimaan dan dukungan sosial adalah nutrisi penting bagi perkembangan konsep diri yang positif, sementara penolakan dan diskriminasi dapat menjadi racun yang merusak fondasi konsep diri. Memahami dinamika ini penting untuk menciptakan lingkungan sosial yang mendukung perkembangan konsep diri yang sehat dan positif bagi setiap individu.

Konsep Diri Evolusi, Relevansi, dan Dinamika

Konsep diri, sebagai inti dari pengalaman subjektif individu, telah lama menjadi pusat perhatian dalam ranah psikologi. Secara fundamental, konsep diri merujuk pada totalitas pandangan dan keyakinan seseorang tentang dirinya sendiri, mencakup beragam dimensi seperti identitas, nilai-nilai personal, kemampuan, dan evaluasi diri secara keseluruhan. Dalam lanskap psikologi kontemporer yang terus berkembang, pemahaman tentang konsep diri melampaui sekadar aspek kognitif dan afektif, tetapi juga mengakui pengaruh signifikan dari konteks sosial dan budaya yang melingkupi individu.⁷⁵ Kajian mengenai konsep diri telah menempuh

perjalanan panjang, berevolusi dari akar filosofis klasik hingga perspektif modern yang dinamis, mencerminkan kompleksitas dan dinamika esensial dari eksistensi manusia.

Perbincangan mengenai konsep diri dapat ditelusuri hingga ke era Yunani kuno, di mana para filsuf terkemuka seperti Socrates dan Plato telah menaruh perhatian pada pentingnya pemahaman diri. Socrates, dengan imperatif terkenal "Kenali dirimu sendiri," menekankan bahwa introspeksi dan refleksi diri adalah jalan utama menuju kebajikan dan kehidupan yang bermakna⁷⁶. Plato, murid Socrates, mengembangkan gagasan ini lebih lanjut dengan mengaitkan pemahaman diri dengan pencapaian pengetahuan dan kebijaksanaan. Dalam pandangan mereka, konsep diri yang jernih dan akurat merupakan prasyarat untuk mencapai *eudaimonia*, atau kebahagiaan dan pemenuhan diri yang hakiki⁷⁷. Meski kerangka kerja mereka bersifat filosofis, gagasan-gagasan ini meletakkan fondasi konseptual bagi kajian psikologis tentang diri di kemudian hari.

Lahirnya psikologi sebagai disiplin ilmu yang empiris pada abad ke-20 membawa transformasi signifikan dalam pemahaman tentang konsep diri. Tokoh-tokoh humanistik seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow tampil sebagai pionir yang menekankan peran sentral konsep diri dalam perkembangan dan kesehatan psikologis individu. Carl Rogers, dengan pendekatan *person-centered therapy*, meyakini bahwa setiap individu memiliki dorongan bawaan untuk aktualisasi diri, yang berarti mencapai potensi penuh mereka. Konsep diri, dalam pandangan Rogers, adalah inti dari struktur

kepribadian dan memainkan peran krusial dalam menentukan bagaimana individu mempersepsi dunia dan berinteraksi dengan lingkungannya⁷⁸. Abraham Maslow, dengan teori hierarki kebutuhannya, juga menempatkan aktualisasi diri sebagai puncak perkembangan manusia, yang sangat terkait dengan pemahaman diri yang mendalam dan penerimaan diri yang positif⁷⁹. Perspektif humanistik ini menandai pergeseran signifikan dari pandangan yang lebih deterministik tentang manusia menuju pandangan yang lebih optimistik dan berorientasi pada potensi.

Di era modern yang ditandai dengan perubahan sosial yang cepat, kompleksitas kehidupan, dan tekanan psikologis yang meningkat, relevansi konsep diri semakin menguat. Individu dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tantangan, baik dalam ranah personal, sosial, maupun profesional. Kemampuan untuk memahami diri sendiri, mengenali kekuatan dan kelemahan, serta memiliki pandangan yang realistis dan positif tentang diri menjadi modal penting untuk navigasi kehidupan yang efektif dan adaptif. Lebih lanjut, penelitian psikologis secara konsisten menunjukkan hubungan erat antara konsep diri dan kesehatan mental. Konsep diri yang positif, yang ditandai dengan penerimaan diri, harga diri yang sehat, dan keyakinan diri yang kuat, berkorelasi signifikan dengan kesejahteraan psikologis yang optimal, kebahagiaan, dan kemampuan untuk mengatasi stres⁸⁰. Sebaliknya, konsep diri yang negatif, yang ditandai dengan keraguan diri, kritik diri yang berlebihan, dan perasaan tidak berharga, dapat menjadi faktor risiko bagi berbagai masalah kesehatan mental seperti depresi,

kecemasan, gangguan makan, dan masalah relasional⁸¹. Pemahaman mendalam tentang konsep diri bukan hanya relevan secara teoretis, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang signifikan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan individu di masyarakat.

Dalam kerangka psikologi kontemporer, konsep diri tidak lagi dipandang sebagai entitas yang statis dan tetap, tetapi sebagai fenomena yang dinamis, fleksibel, dan terus berkembang sepanjang rentang kehidupan. Pandangan ini mengakui bahwa konsep diri dapat berubah dan termodifikasi seiring dengan pengalaman hidup, interaksi sosial, dan refleksi diri yang berkelanjutan⁸². Penelitian terbaru dalam bidang neuropsikologi juga memberikan dukungan empiris untuk pandangan dinamis ini, menunjukkan bagaimana pengalaman, hubungan sosial, dan konteks budaya dapat memengaruhi plastisitas otak dan perkembangan konsep diri individu⁸³. Selain itu, konsep diri juga diakui sebagai konstruksi yang multidimensional, terdiri dari berbagai aspek dan domain yang saling terkait, seperti konsep diri akademik, konsep diri sosial, konsep diri fisik, dan konsep diri emosional⁸⁴. Memahami kompleksitas dan dinamika konsep diri, termasuk faktor-faktor yang memengaruhinya dan implikasinya terhadap berbagai aspek kehidupan, merupakan agenda penting dalam penelitian dan praktik psikologi kontemporer.

Konsep diri merupakan konstruk psikologis yang fundamental dan kompleks, yang telah menjadi fokus kajian lintas zaman, mulai dari filsafat klasik hingga psikologi kontemporer. Evolusi

pemahaman tentang konsep diri mencerminkan perkembangan disiplin psikologi itu sendiri, dari pendekatan filosofis yang introspektif hingga metode empiris dan perspektif multidisiplin yang lebih holistik. Di era modern, konsep diri tidak hanya dipandang sebagai elemen kunci dalam memahami identitas dan pengalaman subjektif individu, tetapi juga sebagai faktor penting yang memengaruhi kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan adaptasi dalam menghadapi kompleksitas kehidupan. Kajian berkelanjutan tentang konsep diri, dengan memperhitungkan aspek dinamis, multidimensional, dan konteks sosial-budaya, akan terus memperkaya pemahaman kita tentang esensi manusia dan membuka jalan bagi intervensi psikologis yang lebih efektif dan berorientasi pada pemberdayaan diri.

Teori-Teori Barat tentang Konsep Diri

Konsep diri merupakan konstruk psikologis yang fundamental dan memainkan peran krusial dalam memahami perilaku, emosi, dan interaksi sosial individu. Secara sederhana, konsep diri dapat didefinisikan sebagai totalitas pandangan dan keyakinan seseorang tentang dirinya sendiri, meliputi persepsi, nilai, dan evaluasi terhadap karakteristik, kemampuan, peran, dan identitasnya⁸⁵. Konsep diri bukanlah entitas statis, melainkan dinamis dan terus berkembang sepanjang rentang kehidupan, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman personal, interaksi sosial, dan budaya⁸⁶. Memahami konsep diri menjadi esensial dalam psikologi karena ia memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, mulai

dari motivasi, kepercayaan diri, hingga kesehatan mental dan relasi interpersonal⁸⁷.

Teori Humanistik Carl Rogers Aktualisasi Diri dan Konsep Diri Positif

Carl Rogers, tokoh utama psikologi humanistik, menekankan pentingnya aktualisasi diri dan konsep diri positif dalam perkembangan kepribadian yang sehat dan berfungsi penuh⁸⁸. Menurut Rogers, setiap individu memiliki kecenderungan bawaan untuk aktualisasi diri, yaitu dorongan untuk mengembangkan potensi dan kemampuan terbaiknya⁸⁹. Konsep diri, dalam pandangan Rogers, terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya, terutama melalui penerimaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*) dari orang-orang signifikan dalam hidupnya⁹⁰. Penerimaan positif tanpa syarat memungkinkan individu untuk mengembangkan konsep diri yang kongruen, yaitu keselarasan antara pengalaman diri (*self-experience*) dengan konsep dirinya (*self-concept*)⁹¹. Sebaliknya, penerimaan positif bersyarat (*conditional positive regard*) dapat menghambat aktualisasi diri dan menyebabkan inkongruensi antara konsep diri dan pengalaman, yang berpotensi menimbulkan masalah psikologis⁹².

Rogers membedakan antara konsep diri riil (*real self*) dan konsep diri ideal (*ideal self*). Konsep diri riil adalah persepsi individu tentang dirinya saat ini, sedangkan konsep diri ideal adalah persepsi individu tentang dirinya sebagaimana ia ingin menjadi⁹³. Kesenjangan (*discrepancy*) yang besar antara konsep diri riil dan

ideal dapat menimbulkan ketidakpuasan dan kecemasan. Terapi yang berpusat pada klien (*client-centered therapy*) yang dikembangkan Rogers bertujuan untuk membantu individu mencapai kongruensi dan mengembangkan konsep diri yang lebih positif dan realistis⁹⁴.

Teori Psikososial Erik Erikson Identitas dan Perkembangan Konsep Diri Sepanjang Hayat

Erik Erikson, seorang psikolog perkembangan ego, menawarkan perspektif psikososial yang menekankan peran interaksi sosial dan budaya dalam pembentukan identitas dan konsep diri sepanjang rentang kehidupan⁹⁵. Teori Erikson terdiri dari delapan tahap perkembangan psikososial, yang masing-masing ditandai dengan krisis psikososial yang harus diatasi individu untuk mencapai perkembangan yang sehat⁹⁶. Tahap kelima, yaitu identitas versus kebingungan peran (*identity vs. role confusion*), yang terjadi pada masa remaja, dianggap sebagai tahap krusial dalam pembentukan identitas diri⁹⁷.

Pada tahap ini, remaja berusaha untuk menjawab pertanyaan "Siapa saya?" dan mengeksplorasi berbagai peran, nilai, dan keyakinan untuk membentuk identitas diri yang koheren dan stabil⁹⁸. Keberhasilan mengatasi krisis identitas akan menghasilkan individu yang memiliki pemahaman yang jelas tentang dirinya, nilai-nilainya, dan arah hidupnya. Sebaliknya, kegagalan dalam mengatasi krisis identitas dapat menyebabkan kebingungan peran, ketidakpastian tentang diri sendiri, dan kesulitan dalam membangun komitmen⁹⁹. Teori Erikson menegaskan bahwa

pembentukan konsep diri dan identitas merupakan proses berkelanjutan yang dipengaruhi oleh interaksi individu dengan lingkungan sosial dan budaya sepanjang hidup¹⁰⁰.

Teori Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead Konsep Diri sebagai Produk Interaksi Sosial

George Herbert Mead, seorang sosiolog dan filsuf sosial, mengembangkan teori interaksionisme simbolik yang menekankan bahwa konsep diri bukanlah bawaan, melainkan terbentuk melalui interaksi sosial dan penggunaan simbol, terutama bahasa¹⁰¹. Menurut Mead, individu belajar tentang dirinya sendiri melalui interaksinya dengan orang lain, dengan mengambil peran (*role-taking*) dan melihat diri sendiri dari perspektif orang lain¹⁰². Proses ini melibatkan pengembangan "diri" (*self*) yang terdiri dari dua aspek: "Aku" (*I*) dan "Saya" (*Me*)¹⁰³.

"Aku" merepresentasikan aspek diri yang spontan, impulsif, dan subjektif, yaitu respons individu yang unik terhadap situasi sosial. "Saya" merepresentasikan aspek diri yang objektif dan sosial, yaitu internalisasi pandangan dan harapan masyarakat terhadap dirinya, yang diperoleh melalui interaksi dengan "orang lain yang digeneralisasi" (*generalized other*)¹⁰⁴. "Orang lain yang digeneralisasi" adalah representasi internal individu tentang sikap, norma, dan nilai-nilai masyarakat secara umum¹⁰⁵. Konsep diri, menurut Mead, adalah hasil dari interaksi dialektis antara "Aku" dan "Saya," di mana individu secara konstan merefleksikan diri sendiri berdasarkan pandangan orang lain dan bereaksi secara spontan¹⁰⁶. Bahasa dan simbol memainkan peran sentral dalam proses ini

karena memungkinkan individu untuk berkomunikasi, berbagi makna, dan membangun pemahaman bersama tentang diri dan dunia sosial¹⁰⁷.

Teori Kaca Diri Charles Horton Cooley Refleksi Sosial dan Pembentukan Konsep Diri

Charles Horton Cooley, seorang sosiolog lainnya, mengembangkan konsep "kaca diri" (*looking-glass self*) yang juga menekankan peran interaksi sosial dalam pembentukan konsep diri¹⁰⁸. Teori kaca diri menyatakan bahwa konsep diri individu terbentuk melalui persepsinya tentang bagaimana orang lain melihat dan menilai dirinya¹⁰⁹. Proses kaca diri terdiri dari tiga tahap: (1) individu membayangkan bagaimana penampilannya di mata orang lain, (2) individu membayangkan penilaian orang lain terhadap penampilannya, dan (3) individu mengembangkan perasaan tentang dirinya sendiri berdasarkan persepsi penilaian orang lain¹¹⁰.

Cooley menekankan bahwa bukan penilaian aktual orang lain yang secara langsung membentuk konsep diri, melainkan *persepsi* individu tentang penilaian tersebut¹¹¹. Persepsi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman masa lalu, hubungan interpersonal, dan interpretasi individu terhadap perilaku orang lain¹¹². Teori kaca diri menyoroti pentingnya interaksi sosial dan umpan balik sosial dalam pembentukan konsep diri, dan bagaimana pandangan orang lain, meskipun dipersepsikan, dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap bagaimana individu melihat dan mengevaluasi dirinya sendiri¹¹³.

Teori-Teori Islam tentang Konsep Diri

Al-Ghazali Pembersihan Jiwa dan Pengendalian Nafsu sebagai Jalan Mengenal Diri

Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali al-Thusi, yang masyhur dikenal sebagai Imam Al-Ghazali, merupakan tokoh sentral dalam tradisi tasawuf Islam yang pemikirannya telah memberikan pengaruh signifikan terhadap perkembangan spiritualitas dan etika Islam sepanjang sejarah. Karya monumentalnya, *Ihya' Ulumuddin*, tidak hanya menjadi panduan komprehensif dalam praktik keagamaan, tetapi juga menawarkan kerangka konsep yang mendalam mengenai psikologi spiritual manusia. Dalam konteks tasawuf, Al-Ghazali menekankan bahwa pengenalan diri (*ma'rifat an-nafs*) merupakan prasyarat esensial untuk mencapai pengenalan akan Tuhan (*ma'rifatullah*). Proses pengenalan diri ini, menurut Al-Ghazali, tidak dapat dipisahkan dari upaya sistematis dalam pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan pengendalian hawa nafsu.

Dalam pandangan Al-Ghazali, jiwa manusia (*nafs*) memiliki peran sentral dalam menentukan kualitas spiritual seseorang. *Nafs* tidak dipandang sebagai entitas tunggal yang monolitik, melainkan sebagai spektrum kondisi psikologis yang berfluktuasi antara kecenderungan baik dan buruk. Al-Ghazali secara rinci menguraikan tingkatan-tingkatan *nafs* untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika internal manusia. Pembagian tingkatan *nafs* ini bukan sekadar kategorisasi deskriptif, tetapi juga merupakan peta jalan spiritual yang mengarahkan seorang salik (pejalan spiritual) dalam

proses pembersihan diri. Dengan memahami tingkatan-tingkatan *nafs*, seorang individu dapat mengidentifikasi kecenderungan dominan dalam dirinya, dan kemudian merancang strategi spiritual yang tepat untuk mengendalikan dan mentransformasi *nafs*-nya menuju kesempurnaan spiritual. Pemahaman ini menjadi fondasi penting dalam ajaran Al-Ghazali tentang pentingnya introspeksi diri dan perjuangan internal (*mujahadah*) dalam mencapai kedekatan dengan Allah.

Tingkatan *nafs* yang pertama dalam konsepsi Al-Ghazali adalah *nafs ammarah bi as-su'* (nafsu yang diperintahkan kepada keburukan). *Nafs* pada tingkatannya didominasi oleh dorongan-dorongan duniawi dan kecenderungan untuk memenuhi keinginan-keinginan materialistik dan hedonistik secara berlebihan. *Nafs ammarah* cenderung abai terhadap nilai-nilai spiritual dan etika, serta lebih mengutamakan kenikmatan saat dan kepuasan indrawi. Ciri-ciri utama *nafs* ini adalah ketidakstabilan, kegelisahan, dan kemunafikan yang kuat pada hal-hal duniawi yang fana. Al-Ghazali menggambarkan *nafs ammarah* sebagai sumber utama perilaku buruk dan dosa, yang menjauhkan manusia dari tujuan hidup yang sebenarnya, yaitu mengabdikan kepada Allah dan mencapai ridha-Nya. Dalam tafsir Al-Qur'an, ungkapan '*inna an-nafsa la'ammaturun bis-su'* (sesungguhnya nafsu itu benar-benar mengajak kepada kejahatan) dalam Surah Yusuf ayat 53 seringkali terkait dengan *nafs ammarah*, menegaskan bahwa kecenderungan alami manusia, tanpa bimbingan spiritual, adalah condong kepada keburukan¹¹⁴.

Tingkatan *nafs* selanjutnya adalah *nafs lawwamah* (nafsu yang mencela diri). Tingkatan ini merupakan tahap perkembangan spiritual yang lebih tinggi dibandingkan *nafs ammarah*. Pada *nafs lawwamah*, terjadi peningkatan kesadaran diri dan mulai muncul suara hati yang mencela ketika seseorang melakukan kesalahan atau melalaikan kewajiban spiritual. *Nafs lawwamah* ditandai dengan tidak adanya konflik internal antara dorongan untuk berbuat baik dan dorongan untuk mengikuti hawa nafsu. Meskipun masih mungkin terjerumus dalam kesalahan, *nafs lawwamah* memiliki kemampuan untuk merasakan penyesalan (*nadm*) dan berupaya untuk memperbaiki diri. Penyesalan ini menjadi indikasi adanya potensi kebaikan dalam diri dan menjadi titik awal untuk proses *taubat* (bertaubat) dan kembali ke jalan yang benar. Al-Ghazali menekankan bahwa keberadaan *nafs lawwamah* merupakan rahmat Allah, karena penyesalan adalah pintu gerbang menuju pembersihan jiwa yang lebih mendalam dan transformasi spiritual. Dalam Al-Qur'an, *nafs lawwamah* disinggung dalam Surah Al-Qiyamah ayat 2, "*wa lā uqsimu bin-nafsi lawwāmah*" (Dan aku bersumpah dengan jiwa yang sangat menyesali dirinya sendiri)¹¹⁵. Sumpah Allah dengan *nafs lawwamah* menunjukkan betapa pentingnya tingkatan ini dalam perjalanan spiritual manusia menuju kesempurnaan.

Tingkatan *nafs* yang tertinggi dalam konsepsi Al-Ghazali adalah *nafs mutmainnah* (nafsu yang tenang dan damai). *Nafs mutmainnah* adalah kondisi jiwa yang telah mencapai ketenangan dan ketentraman batin yang hakiki, karena telah berhasil

mengendalikan hawa nafsu dan sepenuhnya tunduk kepada kehendak Allah. Pada tingkatan ini, individu merasakan kebahagiaan yang sejati, bukan lagi kebahagiaan semu yang ditawarkan oleh dunia. *Nafs mutmainnah* dipenuhi dengan cinta kepada Allah, kerinduan kepada-Nya, dan merasakan kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan. Ketenangan dan ketenangan yang dirasakan oleh *nafs mutmainnah* bukan berarti pasif atau tidak bersemangat, melainkan ketenangan yang produktif, yang mendorong individu untuk terus menerus berbuat kebaikan dan memberikan manfaat kepada sesama. Al-Ghazali menggambarkan *nafs mutmainnah* sebagai tujuan akhir dari perjalanan spiritual, dan sebagai kondisi jiwa yang paling dekat dengan kesempurnaan manusia. Dalam Al-Qur'an, *nafs mutmainnah* disebutkan dalam Surah Al-Fajr ayat 27-30, “*Yā ayyatuhan-nafsul-muṭma'innah, irji'ī ilā rabbiki rāḍiyatan marḍiyyah, fadkhulī fī 'ibādī, wadkhulī jannatī*” (Wahai 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)¹¹⁶. Ayat ini mengisyaratkan bahwa *nafs mutmainnah* adalah jiwa yang layak untuk kembali kepada Allah dan mendapatkan keridhaan serta surga-Nya.

Untuk mencapai tingkatan *nafs mutmainnah*, Al-Ghazali menekankan pentingnya proses pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) melalui berbagai macam ibadah, praktik *zuhud* (hidup sederhana dan tidak berlebihan mencintai dunia), dan upaya terus menerus untuk mendekatkan diri kepada Allah (*taqarrub ilallah*).

Ibadah, baik yang bersifat wajib maupun sunnah, dipandang sebagai sarana utama untuk membersihkan hati dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah. Ibadah tidak hanya dipahami sebagai ritual formal semata, tetapi juga sebagai praktik spiritual yang melibatkan seluruh aspek diri, baik fisik, mental, maupun emosional. *Zuhud*, dalam pandangan Al-Ghazali, bukan berarti meninggalkan dunia sepenuhnya, melainkan mengendalikan kecintaan terhadap dunia agar tidak mendominasi hati dan menjauhkan diri dari Allah. *Zuhud* adalah sikap mental yang menempatkan akhirat sebagai tujuan utama dan dunia sebagai sarana untuk mencapai tujuan tersebut. *Taqarrub ilallah* adalah upaya terus menerus untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui berbagai cara, seperti dzikir, tafakkur, membaca Al-Qur'an, dan berbuat baik kepada sesama. Melalui kombinasi antara ibadah, *zuhud*, dan *taqarrub ilallah*, seseorang secara bertahap dapat membersihkan *nafs*-nya dari kotoran-kotoran duniawi dan mentransformasikannya dari *nafs ammarah* menuju *nafs mutmainnah*.

Pemikiran Al-Ghazali tentang pembersihan jiwa dan pengendalian nafsu menawarkan kerangka kerja yang komprehensif dan mendalam untuk memahami diri dan mencapai kesempurnaan spiritual. Konsep tingkatan *nafs* memberikan peta jalan yang jelas bagi seorang salik dalam mengarungi perjalanan spiritualnya. Melalui pemahaman terhadap *nafs ammarah*, *nafs lawwamah*, dan *nafs mutmainnah*, serta melalui praktik ibadah, *zuhud*, dan *taqarrub ilallah*, manusia dapat berproses untuk membersihkan spiritualitas dan mencapai tingkatan spiritual yang

lebih tinggi¹¹⁷. Ajaran Al-Ghazali ini tidak hanya relevan dalam konteks tasawuf klasik, tetapi juga memiliki nilai aplikatif yang besar dalam kehidupan modern, di mana manusia seringkali terjebak dalam materialisme dan hawa nafsu yang berlebihan. Dengan menginternalisasi ajaran Al-Ghazali, individu dapat menemukan jalan untuk meraih ketenangan batin, kebahagiaan sejati, dan kedekatan dengan Allah SWT.

Al-Qushayri dan Proses Penyucian Diri

Abū al-Qāsim 'Abd al-Karīm Hawāzin al-Qushayri, yang dikenal sebagai Al-Qushayri, adalah tokoh terkemuka dalam tradisi Sufisme dan seorang cendekiawan Muslim klasik yang berpengaruh. Reputasinya tidak hanya bersandar pada keluasan ilmunya dalam bidang fikih, hadis, dan teologi, tetapi juga pada kedalaman pemahamannya tentang tasawuf yang ia tuangkan dalam karya monumentalnya, *Al-Risalah al-Qushayriyah*. Dalam risalah ini, Al-Qushayri menguraikan secara sistematis dan komprehensif tahapan-tahapan penyucian diri yang esensial bagi seorang salik (pejalan spiritual) untuk mencapai makrifatullah, pengetahuan mendalam tentang Allah SWT, dan pemahaman diri yang hakiki.¹¹⁸ Menurut Al-Qushayri, proses mengenal diri secara spiritual tidak terlepas dari upaya berkelanjutan dalam membersihkan jiwa dari berbagai noda duniawi dan menginternalisasi nilai-nilai luhur yang bersumber dari ajaran agama.

Dalam perspektif Al-Qushayri, perjalanan penyucian diri adalah sebuah proses bertahap yang memerlukan kesungguhan dan ketekunan. Tahap awal yang ditekankan adalah **mujahadah**, yang

merujuk pada perjuangan keras melawan hawa nafsu dan kecenderungan duniawi yang dapat menjauhkan manusia dari Allah SWT. Mujahadah bukan sekadar menahan diri dari keinginan-keinginan fisik, tetapi juga melibatkan upaya transformasi internal untuk membersihkan hati dari sifat-sifat tercela seperti riya, ujub, dan hasad.¹¹⁹ Praktik mujahadah ini mencakup berbagai bentuk ibadah dan disiplin spiritual, seperti puasa, qiyamul lail, berdzikir, dan menjauhi perbuatan dosa. Melalui mujahadah yang konsisten, seorang salik diharapkan mampu memunculkan dominasi nafsu amarah dan nafsu lawwamah, serta membangkitkan potensi jiwa yang lebih luhur, yaitu nafsu mutmainnah yang cenderung kepada kebaikan dan kedekatan dengan Allah SWT.

Tahap selanjutnya yang krusial dalam proses penyucian diri menurut Al-Qushayri adalah muraqabah. Muraqabah secara harfiah berarti pengawasan atau observasi, namun dalam konteks tasawuf, ia merujuk pada praktik kontemplasi mendalam dan pengawasan diri yang terus-menerus terhadap kondisi hati. Muraqabah bukan sekadar memikirkan kesalahan dan kekurangan diri, tetapi juga melibatkan kesadaran penuh bahwa Allah SWT senantiasa mengawasi setiap tindakan, perkataan, bahkan jalan pikiran manusia. Kesadaran ini diharapkan dapat menumbuhkan rasa malu kepada Allah SWT untuk berbuat maksimal dan mendorong manusia untuk selalu berupaya melakukan yang terbaik dalam segala hal.¹²⁰ Melalui muraqabah yang mendalam, hati seorang salik akan menjadi lebih jernih dan peka terhadap bisikan ilham dan cahaya hidayah dari Allah SWT.

Puncak dari proses penyucian diri yang diuraikan oleh Al-Qushayri adalah ihsan. Ihsan lebih dari sekadar melakukan perbuatan baik; ia adalah tingkatan spiritual tertinggi yang menekankan kualitas dan motivasi di balik setiap tindakan. Berdasarkan hadis Nabi Muhammad SAW yang terkenal, ihsan didefinisikan sebagai “engkau beribadah kepada Allah seolah-olah Anda melihat-Nya, maka jika Anda tidak melihat-Nya, sesungguhnya Dia melihatmu.”¹²¹ Konsep ihsan ini mengimplikasikan penuh kesadaran dan kehadiran hati dalam setiap ibadah dan aktivitas kehidupan sehari-hari. Seorang yang mencapai tingkatan ihsan akan bertindak dengan motivasi semata-mata mencari ridha Allah SWT, tanpa mengharapkan pujian atau ketidakseimbangan dari manusia. Ihsan mencerminkan pengamalan ajaran agama secara totalitas, baik aspek lahir maupun batin, dan menjadi indikator tercapainya penyucian diri yang paripurna.

Bagi Al-Qushayri, tujuan akhir dari proses penyucian diri ini adalah untuk mengenalkan diri yang sejati. Namun, pemahaman diri yang dimaksud bukanlah sekadar mengenal identitas pribadi atau karakteristik psikologis, melainkan pengenalan diri dalam konteks hubungan dengan Allah SWT. Mengenal diri yang sejati berarti menyadari kelemahan dan keterbatasan diri sebagai hamba yang lemah di hadapan keagungan Allah SWT, serta menyadari ruhani yang dianugerahkan Allah SWT dalam diri manusia sebagai cerminan sifat-sifat ilahi (asmaul husna). Pengenalan diri yang sejati ini hanya dapat dicapai melalui ketulusan dalam beribadah, menjaga

hati dari keabadian duniawi, dan konsistensi dalam menjalani tahapan-tahapan penyucian diri yang telah diuraikan.¹²²

Al-Qushayri melalui *Al-Risalah al-Qushayriyah* memberikan sumbangan pemikiran yang sangat berharga dalam memahami proses penyucian diri dalam tradisi tasawuf. Penekanannya pada tahapan mujahadah, muraqabah, dan ihsan memberikan kerangka kerja yang jelas dan terstruktur bagi para pencari spiritual untuk menempuh jalan menuju pemahaman diri yang lebih dalam dan kedekatan dengan Allah SWT. Ajaran Al-Qushayri tentang penyucian diri ini tetap relevan dan menjadi panduan penting bagi umat Islam di era modern yang menghadapi berbagai tantangan spiritual dan godaan duniawi.

Ibnu Arabi Diri Sebagai Manifestasi Tuhan

Ibnu Arabi, figur sentral dalam tradisi Sufi dan filsafat Islam, dikenal luas atas kontribusinya yang mendalam terhadap pemahaman spiritualitas dan metafisika. Di antara ajaran-ajarannya yang paling berpengaruh adalah konsep *Wahdat al-Wujud* (Kesatuan Wujud), sebuah doktrin yang menyatakan bahwa realitas sejati hanyalah satu, yaitu Wujud Tuhan, dan segala sesuatu selain-Nya adalah manifestasi atau penampakan dari Wujud Tunggal tersebut. Dalam kerangka pemikiran ini, Ibnu Arabi menawarkan perspektif unik tentang hakikat diri manusia, yang dipandang sebagai cerminan atau manifestasi teragung dari Tuhan dalam alam semesta. Pemahaman ini tidak hanya memberikan dimensi spiritual yang mendalam pada konsep diri, tetapi juga mengimplikasikan

jalan khusus menuju pengenalan Tuhan melalui introspeksi dan penyucian diri¹²³.

Konsep *Wahdat al-Wujud* menjadi landasan utama bagi pemahaman Ibnu Arabi tentang diri. Dalam doktrin ini, alam semesta beserta seluruh isinya, termasuk manusia, dipandang sebagai *tajalli* (penampakan) atau manifestasi dari nama-nama dan sifat-sifat Tuhan. Ini berarti bahwa keberadaan segala sesuatu tidak memiliki wujud independen dari Wujud Tuhan. Sebaliknya, wujud segala sesuatu adalah pinjaman atau emanasi dari Wujud yang Maha Esa. Sebagai manifestasi, diri manusia tidak terpisah secara ontologis dari Tuhan; ia adalah cerminan yang, meskipun terbatas, mampu merefleksikan kesempurnaan dan keagungan Tuhan¹²⁴. Dalam perspektif ini, diri bukanlah entitas yang terpisah dan terisolasi, melainkan titik pertemuan antara Yang Abadi dan Yang Fana, antara Yang Mutlak dan Yang Terbatas.

Lebih lanjut, Ibnu Arabi menekankan bahwa pengenalan diri yang hakiki merupakan jalan utama menuju pengenalan Tuhan (*ma'rifatullah*). Pernyataan ini didasarkan pada keyakinan bahwa dalam diri manusia terdapat potensi ilahiah yang tersembunyi, yang apabila digali dan disucikan, akan mampu menyingkapkan Wujud Tuhan yang termanifestasi di dalamnya. Proses pengenalan diri ini bukanlah sekadar eksplorasi psikologis atau filosofis semata, melainkan sebuah perjalanan spiritual yang mendalam yang melibatkan penyucian hati (*tazkiyatun nafs*) dan pembersihan diri dari segala bentuk keterikatan pada dunia material. Melalui praktik-praktik spiritual seperti dzikir, tafakur, dan mujahadah, seorang

individu dapat mengasah kepekaan batinnya dan membuka hijab yang menutupi pandangan hatinya, sehingga mampu menyaksikan manifestasi Tuhan dalam dirinya sendiri¹²⁵.

Pemikiran Ibnu Arabi tentang diri sebagai manifestasi Tuhan menawarkan sebuah perspektif yang transformatif tentang eksistensi manusia. Ia mengajak manusia untuk melihat diri mereka bukan sebagai entitas yang terpisah dari Tuhan, tetapi sebagai cermin yang memantulkan keindahan dan keagungan-Nya. Dengan memahami diri sebagai manifestasi Tuhan, manusia tidak hanya mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang hakikat dirinya, tetapi juga membuka jalan menuju kedekatan dan persatuan dengan Sumber segala Wujud¹²⁶. Ajaran ini memberikan dorongan spiritual yang kuat untuk terus menerus berupaya menyucikan diri dan mendekatkan diri kepada Tuhan, karena di dalam pengenalan diri yang sejati terletak kunci untuk membuka pintu gerbang menuju pengenalan Ilahi.

Rumi Pencarian Diri Melalui Cinta dan Penyatuan dengan Tuhan

Jalaluddin Rumi, lahir di Balkh (sekarang Afganistan) pada tahun 1207 dan wafat di Konya (Turki) pada tahun 1273, merupakan salah satu tokoh sufi yang paling berpengaruh dalam sejarah Islam. Pemikiran dan ajaran Rumi tidak hanya terbatas pada kalangan muslim, tetapi juga meluas secara global, melampaui batas agama dan budaya. Rumi dikenal luas melalui karya-karya sastranya yang kaya akan metafora dan simbolisme, terutama *Masnawi Ma'navi* dan *Diwan-e Shams-e Tabrizi*, yang menjadi sumber inspirasi bagi banyak pencari spiritualitas. Dalam kerangka tasawuf,

Rumi menawarkan perspektif unik mengenai konsep diri, yang dipahami melalui lensa cinta dan penyatuan dengan Tuhan.

Pilar utama pemikiran Rumi tentang diri adalah konsep cinta ilahi (*ishq*). Cinta, dalam pandangan Rumi, bukanlah sekadar emosi manusia biasa, melainkan kekuatan kosmik yang menembus seluruh alam semesta dan menjadi esensi dari keberadaan. Rumi mengajarkan bahwa manusia diciptakan dengan potensi cinta yang tak terbatas, dan potensi ini hanya dapat menemukan isinya yang sejati dalam mencintai Tuhan. Perjalanan mengenal diri, bagi Rumi, identik dengan perjalanan mencintai Tuhan. Dalam syair-syairnya, Rumi seringkali menggunakan metafora kekasih dan yang dicintai untuk menggambarkan hubungan antara manusia dan Tuhan. Manusia adalah kekasih yang merindukan penyatuan dengan Tuhan, sang Kekasih Sejati. Kerinduan ini merupakan dorongan mendasar dalam diri manusia untuk kembali kepada asalnya, yaitu Tuhan. serupa yang diungkapkan oleh Annemarie Schimmel, seorang pakar studi Islam dan tasawuf, bahwa cinta dalam mistisisme Islam, khususnya dalam tradisi Rumi, adalah kekuatan dinamis yang mendorong untuk mencari persatuan dengan Yang Ilahi.¹²⁷

Lebih lanjut Rumi menekankan bahwa mengenal diri sejati tidak mungkin dicapai melalui pendekatan rasional semata, melainkan melalui pengalaman cinta yang mendalam dan transformatif kepada Tuhan. Akal, menurut Rumi, memiliki keterbatasan dan pilihan terjebak dalam dualitas dan fragmentasi dunia materi. Untuk melampaui batas akal dan mencapai pemahaman yang utuh tentang diri, seseorang perlu membuka hati terhadap cinta ilahi. Cinta ini

akan membersihkan hati dari ego dan nafsu rendah (*nafs al-ammarah*), yang merupakan penghalang utama dalam pencarian diri. Ego, dalam perspektif tasawuf, dipandang sebagai ilusi kesadaran diri yang terpisah dari Tuhan, yang menyebabkan manusia merasa terasing dari asal-usul dan tujuan sejatinya.¹²⁸ Melalui cinta kepada Tuhan, ego secara bertahap melebur dan individu menyadari identitas sejatinya sebagai wujud dari sifat-sifat ilahi. Proses pencarian diri melalui cinta ini tidaklah instan, melainkan sebuah perjalanan spiritual yang berkelanjutan atau dalam istilah tasawuf yang dikenal dengan *suluk*. Rumi menggambarkan *suluk* sebagai perjalanan panjang dan penuh liku, yang memerlukan kesabaran, ketekunan, dan penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan. Dalam perjalanan ini, seorang salik (pejalan spiritual) akan melewati berbagai tahapan spiritual (*maqamat*) dan kondisi batiniah (*ahwal*). Tahapan-tahapan ini mencakup taubat, zuhud, wara', sabar, syukur, dan ridha.¹²⁹ Setiap tahapan merupakan ujian dan sekaligus peningkatan spiritual yang mengantarkan salik semakin dekat kepada Tuhan. Dalam *Masnawi*, Rumi memberikan banyak kisah dan perumpamaan yang menggambarkan dinamika perjalanan spiritual ini, termasuk tantangan dan godaan yang menghadang para pencari kebenaran.

Puncak dari perjalanan pencarian diri menurut Rumi adalah *fana* dan *baqa*. *Fana* secara harfiah berarti "kehancuran" atau "lenyap". Dalam konteks tasawuf, *fana* merujuk pada hilangnya ego dan kesadaran diri yang terpisah dari Tuhan. Ketika seorang salik mencapai *fana*, ia tidak lagi memandang dirinya sebagai entitas

yang terpisah, melainkan menyadari bahwa keberadaannya sepenuhnya bergantung dan berasal dari Tuhan. Kondisi *fana* ini bukanlah kehancuran total keberadaan manusia, melainkan kehancuran ego yang palsu untuk membuka jalan bagi kebangkitan diri sejati (*baqa*). *Baqa* berarti "kelangsungan" atau "keabadian". Setelah mencapai *fana* , seorang salik mencapai *baqa* , yaitu keberlangsungan eksistensi dalam Tuhan.

Dalam kondisi *baqa* , individu tidak lagi terpisah dari Tuhan, melainkan hidup dalam kesadaran persatuan yang mendalam dengan-Nya. Kutipan dari *Fihi Ma Fihi* karya Rumi, “Ketika kamu mati dari dirimu sendiri, kamu akan menjadi abadi,”¹³⁰ menggambarkan esensi dari *fana* dan *baqa* ini.

Penyatuan dengan Tuhan dalam pandangan Rumi bukanlah peleburan substansi diri ke dalam substansi ilahi, melainkan penyatuan kesadaran dan kehendak manusia dengan kehendak dan kesadaran Tuhan. Dalam kondisi ini, individu tetap mempertahankan individualitasnya, tetapi individualitas tersebut diterangi dan dikendalikan oleh cahaya ilahi. Penyatuan ini bukanlah akhir dari perjalanan, melainkan awal dari kehidupan yang baru yang penuh makna dan tujuan. Seorang yang telah mencapai penyatuan dengan Tuhan akan memancarkan cinta dan kasih sayang kepada seluruh makhluk, serta menjadi agen perubahan positif di dunia. Hal serupa diungkapkan oleh William Chittick, seorang sarjana terkemuka tentang pemikiran Rumi dan Ibnu Arabi, bahwa konsep penyatuan dalam tasawuf, khususnya dalam tradisi Rumi,

adalah tentang transformasi dan realisasi identitas manusia sejati sebagai hamba dan khalifah Tuhan di bumi.¹³¹

Pemikiran Rumi tentang pencarian diri melalui cinta dan penyatuan dengan Tuhan menawarkan perspektif yang mendalam dan relevan bagi manusia modern. Di tengah hiruk pikuk kehidupan material dan kecenderungan individualisme yang semakin kuat, ajaran Rumi mengingatkan kita akan pentingnya dimensi spiritual dalam kehidupan manusia. Pencarian diri sejati bukanlah pencarian ego yang terlindungi, melainkan perjalanan cinta yang mengarah pada penyatuan dengan sumber segala keberadaan, yaitu Tuhan. Melalui cinta dan penyerahan diri kepada Tuhan, manusia dapat mengatasi batas-batas ego dan nafsu, serta mencapai potensi spiritualitasnya yang tertinggi. Syair-syair dan ajaran Rumi terus menginspirasi jutaan orang di seluruh dunia untuk menempuh jalan cinta dan pencarian diri yang abadi ini.

Suhrawardi Diri Sebagai Manifestasi Cahaya Ilahi dalam Filsafat Isyraqi

Syihabuddin Yahya bin Habash as-Suhrawardi, atau yang lebih dikenal dengan sebutan Suhrawardi Maqtul, merupakan seorang tokoh sufi dan filsuf Persia abad ke-12 yang masyhur dengan pengembangan mazhab filsafat Isyraqi (Illuminationism). Pemikiran Suhrawardi menawarkan perspektif unik tentang hakikat diri manusia dengan memandangnya sebagai pancaran Cahaya Ilahi (*Nur al-Anwar*).

Suhrawardi hidup dalam periode perkembangan signifikan dalam tradisi filsafat Islam, di mana sintesis antara filsafat Yunani,

pemikiran Islam, dan elemen-elemen sufistik mencapai puncaknya. Mazhab Isyraqi yang dirintisnya merupakan sebuah sistem filosofis yang berbeda dari pendekatan Aristotelian yang dominan pada masanya. Jika filsafat *peripatetik* menekankan pada rasio dan demonstrasi logis sebagai alat utama mencapai pengetahuan, *Isyraqi* mengedepankan intuisi intelektual (*hads*) dan iluminasi batin (*isyraq*) sebagai jalan utama menuju kebenaran hakiki.¹³² Hal ini sejalan dengan tradisi sufisme yang menekankan pengalaman spiritual langsung sebagai sumber pengetahuan yang lebih tinggi dan valid daripada sekadar pemahaman rasional.¹³³

Konsep dasar filsafat Isyraqi adalah doktrin tentang Cahaya (*Nur*). Bagi Suhrawardi, realitas tertinggi adalah Cahaya Mutlak (*Nur al-Anwar*), yang merupakan sumber segala wujud dan keberadaan.¹³⁴ Cahaya dalam filsafat Isyraqi bukan hanya sekadar fenomena fisik, melainkan prinsip metafisik yang mendasar. Cahaya adalah esensi keberadaan, kebenaran, dan keindahan. Segala sesuatu di alam semesta, dari entitas spiritual tertinggi hingga objek material terendah, dilihat sebagai manifestasi atau gradasi Cahaya Ilahi.¹³⁵ Dalam konteks ini, Suhrawardi memandang diri manusia sebagai *nur* atau cahaya yang memancar dari sumber utama, yaitu *Nur al-Anwar*.

Menurut Suhrawardi, setiap individu memiliki *nur* ilahi yang inheren dalam dirinya. *Nur* ini bukan sekadar metafora, melainkan esensi ontologis diri manusia. Sebagai cahaya yang berasal dari Tuhan, diri manusia memiliki potensi bawaan untuk mencerminkan sifat-sifat dan keindahan Ilahi. Namun, *nur* ini seringkali tertutupi

oleh "kegelapan" nafsu dan keterikatan pada dunia material.¹³⁶ "Kegelapan" di sini bukanlah entitas negatif yang independen, melainkan keterbatasan dan ketercampuran cahaya dengan non-eksistensi, yang menjauhkan diri dari kesadaran akan sumber cahayanya.¹³⁷

Untuk mengenal diri sebagai Cahaya Ilahi, Suhrawardi menekankan pentingnya "memperbaiki dan menghidupkan kembali cahaya tersebut melalui ilmu dan kesucian."¹³⁸ Ilmu di sini bukan hanya sekadar pengetahuan rasional atau informasi intelektual, tetapi juga *ma'rifah*, yaitu pengetahuan intuitif dan spiritual yang diperoleh melalui kontemplasi dan pengalaman batiniah. Melalui ilmu yang sejati, seseorang dapat memahami hakikat dirinya sebagai cahaya dan hubungannya yang esensial dengan *Nur al-Anwar*.

Selain ilmu, kesucian (*tazkiyah*) juga memegang peranan krusial dalam menghidupkan kembali cahaya diri. Kesucian meliputi pembersihan diri dari nafsu rendah, egoisme, dan keterikatan pada dunia material. Melalui praktik-praktik spiritual seperti ibadah, dzikir, dan kontemplasi, seseorang berusaha untuk memurnikan hatinya dan menyingkirkan "kegelapan" yang menutupi cahaya dirinya.¹³⁹ Proses *tazkiyah* ini bukanlah sekadar pengekangan nafsu, melainkan transformasi batiniah yang mengarah pada penyelarasan kehendak diri dengan Kehendak Ilahi.

Perjalanan spiritual menurut Suhrawardi adalah perjalanan menuju "penerangan batin" (*isyraq bathini*), di mana individu berusaha "mengatasi kegelapan nafsu dan mencapai cahaya Tuhan yang terang benderang."¹⁴⁰ Penerangan batiniah ini bukanlah

sesuatu yang dicapai secara instan, melainkan sebuah proses gradual dan berkelanjutan. Seiring dengan peningkatan ilmu dan kesucian, cahaya diri semakin terang dan jelas, hingga pada akhirnya mencapai puncaknya dalam pengalaman *ittihad* atau penyatuan dengan Yang Maha Cahaya.¹⁴¹ Dalam kondisi *ittihad*, kesadaran diri individu melebur dalam kesadaran Ilahi, dan diri menyadari sepenuhnya hakikatnya sebagai pancaran Cahaya Ilahi.

Konsep diri sebagai Cahaya Ilahi dalam pemikiran Suhrawardi memiliki implikasi etis dan spiritual yang mendalam. Pertama, konsep ini memberikan landasan ontologis bagi martabat dan kemuliaan manusia. Sebagai pancaran Cahaya Ilahi, setiap manusia memiliki nilai inheren dan potensi yang tak terbatas untuk mencapai kesempurnaan spiritual. Kedua, konsep ini mendorong manusia untuk senantiasa berusaha memurnikan diri dan meningkatkan kesadaran spiritualnya. Perjalanan suluk menuju penerangan batiniah menjadi tujuan hidup yang tertinggi, yang memandu individu dalam setiap aspek kehidupan. Ketiga, konsep ini menekankan pentingnya cinta dan kasih sayang dalam hubungan antar manusia. Karena setiap individu adalah manifestasi Cahaya Ilahi, maka memperlakukan sesama dengan hormat dan cinta adalah bentuk penghormatan terhadap Cahaya Ilahi yang terkandung dalam diri mereka.

Pemikiran Suhrawardi tentang diri sebagai Cahaya Ilahi menawarkan perspektif filosofis dan spiritual yang kaya dan komprehensif. Konsep ini tidak hanya memberikan pemahaman yang mendalam tentang hakikat diri manusia, tetapi juga

menawarkan jalan spiritual yang jelas untuk mencapai kesempurnaan dan penyatuan dengan Yang Maha Cahaya. Melalui ilmu dan kesucian, manusia dapat menghidupkan kembali cahaya Ilahi yang terkandung dalam dirinya, dan menjadikan hidupnya sebagai manifestasi keindahan dan kebenaran Ilahi. Pemikiran Suhrawardi ini tetap relevan dan inspiratif hingga kini, terutama dalam konteks pencarian makna hidup dan pertumbuhan spiritual di era modern.

Al-Hallaj Kemanunggalan dengan Tuhan

Al-Hallaj, atau yang memiliki nama lengkap Abu al-Mughith al-Husayn ibn Mansur al-Hallaj, adalah seorang tokoh sufi kontroversial yang hidup pada abad ke-9 dan ke-10 Masehi. Ia dikenal luas karena ajaran-ajarannya yang mendalam tentang cinta ilahi dan persatuan mistis dengan Tuhan, yang mencapai puncaknya dalam pernyataan yang rumit, "*Ana al-Haqq*" (أنا الحق), yang secara harfiah berarti "Aku adalah Kebenaran". Pernyataan ini, yang diucapkan di tengah puncak pengalaman spiritualnya, mengantarkan Al-Hallaj pada tragedi hukuman mati, namun juga menjadikannya sebagai salah satu ikon utama dalam sejarah tasawuf Islam.

Al-Hallaj lahir di Persia dan menghabiskan sebagian besar hidupnya berkelana untuk mencari ilmu dan pengalaman spiritual. Ia berguru kepada beberapa tokoh sufi terkemuka pada masanya, termasuk Sahl al-Tustari dan 'Amr ibn 'Utsman al-Makki, yang memberikan landasan bagi pemahaman tasawufnya. Namun pemikiran Al-Hallaj kemudian berkembang melampaui ajaran gurugurunya, menjadikannya sosok yang unik dan asli dalam tradisi

sufisme. Pemahaman mendalamnya tentang Al-Qur'an dan Sunnah, dipadukan dengan pengalaman spiritualnya yang intens, membentuk inti dari ajaran-ajarannya. Penting untuk dicatat bahwa Al-Hallaj hidup dalam masa ketika pemikiran rasionalis dan ortodoksi agama mulai mengkristal dalam dunia Islam, sehingga memunculkan yang mistis dan eksprisionistis seringkali dianggap sebagai ancaman terhadap otoritas agama yang mapan.

Pernyataan "Ana al-Haqq" adalah inti dari ajaran Al-Hallaj tentang *ittihad* (الاتحاد), atau kemanunggalan dengan Tuhan. Kata "al-Haqq" (الحق) sendiri adalah salah satu nama Allah dalam Islam, yang berarti "Kebenaran", "Realitas", atau "Yang Nyata". Dalam konteks sufisme, "al-Haqq" Merujuk pada realitas ilahi yang tertinggi. Ketika Al-Hallaj menyatakan "Ana al-Haqq", ia tidak mengklaim dirinya sebagai Tuhan dalam arti literal, melainkan mengungkapkan pengalaman spiritual yang mendalam di mana kesadarannya merasa menyatu dengan Realitas Ilahi. Pemahaman ini tertanam pada konsep bahwa di dalam diri manusia terdapat potensi ilahi, dan melalui penyucian diri serta penyampaian total kepada Tuhan, manusia dapat mencapai tingkat kesadaran di mana dirinya menjadi cermin atau manifestasi dari sifat-sifat ilahi. Annemarie Schimmel menjelaskan bahwa dalam ungkapan *shathiyyat* (ungkapan ekstasi) seperti "Ana al-Haqq", para sufi mengungkapkan luapan cinta ilahi yang melampaui batasan bahasa konvensional. Ungkapan ini bukanlah klaim keilahian, melainkan ekspresi dari kondisi *fana* (الفناء), yaitu peleburan diri

seorang sufi dalam kehadiran ilahi, di mana ego individu menjadi sirna dan yang tersisa hanyalah Realitas Tuhan¹⁴².

Lebih lanjut, pemahaman Al-Hallaj tentang "Ana al-Haqq" berkaitan erat dengan konsep *ma'rifah* (المعرفة), atau pengetahuan spiritual langsung tentang Tuhan. Dalam pandangan Al-Hallaj, pengetahuan sejati tentang Tuhan tidak dapat dicapai melalui akal atau logika semata, tetapi melalui pengalaman langsung dan imajinasi. *Ma'rifah* adalah tingkatan kesadaran yang lebih tinggi, di mana hijab antara hamba dan Tuhan tersingkap, sehingga memungkinkan seorang sufi untuk mengalami kedekatan dan persatuan dengan-Nya. Pengalaman ini biasanya digambarkan sebagai kondisi ekstase dan cinta yang mendalam, yang mendorong sufi untuk mengungkapkan kebenaran spiritual yang dialaminya, meskipun dengan bahasa yang terkadang paradoks atau rumit. Carl Ernst menekankan bahwa dalam tradisi sufisme, pengungkapan-ungkapan seperti "Ana al-Haqq" harus dipahami dalam konteks pengalaman spiritual dan simbolisme mistis, bukan sebagai pernyataan teologis literal. Interpretasi literalis terhadap pengungkapan-pengungkapan ini seringkali gagal untuk menangkap kedalaman makna dan pengalaman yang terkandung di dalamnya¹⁴³.

Dalam konteks psikologi sufistik, pemahaman Al-Hallaj tentang "Ana al-Haqq" juga dapat dikaitkan dengan konsep *nafs* (النفس) atau ego. Al-Hallaj menekankan pentingnya perjuangan melawan ego dan nafsu rendah (*nafs al-ammarah*) untuk mencapai kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Proses ini melibatkan penyucian diri

(*tazkiyat al-nafs*) melalui berbagai praktik spiritual seperti dzikir, shalat, dan meditasi, yang bertujuan untuk melemahkan ego dan memperkuat koneksi dengan dimensi spiritual dalam diri manusia. Ketika seorang sufi berhasil mengatasi ego dan nafsunya, ia mencapai kondisi *nafs al-mutmainnah* (jiwa yang tenang), di mana ia menemukan kedamaian dan kepuasan dalam kedekatan dengan Tuhan. Pada tingkatan spiritual yang lebih tinggi, ketika ego benar-benar sirna dalam *fana*, kesadaran individu seolah-olah menjadi sarana manifestasi bagi Realitas Ilahi, yang mungkin diungkapkan melalui ungkapan seperti "Ana al-Haqq". Hal ini sejalan dengan pandangan Ibn Arabi, seorang sufi besar lainnya, yang mengembangkan konsep *wahdat al-wujud* (وحدة الوجود), atau kesatuan wujud, yang menekankan bahwa semua eksistensi pada hakikatnya berasal dari satu Realitas Tunggal, yaitu Allah.¹⁴⁴ Meskipun terdapat perbedaan antara pemikiran Al-Hallaj dan Ibn Arabi, keduanya menekankan pentingnya pengalaman spiritual dalam memahami hubungan antara manusia dan Tuhan.

Meskipun ajaran Al-Hallaj memiliki pengaruh yang signifikan dalam perkembangan tasawuf, terutama dalam tradisi sufisme Persia dan India, pernyataan "Ana al-Haqq" juga menimbulkan kontroversi dan penentangan dari kalangan ulama ortodoks pada masanya. Mereka melihat ungkapan ini sebagai bentuk *syirik* (menyekutukan Tuhan) dan *hulul* (inkarnasi Tuhan dalam manusia), yang bertentangan dengan prinsip *tauhid* (keesaan Tuhan) dalam Islam. Akibatnya, Al-Hallaj ditangkap, diadili, dan dihukum mati pada tahun 922 Masehi. Eksekusinya menjadi simbol

dari ketegangan antara pengalaman mistis dan ortodoksi agama, serta menjadi titik penting dalam sejarah sufisme¹⁴⁵. Namun, bagi banyak sufi, kematian Al-Hallaj justru semakin mengukuhkan posisinya sebagai martir cinta ilahi dan simbol perjuangan untuk kebenaran spiritual. Jasadnya yang disalib dan dibakar, menurut banyak kisah, tidak mengucapkan keluhan, melainkan terus meneriakkan "Allah! Allah!" hingga akhir hayatnya, menggambarkan keteguhan imannya dan cinta yang tak tergoyahkan kepada Tuhan¹⁴⁶.

Pemahaman Al-Hallaj tentang kemanunggalan dengan Tuhan, yang terangkum dalam pernyataan "Ana al-Haqq", merupakan ekspresi puncak dari pengalaman spiritualnya yang mendalam. Ungkapan ini harus dipahami dalam konteks sufisme, sebagai ungkapan ekstasi dan kondisi *fana*, bukan sebagai klaim keilahian literal. Ajaran Al-Hallaj menekankan pentingnya penyucian diri, perjuangan melawan ego, dan pencarian pengetahuan spiritual langsung (*ma'rifah*) untuk mencapai kedekatan dan persatuan dengan Tuhan. Meskipun ajarannya menimbulkan kontroversi dan penentangan, Al-Hallaj tetap menjadi salah satu tokoh sufi yang paling berpengaruh dan dihormati dalam sejarah Islam, dengan warisan spiritualnya yang terus menginspirasi para pencari kebenaran hingga saat ini. Kisah hidup dan ajaran-ajarannya menjadi pengingat tentang dimensi mistis Islam dan potensi manusia untuk mencapai tingkat spiritualitas tertinggi melalui cinta dan penyerahan diri kepada Yang Maha Esa.

Syekh Dr. Yedi Supriadi dalam Pencarian Keridhaan Allah

Konsep diri merupakan aspek fundamental dalam psikologi manusia, mencakup keseluruhan pandangan individu terhadap dirinya sendiri, termasuk keyakinan, nilai, dan persepsi tentang identitasnya. Dalam konteks Islam, konsep diri mendapatkan dimensi spiritual yang mendalam, terintegrasi dengan keyakinan akan keberadaan Allah SWT dan tujuan hidup yang telah digariskan-Nya. Syekh Dr. Yedi Supriadi, seorang cendekiawan Muslim kontemporer, menawarkan perspektif yang kaya dan relevan mengenai konsep diri dalam Islam, yang berpusat pada upaya pencarian keridhaan Allah SWT sebagai esensi dari pengenalan diri sejati.

Landasan utama pemikiran Syekh Dr. Yedi Supriadi mengenai konsep diri yang dihapus pada firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surah Adz-Dzariyat ayat 56: yang secara harfiah diterjemahkan sebagai *“Aku tidak menciptakan jin dan manusia kecuali agar mereka menyembah-Ku.”* Ayat ini, menurut Syekh Yedi, merupakan titik tolak untuk memahami tujuan penciptaan manusia, yang berimplikasi langsung pada pembentukan konsep diri yang Islami. Beliau menekankan bahwa pemahaman yang benar tentang diri tidak dapat dilepaskan dari kesadaran akan tujuan hidup ini, yaitu beribadah kepada Allah SWT. Konsep diri yang autentik, dalam pandangan Syekh Yedi, adalah representasi seorang hamba ('abd) di hadapan Allah SWT, menyadari sepenuhnya ketergantungan diri kepada-Nya, dan menempatkan ibadah sebagai poros utama kehidupan. Konsep diri dalam Islam bukan semata-mata mata

konstruksi psikologis individu, melainkan sebuah kesadaran teologis yang mendalam tentang hubungan antara manusia sebagai makhluk dan Allah sebagai Khaliq.¹⁴⁷

Lebih lanjut Syekh Yedi Supriadi menjelaskan bahwa ibadah dalam konteks ayat Adz-Dzariyat tidak hanya terbatas pada ritual formal seperti shalat, puasa, atau zakat, tetapi mencakup seluruh aspek kehidupan yang diorientasikan untuk mencari keridhaan Allah SWT. Pengenalan diri yang sejati, adalah proses berkelanjutan untuk memahami kehendak Allah SWT dan berusaha untuk merealisasikannya dalam setiap tindakan dan keputusan. Konsep diri yang Islami mendorong individu untuk terus introspeksi diri (*muhasabah*), memberikan motivasi dan niat dalam setiap berbuat, serta memperbaiki diri agar semakin dekat dengan ridha Allah SWT. Proses ini melibatkan upaya untuk membersihkan hati dari penyakit-penyakit spiritual (*qalb*), seperti riya, ujub, dan takabbur, yang dapat menghalangi terwujudnya konsep diri yang murni dan ikhlas.¹⁴⁸ Syekh Yedi menggarisbawahi bahwa keridhaan Allah SWT bukanlah tujuan yang statis, melainkan sebuah perjalanan spiritual yang dinamis, yang menuntut kesungguhan dan kesabaran dalam meniti jalan-Nya (*sirathal mustaqim*).

Esensi pencarian hakiki dalam, menurut Syekh Yedi, terangkum dalam sebuah doa sufi yang masyhur, yaitu: *Ilahi anta maqsudi wa ridhoka matlubi atini mahabbataka wa ma'rifataka*, yang berarti “Ya Allah, Engkaulah yang kuinginkan, dan keridhaan-Mu-lah yang kucari, berikanlah aku cinta-Mu dan pengetahuan tentang-Mu.” Doa ini, bagi Syekh Yedi, merepresentasikan inti dari konsep diri yang

Islami, menunjukkan bahwa tujuan tertinggi seorang Muslim bukanlah pencapaian duniawi atau pengakuan sosial, melainkan keridhaan Allah SWT. Permintaan dalam doa ini, yaitu mahabbah (cinta kepada Allah) dan ma'rifatullah (pengetahuan tentang Allah), menggambarkan dua aspek penting dalam pencarian keridhaan Allah SWT. Mahabbah menunjukkan berlanjutnya hati yang mendalam kepada Allah SWT, yang mendorong individu untuk selalu berusaha mendekatkan diri kepada-Nya. Sementara ma'rifatullah merupakan puncak pemahaman dan pengenalan terhadap Allah SWT, yang memungkinkan individu untuk memahami keagungan dan kesempurnaan-Nya.¹⁴⁹

Syekh Yedi Supriadi meyakini bahwa konsep diri yang benar dalam Islam hanya dapat diwujudkan melalui proses perendahan diri di hadapan Allah SWT. Sikap *tawadhu* (rendah hati) dan *khusyu'* (khusyuk) dalam beribadah merupakan indikator utama dari konsep diri yang sehat secara spiritual. Ketika seseorang mampu merasakan kehinaan dirinya di hadapan keagungan Allah SWT, ia akan semakin menyadari keterbatasan dan kebergantungannya kepada-Nya. Kesadaran ini akan mendorongnya untuk terus berusaha memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas ibadahnya. Konsep diri yang berbasis pada kerendahan hati ini berbeda dengan konsep diri yang berbasis pada ego atau keakuan, yang seringkali menjerumuskan individu ke dalam kesombongan dan kebanggaan diri yang berlebihan.¹⁵⁰

Konsep diri dalam perspektif Syekh Dr. Yedi Supriadi bukanlah sekedar konstruksi psikologis individu, tetapi sebuah kesadaran

spiritual yang mendalam tentang posisi manusia sebagai hamba Allah SWT. Konsep diri yang Islami tertanam pada pemahaman akan tujuan penciptaan manusia, yaitu beribadah kepada Allah SWT dan mencari keridhaan-Nya.

Pencarian keridhaan Allah SWT menjadi motor penggerak utama dalam proses pengenalan diri sejati, yang direalisasikan melalui ibadah yang ikhlas, introspeksi diri yang berkelanjutan, serta upaya untuk meraih *mahabbah* dan *ma'rifatullah*. Konsep diri semacam ini menawarkan landasan spiritual yang kuat bagi umat Islam untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan terarah, serta mencapai kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat. Pemikiran Syekh Dr. Yedi Supriadi ini relevan dan penting untuk dikaji dan diamalkan, terutama di era modern yang seringkali menjauhkan manusia dari dimensi spiritualitas dalam memahami dirinya sendiri.

Perbedaan dan Persamaan Konsep Diri dalam Psikologi Barat dan Islam

Konsep Diri menurut Pandangan Psikologi

Konsep diri telah lama menjadi fokus kajian sentral dalam disiplin psikologi, menandai signifikansinya dalam memahami perilaku dan pengalaman manusia. Sejak awal perkembangan ilmu psikologi, para ahli telah berupaya untuk merumuskan dan mengkaji konstruk kompleks ini dari berbagai sudut pandang. Pembahasan akan mencakup berbagai pendekatan teoretis, mulai dari psikologi awal hingga perkembangan progresif dalam psikologi humanistik, kognitif, dan sosial, untuk memberikan pemahaman yang komprehensif dan terperinci mengenai konsep diri.

Salah satu tokoh pionir yang meletakkan fondasi bagi kajian konsep diri dalam psikologi adalah William James. Dalam karyanya yang monumental, *The Principles of Psychology*, James (1890) memperkenalkan perbedaan fundamental antara "Me" dan "I" untuk memahami struktur diri. "Saya" merujuk pada diri sebagai objek observasi, yaitu bagaimana individu mempersepsikan dan memberdayakan dirinya sendiri. Aspek "Aku" ini kemudian dibagi lagi menjadi tiga kategori utama: *diri material*, *diri sosial*, dan *diri spiritual*. *Materi diri* mencakup segala sesuatu yang dianggap individu sebagai miliknya, baik tubuh fisik, pakaian, harta benda, maupun orang-orang terdekat. *Diri sosial* merefleksikan pengakuan dan penghargaan yang diterima individu dari orang lain, yang membentuk identitas sosialnya dalam berbagai konteks interpersonal. Sementara itu, *spiritual diri* merupakan ranah batiniah individu, yang meliputi kesadaran akan keadaan internal, pikiran, perasaan, nilai-nilai, dan keyakinan yang mendalam. Di sisi lain, "Saya" merepresentasikan diri sebagai subjek yang aktif mengobservasi, merasakan, berpikir, dan bertindak. "Aku" adalah agen kesadaran yang memberikan pengalaman subjektif dan kontinuitas diri dari waktu ke waktu.¹⁵¹

Perspektif psikologi humanistik yang dipelopori oleh Carl Rogers memberikan kontribusi signifikan dalam memahami konsep diri sebagai inti dari kepribadian dan pengalaman subjektif individu. Rogers (1959) menekankan pentingnya *konsep diri* (konsep diri) sebagai representasi individu tentang dirinya sendiri, termasuk persepsi, nilai, dan keyakinan yang dimilikinya mengenai

karakteristik dan kemampuan. Menurut Rogers, konsep diri yang sehat dan positif merupakan fondasi bagi aktualisasi diri dan kesejahteraan psikologis. Ia juga memperkenalkan konsep *keselarasan* (keselarasan), yang mengacu pada tingkat kesesuaian antara konsep diri individu dengan pengalaman-pengalaman aktualnya. Ketika terdapat keselarasan yang tinggi antara konsep diri dan pengalaman, individu cenderung merasa utuh, autentik, dan berfungsi optimal. Sebaliknya, ketidakselarasan (*incongruence*) antara konsep diri dan pengalaman dapat menimbulkan kecemasan, disorientasi, dan menghambat pertumbuhan pribadi. Rogers berpendapat bahwa individu memiliki dorongan bawaan untuk mencapai aktualisasi diri, yaitu potensi untuk mengembangkan diri secara penuh dan menjadi pribadi yang selaras dan berfungsi sepenuhnya. Proses aktualisasi diri ini sangat dipengaruhi oleh kualitas konsep diri dan tingkat keselarasan individu dengan pengalamannya.¹⁵²

Pendekatan kognitif dalam psikologi juga memberikan wawasan berharga dalam memahami konsep diri melalui lensa proses mental dan representasi pengetahuan. Salah satu konsep kunci dalam perspektif ini adalah *skema diri* (skema diri), yang diperkenalkan oleh Markus (1977). Skema diri merujuk pada struktur kognitif yang terorganisir dan tersimpan dalam memori jangka panjang, yang berisi informasi tentang diri sendiri yang berasal dari pengalaman masa lalu dan generalisasi tentang diri. Skema diri berfungsi sebagai filter dalam memproses informasi yang relevan dengan diri, mempengaruhi bagaimana individu memandang, mengingat, dan

menyebarkan informasi yang berkaitan dengan diri sendiri. Individu cenderung lebih mudah memproses dan mengingat informasi yang konsisten dengan skema dirinya, serta cenderung menginterpretasi informasi baru agar sesuai dengan skema yang sudah ada. Skema diri juga berperan dalam mengatur perilaku dan pengambilan keputusan yang berkaitan dengan diri, karena individu cenderung bertindak dan memilih berdasarkan persepsi diri yang tertanam dalam skemanya. Misalnya, individu yang memiliki skema diri sebagai “orang yang kompeten” akan cenderung mencari tantangan dan mengambil inisiatif, serta mendapatkan keberhasilan dan kegagalan berdasarkan standar kompetensi yang tinggi.¹⁵³

Selain perspektif individu, konsep diri juga dikaji dalam dimensi sosial melalui teori identitas sosial. Teori identitas sosial, yang dikembangkan oleh Tajfel dan Turner (1979), menyoroti pentingnya identifikasi kelompok sosial dalam membentuk identitas diri individu. Menurut teori ini, individu tidak hanya memiliki identitas pribadi yang unik, tetapi juga identitas sosial yang berasal dari anggota dalam kelompok-kelompok sosial tertentu. Identitas sosial memberikan rasa memiliki, kebanggaan, dan makna bagi individu, serta mempengaruhi persepsi diri, perilaku, dan interaksi sosialnya. Proses identifikasi dengan kelompok sosial melibatkan kategorisasi diri menjadi anggota kelompok tertentu (*ingroup*) dan membedakannya dari kelompok lain (*outgroup*). Identifikasi ini dapat didasarkan pada berbagai kategori sosial, seperti etnisitas, agama, gender, pekerjaan, dan lain sebagainya. Identitas sosial tidak bersifat statis, tetapi dapat berubah dan berkembang seiring dengan

perubahan konteks sosial dan pengalaman individu. Teori identitas sosial menekankan bahwa konsep diri individu tidak hanya dibentuk oleh karakteristik pribadi, tetapi juga oleh hubungan sosial dan kelompok-kelompok yang signifikan dalam kehidupannya.¹⁵⁴

Konsep Diri dalam Islam Dimensi Ruhiah dan Akhlak

Perspektif Islam menawarkan kerangka kerja yang unik dan komprehensif dalam memahami konsep diri, yang tertanam kuat pada ajaran al-Quran dan Sunnah. Berbeda dengan pandangan psikologi dan sosiologi modern yang seringkali membatasi konsep diri pada ranah duniawi, Islam memperluas pemahaman ini dengan memasukkan dimensi *ruhiyah* (spiritual) dan *akhlaq* (moral) sebagai landasan utama. Konsep diri dalam Islam tidak hanya berfokus pada identitas pribadi dan sosial, tetapi juga pada pengakuan fundamental akan ketauhidan, yaitu keesaan Allah sebagai satu-satunya Tuhan, dan penegasan status manusia sebagai hamba ('abd) dan khalifah (wakil) Allah di muka bumi.

Al-Quran al-Karim mengisyaratkan kejayaan penciptaan manusia dengan firman-Nya yang menyatakan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya (*ahsanu taqwim*).¹⁵⁵ Ayat ini menegaskan potensi yang melekat pada manusia untuk mencapai derajat spiritual yang tinggi di sisi Allah. Potensi ini mencakup kemampuan akal, hati, dan ruh yang memungkinkan manusia untuk mengenal dirinya, Tuhannya, dan tujuan hidupnya. Namun, di sisi lain, Islam juga mengakui fitrah manusia yang lemah dan cenderung lalai, sehingga berpotensi terjerumus dalam kesesatan dan melupakan jati diri yang sebenarnya.

Dalam konteks ini, konsep diri dalam Islam sangat menekankan pentingnya *muhasabah diri* (introspeksi diri) dan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). *Muhasabah diri* merupakan proses perenungan mendalam terhadap segala aspek diri, baik pikiran, perkataan, maupun perbuatan, hingga sejauh mana diri telah selaras dengan ajaran agama. Melalui *muhasabah*, seorang muslim dapat mengidentifikasi kekurangan dan kelemahan dirinya untuk kemudian diperbaiki dan ditingkatkan. Sementara itu, *tazkiyatun nafs* adalah upaya sistematis untuk membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela dan mendekatkan diri kepada Allah. Proses kedua ini merupakan langkah esensial dalam mengenal diri sejati dan menggapai kedekatan dengan Sang Khalik.¹⁵⁶

Dimensi *ruhiyah* dalam konsep diri Islam menekankan hubungan vertikal dan transenden antara manusia dengan Allah. Hubungan ini diwujudkan melalui ibadah, dzikir, dan pengamalan ajaran agama secara Totalitas. Ibadah dalam Islam bukan sekedar ritual formal, tetapi merupakan ekspresi penghambaan diri yang tulus kepada Allah, pengakuan atas keagungan dan kekuasaan-Nya, serta upaya untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Dzikir, sebagai aktivitas mengingat Allah, berfungsi untuk menenangkan hati dan memperkuat koneksi spiritual. Pengamalan ajaran agama secara keseluruhan, mulai dari rukun iman, rukun Islam, hingga ihsan, menjadi kerangka kerja yang membimbing pengembangan diri secara spiritual. Dimensi *ruhiyah* ini memberikan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam, melampaui sekadar pencapaian materi dan duniawi.

Di sisi lain, dimensi *akhlaq* dalam konsep diri Islam fokus pada pengembangan karakter moral yang mulia (*akhlaqul karimah*) yang sesuai dengan tutunan syariat Islam. Akhlak dalam Islam tidak hanya terbatas pada etika sosial, tetapi juga mencakup etika pribadi, etika dalam keluarga, etika dalam berbisnis, dan etika dalam segala aspek kehidupan. Konsep diri yang berdimensi akhlak menekankan pentingnya kejujuran, keadilan, kasih sayang, kesabaran, dan sifat-sifat mulia lainnya. Pengembangan akhlak yang baik dipandang sebagai cerminan dari keimanan yang kokoh dan kualitas spiritual yang tinggi.

Konsep diri dalam Islam tidak hanya berorientasi pada pencapaian kebahagiaan di dunia, tetapi juga kebahagiaan *ukhrawi* (akhirat). Kehidupan dunia dalam perspektif Islam dipandang sebagai ladang amal untuk meraih kebahagiaan abadi di akhirat. Konsep diri yang Islami senantiasa mencerminkan perbuatan di dunia terhadap kehidupan di akhirat. Kebahagiaan sejati dalam Islam adalah kebahagiaan yang hakiki dan abadi, yaitu keridhaan Allah dan surga-Nya.

Para ahli tasawuf memiliki kontribusi signifikan dalam memperdalam pemahaman tentang konsep diri dalam Islam. Mereka menekankan pentingnya *ma'rifatullah* (mengetahui Allah) sebagai jalan untuk mencapai *ma'rifatun nafs* (mengetahui diri). Menurut perspektif tasawuf, pengenalan diri yang sejati tidak mungkin tercapai tanpa terlebih dahulu mengetahui Allah. Melalui praktik *riyadha* (latihan spiritual) dan *mujahadah* (perjuangan melawan hawa nafsu), seorang muslim berupaya membersihkan

hati dari segala penyakit spiritual dan mencapai kesadaran diri yang lebih tinggi. Praktik-praktik spiritual ini membantu individu untuk menyingkap lapisan-lapisan ego (nafs) yang menghalangi pemahaman yang jernih tentang diri sebagai hamba Allah.¹⁵⁷

Konsep diri dalam Islam merupakan konsep yang holistik dan multidimensi, mencakup dimensi *ruhiyah* dan *akhlaq* yang terintegrasi. Konsep ini memberikan panduan yang jelas bagi setiap Muslim untuk memahami jati dirinya, mengembangkan potensi terbaiknya, dan mencapai kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat. Konsep diri Islami tidak hanya memberikan kerangka pemahaman tentang “siapa aku?”, tetapi juga “untuk apa aku diciptakan?” dan “bagaimana seharusnya aku menjalani hidup ini?”. Dengan memahami dan mengamalkan konsep diri ini, seorang muslim diharapkan dapat mencapai kesempurnaan insan kamil, yaitu manusia yang sempurna di sisi Allah.

Perbedaan dan Persamaan Konsep Diri

Konsep diri, sebagai inti dari pengalaman subjektif manusia, telah menjadi fokus kajian yang signifikan dalam berbagai aliran psikologi. Baik psikologi Barat maupun psikologi Islam sama-sama menaruh perhatian pada pemahaman tentang konsep diri, meskipun pendekatan dan landasan teoretis yang digunakan memiliki perbedaan mendasar. Perbandingan antara kedua perspektif ini mengungkap kekayaan wawasan yang dapat memperluas pemahaman kita tentang kompleksitas jiwa manusia.

Dalam ranah psikologi Barat, konsep diri kerap kali dipahami dalam kerangka sekuler dan individualistik. Orientasi utama

psikologi Barat cenderung pada upaya pengembangan potensi individu secara maksimal, pencapaian aktualisasi diri, dan peningkatan kesejahteraan psikologis individu. Nilai-nilai seperti individualisme, rasionalitas, dan empirisisme menjadi fondasi bagi berbagai teori dan penelitian mengenai konsep diri dalam tradisi Barat. Pemahaman ini menekankan otonomi individu dan kemampuan rasional dalam membentuk dan mengembangkan diri, seringkali dalam konteks yang terpisah dari pertimbangan spiritual atau agama. Fokusnya terletak pada kapasitas manusia untuk mencapai potensi tertinggi mereka melalui upaya pribadi dan pemahaman diri yang rasional.¹⁵⁸

Berbeda dengan psikologi Barat, konsep diri dalam Islam berakar pada teologi dan etika agama. Perspektif Islam menempatkan pengembangan diri sebagai bagian integral dari pengabdian kepada Allah sebagai hamba yang bertakwa. Tujuan utama pengembangan diri bukanlah semata-mata aktualisasi diri dalam arti sekuler, melainkan pencapaian *mardhatillah* (keridhaan Allah) melalui pelaksanaan perintah agama dan menjauhi larangan-Nya. Nilai-nilai spiritualitas, moralitas, dan komitmen kepada agama menjadi landasan utama dalam memahami konsep diri dalam Islam. Konsep diri islami tidak terlepas dari kesadaran akan keberadaan Allah sebagai pusat kehidupan dan tujuan akhir, sehingga pengembangan diri dimaknai sebagai perjalanan spiritual untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta.¹⁵⁹

Perbedaan mendasar lainnya antara psikologi Barat dan Islam terletak pada sumber pengetahuan dan metodologi yang

digunakan. Psikologi Barat secara umum mengandalkan metode ilmiah empiris, observasi, dan eksperimen dalam mengkaji fenomena psikologis, termasuk konsep diri. Pendekatan ini menekankan pada data yang terukur dan terverifikasi melalui penelitian kuantitatif dan kualitatif. Sebaliknya, psikologi Islam bersumber pada wahyu ilahi (Al-Quran dan Sunnah), akal, dan pengalaman spiritual. Wahyu dianggap sebagai sumber pengetahuan tertinggi yang memberikan panduan fundamental tentang hakikat manusia dan tujuan hidup. Akal digunakan untuk memahami dan menafsirkan wahyu, sementara pengalaman spiritual, seperti refleksi dan kontemplasi, juga dianggap sebagai sumber pengetahuan yang valid dalam memahami konsep diri.¹⁶⁰

Meskipun terdapat perbedaan signifikan, terdapat pula persamaan penting antara psikologi Barat dan Islam dalam memahami konsep diri. Kedua perspektif mengakui pentingnya kesadaran diri (*self-awareness*) sebagai langkah awal dalam pengembangan diri. Kesadaran diri memungkinkan individu untuk memahami kekuatan dan kelemahan mereka, serta mengenali potensi yang dimiliki. Selain itu, kedua perspektif juga menekankan pentingnya penerimaan diri (*self-acceptance*). Penerimaan diri berarti mampu menerima diri apa adanya, dengan segala kelebihan dan kekurangan, tanpa terjebak dalam penolakan diri atau idealisasi yang tidak realistis. Lebih lanjut, baik psikologi Barat maupun Islam mengakui pentingnya pengembangan diri (*self-development*) sebagai proses berkelanjutan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia. Pengembangan diri melibatkan upaya untuk

meningkatkan kualitas diri, mengembangkan potensi, dan mencapai tujuan-tujuan yang bernilai. Kedua perspektif juga sepakat bahwa konsep diri dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kepribadian dan keyakinan, serta faktor eksternal, seperti lingkungan sosial dan budaya.

Dalam konteks praktis, perspektif psikologi Barat dan Islam memiliki potensi untuk saling melengkapi. Psikologi Barat dapat menyediakan kerangka kerja konseptual dan teknik-teknik praktis yang berguna untuk memahami dan mengembangkan aspek-aspek psikologis konsep diri, seperti teknik konseling, terapi kognitif, dan pengembangan keterampilan sosial. Sementara itu, Islam dapat memberikan landasan nilai dan tujuan spiritual yang lebih dalam dan bermakna bagi pengembangan diri secara holistik. Integrasi antara kedua perspektif ini dapat menghasilkan pendekatan yang lebih komprehensif dan relevan, khususnya bagi individu Muslim yang berupaya mengembangkan diri secara optimal dalam bingkai nilai-nilai agama. Misalnya, prinsip-prinsip psikologi Barat tentang regulasi emosi dapat diintegrasikan dengan konsep kesabaran dan syukur dalam Islam untuk membantu individu Muslim mengelola emosi negatif secara lebih efektif.¹⁶¹

SIAPA AKU?

Sebuah Pertanyaan yang Tak Pernah Usai

Pertanyaan mendasar "Siapa Aku?" telah menggema sepanjang sejarah peradaban manusia, melintasi batas-batas budaya, agama, dan disiplin ilmu. Bukan sekedar keingintahuan sesaat, melainkan sebuah pencarian eksistensial yang mendalam, yang menyentuh inti keberadaan diri. Pertanyaan ini terus menerus dikemukakan, direfleksikan, dan diinterpretasi ulang dari generasi ke generasi, menandakan sifat yang dinamis dan kompleks. Ia bukan pertanyaan yang memiliki jawaban tunggal dan definitif, melainkan sebuah perjalanan panjang yang melibatkan introspeksi diri, eksplorasi filosofis, kajian psikologis, hingga perenungan spiritual. Inti dari pertanyaan "Siapa Aku?" adalah upaya manusia untuk memahami identitas diri, keberadaan di alam semesta, dan makna keberadaannya yang unik dan individual.

Dari perspektif filosofis, pertanyaan "Siapa Aku?" telah menjadi fokus utama sejak zaman Yunani Kuno. Sokrates, melalui adagiumnya yang terkenal, "Kenali Dirimu Sendiri" (*gnothi seauton*), menekankan pentingnya introspeksi sebagai jalan utama menuju kebijaksanaan dan pemahaman diri. Pemikiran ini kemudian dilanjutkan oleh Plato yang membedakan antara tubuh fisik yang fana dengan jiwa (psike) yang abadi dan rasional, sebagai esensi sejati dari "Aku"¹⁶². Dalam tradisi filsafat Barat modern, René Descartes dengan pernyataan terkenalnya "*Cogito, ergo sum*" ("Aku

berpikir, maka aku ada”) menjadikan kesadaran dan kemampuan berpikir sebagai bukti mendasar keberadaan diri¹⁶³. Descartes menempatkan rasio dan kesadaran sebagai pusat identitas diri, memisahkan “Aku” dari tubuh dan dunia materi di sekitarnya. Lebih lanjut, filsafat eksistensial seperti Jean-Paul Sartre dan Albert Camus menekankan kebebasan dan tanggung jawab individu dalam mendefinisikan “Aku”¹⁶⁴. Bagi mereka, tidak ada esensi manusia yang telah ditentukan sebelumnya; “Aku” terbentuk melalui pilihan-pilihan eksistensial dan tindakan-tindakan yang dilakukan dalam hidup. Filsafat menawarkan berbagai kerangka konsep untuk memahami Aku, mulai dari identifikasi dengan jiwa rasional hingga penekanan pada kebebasan eksistensial dalam pembentukan diri.

Psikologi, sebagai disiplin ilmu yang fokus pada perilaku dan proses mental manusia, juga memberikan kontribusi signifikan dalam menjawab pertanyaan “Siapa Aku?” melalui konsep identitas diri. Erik Erikson, dalam teori perkembangan psikososialnya, mengemukakan bahwa pembentukan identitas merupakan tugas perkembangan utama pada masa remaja¹⁶⁵, di mana individu berusaha untuk mengintegrasikan berbagai peran sosial, nilai-nilai, dan kepercayaan diri menjadi satu kesatuan yang koheren. Proses ini, menurut Erikson, seringkali melibatkan krisis identitas, yaitu periode eksplorasi dan kebingungan dalam mencari jati diri. James Marcia, mengembangkan teori Erikson, mengidentifikasi empat status identitas yang berbeda, yaitu difusi identitas, penyaian identitas, moratorium, dan pencapaian identitas, yang menggambarkan tingkat eksplorasi dan komitmen individu terhadap

identitas diri¹⁶⁶. Selain itu, psikologi kognitif juga mengkaji konsep diri (*self-concept*), yaitu representasi mental individu tentang dirinya sendiri, termasuk keyakinan, nilai, dan atribut yang dianggap penting. Konsep diri ini tidak bersifat statis, melainkan terus berkembang dan berubah sepanjang hidup seiring dengan pengalaman dan interaksi sosial. Dalam konteks ini, "Siapa Aku?" dijawab melalui pemahaman tentang perkembangan psikologis, pembentukan identitas sosial, dan konstruksi kognitif tentang diri.

Dalam ranah spiritualitas dan khususnya dalam tradisi tasawuf dalam Islam, pertanyaan "Siapa Aku?" memperoleh dimensi yang lebih mendalam dan transenden. Tasawuf, sebagai dimensi esoteris Islam, menekankan pentingnya pembersihan diri (*tazkiyatun nafs*) dan pencarian kedekatan dengan Allah SWT melalui pengalaman spiritual langsung. Dalam perspektif tasawuf, "Aku" yang sejati bukanlah ego (*nafs al-ammarah*) yang cenderung pada keinginan duniawi, melainkan ruh atau jiwa yang memiliki potensi ilahiah dan keinginan untuk kembali kepada asalnya, yaitu Allah SWT. Imam Al-Ghazali, seorang tokoh sufi besar, dalam karya monumentalnya *Ihya Ulumuddin*, menjelaskan bahwa pengenalan diri (*ma'rifatun nafs*) merupakan kunci untuk mengenal Allah (*ma'rifatullah*)¹⁶⁷. Beliau mengutip hadis Nabi Muhammad SAW yang berbunyi, "Man 'arafa nafsahu faqad 'arafa Rabbahu" ("Barangsiapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya"). Landasan hadis ini menjadi penting dalam tasawuf, yang menekankan bahwa introspeksi diri yang mendalam akan membawa pada pemahaman tentang sifat-sifat Allah SWT yang termanifestasi dalam diri manusia sebagai makhluk

ciptaan-Nya. Lebih lanjut, Ibnu Arabi, tokoh sufi yang dikenal dengan konsep *Wahdatul Wujud* (Kesatuan Wujud), memandang bahwa "Aku" yang sejati bersifat ilahi dan merupakan manifestasi dari Nama-Nama dan Sifat-Sifat Allah¹⁶⁸. Dalam tampilan ini, pencarian "Siapa Aku?" adalah perjalanan spiritual untuk mewujudkan identitas sejati sebagai hamba Allah dan khalifah di bumi, yang memiliki potensi untuk mencapai kesempurnaan spiritual dan kedekatan dengan Sang Pencipta.

Dalam Al-Quran, pertanyaan "Siapa Aku?" secara implisit terjawab melalui berbagai ayat yang menggambarkan penciptaan manusia, tujuan hidup, dan hubungan manusia dengan Allah SWT. Surah Adz-Dzariyat ayat 56 menjelaskan tujuan penciptaan manusia, *"Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku."* (QS.Adz-Dzariyat : 56)¹⁶⁹. Ayat ini menegaskan bahwa identitas manusia sejati adalah sebagai hamba ('abd) Allah SWT, yang diciptakan untuk beribadah dan mengabdikan diri kepada-Nya. Selain itu, Al-Quran juga menekankan pentingnya *tafakkur* dan *tadabbur*, yaitu memikirkan ciptaan Allah dan makna ayat-ayat-Nya, sebagai jalan untuk memahami diri dan tujuan hidup. Surah Al-Hasyr ayat 21 mengingatkan manusia untuk memikirkan Al-Quran, *"Sekiranya Kami turunkan Al-Quran ini ke sebuah gunung, pasti kamu akan melihat ketundukan terpecah belah disebabkan ketakutannya kepada Allah. Dan perumamaan-perumpamaan itu Kami buat untuk manusia agar mereka berpikir."* (QS. Al-Hasyr: 21)¹⁷⁰. Melalui perenungan dan pengamalan ajaran Al-Quran, manusia dapat

menemukan jawaban atas pertanyaan “Siapa Aku?” dalam kerangka teologis Islam, yaitu sebagai makhluk ciptaan Allah yang memiliki tugas ibadah, kekhilifahan, dan pencarian ridha-Nya¹⁷¹.

Pencarian Identitas di Tengah Zaman Serba Instan

Era digital saat ini ditandai dengan kecepatan dan kemudahan akses informasi dalam segala aspek kehidupan, sebuah fenomena yang kerap disebut sebagai zaman serba instan. Kemudahan ini, meskipun membawa banyak manfaat, juga menghadirkan tantangan tersendiri, terutama dalam konteks pencarian identitas diri. Proses pembentukan dan pematangan identitas, yang secara inheren bersifat kompleks dan membutuhkan waktu, kini dihadapkan pada budaya instan yang menekankan pada kepuasan segera dan solusi cepat.

Salah satu dampak signifikan dari zaman serba instan terhadap pencarian identitas adalah kecenderungan kemunculan untuk mempercepat dan mempercepat proses yang seharusnya bersifat kontemplatif dan mendalam. Individu dihadapkan pada berbagai informasi dan pilihan yang melimpah, namun seringkali terdorong untuk mengambil jalan pintas dalam memahami diri sendiri. Media sosial, misalnya, menawarkan identitas yang dikemas secara instan melalui profil digital yang terkurasi dan interaksi singkat yang diumpangkan. Hal ini mendorong individu untuk mendefinisikan diri berdasarkan validasi eksternal, seperti jumlah 'like' atau komentar, daripada melalui refleksi internal dan pemahaman diri yang autentik. Akibatnya, identitas yang terbentuk cenderung rapuh dan tergantung pada tren dan opini publik.¹⁷²

Selain itu, budaya instan juga memicu kecenderungan untuk menghindari proses yang sulit dan tidak nyaman dalam pencarian identitas. Pembentukan identitas sejati seringkali melibatkan konfrontasi dengan kelemahan diri, perjuangan keraguan, dan melalui masa-masa yang sulit. Namun, zaman serba instan menawarkan penghilangan ketidaknyamanan ini melalui berbagai distraksi dan hiburan yang mudah diakses. Akibatnya, individu cenderung menunda atau bahkan menghindari proses introspeksi yang mendalam, yang merupakan kunci untuk memahami nilai-nilai, minat, dan tujuan hidup yang sebenarnya. Erich Fromm, seorang psikoanalisis humanistik, menekankan pentingnya "seni mencintai" diri sendiri dan orang lain sebagai fondasi identitas yang sehat, yang membutuhkan kesabaran, disiplin, dan konsentrasi, hal-hal yang seringkali terabaikan dalam budaya instan.¹⁷³

Dalam perspektif Islam, pencarian identitas diri memiliki dimensi spiritual yang mendalam. Al-Quran menekankan pentingnya *tafakur* (perenungan) dan *tadabbur* (pemahaman mendalam) sebagai sarana untuk mengenal diri sendiri dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Firman Allah SWT dalam surat Al-Hasyr ayat 18: "Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan." (QS. Al-Hasyr : 18). Ayat ini mengajak manusia untuk senantiasa memikirkan amal perbuatannya dan mempersiapkan diri untuk kehidupan akhirat, yang secara implisit juga mendorong

refleksi diri dan pencarian makna hidup yang hakiki. Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan ayat ini sebagai anjuran untuk melakukan muhasabah diri, yaitu memancarkan diri atas segala perbuatan dan mempersiapkan bekal untuk akhirat.¹⁷⁴

Ajaran tasawuf juga memberikan panduan berharga dalam pencarian identitas di tengah zaman serba instan. Para sufi pentingnya *uzlah* (menyendiri) dan *khalwat* (bersepi) sebagai sarana untuk membersihkan hati dari pengaruh duniawi dan memperdalam koneksi dengan Allah SWT. Melalui praktik-praktik spiritual ini, individu dapat melepaskan diri dari hiruk pikuk dunia luar yang serba instan dan fokus pada introspeksi diri yang mendalam. Al-Ghazali, seorang tokoh sufi dan cendekiawan Muslim terkemuka, dalam karyanya *Ihya Ulumuddin*, menjelaskan pentingnya *muhasabah* (introspeksi) dan *muraqabah* (pengawasan diri) sebagai langkah-langkah penting dalam perjalanan spiritual menuju Allah SWT, yang juga berimplikasi pada pemahaman diri yang lebih mendalam.¹⁷⁵ Jalaluddin Rumi, seorang sufi dan penyair Persia, juga menekankan pentingnya perjalanan batin untuk menemukan identitas sejati, yang ia metaforakan sebagai "perjalanan jiwa".¹⁷⁶

Menghadapi tantangan zaman serba instan dalam pencarian identitas, penting bagi individu untuk mengembangkan kesadaran diri dan kemampuan untuk memilah informasi dan pengaruh yang masuk. Literasi media digital menjadi krusial untuk menghindari terjebak dalam superfisialitas dan validasi instan yang ditawarkan oleh media sosial. Selain itu, mengembangkan kebiasaan refleksi

diri, menyalin, atau praktik-praktik spiritual lainnya dapat membantu individu untuk memperdalam pemahaman diri dan menemukan nilai-nilai yang autentik. Pendidikan karakter dan nilai-nilai agama juga memegang peranan penting dalam membekali generasi muda dengan landasan moral dan spiritual yang kuat, sehingga mereka tidak mudah terbawa arus budaya instan dan mampu membangun identitas yang kokoh dan bermakna. Menurut UNESCO, pendidikan karakter dan literasi media adalah kunci untuk menghadapi tantangan era digital dan membangun masyarakat yang berdaya dan bertanggung jawab.¹⁷⁷ Zaman serba instan menghadirkan tantangan sekaligus peluang dalam pencarian identitas. Meskipun budaya instan cenderung segera mendorong kedangkalan dan kepuasan, individu tetap memiliki kemampuan untuk mengambil kendali atas proses pembentukan identitas diri. Dengan mengembangkan kesadaran diri, media literasi, dan melibatkan diri dalam praktik-praktik refleksi dan spiritual, individu dapat mempelajari kompleksitas zaman ini dan menemukan identitas yang autentik, bermakna, dan terbebani pada nilai-nilai luhur. Pencarian identitas di era serba instan bukanlah hal yang mustahil, namun memerlukan kesadaran, upaya, dan komitmen untuk melampaui godaan instan dan menggali kedalaman diri.

Kegelisahan Modern dan Krisis Identitas

Era globalisasi dan kemajuan teknologi digital telah membawa perubahan mendasar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam proses pembentukan identitas diri, terutama di kalangan remaja. Keterbukaan informasi dan interkonektivitas

global menawarkan spektrum pilihan yang luas dan beragam, memberikan peluang eksplorasi diri yang sebelumnya tidak terbayangkan. Namun, di balik potensi positif ini, tersembunyi tantangan kompleks yang memicu kegelisahan modern serta krisis identitas pada generasi muda.

Kegelisahan modern dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas, tidak nyaman, dan kebingungan yang muncul sebagai respon terhadap kompleksitas dan kehidupan kontemporer. Fenomena ini diperparah oleh arus informasi yang deras, perubahan sosial budaya yang cepat, serta tekanan untuk beradaptasi dengan tuntutan zaman yang terus berkembang. Pada konteks terbentuknya identitas, kegelisahan ini termanifestasi dalam bentuk keraguan diri, kebingungan mengenai peran dan tujuan hidup, serta ketidakmampuan untuk membuat pilihan yang pasti terkait dengan jati diri. Hal ini sejalan dengan pandangan Giddens yang menyatakan bahwa modernitas membawa konsekuensi berupa individualisasi dan reflektivitas diri yang intens, di mana individu dituntut untuk terus-menerus membangun narasi identitas diri mereka sendiri di tengah lanskap sosial yang cair dan berubah-ubah.¹⁷⁸

Krisis identitas, dalam perspektif psikologi perkembangan, merujuk pada masa-masa sulit dan kesusahan yang dialami individu dalam mencari dan menegaskan jati diri mereka. Erik Erikson, dalam teori perkembangan psikososialnya, menempatkan krisis identitas sebagai tahapan penting dalam perkembangan remaja. Di era modern, krisis identitas tidak lagi menjadi fenomena eksklusif masa

remaja, melainkan dapat bertahan hingga dewasa muda, bahkan dewasa madya.¹⁷⁹ Hal ini disebabkan oleh kompleksitas pilihan dan ekspektasi yang dihadapi individu di era globalisasi. Internet dan media sosial, misalnya, membuka akses terhadap beragam identitas dan gaya hidup, yang meskipun memberikan inspirasi dan referensi, juga dapat menimbulkan kebingungan dan perasaan tidak memadai pada individu yang sedang berjuang untuk menemukan jati diri mereka. Salah satu faktor utama yang memicu kegelisahan modern dan krisis identitas adalah paradoks pilihan. Di satu sisi, ringkasan pilihan dianggap sebagai indikator kemajuan dan kebebasan. Namun, di sisi lain, terlalu banyak pilihan justru dapat memberdayakan kemampuan individu untuk membuat keputusan dan merasa puas dengan pilihan yang telah diambil. Fenomena *Choice Overload* ini dijelaskan secara mendalam oleh Barry Schwartz dalam bukunya *The Paradox of Choice*, yang menunjukkan bahwa semakin banyak pilihan yang tersedia, semakin besar potensi individu untuk mengalami kecemasan, penyesalan, dan ketidakpuasan.¹⁸⁰ Dalam konteks identitas, remaja yang terpapar pada berbagai macam identitas dan gaya hidup melalui media sosial dan internet dapat merasakan keahlian dan kebingungan dalam memilih mana yang paling sesuai dengan diri mereka. Hasilnya, proses pencarian identitas menjadi lebih panjang dan penuh dengan keraguan.

Selain itu, budaya konsumsi dan materialisme yang merajalela di era globalisasi juga turut memperparah krisis identitas. Identitas diri akhirnya dikaitkan dengan kepemilikan materi dan gaya hidup konsumtif, yang dipromosikan secara masif melalui media massa

dan iklan. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan seperti ini cenderung mencari validasi diri melalui pengakuan sosial yang diperoleh dari konsumsi barang-barang mewah dan tren terbaru. Akibatnya, identitas diri menjadi rapuh dan rapuh, karena dibangun di atas fondasi nilai-nilai materialistis yang tidak stabil. Hal ini diperkuat oleh pandangan Baudrillard tentang masyarakat konsumen, di mana identitas individu dibentuk oleh media simulakra dan representasi, bukan oleh pengalaman dan nilai-nilai yang otentik.¹⁸¹

Tekanan sosial dan persaingan sosial yang intens di media sosial juga berkontribusi signifikan terhadap kegelisahan dan krisis identitas. Media sosial seringkali menampilkan representasi diri yang ideal dan terpola, menciptakan standar kecantikan, kesuksesan, dan kebahagiaan yang tidak realistis. Remaja yang terus-terusan terpapar pada citra diri ideal tersebut dapat merasa tidak adekuat, minder, dan cemas akan penilaian orang lain. Perbandingan sosial yang konstan di media sosial dapat memicu perasaan *takut ketinggalan* (FOMO) dan *ketidakmampuan*, yang pada akhirnya menghambat proses pembentukan identitas diri yang sehat dan positif. Sherry Turkle, dalam studinya tentang teknologi dan koneksi sosial, menyoroti bagaimana media sosial dapat menciptakan ilusi keintiman dan koneksi, namun pada saat yang sama dapat mengisolasi individu dan memberikan perasaan kesepian dan tidak aman.¹⁸²

Untuk mengatasi kegelisahan modern dan krisis identitas di era globalisasi, diperlukan upaya yang komprehensif dan multidimensi. Pertama, pendidikan karakter dan nilai-nilai moral yang kuat perlu

ditanamkan sejak usia dini. Pendidikan yang fokus pada pengembangan diri yang holistik, termasuk aspek spiritual, emosional, dan sosial, dapat membantu remaja untuk membangun fondasi identitas yang kokoh dan bermakna. Nilai-nilai luhur universal, seperti kejujuran, empati, tanggung jawab, dan kasih sayang, perlu diinternalisasikan sebagai landasan moral dalam menghadapi tantangan zaman. Dalam konteks agama Islam, nilai-nilai akhlakul karimah yang diajarkan dalam Al-Quran dan Hadis dapat menjadi pedoman hidup yang berharga dalam menemukan jati diri dan tujuan hidup yang sejati. Al-Quran misalnya, menekankan pentingnya *taqwa* dan *ihsan* sebagai landasan moral dalam berinteraksi dengan diri sendiri, sesama manusia, dan lingkungan.¹⁸³

Kedua, literasi media dan digital perlu ditingkatkan untuk membekali remaja dengan kemampuan berpikir kritis dalam menyaring informasi dan memahami dampak media sosial. Pendidikan media dan digital dapat membantu remaja untuk mengenali bias dan manipulasi informasi di media sosial, serta mengembangkan strategi untuk menggunakan media sosial secara bijak dan sehat. Remaja perlu diajar agar tidak mudah dipengaruhi oleh citra diri ideal yang ditampilkan di media sosial dan untuk mengembangkan rasa percaya diri yang berdasarkan pada nilai-nilai internal dan prestasi nyata, bukan pada validasi eksternal. Dalam konteks ini, pemahaman terhadap prinsip-prinsip etika komunikasi dalam Islam, sebagaimana dijelaskan dalam tafsir-tafsir Al-Quran dan hadis, dapat menjadi panduan dalam berinteraksi secara positif dan bertanggung jawab di ruang digital.¹⁸⁴

Ketiga, dukungan psikologis dan sosial yang memadai perlu disediakan bagi remaja yang mengalami kecemasan dan krisis identitas. Konseling individu dan kelompok, program mentoring, serta dukungan komunitas sebaya dapat membantu remaja untuk mengatasi masalah emosional dan mengembangkan strategi *coping* yang efektif. Orang tua, guru, dan tokoh masyarakat juga memegang peran penting dalam memberikan bimbingan dan dukungan moral kepada remaja.

Menciptakan lingkungan sosial yang suportif dan inklusif, di mana remaja merasa diterima dan dihargai apa adanya, dapat membantu mereka untuk membangun rasa percaya diri dan mengembangkan identitas diri yang positif. Dalam perspektif tasawuf, pentingnya *mujahadah* dan *riyadhah* dalam membersihkan hati dan jiwa dari penyakit-penyakit spiritual seperti *ujub*, *riya*, dan *hasad* dapat menjadi jalan untuk mencapai ketenangan batin dan menemukan identitas diri yang sejati di hadapan Allah SWT.¹⁸⁵

Kegelisahan modern dan krisis identitas merupakan tantangan signifikan yang dihadapi generasi muda di era globalisasi. Kompleksitas pilihan, konsumsi budaya, tekanan media sosial, dan perubahan sosial budaya yang cepat merupakan faktor-faktor yang memicu fenomena ini. Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan upaya bersama dari berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, pemerintah, dan masyarakat, dalam meningkatkan karakter pendidikan, literasi media, dan dukungan psikologis bagi remaja. Dengan upaya yang komprehensif dan berkelanjutan, diharapkan generasi muda dapat mengembangkan identitas diri yang kuat,

positif, dan adaptif, sehingga mampu menghadapi kompleksitas kehidupan modern dengan lebih bijaksana dan bermakna.

Intervensi dan Dukungan untuk Membangun Identitas Diri yang Sehat

Dalam ranah perkembangan individu, identitas diri menempati posisi sentral yang secara signifikan memengaruhi berbagai aspek kehidupan, mulai dari interaksi sosial hingga kapasitas intelektual dan kestabilan emosional. Pembentukan identitas yang positif dan sehat adalah proses kompleks yang tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman personal, tetapi juga oleh interaksi dengan lingkungan sosial, dinamika keluarga, dan norma-norma budaya yang berlaku di masyarakat. Intervensi dan dukungan yang terarah dan efektif menjadi sangat penting dalam membimbing individu menuju pembentukan identitas diri yang kokoh dan adaptif. Proses ini memerlukan pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan identitas dan strategi yang tepat untuk memfasilitasi perkembangan yang sehat.

Intervensi yang dirancang untuk memperkuat identitas diri dapat mengambil berbagai bentuk, mencakup pendekatan psikologis, sosial, dan pendidikan. Sumber daya intervensi ini bukan hanya menyediakan dukungan moral yang esensial, tetapi juga membekali individu dengan keterampilan dan strategi yang dibutuhkan untuk mengatasi tantangan yang inheren dalam proses pembentukan identitas. Sebagai contoh, program bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman diri siswa, yang pada gilirannya membantu mereka

dalam merumuskan arah dan tujuan hidup yang diinginkan. Program-program ini menyediakan wadah bagi siswa untuk mengeksplorasi nilai-nilai, minat, dan potensi mereka, serta mengembangkan kemampuan untuk membuat keputusan yang selaras dengan identitas diri yang sedang berkembang¹⁸⁶.

Dukungan sosial juga merupakan pilar penting dalam proses pembentukan identitas diri yang sehat. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang dikelilingi oleh jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki identitas diri yang lebih stabil dan positif. Aspek ini menjadi sangat relevan dalam konteks keluarga, di mana komunikasi yang terbuka dan penerimaan tanpa syarat dapat menciptakan fondasi yang kokoh bagi individu untuk mengeksplorasi berbagai aspek diri mereka tanpa dihantui rasa takut akan penilaian negatif. Lingkungan keluarga yang suportif memungkinkan individu untuk merasa aman dalam bereksperimen dengan peran dan nilai yang berbeda, yang merupakan bagian penting dari proses identifikasi diri¹⁸⁷.

Dalam perspektif spiritual dan tasawuf, pemahaman diri yang mendalam dipandang sebagai langkah awal yang krusial dalam membangun identitas yang sehat. Jalaluddin Rumi, seorang tokoh sufi terkemuka, menekankan bahwa pemahaman diri dan kedekatan spiritual dengan Tuhan adalah dua dimensi yang tidak terpisahkan dalam upaya menemukan jati diri yang hakiki. Dalam pandangan ini, perjalanan menuju identitas yang sehat tidak hanya melibatkan aspek fisik dan mental, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang mendalam dan pencarian makna hidup yang lebih tinggi¹⁸⁸. Teks-

teks tasawuf sering kali menggambarkan proses pencarian identitas diri sebagai perjalanan spiritual yang melibatkan introspeksi mendalam dan refleksi tentang hubungan individu dengan Sang Pencipta.

Pada tingkat kebijakan, pemerintah dan lembaga pendidikan memiliki peran krusial dalam merancang dan mengimplementasikan program-program yang secara aktif mendukung perkembangan identitas diri di kalangan remaja dan anak-anak. Program-program yang berfokus pada penerimaan keragaman, seperti pelatihan inklusif dan pengembangan keterampilan sosial, dapat membantu individu merasa lebih diterima dan dihargai dalam komunitas mereka. Rasa diterima dan dihargai ini merupakan faktor penting yang mendukung perjalanan individu menuju identitas diri yang positif dan sehat. Kebijakan dan program yang efektif harus dirancang untuk mengatasi berbagai hambatan yang mungkin dihadapi individu dalam proses pembentukan identitas, termasuk diskriminasi, marginalisasi, dan kurangnya akses terhadap sumber daya yang mendukung¹⁸⁹.

Dalam konteks ajaran agama, baik Al-Qur'an maupun hadis menyediakan panduan berharga untuk pembangunan identitas diri yang seimbang. Sebagai contoh, surat Al-Hujurat ayat 13 menegaskan bahwa kemuliaan seseorang di sisi Allah SWT tidak ditentukan oleh status sosial atau atribut fisik, melainkan oleh tingkat ketakwaan dan kedekatan spiritual kepada-Nya. Ayat ini menekankan bahwa identitas sejati seseorang terletak pada kualitas spiritual dan moral, bukan pada pencapaian material atau

pengakuan sosial¹⁹⁰. Ayat ini memberikan perspektif penting bahwa identitas sejati tidak bersifat eksternal atau dangkal, melainkan berakar pada nilai-nilai spiritual yang mendalam.

Membangun identitas diri yang sehat adalah proses berkelanjutan yang memerlukan intervensi yang komprehensif dan dukungan yang berkelanjutan dari berbagai pihak. Melalui pendekatan psikologis, pendidikan, sosial, dan spiritual yang terintegrasi, setiap individu dapat diberikan alat dan sumber daya yang dibutuhkan untuk mengeksplorasi dan mengembangkan jati diri mereka secara optimal. Dengan perhatian yang tepat dan upaya kolaboratif dalam mendukung proses pembentukan identitas diri, masyarakat dapat menumbuhkan individu-individu yang tidak hanya memiliki pemahaman diri yang kuat, tetapi juga mampu memberikan kontribusi positif dan berarti bagi lingkungan sekitar mereka. Proses ini bukan hanya penting bagi perkembangan individu secara personal, tetapi juga esensial bagi pembangunan masyarakat yang inklusif dan harmonis secara keseluruhan.

Krisis Sunyi Ketika Kita Tak Lagi Mengenali Bayangan Sendiri

Krisis identitas bukan hanya tentang mencari tahu siapa diri kita, tetapi juga tentang memahami bagaimana orang lain memandang kita. Ketika keberadaan kita diukur dari jumlah "like" yang kita terima, kita mungkin kehilangan kontak dengan jati diri kita yang sebenarnya. Krisis identitas dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk sekolah, hubungan sosial, dan kesehatan mental. Tanpa dukungan yang tepat, krisis identitas dapat berdampak negatif pada perkembangan masa depan mereka. Untuk

mengatasi krisis identitas, penting untuk mencari dukungan dari keluarga, teman, atau profesional. Pendidikan tentang kesehatan mental dan pengembangan pribadi dapat membantu remaja mengatasi krisis ini dengan lebih baik. Program yang mengajarkan keterampilan mengatasi masalah, manajemen stres, dan pemahaman diri dapat memberikan alat yang berharga bagi remaja untuk mengelola emosi dan pikiran mereka selama masa transisi ini.

Pencarian jati diri adalah perjalanan seumur hidup. Dengan pemahaman dan dukungan yang tepat, kita dapat menghadapi tantangan ini dan menemukan jati diri kita yang sebenarnya di tengah dunia yang terus berubah. Menurut teori perkembangan psikososial Erik Erikson, krisis identitas merupakan masalah umum yang dihadapi oleh remaja¹⁹¹¹⁹². Selama tahap ini, remaja mencoba mencari tahu siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka. Mereka mungkin bereksperimen dengan identitas, keyakinan, dan nilai yang berbeda, yang dapat menyebabkan kebingungan dan ketidakpastian. Penelitian telah menunjukkan bahwa krisis identitas dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan harga diri yang rendah¹⁹³. Sebuah penelitian oleh Crocetti et al. menemukan bahwa remaja yang mengalami krisis identitas lebih mungkin melaporkan gejala depresi, kecemasan, dan harga diri yang rendah. Namun, dengan dukungan dan pendidikan yang tepat, remaja dapat belajar mengelola emosi dan pikiran mereka selama masa transisi ini. Sebuah penelitian oleh Meeus et al. menemukan bahwa remaja yang menerima dukungan

dari orang tua dan teman sebaya cenderung mengembangkan identitas yang jelas dan stabil¹⁹⁴.

Program yang mengajarkan keterampilan mengatasi masalah, manajemen stres, dan pemahaman diri dapat memberikan alat yang berharga bagi remaja untuk mengelola emosi dan pikiran mereka selama masa transisi ini. Sebuah studi oleh Lerner dkk, menemukan bahwa remaja yang berpartisipasi dalam program yang mengajarkan keterampilan ini melaporkan tingkat harga diri yang lebih tinggi dan tingkat depresi yang lebih rendah.¹⁹⁵ Krisis identitas merupakan masalah umum yang dihadapi remaja dan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Namun, dengan dukungan dan pendidikan yang tepat, remaja dapat belajar mengelola emosi dan pikirannya pada masa transisi ini. Pencarian identitas adalah perjalanan yang panjang, dan dengan pemahaman dan dukungan yang tepat, kita dapat menemukan diri sejati kita di dunia tengah yang terus berubah.

Diri yang Dibentuk oleh Likes, Ekspektasi, dan Trauma Daya Tarik *Likes* dan Validasi Diri di Era Digital

Fenomena likes pada platform media sosial telah bertransformasi menjadi mata uang sosial yang dominan di ranah digital. Di era keterhubungan tanpa batas ini, jumlah *likes* yang diraih pada sebuah unggahan seringkali diinterpretasikan sebagai barometer penerimaan sosial, popularitas, dan bahkan, validasi diri bagi penggunanya¹⁹⁶. Kecenderungan ini menjadi semakin relevan dan krusial, terutama bagi kelompok remaja yang tengah berada dalam fase pencarian identitas diri yang intens. Pujian dan

pengakuan yang dimanifestasikan melalui *suka* memiliki kekuatan untuk memicu pelepasan dopamin di otak, sebuah neurotransmitter yang berperan penting dalam sensasi kesenangan dan penghargaan¹⁹⁷. Reaksi biologis ini kemudian menciptakan sebuah siklus adiktif terhadap validasi digital, di mana individu terus menerus mencari pengakuan eksternal untuk memelihara rasa berharga diri. Efek ini diperkuat oleh prinsip penguatan positif dalam psikologi perilaku, yang menyatakan bahwa perilaku yang diikuti oleh ganjaran (dalam konteks ini, *suka*) cenderung terulang dan diperkuat di masa mendatang¹⁹⁸. Namun demikian, validasi diri yang dibangun di atas fondasi seperti itu memiliki sifat yang rapuh dan dangkal¹⁹⁹. Fokus yang berlebihan pada perolehan *suka* berpotensi menggeser sumber validasi diri dari internal, yang dihapus pada nilai intrinsik diri, menjadi eksternal, yang sepenuhnya bergantung pada opini dan persepsi orang lain. Pergeseran ini menimbulkan kerentanan yang signifikan terhadap penolakan sosial di dunia maya, dan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan stabilitas emosional individu.

Dalam lanskap media sosial yang dinamis, *likes* berfungsi lebih dari sekadar indikator preferensi; mereka telah menjadi simbol status dan penerimaan sosial¹. Individu, khususnya remaja, menggunakan jumlah *suka* sebagai tolok ukur popularitas dan daya tarik di antara teman sebaya dan komunitas berani mereka. Kondisi ini menciptakan tekanan sosial yang kuat untuk menampilkan diri secara ideal dan menarik di platform digital, dengan harapan mendapatkan validasi melalui *suka*. Fenomena ini sejalan dengan

konsep “modal sosial” dalam sosiologi, di mana hal tersebut dapat dianggap sebagai bentuk modal simbolik yang dikumpulkan melalui interaksi yang berani. Semakin banyak *like* yang diperoleh, semakin tinggi modal sosial yang dimiliki, yang kemudian dikonstruksi sebagai representasi popularitas dan penerimaan dalam jaringan sosial digital. Lebih lanjut, perspektif psikologi sosial menjelaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk diterima dan diakui oleh kelompok sosialnya²⁰⁰. Di era digital, kebutuhan ini termanifestasi dalam keinginan untuk mendapatkan *like* dan komentar positif pada unggahan media sosial. Ketiadaan *like* atau bahkan komentar negatif dapat dimaknai sebagai bentuk penolakan sosial, yang dapat memicu perasaan cemas, tidak berharga, dan terlindungi.

Aspek neurologi dari daya tarik *suka* terletak pada mekanisme sistem penghargaan di otak. Setiap kali seseorang menerima *suka* pada unggahannya, otak melepaskan dopamin, sebuah neurotransmitter yang terkait dengan rasa senang, motivasi, dan penghargaan. Pelepasan dopamin ini menciptakan sensasi euforia singkat yang kemudian memotivasi individu untuk terus mencari validasi digital lebih lanjut. Proses ini membentuk siklus umpan balik positif yang kuat, di mana perilaku (mengunggah konten dan mencari *suka*) diperkuat oleh ganjaran (pelepasan dopamin dan perasaan senang). Keterkaitan antara *likes* dan pelepasan dopamin ini menjelaskan mengapa media sosial dapat menjadi sangat adiktif, terutama bagi individu yang memiliki kerentanan terhadap validasi eksternal. Dari sudut pandang psikologi perilaku, fenomena ini

dapat dijelaskan melalui prinsip *operant conditioning*, di mana *likes* berfungsi sebagai penguat positif yang meningkatkan kemungkinan perilaku mengunggah konten di masa mendatang. Penguatan positif ini, yang diberikan secara intermiten dan tidak terprediksi (jumlah *like* tidak selalu sama setiap unggahan), justru semakin memperkuat perilaku tersebut, sehingga menciptakan pola ketergantungan yang sulit untuk diputuskan.

Meskipun *suka* dapat memberikan rasa senang dan validasi setiap saat, ketergantungan yang berlebihan pada validasi eksternal ini dapat membawa konsekuensi negatif bagi kesehatan mental dan perkembangan psikologis individu. Validasi diri yang sejati dan berkelanjutan seharusnya mengacu pada nilai diri intrinsik, yaitu diberikan terhadap diri sendiri yang didasarkan pada kualitas internal, pencapaian pribadi, nilai-nilai yang dianut, dan hubungan yang bermakna dalam dunia nyata²⁰¹. Ketika sumber validasi diri bergeser secara dominan ke eksternal dan bergantung pada *kesukaan*, individu menjadi rentan terhadap iklan popularitas dan opini publik yang seringkali tidak stabil dan meremehkan. Ketidakmampuan untuk meraih sejumlah *like* yang diharapkan dapat memicu perasaan tidak berharga, rendah diri, dan kecemasan sosial. Lebih lanjut, validasi diri yang dibangun di atas *suka* bersifat transaksional dan kondisional, di mana penerimaan dan penghargaan diri bergantung pada kinerja yang berani dan persetujuan dari orang lain. Kondisi ini menghambat pengembangan harga diri yang sehat dan stabil, serta memicu

kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain dan merasa tidak puas dengan diri sendiri.

Daya tarik *likes* di era digital tidak dapat dipungkiri. Mereka menawarkan validasi instan dan rasa diterima di tengah komunitas berani. Namun, penting untuk menyadari bahwa validasi diri yang sejati dan berkelanjutan tidak dapat ditemukan hanya dengan jumlah *like* yang diperoleh di media sosial. Mengartikan validasi diri intrinsik, yang dihilangkan pada penerimaan diri, dihargai terhadap kualitas internal, dan hubungan yang bermakna di dunia nyata, adalah kunci untuk membangun kesehatan mental yang kuat dan ketahanan diri di era digital. Pendidikan literasi media dan kesadaran diri menjadi krusial untuk membantu individu, terutama remaja, untuk menavigasi lanskap media sosial dengan bijak, memahami mekanisme psikologis di balik daya tarik *suka*, dan mengembangkan sumber validasi diri yang lebih sehat dan berkelanjutan²⁰². Kita dapat memanfaatkan potensi media sosial yang positif untuk terhubung dan berinteraksi, tanpa terjebak dalam siklus validasi digital yang rentan dan membahayakan.

Beban Ekspektasi dan Pembentukan Jalan Hidup

Pembentukan identitas individu merupakan proses kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Dalam konteks sosial, ekspektasi dari lingkungan sekitar memainkan peran penting dalam mengarahkan perkembangan individu dan membentuk jalan hidup yang ditempuh. Selain validasi digital yang marak di era modern, ekspektasi dari lingkungan yang lebih nyata dan langsung, seperti keluarga, teman sebaya, institusi

pendidikan, dan masyarakat luas, memberikan tekanan yang signifikan dalam proses pembentukan diri. Ekspektasi ini, yang seringkali terinternalisasi, menjadi bagian integral dari konsep diri individu dan berpotensi membentuk arah pilihan hidup, baik secara positif maupun negatif.²⁰³

Ekspektasi yang diterima individu berasal dari berbagai lapisan lingkungan sosial. Lingkungan keluarga, sebagai unit sosial terkecil dan terdekat, merupakan sumber ekspektasi paling awal dan kuat. Orang tua, sebagai figur otoritas utama di masa kanak-kanak dan remaja, seringkali memiliki harapan tertentu terkait kesuksesan anak-anak mereka. Ekspektasi orang tua ini umumnya terfokus pada pencapaian dalam bidang akademik dan karir yang dianggap ideal atau mapan secara sosial. Harapan ini tidak jarang didasari oleh keinginan orang tua untuk memberikan kehidupan yang lebih baik bagi anak-anaknya dibandingkan dengan pengalaman mereka sendiri, atau merefleksikan nilai-nilai yang dianut dalam keluarga. Misalnya, di banyak budaya Asia, ekspektasi orang terhadap keberhasilan akademik anak sangat tinggi karena pendidikan dianggap sebagai kunci mobilitas sosial dan stabilitas ekonomi keluarga. Ekspektasi ini seringkali diwujudkan dalam bentuk dorongan untuk meraih nilai tinggi, memasuki universitas bergengsi, dan memilih bidang studi tertentu yang dianggap menjanjikan. Namun tekanan untuk memenuhi ekspektasi ini dapat menjadi beban psikologis bagi anak, terutama jika tidak sesuai dengan minat, bakat, dan potensi individu.

Selain keluarga, lingkungan teman sebaya juga menjadi sumber ekspektasi yang signifikan, terutama pada masa remaja. Kelompok

teman sebaya berperan sebagai referensi sosial penting dalam pembentukan identitas diri dan norma perilaku. Ekspektasi dari teman sebaya seringkali berkaitan dengan konformitas terhadap tren, gaya hidup, dan nilai-nilai yang berlaku dalam kelompok. Tekanan untuk diterima dan diterima dalam kelompok masyarakat dapat mendorong individu untuk mengadopsi perilaku dan pilihan yang mungkin tidak sepenuhnya sesuai dengan diri mereka sendiri. Fenomena ini seringkali terlihat dalam keputusan terkait pilihan gaya berpakaian, musik yang didengarkan, aktivitas sosial, hingga pilihan karir atau pendidikan lanjutan. Penolakan atau pengucilan dari kelompok sebaya akibat ketidakmampuan atau ketidakinginan untuk memenuhi ekspektasi kelompok dapat menimbulkan rasa rendah diri, isolasi sosial, dan gangguan emosional²⁰⁴.

Lebih lanjut, ekspektasi sosial dan budaya yang berlaku dalam masyarakat secara luas juga turut membentuk jalan hidup individu. Norma-norma sosial dan budaya mengatur bagaimana individu seharusnya bertindak, berpikir, dan merasakan dalam berbagai konteks kehidupan. Ekspektasi ini seringkali terinternalisasi melalui proses sosialisasi sejak usia dini, baik melalui pendidikan formal, media massa, maupun interaksi sosial sehari-hari. Contoh ekspektasi sosial budaya dapat ditemukan dalam peran gender yang tradisional, di mana terdapat harapan yang berbeda terhadap laki-laki dan perempuan terkait dengan pekerjaan, peran dalam keluarga, dan ekspresi emosi. Selain itu, nilai-nilai budaya seperti individualisme atau kolektivisme juga mempengaruhi ekspektasi terkait pencapaian individu, tanggung jawab sosial, dan hubungan interpersonal.²⁰⁵ Konformitas terhadap norma-norma dan

ekspektasi sosial budaya dapat memberikan rasa aman, penerimaan sosial, dan kemudahan dalam berinteraksi. Namun di sisi lain, konformitas yang berlebihan juga dapat menghambat individu untuk mengeksplorasi potensi diri yang unik dan autentik, serta membatasi kebebasan dalam memilih jalan hidup yang sesuai dengan nilai dan minat pribadi.

Proses internalisasi ekspektasi lingkungan merupakan mekanisme kunci yang menjelaskan bagaimana ekspektasi eksternal dapat mempengaruhi pembentukan diri. Internalisasi terjadi ketika individu mengadopsi nilai-nilai, keyakinan, dan harapan dari lingkungan sekitarnya dan menjadi bagian dari sistem nilai dan keyakinan pribadi. Proses ini dapat terjadi secara sadar maupun tidak sadar, melalui berbagai cara seperti observasi, identifikasi, dan penguatan sosial. Ekspektasi yang terus-menerus disampaikan oleh figur otoritas atau kelompok referensi yang signifikan cenderung lebih mudah terinternalisasi. Ketika ekspektasi telah terinternalisasi, individu akan termotivasi untuk bertindak dan berperilaku sesuai dengan ekspektasi tersebut, bahkan tanpa adanya tekanan eksternal yang langsung. Ekspektasi yang terinternalisasi ini menjadi semacam "kompas internal" yang mengarahkan pilihan dan keputusan hidup individu.

Dampak dari beban ekspektasi terhadap pembentukan jalan hidup dapat bersifat kompleks dan beragam. Di satu sisi, ekspektasi yang positif dan realistis dapat berfungsi sebagai motivasi dan dorongan untuk mencapai tujuan dan mengembangkan potensi diri. Ekspektasi yang tinggi dari orang tua, misalnya jika disampaikan

dengan dukungan dan kasih sayang, dapat meningkatkan kepercayaan diri anak dan mendorong mereka untuk berusaha lebih keras di bidang akademik dan karir. Ekspektasi sosial yang mendorong perilaku prososial dan etika yang baik juga berkontribusi pada pembentukan karakter yang positif dan integrasi sosial yang harmonis. Namun di sisi lain, beban ekspektasi yang berlebihan, tidak realistis, atau tidak sesuai dengan minat dan bakat individu dapat menimbulkan dampak negatif yang signifikan. Tekanan untuk memenuhi ekspektasi yang tidak sesuai dapat memicu stres, kecemasan, depresi, dan bahkan krisis identitas, terutama pada masa remaja yang rentan terhadap perubahan dan pencarian jati diri.²⁰⁶ Remaja yang merasa terjebak antara harapan orang lain dan keinginan untuk menemukan jati diri yang sebenarnya dapat mengalami kebingungan, frustrasi, dan kehilangan arah dalam hidup. Lebih lanjut, beban ekspektasi yang terlalu berat juga dapat menghambat individu untuk mengembangkan potensi diri yang unik dan autentik, karena mereka lebih fokus memenuhi harapan orang lain daripada mengeksplorasi dan mengembangkan minat dan bakat pribadi. Dalam kasus ekstrim, tekanan ekspektasi yang tidak diharapkan dapat berakhir pada perilaku maladaptif, seperti penarikan diri sosial, perilaku agresif, atau bahkan tindakan yang merugikan diri sendiri.

Untuk mengelola beban ekspektasi dan memastikan terbentuknya jalan hidup yang lebih sehat dan otentik, penting bagi individu untuk mengembangkan kesadaran diri yang kuat. Kesadaran diri memungkinkan individu untuk mengenali dan

memahami ekspektasi yang datang dari lingkungan sekitarnya, serta mengeluarkan apakah ekspektasi tersebut selaras dengan nilai, minat, dan potensi diri mereka. Kemampuan berpikir kritis juga diperlukan untuk memilah dan memilih ekspektasi yang konstruktif dan menolak ekspektasi yang merugikan atau tidak realistis. Komunikasi yang efektif dengan orang-orang terdekat, terutama keluarga dan teman sebaya, juga penting untuk menyampaikan kebutuhan dan harapan pribadi, serta mencari dukungan dan pemahaman. Dalam konteks pendidikan dan pengasuhan, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memberikan ekspektasi yang realistis, suportif, dan fokus pada pengembangan potensi individu secara holistik, bukan hanya pada pencapaian akademik atau karir semata. Menekankan pentingnya proses belajar dan perkembangan diri, bukan hanya hasil akhir, dapat membantu mengurangi tekanan ekspektasi yang berlebihan dan mendorong individu untuk mengeksplorasi jalan hidup yang sesuai dengan diri mereka sendiri.²⁰⁷

Beban ekspektasi dari lingkungan sekitar merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam terbentuknya jalan hidup individu. Ekspektasi dari keluarga, teman sebaya, dan masyarakat luas, yang terinternalisasi melalui proses sosialisasi, dapat membentuk konsep diri, pilihan hidup, dan kesejahteraan psikologis individu. Memahami sumber, mekanisme internalisasi, dan dampak ekspektasi adalah langkah penting untuk mengembangkan strategi adaptasi yang sehat dan memastikan bahwa individu dapat menjalani jalan hidup yang autentik dan bermakna, tanpa terbebani

oleh ekspektasi yang merugikan. Pengembangan kesadaran diri, kemampuan berpikir kritis, dan dukungan sosial merupakan kunci untuk menavigasi kompleksitas beban ekspektasi dan mencapai potensi diri secara optimal.²⁰⁸

Bayang-Bayang Trauma dan Luka Masa Lalu

Trauma dan luka masa lalu seringkali menjadi bayang-bayang kelam yang terus menghantui individu, memberikan dampak mendalam pada berbagai aspek kehidupan mereka. Dalam ranah psikologi, trauma didefinisikan sebagai pengalaman yang mengancam atau menyakitkan secara emosional, meninggalkan jejak yang bertahan lama dalam jiwa individu. Judith Herman, seorang ahli trauma terkemuka, menjelaskan bahwa pengalaman traumatis dapat secara signifikan mengganggu perkembangan identitas diri seseorang dan fundamental dalam cara mereka berinteraksi dengan dunia di sekitarnya.²⁰⁹ Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana trauma masa lalu mempengaruhi kondisi psikologis individu serta memahami berbagai langkah yang dapat ditempuh menuju proses penyembuhan yang komprehensif.

Dalam memahami konsep trauma, penting untuk membedakan antara dua kategori utamanya: trauma primer dan trauma sekunder. Trauma primer merujuk pada pengalaman traumatis yang dialami secara langsung oleh individu, seperti menjadi korban kecelakaan, kekerasan fisik atau seksual, atau mengalami bencana alam yang dahsyat. Sementara itu, trauma sekunder timbul dari pengalaman tidak langsung, misalnya menyaksikan penderitaan orang lain atau

mendengarkan kisah-kisah traumatis yang diceritakan oleh orang lain.²¹⁰ Baik trauma primer maupun sekunder memiliki potensi untuk menimbulkan dampak psikologis yang serius. Salah satu gangguan mental yang seringkali muncul sebagai akibat dari trauma adalah Gangguan Stres Pasca-Trauma (PTSD), yang ditandai dengan serangkaian gejala yang mengganggu, termasuk kilas balik (flashback) yang intens, kecemasan yang berlebihan, dan kondisi depresi yang berkelanjutan.

Dampak psikologis yang ditimbulkan oleh pengalaman trauma sangat bervariasi antara individu, dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti jenis trauma, usia saat kejadian, dukungan sosial yang tersedia, dan karakteristik kepribadian individu itu sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang pernah mengalami trauma cenderung menghadapi kesulitan dalam membangun dan memelihara hubungan interpersonal yang sehat, baik dalam konteks sosial maupun profesional.²¹¹ Luka trauma seringkali merusak kemampuan individu untuk mempercayai orang lain, sehingga mereka cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan mengalami isolasi yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka. Ketidakmampuan untuk membangun kepercayaan dan intimasi dapat menghambat pembentukan ikatan yang bermakna dan dukungan sosial yang penting untuk proses penyembuhan.

Dari perspektif spiritual, banyak ahli tasawuf memandang trauma sebagai suatu kondisi yang dapat membelenggu jiwa dan menghalangi individu untuk mencapai kedamaian batin yang hakiki.²¹² Dalam pandangan ini, penyembuhan trauma tidak hanya

dipandang sebagai proses psikologis semata, tetapi juga memerlukan dimensi spiritual yang menekankan pentingnya pengampunan dan penerimaan. Pengampunan, baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain yang terlibat dalam pengalaman traumatis, serta penerimaan terhadap kejadian masa lalu, dianggap sebagai langkah krusial dalam membebaskan jiwa dari beban trauma dan membuka jalan menuju kedamaian spiritual.

Proses penyembuhan dari trauma adalah perjalanan yang kompleks dan membutuhkan waktu serta pendekatan multidimensional. Salah satu metode terapi psikologis yang banyak digunakan dan terbukti efektif adalah terapi kognitif perilaku (CBT). CBT membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengenali pola pikir negatif dan distorsi kognitif yang muncul sebagai akibat dari pengalaman traumatis. Selanjutnya, terapi ini memfasilitasi penggantian pola pikir negatif tersebut dengan pola pikir yang lebih adaptif dan rasional, sehingga individu dapat mengembangkan cara pandang yang lebih sehat terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan.²¹³ Selain CBT, terapi berbasis kesadaran (mindfulness) juga semakin diakui manfaatnya dalam proses penyembuhan trauma. Praktik mindfulness, seperti meditasi kesadaran penuh, telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, dan memperkuat kemampuan individu untuk menghadapi dan mengelola dampak trauma dengan lebih efektif.²¹⁴

Dalam dimensi spiritual, praktik doa dan meditasi memiliki peran penting dalam memberikan ketenangan batin dan membantu individu melepaskan beban emosional yang terpendam akibat

trauma. Jalaluddin Rumi, seorang penyair sufi terkenal, pernah mengungkapkan bahwa, “Luka adalah cara cahaya masuk ke dalam diri kita.”²¹⁵ Kutipan ini mengandung makna mendalam bahwa luka yang disebabkan oleh trauma, meskipun menyakitkan, memiliki potensi untuk diubah menjadi sumber kekuatan, pertumbuhan pribadi, dan pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri dan kehidupan. Dalam konteks ini, proses penyembuhan trauma tidak hanya berfokus pada penghilangan gejala, tetapi juga pada transformasi diri dan pencapaian kedamaian batin yang lebih dalam melalui koneksi spiritual.

Bayang-bayang trauma dan luka masa lalu memiliki dampak yang signifikan dalam membentuk kehidupan individu dan cara mereka memandang dunia. Penyembuhan dari trauma adalah proses yang kompleks dan berlapis, melibatkan aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Dalam perjalanan penyembuhan ini, penting untuk memahami bahwa meskipun trauma dapat meninggalkan bekas yang mendalam, selalu ada harapan dan kemungkinan untuk mencapai pemulihan dan kedamaian hati. Upaya bersama dalam konteks akademik, klinis, sosial, dan spiritual sangat penting dalam memberikan dukungan yang komprehensif bagi individu yang mengalami trauma, sehingga mereka dapat melangkah menuju masa depan dengan harapan, keberanian, dan kekuatan yang baru.

Krisis Identitas dan Dampak Terintegrasi *Suka* , Ekspektasi, dan Trauma

Krisis identitas merupakan sebuah fenomena psikologis dan sosial yang mendapatkan perhatian signifikan dalam konteks

masyarakat modern. Lebih dari sekadar masalah individu, krisis ini mencerminkan dinamika yang kompleks dalam kelompok sosial dan masyarakat luas. Pembentukan identitas, yang seringkali dipengaruhi oleh ekspektasi sosial, kerap kali memunculkan dilema emosional dan psikologis yang mendalam bagi individu yang mengalaminya. Konsekuensi dari krisis identitas ini termanifestasi dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari kualitas hubungan interpersonal, cara pandang individu terhadap diri sendiri, hingga pola interaksi mereka dengan lingkungan sekitar.

Konsep "suka" atau kebahagiaan seringkali diasosiasikan dengan keberhasilan individu dalam mencapai identitas yang dianggap ideal. Namun, dalam proses pencapaian tersebut, individu tidak jarang dihadapkan pada tekanan ekspektasi yang kuat dari lingkungan sosialnya. Ekspektasi ini bisa berasal dari keluarga, teman sebaya, maupun masyarakat secara umum. Individu yang berupaya keras memenuhi standar yang ditetapkan oleh lingkungan ini seringkali menemukan tantangan psikologis yang besar ketika realitas yang dihadapi tidak selaras dengan ekspektasi tersebut. Dalam konteks perkembangan identitas, James Marcia (1980) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa pembentukan identitas adalah sebuah proses yang melibatkan eksplorasi dan komitmen. Proses ini menjadi semakin rumit dan penuh tekanan ketika individu dibebani oleh ekspektasi yang tidak realistis, sehingga menghambat eksplorasi jati diri yang otentik dan berujung pada krisis identitas²¹⁶. Ekspektasi yang berlebihan dapat membatasi ruang individu untuk bereksplorasi secara bebas dan pada akhirnya menghambat pembentukan identitas yang solid dan sehat.

Pengalaman trauma juga merupakan faktor penting yang memiliki dampak signifikan terhadap konstruksi identitas individu. Trauma, baik yang bersifat fisik maupun psikologis, dapat secara fundamental mengubah cara individu memandang diri mereka sendiri dan dunia di sekitarnya. Bessel van der Kolk (2014) dalam teorinya menjelaskan bahwa trauma memiliki potensi untuk merusak kapasitas individu dalam menyusun narasi koheren tentang diri mereka sendiri dan pengalaman hidup mereka²¹⁷. Trauma yang tidak ditangani dengan tepat dapat mengakibatkan disorientasi identitas, di mana individu merasa terputus dari nilai-nilai, keyakinan, dan cita-cita yang sebelumnya menjadi bagian penting dari identitas mereka. Lebih lanjut, pengalaman traumatis seringkali menyebabkan individu merasa terasing dan kesulitan membangun serta memelihara hubungan sosial yang bermakna. Isolasi sosial ini dapat memperburuk krisis identitas yang dialami, menciptakan lingkaran negatif yang sulit diputus.

Integrasi antara suka, ekspektasi, dan trauma dalam konteks krisis identitas juga mengarah pada pemahaman bahwa pengalaman positif dan kemampuan untuk kembali pada momen kebahagiaan dapat berfungsi sebagai mekanisme pemulihan yang efektif. Pendekatan ini selaras dengan konsep mindfulness yang diperkenalkan oleh Jon Kabat-Zinn (1990). Mindfulness menekankan pentingnya kesadaran penuh terhadap momen saat ini sebagai cara untuk mengatasi pengalaman negatif dan menumbuhkan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari²¹⁸. Dengan mengembangkan sikap positif, penerimaan diri, dan kesadaran akan momen kini, individu dapat secara bertahap

mengurangi beban psikologis yang berasal dari ekspektasi sosial yang tidak realistis dan pengalaman trauma masa lalu. Proses ini membuka jalan bagi pembentukan identitas yang lebih utuh, resilien, dan sehat secara psikologis. Penerimaan diri dan fokus pada pengalaman positif menjadi kunci dalam membangun kembali narasi diri yang terfragmentasi akibat trauma dan tekanan ekspektasi.

Pengalaman suka dan trauma yang dialami individu dalam perjalanan pencarian identitas bersifat sangat kontekstual dan personal, sehingga dapat bervariasi secara signifikan antar individu. Studi longitudinal yang dilakukan oleh Ann S. Masten (2011) menyoroti peran penting faktor-faktor resiliensi, seperti dukungan sosial yang kuat dan pengembangan keterampilan coping yang efektif, dalam membentuk identitas yang positif meskipun individu menghadapi tantangan hidup yang berat, termasuk pengalaman trauma²¹⁹. Temuan ini menegaskan bahwa pembentukan identitas tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi psikologis internal individu, tetapi juga oleh faktor lingkungan sosial dan kekuatan internal atau resiliensi yang dimiliki seseorang. Dukungan sosial dan kemampuan coping menjadi sumber daya penting yang memungkinkan individu untuk menavigasi tantangan dan membangun identitas yang kokoh.

Dalam konteks keagamaan, khususnya agama Islam, pemahaman tentang identitas dapat diperdalam dan diperkuat melalui tafsir Al-Qur'an dan Hadis. Ajaran Islam banyak menekankan pentingnya kesadaran diri sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang unik dan memiliki nilai inherent. Sebagai contoh, dalam Surah Al-Hujurat ayat 13, Allah SWT berfirman: "Wahai manusia, sesungguhnya Kami

telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal”²²⁰. Ayat ini menekankan pentingnya pemahaman diri (ma'rifatun nafs) dan membangun hubungan sosial yang saling menghargai dan mengenali perbedaan sebagai rahmat, bukan sebagai sumber konflik. Pemahaman ini dapat menjadi landasan spiritual yang kuat bagi individu dalam menghadapi krisis identitas dan menemukan makna serta tujuan hidup yang lebih dalam.

Krisis identitas yang dialami individu merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman suka, ekspektasi sosial, dan trauma. Ketiga elemen ini tidak hanya memengaruhi cara individu mengevaluasi diri mereka sendiri, tetapi juga membentuk pola interaksi mereka dengan orang lain dan cara mereka membangun relasi dalam masyarakat. Untuk mengatasi krisis identitas dan membangun identitas yang sehat, penting bagi individu untuk mengenali dan memahami perjalanan identitas mereka, memberikan ruang bagi pengalaman positif sebagai sumber pemulihan, serta mengembangkan resiliensi dan dukungan sosial yang kuat. Pemahaman diri yang mendalam, penerimaan pengalaman hidup, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan tantangan merupakan kunci dalam menavigasi krisis identitas dan mencapai identitas yang utuh dan bermakna.

Pencarian Diri Eksplorasi Identitas Personal di Tengah Arus Modernitas

Manusia, sebagai makhluk yang berakal dan berbudaya, secara inheren memiliki dorongan untuk memahami eksistensi diri mereka. Keinginan untuk menelusuri hakikat diri ini merupakan fenomena

universal yang melintasi batas ruang dan waktu, termanifestasi dalam berbagai bentuk pencarian makna hidup, nilai-nilai personal, dan hubungan yang mendalam dengan sesama manusia serta entitas transenden. Dalam ranah psikologi, Carl Jung, seorang tokoh psikologi analitis, memandang pencarian diri sebagai komponen krusial dalam proses individuasi. Individuasi, menurut Jung, adalah sebuah perjalanan psikologis yang mengarah pada realisasi diri, di mana seseorang secara aktif berupaya untuk mengintegrasikan berbagai aspek kepribadiannya, baik yang disadari maupun tidak disadari, guna mencapai keutuhan psikologis.²²¹ Proses ini bukan sekadar penemuan identitas yang statis, melainkan sebuah dinamika perkembangan yang berkelanjutan sepanjang rentang kehidupan.

Di era modern yang ditandai dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi, pencarian diri mendapatkan dimensi dan tantangan baru. Arus informasi yang deras, penetrasi media sosial yang masif, serta budaya populer global, memberikan pengaruh signifikan dalam membentuk persepsi individu tentang diri mereka sendiri dan dunia di sekitarnya. Norma-norma sosial yang fluktuatif dan nilai-nilai yang relatif, seringkali menimbulkan disorientasi dan kebingungan dalam proses pencarian identitas. Kondisi ini diperparah dengan tekanan eksternal untuk memenuhi standar ideal yang seringkali tidak realistis, yang dipromosikan oleh media dan lingkungan sosial. Akibatnya, tidak sedikit individu modern yang merasa terasing dari diri mereka sendiri, terjebak dalam pencarian

identitas yang labirin dan tanpa arah yang jelas, yang berpotensi melahirkan krisis eksistensial dan kehilangan orientasi tujuan hidup.

Pengaruh eksternal dalam era modern ini menciptakan lanskap pencarian diri yang kompleks dan paradoks. Di satu sisi, globalisasi dan akses informasi yang mudah membuka peluang untuk eksplorasi diri yang lebih luas, memungkinkan individu untuk terpapar pada beragam perspektif, nilai-nilai, dan gaya hidup. Di sisi lain, derasnya arus informasi dan tekanan sosial dapat mengaburkan suara hati dan intuisi internal, yang merupakan kompas penting dalam perjalanan pencarian diri. Media sosial, misalnya, seringkali menampilkan realitas yang tersaring dan teridealisasi, yang dapat memicu perbandingan sosial yang tidak sehat dan perasaan *inadequacy* atau ketidakcukupan. Budaya populer yang didominasi oleh konsumerisme dan materialisme juga dapat mengarahkan pencarian diri pada pengejaran kepemilikan materi dan pengakuan eksternal, alih-alih pada pengembangan kualitas internal dan pemaknaan hidup yang lebih dalam.

Dalam konteks kebingungan dan disorientasi yang mungkin timbul dari pengaruh eksternal, penting untuk menekankan kembali esensi pencarian diri sebagai sebuah proses internal yang otentik. Pencarian diri yang sejati bukanlah tentang memenuhi ekspektasi orang lain atau menyesuaikan diri dengan tren sesaat, melainkan tentang menggali potensi diri yang unik, memahami nilai-nilai personal yang mendalam, dan membangun hidup yang selaras dengan hakikat diri. Dalam perspektif tasawuf, tradisi spiritual dalam Islam, pencarian diri bahkan dipandang sebagai jalan menuju

pengenalan akan Tuhan (*ma'rifatullah*). Para sufi meyakini bahwa pengenalan diri (*ma'rifatun nafs*) adalah kunci untuk membuka pintu pengenalan akan Sang Pencipta.²²² Proses ini melibatkan pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) dari sifat-sifat tercela dan pengembangan sifat-sifat terpuji, melalui praktik-praktik spiritual seperti dzikir, tafakur, dan muhasabah.²²³

Lebih lanjut, dalam menghadapi tantangan modernitas dalam pencarian diri, penting bagi individu untuk mengembangkan kemampuan refleksi diri yang mendalam dan kritis. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menyaring pengaruh eksternal, membedakan antara nilai-nilai yang autentik dan yang artifisial, serta membangun kompas internal yang kokoh dalam menavigasi kompleksitas kehidupan. Proses refleksi diri ini dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti jurnal reflektif, meditasi, atau dialog internal yang jujur. Selain itu, membangun relasi yang sehat dan suportif dengan orang lain juga merupakan aspek penting dalam pencarian diri. Komunitas yang positif dan saling mendukung dapat memberikan validasi, perspektif alternatif, dan dukungan emosional yang dibutuhkan dalam proses penemuan identitas. Konsultasi dengan profesional seperti psikolog atau konselor juga dapat menjadi langkah yang bijaksana, terutama ketika individu merasa kesulitan untuk menavigasi kompleksitas pencarian diri secara mandiri.

Pencarian diri merupakan sebuah perjalanan personal yang unik dan berkelanjutan. Di era modern yang penuh dengan disrupsi dan pengaruh eksternal yang kuat, esensi dari pencarian diri yang

otentik terletak pada kemampuan individu untuk kembali kepada diri mereka sendiri, menggali potensi internal, dan membangun hidup yang bermakna berdasarkan nilai-nilai yang diyakini. Proses ini memerlukan kesadaran diri yang tinggi, kemampuan refleksi yang kritis, dan keberanian untuk menolak tekanan eksternal yang menghalangi perkembangan identitas yang sejati. Dengan memahami dinamika pencarian diri di era modern dan mengembangkan strategi yang tepat, individu dapat menavigasi kompleksitas zaman dengan lebih bijaksana dan mencapai pemenuhan diri yang hakiki.

Ketersesatan Identitas

Ketersesatan identitas, sebuah kondisi psikologis yang ditandai dengan kebingungan dan ketidakpastian mendalam mengenai jati diri, merupakan fenomena kompleks yang dialami individu di berbagai tahapan kehidupan. Kondisi ini, yang seringkali muncul dalam fase pencarian identitas diri, terutama pada masa remaja, tidak hanya menjadi perhatian dalam ranah psikologi modern, tetapi juga mendapatkan sorotan dalam tradisi spiritualitas, khususnya dalam ajaran tasawuf.

Dalam psikologi perkembangan, ketersesatan identitas seringkali dikaitkan dengan masa remaja, sebuah periode transisi krusial yang ditandai dengan pencarian jawaban atas pertanyaan fundamental “Siapa Saya?”. Erik Erikson, seorang psikolog perkembangan terkemuka, mengidentifikasi fase remaja sebagai tahap *identity vs. role confusion*, di mana individu berjuang untuk membentuk identitas diri yang kohesif dan stabil. Kegagalan dalam melewati fase

ini dengan sukses dapat mengakibatkan kebingungan peran, ketidakmampuan untuk membuat komitmen jangka panjang, dan perasaan kehilangan arah dalam kehidupan²²⁴.

Penelitian empiris secara konsisten menunjukkan bahwa remaja yang mengalami ketersesatan identitas rentan terhadap berbagai masalah psikologis. Studi yang dilakukan oleh Marcia menemukan bahwa remaja yang berada dalam status identitas *diffusion* atau *foreclosure* (status identitas yang mencerminkan kurangnya eksplorasi dan komitmen yang matang) menunjukkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang telah mencapai status identitas *achievement* atau *moratorium* (status identitas yang menunjukkan eksplorasi aktif dan komitmen yang dipertimbangkan)²²⁵. Lebih lanjut, ketersesatan identitas juga dapat berkontribusi pada perilaku maladaptif seperti penyalahgunaan zat, perilaku berisiko, dan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat²²⁶. Dukungan sosial yang memadai dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan pendidikan memainkan peran krusial dalam membantu remaja mengatasi ketersesatan identitas dan mengembangkan identitas diri yang positif²²⁷.

Di era digital saat ini, fenomena ketersesatan identitas semakin kompleks dan diperparah oleh pengaruh media sosial. Platform media sosial, yang seringkali menampilkan representasi kehidupan yang ideal dan terkurasi, dapat memicu perbandingan sosial yang merugikan. Remaja, yang masih rentan terhadap pengaruh eksternal, dapat terjebak dalam siklus membandingkan diri dengan

citra ideal yang ditampilkan di media sosial, yang pada akhirnya menumbuhkan perasaan rendah diri, tidak berharga, dan tidak puas dengan diri sendiri²²⁸. Kultivasi citra diri yang palsu di media sosial juga dapat memperdalam ketersesatan identitas, di mana individu kehilangan kontak dengan diri autentik mereka dan lebih fokus pada membangun persona yang diterima dan diapresiasi oleh orang lain di dunia maya²²⁹. Literasi media sosial dan pengembangan keterampilan *self-compassion* menjadi semakin penting dalam membantu remaja menavigasi kompleksitas era digital dan menjaga kesehatan mental mereka di tengah tekanan media sosial.

Fenomena ketersesatan diri tidak hanya menjadi perhatian dalam ranah psikologi, tetapi juga mendapatkan tempat penting dalam tradisi spiritualitas, khususnya dalam ajaran tasawuf. Dalam konteks tasawuf, pencarian jati diri dipandang sebagai langkah awal yang esensial dalam perjalanan spiritual menuju kedekatan dengan Tuhan. Jalaluddin Rumi, seorang sufi dan penyair Persia abad ke-13 yang masyhur, menekankan pentingnya mengenal diri (*ma'rifat an-nafs*) sebagai kunci untuk mengenal Tuhan (*ma'rifatullah*)²³⁰. Rumi berpendapat bahwa ketidakmampuan untuk mengenal diri akan menghalangi individu untuk menemukan jalan spiritual yang benar dan mencapai pencerahan. Dalam *Matsnawi*, Rumi menyatakan bahwa "Siapa pun yang mengenal dirinya, mengenal Tuhannya"²³¹. Pernyataan ini menggarisbawahi hubungan intrinsik antara pengetahuan diri dan pengetahuan tentang Tuhan dalam perspektif tasawuf.

Dalam ajaran tasawuf, ketersesatan diri dapat dipahami sebagai kondisi ketika *nafs* (ego) menguasai kesadaran individu,

menghalangi pandangan jernih terhadap hakikat diri yang sejati dan hubungan dengan Tuhan. *Nafs* dengan kecenderungannya pada keinginan duniawi dan keakuan, dapat membutakan individu dari potensi spiritualnya dan menjauhkannya dari jalan Tuhan²³². Proses *tazkiyatun nafs* (pembersihan jiwa) dalam tasawuf bertujuan untuk membersihkan *nafs* dari sifat-sifat tercela dan mengembalikan kesadaran individu pada *fitrah*-nya (keadaan suci bawaan) sebagai hamba Allah. Melalui praktik-praktik spiritual seperti dzikir, tafakur, dan mujahadah, seorang salik (pejalan spiritual) berupaya untuk menghilangkan hijab antara dirinya dan Tuhan, serta menemukan jati diri sejatinya yang terhubung dengan sumber segala wujud²³³.

Pemahaman tasawuf tentang ketersesatan diri memberikan dimensi yang lebih dalam dan spiritual pada fenomenologi ini. Pencarian jati diri tidak hanya terbatas pada eksplorasi identitas psikologis dan sosial, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual yang mendalam, yaitu pencarian hubungan dengan Tuhan dan pemahaman hakikat keberadaan diri dalam konteks kosmik. Dalam perspektif ini, ketersesatan diri bukan hanya masalah psikologis, tetapi juga masalah spiritual yang menghambat kemajuan individu dalam perjalanan menuju kesempurnaan spiritual.

Meskipun berakar pada tradisi dan disiplin ilmu yang berbeda, perspektif psikologis dan spiritual mengenai ketersesatan identitas memiliki titik temu yang signifikan. Keduanya mengakui pentingnya pemahaman diri sebagai fondasi bagi perkembangan individu yang holistik. Psikologi menekankan pentingnya pembentukan identitas diri yang stabil dan kohesif untuk kesehatan mental dan fungsi

psikososial yang optimal, sementara tasawuf menekankan pentingnya *ma'rifat an-nafs* sebagai langkah awal menuju *ma'rifatullah* dan pemenuhan potensi spiritual.

Integrasi kedua perspektif ini dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang ketersesatan identitas. Pendekatan psikologis memberikan kerangka kerja konseptual dan metodologis untuk memahami dinamika psikologis yang terlibat dalam ketersesatan identitas, khususnya pada masa remaja dan dalam konteks sosial budaya modern. Sementara itu, perspektif tasawuf menawarkan dimensi spiritual yang mendalam, menekankan pentingnya nilai-nilai spiritual, etika, dan hubungan dengan Tuhan dalam pencarian jati diri.

Dalam konteks praktis, pendekatan terpadu dapat diterapkan dalam intervensi untuk mengatasi ketersesatan identitas. Intervensi psikologis dapat fokus pada pengembangan keterampilan identitas, peningkatan *self-esteem*, dan peningkatan dukungan sosial. Sementara itu, intervensi spiritual dapat melibatkan praktik-praktik spiritual seperti meditasi, kontemplasi, dan bimbingan spiritual untuk membantu individu menemukan makna hidup, tujuan, dan koneksi spiritual yang lebih dalam. Kombinasi kedua pendekatan ini dapat memberikan dukungan holistik yang dibutuhkan individu untuk mengatasi ketersesatan identitas dan menemukan jati diri sejati mereka dalam dimensi psikologis dan spiritual.

Ketersesatan identitas merupakan fenomena kompleks yang dapat dipahami dari berbagai perspektif, baik psikologis maupun spiritual. Dalam perspektif psikologis, ketersesatan identitas

seringkali dialami oleh remaja dan diperparah oleh pengaruh media sosial. Dalam perspektif tasawuf, ketersesatan diri dipandang sebagai hambatan dalam perjalanan spiritual menuju kedekatan dengan Tuhan. Meskipun demikian, kedua perspektif ini saling melengkapi dan menggarisbawahi pentingnya pencarian dan pemahaman diri sebagai fondasi bagi perkembangan individu yang holistik. Melalui integrasi perspektif psikologis dan spiritual, kita dapat mengembangkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang ketersesatan identitas dan merancang intervensi yang lebih efektif untuk membantu individu menemukan jati diri sejati mereka dalam dimensi psikologis dan spiritual. Pencarian identitas, bukan hanya perjalanan psikologis tetapi juga perjalanan spiritual yang mendalam, yang menuntut eksplorasi diri yang jujur dan komprehensif, baik ke dalam diri maupun ke dalam dimensi spiritual keberadaan.

Manusia dan Keinginan untuk Memahami Dirinya

Krisis Konsep Diri di Era Modern

Konsep diri, sebagai inti dari identitas individu, merupakan pandangan dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri, mencakup keyakinan, nilai, dan evaluasi diri secara keseluruhan. Konsep diri yang sehat menjadi landasan bagi kesejahteraan psikologis dan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Namun, di era modern yang ditandai dengan perubahan sosial yang cepat dan kompleksitas informasi, konsep diri individu rentan mengalami krisis. Krisis konsep diri di era ini tidak hanya sekedar masalah individu, namun juga mencerminkan

tantangan yang lebih luas dalam masyarakat modern. Era modern, dengan segala dinamikanya, menghadirkan sejumlah faktor yang dapat memicu krisis konsep diri. Beberapa faktor utama meliputi:

1. **Materialisme dan Hedonisme:** Masyarakat modern sering kali didorong oleh nilai-nilai materialisme dan hedonisme, yang tekanannya pada pencapaian kekayaan materi dan kesenangan duniawi sebagai tujuan utama hidup. Orientasi pada nilai-nilai eksternal ini dapat mengalihkan fokus individu dari pengembangan diri yang holistik ke kepuasan status dan kepemilikan materi. Akibatnya, konsep diri individu menjadi rapuh dan bergantung pada validasi eksternal, seperti kekayaan, popularitas, dan penampilan fisik. Ketika individu gagal mencapai standar materialistik yang ditetapkan masyarakat atau mengalami kehilangan materi, konsep diri mereka dapat terguncang dan memicu perasaan tidak berharga dan kehilangan makna.
2. **"Modernitas Cair" dan Ketidakpastian Identitas:** Sosiolog Zygmunt Bauman memperkenalkan konsep "modernitas cair" untuk menggambarkan era modern sebagai masa di mana struktur sosial dan nilai-nilai tradisional menjadi cair dan tidak stabil.²³⁴ Dalam masyarakat yang "cair" ini, institusi sosial seperti keluarga, agama, dan komunitas tradisional kehilangan otoritasnya dalam memberikan kerangka identitas yang jelas bagi individu. Bauman berpendapat bahwa "cairnya" modernitas menciptakan ketakutan dan kecemasan eksistensial, karena individu terus-menerus dihadapkan pada perubahan, pilihan, dan tanpa panduan risiko yang kokoh. Dalam konteks konsep diri,

“modernitas cair” menyebabkan kesulitan individu untuk membangun identitas yang stabil dan koheren, karena nilai-nilai dan norma-norma yang menjadi landasan identitas terus berubah dan diperdebatkan.

3. Keterasingan dan Kehilangan Komunitas: Modernitas juga ditandai dengan meningkatnya individualisme dan melemahnya ikatan komunitas tradisional. Urbanisasi, mobilitas sosial, dan dominasi teknologi digital telah mengubah cara individu berinteraksi dan membangun hubungan sosial. Meskipun teknologi digital menawarkan konektivitas global, namun sering kali gagal menggantikan kedalaman dan kebermaknaan interaksi tatap muka dan pengalaman komunitas yang nyata. Keterasingan sosial dan kehilangan rasa yang dimiliki dalam komunitas dapat berdampak negatif pada konsep diri individu. Komunitas tradisional sering kali memberikan dukungan sosial, validasi identitas, dan rasa aman yang penting bagi perkembangan konsep diri yang positif. Ketika individu kehilangan akses ke dukungan komunitas yang kuat, mereka menjadi lebih rentan terhadap perasaan kesepian, isolasi, dan intimidasi.
4. Tekanan Sosial dan Perbandingan Sosial: Era digital dan media sosial memperparah tekanan sosial dan perbandingan sosial yang dihadapi individu. Media sosial sering kali menampilkan citra kehidupan yang ideal dan tidak realistis, menciptakan standar kecantikan, kesuksesan, dan kebahagiaan yang sulit dicapai. Individu yang terpapar pada citra-citra ideal ini secara terus-menerus dapat merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri dan mengalami penurunan konsep diri akibat kompas

sosial yang tidak menguntungkan. Tekanan untuk selalu tampil sempurna dan memenuhi ekspektasi sosial yang tinggi juga dapat memicu kecemasan dan ketidakpercayaan diri, yang pada akhirnya merusak konsep diri yang sehat.²³⁵

Krisis konsep diri dapat mempunyai dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup individu. Beberapa dampak negatif yang mungkin timbul akibat krisis konsep diri meliputi:

- a. Gangguan Kesehatan Mental: Krisis konsep diri seringkali berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, gangguan kepribadian, dan gangguan makan. Perasaan tidak berharga, tidak berdaya, dan kehilangan makna hidup yang dialami individu dengan krisis konsep diri dapat memicu atau memperburuk kondisi kesehatan mental tersebut.
- b. masalah dalam Hubungan Interpersonal: Individu dengan konsep diri yang negatif cenderung mengalami kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat. Mereka mungkin merasa tidak layak dicintai, takut ditolak, atau sulit mempercayai orang lain. Kondisi ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan perasaan kesepian dan ketidakbahagiaan.
- c. Perilaku Negatif dan Destruktif: Dalam upaya mengatasi krisis konsep diri, beberapa individu mungkin terlibat dalam perilaku negatif dan destruktif, seperti penyalahgunaan zat, perilaku kompulsif, atau tindakan kekerasan. Perilaku-perilaku ini sering

kali menjadi mekanisme penanggulangan yang tidak sehat untuk mengatasi rasa sakit emosional dan ketidakpuasan diri yang mendalam.²³⁶

Dalam perspektif Islam, konsep diri memiliki dimensi spiritual yang mendalam. Islam mengajarkan bahwa identitas sejati manusia tertanam pada hubungan dengan Allah SWT dan pengabdian kepada-Nya. Konsep *nafs* (diri) dalam Islam mencakup aspek fisik, psikologis, dan spiritual, dan intensitasnya mengembangkan *nafs* yang *mutmainnah* (tenang dan tenteram). Nilai-nilai Islam seperti ketakwaan, tawakal, syukur, sabar, dan ihsan menjadi landasan bagi terbentuknya konsep diri yang positif dan berorientasi pada tujuan hidup yang lebih tinggi.

Al-Quran dan Hadis memberikan petunjuk yang jelas tentang bagaimana membangun konsep diri yang sehat dalam perspektif Islam. Al-Quran menekankan pentingnya *taqwa* (ketakwaan) sebagai ukuran kemuliaan di sisi Allah, bukan kekayaan materi atau status sosial. Firman Allah SWT dalam surat Al-Hujurat ayat 13: *"Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha Teliti."* (QS. Al-Hujurat : 13)²³⁷. Ayat ini menegaskan bahwa nilai intrinsik manusia tidak terletak pada latar belakang sosial atau pencapaian duniawi, melainkan pada *taqwa* di hadapan Allah. Hadis Nabi Muhammad SAW juga menekankan

pentingnya introspeksi diri dan mengenal *nafs* sebagai jalan untuk mengenal Allah. Sebuah ungkapan terkenal yang sering dikaitkan dengan hadis, meskipun status hadisnya diperdebatkan, mengatakan: *Barangsiapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya*. Ungkapan ini mengisyaratkan bahwa mengenal diri sendiri secara mendalam, termasuk kekuatan dan kelemahan diri, serta tujuan hidup yang hakiki, merupakan langkah penting dalam mendekatkan diri kepada Allah dan menemukan makna hidup yang sejati²³⁸.

Tasawuf, sebagai dimensi esoteris Islam, juga menawarkan pendekatan yang mendalam untuk mengatasi krisis konsep diri. Para ahli tasawuf seperti Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin*, Ibnu Arabi dalam *Futuhat al-Makkiyyah*, dan Jalaluddin Rumi dalam *Matsnawi*, mengajarkan tentang pentingnya membersihkan hati dari keturunan duniawi, mengembangkan sifat-sifat terpuji (*akhlaq al-karimah*), dan mencapai *ma'rifatullah* (pengetahuan tentang Allah). Melalui praktik-praktik spiritual seperti zikir, meditasi, dan introspeksi, individu dapat menemukan kedamaian batin dan mengembangkan konsep diri yang stabil dan berakar pada nilai-nilai spiritual.

Krisis konsep diri merupakan tantangan nyata di era modern yang dipicu oleh berbagai faktor seperti materialisme, hedonisme, “modernitas cair”, keterasingan sosial, dan tekanan sosial. Krisis ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan perilaku individu. Namun perspektif Islam menawarkan solusi yang komprehensif untuk mengatasi krisis

konsep diri melalui penekanan pada nilai-nilai spiritual, pengabdian kepada Allah, introspeksi diri, dan pengembangan *nafs* yang *mutmainnah*. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai agama dan spiritualitas dalam kehidupan, individu dapat membangun konsep diri yang kokoh, bermakna, dan berorientasi pada tujuan hidup yang lebih tinggi, sehingga mampu menghadapi tantangan modernitas dengan lebih tangguh dan sejahtera.

Luka, Topeng, dan Jalan Pulang

Perjalanan hidup manusia tidak pernah lepas dari pengalaman terluka. Luka, dalam spektrumnya yang luas, bukan hanya sekadar goresan fisik yang teraba, melainkan juga meliputi luka batin yang tak kasat mata, namun terasa begitu nyata. Pengalaman traumatik, kegagalan, kehilangan, penolakan, dan berbagai bentuk penderitaan emosional lainnya adalah bagian tak terhindarkan dari roda kehidupan. Namun, alih-alih dilihat sebagai akhir dari segalanya, luka justru dapat bertransformasi menjadi gerbang menuju pemahaman yang lebih dalam tentang makna eksistensi. Paradigma hidup yang menekankan kesempurnaan sebagai tolok ukur kebahagiaan seringkali menjebak individu dalam pusaran ketidakpuasan dan kecemasan. Memahami luka dalam konteks penerimaan diri dan ketidaksempurnaan menjadi kunci untuk membuka jalan pulang menuju kehidupan yang autentik dan bermakna.

Luka, baik bersifat fisik maupun psikologis, memiliki potensi untuk menginisiasi proses refleksi mendalam. Pengalaman menyakitkan memaksa individu untuk berhenti sejenak dari

rutinitas dan hiruk pikuk kehidupan, mengajak mereka untuk menelisik ke dalam diri, merekonstruksi kembali narasi identitas, dan mempertanyakan kembali nilai-nilai yang selama ini diyakini. Dalam perspektif psikologi, pengalaman traumatis dapat memicu pertumbuhan pasca-trauma (Post-Traumatic Growth), di mana individu tidak hanya mampu bertahan dari kesulitan, tetapi juga berkembang dan mengalami peningkatan kualitas hidup setelahnya. Pertumbuhan ini seringkali ditandai dengan peningkatan apresiasi terhadap hidup, hubungan yang lebih bermakna, penguatan spiritualitas, peningkatan kekuatan personal, dan identifikasi kemungkinan baru dalam hidup.²³⁹ Konsep ini menggarisbawahi bahwa luka bukanlah penghalang mutlak menuju kebahagiaan, melainkan justru dapat menjadi katalisator untuk transformasi diri yang positif. Senada dengan pandangan psikologi modern, ajaran tasawuf juga menekankan pentingnya ujian dan cobaan sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan mencapai kematangan spiritualitas. Rumi, dalam karya-karyanya, seringkali menggunakan metafora luka sebagai jendela yang membuka pandangan menuju keindahan Ilahi. Menurutnya, melalui penderitaan dan kehancuran ego, manusia dapat menemukan hakikat diri yang sejati dan mencapai persatuan dengan Sang Pencipta.²⁴⁰

Dalam upaya untuk melindungi diri dari kerentanan dan rasa sakit yang mungkin ditimbulkan oleh luka, individu seringkali membangun "topeng" atau persona. Topeng ini merupakan representasi diri yang dipoles dan ideal, yang ditampilkan kepada

dunia luar untuk menyembunyikan ketidaksempurnaan, kelemahan, dan luka yang tersembunyi di baliknya. Dalam perspektif psikologi Jungian, persona berfungsi sebagai wajah publik yang membantu individu beradaptasi dengan tuntutan sosial dan ekspektasi lingkungan.²⁴¹ Namun, ketika persona menjadi terlalu kaku dan mendominasi, ia justru dapat menjauhkan individu dari diri mereka yang sebenarnya. Topeng yang terlalu lama dikenakan akan membatasi ekspresi autentik, menghambat hubungan yang mendalam, dan menciptakan jurang pemisah antara diri yang ditampilkan di luar dengan diri yang tersembunyi di dalam. Dalam konteks spiritualitas, praktik mengenakan topeng dapat dipandang sebagai bentuk *riya* atau kepura-puraan, yang bertentangan dengan prinsip kejujuran dan ketulusan dalam beribadah. Al-Ghazali, dalam *Ihya Ulumuddin*, menjelaskan bahaya *riya* yang menggerogoti amal ibadah dan menjauhkan diri dari keikhlasan.²⁴² Keberanian untuk menanggalkan topeng dan menampilkan diri yang autentik, dengan segala kerentanan dan ketidaksempurnaan, merupakan langkah penting dalam perjalanan menuju jalan pulang.

"Jalan pulang" dalam konteks ini bukanlah sekadar kembali ke keadaan sebelum luka terjadi, melainkan sebuah perjalanan transformatif menuju penerimaan diri yang radikal. Jalan pulang adalah proses mengintegrasikan luka sebagai bagian tak terpisahkan dari narasi kehidupan, bukan sebagai sesuatu yang harus disangkal atau dihilangkan. Penerimaan diri yang tulus melibatkan pengakuan atas ketidaksempurnaan sebagai bagian dari kondisi manusia,

memahami bahwa luka adalah pengalaman universal yang dialami oleh setiap individu, dan melepaskan diri dari tekanan untuk selalu tampil sempurna dan tanpa cela. Proses ini seringkali membutuhkan keberanian untuk menjadi rentan (*vulnerability*), sebagaimana yang ditegaskan oleh Brené Brown dalam penelitiannya tentang kerentanan dan rasa malu. Menurut Brown, kerentanan bukanlah kelemahan, melainkan justru sumber kekuatan, keberanian, dan koneksi.²⁴³ Dengan berani menampilkan diri yang sebenarnya, termasuk luka dan ketidaksempurnaan yang dimiliki, individu membuka diri untuk terhubung dengan orang lain secara lebih otentik dan mendalam, serta membangun hubungan yang didasarkan pada kejujuran dan empati. Lebih jauh lagi, jalan pulang juga melibatkan proses pengampunan, baik pengampunan terhadap diri sendiri atas kesalahan dan kegagalan di masa lalu, maupun pengampunan terhadap orang lain yang telah menyebabkan luka. Pengampunan membebaskan individu dari belenggu kemarahan, kebencian, dan dendam, memungkinkan mereka untuk bergerak maju dengan hati yang lebih ringan dan damai. Dalam perspektif Islam, konsep pengampunan (*'afw*) merupakan salah satu sifat Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Al-Qur'an dan hadis seringkali menekankan pentingnya memaafkan kesalahan orang lain dan memohon ampunan kepada Allah atas dosa-dosa yang telah diperbuat.²⁴⁴

Menemukan makna hidup dalam ketidaksempurnaan adalah sebuah perjalanan yang berkelanjutan, bukan tujuan akhir yang statis. Luka, topeng, dan jalan pulang adalah metafora yang

menggambarkan dinamika kehidupan manusia yang penuh dengan tantangan dan peluang untuk bertumbuh. Dengan memahami luka bukan sebagai penghalang, melainkan sebagai potensi untuk transformasi, berani menanggalkan topeng kepura-puraan, dan menjalani jalan pulang menuju penerimaan diri dan pengampunan, individu dapat menemukan makna hidup yang lebih dalam dan otentik, bahkan di tengah ketidaksempurnaan yang inheren dalam eksistensi manusia. Kehidupan yang bermakna bukanlah kehidupan yang bebas dari luka, melainkan kehidupan yang mampu mengolah luka menjadi kebijaksanaan, kerentanan menjadi kekuatan, dan ketidaksempurnaan menjadi keunikan yang berharga.

Hidup Penuh Makna Tanpa Harus Sempurna

Dalam perjalanan kehidupan, manusia acap kali dihadapkan pada idealisme kesempurnaan. Representasi kesempurnaan ini seringkali dimanifestasikan dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari pencapaian karir, relasi sosial, hingga penampilan fisik. Namun, ironisnya, obsesi terhadap kesempurnaan justru dapat menjadi penghalang bagi terwujudnya kehidupan yang bermakna. Konstruksi sosial seringkali mempromosikan narasi kesempurnaan sebagai standar ideal yang harus dicapai. Media massa, budaya populer, dan bahkan institusi pendidikan dapat secara tidak langsung menanamkan anggapan bahwa kesuksesan dan kebahagiaan hanya dapat diraih melalui kesempurnaan. Pesan-pesan ini, meskipun seringkali tidak eksplisit, dapat membentuk persepsi individu tentang diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka. Akibatnya, banyak individu terperangkap dalam siklus

mengejar kesempurnaan yang tidak pernah berujung. Mereka terus-menerus merasa tidak puas dengan diri sendiri, selalu merasa kurang, dan dihantui oleh ketakutan akan kegagalan.

Kondisi ini dapat dijelaskan melalui perspektif psikologi positif, yang menekankan pentingnya penerimaan diri dan realitas kehidupan yang tidak sempurna. Brené Brown, dalam studinya mengenai kerentanan dan keberanian, menemukan bahwa kesempurnaan adalah mitos yang merusak.²⁴⁵ Obsesi terhadap kesempurnaan justru menghambat koneksi autentik dengan diri sendiri dan orang lain, serta memicu rasa malu dan ketidakberhargaan. Brown menegaskan bahwa kerentanan, yang merupakan antitesis dari kesempurnaan, justru merupakan sumber kekuatan dan keberanian untuk hidup secara utuh. Lebih lanjut, penelitian psikologis menunjukkan bahwa perfeksionisme maladaptif, yaitu bentuk perfeksionisme yang tidak sehat dan berlebihan, berkorelasi positif dengan tingkat stres, kecemasan, depresi, dan bahkan gangguan makan. Individu yang terjebak dalam perfeksionisme maladaptif cenderung menetapkan standar yang tidak realistis bagi diri mereka sendiri, terlalu fokus pada kesalahan dan kekurangan, serta mengalami kesulitan untuk menikmati proses dan hasil yang telah dicapai²⁴⁶.

Kontras dengan ilusi kesempurnaan, konsep makna hidup menawarkan perspektif yang lebih inklusif dan humanis. Makna hidup tidak terletak pada pencapaian kesempurnaan, melainkan pada proses pencarian dan pemenuhan tujuan hidup yang selaras dengan nilai-nilai personal. Viktor Frankl, seorang psikiater yang

selamat dari kamp konsentrasi Nazi, dalam bukunya *Man's Search for Meaning*, menekankan bahwa dorongan utama manusia adalah mencari makna dalam hidup, bahkan dalam kondisi yang paling ekstrem sekalipun. Frankl berargumen bahwa makna hidup dapat ditemukan dalam tiga jalur utama: (1) melalui pekerjaan atau karya yang berarti, (2) melalui cinta dan relasi yang mendalam, dan (3) melalui keberanian dan keteguhan sikap dalam menghadapi penderitaan.²⁴⁷

Perspektif tasawuf juga menawarkan pandangan yang relevan mengenai makna hidup dan ketidaksempurnaan. Ajaran tasawuf menekankan pentingnya *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) dan pendekatan diri kepada Tuhan. Dalam konteks ini, ketidaksempurnaan manusia dipandang sebagai fitrah atau kodrat yang melekat, sekaligus sebagai peluang untuk bertumbuh dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Konsep *fana* (peleburan diri) dalam tasawuf mengajarkan tentang penyerahan diri sepenuhnya kepada kehendak Tuhan dan melepaskan keterikatan pada ego dan kesempurnaan duniawi. Ajaran tasawuf menekankan bahwa makna hidup sejati terletak pada hubungan spiritual dengan Tuhan dan pelayanan kepada sesama manusia.²⁴⁸

Dalam Al-Quran, juga terdapat ayat-ayat yang mengisyaratkan bahwa kesempurnaan mutlak hanyalah milik Allah SWT. Manusia diciptakan dengan segala keterbatasan dan potensi untuk berbuat salah. Namun, di sisi lain, manusia juga diberi potensi untuk terus belajar, bertumbuh, dan memperbaiki diri. Konsep *taubat* (kembali kepada Allah) dalam Islam, membuka pintu harapan bagi setiap

individu untuk memperbaiki kesalahan dan kembali ke jalan yang benar, meskipun tidak pernah mencapai kesempurnaan mutlak. Hadis Nabi Muhammad SAW juga menekankan pentingnya *istiqamah* (konsistensi) dalam beribadah dan berbuat kebaikan, daripada mengejar kesempurnaan yang tidak realistis. Rasulullah SAW bersabda, "*Amalan yang paling dicintai oleh Allah adalah amalan yang terus-menerus (istiqamah) meskipun sedikit.*" Hadis ini menggarisbawahi bahwa nilai sebuah tindakan tidak terletak pada kesempurnaannya, melainkan pada konsistensi dan ketulusan dalam menjalankannya.²⁴⁹

Membangun kehidupan yang bermakna tanpa terjebak dalam obsesi kesempurnaan memerlukan perubahan paradigma dan penerapan strategi praktis dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa strategi yang dapat diterapkan antara lain:

1. Menerima Ketidaksempurnaan: Langkah awal adalah menerima bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian alami dari kehidupan manusia. Tidak ada manusia yang sempurna, dan kesalahan adalah bagian dari proses pembelajaran dan pertumbuhan. Menerima diri sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan adalah kunci untuk membangun self-compassion dan mengurangi tekanan untuk selalu sempurna.
2. Fokus pada Proses, Bukan Hasil Akhir: Alihkan fokus dari hasil akhir yang sempurna ke proses perjalanan dan pembelajaran. Nikmati setiap langkah dalam mencapai tujuan, dan hargai kemajuan kecil yang telah dicapai. Proses yang bermakna

seringkali lebih memuaskan daripada hasil akhir yang sempurna namun dicapai dengan penuh tekanan dan kecemasan.

3. Menetapkan Tujuan yang Realistis dan Bermakna: Tetapkan tujuan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi dan kemampuan diri. Tujuan yang bermakna akan memberikan arah dan motivasi dalam hidup, tanpa harus terjebak dalam standar kesempurnaan yang tidak realistis. Tujuan yang bermakna juga harus fleksibel dan dapat disesuaikan dengan perubahan situasi dan kondisi.
4. Praktik Self-Compassion: Berlatih self-compassion, yaitu sikap baik hati dan pengertian terhadap diri sendiri, terutama saat menghadapi kegagalan atau kesalahan. Perlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan pengertian yang sama seperti yang akan diberikan kepada seorang teman yang sedang mengalami kesulitan. Self-compassion membantu mengurangi self-criticism dan meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tantangan hidup.²⁵⁰
5. Mencari Makna dalam Kontribusi dan Relasi: Temukan makna hidup melalui kontribusi positif kepada orang lain dan membangun relasi yang bermakna. Melayani sesama, membantu mereka yang membutuhkan, dan membangun koneksi yang autentik dengan orang lain dapat memberikan rasa purpose dan kepuasan hidup yang mendalam. Relasi yang suportif juga menjadi sumber kekuatan dan dukungan dalam menghadapi ketidaksempurnaan hidup.
6. Mengembangkan Spiritualitas: Mengembangkan dimensi spiritualitas, baik melalui praktik agama maupun filosofi hidup,

dapat membantu individu menemukan makna yang lebih dalam dalam hidup. Spiritualitas dapat memberikan kerangka nilai dan perspektif yang lebih luas dalam menghadapi tantangan dan ketidaksempurnaan hidup, serta menghubungkan individu dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri.

Kehidupan yang penuh makna bukanlah kehidupan yang sempurna tanpa cela, melainkan kehidupan yang dihayati dengan penuh kesadaran, penerimaan, dan kontribusi. Obsesi terhadap kesempurnaan justru dapat menjadi penghalang bagi terwujudnya makna hidup yang sejati. Dengan menerima ketidaksempurnaan sebagai bagian integral dari eksistensi manusia, fokus pada proses dan nilai-nilai personal, serta membangun kontribusi dan relasi yang bermakna, individu dapat meraih kehidupan yang kaya dan memuaskan, bahkan di tengah ketidaksempurnaan. Perspektif agama dan spiritualitas juga memberikan dukungan dan panduan dalam pencarian makna hidup yang lebih dalam dan abadi.

Autentisitas dan Keberanian Menjadi Diri Sendiri

Menjadi diri sendiri atau autentisitas merupakan sebuah imperatif dalam mewujudkan potensi kemanusiaan yang utuh. Dalam konteks kehidupan modern yang sarat dengan tekanan sosial dan ekspektasi eksternal, tindakan untuk memelihara dan mengekspresikan keunikan diri membutuhkan keberanian yang signifikan. Individu seringkali dihadapkan pada dilema antara memenuhi tuntutan lingkungan sekitar atau tetap setia pada nilai dan prinsip internal yang diyakini. Fenomena ini sejalan dengan pandangan Carl Rogers, seorang tokoh humanistik, yang

menekankan bahwa keberanian untuk menjadi pribadi yang autentik adalah fondasi krusial bagi tercapainya kesehatan psikologis. Ketika seseorang mampu menanggalkan persona atau "topeng" yang dikenakan demi penerimaan sosial, maka akan terbuka ruang bagi tumbuhnya kebebasan psikologis dan kedamaian batin yang mendalam²⁵¹.

Dalam perspektif psikologi humanistik, autentisitas dipandang sebagai kondisi keselarasan antara pengalaman subjektif, kesadaran diri, dan ekspresi eksternal individu. Abraham Maslow, dalam teorinya tentang hierarki kebutuhan, menempatkan aktualisasi diri sebagai puncak perkembangan manusia, di mana individu berupaya untuk merealisasikan potensi unik yang dimilikinya. Proses aktualisasi diri ini sangat erat kaitannya dengan autentisitas, karena individu yang teraktualisasi cenderung memiliki pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan, serta bertindak selaras dengan nilai-nilai internalnya. Keberanian untuk mengambil risiko menjadi tidak populer atau berbeda pendapat dengan mayoritas merupakan manifestasi dari autentisitas dalam ranah sosial. Individu autentik tidak menjadikan validasi eksternal sebagai tolok ukur utama, melainkan berorientasi pada kebenaran dan integritas diri.

Lebih lanjut, kajian dalam psikologi positif menunjukkan korelasi yang signifikan antara autentisitas dengan kesejahteraan subjektif dan kebahagiaan. Individu yang hidup autentik cenderung mengalami tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah, memiliki hubungan interpersonal yang lebih bermakna, serta merasakan

kepuasan hidup yang lebih tinggi. Hal ini dikarenakan autentisitas memungkinkan individu untuk bertindak secara kongruen dengan nilai dan keyakinan mereka, sehingga mengurangi konflik internal dan disonansi kognitif yang dapat memicu tekanan psikologis. Selain itu, autentisitas juga memfasilitasi pengembangan identitas diri yang kuat dan stabil, yang menjadi sumber resiliensi dalam menghadapi tantangan hidup. Dari sudut pandang spiritualitas Islam, konsep autentisitas dapat direfleksikan melalui ajaran tentang *ikhlas* dan *taqwa*. *Ikhlas* merujuk pada kemurnian niat dalam beribadah dan beramal, semata-mata karena Allah SWT, tanpa mengharapkan pujian atau pengakuan dari manusia. Konsep ini menekankan pentingnya keselarasan antara apa yang tampak di luar dengan apa yang tersembunyi di dalam hati. Individu yang *ikhlas* berupaya untuk menjadi autentik di hadapan Allah SWT, dengan menghindari *riya* (pamer) dan *sum'ah* (mencari popularitas). Sementara itu, *taqwa* mengandung makna kesadaran akan kehadiran Allah SWT dalam setiap aspek kehidupan, sehingga mendorong individu untuk bertindak jujur, adil, dan bertanggung jawab, baik dalam hubungan dengan Allah SWT maupun dengan sesama manusia²⁵².

Dalam konteks tasawuf, autentisitas seringkali dikaitkan dengan upaya untuk mencapai *ma'rifatullah* (pengetahuan tentang Allah SWT) melalui pembersihan diri dari sifat-sifat tercela dan pengembangan sifat-sifat terpuji. Para sufi menekankan pentingnya *mujahadah* (perjuangan spiritual) untuk melawan *nafs al-ammarah* (kecenderungan jiwa yang buruk) dan mencapai *nafs*

al-mutma'innah (jiwa yang tenang dan damai), yang merupakan manifestasi dari autentisitas spiritual²⁵³.

Keberanian untuk menjadi diri sendiri juga tercermin dalam ajaran Al-Qur'an yang menyerukan kejujuran dan kebenaran, meskipun hal itu pahit bagi diri sendiri. Firman Allah SWT dalam Surah An-Nisa ayat 135: *Wahai orang-orang yang beriman! Jadilah kamu penegak keadilan, menjadi saksi karena Allah, walaupun terhadap dirimu sendiri atau terhadap ibu bapak dan kaum kerabatmu. Jika dia (yang terdakwa) kaya ataupun miskin, maka Allah lebih tahu kemaslahatan (kebaikannya). Maka janganlah kamu mengikuti hawa nafsu karena ingin menyimpang dari kebenaran. Dan jika kamu memutarbalikkan (kata-kata) atau enggan menjadi saksi, maka ketahuilah Allah Mahateliti terhadap segala apa yang kamu kerjakan.* (Q.S. An-Nisa : 135). Ayat ini secara tegas memerintahkan umat Muslim untuk menegakkan keadilan dan menjadi saksi kebenaran, bahkan jika hal itu bertentangan dengan kepentingan diri sendiri atau orang-orang terdekat. Keberanian untuk bersikap jujur dan adil dalam segala situasi, meskipun menghadapi risiko dan konsekuensi yang tidak menyenangkan, merupakan wujud dari autentisitas yang diajarkan dalam Islam²⁵⁴. Hadis Nabi Muhammad SAW juga menekankan pentingnya kejujuran dan menjauhi kemunafikan, yang merupakan antitesis dari autentisitas. Rasulullah SAW bersabda: *"Sesungguhnya kejujuran itu membawa kepada kebaikan, dan kebaikan itu membawa ke surga. Dan sesungguhnya seorang laki-laki benar-benar jujur sehingga dia ditulis di sisi Allah sebagai seorang yang*

jujur. Dan sesungguhnya kedustaan itu membawa kepada kejahatan, dan kejahatan itu membawa ke neraka. Dan sesungguhnya seorang laki-laki benar-benar berdusta sehingga dia ditulis di sisi Allah sebagai seorang pendusta." (H.R. Bukhari dan Muslim)²⁵⁵ Hadis ini menggarisbawahi nilai kejujuran sebagai fondasi moralitas dan spiritualitas. Kejujuran dalam perkataan dan perbuatan merupakan manifestasi dari autentisitas, sementara kedustaan dan kemunafikan mencerminkan ketidakautentikan dan inkonsistensi diri.

Autentisitas merupakan kualitas penting dalam mewujudkan potensi kemanusiaan secara optimal, baik dalam perspektif psikologis maupun spiritual. Keberanian untuk menjadi diri sendiri, melepaskan ekspektasi eksternal yang membatasi, dan bertindak selaras dengan nilai-nilai internal merupakan langkah awal menuju kesehatan psikologis dan kedamaian batin. Dalam konteks spiritualitas Islam, autentisitas tercermin dalam konsep *ikhlas*, *taqwa*, dan kejujuran yang diajarkan dalam Al-Qur'an dan Hadis. upaya untuk mengembangkan autentisitas dalam diri perlu menjadi perhatian bagi setiap individu yang ingin mencapai kehidupan yang bermakna, bahagia, dan diridhai oleh Allah SWT.

Diri yang Terluka dan Mekanisme Bertahan

Setiap individu dalam perjalanan hidupnya tidak terhindar dari pengalaman-pengalaman yang berpotensi melukai batin. Luka batin ini, yang dapat berasal dari berbagai sumber seperti penolakan, kehilangan, pengkhianatan, atau trauma masa kecil, seringkali memberikan dampak yang signifikan terhadap pembentukan

identitas dan cara individu memandang dunia serta dirinya sendiri. Kondisi "diri yang terluka" ini bukanlah sebuah fenomena yang terisolasi, melainkan sebuah realitas psikologis yang universal, yang menuntut adanya mekanisme pertahanan diri yang adaptif agar individu dapat terus berfungsi dan berkembang secara optimal.

Luka batin dapat diartikan sebagai kerusakan atau gangguan pada aspek psikologis dan emosional individu, yang diakibatkan oleh pengalaman negatif yang mendalam dan traumatis. Pengalaman-pengalaman ini tidak hanya meninggalkan bekas emosional yang menyakitkan, tetapi juga dapat mengganggu konstruksi identitas diri, kepercayaan diri, dan kemampuan individu untuk membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Judith Herman dalam karyanya yang monumental, *Trauma and Recovery*, mengidentifikasi adanya dua fase utama dalam proses penyembuhan trauma, yaitu fase krisis dan fase pemulihan. Fase krisis ditandai dengan kondisi disorientasi, kebingungan, dan reaksi emosional yang intens terhadap peristiwa traumatis. Sementara itu, fase pemulihan merupakan proses panjang dan kompleks di mana individu berupaya untuk merekonstruksi kembali identitas diri mereka yang sempat terguncang akibat trauma, serta mengembangkan strategi adaptif untuk menghadapi dampak psikologis yang berkelanjutan. Dalam fase pemulihan ini, individu dituntut untuk secara aktif belajar menyusun kembali narasi kehidupan mereka, mengintegrasikan pengalaman traumatis ke dalam sejarah personal mereka, dan menemukan makna baru yang dapat memberikan kekuatan dan arah bagi masa depan mereka. Herman menekankan

bahwa proses pemulihan trauma bukanlah sekadar menghilangkan gejala-gejala negatif, melainkan juga tentang pemberdayaan diri dan penemuan kembali potensi diri yang mungkin sempat terpendam akibat luka batin yang dialami.²⁵⁶

Mekanisme bertahan diri (coping mechanism) merupakan strategi psikologis yang secara sadar maupun tidak sadar digunakan oleh individu untuk mengatasi tekanan, stres, atau emosi negatif yang timbul akibat luka batin atau pengalaman traumatik. Mekanisme ini dapat bersifat adaptif atau maladaptif, tergantung pada efektivitasnya dalam mengurangi stres dan dampaknya terhadap fungsi psikologis individu secara keseluruhan. Mekanisme bertahan yang adaptif umumnya melibatkan strategi yang konstruktif, seperti mencari dukungan sosial, melakukan relaksasi, mengembangkan keterampilan problem-solving, atau melakukan aktivitas yang positif dan menyenangkan. Sebaliknya, mekanisme bertahan yang maladaptif cenderung bersifat destruktif atau kontraproduktif, seperti menghindari masalah, menyalahkan diri sendiri, menggunakan alkohol atau obat-obatan terlarang, atau melampiaskan emosi negatif secara agresif. Pemilihan mekanisme bertahan yang tepat sangat krusial dalam menentukan trajectory pemulihan individu dari luka batin. Individu yang mampu mengembangkan dan menerapkan mekanisme bertahan yang adaptif cenderung lebih resilien dalam menghadapi tantangan hidup dan lebih mampu mencapai kesejahteraan psikologis.

Dalam konteks spiritualitas Islam, konsep diri yang terluka dapat dipahami dalam kerangka ujian dan cobaan hidup yang merupakan

bagian tak terpisahkan dari perjalanan manusia di dunia. Al-Quran dan Hadis banyak memberikan penekanan pada pentingnya kesabaran, ketabahan, dan tawakal dalam menghadapi musibah dan kesulitan hidup. Allah SWT berfirman dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 155-157: *"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, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: 'Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun'. Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk."* (QS. Al-Baqarah: 155-157).²⁵⁷ Ayat ini memberikan penegasan bahwa setiap individu akan diuji dengan berbagai cobaan, termasuk di antaranya adalah luka batin yang mungkin timbul akibat kehilangan, kesulitan hidup, atau pengalaman traumatis. Namun demikian, Al-Quran juga memberikan kabar gembira bagi orang-orang yang sabar dan mampu menghadapi cobaan tersebut dengan tawakal dan keyakinan kepada Allah SWT. Ucapan *"Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"* (Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya kami kembali) merupakan manifestasi dari sikap penyerahan diri kepada kehendak Allah dan keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini adalah atas izin dan kehendak-Nya.

Dalam tradisi tasawuf, konsep "diri yang terluka" juga mendapatkan perhatian yang mendalam. Para sufi seringkali menekankan pentingnya proses pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*)

sebagai jalan untuk mencapai kedekatan dengan Allah SWT. Luka batin, dalam perspektif tasawuf, dapat dipandang sebagai bagian dari proses pembersihan jiwa, di mana individu dihadapi dengan pengalaman-pengalaman yang menyakitkan agar dapat merenungkan makna kehidupan, menyadari kelemahan diri, dan menumbuhkan rasa ketergantungan kepada Allah SWT. Ibnu Athaillah As-Sakandari, seorang sufi besar abad ke-13 M, dalam kitabnya *Al-Hikam*, menyatakan bahwa: *"Tidak ada yang memberikan manfaat kepadamu kecuali Allah, tidak ada yang dapat membahayakanmu kecuali Allah."*²⁵⁸ Ini menegaskan bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan ini, baik suka maupun duka, pada hakikatnya berasal dari Allah SWT dan memiliki hikmah yang mendalam. Luka batin, meskipun terasa menyakitkan, dapat menjadi sarana bagi individu untuk mendekatkan diri kepada Allah, menguatkan iman, dan mengembangkan kualitas-kualitas spiritual seperti sabar, syukur, dan tawakal.

Mekanisme bertahan diri dalam perspektif Islam tidak hanya terbatas pada upaya-upaya psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang sangat penting. Shalat, doa, dzikir, membaca Al-Quran, dan ibadah-ibadah lainnya merupakan mekanisme bertahan yang sangat efektif dalam mengatasi luka batin dan mencapai ketenangan jiwa. Melalui ibadah, individu dapat terhubung dengan sumber kekuatan spiritual yang tak terbatas, yaitu Allah SWT, sehingga mampu menghadapi kesulitan hidup dengan lebih tegar dan optimis. Selain itu, konsep *tawakkal* (berserah diri kepada Allah) juga menjadi

mekanisme bertahan yang fundamental dalam Islam. Tawakkal bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan upaya maksimal yang diiringi dengan keyakinan penuh bahwa hasil akhir dari segala usaha adalah di tangan Allah SWT. Dengan bertawakkal, individu dapat melepaskan beban kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan, serta fokus pada usaha-usaha yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Diri yang terluka merupakan sebuah realitas psikologis yang dialami oleh banyak individu sebagai akibat dari berbagai pengalaman hidup yang negatif dan traumatis. Mekanisme bertahan diri menjadi sangat penting dalam membantu individu menghadapi rasa sakit dan membangun kembali identitas diri yang positif. Baik dari perspektif psikologis modern maupun spiritualitas Islam, terdapat berbagai strategi dan pendekatan yang dapat ditempuh untuk mengatasi luka batin dan mencapai pemulihan yang optimal. Perspektif psikologis menekankan pada pentingnya fase krisis dan pemulihan, serta pengembangan mekanisme bertahan yang adaptif. Sementara itu, perspektif spiritualitas Islam menawarkan kerangka makna yang lebih luas dengan menekankan pada ujian dan cobaan hidup sebagai bagian dari rencana Allah SWT, serta pentingnya kesabaran, tawakal, dan ibadah sebagai mekanisme bertahan yang efektif. Dengan mengintegrasikan kedua perspektif ini, individu dapat menemukan jalan pemulihan yang holistik dan komprehensif, sehingga mampu tidak hanya mengatasi luka batin yang dialami, tetapi juga tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang lebih kuat, resilien, dan bermakna.

Topeng Sosial dan Ketakutan akan Penolakan

Dalam interaksi sosial, fenomena penggunaan topeng bukanlah hal yang asing. Individu dalam berbagai lingkungan sosial seringkali merasa perlu untuk menampilkan citra diri yang berbeda dari diri mereka yang sebenarnya. Dorongan untuk mengenakan topeng sosial ini seringkali berakar pada ketakutan mendalam akan penolakan dari lingkungan sekitar. Ketakutan ini, yang bersifat universal, dapat memotivasi seseorang untuk menyembunyikan aspek-aspek diri yang dianggap tidak sesuai dengan norma atau harapan kelompok, demi mendapatkan penerimaan dan pengakuan. Namun, ironisnya, upaya penyamaran diri ini justru seringkali menimbulkan perasaan terasing, tidak puas, dan kerinduan yang mendalam untuk diterima apa adanya, bukan atas persona yang dibangun.

Dari perspektif psikologi, fenomena topeng sosial sangat erat kaitannya dengan konsep diri dan kebutuhan dasar manusia untuk diterima dan dicintai. Menurut Abraham Maslow dalam teori hierarki kebutuhannya, kebutuhan akan cinta dan kepemilikan (*love and belonging*) merupakan salah satu kebutuhan fundamental setelah kebutuhan fisiologis dan keamanan terpenuhi.²⁵⁹ Ketika individu merasa bahwa diri mereka yang sebenarnya tidak akan diterima, mereka cenderung menciptakan persona atau topeng sosial yang dianggap lebih sesuai dengan harapan lingkungan. Topeng ini berfungsi sebagai alat untuk melindungi diri dari potensi penolakan, kritik, atau pengucilan sosial. Brené Brown, dalam penelitiannya tentang kerentanan dan koneksi, menegaskan bahwa keberanian untuk menunjukkan kerentanan dan membuka diri

adalah kunci untuk membangun hubungan yang tulus dan bermakna dengan orang lain.²⁶⁰ Ketakutan akan kerentanan, yang seringkali memanifestasikan diri dalam penggunaan topeng sosial, justru menghambat terciptanya koneksi yang otentik dan mendalam. Dengan kata lain, penolakan yang paling ditakuti sebenarnya adalah penolakan terhadap diri yang tersembunyi di balik topeng, bukan diri yang autentik.

Dalam ranah sosiologi, konsep topeng sosial dapat dianalisis melalui lensa interaksionisme simbolik. Erving Goffman, dalam karyanya yang klasik, *The Presentation of Self in Everyday Life*, menggambarkan interaksi sosial sebagai sebuah panggung sandiwara, di mana individu berperan dan menampilkan diri mereka sesuai dengan peran yang diharapkan.²⁶¹ Topeng sosial dalam konteks ini menjadi bagian dari *front stage* atau panggung depan, yaitu perilaku yang ditampilkan di depan orang lain dan dirancang untuk menciptakan kesan tertentu. Masyarakat dan budaya seringkali memberikan tekanan dan norma-norma yang mengarahkan individu untuk menampilkan diri dengan cara tertentu agar diterima dan dianggap sebagai anggota kelompok yang baik. Norma-norma ini dapat berkaitan dengan berbagai aspek, mulai dari penampilan fisik, gaya berpakaian, hingga pandangan dan opini yang diungkapkan. Individu yang merasa berbeda dari norma yang berlaku mungkin merasa terdorong untuk mengenakan topeng sosial agar dapat berbaur dan menghindari stigma atau diskriminasi.

Lebih dalam lagi, penggunaan topeng sosial dan ketakutan akan penolakan dapat dikaji dari perspektif spiritualitas dan tasawuf. Dalam tradisi tasawuf, konsep *riya'* atau pamer dan *nifaq* atau

kemunafikan sangat dikecam. Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa *riya'* adalah penyakit hati yang dapat merusak amal ibadah dan menjauhkan seseorang dari Allah SWT.²⁶² *Riya'* muncul ketika seseorang melakukan perbuatan baik bukan karena Allah, melainkan karena ingin dipuji atau diakui oleh manusia. Dalam konteks topeng sosial, *riya'* dapat dianalogikan dengan upaya menampilkan diri yang baik atau saleh di hadapan orang lain, padahal hati tidak sepenuhnya ikhlas dan tulus. Ketakutan akan penolakan dalam perspektif ini dapat dilihat sebagai bentuk ketergantungan pada penilaian manusia, bukan pada ridho Allah SWT. Padahal, dalam ajaran Islam, yang terpenting adalah penilaian Allah terhadap hati dan niat seseorang, sebagaimana sabda Rasulullah SAW, "*Sesungguhnya Allah tidak melihat pada rupa dan harta kalian, tetapi Dia melihat pada hati dan amal kalian.*"²⁶³ Hadis ini menekankan pentingnya kejujuran hati dan ketulusan niat di hadapan Allah, yang bertolak belakang dengan kepalsuan dan kepura-puraan dalam penggunaan topeng sosial.

Mengupas lebih lanjut ajaran tasawuf, konsep *ikhlas* atau ketulusan menjadi kunci untuk mengatasi masalah topeng sosial dan ketakutan akan penolakan. *Ikhlas* berarti melakukan segala sesuatu hanya karena Allah SWT, tanpa mengharapkan pujian atau imbalan dari manusia.²⁶⁴ Ketika seseorang mencapai tingkat *ikhlas*, ia tidak lagi terbebani oleh penilaian orang lain, karena fokusnya hanya tertuju kepada Allah. Dalam keadaan *ikhlas*, individu akan merasa bebas untuk menjadi dirinya sendiri, tanpa perlu mengenakan topeng sosial untuk mencari penerimaan dari manusia. Quraish Shihab dalam tafsir *Al-Misbah* menjelaskan bahwa *ikhlas* adalah inti

dari penghambaan yang sejati, di mana seorang hamba sepenuhnya menyadari kehadiran Allah dan beramal semata-mata untuk mencari ridho-Nya.²⁶⁵ Jalan keluar dari lingkaran topeng sosial dan ketakutan akan penolakan adalah dengan memperdalam spiritualitas, menguatkan *ikhlas*, dan menyadari bahwa penerimaan dan cinta yang sejati berasal dari Allah SWT, bukan dari manusia.

Fenomena topeng sosial dan ketakutan akan penolakan merupakan masalah yang kompleks dan multidimensional. Dari perspektif psikologi, hal ini terkait dengan kebutuhan dasar akan penerimaan dan kerentanan. Dari sudut pandang sosiologi, topeng sosial merupakan bagian dari interaksi sosial dan norma budaya. Sedangkan dari perspektif spiritualitas dan tasawuf, penggunaan topeng sosial bertentangan dengan nilai-nilai *ikhlas* dan kejujuran hati. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan keberanian untuk melepaskan topeng sosial, menerima kerentanan diri, dan membangun koneksi yang tulus dengan orang lain. Lebih dari itu, memperkuat dimensi spiritualitas dan memupuk *ikhlas* dalam hati akan memberikan landasan yang kokoh untuk menerima diri apa adanya dan menemukan kedamaian dalam penerimaan Allah SWT, yang jauh lebih berharga daripada penerimaan manusia yang fana.

Memaafkan Diri, Menerima Diri

Dalam labirin kehidupan yang kompleks, individu seringkali dihadapkan pada serangkaian pengalaman, baik yang menggembirakan maupun yang menyakitkan. Di antara pengalaman tersebut, kesalahan dan kegagalan kerap kali menjadi bagian tak terhindarkan dari perjalanan manusia. Ketika kesalahan dan

kegagalan ini tidak dikelola dengan bijak, ia dapat menjelma menjadi beban psikologis yang berat, menghambat individu untuk bergerak maju dan meraih potensi penuhnya. Dalam konteks inilah, konsep memaafkan diri dan menerima diri muncul sebagai pilar penting dalam membangun kesehatan mental yang kokoh.

Memaafkan diri adalah sebuah proses psikologis yang melibatkan pelepasan rasa bersalah, penyesalan, dan kemarahan terhadap diri sendiri atas kesalahan atau kegagalan yang pernah dilakukan. Proses ini bukanlah tindakan melupakan atau menyepaikan kesalahan, melainkan sebuah upaya untuk merekonstruksi pandangan terhadap diri sendiri dan masa lalu dengan lebih positif dan konstruktif. Sebuah studi yang dipublikasikan oleh Kristin Neff dalam jurnal *Self and Identity* pada tahun 2011 menegaskan bahwa praktik welas asih terhadap diri sendiri, yang di dalamnya terkandung aspek memaafkan diri, memiliki korelasi signifikan dengan peningkatan kesehatan mental dan emosi positif. Temuan ini menggarisbawahi bahwa kemampuan untuk berlapang dada terhadap diri sendiri bukan hanya sekadar sikap moral yang terpuji, tetapi juga merupakan faktor krusial dalam menjaga keseimbangan psikologis²⁶⁶.

Lebih lanjut, memaafkan diri memiliki peran penting dalam melepaskan beban masa lalu yang seringkali menjadi penghalang bagi perkembangan diri. Beban masa lalu ini dapat berupa pikiran-pikiran negatif yang terus menerus menghantui, perasaan malu yang mendalam, atau bahkan trauma psikologis yang belum terselesaikan. Menurut Enright dan Fitzgibbons dalam buku *Helping*

Clients Forgive yang diterbitkan pada tahun 2000, proses memaafkan diri memungkinkan individu untuk melepaskan diri dari belenggu emosi negatif tersebut dan membuka ruang bagi pertumbuhan pribadi yang lebih positif. Dengan memandang kesalahan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengalaman hidup, individu dapat mereduksi intensitas emosi negatif yang menyertainya dan mulai membangun narasi diri yang lebih berdaya dan optimis.

Setelah memaafkan diri atas kesalahan masa lalu, langkah selanjutnya yang tak kalah penting adalah menerima diri sepenuhnya. Penerimaan diri, dalam konteks psikologis, merujuk pada kemampuan individu untuk menerima segala aspek dari diri mereka sendiri, baik kelebihan maupun kekurangan, potensi maupun keterbatasan, tanpa syarat dan tanpa menghakimi. Konsep ini berakar pada pemikiran humanistik yang menekankan pada potensi positif dan kapasitas pertumbuhan yang inheren pada setiap individu.

Carl Rogers, seorang tokoh psikologi humanistik terkemuka, dalam karyanya *On Becoming a Person* (1961) memperkenalkan konsep *unconditional positive regard* (penerimaan positif tanpa syarat) sebagai salah satu elemen kunci dalam terapi yang berpusat pada klien. Penerimaan positif tanpa syarat ini, ketika diterapkan pada diri sendiri, menjelma menjadi penerimaan diri yang mendalam dan transformatif.

Penerimaan diri bukan berarti pasrah pada kekurangan atau berhenti berupaya untuk menjadi lebih baik. Sebaliknya,

penerimaan diri justru menjadi landasan yang kokoh untuk melakukan perubahan dan pertumbuhan yang autentik. Ketika individu mampu menerima diri sepenuhnya, mereka terbebas dari tekanan untuk menjadi sempurna atau untuk memenuhi ekspektasi orang lain yang tidak realistis. Hal ini memungkinkan mereka untuk fokus pada pengembangan potensi diri yang sejati, berdasarkan nilai-nilai dan aspirasi pribadi. Albert Ellis, seorang psikoterapis kognitif-behavioral (CBT) terkemuka, dalam bukunya *The Myth of Self-Esteem* (2005) menekankan pentingnya penerimaan diri rasional (*Rational Self-Acceptance* - RSA) sebagai alternatif yang lebih sehat dibandingkan dengan mengejar harga diri (*self-esteem*) yang seringkali rapuh dan bergantung pada validasi eksternal. RSA berfokus pada penerimaan diri sebagai manusia yang tidak sempurna namun berharga, terlepas dari prestasi atau kegagalan yang pernah dialami.

Konsep memaafkan diri dan menerima diri juga mendapatkan penegasan dalam tradisi tasawuf Islam. Dalam ajaran tasawuf, pentingnya tawbah (pertobatan) dan istighfar (memohon ampunan) menjadi salah satu pilar utama dalam perjalanan spiritual. Menurut Imam Al-Ghazali dalam magnum opusnya *Ihya Ulumuddin*, tawbah yang tulus adalah langkah awal untuk membersihkan hati dari noda dosa dan kesalahan, yang pada dasarnya merupakan bentuk memaafkan diri di hadapan Allah SWT.

Lebih lanjut, ajaran tasawuf menekankan pentingnya husnudzon (berprasangka baik) kepada Allah dan juga kepada diri sendiri. Syekh Abdul Qadir al-Jailani, seorang tokoh sufi besar, dalam kitabnya *Futuh al-Ghaib* mengajarkan bahwa seorang hamba harus selalu

berprasangka baik kepada Allah atas segala ketentuan-Nya, termasuk atas segala kekurangan dan keterbatasan yang dimilikinya. Sikap husnudzon ini mencerminkan dimensi spiritual dari penerimaan diri, yaitu menerima diri sebagai makhluk Allah dengan segala keunikan dan potensi yang telah dianugerahkan-Nya.

Dalam perspektif Al-Quran, konsep pemaafan diri dapat ditemukan dalam berbagai ayat yang menekankan sifat Maha Pengampun Allah (Al-Ghafur, At-Tawwab). Misalnya, dalam Surah Az-Zumar ayat 53, Allah SWT berfirman: *"Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."* Ayat ini memberikan pesan yang sangat kuat tentang luasnya ampunan Allah dan dorongan untuk tidak berputus asa dalam memohon ampunan atas kesalahan yang telah diperbuat. Tafsir Jalalain menjelaskan bahwa ayat ini merupakan seruan bagi seluruh umat manusia, khususnya bagi mereka yang telah melakukan dosa besar, untuk segera bertaubat dan memohon ampunan kepada Allah SWT.

Hadis-hadis Nabi Muhammad SAW juga banyak memberikan panduan tentang pentingnya memaafkan diri dan kembali kepada Allah setelah melakukan kesalahan. Salah satu hadis yang terkenal diriwayatkan oleh Imam Muslim menyebutkan: *"Setiap anak Adam itu berbuat kesalahan, dan sebaik-baik orang yang berbuat kesalahan adalah yang bertaubat."* Hadis ini menggarisbawahi bahwa kesalahan adalah sifat manusiawi, namun yang terpenting adalah kesediaan untuk bertaubat dan memperbaiki diri. Hadis ini,

sebagaimana dijelaskan dalam Syarah Shahih Muslim karya Imam Nawawi, memberikan motivasi bagi umat Islam untuk tidak berlarut-larut dalam kesalahan, tetapi segera bangkit dan kembali kepada jalan yang benar melalui pintu taubat.

Memaafkan diri dan menerima diri bukanlah sekadar konsep abstrak, melainkan fondasi yang krusial bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Memaafkan diri memungkinkan individu untuk melepaskan beban masa lalu yang menghambat pertumbuhan, sementara menerima diri memberikan landasan yang kokoh untuk pengembangan potensi diri yang autentik. Perspektif psikologi modern dan tradisi tasawuf Islam, sebagaimana diuraikan di atas, memberikan penegasan yang kuat terhadap urgensi kedua konsep ini dalam mencapai kehidupan yang lebih bermakna dan bahagia. Oleh karena itu, mengembangkan kemampuan untuk memaafkan diri dan menerima diri adalah investasi berharga dalam perjalanan individu menuju keseimbangan psikologis dan spiritual yang holistik.

Menulis Ulang Narasi Diri bersama Tuhan

Dalam perjalanan kehidupan yang kompleks dan seringkali penuh tantangan, manusia secara inheren mencari makna dan tujuan. Proses pencarian ini tak jarang membawa individu pada titik refleksi mendalam terhadap diri sendiri dan pengalaman hidupnya. Menulis ulang narasi diri bersama Tuhan muncul sebagai sebuah pendekatan spiritual yang signifikan dalam konteks ini. Proses ini bukan sekadar merangkai kembali kisah hidup secara kronologis, melainkan sebuah upaya transformatif yang melibatkan introspeksi

diri, dialog spiritual, dan pengakuan akan peran serta hikmah Ilahi dalam setiap aspek kehidupan. Melalui penulisan ulang narasi diri, individu berpotensi menemukan makna yang lebih dalam, mengatasi luka batin, serta menyusun kembali tujuan hidup yang lebih selaras dengan nilai-nilai spiritual dan keimanan.

Inti dari proses penulisan ulang narasi diri bersama Tuhan terletak pada praktik refleksi diri yang jujur dan mendalam. Refleksi ini menjadi ruang evaluasi terhadap berbagai pengalaman, baik suka maupun duka, yang telah membentuk perjalanan hidup seseorang. Dalam konteks spiritual, refleksi diri tidak hanya berfokus pada aspek psikologis atau emosional, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual dan teologis. Individu diajak untuk melihat pengalaman hidupnya sebagai bagian dari rencana dan kehendak Tuhan. Ayat Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 286, *"Allah tidak mendudukkan seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya,"* menjadi landasan teologis yang penting dalam proses ini. Ayat ini mengingatkan bahwa setiap ujian dan cobaan yang menghadap manusia memiliki hikmah dan sesuai dengan kapasitasnya²⁶⁷. Melalui refleksi yang mendalam dengan berlandaskan keyakinan ini, individu dapat menemukan makna dan pelajaran berharga di balik setiap peristiwa, bahkan yang terasa menyakitkan sekalipun.

Dialog dengan Tuhan menjadi elemen sentral berikutnya dalam menulis ulang narasi diri. Dialog ini dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk ibadah seperti doa, dzikir, atau perenungan. Melalui dialog spiritual, individu tidak hanya menyampaikan keluhan kesah atau permohonan, tetapi juga berupaya mendengarkan dan memahami petunjuk serta bimbingan Ilahi. Dalam tradisi tasawuf,

dialog dengan Tuhan dipandang sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada-Nya dan meraih *ma'rifah* (pengetahuan spiritual) yang mendalam²⁶⁸. Proses dialog ini memungkinkan individu untuk melihat narasi kehidupan dari perspektif yang lebih luas dan transenden. Pengalaman hidup yang sebelumnya mungkin terasa acak atau tidak bermakna, dapat direkonstruksi menjadi rangkaian peristiwa yang saling terhubung dan memiliki tujuan yang lebih besar dalam pandangan spiritual.

Dalam perjalanan menulis ulang narasi diri, konsep luka, topeng, dan pencarian jalan pulang menjadi metafora yang relevan. "Luka" merepresentasikan pengalaman-pengalaman traumatis atau penderitaan yang mungkin meninggalkan bekas dalam diri individu. "Topeng" menggambarkan mekanisme pertahanan diri atau persona palsu yang mungkin diciptakan sebagai respons terhadap luka atau tekanan sosial²⁶⁹. Sementara itu, "pencarian jalan pulang" melambangkan kerinduan yang mendalam untuk menemukan jati diri yang autentik dan kembali kepada fitrah kemanusiaan yang murni di hadapan Tuhan²⁷⁰. Proses penulisan ulang narasi diri bersama Tuhan mengajak individu untuk membuka diri terhadap luka-luka batin, melepaskan topeng-topeng kepalsuan, dan berani menelusuri jalan pulang menuju keautentikan diri. Keberanian untuk menghadapi kebenaran tentang diri sendiri, termasuk kelemahan dan kekurangan, menjadi langkah awal yang penting dalam proses transformasi spiritual ini.

Keautentikan dan keberanian menjadi kunci dalam menyusun narasi kehidupan yang bermakna dan berharga. Autentisitas menuntut kejujuran terhadap diri sendiri dan orang lain, termasuk

dalam mengakui keunikan dan kerentanan diri. Keberanian diperlukan untuk melepaskan zona nyaman, menghadapi kecerahan, dan mengambil langkah-langkah perubahan yang diperlukan untuk mencapai tujuan hidup yang lebih bermakna. Pemahaman yang mendalam tentang keunikan diri, baik potensi maupun keterbatasan, menjadi landasan bagi penyusunan narasi kehidupan yang personal dan relevan. Dalam perspektif Islam, setiap individu diciptakan dengan keunikan dan potensi masing-masing, serta memiliki peran khusus dalam rencana Ilahi²⁷¹. Menulis ulang narasi diri bersama Tuhan menjadi sebuah perjalanan penemuan diri yang mendalam, yang pada akhirnya mengantarkan individu pada pemahaman yang lebih jernih tentang makna hidup, tujuan keberadaan, dan hubungan yang pribadi dengan Sang Pencipta.

Menulis ulang narasi diri bersama Tuhan bukan sekadar latihan introspeksi diri, tetapi juga sebuah proses spiritual yang transformatif dan berkelanjutan. Proses ini mengajak individu untuk merangkul seluruh aspek dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan, dengan kesadaran dan pemahaman yang mendalam. Melalui refleksi, dialog spiritual, dan keberanian untuk menjadi autentik, individu berpotensi menyusun narasi hidup yang lebih bermakna, berharga, dan selaras dengan kehendak Ilahi. Narasi hidup yang ditulis ulang ini tidak hanya menjadi catatan perjalanan pribadi, tetapi juga menjadi sumber inspirasi dan pembelajaran bagi diri sendiri dan orang lain dalam memaknai kehidupan yang diberikan Tuhan.

KONSEP DIRI DALAM ISLAM

Kembali ke Akar

Konsep diri memegang peranan esensial dalam perkembangan individu, merangkum dimensi spiritual, sosial, dan psikologis yang saling berinteraksi dan memengaruhi perjalanan hidup seseorang. Dalam konteks Islam, pemahaman mendalam tentang diri dan fitrah manusia mendapatkan fondasi kuat dari ajaran Al-Qur'an dan Hadis. Kedua sumber utama ini menjadi kompas bagi umat Islam untuk menavigasi kompleksitas kehidupan dan kembali kepada akar spiritualitas yang menjadi landasan hakiki eksistensi manusia. Konsep diri dalam perspektif Islam bukan sekadar konstruksi identitas personal, melainkan kerangka kerja komprehensif yang membimbing perilaku individu agar selaras dengan nilai-nilai luhur ajaran Islam, mengarah pada keharmonisan antara diri, sesama, dan Sang Pencipta.

Inti dari konsep diri dalam Islam terletak pada pemahaman tentang fitrah. Secara bahasa, fitrah bermakna asal kejadian, naluri, atau tabiat dasar manusia²⁷². Dalam konteks teologis, fitrah merujuk pada potensi bawaan manusia yang suci dan cenderung kepada kebaikan, sebagaimana Allah Swt. berfirman dalam Al-Qur'an 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*"²⁷³. Ayat ini menegaskan bahwa setiap manusia

dilahirkan dengan potensi dasar untuk mengenal dan mengimani Allah, serta memiliki kecenderungan alami untuk berbuat baik. Fitrah ini laksana cetak biru spiritual yang membimbing manusia untuk kembali kepada tauhid dan mengesakan Allah. Oleh karena itu, konsep diri dalam Islam tidak terlepas dari pengakuan akan ketundukan dan penghambaan kepada Allah (*ubudiyyah*) sebagai esensi fitrah manusia²⁷⁴.

Pengembangan konsep diri dalam Islam adalah proses sepanjang hayat yang melibatkan upaya sadar untuk memelihara dan mengaktualisasikan fitrah. Ajaran Islam memberikan panduan yang jelas melalui Al-Qur'an dan Hadis tentang bagaimana seharusnya seorang muslim memahami dan mengembangkan dirinya. Penekanan pada tauhid sebagai fondasi keimanan menjadi pilar utama dalam membangun konsep diri yang kokoh. Pengakuan akan keesaan Allah dan penyerahan diri sepenuhnya kepada-Nya akan membentuk identitas diri yang berorientasi pada tujuan hidup yang lebih tinggi, yaitu meraih ridha Allah Swt.²⁷⁵ Selain itu, ajaran Islam juga menekankan pentingnya akhlak mulia (*makarim al-akhlaq*) sebagai manifestasi dari fitrah yang baik. Perilaku yang jujur, adil, amanah, kasih sayang, dan sabar, adalah cerminan dari konsep diri yang selaras dengan nilai-nilai Islam²⁷⁶. Proses internalisasi nilai-nilai akhlak ini membutuhkan latihan dan perjuangan terus-menerus (*mujahadah*) untuk melawan hawa nafsu dan kecenderungan negatif dalam diri manusia²⁷⁷.

Konsep diri dalam Islam mencakup dimensi spiritual yang mendalam. Kesadaran akan eksistensi diri sebagai hamba Allah yang memiliki tujuan hidup untuk beribadah kepada-Nya, memberikan

makna dan arah yang jelas dalam kehidupan. Praktik ibadah seperti shalat, puasa, zakat, dan haji, bukan hanya ritual keagamaan, tetapi juga sarana untuk membersihkan jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan memperkuat koneksi spiritual dengan Allah²⁷⁸. Melalui ibadah, seorang muslim dapat merasakan kedekatan dengan Sang Pencipta, memperoleh ketenangan hati (*thuma'ninah*), dan meningkatkan kesadaran diri akan potensi spiritual yang dimilikinya. Dimensi sosial dalam konsep diri Islam juga sangat ditekankan. Manusia diciptakan sebagai makhluk sosial yang saling membutuhkan dan bertanggung jawab satu sama lain. Konsep *ukhuwah Islamiyah* (persaudaraan Islam) mengajarkan pentingnya solidaritas, kerjasama, dan saling tolong-menolong antar sesama muslim²⁷⁹. Interaksi sosial yang didasari oleh nilai-nilai Islam, seperti saling menghormati, menghargai perbedaan, dan mengutamakan keadilan, akan membentuk konsep diri yang positif dan bertanggung jawab dalam konteks komunitas dan masyarakat luas²⁸⁰. Dari sudut pandang psikologis, Islam memberikan kerangka kerja untuk memahami dinamika jiwa manusia. Konsep diri yang sehat dalam Islam mencakup kemampuan untuk mengelola emosi, mengatasi tantangan hidup dengan sabar dan tawakal, serta mengembangkan potensi diri secara optimal. Ajaran tentang pengendalian diri (*mujahadah an-nafs*), bersyukur (*syukur*), dan ridha dengan ketentuan Allah (*ridha*) merupakan elemen penting dalam membangun ketahanan mental dan kesejahteraan psikologis²⁸¹.

Kembali kepada akar spiritualitas yang bersumber dari fitrah adalah kunci utama dalam membangun konsep diri yang kokoh dan positif dalam Islam. Pemahaman yang benar tentang fitrah sebagai

potensi bawaan untuk beriman dan berbuat baik, serta upaya sadar untuk mengaktualisasikannya dalam kehidupan sehari-hari, akan mengantarkan seorang muslim pada pemahaman diri yang utuh dan bermakna. Konsep diri yang berakar pada ajaran Islam bukan hanya membentuk identitas individual, tetapi juga menjadi landasan bagi terbentuknya masyarakat yang berakhlak mulia, harmonis, dan berkeadilan. Dengan memahami dan menghayati konsep diri dalam Islam, umat Muslim diharapkan dapat meraih kebahagiaan dunia dan akhirat, serta mengoptimalkan potensi diri sebagai khalifah Allah di muka bumi.

Mengapa Konsep Diri Penting dalam Islam?

Konsep diri, atau *self-concept*, merupakan aspek fundamental dalam psikologi modern yang merujuk pada pemahaman individu tentang siapa dirinya, termasuk keyakinan, nilai, dan persepsi terhadap kemampuan serta perannya dalam kehidupan²⁸². Namun, urgensi konsep diri tidak hanya terbatas pada ranah psikologis, melainkan juga memiliki akar yang dalam dan signifikansi yang besar dalam perspektif Islam. Dalam pandangan Islam, pemahaman tentang konsep diri berawal dari pengakuan akan status manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT yang paling mulia. Al-Quran menegaskan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya²⁸³ dan diberikan amanah sebagai khalifah di bumi. Peran kekhalifahan ini mengandung tanggung jawab besar untuk menjaga dan mengelola bumi serta kehidupan di dalamnya²⁸⁴. Kesadaran akan kemuliaan penciptaan dan amanah kekhalifahan menjadi fondasi penting dalam membangun konsep diri yang positif dalam

Islam. Individu yang memahami hakikat dirinya sebagai hamba Allah yang mulia akan termotivasi untuk hidup sesuai dengan fitrahnya dan menjalankan amanah tersebut dengan sebaik-baiknya.

Syekh Dr. Yedi Supriadi, seorang cendekiawan Muslim kontemporer, menekankan bahwa konsep diri dalam Islam tidak terlepas dari tujuan penciptaan manusia yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Beliau mendasarkan pandangannya pada firman Allah dalam Al-Quran: *"Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku."* (Q.S. Adz-Dzariyat: 56)²⁸⁵. Ayat ini, menurut Syekh Yedi, mengindikasikan bahwa tujuan utama penciptaan manusia adalah untuk beribadah kepada Allah SWT. Oleh karena itu, pengenalan diri yang sejati dalam perspektif Islam hanya dapat dicapai melalui kesadaran bahwa ibadah kepada Allah SWT adalah tujuan hidup yang paling mendasar dan pencarian keridhaan-Nya adalah orientasi utama dalam kehidupan²⁸⁶. Konsep diri yang benar adalah pengakuan akan posisi manusia sebagai hamba Allah yang sepenuhnya bergantung kepada-Nya dan membutuhkan rahmat serta hidayah-Nya dalam setiap aspek kehidupan.

Konsep ini tercermin dalam doa sufi yang masyhur, yang seringkali diucapkan oleh para pencari jalan spiritual: *"Ilahi anta maqsudi wa ridhoka matlubi a'thini mahabbataka wa ma'rifataka"* (Wahai Tuhanku, Engkaulah yang kuinginkan, dan keridhaan-Mu lah yang ku cari, berikanlah padaku cinta-Mu dan pengetahuan tentang-Mu)²⁸⁷. Doa ini, bagi Syekh Yedi, merupakan inti dari pencarian hakiki dalam hidup. Esensi dari konsep diri dalam

perspektif Islam adalah mencari keridhaan Allah SWT melalui jalur cinta (*mahabbah*) dan pengenalan (*ma'rifatullah*) kepada-Nya. Konsep diri yang hakiki, menurut beliau, terbentuk ketika seseorang mampu merendahkan diri di hadapan Allah SWT, mengarahkan seluruh aspek kehidupannya menuju kepada-Nya, dan berupaya untuk mencapai *ma'rifatullah* (pengetahuan tentang Allah) serta *mahabbah* (cinta kepada Allah) sebagai tujuan utama. Konsep diri dalam Islam bukanlah sekadar pemahaman rasional tentang diri sendiri, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang mendalam, yaitu hubungan antara hamba dengan Khalik-Nya.

Pandangan tentang pentingnya pengenalan diri juga dikemukakan oleh Abdul Rahman al-Jaziri, seorang ulama terkemuka. Al-Jaziri menyatakan bahwa mengenali diri merupakan langkah awal yang krusial untuk memahami peran dan tempat seseorang dalam tatanan kehidupan yang lebih luas²⁸⁸. Kesadaran ini akan mengarahkan individu untuk berkontribusi secara positif dalam masyarakat dan membangun hubungan yang harmonis dengan sesama. Dalam konteks sosial, konsep diri yang sehat dalam Islam mendorong individu untuk berinteraksi dengan orang lain berdasarkan prinsip keadilan, kasih sayang, dan persaudaraan Islamiyah. Individu yang memiliki konsep diri yang positif akan lebih mampu menghargai perbedaan, berempati terhadap orang lain, dan berperan aktif dalam membangun masyarakat yang madani berdasarkan nilai-nilai Islam.

Konsep diri dalam Islam memiliki dimensi yang lebih luas dan mendalam dibandingkan dengan perspektif psikologi modern. Ia

tidak hanya berfokus pada pemahaman individu tentang dirinya sendiri, tetapi juga pada pengakuan akan statusnya sebagai hamba Allah SWT yang memiliki tujuan hidup yang jelas, yaitu beribadah dan mencari keridhaan-Nya. Konsep diri yang positif dalam Islam dibangun atas fondasi keimanan, kesadaran akan kemuliaan penciptaan, amanah kekhalifahan, dan orientasi hidup menuju *ma'rifatullah* dan *mahabbah*. Pemahaman yang mendalam tentang konsep diri ini akan membimbing seorang Muslim untuk menjalin hubungan yang harmonis dengan Allah SWT, dirinya sendiri, dan sesama manusia, serta berkontribusi secara optimal dalam mewujudkan kemaslahatan umat dan bangsa.

Diri dan Fitrah

Konsep diri (*nafs*) dan fitrah merupakan pilar fundamental dalam pandangan Islam mengenai hakikat manusia. Al-Qur'an dan Hadis memberikan kerangka komprehensif untuk memahami potensi bawaan manusia, tujuan penciptaannya, dan jalan yang harus ditempuh untuk mencapai keselarasan diri dengan Sang Pencipta. Pemahaman yang mendalam terhadap konsep ini tidak hanya memberikan landasan spiritual yang kokoh, tetapi juga relevan dalam konteks pengembangan diri dan aktualisasi potensi individu dalam kehidupan modern. Al-Qur'an secara eksplisit menyebutkan konsep fitrah sebagai predisposisi alami manusia. Dalam Surah Ar-Rum ayat 30, Allah SWT berfirman: *"Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam); (sesuai) fitrah Allah disebabkan Dia telah menciptakan manusia (menurut fitrah itu). Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah. (Itulah) agama*

yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui." (QS. Ar-Rum : 30) Ayat ini menegaskan bahwa fitrah adalah ciptaan Allah yang melekat pada diri manusia sejak lahir. Fitrah ini diinterpretasikan sebagai kecenderungan alami manusia untuk bertauhid, mengakui keesaan Allah, dan tunduk kepada-Nya. Menurut para mufasir, fitrah dalam ayat ini adalah agama Islam itu sendiri yang merupakan agama yang lurus dan sesuai dengan naluri manusia. Selain itu, Al-Qur'an juga menyoroti pentingnya menjaga kesucian jiwa sebagai manifestasi dari fitrah yang bersih. Surah Asy-Syams ayat 9-10 menyatakan: *"Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwa itu, dan sungguh rugi orang yang mengotorinya."* (QS. Asy-Syams : 9-10) Ayat ini mengindikasikan bahwa kesuksesan dan keberuntungan manusia bergantung pada kemampuannya untuk menyucikan jiwa (*tazkiyatun nafs*), menjaga fitrahnya dari noda dan kotoran dosa. Sebaliknya, kerugian akan menimpa mereka yang mengotori jiwa dan menyimpang dari fitrahnya. Ini sejalan dengan firman Allah dalam Surah Al-Hasyr ayat 22 yang menyinggung sifat Allah sebagai Dzat yang mengetahui yang ghaib dan yang nyata: *"Dialah Allah, tidak ada tuhan selain Dia. Mengetahui yang gaib dan yang nyata. Dialah Yang Maha Pengasih, Maha Penyayang."* (QS. Al-Hasyr : 22) Ayat ini, meskipun tidak secara langsung menyebut fitrah, memperkuat konsep tauhid yang menjadi inti dari fitrah manusia. Pengakuan akan keesaan Allah dan sifat-sifat-Nya yang Maha Mengetahui dan Maha Pengasih menjadi landasan bagi pemahaman tentang diri dan fitrah dalam Islam.

Hadis Nabi Muhammad SAW menjelaskan lebih lanjut konsep fitrah dan bagaimana ia dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal. Hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim menyatakan: *"Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah, maka orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi."* (HR. Bukhari dan Muslim) Hadis ini secara eksplisit menyatakan bahwa setiap manusia dilahirkan dengan fitrah Islam, yaitu kecenderungan alami untuk mengakui Allah sebagai Tuhan. Namun, lingkungan dan pendidikan, terutama peran orang tua, sangat berpengaruh dalam membentuk keyakinan dan perilaku anak. Orang tua dapat mengarahkan anak untuk tetap pada fitrahnya atau menyimpangkannya ke agama atau keyakinan lain. Hadis ini menekankan pentingnya pendidikan dan lingkungan yang kondusif dalam menjaga dan mengembangkan fitrah manusia.

Hadis lain yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi menyoroti pentingnya introspeksi diri (*muhasabah*) dan persiapan untuk kehidupan akhirat sebagai ciri orang yang cerdas dan selaras dengan fitrahnya: *"Orang yang cerdas adalah orang yang menghisab (mengevaluasi) dirinya sendiri, dan beramal untuk kehidupan setelah kematian. Sedangkan orang yang lemah adalah orang yang mengikuti hawa nafsunya dan berangan-angan kepada Allah."* (HR. At-Tirmidzi). Hadis ini mengaitkan kecerdasan dengan kemampuan untuk mengevaluasi diri, memperbaiki kekurangan, dan beramal untuk kehidupan setelah kematian. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan fitrah tidak hanya terbatas pada aspek keyakinan, tetapi juga mencakup perilaku dan tindakan yang selaras dengan

nilai-nilai Islam. Sebaliknya, orang yang lemah adalah mereka yang mengikuti hawa nafsunya dan hanya berangan-angan tanpa berusaha untuk memperbaiki diri dan beramal shalih.

Memahami fitrah tidak dapat dipisahkan dari tujuan penciptaan manusia. Al-Qur'an dengan jelas menyatakan tujuan tersebut dalam Surah Az-Zariyat ayat 56: *"Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku."* (QS. Az-Zariyat : 56) Ibadah dalam konteks ayat ini memiliki makna yang luas, mencakup segala bentuk ketaatan dan pengabdian kepada Allah, baik dalam aspek ritual maupun sosial. Pengembangan fitrah melalui *tazkiyatun nafs* dan *muhasabah* adalah bagian integral dari ibadah kepada Allah. Dengan menyucikan jiwa dan mengevaluasi diri secara terus-menerus, manusia berupaya untuk kembali kepada fitrahnya yang murni dan mengaktualisasikan potensi ketauhidan yang telah Allah anugerahkan.

Dalam konteks ini, dunia dipandang sebagai ladang akhirat, sebagaimana ditegaskan dalam sebuah hadis: *"Dunia adalah ladang akhirat."* (HR. Ad-Dailami)²⁸⁹ Hadis ini mengingatkan manusia bahwa kehidupan dunia adalah kesempatan untuk beramal dan mempersiapkan diri untuk kehidupan akhirat yang abadi. Tujuan hidup seorang Muslim yang sejati adalah akhirat, sebagaimana dijelaskan dalam hadis yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi: *"Barangsiapa yang tujuan hidupnya adalah akhirat, maka Allah akan mengumpulkan urusannya, menjadikan kekayaan di hatinya, dan dunia akan mendatangnya dalam keadaan hina. Barangsiapa yang tujuan hidupnya adalah dunia, maka Allah akan mencera-*

beraikan urusannya, menjadikan kemiskinan di depan matanya, dan tidak akan mengunjunginya dari dunia kecuali apa yang telah ditakdirkan untuknya." (HR. At-Tirmidzi)²⁹⁰ Hadis ini menekankan pentingnya memprioritaskan akhirat dalam kehidupan. Ketika akhirat menjadi tujuan utama, Allah akan memberikan kemudahan dan keberkahan dalam urusan dunia. Sebaliknya, jika dunia menjadi tujuan utama, manusia akan merasakan kekecewaan dan kesulitan, serta tidak akan mendapatkan dunia kecuali apa yang telah ditakdirkan baginya.

Abdul Aziz al-Khuli dalam bukunya *You Are What You Think* menekankan pentingnya kembali kepada fitrah sebagai langkah menuju keselarasan dan kesejahteraan jiwa. Menurut al-Khuli, memahami dan mengembangkan fitrah akan membantu individu menghadapi tantangan hidup dan mencapai tujuan spiritual yang lebih tinggi²⁹¹. Kesadaran akan fitrah tidak hanya membangkitkan keinginan untuk beribadah, tetapi juga membantu individu mengenali potensi diri untuk berbuat baik dan berkontribusi positif dalam masyarakat.

Konsep akhlak mulia juga berkaitan erat dengan fitrah. Rasulullah SAW diutus untuk menyempurnakan akhlak mulia, sebagaimana ditegaskan dalam hadis riwayat Al-Baihaqi: *"Sesungguhnya aku diutus hanyalah untuk menyempurnakan akhlak yang mulia."* (HR. Al-Baihaqi)²⁹² Akhlak mulia merupakan manifestasi dari fitrah yang bersih dan jiwa yang suci. Dengan berusaha untuk memiliki akhlak yang mulia, manusia tidak hanya menjalankan perintah agama,

tetapi juga mengaktualisasikan potensi fitrahnya untuk menjadi pribadi yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

Konsep diri dan fitrah dalam perspektif Al-Qur'an dan Hadis memberikan landasan yang kokoh untuk memahami hakikat manusia dan tujuan penciptaannya. Fitrah adalah potensi bawaan manusia untuk bertauhid dan berbuat baik, yang dapat dipengaruhi oleh lingkungan dan pendidikan. Pengembangan fitrah melalui *tazkiyatun nafs*, *muhasabah*, dan ibadah yang ikhlas adalah kunci untuk mencapai keselarasan diri dan meraih kebahagiaan di dunia dan akhirat. Dengan memahami dan mengamalkan ajaran Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis, manusia dapat kembali kepada fitrahnya, mengaktualisasikan potensi kemanusiaannya secara optimal, dan mencapai tujuan hidup yang sejati sebagai hamba Allah.

Menemukan Cermin Diri dalam Nama-Nama Allah

Setiap individu dalam perjalanan hidupnya tidak terhindar dari pengalaman-pengalaman yang berpotensi melukai batin. Luka batin ini, yang dapat berasal dari berbagai sumber seperti penolakan, kehilangan, pengkhianatan, atau trauma masa kecil, seringkali memberikan dampak yang signifikan terhadap pembentukan identitas dan cara individu memandang dunia serta dirinya sendiri. Kondisi "diri yang terluka" ini bukanlah sebuah fenomena yang terisolasi, melainkan sebuah realitas psikologis yang universal, yang menuntut adanya mekanisme pertahanan diri yang adaptif agar individu dapat terus berfungsi dan berkembang secara optimal.

Luka batin dapat diartikan sebagai kerusakan atau gangguan pada aspek psikologis dan emosional individu, yang diakibatkan oleh pengalaman negatif yang mendalam dan traumatis. Pengalaman-pengalaman ini tidak hanya meninggalkan bekas emosional yang menyakitkan, tetapi juga dapat mengganggu konstruksi identitas diri, kepercayaan diri, dan kemampuan individu untuk membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Judith Herman dalam karyanya yang monumental, *Trauma and Recovery*, mengidentifikasi adanya dua fase utama dalam proses penyembuhan trauma, yaitu fase krisis dan fase pemulihan. Fase krisis ditandai dengan kondisi disorientasi, kebingungan, dan reaksi emosional yang intens terhadap peristiwa traumatis. Sementara itu, fase pemulihan merupakan proses panjang dan kompleks di mana individu berupaya untuk merekonstruksi kembali identitas diri mereka yang sempat terguncang akibat trauma, serta mengembangkan strategi adaptif untuk menghadapi dampak psikologis yang berkelanjutan. Dalam fase pemulihan ini, individu dituntut untuk secara aktif belajar menyusun kembali narasi kehidupan mereka, mengintegrasikan pengalaman traumatis ke dalam sejarah personal mereka, dan menemukan makna baru yang dapat memberikan kekuatan dan arah bagi masa depan mereka. Herman menekankan bahwa proses pemulihan trauma bukanlah sekadar menghilangkan gejala-gejala negatif, melainkan juga tentang pemberdayaan diri dan penemuan kembali potensi diri yang mungkin sempat terpendam akibat luka batin yang dialami.²⁹³

Mekanisme bertahan diri (coping mechanism) merupakan strategi psikologis yang secara sadar maupun tidak sadar digunakan

oleh individu untuk mengatasi tekanan, stres, atau emosi negatif yang timbul akibat luka batin atau pengalaman traumatik. Mekanisme ini dapat bersifat adaptif atau maladaptif, tergantung pada efektivitasnya dalam mengurangi stres dan dampaknya terhadap fungsi psikologis individu secara keseluruhan. Mekanisme bertahan yang adaptif umumnya melibatkan strategi yang konstruktif, seperti mencari dukungan sosial, melakukan relaksasi, mengembangkan keterampilan problem-solving, atau melakukan aktivitas yang positif dan menyenangkan. Sebaliknya, mekanisme bertahan yang maladaptif cenderung bersifat destruktif atau kontraproduktif, seperti menghindari masalah, menyalahkan diri sendiri, menggunakan alkohol atau obat-obatan terlarang, atau melampiaskan emosi negatif secara agresif. Pemilihan mekanisme bertahan yang tepat sangat krusial dalam menentukan trajectory pemulihan individu dari luka batin. Individu yang mampu mengembangkan dan menerapkan mekanisme bertahan yang adaptif cenderung lebih resilien dalam menghadapi tantangan hidup dan lebih mampu mencapai kesejahteraan psikologis.

Dalam konteks spiritualitas Islam, konsep diri yang terluka dapat dipahami dalam kerangka ujian dan cobaan hidup yang merupakan bagian tak terpisahkan dari perjalanan manusia di dunia. Al-Quran dan Hadis banyak memberikan penekanan pada pentingnya kesabaran, ketabahan, dan tawakal dalam menghadapi musibah dan kesulitan hidup. Allah SWT berfirman dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 155-157: *"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, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: 'Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun'. Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk." (QS. Al-Baqarah: 155-157).²⁹⁴ Ayat ini memberikan penegasan bahwa setiap individu akan diuji dengan berbagai cobaan, termasuk di antaranya adalah luka batin yang mungkin timbul akibat kehilangan, kesulitan hidup, atau pengalaman traumatis. Namun demikian, Al-Quran juga memberikan kabar gembira bagi orang-orang yang sabar dan mampu menghadapi cobaan tersebut dengan tawakal dan keyakinan kepada Allah SWT. Ucapan "*Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun*" (Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya kami kembali) merupakan manifestasi dari sikap penyerahan diri kepada kehendak Allah dan keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini adalah atas izin dan kehendak-Nya.

Dalam tradisi tasawuf, konsep "diri yang terluka" juga mendapatkan perhatian yang mendalam. Para sufi seringkali menekankan pentingnya proses pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) sebagai jalan untuk mencapai kedekatan dengan Allah SWT. Luka batin, dalam perspektif tasawuf, dapat dipandang sebagai bagian dari proses pembersihan jiwa, di mana individu dihadapi dengan pengalaman-pengalaman yang menyakitkan agar dapat merenungkan makna kehidupan, menyadari kelemahan diri, dan menumbuhkan rasa ketergantungan kepada Allah SWT. Ibnu Athaillah As-Sakandari, seorang sufi besar abad ke-13 M, dalam kitabnya *Al-Hikam*, menyatakan bahwa: "*Tidak ada yang*

memberikan manfaat kepadamu kecuali Allah, tidak ada yang dapat membahayakanmu kecuali Allah."²⁹⁵ Kutipan ini menegaskan bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan ini, baik suka maupun duka, pada hakikatnya berasal dari Allah SWT dan memiliki hikmah yang mendalam. Luka batin, meskipun terasa menyakitkan, dapat menjadi sarana bagi individu untuk mendekatkan diri kepada Allah, menguatkan iman, dan mengembangkan kualitas-kualitas spiritual seperti sabar, syukur, dan tawakal.

Mekanisme bertahan diri dalam perspektif Islam tidak hanya terbatas pada upaya-upaya psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang sangat penting. Shalat, doa, dzikir, membaca Al-Quran, dan ibadah-ibadah lainnya merupakan mekanisme bertahan yang sangat efektif dalam mengatasi luka batin dan mencapai ketenangan jiwa. Melalui ibadah, individu dapat terhubung dengan sumber kekuatan spiritual yang tak terbatas, yaitu Allah SWT, sehingga mampu menghadapi kesulitan hidup dengan lebih tegar dan optimis. Selain itu, konsep *tawakkal* (berserah diri kepada Allah) juga menjadi mekanisme bertahan yang fundamental dalam Islam. Tawakkal bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan upaya maksimal yang diiringi dengan keyakinan penuh bahwa hasil akhir dari segala usaha adalah di tangan Allah SWT. Dengan bertawakkal, individu dapat melepaskan beban kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan, serta fokus pada usaha-usaha yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Diri yang terluka merupakan sebuah realitas psikologis yang dialami oleh banyak individu sebagai akibat dari berbagai

pengalaman hidup yang negatif dan traumatis. Mekanisme bertahan diri menjadi sangat penting dalam membantu individu menghadapi rasa sakit dan membangun kembali identitas diri yang positif. Baik dari perspektif psikologis modern maupun spiritualitas Islam, terdapat berbagai strategi dan pendekatan yang dapat ditempuh untuk mengatasi luka batin dan mencapai pemulihan yang optimal. Perspektif psikologis menekankan pada pentingnya fase krisis dan pemulihan, serta pengembangan mekanisme bertahan yang adaptif. Sementara itu, perspektif spiritualitas Islam menawarkan kerangka makna yang lebih luas dengan menekankan pada ujian dan cobaan hidup sebagai bagian dari rencana Allah SWT, serta pentingnya kesabaran, tawakal, dan ibadah sebagai mekanisme bertahan yang efektif. Dengan mengintegrasikan kedua perspektif ini, individu dapat menemukan jalan pemulihan yang holistik dan komprehensif, sehingga mampu tidak hanya mengatasi luka batin yang dialami, tetapi juga tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang lebih kuat, resilien, dan bermakna.

Menemukan Diri dalam Ibadah dan Kehidupan Sehari-hari

Ibadah dalam Islam seringkali dipandang sebagai serangkaian ritual yang wajib dilaksanakan, namun hakikatnya jauh melampaui batasan tersebut. Ibadah merupakan sebuah perjalanan spiritual yang mendalam, sebuah proses aktif untuk menemukan diri dan membangun koneksi yang personal dengan Sang Pencipta. Dalam kehidupan sehari-hari, ibadah berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan dimensi spiritual dengan realitas duniawi, memberikan ketenangan batin, dan mengarahkan individu pada pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan

tujuan hidupnya. Setiap aspek ibadah, mulai dari hal-hal yang tampak sederhana seperti wudhu hingga praktik-praktik yang lebih kompleks seperti shalat dan puasa, mengandung makna spiritual yang kaya dan dapat dihayati sebagai aliran spiritualitas yang mewarnai dan membimbing keseharian seorang Muslim.

Dalam perspektif Islam, manusia diciptakan dengan fitrah untuk beribadah kepada Allah SWT. Fitrah ini merupakan kecenderungan alami dalam diri manusia untuk mencari dan mengakui keberadaan kekuatan yang lebih besar, serta untuk tunduk dan mengabdikan kepada-Nya. Ibadah menjadi manifestasi dari fitrah ini, sekaligus menjadi sarana untuk memelihara dan mengembangkan potensi spiritual yang ada dalam diri manusia. Melalui ibadah, individu tidak hanya menjalankan kewajiban agama, tetapi juga terlibat dalam proses pembersihan diri (*tazkiyatun nafs*), pengembangan akhlak mulia, dan pencarian makna hidup yang hakiki. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Al-Quran Surah Adz-Dzariyat : 56 yang berbunyi: *"Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku."* Ayat ini menegaskan tujuan utama penciptaan manusia adalah untuk beribadah kepada Allah, yang dimaknai sebagai bentuk pengabdian dan penghambaan diri secara totalitas.

Praktik wudhu, misalnya, yang seringkali dianggap sebagai ritual pembersihan diri sebelum shalat, memiliki dimensi spiritual yang lebih dalam. Wudhu bukan sekadar membersihkan anggota tubuh dari kotoran fisik, tetapi juga merupakan simbolisasi pembersihan diri dari dosa-dosa kecil dan persiapan spiritual untuk menghadap Allah dalam shalat. Menurut Imam Al-Ghazali dalam kitab *Bidayatul*

Hidayah, wudhu adalah kunci pembuka ibadah shalat, dan seharusnya dilakukan dengan penuh khusyuk dan kesadaran akan kehadiran Allah. Lebih lanjut, setiap gerakan dan bacaan dalam wudhu mengandung makna simbolik yang mengingatkan individu akan kebesaran Allah dan kelemahan dirinya sebagai hamba. Dengan menghayati makna wudhu, seorang Muslim memulai ibadah shalat dengan kesiapan spiritual yang optimal dan hati yang bersih.

Demikian pula dengan doa, yang merupakan inti dari ibadah. Doa bukan hanya sekadar menyampaikan permohonan kepada Allah, tetapi juga merupakan bentuk komunikasi spiritual antara hamba dengan Tuhannya. Melalui doa, seorang Muslim mengungkapkan rasa syukur, harapan, kecemasan, dan segala perasaan yang ada dalam hatinya kepada Allah. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi, Rasulullah SAW bersabda: "Doa itu adalah otak ibadah." Hadis ini menunjukkan betapa pentingnya doa dalam Islam. Doa adalah esensi dari ibadah, karena melalui doa seorang hamba menunjukkan ketergantungan mutlak kepada Allah, mengakui kelemahan dirinya, dan memohon pertolongan serta petunjuk-Nya dalam segala urusan. Doa juga menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, memperkuat ikatan spiritual, dan mendapatkan ketenangan batin. Menurut Sayyid Qutb dalam tafsir *Fi Zhilalil Quran*, doa adalah manifestasi dari tauhid, yaitu pengakuan bahwa hanya Allah-lah satu-satunya tempat bergantung dan memohon pertolongan²⁹⁶.

Dalam kehidupan sehari-hari, ibadah tidak terbatas pada ritual-ritual formal seperti shalat, puasa, dan haji. Konsep ibadah dalam

Islam sangat luas dan mencakup segala bentuk perbuatan baik yang dilakukan dengan niat ikhlas karena Allah SWT. Bekerja mencari nafkah yang halal, menuntut ilmu, membantu sesama, menjaga lingkungan, bahkan tersenyum kepada orang lain dapat menjadi ibadah jika dilakukan dengan niat yang benar. Konsep *ibadah mahdhah* (ibadah ritual yang tata caranya telah ditentukan) dan *ibadah ghairu mahdhah* (ibadah sosial yang tidak terikat pada tata cara tertentu) menunjukkan bahwa seluruh aspek kehidupan seorang Muslim dapat diwarnai dengan nilai-nilai ibadah. Ibadah menjadi sebuah *way of life*, sebuah kerangka kerja spiritual yang membimbing dan mengarahkan seluruh aktivitas kehidupan seorang Muslim. Sebagaimana dijelaskan oleh Yusuf Al-Qaradhawi dalam *Fiqh al-Ibadat*, ibadah dalam Islam bertujuan untuk membentuk karakter Muslim yang berakhlak mulia, bertanggung jawab, dan bermanfaat bagi masyarakat.

Melalui penghayatan ibadah dalam kehidupan sehari-hari, seorang Muslim dapat menemukan kedamaian batin dan ketenangan jiwa. Koneksi spiritual yang terbangun melalui ibadah memberikan rasa aman, harapan, dan kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Ibadah juga membantu individu untuk lebih mengenal diri sendiri, memahami potensi dan kelemahan diri, serta mengembangkan kesadaran akan tujuan hidup yang lebih besar dari sekadar pemenuhan kebutuhan duniawi. Dalam perspektif tasawuf, ibadah merupakan jalan menuju *ma'rifatullah*, yaitu pengetahuan dan pengenalan yang mendalam kepada Allah SWT. Menurut Ibnu Arabi dalam *Futuh al-Makkiyyah*, hakikat ibadah adalah manifestasi cinta seorang hamba kepada Tuhannya,

dan melalui ibadah yang tulus cinta ini akan semakin tumbuh dan berkembang. Ibadah bukan hanya sekadar kewajiban agama, tetapi juga merupakan sebuah perjalanan cinta spiritual yang membawa individu pada pemahaman diri yang lebih dalam dan hubungan yang lebih intim dengan Sang Pencipta.

Ibadah dalam Islam merupakan sebuah perjalanan spiritual yang mendalam, yang tidak hanya terbatas pada ritual-ritual formal, tetapi juga meresap dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari. Melalui penghayatan makna ibadah, seorang Muslim dapat menemukan diri, membangun koneksi yang kuat dengan Allah SWT, dan meraih ketenangan batin. Ibadah menjadi jembatan yang menghubungkan dimensi spiritual dengan realitas duniawi, membantu individu untuk memahami tujuan hidup yang hakiki, dan mengarahkan mereka pada kehidupan yang bermakna dan diridhai Allah SWT. Oleh karena itu, penting bagi setiap Muslim untuk memahami dan menghayati makna ibadah secara komprehensif, agar ibadah tidak hanya menjadi rutinitas tanpa makna, tetapi menjadi sumber kekuatan spiritual dan petunjuk dalam menjalani kehidupan di dunia ini.

Spiritualitas Sehari-hari

Spiritualitas dalam Islam tidaklah terbatas pada ritual-ritual besar yang dilakukan sesekali, melainkan terjalin erat dalam kegiatan sehari-hari. Konsep *ibadah* dalam Islam sendiri memiliki cakupan yang luas, tidak hanya terbatas pada ritual formal, tetapi juga mencakup seluruh aspek kehidupan yang dilakukan dengan niat karena Allah SWT. Praktik-praktik sederhana seperti wudhu, shalat,

dan doa adalah manifestasi konkret dari spiritualitas yang dapat diimplementasikan setiap hari, menjadi jembatan penghubung antara dimensi duniawi dan ukhrawi. Tulisan ini akan mengupas secara mendalam bagaimana ketiga praktik ini menjadi pilar spiritualitas sehari-hari seorang Muslim, mengacu pada sumber-sumber terpercaya dalam tradisi keilmuan Islam.

Wudhu, yang secara bahasa berasal dari kata *wadha'ah* yang berarti bersih, lebih dari sekadar ritual membersihkan anggota tubuh sebelum melaksanakan shalat. Ia merupakan gerbang awal untuk mempersiapkan diri secara lahir dan batin sebelum menghadap Sang Khalik. Proses berwudhu melibatkan air yang mengalir membasahi kulit, memberikan sensasi kesegaran dan kesucian. Sensasi fisik ini sekaligus menjadi pengingat akan pentingnya menjaga kebersihan dan kesucian, baik secara fisik maupun spiritual. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad, Rasulullah SAW bersabda, "*Sesungguhnya yang menyucikan diri adalah air.*"²⁹⁷ Hadis ini menegaskan peran air sebagai instrumen penyucian dalam Islam, tidak hanya menghilangkan kotoran fisik tetapi juga mempersiapkan jiwa untuk beribadah. Lebih lanjut, wudhu dapat dipandang sebagai latihan *mindfulness* atau kesadaran penuh. Setiap gerakan dan bacaan dalam wudhu mengajak seseorang untuk hadir sepenuhnya dalam momen tersebut, memusatkan perhatian pada tindakan bersuci dan melupakan sejenak hiruk pikuk dunia. Wudhu menjadi ritual transenden yang menghubungkan dimensi fisik dan spiritual, membersihkan diri dari hadas kecil sekaligus mempersiapkan hati untuk berkomunikasi dengan Allah SWT dalam shalat.

Setelah wudhu, shalat hadir sebagai manifestasi nyata penghambaan seorang Muslim kepada Allah SWT. Shalat bukan sekedar rangkaian gerakan dan bacaan, melainkan dialog intim antara hamba dan Tuhannya. Setiap gerakan dalam shalat, mulai dari takbiratul ihram hingga salam, merefleksikan ketundukan, kekhusyukan, dan konsentrasi penuh kepada Sang Pencipta. Shalat berfungsi sebagai kewajiban fundamental dalam Islam, namun di balik itu, terdapat dimensi spiritual yang mendalam. Shalat adalah sarana untuk mengingat Allah SWT (dzikrullah) dan mendekatkan diri kepada-Nya (taqarrub ilallah). Al-Ghazali, dalam karya monumentalnya Ihya Ulumuddin, menekankan pentingnya khusyu' dalam shalat. Menurutnya, shalat yang diterima di sisi Allah adalah shalat yang dilaksanakan dengan penuh kekhusyukan, kesadaran, dan penghayatan makna setiap bacaan dan gerakan. Kekhusyukan ini akan membawa seseorang pada kondisi hudhurul qalbi, yaitu hadirnya hati di hadapan Allah SWT, sehingga shalat tidak hanya menjadi rutinitas fisik, tetapi juga pengalaman spiritual yang transformatif. Shalat yang khusyu' akan memancarkan cahaya spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari, membentuk karakter Muslim yang bertakwa, sabar, dan selalu berusaha mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Doa, sebagai praktik spiritual ketiga yang dibahas, adalah ekspresi paling dalam dari harapan, kerinduan, dan permohonan seorang hamba kepada Allah SWT. Dalam kehidupan sehari-hari, doa menjadi pengingat bahwa manusia tidak pernah sendiri. Allah SWT senantiasa hadir, mendengarkan setiap bisikan hati dan permohonan hamba-Nya. Sifat doa yang sangat personal

memberikan ruang bagi manusia untuk merenung, bermunajat, dan mencari petunjuk dalam menghadapi kompleksitas kehidupan. Al-Quran dengan jelas menyatakan pentingnya doa dalam membangun relasi yang erat dengan Allah SWT. Dalam surat Al-Mu'min ayat 60, Allah SWT berfirman, "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu."²⁹⁸ Ayat ini merupakan janji Allah SWT bagi hamba-hamba-Nya yang senantiasa memanjatkan doa. Tafsir *Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini tidak hanya menjanjikan pengabulan doa, tetapi juga menekankan pentingnya doa sebagai bentuk ibadah dan pengakuan akan kelemahan diri di hadapan keagungan Allah SWT.²⁹⁹ Doa bukan hanya sarana untuk meminta kebutuhan duniawi, tetapi juga merupakan wujud pengakuan akan ketergantungan manusia kepada Allah SWT dan keyakinan akan kekuasaan dan kasih sayang-Nya. Dalam konteks tasawuf, doa dipandang sebagai komunikasi spiritual tertinggi antara hamba dan Tuhannya, sebuah dialog hati yang melampaui batasan ruang dan waktu. Praktik doa yang konsisten akan menumbuhkan kesadaran akan kehadiran Allah SWT dalam setiap aspek kehidupan dan memperkuat ikatan spiritual dengan-Nya.

Wudhu, shalat, dan doa adalah tiga pilar penting dalam spiritualitas sehari-hari seorang Muslim. Ketiganya bukanlah ritual yang terpisah, melainkan rangkaian praktik yang saling melengkapi dan memperkuat dimensi spiritual dalam kehidupan. Wudhu mempersiapkan diri secara fisik dan mental untuk beribadah, shalat menjadi medium komunikasi langsung dengan Allah SWT, dan doa adalah ekspresi kerinduan dan penghambaan yang mendalam.

Dengan menghidupkan ketiga praktik ini dalam kehidupan sehari-hari, seorang Muslim dapat merasakan kehadiran Allah SWT dalam setiap langkahnya, meraih ketenangan batin, dan meningkatkan kualitas spiritualitasnya secara keseluruhan. Spiritualitas yang terpancar dari praktik-praktik sederhana ini menjadi landasan kokoh dalam menjalani kehidupan dunia dan meraih kebahagiaan di akhirat kelak.

Ibadah sebagai Proses Pemulihan dan Penemuan Diri

Ibadah, dalam paradigma agama, seringkali dipandang sebagai serangkaian ritual yang dijalankan sebagai bentuk kepatuhan kepada Tuhan. Namun, dimensi ibadah melampaui sekadar pelaksanaan kewajiban formal. Dalam tradisi sufisme, ibadah dipahami sebagai sebuah proses transformatif yang mendalam, yang berpotensi menjadi wahana pemulihan jiwa (*recovery*) dan penemuan diri. Konsep sentral yang melandasi pemahaman ini adalah *tazkiyah*, yang secara harfiah berarti penyucian atau pembersihan jiwa. Melalui praktik ibadah yang tulus dan berkesinambungan, seorang individu diajak untuk membersihkan kalbunya dari berbagai penyakit spiritual yang menghalangi koneksi yang hakiki dengan diri sendiri dan Sang Pencipta.

Dalam konteks sufistik, ibadah bukan hanya sekadar gerakan fisik atau pelafalan doa, tetapi sebuah perjalanan spiritual yang aktif melibatkan hati dan pikiran. Proses *tazkiyah* yang terjadi melalui ibadah bertujuan untuk membersihkan jiwa dari berbagai noda dan hijab yang menghalangi pandangan batin terhadap realitas spiritual. Noda-noda ini dapat berupa sifat-sifat tercela seperti egoisme,

kesombongan, dengki, dan keterikatan berlebihan pada dunia material. Ibn Arabi, seorang tokoh sufi terkemuka, menekankan bahwa pencarian diri yang sejati (*self-discovery*) dimulai dengan upaya mengenali dan membersihkan lapisan-lapisan jiwa yang tertutupi oleh keinginan hawa nafsu dan ego yang dominan. Menurutnya, hati yang bersih bagaikan cermin yang mampu memantulkan cahaya kebenaran dan kebijaksanaan Ilahi. Proses pembersihan ini merupakan langkah awal yang esensial dalam perjalanan spiritual, karena jiwa yang terbebani dengan beban-beban negatif tidak akan mampu mencapai kedamaian dan kebahagiaan sejati.³⁰⁰

Lebih lanjut, proses *tazkiyah* melalui ibadah tidak selalu merupakan perjalanan yang mudah dan tanpa tantangan. Seringkali, individu yang menjalani proses ini harus menghadapi berbagai bentuk resistensi dari dalam diri, seperti ketakutan, keraguan, dan kecenderungan untuk kembali pada pola-pola perilaku lama yang negatif. Namun, konsistensi dan ketekunan dalam beribadah menjadi kunci dalam mengatasi hambatan-hambatan internal ini. Ibadah yang dilakukan secara rutin dan khusyuk akan menumbuhkan kesadaran spiritual yang semakin mendalam, yang pada gilirannya akan memberikan kekuatan batin untuk menghadapi dan mengatasi berbagai gejolak emosional dan mental. Dalam kerangka ini, ibadah dapat dipandang sebagai sebuah terapi spiritual yang mampu memulihkan keseimbangan jiwa yang terganggu oleh berbagai tekanan hidup dan konflik internal.

Selain berfungsi sebagai proses pemulihan jiwa, ibadah juga mengandung elemen introspeksi yang sangat penting bagi

penemuan diri. Dalam setiap bentuk ibadah, seperti shalat, puasa, dan dzikir, terkandung momen-momen kontemplasi dan refleksi diri. Melalui ibadah, seseorang diajak untuk merenungkan makna hidup, tujuan penciptaan, dan hubungannya dengan Tuhan serta sesama manusia. Proses introspeksi ini memungkinkan individu untuk menggali lebih dalam potensi diri, mengenali kelemahan dan kekuatan, serta menemukan arah hidup yang lebih bermakna. Kitab *Nihayat al-Hikmah* menjelaskan bahwa perjalanan spiritual yang hakiki adalah perjalanan menuju *ma'rifat an-nafs* (pengetahuan diri). Pengetahuan diri ini bukan hanya sekadar pemahaman intelektual tentang diri sendiri, tetapi lebih kepada penghayatan mendalam terhadap esensi kemanusiaan sebagai makhluk spiritual yang memiliki potensi untuk mencapai kesempurnaan. *Ma'rifat an-nafs* inilah yang pada akhirnya akan memandu seseorang menuju kebahagiaan sejati, karena kebahagiaan sejati tidak ditemukan dalam pemenuhan keinginan materi semata, tetapi dalam kedekatan spiritual dengan Tuhan dan aktualisasi potensi diri secara maksimal.³⁰¹

Ibadah dalam perspektif sufistik bukanlah sekadar ritual formal, melainkan sebuah proses transformatif yang berorientasi pada pemulihan jiwa dan penemuan diri. Melalui konsep *tazkiyah*, ibadah menjadi wahana penyucian hati dari berbagai penyakit spiritual, serta medium introspeksi yang mendalam untuk menggali makna hidup dan tujuan penciptaan. Kesadaran spiritual yang dihasilkan dari ibadah memiliki kekuatan untuk memulihkan keseimbangan emosional dan mental, mengatasi hambatan-hambatan internal, dan mengantarkan individu menuju *ma'rifat an-nafs* yang menjadi

kunci kebahagiaan sejati. Ibadah bukan hanya kewajiban agama, tetapi juga sebuah kebutuhan fundamental manusia dalam mencapai kesehatan jiwa dan aktualisasi diri secara holistik.

Membangun Koneksi dengan Tuhan dan Diri Sendiri

Spiritualitas, dalam esensinya, merupakan sebuah perjalanan mendalam menuju pemahaman dan penghayatan yang utuh terhadap eksistensi diri dalam hubungannya dengan sesuatu yang transenden. Dalam konteks teistik, spiritualitas sering kali diartikulasikan sebagai upaya membangun dan memelihara koneksi yang kuat dengan Tuhan, Sang Pencipta alam semesta. Namun, perjalanan spiritual tidak hanya berorientasi ke luar, melainkan juga melibatkan penjelajahan ke dalam diri sendiri, menggali potensi ruhani, dan mencapai keselarasan batin. Membangun koneksi dengan Tuhan dan diri sendiri adalah dua sisi mata uang yang sama, saling melengkapi dan memperkuat dalam proses perkembangan spiritual individu.

Upaya membangun koneksi dengan Tuhan merupakan fondasi utama dalam spiritualitas teistik. Dalam tradisi agama-agama Abrahamik, termasuk Islam, koneksi ini diwujudkan melalui berbagai bentuk ibadah, seperti salat, doa, puasa, dan amalan-amalan kebajikan lainnya. Ibadah bukan sekadar ritual formalitas, melainkan sebuah dialog aktif antara hamba dengan Tuhannya, sebuah ruang komunikasi spiritual yang memungkinkan individu untuk mendekatkan diri kepada Sang Khalik. Setiap gerakan salat, misalnya, mengandung makna penyerahan diri dan pengagungan kepada Allah, sementara doa adalah ungkapan kerinduan, harapan,

dan rasa syukur atas segala nikmat yang dilimpahkan. Melalui ibadah, individu mengundang kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupannya, sehingga tercipta rasa ketenangan batin dan keyakinan bahwa ia tidak pernah sendiri dalam menghadapi tantangan hidup.

Marianne Williamson, seorang penulis dan pengamat spiritual, menegaskan pentingnya koneksi spiritual untuk memancarkan aura positif dalam kehidupan. Ia menyatakan, "Ketika kita terhubung dengan cahaya Ilahi di dalam diri kita, dunia di sekitar kita pun akan berkilau"³⁰². Pernyataan ini mengimplikasikan bahwa koneksi dengan Tuhan tidak hanya memberikan ketenangan personal, tetapi juga memancarkan energi positif yang dapat mempengaruhi lingkungan sekitar. Koneksi spiritual yang kuat memungkinkan individu untuk melihat dunia dengan perspektif yang lebih optimis dan penuh harapan, serta mampu menghadapi permasalahan hidup dengan lebih bijaksana dan sabar.

Dalam konteks Islam, rasa syukur (syukur) merupakan salah satu bentuk ibadah yang sangat ditekankan. Al-Quran menyebutkan bahwa syukur adalah kunci untuk mendapatkan tambahan nikmat dari Allah SWT. *"Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih"* (QS. Ibrahim : 7). Ayat ini menjelaskan bahwa rasa syukur bukan hanya ungkapan terima kasih atas nikmat yang telah diterima, tetapi juga merupakan investasi spiritual yang akan mendatangkan keberkahan dan kelimpahan dalam hidup. Dengan menyadari dan mensyukuri

setiap anugerah, baik besar maupun kecil, individu memperkuat kesadarannya akan kebesaran Tuhan dan ketergantungannya kepada-Nya, sehingga koneksi spiritual semakin terjalin erat.

Sejalan dengan upaya membangun koneksi dengan Tuhan, perjalanan spiritual juga meniscayakan penjelajahan ke dalam diri sendiri (*ma'rifat al-nafs* dalam terminologi sufisme). Memahami diri sendiri secara mendalam, termasuk kekuatan dan kelemahan, potensi dan keterbatasan, serta motif dan keinginan yang tersembunyi, adalah langkah krusial menuju keseimbangan spiritual. Proses ini bukan hanya sekadar introspeksi sesaat, melainkan sebuah perjalanan batin yang berkelanjutan dan reflektif. Dalam tradisi sufisme, *ma'rifat al-nafs* dianggap sebagai pintu gerbang untuk *ma'rifatullah* (mengenal Allah). Sebuah ungkapan populer yang sering dikaitkan dengan hadis Nabi Muhammad SAW, meskipun derajat kesahihannya diperdebatkan, namun mengandung hikmah mendalam adalah " *Man 'arafa nafsahu faqad 'arafa rabbahu* " (Barangsiapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya). Ungkapan ini mengisyaratkan bahwa mengenal diri sendiri adalah jalan untuk mengenal Tuhan, karena dalam diri manusia terdapat manifestasi sifat-sifat Ilahi (asmaul husna) dan potensi spiritual yang luar biasa.

Hazrat Inayat Khan, seorang tokoh sufi terkemuka, menjelaskan bahwa *self-discovery* (penemuan diri) dalam konteks spiritualitas bukan hanya pencarian eksternal, tetapi terutama perjalanan batin yang mendalam. Ia menekankan bahwa "*Pengetahuan diri bukanlah pengetahuan tentang ego, melainkan pengetahuan tentang*

jiwa"³⁰³. Pernyataan ini menekankan perbedaan antara ego yang cenderung mementingkan diri sendiri dan jiwa yang merupakan esensi spiritual manusia yang terhubung dengan Yang Ilahi. Proses *self-discovery* melibatkan pembersihan jiwa dari sifat-sifat negatif ego seperti kesombongan, iri hati, dan kebencian, serta pengembangan sifat-sifat positif seperti kasih sayang, kejujuran, dan kerendahan hati. Dengan memahami dan menerima diri sendiri secara utuh, termasuk kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, individu dapat mencapai keseimbangan batin dan membuka diri untuk pertumbuhan spiritual yang lebih tinggi.

Untuk mencapai koneksi spiritual yang kokoh dengan Tuhan dan diri sendiri, ibadah tidak boleh dipandang sebagai aktivitas yang terpisah dari kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, ibadah harus diintegrasikan dalam setiap aspek kehidupan, menjadi napas dan ruh yang menghidupkan setiap tindakan dan interaksi. Mulai dari hal-hal sederhana seperti wudhu yang menyegarkan sebelum salat, hingga doa yang dipanjatkan di setiap kesempatan, setiap elemen ibadah memiliki potensi untuk mengantarkan individu pada kesadaran yang lebih tinggi dan penemuan jati diri yang sejati. Wudhu, misalnya, bukan hanya membersihkan fisik dari hadas kecil, tetapi juga memiliki dimensi spiritual sebagai pembersihan hati dan pikiran dari kotoran-kotoran batin. Salat, sebagai tiang agama, bukan hanya gerakan dan bacaan ritual, tetapi juga momentum untuk introspeksi, muhasabah diri, dan memperbarui komitmen spiritual.

Ibadah dalam Islam tidak terbatas pada ritual formal, tetapi juga mencakup segala bentuk perbuatan baik yang dilakukan dengan niat

karena Allah (ikhlas). Konsep ibadah yang luas ini memungkinkan individu untuk menjadikan seluruh aktivitas kehidupannya sebagai sarana mendekatkan diri kepada Tuhan. Bekerja mencari nafkah yang halal, menolong sesama yang membutuhkan, belajar dan menuntut ilmu, menjaga lingkungan, bahkan tersenyum kepada orang lain, dapat bernilai ibadah jika dilakukan dengan niat yang tulus dan sesuai dengan tuntunan agama. Dengan mengintegrasikan ibadah dalam kehidupan sehari-hari, individu tidak hanya memperkuat koneksi dengan Tuhan, tetapi juga mengembangkan kesadaran diri yang lebih tinggi dan menemukan makna yang lebih dalam dalam setiap pengalaman hidup.³⁰⁴

Membangun koneksi dengan Tuhan dan diri sendiri adalah esensi dari perjalanan spiritual yang bermakna. Koneksi dengan Tuhan diwujudkan melalui ibadah dan rasa syukur, yang memberikan ketenangan, bimbingan, dan keberkahan dalam hidup. Sementara itu, koneksi dengan diri sendiri dicapai melalui penjelajahan diri (*ma'rifat al-nafs*), yang memungkinkan individu untuk memahami potensi dan keterbatasan diri, serta mencapai keseimbangan batin. Integrasi ibadah dalam kehidupan sehari-hari menjadi kunci untuk meneguhkan kedua koneksi spiritual ini, menjadikan setiap aspek kehidupan sebagai sarana mendekatkan diri kepada Tuhan dan menemukan jati diri yang sejati. Perjalanan spiritual adalah proses berkelanjutan yang melibatkan harmoni relasi antara individu dengan Tuhan dan diri sendiri, mengantarkan pada kesadaran yang lebih tinggi, kedamaian batin, dan kebahagiaan hakiki.

Perjalanan Ini Masih Panjang

“Dan kepada Tuhanmu-lah tempat kembali.” Firman Allah SWT ini, yang terukir dalam Al-Quran Surah Al-‘Alaq ayat 8, merupakan intisari pandangan Islam tentang hakikat perjalanan hidup manusia. Ayat ini bukan sekadar penutup surah, melainkan deklarasi fundamental mengenai tujuan akhir dari eksistensi manusia. Dalam kerangka konsep diri Islami, manusia dipandang sebagai seorang musafir, pengembara di dunia yang fana ini, yang terus bergerak menuju destinasi abadi: kehadiran Allah SWT. Perjalanan ini jauh melampaui sekadar pencapaian kesuksesan material atau pengakuan duniawi; esensinya terletak pada *taqarrub ilallah*, yaitu upaya tiada henti untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta.

Konsep *musafir* ini menggarisbawahi bahwa kehidupan dunia bukanlah tempat menetap yang permanen, melainkan stasiun persinggahan sementara dalam perjalanan yang lebih panjang dan bermakna. Dunia, dengan segala dinamika dan perniknya, adalah arena ujian dan pembelajaran, bukan tujuan akhir. Kesadaran sebagai musafir ini mengarahkan fokus manusia untuk tidak terperangkap dalam ilusi keabadian dunia, namun mempersiapkan bekal menuju kehidupan akhirat yang kekal. Persiapan ini diwujudkan dalam bentuk amal saleh, peningkatan kualitas diri, dan pembersihan jiwa agar semakin dekat dengan ridha Allah SWT.

Perubahan dan perkembangan diri merupakan keniscayaan dalam perjalanan ini. Namun, pencapaian perubahan tertentu bukanlah titik akhir. Sebagaimana ungkapan dalam teks, “Kita belum selesai hanya karena sudah berubah. Belum berhenti hanya karena

sudah merasa cukup baik.” Pernyataan ini menekankan pentingnya *istiqamah*, yaitu konsistensi dalam beribadah dan berbuat baik, serta *mujahadah*, yaitu perjuangan terus-menerus melawan hawa nafsu dan kelemahan diri. Setiap fase kehidupan merupakan tangga-tangga *maqam* spiritual, suatu tahapan dalam perjalanan ruhani menuju Allah. Layaknya pendakian gunung, perjalanan *maqam* ini tidak selalu lurus dan mendatar. Ada kalanya kita menanjak, merasakan kemudahan dan keberkahan; ada kalanya kita menurun atau bahkan terjatuh, menghadapi ujian dan cobaan. Namun, dinamika naik turun, jatuh bangun inilah yang menjadi bagian integral dari proses pengenalan diri dan pengenalan Allah (*ma’rifatullah* dan *ma’rifatun-nafs*).

Konsep diri Islami memandang manusia sebagai makhluk yang senantiasa berproses, *homo viator*, yang selalu berada dalam lintasan “*shiraathal mustaqiim*” (jalan yang lurus). *Shiraathal mustaqiim* bukanlah sebuah garis finish yang dapat dicapai sekali dan untuk selamanya, melainkan jalan panjang yang harus ditempuh sepanjang hayat, hingga ruh kembali kepada Sang Pemilik. Perjalanan di *shiraathal mustaqiim* menuntut kesadaran diri yang tinggi, kepekaan hati, dan keikhlasan dalam beramal. Ia adalah perjalanan yang dinamis, penuh tantangan, namun juga sarat makna dan keindahan spiritual. Dalam perjalanan ini, manusia dituntut untuk terus belajar, berkembang, dan memperbaiki diri, hingga mencapai derajat insan kamil, manusia paripurna yang diridhai Allah SWT. Firman Allah SWT dalam Surah Al-‘Alaq ayat 8 kembali menegaskan esensi perjalanan ini: “Dan kepada Tuhanmu-lah

tempat kembali.” Ayat ini bukan hanya penanda akhir dari perjalanan dunia, tetapi juga motivasi utama untuk terus melangkah di *shiraathal mustaqiim*. Kesadaran akan tujuan akhir ini membebaskan manusia dari keterikatan duniawi yang berlebihan dan mengarahkannya pada pencapaian kebahagiaan hakiki di akhirat kelak. Perjalanan ini memang masih panjang, namun dengan bekal iman, ilmu, dan amal saleh, serta pertolongan Allah SWT, setiap langkah akan menjadi investasi berharga menuju kehidupan abadi yang penuh ridha dan rahmat-Nya.

Bertumbuh Bukan Berarti Sudah Selesai

. Pertumbuhan dalam konteks Islam tidak hanya terbatas pada perubahan fisik atau pencapaian material, tetapi lebih dalam lagi menyentuh aspek *tazkiyah an-nafs*—proses berkelanjutan dalam membersihkan dan menyucikan jiwa.³⁰⁵ “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*” Firman Allah SWT dalam surah At-Tin ayat 4 ini seringkali dipahami sebagai puncak penciptaan yang sempurna. Namun, dalam perspektif Islam yang holistik, kesempurnaan penciptaan manusia bukan berarti akhir dari proses pertumbuhan, melainkan fondasi awal dari perjalanan panjang penyucian diri dan peningkatan kualitas spiritual

Realitas kehidupan seringkali memperlihatkan paradoks. Manusia dapat mengalami perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan; karier yang menanjak, status sosial yang meningkat, atau pemahaman intelektual yang berkembang. Namun, perubahan lahiriah ini tidak secara otomatis menjamin kesucian jiwa. Seseorang mungkin telah berubah secara penampilan dan

perilaku, namun esensi hati dan niatnya belum tentu sepenuhnya terbebas dari penyakit-penyakit spiritual seperti riya, ujub, atau sum'ah¹. Proses *tazkiyah an-nafs* menuntut upaya yang berkelanjutan dan kesadaran diri yang mendalam bahwa pertumbuhan spiritual adalah perjalanan tanpa akhir.

Pertumbuhan yang sejati dalam Islam justru dimulai ketika seseorang mencapai kesadaran bahwa dirinya belum sempurna dan masih memiliki banyak kekurangan. Kesadaran ini merupakan manifestasi dari *ma'rifat*, yaitu pengenalan mendalam akan diri sendiri dan akan Allah SWT. *Ma'rifat* dalam konteks ini bukan hanya sekadar pengetahuan intelektual, tetapi lebih kepada pengakuan yang tulus akan keterbatasan dan kelemahan diri di hadapan keagungan dan kesempurnaan Allah². Kesadaran ini akan menumbuhkan sikap *tawadhu'* (rendah hati) dan mengikis kesombongan yang dapat menghambat perkembangan spiritual.³⁰⁶

Dalam konsep diri seorang Muslim yang berorientasi pada pertumbuhan spiritual, kesadaran akan ketidaksempurnaan bukanlah titik akhir yang mematahkan semangat, melainkan justru menjadi titik awal dari perjalanan panjang menuju kesempurnaan ruhani. Seorang hamba yang hakiki menyadari sepenuhnya bahwa dirinya senantiasa membutuhkan bimbingan dan pertolongan dari Allah SWT. Kesadaran ini memotivasi seorang Muslim untuk terus belajar, memperbaiki diri, dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Proses pertumbuhan spiritual adalah maraton, bukan *sprint*. Ia memerlukan kesabaran, ketekunan, dan keikhlasan dalam setiap langkahnya. Konsep "bertumbuh bukan berarti sudah

selesai" menjadi pengingat yang esensial dalam perjalanan spiritual setiap Muslim, bahwa penyucian jiwa adalah tugas seumur hidup yang tidak pernah berhenti hingga akhir hayat.

Hidup sebagai Doa yang Terus Dibaca

Dalam tradisi spiritual Islam yang menekankan penyucian diri dan kedekatan dengan Allah SWT, kehidupan ideal bukanlah sekadar rangkaian aktivitas duniawi, melainkan manifestasi dzikir yang berkesinambungan. Konsep ini mengajarkan bahwa setiap hembusan napas, setiap gerakan, dan setiap pilihan yang diambil, apabila dilandasi niat yang tulus karena Allah, dapat menjelma menjadi ibadah yang bernilai tinggi di sisi-Nya. Hidup, dalam pandangan ini, bertransformasi menjadi doa yang tak pernah berhenti dibaca, sebuah dialog konstan antara hamba dan Sang Khalik. Ayat suci Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 152 di atas, yang berbunyi *"Maka ingatlah Aku, niscaya Aku ingat pula kepadamu,"* menjadi landasan esensial dalam memahami konsep hidup sebagai doa yang terus menerus dipanjatkan, terutama dalam perspektif tasawuf.³⁰⁷

Hakikat hidup sebagai doa dalam tasawuf melampaui pemahaman doa sebagai ritual permohonan yang diucapkan pada waktu-waktu tertentu. Ia merangkum seluruh dimensi eksistensi manusia sebagai ungkapan peribadatan yang hidup. Kita tidak hanya berdoa melalui lisan dan gerakan shalat, melainkan kita *menjadi* doa itu sendiri. Dalam setiap aktivitas, kita menjadi representasi dari doa yang dipanjatkan oleh para pencari ridha Ilahi. Diamnya seorang hamba yang merenungkan keagungan Allah, kerjanya yang

dilakukan dengan amanah dan ikhlas, sabarnya dalam menghadapi ujian, serta syukurnya atas limpahan nikmat, semuanya dapat menjelma menjadi bentuk-bentuk ibadah yang luhur jika diniatkan semata-mata karena Allah SWT. Konsep ini mengisyaratkan bahwa batasan antara aktivitas duniawi dan ukhrawi menjadi kabur, karena segala sesuatu dapat diintegrasikan dalam bingkai pengabdian kepada Sang Pencipta.

Konsep diri yang Islami, sebagaimana digariskan oleh pandangan tasawuf ini, adalah diri yang berorientasi pada Allah sebagai pusat kehidupan. Individu yang memiliki konsep diri Islami menjadikan seluruh aspek kehidupannya sebagai ibadah dan komunikasi yang tak pernah putus dengan Tuhan. Orientasi ini tercermin dalam setiap tindakan dan keputusan yang diambil, yang selalu mempertimbangkan ridha Allah sebagai tujuan utama. Individu ini menyadari bahwa eksistensinya di dunia memiliki tujuan yang lebih tinggi daripada sekadar pemenuhan kebutuhan materi dan kenikmatan duniawi semata. Ia memahami bahwa kehidupan adalah amanah dan kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui berbagai bentuk ibadah, baik yang bersifat ritual maupun sosial. Kesadaran ini membimbingnya untuk senantiasa berintrospeksi, memperbaiki diri, dan meningkatkan kualitas ibadahnya secara berkelanjutan.

Dalam konteks ini, dzikir tidak hanya dipahami sebagai pengucapan kalimat-kalimat thayyibah secara verbal, tetapi lebih dalam lagi, sebagai *dzikr qalbi* atau dzikir hati³⁰⁸. Dzikir hati merupakan upaya untuk menghadirkan Allah dalam setiap detak

jantung dan pikiran, sehingga kesadaran akan kehadiran-Nya senantiasa menyertai setiap langkah kehidupan. Praktik dzikir hati ini menuntut latihan spiritual yang mendalam, seperti *muraqabah* (kontemplasi) dan *muhasabah* (introspeksi diri), yang bertujuan untuk membersihkan hati dari segala bentuk ketergantungan kepada selain Allah dan memfokuskan hati sepenuhnya kepada-Nya. Melalui dzikir hati yang konsisten, individu dapat mencapai *maqam ihsan*, yaitu tingkatan spiritual tertinggi di mana seorang hamba beribadah kepada Allah seolah-olah melihat-Nya, dan jika tidak mampu melihat-Nya, ia menyadari sepenuhnya bahwa Allah senantiasa melihatnya³⁰⁹.

Konsep hidup sebagai doa yang terus menerus dibaca juga meniscayakan adanya keseimbangan antara dimensi *ubudiyah* (pengabdian kepada Allah) dan dimensi *khalifah* (peran sebagai wakil Allah di bumi)³¹⁰. Seorang hamba yang menghayati hidup sebagai doa tidak hanya fokus pada ibadah ritual semata, tetapi juga aktif berkontribusi dalam membangun kemaslahatan umat dan menjaga kelestarian alam. Ia menyadari bahwa peran kekhalifahan yang diemban merupakan bagian integral dari ibadah kepada Allah. Oleh karena itu, setiap aktivitas sosial dan profesional yang dilakukannya diupayakan untuk selaras dengan nilai-nilai Islam dan memberikan manfaat bagi sesama. Hidup sebagai doa yang terus dibaca tidaklah menjauhkan individu dari kehidupan dunia, justru sebaliknya, ia memotivasi individu untuk berpartisipasi aktif dalam kehidupan dunia dengan dilandasi nilai-nilai spiritualitas yang mendalam.

Konsep hidup sebagai doa yang tak putus, yang berakar kuat dalam tradisi tasawuf Islam, menawarkan paradigma kehidupan yang holistik dan bermakna. Ia mengajak setiap Muslim untuk mentransformasi kehidupannya menjadi ibadah yang berkesinambungan, melalui niat yang tulus dan kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap langkah. Konsep diri Islami yang terbentuk dari pemahaman ini adalah diri yang kokoh, berorientasi pada Allah, dan aktif berkontribusi dalam mewujudkan kemaslahatan umat. Dengan menghayati hidup sebagai doa, seorang Muslim dapat meraih kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat, serta mencapai kedekatan yang optimal dengan Sang Pencipta.

Tentang Menjadi dan Terus Mencari

Konsep diri dalam Islam tidak dapat dipisahkan dari fitrah manusia. Fitrah, dalam terminologi Islam, merujuk pada potensi dasar yang Allah SWT anugerahkan kepada setiap manusia sejak lahir, yaitu kecenderungan untuk mengakui dan mengabdikan kepada-Nya. Fitrah ini merupakan "cetakan" ilahi yang melekat pada jiwa manusia, mengarahkannya pada kebenaran dan kebaikan. Dalam sebuah hadis qudsi, Allah berfirman, *"Aku menciptakan hamba-hamba-Ku semuanya dalam keadaan lurus (hanif), kemudian datanglah setan-setan kepada mereka dan memalingkan mereka dari agama mereka, dan mengharamkan atas mereka apa yang Aku halalkan bagi mereka."* (HR. Muslim) Hadis ini mengindikasikan bahwa manusia pada dasarnya memiliki kecenderungan kepada tauhid, namun pengaruh eksternal seperti godaan setan dapat

memalingkan fitrah tersebut. Ayat suci Al-Qur'an dalam surah Adz-Dzariyat ayat 56, "*Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku,*" menjadi fundamen utama dalam memahami eksistensi manusia di muka bumi. Ayat ini menegaskan bahwa tujuan penciptaan manusia adalah untuk beribadah kepada Allah SWT. Ibadah dalam konteks yang luas tidak hanya terbatas pada ritual formal, namun mencakup seluruh aspek kehidupan yang diorientasikan untuk meraih ridha Allah. Konsekuensi logis dari pemahaman ini adalah terbentuknya konsep diri yang berpusat pada relasi transendental dengan Sang Pencipta, sebagaimana diungkapkan dalam ungkapan "*ilahi anta maqsudi wa ridhoka matlubi*"—Ya Allah, Engkaulah tujuan hidupku, dan ridha-Mulah yang kucari. Ungkapan ini menjadi inti dari konsep diri Islami, sebuah orientasi hidup yang mengarahkan segala tindakan dan motivasi pada pencapaian ridha Ilahi. Proses "menjadi" dalam Islam adalah sebuah upaya sadar untuk kembali kepada fitrah ini, menanggalkan segala bentuk distorsi dan penyimpangan yang menghalangi potensi ruhani untuk berkembang. Konsep "diri sebagai cermin keinginan untuk mengenal Tuhan" menggambarkan bahwa setiap individu memiliki kapasitas bawaan untuk merasakan kehadiran dan keagungan Allah. Keinginan ini bukanlah sesuatu yang dipaksakan dari luar, melainkan dorongan internal yang bersumber dari fitrah itu sendiri. Jiwa yang jujur dalam pencariannya akan selalu merindukan cahaya kebenaran, bergerak secara dinamis, meskipun bertahap, menuju sumber cahaya tersebut, yaitu Allah SWT.

Proses "menjadi" dalam perspektif Islam bukanlah sekadar perbaikan citra diri yang bersifat eksternal dan dangkal. Lebih dari itu, "menjadi" adalah transformasi ruhani yang mendalam, membentuk karakter dan perilaku agar selaras dengan nilai-nilai fitrah. Proses ini melibatkan pembersihan jiwa dari penyakit-penyakit hati seperti *riya*, *ujub*, *hasad*, dan *kibir*, serta menumbuhkan sifat-sifat terpuji seperti *ikhlas*, *tawadhu*, *syukur*, dan *sabar*. Imam Al-Ghazali dalam karya monumentalnya *Ihya Ulumuddin* menjelaskan secara rinci tentang pentingnya *tazkiyatun nafs* (pensucian jiwa) sebagai langkah fundamental dalam mendekatkan diri kepada Allah. Menurutnya, jiwa yang kotor dan dipenuhi penyakit hati akan menjadi penghalang utama dalam mencapai *maqam* (tingkatan spiritual) yang tinggi. Oleh karena itu, "menjadi" adalah perjuangan terus-menerus melawan hawa nafsu dan bisikan setan, berupaya membersihkan diri dari segala bentuk noda spiritual yang menghalangi hubungan yang harmonis dengan Allah SWT. Proses ini tidak mengenal titik akhir, karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT.

Konsep "terus mencari" dalam Islam mengisyaratkan bahwa perjalanan spiritual manusia adalah sebuah proses yang berkelanjutan dan dinamis. Allah SWT senantiasa memberikan ruang bagi hamba-Nya untuk terus mencari dan mendekatkan diri kepada-Nya. Hal ini disebabkan oleh dua faktor utama. Pertama, keagungan dan keluasan ilmu Allah SWT yang tak terbatas. Sebagai hamba yang memiliki keterbatasan, manusia tidak akan pernah mampu mencapai pemahaman yang sempurna tentang Allah SWT.

Ilmu Allah SWT bagai samudra yang tak bertepi, sementara ilmu manusia hanyalah setetes air di dalamnya. Oleh karena itu, pencarian akan kebenaran dan pengetahuan tentang Allah SWT adalah perjalanan tanpa akhir. Kedua, potensi ruhani manusia yang terus berkembang. Seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman hidup, serta melalui ibadah dan *mujahadah* (perjuangan spiritual), kapasitas ruhani manusia dapat terus ditingkatkan. Setiap tahapan spiritual yang dicapai akan membuka cakrawala pemahaman yang lebih luas dan mendalam tentang Allah SWT. Ibn Athaillah as-Sakandari dalam *Al-Hikam* mengatakan, "Janganlah engkau merasa cukup dengan ilmu yang telah engkau ketahui, karena ilmu Allah itu luas dan tak terbatas." Pernyataan ini menegaskan pentingnya sikap rendah hati dan terus belajar dalam perjalanan spiritual, tidak pernah merasa puas dengan pencapaian yang telah diraih, namun senantiasa haus akan ilmu dan *ma'rifah* (pengenalan) yang lebih mendalam tentang Allah SWT.

Dalam implementasinya, konsep "menjadi dan terus mencari" termanifestasi dalam berbagai aspek kehidupan seorang Muslim. Dalam ibadah, seorang Muslim tidak hanya melakukan ritual secara mekanis, namun berupaya menghadirkan hati dan jiwa dalam setiap gerakan dan bacaan shalat, berharap dapat merasakan kehadiran Allah SWT. Dalam muamalah, seorang Muslim berusaha untuk selalu bertindak adil, jujur, dan amanah, mencerminkan nilai-nilai Islam dalam interaksi sosial. Dalam menuntut ilmu, seorang Muslim tidak hanya mencari pengetahuan duniawi, namun juga ilmu agama yang

dapat membimbingnya menuju pemahaman yang lebih baik tentang Islam dan Allah SWT. Dalam berakhlak, seorang Muslim berupaya untuk meneladani akhlak Rasulullah SAW, mencerminkan sifat-sifat mulia dalam perkataan dan perbuatan. Kesemua aspek ini merupakan bagian integral dari proses "menjadi dan terus mencari", sebuah perjalanan spiritual yang holistik dan mencakup seluruh dimensi kehidupan manusia. "Menjadi dan terus mencari" dalam perspektif Islam menawarkan paradigma hidup yang dinamis dan progresif. Berlandaskan pada ayat suci Al-Qur'an dan ungkapan *"ilahi anta maqsudi wa ridhoka matlubi"*, konsep ini mengajak setiap Muslim untuk terus berupaya meningkatkan kualitas diri secara ruhani dan moral, serta tidak pernah berhenti dalam mencari ridha Allah SWT. Perjalanan spiritual ini adalah sebuah proses yang panjang dan penuh tantangan, namun dengan keikhlasan, kesungguhan, dan pertolongan Allah SWT, setiap Muslim memiliki potensi untuk mencapai derajat spiritual yang tinggi dan meraih kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat. Konsep diri yang berorientasi pada *"ilahi anta maqsudi wa ridhoka matlubi"* menjadi kompas yang mengarahkan langkah kaki setiap Muslim dalam perjalanan "menjadi dan terus mencari", sebuah perjalanan yang akan terus berlanjut hingga akhir hayat.

Landasan Konsep Diri Dalam Islam

Manusia dalam pandangan Islam merupakan entitas makhluk ciptaan Allah yang unik dan kompleks, tersusun atas multidimensi yang saling terintegrasi. Pemahaman mendalam mengenai dimensi-dimensi ini esensial untuk mengerti hakikat diri, tujuan penciptaan,

serta relasi manusia dengan Sang Khaliq. Secara garis besar, Islam mengidentifikasi tiga dimensi utama yang membentuk eksistensi manusia, yaitu jasmani (fisik), ruhani (spiritual), dan akal (intelektual). Ketiga dimensi ini tidak terpisah melainkan berinteraksi secara dinamis, memengaruhi tindakan, pemikiran, serta orientasi hidup manusia secara keseluruhan.

Dimensi jasmani merujuk pada aspek fisik manusia, yaitu tubuh beserta seluruh organ dan sistem biologis yang berfungsi untuk menopang kehidupan di dunia fana ini. Tubuh jasmani merupakan amanah dari Allah yang dipergunakan sebagai sarana untuk beraktivitas, beribadah, dan menjalankan peran sebagai khalifah di muka bumi. Al-Quran menjelaskan asal-usul penciptaan manusia dari tanah, kemudian berkembang melalui tahapan-tahapan biologis hingga menjadi bentuk fisik yang sempurna. Firman Allah dalam Surah Al-Mu'minun ayat 14 menjelaskan: *"Kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha Suci Allah, Pencipta Yang Paling Baik."* (QS. Al-Mu'minun: 14) Ayat ini menegaskan bahwa tubuh jasmani, meskipun berasal dari materi yang sederhana, adalah ciptaan Allah yang sempurna dan memiliki fungsi yang sangat penting dalam kehidupan manusia di dunia. Oleh karena itu, pemeliharaan kesehatan jasmani, menjaga kebersihan, serta memanfaatkan tubuh untuk kebaikan dan ibadah merupakan bagian dari tanggung jawab seorang muslim.

Dimensi ruhani merupakan aspek non-fisik manusia, seringkali disebut sebagai jiwa atau roh, yang menjadi esensi kemanusiaan dan penghubung antara manusia dengan Allah. Dimensi ruhani adalah pusat kesadaran, perasaan, kehendak, dan spiritualitas. Dalam Al-Quran, dimensi ruhani ini dikaitkan dengan "ruh" yang ditiupkan Allah ke dalam diri manusia. Allah berfirman dalam Surah As-Sajdah ayat 9: *"Kemudian Dia menyempurnakannya dan meniupkan ke dalamnya roh (ciptaan)-Nya dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan hati; (tetapi) amat sedikit kamu bersyukur."* (QS. As-Sajdah: 9) Ayat ini mengindikasikan bahwa ruh adalah ciptaan khusus dari Allah yang memberikan kehidupan dan kesadaran spiritual kepada manusia. Dimensi ruhani inilah yang memungkinkan manusia untuk merasakan kehadiran Allah, merenungkan kebesaran-Nya, serta mengembangkan kecintaan dan ketundukan kepada-Nya. Pengembangan dimensi ruhani dilakukan melalui berbagai ibadah seperti salat, zikir, membaca Al-Quran, serta melakukan amalan-amalan saleh lainnya yang mendekatkan diri kepada Allah.

Dimensi akal merupakan anugerah istimewa dari Allah yang membedakan manusia dari makhluk-makhluk lainnya. Akal adalah kemampuan berpikir, menganalisis, merenung, memahami, dan membuat keputusan yang bijaksana. Akal menjadi instrumen penting bagi manusia untuk memahami alam semesta, mempelajari ilmu pengetahuan, serta membedakan antara yang benar dan yang salah. Dalam Al-Quran, Allah seringkali menyeru manusia untuk menggunakan akal dan pikiran mereka dalam memahami ayat-ayat kauniyah (tanda-tanda alam) dan ayat-ayat qauliyah (firman Allah).

Firman Allah dalam Surah Yunus ayat 100: *"Dan tidak ada seorangpun akan beriman kecuali dengan izin Allah; dan Allah menimpakan kemurkaan kepada orang-orang yang tidak mempergunakan akalny."* (QS. Yunus: 100) Ayat ini menunjukkan betapa pentingnya akal dalam menerima hidayah dan iman. Akal yang digunakan dengan benar akan membimbing manusia kepada kebenaran, meningkatkan pemahaman agama, serta mendorong inovasi dan kemajuan dalam berbagai bidang kehidupan yang bermanfaat bagi kemanusiaan.

Ketiga dimensi ciptaan manusia ini, yaitu jasmani, ruhani, dan akal, memiliki tujuan yang terintegrasi dalam kerangka tujuan penciptaan manusia secara keseluruhan. Tujuan utama penciptaan manusia, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Quran Surah Adz-Dzariyat ayat 56, adalah untuk beribadah kepada Allah *"Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku."* (QS. Adz-Dzariyat: 56) Ibadah dalam konteks ayat ini memiliki makna yang luas dan komprehensif, mencakup segala bentuk penghambaan dan ketaatan kepada Allah, baik yang bersifat ritual (seperti salat, puasa, zakat, haji) maupun non-ritual (seperti berbuat baik kepada sesama, mencari ilmu, bekerja dengan jujur, menjaga lingkungan). Ibadah merupakan manifestasi dari pengakuan manusia sebagai hamba Allah yang tunduk dan patuh kepada perintah-Nya, sekaligus ungkapan rasa syukur atas segala nikmat yang telah dilimpahkan-Nya.

Dalam konteks ibadah, dimensi jasmani, ruhani, dan akal memiliki peran masing-masing yang saling melengkapi. Ibadah ritual

seperti salat, misalnya, melibatkan dimensi jasmani dalam gerakan dan postur tubuh, dimensi ruhani dalam niat dan kekhusyukan hati, serta dimensi akal dalam pemahaman makna bacaan dan dzikir yang diucapkan. Ibadah non-ritual juga melibatkan ketiga dimensi ini. Bekerja mencari nafkah yang halal, misalnya, melibatkan dimensi jasmani dalam aktivitas fisik, dimensi akal dalam perencanaan dan strategi kerja, serta dimensi ruhani dalam niat ikhlas mencari ridha Allah dan memberikan manfaat bagi keluarga dan masyarakat. Ibadah menjadi kerangka integratif yang menyatukan seluruh dimensi diri manusia dalam penghambaan kepada Allah.

Berkaitan dengan pemahaman diri dan relasi dengan Allah, terdapat sebuah ungkapan populer yang berbunyi, "*Barang siapa mengenal dirinya, niscaya ia mengenal Rabbnya.*" Ungkapan ini, meskipun populer di kalangan umat Islam, perlu diklarifikasi statusnya dalam tradisi keilmuan Islam. Ibnu Taimiyah, seorang ulama besar mazhab Hanbali, menegaskan bahwa ungkapan ini tidak ditemukan dalam literatur hadis yang sahih dan tidak memiliki sanad (rantai periwayat) yang jelas.³¹¹ Namun demikian, makna yang terkandung dalam ungkapan ini memiliki nilai yang mendalam dan relevan dalam konteks pengembangan spiritualitas Islam. Mengetahui diri dalam konteks ini dapat dipahami sebagai introspeksi diri untuk memahami potensi dan keterbatasan diri, menyadari kelemahan dan kekurangan, serta mengakui status sebagai hamba Allah yang sepenuhnya bergantung kepada-Nya. Introspeksi diri yang mendalam dapat membawa manusia pada kesadaran akan keagungan dan kekuasaan Allah, serta mendorongnya untuk

semakin mendekatkan diri kepada-Nya melalui ibadah dan amalan saleh. Dalam konteks dimensi manusia, introspeksi diri melibatkan refleksi atas ketiga dimensi tersebut, bagaimana mengoptimalkan potensi jasmani, ruhani, dan akal untuk mencapai tujuan penciptaan, yaitu ibadah kepada Allah³¹².

Manusia dalam perspektif Islam adalah makhluk multidimensional yang terdiri dari jasmani, ruhani, dan akal. Ketiga dimensi ini saling berinteraksi dan terintegrasi dalam mencapai tujuan penciptaan manusia, yaitu ibadah kepada Allah. Dimensi jasmani adalah tubuh fisik yang menjadi sarana aktivitas dan ibadah di dunia. Dimensi ruhani adalah jiwa yang menghubungkan manusia dengan Allah dan menjadi pusat spiritualitas. Dimensi akal adalah kemampuan berpikir dan merenung yang membedakan manusia dari makhluk lainnya. Memahami dan mengembangkan ketiga dimensi ini secara seimbang merupakan kunci untuk mencapai kesempurnaan kemanusiaan dan meraih ridha Allah. Ibadah, dalam makna yang luas dan komprehensif, menjadi kerangka integratif yang menyatukan seluruh dimensi diri manusia dalam penghambaan kepada Allah. Introspeksi diri dan pemahaman yang mendalam terhadap dimensi-dimensi diri dapat membantu manusia untuk lebih mengenal Allah dan meningkatkan kualitas ibadah serta kehidupannya secara keseluruhan.

Fitrah dan Potensi Diri

Islam menempatkan konsep *fitrah* sebagai landasan utama dalam memahami hakikat dan potensi manusia. *Fitrah*, secara bahasa, berarti asal kejadian, tabiat, atau watak asli³¹³. Dalam

konteks Islam, *fitrah* merujuk pada keadaan primordial manusia saat dilahirkan, yaitu kondisi suci, bersih dari dosa, dan memiliki potensi dasar untuk beriman dan berbuat kebajikan. Pemahaman mendalam mengenai *fitrah* menjadi krusial dalam kerangka pengembangan diri yang holistik, karena ia mengisyaratkan bahwa setiap individu memiliki potensi bawaan yang positif dan terarah terhadap nilai-nilai ketuhanan.

Dalam pandangan Islam, kelahiran seorang individu ke dunia diibaratkan sebagai lembaran putih yang bersih dari noda dosa dan kesalahan. Ini yang disebut dengan *fitrah*, keadaan sebagaimana dikemukakan dalam berbagai sumber keislaman. Konsep ini bukan sekadar menggambarkan kondisi tanpa dosa, namun juga mengandung makna potensi yang melekat untuk menerima kebenaran dan kebaikan. serupa dijelaskan dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Rasulullah SAW bersabda: “*Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah, maka kedua orang tuanyalah yang menjadi Yahudi, Nasrani, atau Majusi*”³¹⁴. Hadis ini mengindikasikan bahwa *fitrah* merupakan potensi dasar yang netral, yang kemudian dapat mempengaruhi dan diarahkan oleh lingkungan dan pendidikan. *Fitrah* bukanlah penentu takdir, melainkan potensi bawaan yang memerlukan pengembangan dan aktualisasi melalui proses pendidikan, pengalaman, dan usaha pribadi.

Lebih lanjut, *fitrah* dalam perspektif Islam juga mencakup kecenderungan alamiah manusia untuk mengenal dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Naluri ini merupakan bagian

integral dari *fitrah* insani, yang mendorong manusia untuk mencari makna hidup dan tujuan eksistensi yang transenden. Refleksi terhadap alam semesta dan diri sendiri, yang merupakan wujud dari *fitrah*, akan mengantarkan manusia pada kesadaran akan keberadaan Sang Pencipta. Dalam tafsir Al-Munir, Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan bahwa *fitrah* adalah penciptaan Allah terhadap manusia di atas tauhid, yang mana hati mereka cenderung kepada agama yang hanif (lurus), yaitu agama Islam³¹⁵. Penjelasan ini menegaskan bahwa *fitrah* bukan hanya potensi kebaikan secara umum, tetapi juga memiliki orientasi spiritual yang kuat, yaitu kecenderungan untuk mengakui keesaan Allah dan mengikuti petunjuk-Nya.

Konsep *fitrah* semakin diperdalam dengan pemahaman mengenai manusia sebagai penerima amanah dari Allah SWT. Dalam Al-Quran surat Al-Ahzab ayat 72, Allah SWT berfirman: "*Sejujurnya Kami telah menawarkan amanat kepada langit, bumi dan gunung-gunung; maka semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatir akan kelangsungan hidupnya, dan dipikullah amanat itu oleh manusia. Sesungguhnya manusia itu amat zalim dan sangat bodoh*"³¹⁶. Ayat ini mengisyaratkan bahwa manusia diberi tanggung jawab yang besar, yang tidak mampu dipikul oleh makhluk-makhluk Allah lainnya. Amanah dalam konteks ini mencakup berbagai aspek kehidupan, mulai dari menjaga diri sendiri, keluarga, masyarakat, hingga memelihara alam semesta sebagai khalifah di bumi. Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, amanah yang ditawarkan kepada langit, bumi, dan gunung adalah *taklif* (beban kewajiban) dan tanggung jawab

beragama. Penolakan makhluk-makhluk tersebut bukanlah penolakan hakiki, melainkan ketidakmampuan mereka untuk menerima amanah tersebut sebagaimana manusia³¹⁷. Penerimaan amanah oleh manusia menunjukkan keistimewaan sekaligus tantangan yang diemban oleh manusia. Keistimewaan karena manusia diberi kepercayaan untuk mengelola bumi dan memakmurkannya, namun tantangan karena amanah ini menuntut kesadaran, kejujuran, dan komitmen yang kuat untuk menjalankan tugas dengan penuh tanggung jawab.

Amanah yang diemban manusia sebagai khalifah di bumi juga sejalan dengan potensi *fitrah* yang dimilikinya. *Fitrah* memberikan manusia kapasitas untuk berpikir, berkreasi, dan berinteraksi dengan lingkungannya secara positif. Potensi ini harus dikembangkan dan diarahkan agar amanah kekhalifahan dapat diemban dengan baik. Dalam perspektif tasawuf, amanah ini juga dipandang sebagai ujian bagi manusia untuk membuktikan ketaatan dan kecintaannya kepada Allah SWT. Tokoh sufi terkemuka, Imam Al-Ghazali, dalam kitab *Ihya Ulumuddin*, menekankan pentingnya menyadari amanah ini sebagai motivasi untuk meningkatkan kualitas ibadah dan amal saleh, serta menghindari perbuatan yang merusak dan merugikan³¹⁸. Pemahaman mengenai amanah mencerminkan kesadaran manusia akan tanggung jawabnya sebagai hamba Allah dan khalifah di bumi, yang selaras dengan potensi *fitrah* yang dimilikinya.

Sebagai konsekuensi dari *fitrah* dan amanah yang diemban, Islam memberikan kebebasan kepada setiap individu untuk memilih jalan hidupnya. Kebebasan ini, dalam pandangan Islam, bukanlah

kebebasan tanpa batas, melainkan kebebasan yang bertanggung jawab. Setiap individu memiliki *ikhtiyar* (kehendak bebas) untuk menentukan pilihan, namun pilihan tersebut memiliki konsekuensi dan pertanggungjawaban di hadapan Allah SWT. Dalam Al-Quran, Allah SWT berfirman: *“Maka barangsiapa yang menghendaki (beriman) hendaklah ia beriman, dan barangsiapa yang menghendaki (kafir) biarlah ia kafir”. Sesungguhnya Kami telah menyediakan bagi orang-orang zalim itu neraka, yang gejolaknya meliputi mereka. Dan jika mereka meminta minum, niscaya mereka akan diberi minum dengan air seperti besi yang mendidih yang menghanguskan muka. (Itulah) minuman yang paling buruk dan tempat istirahat yang paling jelek”³¹⁹*. Ayat ini secara jelas menunjukkan adanya pilihan bagi manusia untuk beriman atau kafir. Kebebasan memilih ini merupakan ujian bagi manusia, sekaligus wujud dari keadilan Allah SWT. Setiap pilihan yang diambil akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah pada hari kiamat. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu muslim untuk menggunakan kebebasan memilihnya dengan bijaksana, berdasarkan nilai-nilai Islam, dan dengan pertimbangan yang matang. Keputusan yang diambil tidak hanya berdampak pada kehidupan di dunia, tetapi juga menentukan nasib di akhirat.

Dalam konteks pengembangan diri, kesadaran akan kebebasan memilih dan bertanggung jawab mendorong individu untuk selalu berupaya meningkatkan kualitas diri dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Potensi *fitrah* yang telah diberikan Allah harus diaktualisasikan melalui pilihan-pilihan yang baik dan bermanfaat, baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain. Pendidikan dan

bimbingan agama memainkan peran penting dalam membantu individu untuk membuat keputusan yang bijaksana dan bertanggung jawab. Referensi dari para ulama dan cendekiawan muslim, seperti Yusuf Al-Qaradhawi dalam kitab *Fiqh Prioritas*, pentingnya memahami skala prioritas dalam bertindak dan memilih, agar setiap keputusan yang diambil selaras dengan tujuan hidup sebagai seorang muslim dan memberikan manfaat yang sebesar-besarnya³²⁰.

Konsep *fitrah* merupakan landasan penting dalam memahami potensi diri manusia dalam perspektif Islam. *Fitrah* membayangkan bahwa setiap individu dilahirkan dengan potensi kebaikan dan kecenderungan untuk mengenal Tuhan. Potensi ini diperkuat dengan amanah kekhalifahan yang diemban manusia, yang menuntut tanggung jawab besar dalam mengelola diri sendiri, masyarakat, dan alam semesta. Kebebasan memilih yang diberikan Allah SWT menjadi ujian bagi manusia untuk mengaktualisasikan *fitrah* dan amanah tersebut melalui pilihan-pilihan yang bijaksana dan bertanggung jawab. Dengan memahami dan menghayati konsep *fitrah*, amanah, dan kebebasan memilih, seorang muslim dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal, serta meraih kebahagiaan dan keberkahan hidup di dunia dan akhirat.

Struktur Kejiwaan Manusia dalam Islam

Islam, sebagai agama yang komprehensif, menawarkan pandangan holistik terhadap manusia, tidak hanya sebagai entitas fisik namun juga makhluk spiritual yang kompleks. Dalam perspektif

Islam, struktur kejiwaan manusia tersusun atas beberapa elemen fundamental yang saling berinteraksi dan memengaruhi perjalanan hidup individu. Elemen-elemen tersebut meliputi nafsu, qalb (hati), aql (akal), dan ruh (jiwa). Keempat komponen ini membentuk suatu sistem spiritual yang dinamis, di mana keseimbangan dan harmoni di antara mereka menjadi kunci bagi tercapainya kebahagiaan serta kedekatan dengan Sang Pencipta.

Dalam konteks psikologi Islam, nafsu seringkali dipahami sebagai daya dorong atau kecenderungan dasar manusia terhadap pemenuhan keinginan dan kebutuhan. Nafsu bukanlah entitas yang sepenuhnya negatif, melainkan sebuah energi netral yang dapat mengarah pada kebaikan atau keburukan, tergantung pada bagaimana ia dikelola dan diarahkan. Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* mengkategorikan nafsu sebagai salah satu "tentara" Allah yang diberikan kepada manusia, yang dapat menjadi alat untuk mencapai kesempurnaan atau justru menjerumuskan ke dalam kehinaan, tergantung pada pengendalian akal dan petunjuk agama.

Lebih lanjut, dalam kajian tasawuf, nafsu diklasifikasikan menjadi tiga tingkatan utama, yaitu *nafs ammarah*, *nafs lawwamah*, dan *nafs mutmainnah*. *Nafs ammarah* merupakan tingkatan nafsu yang paling rendah, cenderung dominan terhadap dorongan-dorongan duniawi dan kejahatan. Nafsu ini seringkali mendorong individu untuk mengikuti hawa nafsu tanpa mempertimbangkan batasan-batasan agama dan moralitas. Al-Quran dalam Surah Yusuf ayat 53 mengisyaratkan keberadaan *nafs ammarah* ini melalui perkataan Nabi Yusuf AS: "...Sesungguhnya nafsu itu selalu

menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku..." (QS. Yusuf : 53). Ayat ini menegaskan bahwa kecenderungan kepada kejahatan merupakan karakteristik inheren dari *nafs ammarah*, kecuali bagi mereka yang mendapatkan rahmat dan bimbingan dari Allah SWT.

Tingkatan nafsu yang lebih tinggi adalah *nafs lawwamah*. *Nafs lawwamah* adalah nafsu yang memiliki kesadaran moral dan cenderung menyesali perbuatan buruk yang telah dilakukan. Nafsu ini mulai mampu membedakan antara benar dan salah, dan merasakan gejolak batin ketika melakukan kesalahan. Dalam Surah Al-Qiyamah ayat 2, Allah SWT bersumpah dengan *nafs lawwamah*: "*Dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)*" (QS. Al-Qiyamah : 2). Sumpah Allah SWT dengan *nafs lawwamah* mengindikasikan pentingnya tingkatan nafsu ini dalam proses perkembangan spiritual manusia, karena penyesalan merupakan langkah awal menuju perbaikan diri dan taubat.

Tingkatan nafsu yang paling tinggi dan ideal adalah *nafs mutmainnah*. *Nafs mutmainnah* adalah nafsu yang telah mencapai ketenangan dan kedamaian batin karena ketaatan kepada Allah SWT. Nafsu ini tidak lagi dikuasai oleh dorongan-dorongan negatif, melainkan telah terdidik dan terkendali oleh iman dan takwa. *Nafs mutmainnah* mampu merasakan kelezatan ibadah dan kenikmatan dekat dengan Allah SWT. Al-Quran menggambarkan *nafs mutmainnah* dalam Surah Al-Fajr ayat 27-30: "*Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, dan*

masuklah ke dalam syurga-Ku." (QS. Al-Fajr : 27-30). Ayat ini menunjukkan bahwa *nafs mutmainnah* adalah jiwa yang telah mencapai kesempurnaan spiritual dan berhak mendapatkan kemuliaan dari Allah SWT.

Qalb dalam bahasa Arab secara literal berarti jantung. Namun, dalam konteks spiritual Islam, *qalb* tidak hanya merujuk pada organ fisik, melainkan juga pada pusat perasaan, keyakinan, intuisi, dan kesadaran spiritual manusia. *Qalb* merupakan tempat bersemayamnya iman, cinta, takut kepada Allah, serta berbagai perasaan dan emosi lainnya. Ibnu Arabi dalam *Futuh al-Makkiyyah* menjelaskan bahwa *qalb* adalah "cermin" yang memantulkan sifat-sifat Ilahi, dan melalui *qalb* manusia dapat merasakan kehadiran dan keagungan Allah SWT. *Qalb* memiliki peran sentral dalam kehidupan spiritual manusia. Kualitas *qalb* sangat memengaruhi tingkat keimanan, ketakwaan, dan akhlak seseorang. *Qalb* yang bersih dan sehat akan memancarkan cahaya spiritual, mendorong individu untuk melakukan kebaikan dan menjauhi keburukan. Sebaliknya, *qalb* yang kotor dan sakit akan menjadi penghalang bagi hidayah dan kebaikan, serta rentan terhadap pengaruh negatif hawa nafsu dan godaan setan. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim, Rasulullah SAW bersabda: "*Ketahuilah, sesungguhnya dalam tubuh itu ada segumpal daging, apabila ia baik maka baiklah seluruh tubuhnya, dan apabila ia rusak maka rusaklah seluruh tubuhnya. Ketahuilah, segumpal daging itu adalah qalb.*" (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini menegaskan pentingnya

menjaga kesehatan dan kebersihan *qalb* sebagai fondasi bagi kebaikan seluruh aspek kehidupan manusia.

Proses pembersihan dan penyucian *qalb* merupakan inti dari perjalanan spiritual dalam Islam. Upaya ini meliputi dzikir (mengingat Allah), membaca Al-Quran, shalat, berdoa, dan melakukan amal saleh lainnya. Melalui ibadah-ibadah tersebut, *qalb* akan terisi dengan cahaya iman, ketenangan, dan kedamaian. Selain itu, introspeksi diri (muhasabah) dan taubat juga merupakan cara penting untuk membersihkan *qalb* dari dosa dan kesalahan.

Aql (akal) dalam Islam adalah kemampuan manusia untuk berpikir, memahami, menganalisis, dan membedakan antara benar dan salah. *Aql* merupakan anugerah Allah SWT yang membedakan manusia dari makhluk lainnya, dan menjadi dasar bagi tanggung jawab moral dan agama. Al-Quran dan Hadis banyak sekali menganjurkan manusia untuk menggunakan akal dalam memahami ajaran agama, merenungkan ciptaan Allah, dan mengambil keputusan yang bijak. Dalam Surah Al-Ankabut ayat 43, Allah SWT berfirman: "*Dan perumpamaan-perumpamaan ini Kami buat untuk manusia; dan tiada yang memahaminya kecuali orang-orang yang berakal.*" (QS. Al-Ankabut : 43). Ayat ini menunjukkan bahwa akal merupakan kunci untuk memahami hikmah dan pelajaran yang terkandung dalam wahyu Ilahi.

Fungsi utama *aql* adalah sebagai instrumen *discernment* (pembeda) antara yang hak dan yang batil, yang baik dan yang buruk, serta yang bermanfaat dan yang mudharat. *Aql* membantu manusia untuk

memahami konsekuensi dari setiap tindakan, sehingga dapat memilih jalan yang benar dan menghindari jalan yang salah. Dalam konteks spiritual, *aqi* berperan penting dalam memahami ajaran agama, menginterpretasi teks-teks suci, serta merenungkan makna kehidupan dan tujuan penciptaan. Namun, perlu diingat bahwa *aqi* memiliki keterbatasan dan tidak boleh dijadikan sebagai satu-satunya sumber kebenaran. Dalam Islam, wahyu Ilahi (Al-Quran dan Sunnah) tetap merupakan sumber utama petunjuk, dan *aqi* berfungsi untuk memahami dan mengaplikasikan petunjuk tersebut dalam kehidupan.

Ruh (jiwa) adalah esensi diri manusia yang bersifat spiritual dan berasal dari Allah SWT. *Ruh* merupakan daya hidup yang menghidupkan jasad, dan menjadi penghubung antara manusia dengan dimensi Ilahi. Al-Quran dalam Surah Al-Isra ayat 85 menjelaskan tentang *ruh*: "*Dan mereka bertanya kepadamu tentang ruh. Katakanlah: 'Ruh itu termasuk urusan Tuhanku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit.'*" (QS. Al-Isra : 85). Ayat ini menegaskan bahwa hakikat *ruh* merupakan rahasia Allah SWT, dan pengetahuan manusia tentangnya sangat terbatas. Meskipun hakikat *ruh* tidak sepenuhnya dapat dipahami oleh akal manusia, namun Islam memberikan gambaran tentang peran dan karakteristik *ruh*. *Ruh* memiliki fitrah untuk kembali kepada Allah SWT, dan merindukan kedekatan dengan-Nya. Kehidupan dunia ini merupakan tempat ujian bagi *ruh*, di mana ia diuji dengan berbagai godaan dan tantangan yang dapat menjauhkannya dari tujuan asalnya. Proses spiritual dalam Islam bertujuan untuk

membersihkan dan menyucikan *ruh* dari kotoran-kotoran duniawi, sehingga ia dapat kembali kepada Allah SWT dalam keadaan suci dan diridhai.

Nafsu, qalb, aql, dan ruh bukanlah komponen-komponen yang terpisah satu sama lain, melainkan membentuk suatu sistem spiritual yang terintegrasi dan saling memengaruhi. Nafsu memberikan dorongan dan keinginan, qalb merasakan dan menghayati nilai-nilai spiritual, aql memberikan pemahaman dan discernment, dan ruh menjadi sumber kehidupan dan koneksi dengan dimensi Ilahi. Keseimbangan dan harmoni di antara keempat komponen ini merupakan kunci bagi tercapainya kehidupan spiritual yang optimal. Proses spiritual dalam Islam pada hakikatnya adalah upaya untuk mengendalikan nafsu yang cenderung kepada keburukan, membersihkan dan menenangkan qalb, mengasah dan mengarahkan aql pada kebenaran, serta menyucikan dan mendekatkan ruh kepada Allah SWT. Perjuangan ini dikenal sebagai *jihad an-nafs* (perjuangan melawan diri sendiri), yang merupakan jihad terbesar dalam Islam. Melalui *jihad an-nafs*, individu berusaha untuk mencapai kesempurnaan spiritual, meraih ridha Allah SWT, dan mencapai kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat.

Struktur kejiwaan manusia dalam Islam merupakan sistem spiritual yang kompleks dan dinamis, terdiri dari nafsu, qalb, aql, dan ruh. Setiap komponen memiliki peran dan karakteristiknya masing-masing, namun semuanya saling terhubung dan memengaruhi perjalanan spiritual individu. Memahami struktur kejiwaan ini

merupakan langkah awal yang penting dalam upaya meningkatkan kualitas diri, meraih kedekatan dengan Allah SWT, dan mencapai kehidupan yang seimbang dan harmonis. Proses spiritual dalam Islam adalah upaya berkelanjutan untuk mengendalikan nafsu, membersihkan qalb, mengasah aql, dan menyucikan ruh, sehingga manusia dapat kembali kepada fitrahnya sebagai hamba Allah yang bertakwa dan diridhai.

Dinamika Konsep Diri

Diri yang Sedang Berproses

Konsep diri dalam perspektif Tasawuf bukanlah entitas yang statis dan terdefinisi secara final, melainkan sebuah perjalanan panjang yang dinamis. Ia merupakan hasil dari proses pertumbuhan, perubahan, dan refleksi yang berkelanjutan. Dalam kerangka pandang Sufi, manusia dipandang sebagai subjek pendidikan ruhani, yang dianugerahi potensi inheren untuk berkembang menuju kesempurnaan spiritual. Pendidikan ruhani ini melampaui batasan struktur edukasi formal, dan menekankan signifikansi pemahaman diri yang mendalam serta kontribusi positif individu terhadap masyarakat luas. Dalam konteks ini, istilah "diri yang sedang berproses" mengacu pada perjalanan individu yang berkelanjutan dalam mengembangkan potensi diri melalui pembelajaran dari ragam pengalaman hidup, baik yang bersifat positif maupun negatif.

Esensi dari "diri yang sedang berproses" terletak pada pemahaman bahwa pertumbuhan adalah sebuah perjalanan tanpa akhir, sebuah proses berkelanjutan yang tidak mengenal titik henti. Setiap tahapan dalam kehidupan, sekecil apapun, memiliki nilai dan

makna yang signifikan dalam pencarian hakiki. Sebagaimana ditegaskan oleh Imam Al-Ghazali, setiap momen dan langkah dalam kehidupan manusia harus dipandang sebagai komponen integral dari upaya pencarian makna dan tujuan hidup yang lebih tinggi. Pemahaman ini meniscayakan perlunya individu untuk secara aktif dan sadar mengolah dimensi ego, hasrat, serta harapan yang ada dalam diri. Kesadaran diri yang mendalam menjadi fondasi krusial untuk menghindarkan diri dari kesesatan dan mengarahkan potensi diri sebagai agen perubahan positif, baik dalam lingkup personal maupun sosial yang lebih luas.

Proses perkembangan diri dalam Tasawuf menekankan pentingnya keselarasan antara dimensi lahir dan batin manusia. Pertumbuhan spiritual tidak hanya terbatas pada ritual keagamaan formal, namun juga mencakup internalisasi nilai-nilai etika dan moralitas dalam setiap aspek kehidupan. Latihan spiritual seperti dzikir, tafakur, dan muhasabah (introspeksi diri) menjadi instrumen penting dalam membersihkan hati, menjernihkan pikiran, dan memperkuat koneksi spiritual dengan Sang Pencipta. Melalui proses ini, individu secara bertahap mampu mengenali potensi-potensi luhur yang tersembunyi dalam dirinya, serta mengaktualisasikannya dalam tindakan nyata yang bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungannya.

Lebih lanjut, konsep "diri yang sedang berproses" juga menggarisbawahi pentingnya penerimaan terhadap pengalaman hidup sebagai wahana pembelajaran yang berharga. Pengalaman, baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan, dipandang

sebagai ujian dan sekaligus kesempatan untuk meningkatkan kualitas diri. Kegagalan dan kesulitan tidak dilihat sebagai akhir dari segalanya, melainkan sebagai momentum untuk refleksi, perbaikan diri, dan penguatan karakter. Dalam perspektif ini, setiap tantangan yang dihadapi dalam perjalanan hidup memiliki potensi untuk membentuk individu menjadi pribadi yang lebih kuat, bijaksana, dan penuh empati, "diri yang sedang berproses" dalam perspektif Tasawuf menawarkan paradigma optimistik tentang potensi manusia untuk terus berkembang dan bertransformasi. Ia menekankan bahwa setiap individu memiliki kapasitas untuk mencapai tingkat kesempurnaan spiritual melalui upaya berkelanjutan dalam memahami diri, mengolah hati, dan berkontribusi positif kepada dunia. Perjalanan ini adalah sebuah proses dinamis yang memerlukan kesabaran, ketekunan, dan kesadaran diri yang mendalam, namun pada akhirnya, menjanjikan pencapaian kebahagiaan dan kedamaian hakiki, baik di dunia maupun di akhirat.

Hidup Sebagai Ibadah yang Bermakna

Dalam landasan ajaran Islam, kehidupan tidaklah dipandang sekadar rangkaian peristiwa rutin yang terpisah dari nilai-nilai spiritualitas. Sebaliknya, Islam mengajarkan paradigma holistik di mana setiap aspek kehidupan, dari bangun tidur hingga beristirahat kembali, dapat terlibat sebagai ibadah yang memiliki makna mendalam. Konsep ini melampaui pemahaman ibadah dalam artian ritual semata, namun mencakup spektrum yang lebih luas, mencakup ritual ibadah (*mahdhah*) dan ibadah sosial (*ghairu*

mahdhah) yang terjalin erat dan saling memperkuat dalam membentuk karakter dan tujuan hidup seorang Muslim. Integrasi ini menegaskan bahwa kesalahan individu tidak dapat dipisahkan dari tanggung jawab sosial, menciptakan keseimbangan dinamis yang mengharmoniskan hubungan vertikal dengan Sang Pencipta dan hubungan horizontal dengan sesama manusia.

Inti dari transformasi kehidupan menjadi ibadah yang bermakna terletak pada dimensi niat dan kesadaran. Niat, dalam perspektif Islam, adalah penggerak utama yang memberikan arah dan tujuan bagi setiap tindakan. Ia bukan sekedar formalitas sebelum melakukan sebuah aktivitas, melainkan ruh yang menghidupkan amalan dan membedakannya dari rutinitas duniawi. Ketika seorang Muslim menanamkan kesadaran ibadah dalam setiap perbuatannya, maka aktivitas sehari-hari, mulai dari bekerja mencari nafkah, belajar menuntut ilmu, hingga berinteraksi dengan keluarga dan masyarakat, berubah menjadi bentuk pengabdian kepada Allah SWT. Kesadaran ini mewujudkan pemahaman mendalam tentang tujuan penciptaan manusia, sebagaimana firman Allah dalam Al-Quran Surah Adz-Dzariyat ayat 56, *“Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku.”* Ayat ini menjadi landasan teologis yang kuat, menggarisbawahi bahwa esensi kehidupan adalah ibadah, namun ibadah yang dipahami secara komprehensif, tidak hanya terbatas pada ritual formal.

Lebih lanjut, internalisasi kesadaran ibadah dalam diri individu memiliki dampak signifikan dalam membentuk interaksi sosial yang

harmonis. Ibadah dalam Islam tidak hanya dimaknai sebagai hubungan vertikal antara hamba dan Tuhan, tetapi juga memiliki dimensi horizontal yang kuat, yaitu hubungan antar manusia. Ketika setiap individu termotivasi oleh niat yang lurus dan kesadaran ibadah, maka setiap tindakan yang dilakukan akan berorientasi pada kemaslahatan bersama. Bekerja keras menjadi ibadah ketika diniatkan untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan berkontribusi pada pembangunan masyarakat. Menuntut ilmu menjadi ibadah ketika dilandasi niat untuk meningkatkan kualitas diri dan memberikan manfaat bagi orang lain. Bahkan interaksi sosial sehari-hari, seperti berbicara sopan, membantu tetangga, dan menjaga lingkungan, dapat menjadi ibadah ketika dilakukan dengan kesadaran untuk meraih ridha Allah dan menciptakan lingkungan yang lebih baik, proses ibadah tidak hanya memperkuat spiritualitas individu, tetapi juga memperkuat fondasi masyarakat yang berkeadilan dan harmonis.

Menghidupkan kehidupan sebagai ibadah yang bermakna adalah sebuah perjalanan spiritual berkelanjutan yang membutuhkan kesadaran, niat yang ikhlas, dan penerapan nilai-nilai Islam dalam setiap aspek kehidupan. Paradigma ini menuntut umat Islam untuk senantiasa merefleksikan diri, memperbaiki niat, dan berupaya menjadikan setiap aktivitas sebagai bentuk pengabdian kepada Allah SWT. Dengan memahami dan mengamalkan konsep ibadah yang komprehensif ini, seorang Muslim tidak hanya meraih kebahagiaan di dunia dan akhirat, tetapi juga berkontribusi aktif

dalam mewujudkan masyarakat yang madani dan diridhai oleh Allah SWT.

Cermin Diri: Muhasabah dan Refleksi

Dalam lintasan kehidupan yang dinamis dan kompleks, kesadaran diri (self-awareness) menjadi pijakan esensial bagi setiap individu untuk menavigasi berbagai tantangan dan peluang. Kesadaran diri bukan hanya refleksi atas identitas personal, namun juga melibatkan pemahaman mendalam terhadap tindakan, motivasi, dan nilai-nilai yang dianut. Salah satu instrumen krusial dalam membangun kesadaran diri ini adalah *muhasabah*, yang secara harfiah diartikan sebagai introspeksi atau refleksi diri. Muhasabah bukan sekadar perenungan sesaat, melainkan sebuah proses berkelanjutan yang memungkinkan individu untuk mengevaluasi diri secara objektif, belajar dari pengalaman, dan mengarahkan langkah menuju perbaikan diri yang konstan.

Muhasabah dalam tradisi Islam, khususnya dalam konteks tasawuf, dipandang sebagai praktik spiritual yang mendalam untuk menghisab diri sendiri atas segala perbuatan dan perkataan. Proses ini melibatkan perenungan yang jujur dan kritis terhadap kualitas diri, baik aspek positif maupun negatif. Esensi dari muhasabah adalah pengenalan diri yang sejati, termasuk kelemahan dan kesalahan yang telah diperbuat. Ibn 'Athailah al-Iskandari, seorang sufi besar abad ke-13 M, menegaskan bahwa pengenalan diri melalui kesalahan adalah kunci untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam mengenai diri dan eksistensi. Kesalahan dan kekhilafan bukanlah akhir dari perjalanan spiritual, tetapi justru menjadi batu

loncatan (*stepping stone*) yang berharga untuk pembelajaran dan perbaikan diri yang berkelanjutan.

Konsep muhasabah ini selaras dengan prinsip-prinsip psikologi modern yang menekankan pentingnya refleksi diri untuk pengembangan personal. Dalam psikologi, refleksi diri didefinisikan sebagai proses berpikir mendalam tentang pengalaman, tindakan, dan karakteristik diri sendiri dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman baru atau mengubah perilaku di masa depan. Refleksi diri memungkinkan individu untuk mengidentifikasi pola-pola perilaku yang tidak efektif, memahami akar permasalahan yang dihadapi, dan mengembangkan strategi adaptif untuk pertumbuhan personal.

Dalam konteks spiritual, muhasabah memiliki dimensi yang lebih luas dari sekadar evaluasi perilaku. Ia juga mencakup perenungan tentang makna hidup, tujuan eksistensi, dan hubungan individu dengan Sang Pencipta. Praktik muhasabah yang mendalam dapat mengantarkan individu pada pemahaman yang lebih jernih tentang nilai-nilai spiritual yang ingin dianut dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan pandangan para ahli tasawuf yang melihat muhasabah sebagai jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan meraih ridha-Nya.

Perjalanan spiritual menuju keikhlasan (*ikhlas*) dan keridhaan (*ridha*) merupakan tujuan luhur yang diidamkan oleh setiap individu yang beriman. Ikhlas merujuk pada kemurnian niat dalam beramal, semata-mata mengharap ridha Allah SWT tanpa pamrih duniawi. Sementara ridha adalah kondisi hati yang tenteram dan puas dengan

segala ketentuan Allah SWT, baik suka maupun duka. Jalan untuk mencapai keikhlasan dan keridhaan ini tidaklah mudah, melainkan memerlukan perjuangan dan kesungguhan yang terus menerus. Muhasabah memainkan peran sentral dalam perjalanan ini dengan menjadi kompas internal yang menuntun individu untuk senantiasa mengevaluasi niat dan motivasi dalam setiap tindakan.

Melalui muhasabah yang konsisten, individu akan mampu mengidentifikasi potensi *riya'* (pamer) atau *ujub* (bangga diri) yang mungkin menyusup dalam amalan ibadah maupun aktivitas sehari-hari. Dengan kesadaran ini, individu dapat berupaya untuk meluruskan niat, membersihkan hati dari penyakit-penyakit spiritual, dan memperkuat motivasi internal untuk beramal semata-mata karena Allah SWT. Selain itu, muhasabah juga membantu individu untuk merefleksikan nikmat dan ujian yang diberikan oleh Allah SWT. Dengan merenungkan nikmat, rasa syukur akan tumbuh, dan dengan merenungkan ujian, kesabaran dan ketawakalan akan semakin menguat. Proses refleksi ini akan mengantarkan individu pada pemahaman yang lebih dalam tentang hikmah di balik setiap kejadian dan menumbuhkan hati yang ridha terhadap takdir Ilahi.

Muhasabah tidak hanya berdimensi personal dan spiritual, tetapi juga memiliki implikasi sosial yang signifikan. Individu yang terbiasa bermuhasabah akan lebih mampu mengenali nilai-nilai luhur yang layak untuk dijunjung tinggi dalam kehidupan bermasyarakat. Nilai-nilai seperti kejujuran, keadilan, kasih sayang, dan tanggung jawab sosial akan terinternalisasi dengan baik melalui proses refleksi yang mendalam. Muhasabah tidak hanya meningkatkan kualitas spiritual

individu, tetapi juga berkontribusi pada terciptanya masyarakat yang harmonis dan berkeadaban.

Lebih lanjut, muhasabah dapat mempererat hubungan individu dengan Tuhan dan sesama manusia. Refleksi tentang dosa dan kesalahan akan menumbuhkan rasa rendah diri di hadapan Allah SWT dan mendorong individu untuk memohon ampunan (*istighfar*) dan memperbaiki diri. Di sisi lain, muhasabah juga dapat meningkatkan empati dan kesadaran sosial. Dengan merenungkan dampak tindakan diri terhadap orang lain, individu akan lebih berhati-hati dalam berinteraksi dan berupaya untuk memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sekitar. Harmonisasi antara kebutuhan spiritual dan sosial ini merupakan aspek penting dalam mewujudkan kehidupan manusia yang seimbang dan bermakna.

MENEMUKAN DIRI DALAM IBADAH DAN CINTA

Aku Diciptakan Untuk Menyembah

Pertanyaan mendasar mengenai makna keberadaan diri adalah sebuah pertanyaan yang telah lama menghantui pikiran manusia sepanjang sejarah peradaban. Dari filsafat kuno hingga renungan pribadi paling intim, manusia tak henti-hentinya mencari jawaban atas misteri ini. Pertanyaan eksistensial ini bukan sekedar refleksi filosofis, namun juga merupakan inti dari pencarian spiritual dan keagamaan. Dalam tradisi Islam, pertanyaan "untuk apa aku ada?" menemukan landasan definisi dalam wahyu ilahi yang termaktub dalam Al-Quran, khususnya melalui Surah Adh-Dhariyat ayat 56 yang menyatakan, *"Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka mendengarkan kepada-Ku."* Ayat ini menjadi landasan utama dalam memahami tujuan penciptaan manusia, bukan hanya sebagai makhluk biologis, tetapi juga sebagai entitas spiritual yang memiliki tugas dan tanggung jawab dalam alam semesta dengan Sang Pencipta.

Interpretasi terhadap ayat ini dalam berbagai tafsir Al-Quran menegaskan bahwa ibadah yang dimaksud tidaklah terbatas pada ritual formal semata seperti shalat, puasa, zakat, dan haji meskipun ritual-ritual ini merupakan tiang agama dan manifestasi konkret dari ketaatan. Lebih jauh lagi, *"ibadah"* dalam konteks ayat ini dipahami secara komprehensif dan holistik, mencakup seluruh aspek

kehidupan manusia yang dijalani dengan kesadaran penuh akan kehadiran Allah (*ihsan*) dan diabdikan untuk meraih keridaan-Nya. Setiap aktivitas, mulai dari mencari nafkah, menuntut ilmu, berinteraksi sosial, hingga mengelola alam, dapat bernilai ibadah apabila dilandasi niat yang ikhlas karena Allah dan dilaksanakan sesuai dengan tuntunan-Nya. Konsep ini mengubah seluruh paradigma kehidupan di dunia, dari sekadar perjuangan memenuhi kebutuhan materiil menjadi sebuah perjalanan spiritual yang berkelanjutan menuju kedekatan Ilahi.³²¹

Dalam tradisi Tasawwuf, yang merupakan dimensi esoteris atau batiniah dari ajaran Islam, makna ibadah dan tujuan penciptaan ini digali lebih dalam lagi. Para sufi melihat 'ibadah' lebih dari sekedar melakukan perintah dan menjauhi larangan; mereka memahami tujuan penciptaan sebagai realisasi '*ubudiyah*', yakni kondisi penghambaan yang total dan sadar penuh. Ini adalah keadaan di mana merasakan jiwa bergantung mutlak kepada Allah, hidup dalam kesadaran akan kehadiran-Nya (*muraqabah*), dan didorong oleh cinta yang mendalam (*mahabbah*) serta kerinduan untuk bersatu dengan-Nya (*shawq*). Tujuan akhir perjalanan spiritual (*suluk*) ini adalah *ma'rifah billah*, pengenalan mendalam dan langsung terhadap Allah melalui pengalaman spiritual, yang diyakini sebagai puncak dari realisasi '*ubudiyah*'.³²² Eksistensi manusia adalah sebuah kesempatan unik untuk menempuh jalan menuju pengenalan dan kedekatan dengan Realitas Tertinggi.

Selain 'ibadah' atau 'ubudiyah', tujuan keberadaan manusia juga sering dikaitkan dengan konsep *khalifah* (wakil atau pengelola) Allah

di bumi, sebagaimana disebutkan dalam Surah Al-Baqarah ayat 30. Peran kekhalifahan ini menempatkan pada posisi sentral dalam tata kelola alam semesta, diberikan amanah untuk memakmurkan bumi, kesetiaan, dan memberikan kebaikan. Dari sudut pandang tasawwuf, kekhalifahan bukan hanya tentang kekuasaan atau manajemen lahiriah, tetapi juga tentang kemampuan manusia untuk menjadi cermin (mazhar) Nama-nama dan Sifat-sifat Ilahi di alam semesta ini. Manusia, dengan potensi spiritualnya, mampu merealisasikan sifat-sifat seperti Rahman (Maha Pengasih), Rahim (Maha Penyayang), 'Alim (Maha Mengetahui), dan lainnya dalam tindakan dan karakternya di dunia.³²³ Dengan memahami dan menunaikan peran ini, manusia tidak hanya mendengarkan secara vertikal kepada Tuhan, tetapi juga secara horizontal kepada sesama makhluk dan alam, menjadikan seluruh kehidupannya sebagai representasi Keagungan Ilahi. Tujuan utamanya adalah untuk mengenal Allah, mencintai-Nya, dan mengabdikan seluruh diri hati, pikiran, dan tindakan—untuk-Nya, baik melalui ritual formal, pengabdian dalam kehidupan sehari-hari, maupun melalui perjalanan batin menuju kesadaran penuh akan Kehadiran Ilahi. Jalan ini bukanlah jalan yang pasif, melainkan membutuhkan perjuangan melawan hawa nafsu (jihad al-nafs), kesabaran, keikhlasan, dan bimbingan spiritual. Terwujudnya tujuan ini memberikan makna mendalam bagi setiap detik kehidupan, mengubah kesulitan menjadi tangga menuju kedekatan, dan menjadikan dunia sebagai ladang amal menuju kebahagiaan abadi. Keberadaan manusia adalah sebuah undangan untuk kembali ke

Sumber segala sumber, melalui jalur penghambaan yang sadar, cinta, dan pengenalan yang mendalam.³²⁴

Menyembah Lebih dari Sekadar Ritual

Menyembah, dalam konteks spiritualitas Islam, seringkali direduksi menjadi serangkaian gerakan dan bacaan yang diulang-ulang secara rutin. Namun, hakikat menyembah atau beribadah jauh melampaui sekedar ritualistik yang kosong dari makna. Ibadah, dalam perspektif yang lebih mendalam, merupakan wujud penghayatan, pengabdian total, dan upaya intensif untuk mengenali diri di hadapan Sang Pencipta. Pandangan ini selaras dengan ajaran tasawuf yang menekankan dimensi esoteris dalam praktik keagamaan. Abdul Qadir al-Jilani, tokoh sufi berpengaruh, dengan tegas menyatakan bahwa ibadah yang sejati seharusnya dihilangkan pada penghayatan cinta dan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT, serta membawa individu pada kesadaran yang hakiki akan keagungan-Nya³²⁵. Praktik menyembah harus dipahami sebagai sebuah proses transformasi spiritual yang secara holistik mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seorang hamba, bukan sekedar kewajiban formal yang digugurkan.

Lebih jauh lagi, pemahaman ibadah lebih dari sekedar ritual dapat ditelusuri dalam berbagai sumber teologis Islam. Al-Qur'an, sebagai sumber utama ajaran Islam, secara konsisten menekankan pentingnya *khusyu'* dan *tadabbur* (perenungan) dalam setiap bentuk ibadah. Misalnya, dalam pelaksanaan shalat, umat Islam tidak hanya diperintahkan untuk melakukan gerakan fisik dan melafalkan bacaan tertentu, namun juga untuk menghadirkan hati

dan pikiran sepenuhnya kepada Allah SWT. Firman Allah dalam Surat Al-Mu'minun ayat 2 menyatakan, “*Sungguh beruntungnya orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khushyuk dalam shalatnya.*” Ayat ini dengan jelas mengindikasikan bahwa kualitas ibadah sangat ditentukan oleh tingkat kekhusyuan, yang merupakan manifestasi dari penghayatan spiritual yang mendalam. Senada dengan itu, hadis-hadis Nabi Muhammad SAW juga seringkali menekankan dimensi batiniah dalam ibadah. Salah satu hadis yang terkenal, yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim, menyebutkan tentang konsep *ihsan*, yaitu beribadah kepada Allah seolah-olah melihat-Nya, dan jika tidak mampu mencapai tingkatan itu, maka yakinlah bahwa Allah selalu melihat kita³²⁶. Konsep *ihsan* ini menunjuk pada kualitas kesadaran dan kehadiran hati yang penuh dalam beribadah, sebuah tingkatan yang jauh melampaui sekadar pelaksanaan ritual lahiriah. Dalam konteks tasawuf, dimensi batiniah ibadah mendapatkan penekanan yang lebih signifikan. Para sufi meyakini bahwa tujuan utama ibadah adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT (*taqarrub ila Allah*) dan mencapai penyatuan spiritual (*ittihad* atau *fana*). Untuk mencapai tujuan ini, ibadah tidak boleh hanya menjadi rutinitas mekanis, tetapi harus menjadi sarana untuk membersihkan hati (*tazkiyatun nafs*), mengendalikan hawa nafsu, dan mengembangkan kualitas-kualitas spiritual seperti sabar, syukur, dan tawadhu'. Ibnu Athaillah dalam kitab *Al-Hikam* juga menyoroti pentingnya menghadirkan hati dalam ibadah dan menjadikan ibadah sebagai sarana untuk meraih *ma'rifat* (pengetahuan

spiritual) tentang Allah SWT³²⁷. Lebih lanjut, para sufi mengembangkan berbagai metode dan praktik spiritual, seperti *dzikir* (mengingat Allah), *tafakur* (kontemplasi), dan *muhasabah* (introspeksi diri), yang bertujuan untuk memperdalam penghayatan ibadah dan membawa individu pada pengalaman spiritual yang lebih intens. Praktik-praktik ini merupakan upaya konkret untuk mentransformasi ibadah dari sekedar ritual menjadi sebuah perjalanan spiritual yang bermakna.

Pentingnya memahami ibadah lebih dari sekedar ritual juga memiliki implikasi yang luas dalam kehidupan sehari-hari seorang Muslim. Ketika ibadah dipahami hanya sebagai serangkaian tindakan rutin, maka potensi transformatifnya akan tereduksi. Namun, ketika ibadah dihayati sebagai bentuk pengabdian yang mendalam dan upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, maka ia akan memahami seluruh aspek kehidupan. Individu yang menghayati ibadahnya dengan benar akan tercermin dalam akhlaknya yang mulia, interaksinya yang positif dengan sesama manusia, dan kontribusinya yang konstruktif bagi masyarakat. Ibadah yang transformatif akan mendorong seseorang untuk senantiasa berbuat kebaikan, menjauhi kemungkaran, dan menegakkan keadilan. Ibadah tidak hanya menjadi kewajiban individu, tetapi juga menjadi kekuatan moral dan sosial yang mendorong terciptanya masyarakat yang lebih baik.

Menyembah Allah SWT hendaknya dipahami sebagai sebuah spektrum pengalaman spiritual yang luas dan mendalam, jauh melampaui batasan ritualistik yang sempit. Ibadah adalah

perwujudan cinta, syukur, pengabdian, dan upaya untuk mengenali diri di hadapan Sang Pencipta. Perspektif sufi, dengan penekanan pada dimensi batiniah ibadah, memberikan wawasan yang berharga dalam memahami hakikat ibadah yang transformatif. Dengan menghayati ibadah secara mendalam, seorang muslim tidak hanya menjalankan kewajiban agama, tetapi juga menjalani sebuah perjalanan spiritual yang akan membawa kedekatan dengan Allah SWT, pembentukan karakter yang mulia, dan kontribusi positif bagi kehidupan bersama. Pemahaman yang komprehensif tentang ibadah ini sangat relevan dalam konteks kehidupan modern, di mana spiritualitas sering kali terpinggirkan oleh rutinitas dan materialisme. Mengembalikan hakikat ibadah pada dimensi spiritualnya adalah langkah penting untuk meraih kebahagiaan hakiki dan keberkahan dalam hidup.

Jin dan Manusia: Dua Ciptaan, Satu Tujuan

Dalam lanskap kosmos yang luas menurut perspektif Islam, keberadaan tidak hanya didominasi oleh alam semesta fisik yang teramati, namun juga oleh dimensi metafisik yang dihuni oleh berbagai makhluk ciptaan Allah. Di antara entitas-entitas non-fisik ini, jin menempati posisi yang unik dan signifikan, berdampingan namun berbeda dari umat manusia. Al-Qur'an dan tradisi kenabian (*Sunnah*) menguraikan bahwa jin dan manusia merupakan dua kategori makhluk yang diciptakan dengan esensi dan tanggung jawab yang khas, namun keduanya terikat dalam tujuan eksistensial yang sama: pengabdian dan penyembahan kepada Allah.

Perbedaan fundamental antara jin dan manusia pertama kali digariskan dalam narasi penciptaan. Al-Qur'an secara eksplisit menyatakan bahwa jin diciptakan dari "api yang menyala" (*mārijin min nār*)³²⁸, sementara manusia dibentuk dari tanah liat kering³²⁹. Perbedaan materi asal ini mengimplikasikan perbedaan dalam sifat dan karakteristik inheren. Secara tradisional, dalam literatur Islam, jin digambarkan memiliki kemampuan untuk bergerak dengan kecepatan tinggi, menembus batasan fisik yang membatasi manusia, dan memiliki rentang hidup yang jauh lebih panjang³³⁰. Meskipun demikian, penting untuk dicatat bahwa rincian spesifik mengenai sifat dan kemampuan jin masih berada dalam ranah *ghayb* (alam gaib), yang mana manusia hanya memiliki pengetahuan terbatas yang bersumber dari wahyu Ilahi.

Kendati terdapat perbedaan dalam aspek ontologis, Al-Qur'an menegaskan bahwa tujuan penciptaan jin dan manusia terpusat pada satu poros yang sama, yaitu *'ibadah* kepada Allah. Surah Adz-Dzariyat ayat 56 secara jelas menyatakan, "*Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku.*"³³¹ Ayat ini menjadi landasan teologis krusial yang menjelaskan bahwa esensi keberadaan kedua jenis makhluk ini adalah penghambaan total kepada Sang Khalik. Ibadah dalam konteks ini tidak hanya terbatas pada ritual-ritual formal seperti shalat, puasa, zakat, dan haji, tetapi juga mencakup seluruh spektrum kehidupan yang diorientasikan untuk meraih ridha Allah. Menurut Yusuf Qardhawi, konsep *ibadah* dalam Islam adalah konsep yang sangat luas dan komprehensif, mencakup segala

bentuk ketaatan, kepatuhan, dan pengabdian yang dilakukan semata-mata karena Allah, baik dalam dimensi ritual maupun sosial³³².

Dalam konteks tujuan penciptaan yang sama ini, baik jin maupun manusia dihadapkan pada ujian dan tanggung jawab moral yang inheren dalam status sebagai makhluk mukallaf (makhluk yang dibebani hukum). Keduanya diberi akal dan kehendak bebas yang memungkinkan mereka untuk memilih antara jalan kebenaran dan kesesatan, antara ketaatan dan kemaksiatan. Surah Al-Mulk ayat 2 menegaskan dimensi ujian ini, "*Yang menciptakan mati dan hidup, untuk menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya.*"³³³ Ayat ini, meskipun secara tekstual ditujukan kepada manusia, dapat diperluas implikasinya kepada jin, mengingat tujuan penciptaan yang sama dan tanggung jawab *ibadah* yang dibebankan kepada keduanya. Ibn Taimiyah, dalam *Majmu' al-Fatawa*, menekankan bahwa meskipun terdapat perbedaan dalam substansi dan karakteristik, baik jin maupun manusia memiliki kesempatan yang sama untuk beriman kepada Allah dan menjalani kehidupan yang bermakna sesuai dengan petunjuk agama. Ia berargumen bahwa keadilan Allah termanifestasi dalam pemberian beban syariat yang sesuai dengan kapasitas masing-masing makhluk, dan dalam memberikan peluang yang setara untuk meraih kebahagiaan dunia dan akhirat melalui *ibadah* dan ketaatan³³⁴.

Interaksi antara jin dan manusia dalam kerangka tujuan *ibadah* ini menghadirkan dinamika yang kompleks dan menarik. Dalam Al-Qur'an dan Sunnah, digambarkan bahwa jin

memiliki kemampuan untuk mempengaruhi manusia, baik secara positif maupun negatif. Bisikan setan dari golongan jin (*waswas*) seringkali menjadi ujian bagi keimanan manusia³³⁵. Namun, di sisi lain, terdapat pula jin Muslim yang beriman dan mengajak kepada kebaikan, sebagaimana dikisahkan dalam Surah Al-Jinn³³⁶. Interaksi antara kedua jenis makhluk ini menjadi arena ujian bagi manusia dalam mempraktikkan *ibadah* dan menjaga diri dari godaan dan pengaruh negatif. Para ahli tasawuf seperti Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin*, mengingatkan bahwa kewaspadaan terhadap tipu daya setan dari golongan jin merupakan bagian integral dari perjuangan spiritual (*mujahadah*) seorang Muslim dalam mencapai kesempurnaan *ibadah*³³⁷.

Jin dan manusia, meskipun berbeda dalam asal penciptaan dan karakteristik, terikat dalam tujuan eksistensial yang sama menurut perspektif Islam, yaitu *ibadah* kepada Allah. Tujuan penciptaan yang sama ini meniscayakan tanggung jawab moral dan spiritual yang setara bagi keduanya, serta membuka ruang interaksi yang dinamis dalam konteks ujian dan penghambaan. Pemahaman yang mendalam mengenai relasi antara jin dan manusia dalam kerangka teologis Islam ini dapat memberikan perspektif yang lebih komprehensif dalam memahami kompleksitas alam semesta ciptaan Allah dan urgensi *ibadah* sebagai inti dari eksistensi setiap makhluk yang berakal dan berkehendak.

Ibadah sebagai Identitas Diri

Ibadah, dalam berbagai tradisi keagamaan, seringkali dipandang sebagai seperangkat kewajiban ritual yang harus dipenuhi oleh

pemeluknya. Namun, pemahaman yang lebih mendalam mengungkap bahwa ibadah memiliki peran yang jauh lebih signifikan dari sekadar pemenuhan kewajiban. Ia meresap ke dalam inti keberadaan individu, membentuk kesadaran, moralitas, dan pada akhirnya, identitas diri. Pandangan tradisional seringkali membatasi ibadah pada tindakan-tindakan ritualistik yang bersifat eksternal. Namun, perspektif yang lebih kontemporer dan mendalam melihat ibadah sebagai sebuah spektrum pengalaman yang luas, mencakup dimensi internal dan eksternal, individu dan sosial. Michael Sells, dalam karyanya, menegaskan bahwa ibadah memiliki kekuatan transformatif yang membentuk kesadaran dan moralitas individu, yang pada gilirannya memanifestasikan diri dalam perilaku sosial. Sells menyatakan, "*Agama, melalui ritual dan praktik ibadah, membentuk struktur kesadaran dan kerangka moral individu.*"³³⁸ Lebih lanjut, ibadah tidak hanya dipahami sebagai serangkaian tindakan mekanis, tetapi sebagai dialog aktif antara individu dengan yang transenden, sebuah proses yang mengarah pada pemurnian jiwa dan peningkatan kualitas spiritual. Konsep *ihsan* dalam tradisi Islam, yang berarti beribadah kepada Allah seolah-olah melihat-Nya, atau jika tidak mampu melihat-Nya, maka meyakini bahwa Allah melihatnya, menggambarkan dimensi internal dan kualitas ibadah yang melampaui sekadar pemenuhan kewajiban formal. Hadis riwayat Imam Muslim menjelaskan hakikat *ihsan* ini sebagai inti dari kualitas ibadah yang mendalam.³³⁹

Praktik ibadah yang dilakukan secara konsisten memiliki dampak signifikan dalam membentuk kesadaran dan moralitas individu.

Melalui ibadah, individu secara teratur diingatkan akan nilai-nilai luhur dan prinsip-prinsip etika yang dianut oleh agama yang diyakininya. Misalnya, ibadah salat dalam Islam, yang dilakukan lima kali sehari, tidak hanya merupakan kewajiban ritual, tetapi juga berfungsi sebagai pengingat konstan akan kehadiran Tuhan dan tuntunan moral yang terkandung dalam ajaran Islam. Menurut Abdul Qadir al-Jailani, seorang tokoh sufi terkemuka, ibadah yang dilakukan dengan penuh kesadaran akan membawa individu pada tingkat spiritual yang lebih tinggi dan memancarkan akhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari. Al-Jailani menulis, *"Ibadah yang hakiki adalah ibadah yang dilakukan dengan hati yang hadir, memahami makna dan tujuan dari setiap tindakan, sehingga ibadah tersebut menjadi cahaya yang menerangi jalan hidupnya."*³⁴⁰ Ibadah bukan hanya sekadar formalitas, tetapi merupakan proses internalisasi nilai-nilai moral dan spiritual yang membentuk karakter individu.

Selain membentuk identitas individu, ibadah juga memainkan peran penting dalam membangun rasa kebersamaan dan solidaritas di antara anggota komunitas yang memiliki keyakinan yang sama. Ibadah berjamaah, seperti salat berjamaah dalam Islam atau perayaan keagamaan bersama dalam tradisi lain, menciptakan ruang sosial di mana individu merasa terhubung satu sama lain melalui pengalaman spiritual yang sama. Emile Durkheim, dalam studinya tentang agama, menekankan fungsi sosial agama dalam menciptakan solidaritas dan kohesi sosial. Durkheim berpendapat bahwa ritual keagamaan bersama memperkuat ikatan sosial dan mempertegas identitas kolektif suatu kelompok.³⁴¹ Dalam konteks

ini, ibadah menjadi simbol pemersatu yang melampaui perbedaan-perbedaan individual dan membangun identitas komunal yang kuat. Rasa kebersamaan ini tidak hanya terbatas pada dimensi spiritual, tetapi juga meluas pada dimensi sosial, ekonomi, dan politik, membentuk jaringan dukungan dan solidaritas yang kokoh dalam masyarakat.

Lebih jauh lagi, ibadah dapat dipandang sebagai sarana pembinaan karakter dan pencarian jati diri. Melalui praktik ibadah, individu dilatih untuk mengembangkan disiplin diri, kesabaran, kejujuran, dan nilai-nilai luhur lainnya yang dianggap penting dalam agama yang dianutnya. Ibadah puasa, misalnya, tidak hanya menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga melatih pengendalian diri terhadap hawa nafsu dan keinginan duniawi, sehingga memperkuat karakter dan spiritualitas. Menurut Jalaluddin Rumi, tokoh sufi terkenal lainnya, ibadah merupakan jalan untuk membersihkan diri dari sifat-sifat buruk dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Rumi menulis, *"Ibadah adalah tangga untuk naik menuju kehadiran Ilahi, setiap langkahnya adalah pembersihan diri dari debu-debu duniawi."*³⁴² Proses ibadah yang dilakukan secara konsisten dan penuh kesungguhan akan membawa individu pada pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri, tujuan hidup, dan hubungannya dengan Tuhan, sehingga memperkuat identitas diri yang berakar pada nilai-nilai spiritual.

Ibadah, dalam perspektif yang komprehensif, jauh melampaui sekadar kewajiban ritual. Ia merupakan elemen fundamental dalam pembentukan identitas diri, baik secara individual maupun sosial.

Praktik ibadah yang konsisten membentuk kesadaran dan moralitas individu, memperkuat solidaritas sosial dan identitas komunitas, serta menjadi sarana pembinaan karakter dan pencarian jati diri. Memahami ibadah dalam konteks yang lebih luas ini memungkinkan individu untuk menghayati praktik keagamaan mereka secara lebih bermakna dan mendalam, serta mengoptimalkan potensi transformatif ibadah dalam membentuk pribadi yang berintegritas dan berkontribusi positif bagi masyarakat. Kajian tentang ibadah sebagai pembentuk identitas diri memiliki relevansi yang signifikan dalam memahami dinamika hubungan antara agama, individu, dan masyarakat.

Hidup dalam Bingkai Penghambaan

Konsep penghambaan dalam tradisi tasawuf seringkali disalahpahami sebagai bentuk kepasrahan pasif yang menafikan peran aktif individu dalam kehidupan. Persepsi ini perlu dikaji ulang secara mendalam, mengingat ajaran tasawuf justru menawarkan kerangka penghambaan sebagai jalan pencerahan jiwa dan realisasi potensi kemanusiaan secara paripurna. Esensi penghambaan dalam tasawuf bukanlah tentang merendahkan diri atau meniadakan ikhtiar manusiawi. Sebaliknya, ia merupakan pengakuan total akan ketergantungan diri kepada Sang Pencipta, Allah SWT, sebagai sumber segala eksistensi dan ketentuan. Pengakuan ini meniscayakan sikap tunduk dan patuh terhadap perintah-Nya, serta penerimaan yang tulus atas segala takdir yang digariskan. Namun, penerimaan ini bukanlah bentuk kepasrahan tanpa usaha. Dalam ranah tasawuf, penghambaan justru menjadi motivasi untuk

mengoptimalkan potensi diri sebagai manifestasi syukur atas nikmat Allah. Individu yang menghayati penghambaan akan terdorong untuk berbuat yang terbaik dalam segala aspek kehidupannya, sebagai wujud ibadah dan pengabdian kepada Sang Khaliq. Hal ini senada dengan pandangan Imam al-Ghazali yang menekankan bahwa hakikat ibadah tidak hanya terbatas pada ritual formal, tetapi meliputi seluruh aktivitas kehidupan yang diniatkan untuk mendekatkan diri kepada Allah.³⁴³

Lebih lanjut, konsep penghambaan dalam tasawuf menekankan pengembangan kualitas-kualitas luhur dalam diri individu. Kebijaksanaan (*hikmah*) muncul sebagai buah dari kesadaran akan keterbatasan diri di hadapan keagungan Allah. Kesabaran (*shabr*) menjadi landasan dalam menghadapi ujian dan cobaan hidup, dengan keyakinan bahwa setiap ketentuan Allah mengandung hikmah tersembunyi. Pemahaman mendalam tentang kehidupan (*ma'rifah*) tumbuh seiring dengan perjalanan spiritual dalam menghayati penghambaan. Dalam konteks ini, Ali ibn Abi Thalib – sebagaimana dikutip dalam berbagai sumber tafsir – menegaskan bahwa kehidupan itu sendiri adalah kesempatan emas untuk beribadah kepada Allah dalam setiap dimensinya. Bukan hanya dalam ritual peribadatan khusus, melainkan juga dalam pekerjaan sehari-hari, interaksi sosial, hingga aktivitas personal.³⁴⁴ Pandangan ini mengisyaratkan bahwa seluruh aspek kehidupan, jika diorientasikan dengan niat yang tulus karena Allah, dapat menjelma menjadi sarana mendekatkan diri kepada-Nya.

Penghambaan yang hakiki juga meniscayakan adanya rasa syukur (*syukur*) yang mendalam atas segala nikmat Allah. Rasa syukur ini tidak hanya diucapkan secara lisan, tetapi diwujudkan dalam tindakan nyata berupa pemanfaatan nikmat Allah di jalan yang diridhai-Nya. Individu yang bersyukur akan senantiasa berupaya untuk memaksimalkan potensi diri, menjaga amanah yang diberikan, dan memberikan manfaat kepada sesama. Penghambaan tidaklah mengekang potensi individu, melainkan justru mengarahkannya pada tujuan yang lebih mulia dan bermakna, yaitu pengabdian kepada Allah dan pelayanan kepada sesama manusia. Konsep ini selaras dengan prinsip keseimbangan (*tawazun*) dalam Islam, yang menekankan pentingnya harmoni antara aspek spiritual dan material, antara hubungan dengan Allah (*hablun min Allah*) dan hubungan dengan sesama manusia (*hablun min an-nas*).³⁴⁵

Menghidupkan konsep penghambaan dalam bingkai tasawuf berarti membangun sebuah arsitektur kehidupan yang kokoh, berlandaskan pada kesadaran akan keberadaan Allah dalam setiap aspek kehidupan. Kehidupan bukan lagi sekadar rangkaian aktivitas duniawi yang terpisah dari dimensi spiritualitas, melainkan sebuah perjalanan suci menuju pengabdian yang lebih tinggi. Fokus tidak hanya tertuju pada pencapaian individual semata, tetapi juga pada penguatan relasi yang harmonis dengan Sang Pencipta dan sesama makhluk. Paradigma penghambaan ini menawarkan perspektif holistik dalam menjalani kehidupan, di mana setiap tindakan dan keputusan didasari oleh nilai-nilai spiritual dan etika yang luhur. Pada akhirnya, hidup dalam bingkai penghambaan, sebagaimana

dipahami dalam tasawuf, bukanlah bentuk pengekanan diri, melainkan jalan menuju pembebasan jiwa yang sejati, menuju kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat.

Perjalanan Menuju Diri Sejati

Dalam wacana psikologi modern, konsep diri seringkali dikaitkan dengan bagaimana individu mempersepsikan dan menilai dirinya sendiri, yang tidak jarang terpengaruh oleh konstruksi sosial dan ekspektasi lingkungan. Namun, dalam tradisi Islam, konsep diri memiliki dimensi yang jauh lebih dalam dan transenden. Ia tidak lagi terfokus pada upaya pencitraan diri atau membangun citra tertentu di mata orang lain, melainkan pada penemuan jati diri yang hakiki dan orisinal, sebagaimana yang dikehendaki oleh Sang Pencipta. Penemuan diri ini bukanlah proses instan, melainkan sebuah perjalanan spiritual yang berkelanjutan, berakar pada fondasi keimanan kepada Allah SWT.

Landasan utama konsep diri dalam Islam bersumber pada fitrah, sebuah potensi bawaan yang dianugerahkan Allah SWT kepada setiap manusia sejak kelahirannya. Fitrah ini merupakan naluri dasar yang secara inheren mengarahkan manusia kepada pengenalan dan penghambaan kepada Tuhan. Al-Quran secara eksplisit menyatakan hal ini dalam Surah Ar-Rum ayat 30: *"Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam); (sesuai) fitrah Allah disebabkan Dia telah menciptakan manusia (menurut fitrah itu). Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah. Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui."* (QS. Ar-Rum: 30). Ayat ini menegaskan bahwa fitrah adalah identitas asli manusia di hadapan Allah SWT. Ia merupakan potensi kebaikan dan kecenderungan

untuk bertauhid yang telah terpatrit dalam jiwa setiap insan. Konsep diri dalam Islam, berawal dari pengakuan terhadap fitrah ini dan upaya untuk mengembangkannya agar selaras dengan kehendak Allah SWT. Penemuan diri yang sejati dalam perspektif Islam adalah proses mengembalikan diri kepada fitrah asali ini, melepaskan diri dari segala bentuk distorsi dan ilusi yang menjauhkan manusia dari hakikat dirinya sebagai hamba Allah.

Berbeda dengan pandangan konsep diri yang cenderung antroposentris, konsep diri dalam Islam bersifat teosentris. Pusat orientasinya bukanlah pada ego atau kepentingan diri sendiri, melainkan pada Allah SWT sebagai tujuan akhir. Individu muslim memahami bahwa keberadaannya di dunia ini bukanlah suatu kebetulan, melainkan memiliki tujuan mulia, yaitu untuk beribadah dan mengabdikan kepada Allah SWT. Pemahaman ini memberikan kerangka makna yang kokoh bagi konsep diri, yang tidak lagi terombang-ambing oleh fluktuasi penilaian manusia atau perubahan tren sosial. Sebaliknya, konsep diri yang berakar pada keimanan memberikan stabilitas dan kepastian identitas, karena ia bersumber dari relasi yang abadi dengan Sang Pencipta.

Proses penemuan diri dalam Islam melibatkan serangkaian upaya spiritual dan intelektual. Salah satu aspek penting adalah *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), yaitu proses membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dan menghiasi diri dengan akhlak mulia. Imam Al-Ghazali dalam karya monumentalnya *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa *tazkiyatun nafs* merupakan jalan utama untuk mencapai kebahagiaan dan kedekatan dengan Allah SWT. Proses ini melibatkan introspeksi diri (*muhasabah*),

pengendalian diri (*mujahadah*), dan refleksi mendalam terhadap makna kehidupan dan tujuan penciptaan.

Selain *tazkiyatun nafs*, pemahaman yang mendalam terhadap ajaran Islam melalui Al-Quran dan Sunnah juga memainkan peran krusial dalam penemuan konsep diri. Al-Quran sebagai petunjuk hidup memberikan panduan yang jelas tentang siapa manusia di hadapan Allah SWT, apa tugas dan perannya di dunia ini, serta bagaimana seharusnya ia berinteraksi dengan sesama manusia dan alam semesta. Hadis-hadis Nabi Muhammad SAW juga memberikan contoh konkret tentang bagaimana mengamalkan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam memahami dan mengembangkan konsep diri yang positif dan konstruktif.

Konsep diri dalam Islam juga menekankan dimensi sosialitas dan tanggung jawab. Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup terisolasi dari lingkungannya. Islam mengajarkan bahwa individu memiliki tanggung jawab moral dan sosial terhadap keluarga, masyarakat, dan bahkan seluruh umat manusia. Konsep *ukhuwah Islamiyah* (persaudaraan Islam) menekankan pentingnya solidaritas, kerjasama, dan saling menolong antar sesama muslim. Kesadaran akan tanggung jawab sosial ini menjadi bagian integral dari konsep diri muslim, yang tidak hanya berorientasi pada pengembangan diri secara individual, tetapi juga pada kontribusi positif bagi kemaslahatan umat.

Kontras dengan konsep diri yang berorientasi pada pencitraan atau *self-image*, konsep diri dalam Islam menekankan pada *self-discovery*. Pencitraan seringkali bersifat permukaan dan temporer, tergantung pada persepsi orang lain dan standar sosial yang terus

berubah. Ia dapat menjadi sumber kecemasan dan ketidakstabilan identitas, karena individu terus menerus berusaha untuk memenuhi ekspektasi eksternal dan membangun citra yang ideal di mata publik. Sebaliknya, penemuan diri dalam Islam adalah proses yang mendalam dan otentik, berakar pada nilai-nilai spiritual dan moral yang abadi. Ia tidak tergantung pada validasi eksternal, melainkan pada hubungan pribadi dengan Allah SWT dan kesadaran akan potensi fitrah yang telah dianugerahkan-Nya.

Dalam konteks modern yang dipenuhi dengan budaya populer dan media sosial yang seringkali mempromosikan nilai-nilai materialisme dan individualisme, konsep diri dalam Islam menawarkan perspektif alternatif yang lebih bermakna dan berkelanjutan. Ia mengajak individu untuk mencari kebahagiaan dan pemenuhan diri yang sejati bukan pada pengakuan manusia atau pencapaian duniawi semata, melainkan pada kedekatan dengan Allah SWT dan realisasi potensi fitrah yang telah ditanamkan dalam diri. Konsep diri dalam Islam bukan sekadar konstruksi psikologis, melainkan sebuah paradigma spiritual yang membimbing manusia menuju penemuan jati diri yang hakiki, identitas yang kokoh, dan kehidupan yang bermakna di dunia dan akhirat.

Mengenal Diri untuk Mengenal Tuhan

Dalam ranah pemikiran spiritual dan filosofis, konsep mengenai pengenalan diri (*ma'rifat al-nafs*) memegang peranan sentral sebagai jembatan esensial menuju pengenalan Tuhan (*ma'rifatullah*). Paradigma ini, yang didengungkan secara luas oleh para cendekiawan muslim, khususnya dalam tradisi tasawuf, menggarisbawahi bahwa manusia sebagai mikrokosmos

menyimpan kunci untuk memahami makrokosmos ilahi. Proses internalisasi dan refleksi diri dipandang bukan hanya sebagai latihan psikologis, melainkan sebagai perjalanan spiritual yang mendalam, yang mengantarkan individu pada realitas ketuhanan yang transenden.

Pengenalan diri dalam konteks sufistik melampaui pemahaman diri secara fisik, psikologis, dan intelektual semata. Ia melibatkan penjelajahan dimensi terdalam dari eksistensi manusia, termasuk ruh, kalbu, dan potensi spiritual yang melekat dalam diri setiap individu. Konsep ini didefinisikan pada keyakinan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk yang terbaik-baiknya (*ahsan taqwim*) dan dianugerahi potensi ilahiah yang merupakan representasi atau cerminan (*mazhar*) dari sifat-sifat Tuhan di muka bumi. Potensi ini seringkali tersembunyi di balik lapisan ego (*nafs*) dan keabadian duniawi, sehingga memerlukan upaya sadar untuk menggali dan mengaktualisasikannya.

Ulama terkemuka, Imam Al-Ghazali, dalam karya monumentalnya, *Ihya Ulumuddin* , menegaskan korelasi yang kuat antara pengenalan diri dan pengenalan Tuhan. Ungkapan masyhurnya, "*Siapa yang mengenal dirinya, maka ia akan mengenal Tuhannya*,"³⁴⁶ bukan sekadar pernyataan retorik, melainkan sebuah prinsip fundamental dalam ajaran tasawuf. Kalimat ini mengisyaratkan bahwa pemahaman yang mendalam tentang kompleksitas dan potensi diri manusia merupakan prasyarat penting untuk memahami keagungan dan kemahaesaan Sang Pencipta. Dalam konteks ini, pengenalan diri menjadi sebuah metodologi

spiritual, sebuah peta jalan internal yang mengarahkan pejalan spiritual (*salik*) menuju hadirat ilahi.

Lalu, bagaimana pengenalan diri dapat mengantarkan pada pengenalan Tuhan? Mekanisme ini dapat dipahami melalui beberapa aspek:

1. Refleksi terhadap Ciptaan Tuhan dalam Diri Manusia: Manusia diciptakan sebagai miniatur alam semesta (*alam saghir*), yang mencerminkan kualitas dan hukum-hukum yang berlaku di alam semesta yang lebih besar (*alam kabir*). Dengan kompleksitas sistem tubuh, keajaiban akal, dan kedalaman emosi, individu dapat menangkap jejak-jejak kebijaksanaan, kekuasaan, dan kasih sayang Tuhan yang termanifestasi dalam dirinya sendiri. Proses ini sejalan dengan anjuran Al-Quran untuk mereproduksi ciptaan Allah sebagai bukti kebesaran-Nya. Firman Allah dalam Surah Adz-Dzariyat ayat 21: "*Dan juga pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?*"³⁴⁷ ayat ini secara eksplisit mendorong manusia untuk merefleksikan diri sebagai jalan untuk memahami tanda-tanda kekuasaan Allah.
2. Penyingkapan Sifat-Sifat Tuhan dalam Diri Manusia: Menurut ajaran tasawuf, manusia diciptakan dalam citra Tuhan (*'ala suratihi*), yang berarti bahwa manusia memiliki potensi untuk mewujudkan sifat-sifat ilahiah, seperti ilmu, kekuatan, keindahan, dan keadilan, dalam kapasitas yang terbatas. Dengan mengenali dan mengembangkan potensi-potensi ini, individu secara tidak langsung mengenali sifat-sifat Tuhan yang menjadi sumber dari segala kesempurnaan. Proses ini meliputi latihan

spiritual untuk membersihkan diri dari sifat-sifat tercela (*mazmumah*) dan menyempurnakan diri dengan sifat-sifat terpuji (*mahmudah*), yang pada akhirnya mendekatkan diri pada kesempurnaan ilahi.

3. Pengalaman Kehadiran Tuhan dalam Kalbu: Tasawuf tekanan pentingnya hati (*qalb*) sebagai pusat spiritual dan tempat terjalinnya hubungan langsung antara hamba dan Tuhannya. Melalui praktik-praktik spiritual seperti zikir, meditasi (*tafakkur*), dan *muhasabah* (introspeksi), kalbu dibersihkan dari karat dosa dan noda duniawi, sehingga menjadi wadah yang layak untuk menerima pancaran cahaya ilahi (*tajalli ilahi*). Ketika kalbu telah bersih dan jernih, individu dapat merasakan kehadiran Tuhan secara langsung di dalam batinnya, yang merupakan puncak dari pengenalan diri dan pengenalan Tuhan. Konsep ini selaras dengan hadis qudsi yang menyatakan, *“Tidaklah langit dan bumi-Ku mampu memuat-Ku, akan tetapi hati hamba-Ku yang mukmin mampu memuat-Ku.”* Hadis ini mengisyaratkan bahwa hati manusia yang bersih adalah tempat perwujudan kehadiran Tuhan.³⁴⁸

Pengenalan diri dalam tradisi sufistik bukan sekedar latihan introspeksi psikologis, melainkan merupakan perjalanan spiritual yang esensial menuju pengenalan Tuhan. Melalui refleksi mendalam terhadap dirinya sendiri, manusia dapat mengungkap potensi ilahiah yang terpendam, memahami sifat-sifat Tuhan yang termanifestasi dalam dirinya, dan merasakan kehadiran-Nya dalam kalbu. Konsep ini memiliki landasan yang kuat dalam ajaran Islam,

sebagaimana tercermin dalam Al-Quran, hadis, dan karya-karya para ulama dan sufi ternama. Bagi individu yang mendambakan kedekatan dengan Tuhan dan pencerahan spiritual, upaya sungguh-sungguh dalam mengenal diri sendiri merupakan langkah awal yang krusial dan tak terhindarkan. Pengenalan diri adalah kunci pembuka gerbang *ma'rifatullah*, sebuah perjalanan panjang namun berharga yang akan mengantarkan manusia pada hakikat kebahagiaan dan ketenangan sejati.

Fitrah yang Ingin Pulang

Fitrah, sebuah konsep fundamental dalam ajaran Islam, merujuk pada potensi dasar dan bawaan yang dianugerahkan Allah SWT kepada setiap individu sejak kelahirannya. Lebih dari sekadar potensi biologis atau psikologis, fitrah adalah *blueprint* spiritual yang mengarah pada pengenalan dan pengabdian kepada Sang Pencipta. Doktrin Islam menegaskan bahwa manusia dilahirkan dalam keadaan suci dan cenderung kepada kebaikan, namun perjalanan kehidupan di dunia seringkali mengaburkan atau bahkan menjauhkan manusia dari fitrah aslinya. Konsep "fitrah yang ingin pulang" muncul sebagai representasi dari kerinduan mendalam dalam diri manusia untuk kembali kepada kondisi primordial tersebut, kondisi yang selaras dengan kehendak Ilahi dan tujuan penciptaannya. Kerinduan ini, disadari maupun tidak, menjadi motor penggerak intrinsik yang memotivasi individu untuk mencari makna hidup, tujuan eksistensial, dan pemahaman yang lebih dalam tentang keberadaan mereka di alam semesta. Secara etimologis, fitrah berasal dari kata *fathara* yang berarti menciptakan,

menjadikan, atau mengadakan sesuatu untuk pertama kali. Dalam konteks teologi Islam, fitrah dimaknai sebagai disposisi atau kecenderungan alami manusia terhadap kebenaran dan agama tauhid. Fitrah bukan sekadar potensi netral, melainkan potensi yang secara inheren cenderung kepada kebaikan (hanifiyah) dan pengesaan Allah SWT. Al-Quran secara eksplisit menyebutkan konsep 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) Ayat ini secara jelas menyatakan bahwa fitrah Allah adalah sesuatu yang telah diciptakan-Nya pada manusia, sebuah kecenderungan bawaan yang tidak mengalami perubahan. Tafsir dari ayat ini, sebagaimana dijelaskan dalam berbagai kitab tafsir muktabar, menguatkan pemahaman bahwa fitrah adalah potensi tauhid dan kesucian yang inheren dalam diri setiap manusia sejak dilahirkan. Ibnu Katsir dalam tafsirnya menjelaskan bahwa fitrah dalam ayat ini adalah agama Islam itu sendiri, yaitu agama yang lurus dan hanif, yang Allah SWT telah menciptakan manusia di atasnya. Senada dengan itu, Imam Al-Qurthubi dalam *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an* menyatakan bahwa fitrah adalah penciptaan awal manusia dalam keadaan siap menerima kebenaran dan mengenal Allah SWT.

Selain ayat di atas, konsep fitrah juga dikuatkan oleh hadis-hadis Nabi Muhammad SAW, diantaranya hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim: *"Tidaklah seorang anak dilahirkan kecuali ia dilahirkan di atas fitrah, maka kedua orang tuanyalah*

yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi, sebagaimana binatang ternak melahirkan binatang ternak yang sempurna anggota tubuhnya. Apakah kamu melihat padanya ada kekurangan anggota tubuh?" Kemudian Abu Hurairah berkata, "Bacalah jika kamu mau: (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus." (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini dengan jelas menggambarkan bahwa setiap anak yang lahir membawa fitrah, sebuah potensi kesucian dan kecenderungan kepada kebenaran. Lingkungan dan pendidikan, khususnya dari orang tua, memiliki peran signifikan dalam membentuk arah perkembangan fitrah tersebut. Jika fitrah ini terpelihara dengan baik, maka akan mengantarkan manusia kepada jalan kebenaran dan pengabdian kepada Allah SWT. Sebaliknya, jika terabaikan atau bahkan dirusak oleh faktor-faktor eksternal, fitrah ini dapat terpendam atau bahkan menyimpang dari tujuan aslinya.

Konsep "fitrah yang ingin pulang" merupakan ungkapan metaforis yang menggambarkan kerinduan mendalam dalam jiwa manusia untuk kembali kepada kondisi fitrahnya, kondisi kesucian dan kedekatan dengan Sang Pencipta. Kerinduan ini muncul karena manusia secara fitrah menyadari asal-usulnya dari Allah SWT dan memiliki kecenderungan alami untuk kembali kepada-Nya. Sebagaimana disebutkan dalam Al-Quran, manusia telah mengadakan perjanjian primordial dengan Allah SWT sebelum dilahirkan ke dunia. Perjanjian ini, meskipun seringkali tidak disadari secara eksplisit, tertanam dalam alam bawah sadar manusia dan

memunculkan kerinduan untuk kembali kepada kondisi spiritual sebelum terhibung oleh dunia material.³⁴⁹

Kerinduan "pulang" ini termanifestasi dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Dalam dimensi spiritual, kerinduan ini mendorong manusia untuk mencari makna hidup yang lebih dalam, melakukan ibadah, mendekatkan diri kepada Tuhan, dan mencari ketenangan jiwa melalui koneksi spiritual. Dalam dimensi psikologis, kerinduan ini dapat termanifestasi sebagai perasaan tidak puas dengan kehidupan duniawi semata, kekosongan eksistensial, atau keinginan untuk mencari sesuatu yang lebih bermakna dan transenden. Bahkan dalam dimensi sosial, kerinduan akan fitrah dapat mendorong manusia untuk mencari keadilan, kebenaran, dan keharmonisan dalam interaksi sosial, karena fitrah pada dasarnya selaras dengan nilai-nilai kebajikan universal.

Dalam tradisi tasawuf, konsep fitrah memiliki kedudukan yang sangat penting. Para sufi memandang fitrah sebagai modal dasar spiritual yang harus dipelihara dan dikembangkan agar manusia dapat mencapai maqam-maqam spiritual yang tinggi dan akhirnya mencapai *fana* (peleburan diri dalam keesaan Allah SWT). Ibn Arabi, salah satu tokoh sufi terkemuka, dalam *Fusus al-Hikam* menekankan pentingnya memahami fitrah sebagai jalan menuju iluminasi spiritual (*kasyf*) dan kembalinya jiwa kepada Tuhan. Menurut Ibn Arabi, fitrah merupakan cermin yang memantulkan sifat-sifat Ilahi, dan melalui pembersihan dan penjernihan fitrah, manusia dapat mencapai pengetahuan spiritual yang hakiki.

Kerinduan "pulang" dalam perspektif tasawuf diartikan sebagai kerinduan jiwa (*ruh*) untuk kembali kepada asalnya, yaitu

alam *lahut* (kehadiran Ilahi). Jiwa manusia, dalam pandangan sufi, berasal dari alam Ilahi dan memiliki keterikatan yang mendalam dengan sumbernya. Kehidupan di dunia material dianggap sebagai keterasingan dan keterpisahan dari asal-usul spiritual tersebut. Perjalanan spiritual dalam tasawuf seringkali digambarkan sebagai perjalanan "pulang" atau "kembali" kepada Allah SWT. Praktik-praktik spiritual seperti dzikir, meditasi, dan riyadhah dalam tasawuf bertujuan untuk membersihkan hati dari kotoran duniawi, mengaktifkan potensi fitrah, dan memfasilitasi kembalinya jiwa kepada kondisi fitrahnya.

Memahami konsep "fitrah yang ingin pulang" memiliki implikasi praktis yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari. Kesadaran akan adanya kerinduan fitrah ini dapat menjadi motivasi kuat untuk menata kembali tujuan hidup, memprioritaskan nilai-nilai spiritual, dan menjauhi segala sesuatu yang dapat merusak atau mengaburkan fitrah. Individu yang menyadari kerinduan fitrahnya akan termotivasi untuk melakukan introspeksi diri, memperbaiki hubungan dengan Allah SWT, dan berupaya untuk hidup selaras dengan nilai-nilai fitrah, seperti kebenaran, keadilan, kejujuran, dan kasih sayang. Konsep "fitrah yang ingin pulang" merupakan pengingat yang kuat akan hakikat keberadaan manusia sebagai makhluk spiritual yang memiliki kerinduan mendalam untuk kembali kepada Sang Pencipta. Kerinduan ini bukanlah sesuatu yang negatif, melainkan potensi positif yang dapat mengarahkan manusia kepada jalan kebenaran, kebahagiaan sejati, dan kedekatan dengan Allah SWT. Memelihara dan mengarahkan kerinduan fitrah ini dengan

benar merupakan kunci untuk mencapai kehidupan yang bermakna, bermartabat, dan diridhai oleh Allah SWT.

Diri yang Terluka, Ruh yang Merindu

Perjalanan spiritualitas manusia seringkali diwarnai oleh dinamika yang kompleks antara pengalaman luka dan kesedihan di satu sisi, dan kerinduan mendalam terhadap kedamaian dan kebenaran spiritual di sisi lain. Dalam tradisi Islam, diyakini bahwa jiwa manusia yang fitrah, pada dasarnya suci dan cenderung kepada kebaikan, dapat terluka oleh berbagai pengalaman hidup yang penuh tantangan dan penderitaan. Luka-luka batin ini, yang dapat berasal dari trauma emosional, kehilangan, kekecewaan, atau berbagai bentuk kesulitan hidup lainnya, berpotensi menutupi cahaya fitrah dan menjauhkan individu dari kesadaran spiritual yang hakiki. Namun demikian, di tengah kegelapan luka batin, tersembunyi pula potensi besar untuk pertumbuhan spiritual. Kerinduan jiwa untuk kembali kepada sumber kedamaian dan kebahagiaan sejati, yaitu Allah SWT, justru dapat menguat dan mendorong individu untuk menempuh jalan penyembuhan dan pencerahan spiritual. Perspektif ini selaras dengan pandangan Jalaluddin Rumi, seorang sufi besar, yang melihat kesedihan sebagai jalan yang dapat membawa seseorang lebih dekat kepada Tuhan dan sebagai pintu gerbang menuju kebangkitan spiritual.

Konsep "diri yang terluka" dalam perspektif Islam dapat dipahami sebagai kondisi jiwa yang terbebani oleh berbagai pengalaman negatif yang dialami dalam kehidupan dunia. Pengalaman-pengalaman ini dapat meninggalkan bekas luka emosional dan spiritual yang mendalam, mengganggu

keseimbangan jiwa, dan menghalangi pancaran fitrah. Al-Quran sendiri menjelaskan bahwa manusia diciptakan dalam keadaan fitrah, yaitu memiliki potensi bawaan untuk mengenal dan tunduk kepada Allah SWT. Firman Allah 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 fitrah adalah potensi dasar yang Allah SWT tanamkan dalam diri manusia, sebuah kecenderungan alami untuk beriman dan beribadah kepada-Nya. Namun, kehidupan dunia dengan segala dinamikanya, seringkali membawa ujian dan cobaan yang dapat melukai jiwa dan menutupi fitrah tersebut. Ujian dan cobaan ini dapat berupa kehilangan orang yang dicintai, kegagalan dalam usaha, penyakit, pengkhianatan, atau berbagai bentuk kesulitan hidup lainnya. Dalam perspektif tasawuf, luka-luka batin ini dapat dipandang sebagai hijab atau penghalang yang memisahkan manusia dari kesadaran akan kehadiran Allah SWT dalam dirinya. Al-Ghazali dalam karya monumentalnya, *Ihya Ulumuddin*, menjelaskan tentang pentingnya membersihkan hati dari berbagai penyakit spiritual, seperti riya, ujub, dan hasad, yang dapat menggelapkan hati dan menjauhkan diri dari Allah SWT. Penyakit-penyakit spiritual ini, yang dapat dianalogikan dengan luka-luka batin, perlu disembuhkan agar hati kembali bersih dan bercahaya, sehingga mampu menerima pancaran ilahi dan mencapai kedekatan dengan Allah SWT. Di balik lapisan luka dan kesedihan, jiwa manusia yang fitrah tetap menyimpan kerinduan

mendalam terhadap sumber kedamaian dan kebahagiaan sejati, yaitu Allah SWT. Kerinduan ini merupakan bagian dari fitrah manusia itu sendiri, sebuah dorongan alami dari ruh untuk kembali kepada asalnya. Dalam Al-Quran, dijelaskan tentang perjanjian primordial antara Allah SWT dan ruh manusia sebelum kelahiran ke dunia. Firman Allah dalam surat Al-A'raf ayat 172: *"Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): "Bukankah Aku ini Tuhanmu?" Mereka menjawab: "Betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi". (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan: "Sesungguhnya kami (bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keesaan Tuhan)".* (QS. Al-A'raf: 172) Ayat ini mengisyaratkan bahwa ruh manusia telah mengenal dan mengakui Allah SWT sebagai Tuhannya sejak zaman azali. Kerinduan jiwa untuk kembali kepada Allah SWT, dapat dipahami sebagai nostalgia ruhani, sebuah kerinduan untuk kembali kepada kondisi primordial yang penuh keintiman dengan Sang Pencipta. Ibn Arabi, seorang tokoh sufi terkemuka, dalam *Futuhat al-Makkiyyah*, menjelaskan bahwa ruh senantiasa merindukan kesatuan dengan *al-Haqq* (Kebenaran Mutlak), yaitu Allah SWT. Kerinduan ini merupakan kekuatan pendorong yang menggerakkan manusia untuk mencari makna hidup yang lebih dalam dan untuk mencapai kebahagiaan spiritual yang hakiki. Jalaluddin Rumi, dalam karya monumentalnya *Masnawi*, menawarkan perspektif yang mendalam tentang peran kesedihan dalam perjalanan spiritual. Kutipan yang disebutkan dalam pengantar, "Kesedihan adalah jalan menuju

kebangkitan spiritual," merupakan intisari dari pemikiran Rumi tentang transformasi melalui penderitaan. Rumi tidak melihat kesedihan sebagai sesuatu yang semata-mata negatif atau harus dihindari. Sebaliknya, ia memandang kesedihan sebagai potensi katalisator yang dapat mendorong individu untuk mencari makna yang lebih dalam dalam hidup dan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dalam *Masnawi* jilid 4 halaman 102, Rumi menyatakan lebih lanjut tentang pentingnya kesedihan: *"Janganlah engkau lari dari kesedihan, karena di dalamnya terdapat kunci kebahagiaan. Kesedihan adalah hujan rahmat yang menyuburkan taman hati. Ia adalah angin yang membersihkan debu keangkuhan dan keakuan. Kesedihan adalah cermin yang memantulkan wajah kebenaran."*³⁵⁰ Rumi menjelaskan bahwa kesedihan, meskipun terasa pahit dan menyakitkan, memiliki fungsi penting dalam membersihkan hati dari sifat-sifat buruk seperti keangkuhan dan keakuan (ego). Ketika seseorang mengalami kesedihan, ia cenderung menjadi lebih introspektif, merenungkan makna hidup, dan mencari jawaban atas pertanyaan-pertanyaan eksistensial. Dalam kondisi seperti ini, hati menjadi lebih lembut dan terbuka untuk menerima hidayah dan rahmat dari Allah SWT. Kesedihan, dalam perspektif Rumi, dapat menjadi pendorong untuk mencari perlindungan dan kekuatan dari Allah SWT, serta untuk menyadari ketergantungan diri sepenuhnya kepada-Nya. Kesedihan dapat menjadi jalan yang membawa individu menuju kebangkitan spiritual dan kedekatan dengan Allah SWT.

Memahami dinamika "diri yang terluka" dan "ruh yang merindu" merupakan langkah awal yang penting dalam perjalanan spiritual.

Proses penyembuhan luka batin dan meraih kedamaian spiritual bukanlah perjalanan yang mudah atau instan, melainkan sebuah proses panjang yang membutuhkan kesabaran, ketekunan, dan kesadaran diri yang mendalam. Langkah pertama dalam proses penyembuhan adalah mengakui dan menerima keberadaan luka batin tersebut. Menolak atau menutupi luka hanya akan memperparah kondisi dan menghambat proses penyembuhan. Setelah mengakui luka, langkah selanjutnya adalah mengolah luka tersebut dengan cara yang sehat dan konstruktif. Dalam konteks spiritualitas Islam, pengolahan luka batin dapat dilakukan melalui berbagai cara, antara lain:

1. Refleksi Diri (Muhasabah): Merenungkan pengalaman hidup, mengidentifikasi sumber luka dan dampaknya terhadap jiwa, serta mencari hikmah di balik setiap kejadian. Praktik muhasabah ini dapat membantu individu untuk memahami diri sendiri lebih dalam dan untuk mengembangkan kesadaran spiritual. Sebagaimana Imam Al-Ghazali menekankan pentingnya muhasabah dalam *Ihya Ulumuddin* sebagai sarana untuk membersihkan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.
2. Doa dan Dzikir: Menghadapkan diri kepada Allah SWT melalui doa dan dzikir. Doa adalah sarana komunikasi langsung dengan Allah SWT, tempat individu mencurahkan segala keluh kesah, harapan, dan kerinduan. Dzikir, yaitu mengingat Allah SWT secara terus-menerus, dapat menenangkan hati, menghadirkan kedamaian, dan memperkuat koneksi spiritual dengan Sang Pencipta. Al-Quran menyebutkan bahwa dengan dzikir, hati akan menjadi tenang (QS. Ar-Ra'd: 28).

3. Taubat dan Istighfar: Memohon ampunan kepada Allah SWT atas segala dosa dan kesalahan. Taubat adalah proses kembali kepada Allah SWT, mengakui kesalahan, menyesalinya, dan bertekad untuk tidak mengulanginya. Istighfar adalah permohonan ampunan yang dilakukan secara verbal maupun perbuatan. Taubat dan istighfar dapat membersihkan jiwa dari kotoran dosa dan kesalahan, membuka jalan bagi rahmat dan ampunan Allah SWT.
4. Mencari Ilmu dan Hikmah: Mempelajari ajaran agama Islam yang benar, membaca Al-Quran dan Hadis, serta mempelajari karya-karya para ulama dan sufi. Ilmu dan hikmah dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang makna hidup, tujuan penciptaan, dan jalan menuju kebahagiaan spiritual. Ilmu juga dapat memberikan perspektif yang lebih luas dalam menghadapi luka batin dan kesulitan hidup.
5. Bersabar dan Bertawakal: Menghadapi ujian dan cobaan hidup dengan sabar dan tawakal kepada Allah SWT. Sabar adalah kemampuan untuk menahan diri dari keluh kesah dan amarah dalam menghadapi kesulitan. Tawakal adalah menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT setelah berusaha semaksimal mungkin. Sabar dan tawakal dapat memberikan kekuatan dan ketenangan hati dalam menghadapi luka batin dan kesulitan hidup.

Melalui proses penyembuhan yang komprehensif ini, individu dapat mengolah luka batinnya secara bertahap dan meraih kedamaian spiritual. Proses ini juga akan membawa individu pada

kesadaran diri yang lebih dalam, yaitu kesadaran akan fitrahnya sebagai hamba Allah SWT, kesadaran akan kerinduan ruhnya kepada Sang Pencipta, dan kesadaran akan potensi spiritual yang terpendam dalam dirinya. Kesadaran diri yang mendalam ini akan menjadi landasan yang kokoh bagi pertumbuhan spiritual yang berkelanjutan dan pencapaian kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat.

Konsep "diri yang terluka" dan "ruh yang merindu" dalam perspektif spiritualitas Islam. Luka batin, yang dialami sebagai konsekuensi dari dinamika kehidupan dunia, dapat menutupi cahaya fitrah dan menjauhkan individu dari kesadaran spiritual. Namun demikian, di balik luka-luka tersebut, tersembunyi kerinduan mendalam ruh untuk kembali kepada Allah SWT, sumber kedamaian dan kebahagiaan sejati. Perspektif Rumi tentang kesedihan sebagai jalan kebangkitan spiritual memberikan pemahaman yang mendalam tentang potensi transformasi yang terkandung dalam penderitaan. Melalui proses penyembuhan yang melibatkan refleksi diri, doa, taubat, pencarian ilmu, kesabaran, dan tawakal, individu dapat mengolah luka batinnya, meraih kedamaian spiritual, dan mencapai kesadaran diri yang lebih dalam. Perjalanan dari "diri yang terluka" menuju "ruh yang merindu" adalah perjalanan spiritual yang penuh makna, yang pada akhirnya akan mengantarkan individu pada kedekatan dengan Allah SWT dan pencapaian kebahagiaan hakiki.

Jalan Ma'rifat: Dari Aku ke Engkau

Jalan ma'rifat dalam tradisi tasawuf adalah lintasan spiritual yang fundamental, menandai proses transformatif dari pemahaman diri yang terpusat pada ego ("*aku*") menuju realisasi hubungan yang mendalam dan menyeluruh dengan Allah SWT ("*Engkau*"). Perjalanan ini esensinya merupakan sebuah dekonstruksi identitas diri yang sempit dan terbatas menuju pembukaan diri terhadap realitas ketuhanan yang transenden dan imanen.³⁵¹ Dalam kerangka kerja tasawuf, ma'rifat bukanlah sekadar pengetahuan intelektual tentang Tuhan, melainkan sebuah pengalaman eksistensial yang melibatkan seluruh dimensi diri, mengantarkan individu pada penyaksian langsung (*musyahadah*) akan kehadiran dan keagungan-Nya. Transformasi ini menuntut individu untuk secara aktif menyingkirkan penghalang ego yang menghibab hati dari cahaya ilahi, sehingga memungkinkan terbukanya ruang batin untuk menerima limpahan *fuyudhat* dan *tajalli* Tuhan dalam kehidupan.

Konsep "*aku*" dalam konteks jalan ma'rifat tidak merujuk pada identitas personalitas individu secara keseluruhan, melainkan pada kecenderungan egois yang melekat pada *nafs ammarah* (jiwa yang cenderung pada keburukan). Ego dalam pandangan tasawuf dipandang sebagai hijab utama yang memisahkan hamba dari Tuhannya. Ia merupakan pusat keakuan dan pengakuan diri yang berlebihan, membutakan mata hati dari realitas bahwa segala sesuatu berasal dan kembali kepada Allah SWT.³⁵² Al-Qusyairi, dalam karyanya *al-Risalah al-Qusyairiyyah*, mengibaratkan ego sebagai tirai tebal yang menghalangi pandangan hati dari keindahan *jamal* dan keagungan *jadal* Allah. Langkah awal dalam

jalan ma'rifat adalah perjuangan melawan ego (*mujahadah nafs*) melalui berbagai praktik spiritual seperti *dzikir*, *tafakur*, dan *riyadhah*, dengan tujuan untuk melemahkan dominasi ego dan membersihkan hati dari karat-karat dosa dan kelalaian. Proses ini membutuhkan kesungguhan, kesabaran, dan bimbingan seorang mursyid yang arif, agar perjalanan spiritual tidak tersesat dalam labirin hawa nafsu dan bisikan-bisikan setan.

Sebaliknya, “Engkau” dalam konteks ma'rifat merujuk pada Allah SWT, Sang Kebenaran Mutlak, Sumber Segala Wujud, dan Tujuan Akhir dari segala perjalanan spiritual. Penggunaan kata ganti “Engkau” secara implisit menunjukkan kedekatan dan keintiman hubungan antara hamba dan Tuhannya. Dalam tasawuf, konsep *tauhid* tidak hanya dimaknai sebagai pengakuan keesaan Allah secara lisan, tetapi juga sebagai penghayatan dan realisasi keesaan tersebut dalam setiap aspek kehidupan. Ma'rifatullah, sebagai puncak dari perjalanan spiritual, menghantarkan individu pada *fana* (peleburan diri) dalam keagungan Allah, sehingga tidak lagi melihat keberadaan diri yang terpisah dari-Nya. Dalam keadaan *fana*, yang tersisa hanyalah kesadaran akan kehadiran Allah yang meliputi segala sesuatu (*wihdatul wujud*), sebagaimana yang diungkapkan oleh banyak sufi terkemuka seperti Ibn Arabi dan Jalaluddin Rumi dalam karya-karya sufistik mereka³⁵³. Namun, perlu ditekankan bahwa konsep *wihdatul wujud* dalam tasawuf bukanlah panteisme yang menyamakan Tuhan dengan makhluk, melainkan sebuah pengalaman spiritual yang mendalam tentang kesatuan hakiki antara *khaliq* dan *makhluk* dalam pandangan *ahli ma'rifat*³⁵⁴. Metafora “perjalanan dari kegelapan menuju cahaya” yang

disebutkan dalam teks merupakan representasi simbolik dari proses ma'rifat itu sendiri. Kegelapan di sini melambangkan kejahilan, keterikatan pada dunia materi, dan dominasi ego yang menghalangi pandangan hati dari cahaya kebenaran. Sedangkan cahaya melambangkan ilmu ma'rifat, pencerahan spiritual, dan kedekatan dengan Allah SWT. Setiap langkah dalam jalan ma'rifat adalah langkah keluar dari kegelapan egoisme dan kejahilan menuju cahaya ilmu dan kearifan ilahi. Penyingkapan kebenaran-kebenaran baru (*kashf*) dalam perjalanan ini bukanlah sekadar informasi intelektual, melainkan pengalaman spiritual yang mendalam yang mengubah persepsi dan pemahaman individu tentang diri, dunia, dan Tuhan. Kebenaran-kebenaran ini bersifat *ladunni*, yaitu ilmu yang diberikan langsung oleh Allah SWT kepada hamba-Nya yang dikehendaki, sebagai anugerah atas kesungguhan dan ketulusan mereka dalam mencari ridha-Nya.³⁵⁵

Jalan ma'rifat "dari Aku ke Engkau" merupakan sebuah proses transformatif yang esensial dalam tasawuf. Perjalanan ini tidak hanya menekankan pentingnya pengetahuan tentang Tuhan, tetapi juga transformasi diri secara menyeluruh, dari individu yang terbelenggu oleh egoisme menuju individu yang tercerahkan dan terhubung secara intim dengan Allah SWT. Melalui penyingkiran ego dan pembukaan hati, individu mampu melampaui keterbatasan diri dan mencapai tingkat kesadaran spiritual yang lebih tinggi, di mana ia dapat merasakan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupannya. Jalan ma'rifat adalah undangan universal bagi setiap individu untuk menggali potensi spiritualitas dalam dirinya dan menempuh perjalanan kembali kepada Sang Pencipta.

Tazkiyah: Proses Menjadi Diri yang Bersih

Terminologi *Tazkiyah* dalam tradisi keislaman merujuk pada proses penyucian jiwa, sebuah perjalanan transformatif yang mengantarkan individu menuju esensi diri yang fitrah. Proses ini tidak hanya sekadar ritual formalitas, melainkan sebuah upaya berkelanjutan untuk membersihkan kalbu dan pikiran dari pelbagai bentuk noda moral dan spiritual yang dapat menghalangi kedekatan seorang hamba dengan Sang Pencipta. Konsep *Tazkiyah* ini memiliki akar yang kuat dalam sumber-sumber primer ajaran Islam, tercermin dalam firman Allah SWT dalam Al-Quran Surah Al-Baqarah ayat 151. Ayat ini secara eksplisit menyebutkan fungsi diutusnya Rasulullah SAW kepada umat manusia adalah untuk membacakan ayat-ayat Allah, mengajarkan Al-Kitab dan hikmah, serta *menyucikan* mereka.³⁵⁶ Lebih lanjut, ajaran Nabi Muhammad SAW menekankan urgensi memiliki hati yang bersih sebagai fundamental dalam meraih ridha Allah SWT. Dalam khazanah literatur tasawuf, praktik dan pemahaman *Tazkiyah* menempati posisi sentral sebagai langkah krusial untuk mencapai tingkatan spiritual (*maqam*) yang lebih tinggi. Esensi dari proses ini adalah mengantarkan individu menuju relasi yang lebih intim dan mendalam dengan Allah SWT. Melalui *Tazkiyah*, seorang muslim tidak hanya dituntut untuk mengenali potensi dan kelemahan diri, tetapi juga secara aktif melakukan penyucian diri dari berbagai pengaruh negatif yang berpotensi menghambat perjalanan spiritualnya menuju kesempurnaan. Secara etimologis, kata *Tazkiyah* berasal dari akar kata bahasa Arab "زكا" (*zaka*) yang

memiliki makna dasar tumbuh, berkembang, suci, dan baik. Dari akar kata ini, *Tazkiyah* secara bahasa dapat diartikan sebagai proses menjadikan sesuatu itu bersih, suci, berkembang, atau bertambah baik. Dalam konteks terminologi agama, *Tazkiyah* mengacu pada upaya penyucian jiwa dari kotoran-kotoran spiritual dan moral yang dapat menghalangi potensi fitrah manusia untuk berkembang menuju kesempurnaan. Al-Jurjani dalam *Kitab al-Ta'rifat*-nya menjelaskan *Tazkiyah* sebagai proses membersihkan diri dari akhlak yang tercela (*al-akhlaq al-mazmumah*) dan menghiasi diri dengan akhlak yang terpuji (*al-akhlaq al-mahmudah*).³⁵⁷ Lebih lanjut, Al-Jurjani menekankan bahwa *Tazkiyah* merupakan sebuah proses pengenalan diri yang mendalam (*ma'rifat an-nafs*) yang berujung pada penyucian diri dari segala bentuk pengaruh buruk yang menghambat perjalanan spiritual.³⁵⁸ *Tazkiyah* tidak hanya terbatas pada pembersihan aspek lahiriah, tetapi juga mencakup pemurnian aspek batiniah yang lebih esensial dalam membentuk karakter dan spiritualitas seorang muslim.

Al-Quran sebagai sumber utama ajaran Islam memberikan penekanan yang signifikan terhadap konsep *Tazkiyah*. Selain Surah Al-Baqarah ayat 151 yang telah disebutkan, ayat lain yang seringkali dijadikan landasan konsep *Tazkiyah* adalah Surah Asy-Syams ayat 9-10. Dalam ayat ini, Allah SWT berfirman, "*Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.*"³⁵⁹ Ayat ini secara jelas mengindikasikan bahwa kesuksesan dan keberuntungan seorang individu sangat erat kaitannya dengan kemampuan dan

kesungguhannya dalam melakukan *Tazkiyah an-nafs* (penyucian jiwa). Sebaliknya, kerugian dan kegagalan menanti bagi mereka yang justru mengotori jiwa dengan perbuatan maksiat dan akhlak yang buruk. Tafsir Al-Qurthubi dalam menafsirkan ayat ini menjelaskan bahwa *Tazkiyah* di sini bermakna membersihkan jiwa dari berbagai bentuk dosa dan kemaksiatan, serta menumbuhkembangkan potensi kebaikan dan ketakwaan di dalam diri.³⁶⁰

Dalam ranah hadis, pentingnya *Tazkiyah* juga ditegaskan melalui berbagai riwayat yang menekankan peran hati sebagai pusat spiritualitas manusia. Salah satu hadis yang sangat terkenal adalah hadis dari Nu'man bin Basyir RA, Rasulullah SAW bersabda, "*Ketahuilah, sesungguhnya dalam tubuh itu ada segumpal daging, jika ia baik maka baiklah seluruh tubuhnya, dan jika ia rusak maka rusaklah seluruh tubuhnya. Ketahuilah, segumpal daging itu adalah hati.*"³⁶¹ Hadis ini mengisyaratkan bahwa kualitas hati memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap kondisi spiritualitas dan perilaku seseorang secara keseluruhan. Hati yang bersih, terpuji, dan terhindar dari penyakit-penyakit spiritual merupakan fondasi bagi terbentuknya pribadi muslim yang berkualitas. Upaya *Tazkiyah* yang berfokus pada pembersihan dan penyucian hati menjadi sangat krusial dalam ajaran Islam.

Dalam tradisi tasawuf, *Tazkiyah* menempati posisi sentral sebagai tahapan awal dan fundamental dalam perjalanan spiritual seorang *salik* (penempuh jalan spiritual). Para sufi meyakini bahwa *Tazkiyah an-nafs* merupakan pintu gerbang menuju *maqamat* (tingkatan spiritual) yang lebih tinggi dan pada

akhirnya mencapai *ma'rifatullah* (pengetahuan dan kedekatan dengan Allah SWT).

Imam Al-Ghazali dalam karya monumentalnya, *Ihya Ulumuddin*, menjelaskan bahwa *Tazkiyah* adalah proses membersihkan hati dari sifat-sifat tercela seperti *riya*, *ujub*, *hasad*, dan berbagai penyakit hati lainnya yang dapat menghalangi seorang hamba dari keikhlasan dan ketulusan dalam beribadah.³⁶² Lebih lanjut, Al-Ghazali menekankan bahwa *Tazkiyah* bukan hanya sekadar menghilangkan sifat-sifat buruk, tetapi juga menghiasi hati dengan sifat-sifat terpuji seperti *sabar*, *syukur*, *tawakkal*, dan *mahabbah* (cinta kepada Allah SWT).³⁶³

Konsep *Tazkiyah* dalam tasawuf juga erat kaitannya dengan *mujahadah* (perjuangan spiritual) dan *riyadhah* (latihan spiritual). Para sufi meyakini bahwa *Tazkiyah* memerlukan upaya sungguh-sungguh dan berkelanjutan dalam memerangi hawa nafsu, godaan dunia, dan bisikan-bisikan setan yang senantiasa berusaha menjauhkan manusia dari jalan Allah SWT. Praktik-praktik seperti *zikrullah* (mengingat Allah SWT), *qiyamullail* (shalat malam), *shaum* (puasa), dan *tafakkur* (kontemplasi) merupakan sarana penting dalam proses *Tazkiyah* dalam tradisi tasawuf. Melalui praktik-praktik ini, seorang *salik* berupaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, membersihkan hati dari karat-karat dosa, dan mengembangkan potensi spiritualitasnya secara optimal.

Proses *Tazkiyah* bukanlah sebuah perjalanan instan, melainkan sebuah proses berkelanjutan yang memerlukan kesabaran,

ketekunan, dan kesungguhan. Terdapat berbagai metode dan tahapan yang dapat ditempuh seorang muslim dalam melakukan *Tazkiyah an-nafs*. Beberapa metode dan tahapan tersebut antara lain:

1. Taubat Nasuha: Langkah awal dalam *Tazkiyah* adalah bertaubat secara sungguh-sungguh (*taubat nasuha*) dari segala dosa dan kesalahan yang telah diperbuat. Taubat yang benar adalah taubat yang memenuhi syarat-syaratnya, yaitu menyesali perbuatan dosa, meninggalkan perbuatan dosa tersebut, bertekad untuk tidak mengulangnya, dan mengembalikan hak orang lain jika dosa tersebut berkaitan dengan hak orang lain.³⁶⁴
2. Introspeksi Diri (Muhasabah): Melakukan introspeksi diri secara berkala (*muhasabah*) merupakan langkah penting untuk mengenali kelemahan dan kekurangan diri. Melalui *muhasabah*, seorang muslim dapat mengevaluasi perbuatan, pikiran, dan niatnya, sehingga dapat mengidentifikasi aspek-aspek diri yang perlu diperbaiki dan disucikan.³⁶⁵
3. Meningkatkan Kualitas Ibadah: Ibadah merupakan sarana utama untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan membersihkan hati. Meningkatkan kualitas ibadah, baik ibadah wajib maupun ibadah sunnah, dengan menghadirkan hati dan khusyuk, merupakan langkah signifikan dalam *Tazkiyah*.³⁶⁶
4. Zikrullah: Memperbanyak *zikrullah* (mengingat) memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membersihkan hati dan menenangkan jiwa. *Zikrullah* dapat dilakukan dengan berbagai

cara, seperti membaca Al-Quran, bertasbih, bertahmid, bertahlil, dan berdoa.³⁶⁷

5. Menjauhi Maksiat dan Perbuatan Dosa: Menghindari segala bentuk maksiat dan perbuatan dosa adalah langkah yang tidak terpisahkan dari *Tazkiyah*. Maksiat dan dosa dapat mengotori hati dan menjauhkan seorang hamba dari rahmat Allah SWT.³⁶⁸
6. Bergaul dengan Orang-orang Saleh (Suhbah): Bergaul dengan orang-orang saleh dan memiliki lingkungan yang positif dapat memberikan motivasi dan dukungan dalam proses *Tazkiyah*. Orang-orang saleh dapat menjadi teladan yang baik dan membantu mengingatkan serta mengarahkan dalam kebaikan.³⁶⁹
7. Mencari Ilmu Agama: Memperdalam pemahaman agama melalui ilmu pengetahuan yang benar adalah pondasi penting dalam *Tazkiyah*. Ilmu agama yang benar dapat memberikan panduan yang jelas dalam membedakan antara yang hak dan yang batil, serta membantu memahami hakikat *Tazkiyah* secara komprehensif.³⁷⁰

Tazkiyah merupakan sebuah proses esensial dan berkelanjutan dalam perjalanan spiritual setiap muslim. Proses ini tidak hanya bertujuan untuk membersihkan jiwa dari kotoran-kotoran spiritual dan moral, tetapi juga untuk mengembangkan potensi fitrah manusia menuju kesempurnaan. Dengan berlandaskan pada Al-Quran, hadis, dan tradisi tasawuf, *Tazkiyah* menjadi jalan yang terang untuk mencapai kedekatan dengan Allah SWT, meraih kebahagiaan hakiki, dan menggapai *maqam* spiritual yang luhur.

Setiap muslim dituntut untuk senantiasa berupaya melakukan *Tazkiyah an-nafs* secara sungguh-sungguh dan berkelanjutan sebagai bagian integral dari penghambaan diri kepada Allah SWT.

Hidup Sebagai Ibadah Yang Menyala

Niat sebagai Arah Jiwa

Dalam kerangka ajaran Islam, niat menduduki posisi sentral sebagai landasan bagi setiap amal perbuatan. Lebih dari sekedar perencanaan atau keinginan, niat merupakan gerbang pertama yang menentukan arah dan kualitas suatu tindakan. Konsep niat tidak hanya relevan dalam konteks ritual ibadah, tetapi juga mencakup seluruh aspek kehidupan seorang Muslim. Keberadaan niat yang tulus dan lurus menjadi penentu nilai di sisi Allah SWT, sekaligus mencerminkan orientasi jiwa dan spiritualitas individu.

Secara bahasa, niat berasal dari kata bahasa Arab *nawaa* yang berarti maksud, tujuan, atau kemauan hati untuk melakukan sesuatu. Dalam terminologi syariat, niat didefinisikan sebagai *qashdu syai'in muqtarinan bi fi'lihi* (maksud melakukan sesuatu yang dibarengi dengan perbuatannya). Definisi ini menegaskan bahwa niat bukan sekedar melintasi pikiran belaka, melainkan suatu dorongan internal yang terintegrasi dengan tindakan yang menyertainya. Dengan kata lain, niat adalah pendorong utama yang mengarahkan seseorang untuk memulai dan melaksanakan suatu perbuatan.

Kedudukan niat dalam Islam sangatlah mendasar. Hal ini ditegaskan secara eksplisit melalui hadis Nabi Muhammad SAW

yang menjadi landasan utama dalam memahami konsep ini. Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim dari Umar bin Khattab RA, yang berbunyi: *“amal sejatinya tergantung pada niatnya, dan sesungguhnya bagi setiap orang (balasan) sesuai dengan apa yang ia niatkan. Barangsiapa yang hijrahnya karena Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya itu kepada Allah dan Rasul-Nya. Barangsiapa yang hijrahnya karena dunia yang ingin diperolehnya atau karena wanita yang ingin dinikahnya, maka hijrahnya itu kepada apa yang ia hijrah padanya.”* (HR Bukhari).³⁷¹

Hadis ini secara jelas menegaskan bahwa nilai dan kualitas suatu perbuatan amal sangat ditentukan oleh niat yang mendasarinya. Imam Nawawi dalam Syarah Arbain menjelaskan bahwa hadis ini merupakan salah satu hadis yang menjadi poros agama Islam, karena penekanan pentingnya niat sebagai ruh dan esensi dari setiap amal.³⁷² Niat menjadi tolok ukur diterima atau tidaknya suatu ibadah di sisi Allah SWT, sekaligus menentukan derajat dan pahala yang akan diperoleh.

Lebih lanjut, niat tidak hanya berfungsi sebagai syarat sahnya suatu ibadah, tetapi juga memberikan makna dan tujuan yang lebih dalam pada setiap tindakan. Dalam perspektif Islam, seluruh aktivitas kehidupan seorang Muslim dapat bernilai ibadah jika dilandasi dengan niat yang benar. Pekerjaan yang dilakukan untuk mencari nafkah keluarga, misalnya, dapat berubah menjadi ibadah yang mulia ketika diniatkan untuk menjalankan tanggung jawab sebagai kepala keluarga dan memenuhi perintah Allah untuk mencari rezeki yang halal. Kesadaran akan tanggung jawab ini

menjadikan pekerjaan tersebut bukan sekedar aktivitas duniawi, melainkan sebuah wujud ketaatan kepada Allah SWT.

Konsep ini senada dengan pandangan tasawuf yang menekankan pentingnya *ihsan* dalam setiap tindakan. *Ihsan* adalah beribadah kepada Allah seolah-olah melihat-Nya, dan jika tidak mampu melihat-Nya, maka yakinlah bahwa Allah melihat kita.³⁷³ Niat yang tulus dan ikhlas akan mendorong seseorang untuk selalu berusaha melakukan yang terbaik dalam setiap perbuatannya, karena ia menyadari bahwa Allah SWT senantiasa mengawasi dan menilai niat yang tersembunyi di dalam hati. Niat menjadi instrumen penting dalam mengubah tindakan-tindakan yang bersifat duniawi menjadi sarana pendekatan diri kepada Allah SWT.

Dalam konteks ritual ibadah (*mahdhah*), niat merupakan syarat utama yang harus dipenuhi agar ibadah tersebut sah dan diterima. Shalat, puasa, zakat, dan haji, tidak akan bernilai ibadah di sisi Allah SWT jika dilakukan tanpa niat yang ikhlas dan sesuai dengan tuntunan syariat. Niat dalam ibadah *mahdhah* haruslah bertujuan semata-mata untuk mencari ridha Allah SWT, bukan karena riya' (pamer), sum'ah (mencari popularitas), atau tujuan duniawi lainnya.

Selain dalam ibadah *mahdhah* , niat juga memiliki peran penting dalam ibadah *ghairu mahdhah* atau muamalah, yaitu interaksi sosial dan aktivitas kehidupan sehari-hari. Setiap tindakan yang dilakukan dalam memenuhi rangka kebutuhan hidup, berinteraksi dengan sesama manusia, atau membangun masyarakat yang harmonis, dapat bernilai ibadah jika dilandasi dengan niat yang baik. Misalnya, belajar dengan niat untuk meningkatkan kualitas diri dan

memberikan manfaat kepada orang lain, berdagang dengan niat untuk mencari rezeki yang halal dan membantu sesama, atau membantu orang lain dengan niat untuk meringankan beban mereka dan mengharapkan ridha Allah SWT.

Dalam perspektif spiritual, niat memiliki kaitan erat dengan pemurnian jiwa (*tazkiyatun nafs*). Niat yang tulus dan ikhlas akan membersihkan hati dari penyakit-penyakit spiritual seperti riya', ujub (berbangga diri), hasad (dengki), dan sum'ah. Sebaliknya, niat yang buruk dan tercemar oleh kepentingan duniawi akan mendorong hati dan menjauhkan seseorang dari Allah SWT, upaya untuk selalu menerjemahkan dan menerjemahkan niat menjadi bagian integral dari proses *tazkiyatun nafs* . Para ahli tasawuf mengajarkan pentingnya *mujahadah* (bersungguh-sungguh) dalam menjaga dan mencerahkan niat. Hal ini dilakukan dengan cara senantiasa introspeksi diri (*muhasabah*) terhadap niat yang mendasari setiap tindakan, serta berusaha menghilangkan segala bentuk motivasi yang bersifat duniawi. Imam al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa niat yang ikhlas adalah niat yang semata-mata ditujukan untuk Allah SWT, tanpa ada sedikitpun campuran kepentingan duniawi atau pujian dari manusia.³⁷⁴ Pemurnian niat ini membutuhkan kesadaran diri yang tinggi dan perjuangan yang berkelanjutan, namun hasilnya sangatlah berharga, yaitu kedekatan dengan Allah SWT dan kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat.

Niat adalah komponen fundamental dalam ajaran Islam yang berfungsi sebagai arah jiwa dan penentu kualitas amal. Hadis Nabi

SAW “*innamal a’malu binniyat*” menjadi penegasan bahwa nilai suatu tindakan sangat bergantung pada niat yang mendasarinya. Niat tidak hanya sekedar syarat sah ibadah ritual, tetapi juga memberikan makna dan tujuan yang lebih dalam pada seluruh aktivitas kehidupan seorang Muslim. Dengan niat yang tulus dan ikhlas, tindakan-tindakan duniawi dapat bertransformasi menjadi ibadah yang mendekatkan diri kepada Allah SWT. Senantiasa menjaga, membaca, dan menerjemahkan niat menjadi sebuah keniscayaan bagi setiap Muslim yang ingin mencapai ridha Allah SWT dan mencapai kesempurnaan spiritual. Pemahaman dan pengamalan konsep niat secara benar akan membentuk pribadi muslim yang berakhlak mulia, berorientasi pada kebaikan, dan selalu mengharapkan ridha Allah SWT dalam setiap langkah kehidupannya.

Shalat Titik Temu antara Langit dan Diri

Shalat menempati posisi sentral dalam ajaran Islam, bukan hanya sebagai ritual ibadah formal, melainkan juga sebagai manifestasi konkret dari relasi transenden antara manusia dan Sang Khalik. Lebih dari sekedar pemenuhan kewajiban agama, shalat adalah sebuah jembatan spiritual yang menghubungkan dimensi langit dan diri, menjadi ruang perjumpaan yang intim antara hamba dengan Tuhannya.

Al-Qur’an secara tegas menyebutkan kewajiban shalat dalam surah An-Nisa ayat 103: “*Sesungguhnya shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya bagi orang-orang yang beriman.*” Ayat ini tidak hanya menekankan aspek *fardhiyah* (kewajiban) shalat, tetapi

juga mengisyaratkan dimensi waktu yang teratur, terstruktur, dan penuh makna bagi kaum mukmin. Shalat, dalam paradigma Islam, bukan sekadar gerakan fisik dan bacaan lisan, melainkan sebuah dialog batiniah yang mendalam, sebuah *munajat* yang mengantarkan seorang hamba menuju hadirat Ilahi. Melalui shalat, seorang Muslim mengaktualisasikan spiritualitasnya, menghidupkan kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupannya.

Secara etimologis, kata “shalat” berasal dari bahasa Arab yang memiliki makna doa, keberkahan, dan pujian. Dalam konteks terminologi syariat Islam, shalat merujuk pada ibadah yang tersusun dari perkataan dan perbuatan tertentu, dimulai dengan *takbiratul ihram* dan diakhiri dengan salam, sesuai dengan rukun dan syarat yang telah ditetapkan. Namun, esensi shalat melampaui definisi formal tersebut. Shalat adalah medium komunikasi vertikal antara hamba dan Allah, sebuah sarana untuk mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada-Nya. Dalam perspektif tasawuf, shalat dipandang sebagai *mi'raj*-nya seorang mukmin, yaitu momen spiritual ketika seorang hamba dapat “naik” dan berdialog langsung dengan Allah, sebagaimana Nabi Muhammad saw. mengalami *mi'raj* ke Sidratul Muntaha. Shalat bukan sekadar rutinitas ibadah yang kering makna, tetapi sebuah perjalanan spiritual yang penuh dengan penghayatan dan kekhusyukan.

Dalam pelaksanaan shalat, seorang Muslim dihadapkan pada serangkaian gerakan dan bacaan yang sarat dengan simbolisme spiritual. Setiap gerakan, mulai dari berdiri tegak, rukuk, sujud, hingga duduk di antara dua sujud, mengandung makna pengabdian,

ketundukan, dan penghambaan diri di hadapan Allah. Bacaan-bacaan dalam shalat, seperti surah Al-Fatihah, ayat-ayat Al-Qur'an, tasbih, tahmid, dan takbir, adalah ungkapan pujian, pengagungan, dan permohonan kepada Allah. Lebih dari itu, shalat juga merupakan momen *muhasabah* (introspeksi diri), di mana seorang hamba merenungkan perbuatan dan kesalahan yang telah dilakukan, serta memohon ampunan dan bimbingan dari Allah. Shalat menjadi sarana pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan penyucian hati (*tathhirul qalb*), sehingga seorang Muslim senantiasa terjaga dari perbuatan dosa dan kemaksiatan.

Penetapan waktu-waktu shalat yang spesifik, sebagaimana tercantum dalam ayat Al-Qur'an, memiliki hikmah yang mendalam. Waktu-waktu shalat, yaitu Subuh, Zuhur, Asar, Magrib, dan Isya, menandai ritme kehidupan seorang Muslim yang teratur dan terstruktur. Pengaturan waktu shalat ini bukan hanya sekadar disiplin ibadah, tetapi juga pengingat konstan akan kehadiran Allah dalam setiap fase kehidupan. Setiap kali waktu shalat tiba, seorang Muslim diingatkan untuk menghentikan aktivitas duniawi sejenak dan menghadap kepada Tuhannya. Hal ini membantu menjaga keseimbangan antara dimensi duniawi dan ukhrawi dalam kehidupan seorang Muslim, serta mencegahnya dari kelalaian dan keterlenaan dalam kesibukan dunia. Shalat menjadi jangkar spiritual yang memelihara koneksi seorang Muslim dengan Allah di tengah arus kehidupan yang dinamis.

Lebih dari sekadar kewajiban ritual, shalat adalah aktualisasi spiritualitas yang mendalam. Shalat yang berkualitas (*khusyu'*) adalah shalat yang dilakukan dengan penuh kesadaran, kehadiran

hati (*hudhur al-qalb*), dan penghayatan makna setiap gerakan dan bacaan. Kekhusyukan dalam shalat akan membawa dampak positif dalam kehidupan seorang Muslim, yaitu ketenangan jiwa, kejernihan pikiran, dan kekuatan spiritual. Shalat yang khusyu' juga mencegah perbuatan keji dan munkar, sebagaimana firman Allah dalam surah Al-Ankabut ayat 45: "*Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar.*" Ayat ini menunjukkan bahwa shalat yang benar-benar dihayati esensinya akan memancarkan pengaruh positif dalam perilaku dan akhlak seorang Muslim, menjauhkannya dari perbuatan yang dilarang agama dan mendorongnya untuk senantiasa berbuat kebajikan.

Shalat adalah titik temu yang sakral antara dimensi langit dan diri, sebuah ibadah yang menghubungkan seorang hamba dengan Tuhannya secara langsung dan personal. Shalat bukan hanya ritual formal, tetapi juga aktualisasi spiritualitas yang mendalam, sarana komunikasi vertikal, dan jalan menuju *taqarrub* kepada Allah. Melalui shalat yang khusyu' dan penuh penghayatan, seorang Muslim dapat merasakan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupannya, memperoleh ketenangan jiwa, dan terhindar dari perbuatan keji dan munkar. Shalat menjadi pilar utama dalam membangun spiritualitas Islam yang kokoh dan mewarnai seluruh dimensi kehidupan seorang Muslim dengan nilai-nilai Ilahiyah.

Amal Duniawi sebagai Ladang Abadi

Dalam lanskap kehidupan yang seringkali terpolarisasi antara sakral dan profan, aktivitas duniawi atau yang dikenal dengan istilah *amal duniawi* kerap dipandang sebagai entitas yang terpisah

dari ranah spiritualitas. Persepsi umum cenderung menempatkan ibadah ritual sebagai domain sakral, sementara aktivitas sehari-hari seperti bekerja, berinteraksi sosial, dan memenuhi kebutuhan materiil dianggap sebagai wilayah profan yang minim nilai religius. Akan tetapi, perspektif agama yang mendalam justru mengkonstruksi pemahaman yang lebih holistik, di mana setiap perbuatan baik yang diinisiasi di dunia ini, termasuk *amal duniawi*, berpotensi bertransformasi menjadi ladang pahala abadi.

Secara etimologis, *amal duniawi* merujuk pada segala aktivitas yang dilakukan manusia dalam kerangka kehidupan dunia. Cakupannya sangat luas, meliputi pekerjaan, interaksi sosial, kegiatan ekonomi, pendidikan, hingga pemenuhan kebutuhan pribadi dan keluarga. Dalam paradigma sekuler, *amal duniawi* seringkali dimaknai semata-mata sebagai upaya mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan material di dunia fana. Namun, dalam perspektif agama, terutama Islam, *amal duniawi* memiliki dimensi yang jauh lebih dalam dan luas. Esensi dari ajaran Islam menekankan bahwa seluruh aspek kehidupan manusia memiliki potensi untuk menjadi ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah SWT, asalkan dilandasi dengan niat yang benar dan dilaksanakan sesuai dengan tuntunan agama.

Konsep *niat* menjadi kunci utama dalam mentransformasi *amal duniawi* menjadi aktivitas yang bernilai spiritual. Al-Ghazali dalam magnum opusnya, *Ihya Ulumuddin*, menjelaskan secara mendalam mengenai pentingnya niat dalam setiap amal perbuatan. Menurutny, niat yang ikhlas karena Allah SWT dapat mengubah

aktivitas duniawi menjadi ibadah yang memiliki nilai di sisi-Nya. Niat yang tulus akan melahirkan tindakan yang berkualitas, penuh tanggung jawab, dan memberikan manfaat bagi sesama. Bekerja mencari nafkah, belajar menuntut ilmu, menolong orang lain, atau bahkan sekadar tersenyum kepada sesama, jika dilakukan dengan niat yang baik, dapat dicatat sebagai amal saleh yang mendatangkan pahala. Frasa "ladang abadi" secara metaforis menggambarkan potensi pahala yang berkelanjutan dan tidak terputus bagi pelaku amal kebajikan. Konsep ini sejalan dengan ajaran agama mengenai pahala jariyah, yaitu pahala yang terus mengalir meskipun pelakunya telah meninggal dunia, selama manfaat dari amal tersebut masih terus dirasakan oleh orang lain. *Amal duniawi* yang dilakukan dengan ikhlas dan memberikan dampak positif bagi masyarakat luas berpotensi besar untuk menjadi ladang abadi. Al-Quran memberikan penegasan mengenai investasi pahala abadi melalui berbagai ayat yang mendorong umat Islam untuk berinfak dan berbuat baik kepada sesama. Salah satu ayat yang relevan dengan konsep ini adalah firman Allah SWT dalam Surah Al-Baqarah ayat 272: *"Dan apa saja harta yang baik yang kamu nafkahkan (di jalan Allah), maka pahalanya itu untuk kamu sendiri. Dan kamu tidak menafkahkan sesuatu melainkan karena mencari keridhaan Allah. Dan apa saja harta yang baik yang kamu nafkahkan, niscaya kamu akan diberi pahalanya dengan cukup dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan)."* (QS. Al-Baqarah [2]: 272) Ayat ini menegaskan bahwa setiap infak dan perbuatan baik yang dilakukan semata-mata karena mencari ridha Allah SWT akan kembali kepada pelakunya

dalam bentuk pahala yang berlipat ganda. Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini menggambarkan prinsip dasar dalam Islam, yaitu bahwa segala amal perbuatan baik, termasuk *amal duniawi* yang dilakukan dengan niat yang ikhlas, akan memberikan manfaat dan kebaikan bagi diri sendiri, baik di dunia maupun di akhirat. Lebih lanjut, hadis-hadis Nabi Muhammad SAW juga banyak menyebutkan tentang keutamaan amal jariyah dan amalan-amalan lain yang pahalanya terus mengalir. Salah satu hadis yang populer menyebutkan: *"Jika anak Adam meninggal dunia, maka terputuslah semua (pahala) amal perbuatannya kecuali tiga perkara: sedekah jariyah, ilmu yang bermanfaat, dan anak saleh yang mendoakannya."* (HR. Muslim) Hadis ini menggarisbawahi bahwa *amal duniawi* seperti sedekah jariyah (wakaf), ilmu yang disebarkan dan bermanfaat bagi orang lain (pendidikan, karya tulis ilmiah), serta mendidik anak saleh yang kelak mendoakannya, merupakan contoh-contoh konkret *amal duniawi* yang dapat menjadi ladang abadi.

Salah satu contoh *amal duniawi* yang memiliki potensi besar sebagai ladang abadi adalah tindakan membantu sesama. Dalam ajaran Islam, membantu sesama merupakan manifestasi dari nilai-nilai kasih sayang (*rahmah*) dan kepedulian sosial. Tindakan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi orang yang dibantu, tetapi juga memiliki dampak spiritual yang mendalam bagi pelakunya. Al-Quran secara eksplisit menekankan pentingnya membantu sesama dalam berbagai konteks. Dalam Surah Al-Maidah ayat 2 Allah SWT berfirman: *"Dan tolong-menolonglah kamu dalam*

(mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya." (QS. Al-Maidah : 2) Ayat ini memberikan landasan teologis yang kuat bagi praktik tolong-menolong dalam kebaikan. Membantu sesama, baik dalam bentuk materi, tenaga, pikiran, maupun nasehat yang baik, merupakan perwujudan dari perintah Allah SWT untuk saling tolong-menolong dalam kebajikan.

Lebih spesifik, membantu sesama yang membutuhkan, seperti fakir miskin, anak yatim, dan orang-orang yang kesulitan, memiliki keutamaan yang sangat tinggi dalam Islam. Dalam Surah Al-Insan ayat 8-9, Allah SWT memuji orang-orang yang memberikan makanan kepada orang miskin, anak yatim, dan tawanan, padahal mereka sendiri juga membutuhkannya, semata-mata karena mengharap ridha Allah SWT. *"Dan mereka memberikan makanan yang disukainya kepada orang miskin, anak yatim dan orang yang ditawan. Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah untuk mengharapkan keridhaan Allah, kami tidak menghendaki balasan dari kamu dan tidak pula ucapan terima kasih."* (QS. Al-Insan : 8-9) Ayat ini menggarisbawahi pentingnya keikhlasan dalam membantu sesama. Tindakan membantu sesama yang dilakukan dengan tulus ikhlas, tanpa mengharapkan imbalan, akan menjadi investasi pahala yang abadi di sisi Allah SWT. Dalam konteks tasawuf, membantu sesama dipandang sebagai wujud konkret dari cinta kasih kepada sesama makhluk ciptaan Allah SWT. Para sufi seperti Syekh Abdul Qadir al-Jailani dalam kitab al-Fath ar-

Rabbani wa al-Fayd ar-Rahmani menekankan pentingnya khidmah (melayani) kepada makhluk Allah sebagai jalan menuju kedekatan spiritual kepada Allah. Khidmah yang tulus dan ikhlas merupakan manifestasi dari penghambaan diri kepada Allah SWT dan wujud syukur atas nikmat-Nya.³⁷⁵

Amal duniawi bukanlah entitas yang terpisah dari ranah spiritualitas, melainkan memiliki potensi transformatif yang luar biasa untuk menjadi ladang pahala abadi. Dengan niat yang ikhlas, *amal duniawi* dapat diubah menjadi ibadah yang bernilai tinggi di sisi Allah SWT. Konsep "ladang abadi" mengajarkan bahwa setiap perbuatan baik yang memberikan manfaat bagi sesama, seperti membantu orang lain, memiliki potensi pahala yang berkelanjutan, bahkan setelah kehidupan dunia berakhir. Membantu sesama, yang didasari oleh kasih sayang dan kepedulian, merupakan contoh konkret *amal duniawi* yang dapat bertransformasi menjadi investasi spiritual yang kekal. Umat Islam dianjurkan untuk senantiasa memaksimalkan potensi *amal duniawi* sebagai ladang abadi, dengan mengedepankan niat yang ikhlas dan berorientasi pada ridha Allah SWT, sehingga kehidupan dunia tidak hanya bermakna secara material, tetapi juga memiliki dimensi spiritualitas yang mendalam dan abadi.

Zikir Hidup yang Tak Pernah Lupa

Zikir, sebuah praktik spiritual yang mengakar kuat dalam tradisi Islam, merupakan fondasi penting dalam membangun koneksi yang berkelanjutan antara seorang hamba dengan Sang Pencipta. Lebih dari sekadar ritual lisan, zikir adalah aktivitas hati yang melibatkan

ingatan konstan kepada Allah SWT dalam setiap aspek kehidupan. Praktik ini mendasari upaya seorang Muslim untuk menjaga kesadaran spiritualnya, membimbing perilaku, dan meraih ketenangan batin di tengah hiruk pikuk dunia. Tulisan ini akan mengupas secara mendalam esensi zikir, landasan teologisnya, serta relevansinya dalam kehidupan modern. Dalam perspektif bahasa, zikir berasal dari akar kata *dzakara* yang berarti 'mengingat', 'menyebut', atau 'memperhatikan'. Secara terminologis dalam konteks agama, zikir merujuk pada aktivitas mengingat Allah SWT dengan mengagungkan nama-nama-Nya, sifat-sifat-Nya, serta nikmat-nikmat yang telah dilimpahkan-Nya. Lebih dari sekadar pengulangan kalimat *thayyibah*, zikir mencakup perenungan mendalam terhadap kebesaran Allah dan manifestasi-Nya dalam ciptaan. Praktik ini dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, baik secara lisan (*zikir lisani*) maupun dalam hati (*zikir qalbi*), dan dapat dilakukan di segala waktu dan tempat, baik dalam keadaan sendiri maupun berjamaah.

Landasan teologis zikir dapat ditemukan dalam berbagai ayat Al-Qur'an yang secara eksplisit memerintahkan atau menganjurkan umat Islam untuk senantiasa mengingat Allah. Salah satu ayat yang sering dikutip adalah firman Allah dalam Surah Al-Baqarah: *"Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku."* (Q.S. Al-Baqarah : 152). Ayat ini secara jelas menjanjikan balasan bagi orang-orang yang berzikir kepada Allah, yaitu Allah akan mengingat mereka. Tafsir dari ayat ini menjelaskan bahwa mengingat Allah

dalam konteks ini bukan hanya sekadar mengucapkan nama-Nya, tetapi lebih kepada menghadirkan kesadaran akan kehadiran dan pengawasan Allah dalam setiap aktivitas dan kondisi. Imam al-Qurthubi dalam tafsirnya *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an* menjelaskan bahwa zikir dalam ayat ini mencakup zikir dengan hati, lisan, dan perbuatan, serta merupakan kunci untuk meraih ridha Allah dan keberuntungan di dunia dan akhirat. Senada dengan hal tersebut, dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28, Allah SWT berfirman: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (Q.S. Ar-Ra'd : 28).³⁷⁶ Ayat ini menegaskan bahwa zikir merupakan sumber ketenangan hati. Ketenangan yang dimaksud bukan sekadar ketenangan sementara, melainkan ketenangan yang mendalam dan abadi yang bersumber dari koneksi spiritual dengan Allah. Dalam tafsir *Fi Zilalil Quran*, Sayyid Qutb menjelaskan bahwa ketenangan hati yang diperoleh melalui zikir adalah buah dari keyakinan yang kuat kepada Allah dan penyerahan diri sepenuhnya kepada-Nya. Ketenangan ini tidak dapat ditemukan dalam materi atau kesenangan duniawi yang bersifat fana.

Konsep zikir sebagai "pelita hati" sebagaimana disebutkan dalam teks awal, mendapatkan elaborasi yang menarik dari berbagai ulama. Al-Mawardi, seorang ulama mazhab Syafi'i yang terkenal, dalam karyanya *Adab ad-Dunya wa ad-Din* menyatakan bahwa zikir adalah cahaya yang menerangi hati, membimbing jalan hidup manusia, dan menjauhkan dari kegelapan hawa nafsu dan kelalaian. Analogi pelita disini sangat relevan, karena pelita berfungsi

menerangi jalan dalam kegelapan, demikian pula zikir berfungsi menerangi hati dari kegelapan kelalaian dan godaan duniawi. Pelita hati ini tidak hanya menerangi jalan dunia, tetapi juga menerangi jalan menuju akhirat, mengingatkan manusia akan tujuan hidup yang lebih tinggi dan abadi.

Lebih lanjut, praktik zikir yang konsisten memiliki dampak positif yang signifikan dalam kehidupan seorang Muslim. Selain memberikan ketenangan hati, zikir juga berfungsi sebagai benteng diri dari perbuatan dosa dan maksiat. Ketika hati selalu terhubung dengan Allah, seseorang akan merasa malu dan takut untuk melanggar perintah-Nya. Zikir juga meningkatkan kualitas ibadah lainnya, seperti shalat dan puasa, karena hati yang senantiasa mengingat Allah akan lebih khusyuk dan ikhlas dalam beribadah. Dalam perspektif tasawuf, zikir dianggap sebagai jalan utama menuju *ma'rifatullah* (mengenal Allah) dan *taqarrub ilallah* (mendekatkan diri kepada Allah). Para ahli tasawuf seperti Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menjelaskan berbagai tingkatan dan metode zikir yang bertujuan untuk membersihkan hati dari penyakit-penyakit spiritual dan mencapai kedekatan yang hakiki dengan Allah. Beliau menekankan pentingnya zikir hati (*zikir qalbi*) yang dilakukan secara terus-menerus, bahkan dalam setiap tarikan nafas.

Dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan distraksi dan kesibukan, zikir memegang peranan yang semakin penting. Di tengah gempuran informasi dan tekanan hidup yang serba cepat, praktik zikir menjadi oase spiritual yang memberikan ketenangan

dan keseimbangan batin. Zikir dapat menjadi pengingat di tengah kesibukan duniawi, mengarahkan fokus kembali pada tujuan akhirat, dan mencegah manusia terjerumus dalam kelalaian dan materialisme. Praktik zikir tidak harus selalu dilakukan dalam bentuk formal atau di waktu-waktu khusus, tetapi dapat diintegrasikan dalam aktivitas sehari-hari. Mengucapkan subhanallah, alhamdulillah, laa ilaaha illallah, Allahu akbar di sela-sela pekerjaan, atau merenungkan kebesaran ciptaan Allah saat melihat pemandangan alam, merupakan bentuk-bentuk zikir praktis yang dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja. Zikir merupakan praktik spiritual esensial yang tidak lekang oleh waktu. Dengan terus menerus mengingat Allah, seorang Muslim dapat menjaga kesadaran spiritualnya, meraih ketenangan hati, meningkatkan kualitas ibadah, dan mencapai tujuan hidup yang hakiki. Zikir bukan hanya sekadar ritual, melainkan sebuah gaya hidup yang menghidupkan hati dan menerangi jalan menuju ridha Allah SWT. Mengamalkan zikir secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari adalah kunci untuk meraih kebahagiaan dunia dan akhirat.

Mewujudkan Ihsan dalam Keseharian

Ihsan, sebagai konsep fundamental dalam ajaran Islam, seringkali diterjemahkan sebagai "berbuat baik" atau "kesempurnaan". Namun, makna ihsan jauh melampaui tindakan kebaikan lahiriah. Ihsan adalah dimensi spiritualitas yang mengakar dalam kesadaran akan kehadiran Allah SWT dalam setiap aspek kehidupan. Ia adalah tingkatan tertinggi dalam agama Islam, melampaui Islam (kepatuhan formal) dan Iman (keyakinan batin),

yang menekankan pada kualitas dan motivasi di balik setiap perbuatan.

Secara etimologis, ihsan berasal dari akar kata *hasuna* yang berarti baik, indah, dan sempurna. Dalam konteks agama, ihsan merujuk pada tindakan yang tidak hanya benar secara syar'i, tetapi juga dilakukan dengan cara yang terbaik, terindah, dan dilandasi oleh niat yang tulus. Al-Qur'an secara eksplisit memerintahkan umat Islam untuk berbuat ihsan dalam berbagai konteks, sebagaimana firman Allah SWT dalam Surah Al-Baqarah ayat 195: *"... dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik (المحسنين)".*³⁷⁷ Kata "*المحسنين*" (*al-muhsinin*) dalam ayat ini merujuk kepada orang-orang yang berbuat ihsan, menunjukkan bahwa ihsan adalah sifat yang dicintai dan diridhai oleh Allah SWT.

Lebih lanjut, pemahaman yang mendalam tentang ihsan dapat ditemukan dalam hadits masyhur yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, yang dikenal sebagai Hadits Jibril. Dalam hadits tersebut, ketika Rasulullah SAW ditanya tentang ihsan, beliau menjawab: *"Engkau beribadah kepada Allah seolah-olah engkau melihat-Nya, maka jika engkau tidak melihat-Nya, sesungguhnya Dia melihatmu."*³⁷⁸ Hadits ini memberikan gambaran yang jelas tentang esensi ihsan, yaitu *muraqabah* (merasa diawasi oleh Allah) dalam setiap tindakan. *Muraqabah* bukan sekadar kesadaran intelektual tentang kehadiran Tuhan, tetapi lebih merupakan pengalaman batin yang mendalam yang memotivasi seseorang untuk bertindak dengan penuh kehati-hatian, keikhlasan, dan kesempurnaan.

Para ulama tasawuf, seperti Imam Al-Ghazali, menjelaskan bahwa ihsan adalah buah dari makrifat (pengetahuan spiritual tentang Allah).³⁷⁹ Makrifat yang mendalam akan mendorong seseorang untuk mencintai Allah SWT dengan sepenuh hati (*mahabbah*) dan termotivasi untuk melakukan segala sesuatu demi mendekatkan diri kepada-Nya (*taqarrub*). Ihsan bukanlah sekadar kepatuhan terhadap perintah agama, tetapi juga ekspresi cinta dan pengabdian yang tulus kepada Sang Pencipta.

Mewujudkan ihsan dalam kehidupan sehari-hari bukanlah tugas yang mudah, tetapi merupakan perjalanan spiritual yang berkelanjutan. Berikut adalah beberapa aspek penting dalam implementasi ihsan dalam berbagai dimensi kehidupan:

1. Dalam Ibadah Ritual (Mahdhah): Ihsan dalam ibadah ritual berarti melaksanakan shalat, puasa, zakat, dan haji tidak hanya sekadar menggugurkan kewajiban, tetapi dengan penuh *khusyu'* (kekhusyukan), *tadabur* (perenungan), dan *ihdharul qalb* (menghadirkan hati). Shalat misalnya, tidak hanya gerakan fisik dan bacaan, tetapi merupakan dialog spiritual dengan Allah SWT. Seorang *muhsin* (orang yang berbuat ihsan) akan berusaha untuk menghadirkan hatinya dalam setiap gerakan dan bacaan shalat, merenungkan makna ayat-ayat Al-Qur'an, dan merasakan kehadiran Allah SWT dalam ibadahnya.³⁸⁰
2. Dalam Muamalah (Interaksi Sosial): Ihsan dalam muamalah mencakup berbuat baik kepada sesama manusia, hewan, dan lingkungan. Rasulullah SAW menekankan pentingnya ihsan

dalam segala urusan, termasuk dalam berinteraksi dengan orang lain. Bersikap jujur, adil, amanah, dan kasih sayang dalam berbisnis, bertetangga, berkeluarga, dan berorganisasi adalah manifestasi ihsan dalam muamalah. Bahkan, dalam berinteraksi dengan orang yang bersalah atau melakukan kesalahan, ihsan tetap harus ditegakkan dengan cara memberikan nasihat yang baik dan bijaksana, bukan dengan kekerasan atau penghinaan.³⁸¹

3. Dalam Pekerjaan dan Profesi: Ihsan juga harus diwujudkan dalam pekerjaan dan profesi yang dijalani. Bekerja dengan profesional, jujur, disiplin, dan bertanggung jawab adalah bentuk ihsan dalam ranah pekerjaan. Seorang *muhsin* akan berusaha untuk memberikan yang terbaik dalam pekerjaannya, bukan hanya untuk kepentingan materi semata, tetapi juga sebagai bentuk pengabdian kepada Allah SWT dan memberikan manfaat kepada masyarakat. Kualitas pekerjaan yang dihasilkan, etika kerja yang dijunjung tinggi, dan kontribusi positif bagi lingkungan sekitar merupakan indikator ihsan dalam pekerjaan.³⁸²
4. Dalam Hubungan dengan Lingkungan: Ihsan tidak terbatas pada interaksi dengan manusia, tetapi juga mencakup hubungan harmonis dengan lingkungan alam. Memelihara kebersihan lingkungan, menjaga kelestarian alam, menggunakan sumber daya alam secara bijaksana, dan menghindari tindakan yang merusak lingkungan adalah bentuk ihsan terhadap alam ciptaan Allah SWT. Memandang alam sebagai amanah dari Allah SWT dan tempat untuk beribadah dan bertafakur akan mendorong seseorang untuk berbuat ihsan terhadap lingkungan.³⁸³

Mewujudkan ihsan dalam kehidupan sehari-hari memiliki keutamaan dan hikmah yang besar, baik di dunia maupun di akhirat. Beberapa di antaranya adalah:

1. Mendekatkan diri kepada Allah SWT: Ihsan adalah jalan utama untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan beribadah dan beramal saleh dengan ihsan, seorang hamba akan semakin dicintai dan diridhai oleh Allah SWT.³⁸⁴
2. Mencapai kebahagiaan dan ketenangan batin: Ihsan melahirkan ketenangan dan kebahagiaan batin karena tindakan yang dilakukan dilandasi oleh niat yang tulus dan kesadaran akan kehadiran Allah SWT. Hati yang bersih dan jiwa yang tenang adalah buah dari ihsan.
3. Menciptakan masyarakat yang harmonis: Ihsan dalam muamalah akan menciptakan masyarakat yang harmonis, saling menghormati, dan saling membantu. Nilai-nilai ihsan seperti kejujuran, keadilan, dan kasih sayang akan menjadi fondasi masyarakat yang beradab.
4. Meraih ridha Allah SWT di akhirat: Allah SWT menjanjikan balasan yang terbaik bagi orang-orang yang berbuat ihsan di dunia. Surga dan ridha Allah SWT adalah ganjaran bagi *muhsinin* di akhirat.³⁸⁵

Ihsan adalah dimensi spiritualitas yang mendalam dalam Islam yang mengajak setiap Muslim untuk tidak hanya menjalankan ajaran agama secara formal, tetapi juga menghayati dan mengaplikasikannya dengan kualitas terbaik dan niat yang tulus. Mewujudkan ihsan dalam keseharian adalah proses berkelanjutan

yang membutuhkan kesadaran diri, pengendalian hawa nafsu, dan latihan spiritual. Dengan menginternalisasi nilai-nilai ihsan dalam setiap aspek kehidupan, seorang Muslim tidak hanya meraih kebahagiaan individu, tetapi juga berkontribusi pada terciptanya masyarakat yang lebih baik dan diridhai oleh Allah SWT, upaya untuk terus meningkatkan kualitas ibadah dan amal saleh, serta senantiasa menghadirkan kesadaran akan kehadiran Allah SWT dalam setiap tindakan, adalah langkah penting dalam mewujudkan ihsan dalam kehidupan modern.

Tentang Menjadi Dan Terus Mencari

Dalam kerangka besar ajaran Islam, khususnya yang bersumber dari nilai-nilai tasawuf dan etika spiritual, konsep diri bukanlah suatu entitas yang kaku atau statis. Sebaliknya, ia dipahami sebagai sebuah proses dinamis dan evolutif yang terus berkembang sepanjang perjalanan spiritual dan eksistensial individu. Proses ini merangkum berbagai fase kehidupan, mencakup momen pertumbuhan spiritual (*taraqqi*), ujian (*ibtilla'*), kejatuhan (*inhithat*), kebangkitan kembali (*qiyam*), dan pada akhirnya, perjalanan yang tiada henti menuju kedekatan (*qurb*) dan kepulangan (*ruju'*) kepada Tuhan Sang Pencipta. Pemahaman holistik ini menekankan bahwa "menjadi" (*becoming*) seorang individu dalam tradisi Islam adalah suatu perjalanan yang tidak memiliki titik akhir mutlak di dunia ini. Ia adalah sebuah proses yang selalu berlanjut dalam "pencarian" (*searching*) makna hidup yang mendalam, kebenaran ilahi, dan realisasi diri yang autentik dalam bingkai ketaatan kepada Sang Khaliq. Konsep diri yang dinamis dan berorientasi pada pencarian ini

memiliki relevansi fundamental dalam praktik bimbingan dan konseling Islami, menyediakan kerangka kerja untuk memahami dan memfasilitasi pertumbuhan individu klien.

Seringkali terdapat gagasan bahwa pertumbuhan spiritual, terutama dalam konteks tasawuf, merupakan penanda bahwa seseorang telah mencapai level kesempurnaan tertentu atau telah "*selesai*" dari perjalanan internalnya. Namun, dalam pandangan tradisi Islam, pertumbuhan dalam dimensi spiritual bukanlah akhir dari proses pencarian diri, melainkan justru merupakan indikator yang jelas bahwa individu tersebut *terus-menerus* melakukan upaya berkelanjutan untuk menyucikan diri (*tazkiyatun nafs*) dan melangkah lebih dekat kepada hadirat Allah SWT. Menurut otoritas besar dalam bidang ini, Imam Al-Ghazali, dalam karyanya yang monumental *Ma'arij Al-Quds fi Madarij Ma'rifah An-Nafs*, proses pertumbuhan spiritual melibatkan dua kutub utama: pertama, pembersihan hati dari akumulasi sifat-sifat tercela (*madhmumah*) yang menghalangi koneksi dengan Ilahi, seperti kesombongan, riya', iri hati, dan kemarahan. Kedua, seiring dengan pembersihan tersebut, individu harus mengembangkan dan menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji (*mahmudah*), seperti ikhlas, sabar, tawakal, syukur, dan tawadhu'. Kedua aspek ini – *takhalli* (pengosongan) dan *tahalli* (penghiasan) – merupakan bagian tak terpisahkan dari perjalanan tanpa henti menuju penyempurnaan diri yang bersifat gradual dan ilusif kesempurnaannya di alam dunia ini³⁸⁶.

Kesadaran akan keterbatasan diri, pengakuan jujur terhadap kekurangan yang "*belum*" kita capai dan "*yang masih*" menjadi

kelemahan kita, merupakan fondasi awal yang esensial dalam proses penyucian jiwa (tazkiyatun nafs) dan realisasi diri sejati. Dalam diskursus tasawuf, sikap rendah hati yang muncul dari kesadaran akan ketidaksempurnaan bukanlah bentuk keputusasaan, melainkan sebuah bentuk kejujuran spiritual yang membuka pintu bagi perbaikan dan transformasi diri.³⁸⁷ Proses pencarian makna dan tujuan penciptaan inilah yang secara alamiah menuntun individu untuk senantiasa mengevaluasi diri (muhasabah), menyadari area-area yang perlu diperbaiki, dan berupaya keras untuk memperbaiki kualitas spiritual, moral, dan perilakunya, bergerak dari kondisi "yang belum" dan "yang masih" menuju kesempurnaan potensial yang dimilikinya sebagai khalifah di muka bumi.

Transformasi diri menuju kondisi yang terus mencari ridha Ilahi termanifestasi dalam berbagai perilaku spiritual fundamental, salah satunya adalah ikhlas. Dalam perspektif tasawuf, ikhlas memiliki makna yang jauh lebih dalam daripada sekadar ketulusan niat. Ikhlas adalah kondisi spiritual di mana seorang hamba memurnikan seluruh niat, tujuan, dan motivasinya hanya untuk meraih ridha Allah SWT dalam setiap amal perbuatan yang dilakukannya, baik yang bersifat ritual maupun sosial. Ikhlas pada level tertinggi berarti melepaskan segala bentuk keterikatan terhadap dunia dan bahkan melepaskan "*rasa memiliki*" atas amal perbuatan itu sendiri, karena keyakinan fundamental bahwa segala daya dan upaya adalah semata-mata anugerah dan milik Allah.³⁸⁸ Penerapan prinsip ikhlas dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari secara efektif membantu

individu untuk mengurangi dominasi ego (nafs), membebaskan diri dari keinginan akan pujian atau pengakuan manusia (riya' dan sum'ah), serta secara drastis meningkatkan kedalaman dan kualitas spiritualitas mereka, menjadikan setiap langkah dan tindakan sebagai bagian dari pencarian yang murni untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta.

Aspek krusial lain dari konsep diri yang dinamis dan terus mencari dalam pandangan Islam adalah tawakal. Tawakal seringkali disalahpahami sebagai sikap pasrah tanpa usaha. Namun, dalam ajaran Islam yang seimbang, terutama dalam konteks pemahaman tasawuf yang membumi, tawakal adalah penyerahan diri sepenuhnya kepada kehendak dan kebijaksanaan Allah SWT *setelah* seorang hamba mengerahkan usaha maksimal (ikhtiar) yang berada dalam batas kemampuannya. Ini adalah perwujudan keyakinan (iman) yang mendalam bahwa meskipun manusia diperintahkan untuk berusaha, hasil akhir dari setiap urusan berada di tangan Allah semata.³⁸⁹ Konsep tawakal ini mengajarkan individu untuk melepaskan diri dari beban kontrol mutlak yang sejatinya tidak ia miliki, mengurangi kecemasan terhadap hasil yang belum pasti, dan fokus pada kualitas proses serta usaha yang telah dilakukan dengan niat yang benar dan ikhlas. Tawakal membebaskan diri dari belenggu ekspektasi yang berlebihan dan mengarahkan energi pada upaya yang konstruktif dalam kerangka keyakinan kepada takdir Ilahi.

Pada puncaknya, seluruh upaya yang telah dibahas pertumbuhan diri, penyucian jiwa, pengamalan ikhlas, dan penerapan tawakal

bermuara pada satu tujuan fundamental dalam perjalanan spiritual seorang Muslim: pencarian ridha Allah SWT. Ridha Allah bukanlah sekadar konsep teologis abstrak, melainkan orientasi praksis yang menjiwai setiap amal perbuatan dan keputusan hidup seorang hamba yang terus mencari. Mengejar ridha Allah berarti menempatkan kehendak dan kecintaan Ilahi di atas segala keinginan pribadi, bahkan keinginan diri itu sendiri (kecuali yang sesuai dengan syariat). Zulkarnain Ahmad Hatta, dalam artikelnya yang mengeksplorasi pendekatan tradisional Islam dalam profesi pelayanan (*helping profession*), *Exploring Traditional Approaches for the Helping Profession: The Sufi Model*, mengemukakan bahwa dengan menjadikan ridha Allah sebagai kompas utama dalam setiap tindakan, individu memiliki potensi besar untuk mencapai kondisi batin yang mendalam berupa '*sakinah*' (ketenangan) dan '*thuma'ninah*' (kedamaian).³⁹⁰ Pencarian ridha ini tidak pernah berhenti; ia mendorong individu untuk senantiasa melakukan introspeksi (*muhasabah*), mengevaluasi dan memperbaiki kualitas hubungannya dengan Allah (*habl min Allah*) melalui ibadah, serta memperbaiki kualitas hubungannya dengan sesama manusia (*habl min al-nas*) melalui akhlak yang mulia dan kemaslahatan. Diri yang terus mencari ridha adalah diri yang senantiasa dalam mode perbaikan dan pendekatan kepada Sang Pencipta.

Menuju Keridhaan-Nya

Bukan Surga, Tapi Wajah-Nya dan Ridha-Nya

Perjalanan spiritual dalam Islam, khususnya dalam tradisi tasawuf, seringkali dipahami sebagai upaya seorang hamba

mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Bagi sebagian besar umat Islam, puncak dari perjalanan ini adalah tercapainya Surga (Jannah) sebagai balasan atas amal saleh dan rahmat Allah. Namun, dalam khazanah tasawuf yang lebih mendalam, tujuan akhir spiritual seorang salik (penempuh jalan) melampaui kenikmatan fisik dan non-fisik di Surga. Puncak kebahagiaan dan kesempurnaan ma'rifah (pengenalan terhadap Tuhan) justru terletak pada pencapaian keridhaan Allah (*Ridha Allah*) dan anugerah untuk dapat memandang Wajah-Nya (*Ru'yatullah*).

Pandangan bahwa *Ridha Allah* dan *Ru'yatullah* adalah tujuan tertinggi bukanlah sekadar pandangan filosofis para sufi, melainkan berakar kuat dalam sumber-sumber ajaran Islam, Al-Qur'an dan Hadits. Al-Qur'an secara eksplisit menggambarkan kebahagiaan hakiki para penghuni Surga di hari Kiamat: *"Pada hari itu wajah-wajah berseri-seri, memandang kepada Tuhan mereka."* (QS. Al-Qiyamah: 22–23)³⁹¹ Ayat ini, menunjukkan bahwa puncak kenikmatan di akhirat bagi orang-orang beriman bukanlah semata menikmati fasilitas Surga, tetapi adalah anugerah untuk dapat melihat Wajah Allah Yang Maha Mulia.³⁹² Kenikmatan ini dianggap sebagai kenikmatan terbesar yang melampaui segala kenikmatan Surga yang lain.³⁹³ Hal ini juga diperkuat oleh Hadits Nabi Muhammad : *"Apabila penghuni Surga telah masuk Surga, Allah berfirman: 'Apakah kalian menghendaki sesuatu yang Aku tambahkan untuk kalian?' Mereka menjawab: 'Bukankah Engkau telah memutihkan wajah kami, memasukkan kami ke dalam Surga, dan menyelamatkan kami dari neraka?' Beliau bersabda: 'Maka*

(Allah) menyingkap hijab (penghalang), dan tidak diberikan sesuatu yang lebih mereka cintai daripada memandang kepada Tuhan mereka.' Kemudian beliau membaca (QS. Yunus: 26): 'Bagi orang-orang yang berbuat baik, ada pahala yang terbaik (Surga) dan tambahannya (melihat Allah).'³⁹⁴ Hadits ini secara tegas menggambarkan bahwa melihat Allah (*Ru'yatullah*) adalah "tambahan" (*ziyādah*) yang merupakan nikmat terbesar dan paling dicintai oleh penghuni Surga, melampaui kenikmatan Surga itu sendiri.³⁹⁵ Surga dilihat sebagai 'rumah' bagi mereka yang diridhai, namun perjumpaan dan pandangan kepada Sang Pemberi Ridha adalah perwujudan puncak dari keridhaan itu sendiri. Mencapai Surga adalah hasil dari *Ridha Allah*, tetapi *Ridha Allah* itu sendiri, yang berpuncak pada *Ru'yatullah*, adalah tujuan yang lebih dalam dan substansial.

Jika *Ru'yatullah* adalah puncak capaian, maka *Ridha Allah* adalah fondasi, proses, dan manifestasi dari perjalanan spiritual itu sendiri. *Ridha* (رضا) secara etimologis berarti "puas", "senang", atau "rela". Dalam konteks hubungan hamba dengan Tuhan, *Ridha Allah* berarti keadaan di mana Allah berkenan, menerima, dan meridhai segala amal, keadaan, dan keberadaan seorang hamba. Sebaliknya, *ridha* dari sisi hamba kepada Allah berarti penerimaan penuh dan kerelaan terhadap segala ketetapan, takdir, dan perintah Allah, baik dalam keadaan lapang maupun sempit.³⁹⁶ Para sufi memahami bahwa pencapaian *Ridha Allah* bukanlah sekadar hasil akhir, tetapi merupakan pilar utama dalam menapaki jalan spiritual. Ini melibatkan pemurnian hati dari ketergantungan kepada selain

Allah, penyerahan diri secara total (*taslim*), serta pengembangan sifat sabar (*sabr*) dan syukur (*shukr*) dalam menghadapi dinamika kehidupan.³⁹⁷ Seorang hamba yang telah mencapai maqam *ridha* akan merasakan ketenangan batin dan kepuasan yang mendalam, karena hatinya telah sepenuhnya tunduk dan ridha atas segala kehendak Ilahi.³⁹⁸

Proses mencapai *Ridha Allah* melibatkan perjuangan terus-menerus melawan hawa nafsu (*mujahadah an-nafs*) dan penghiasan diri dengan akhlak mulia (*takhalli bi al-akhlāq al-hamīdah*).³⁹⁹ Setiap langkah ketaatan, setiap upaya menjauhi maksiat, setiap dzikir yang diucapkan, dan setiap perenungan mendalam tentang kebesaran Allah, semuanya bertujuan untuk menarik *Ridha* Ilahi.⁴⁰⁰ Sebagaimana firman Allah: “Allah *ridha* terhadap mereka dan mereka pun *ridha* kepada-Nya. Yang demikian itu adalah (balasan) bagi orang yang takut kepada Tuhannya.” (QS. Al-Bayyinah: 8)⁴⁰¹ Ayat ini menggambarkan hubungan timbal balik antara ridha Allah dan ridha hamba. Ridha Allah adalah anugerah yang diberikan kepada hamba yang mencapai *ridha* kepada-Nya, yaitu mereka yang hidup dalam ketaatan dan ketakutan (dalam artian hormat dan taat) kepada-Nya. Mencapai maqam *ridha* ini memerlukan konsistensi dalam amal saleh dan kesungguhan dalam membersihkan hati.

Konsep "Wajah Allah" (*Wajh Allah*) dalam Al-Qur'an dan Hadits seringkali diinterpretasikan dalam beberapa cara oleh para ulama. Secara umum, dalam pandangan teologi Ahl al-Sunnah wa al-Jama'ah, Wajah Allah adalah salah satu Sifat Allah yang

keberadaannya diimani secara hakiki, namun *kayf* (bagaimana wujudnya) tidak dapat dibayangkan atau diserupakan dengan makhluk. Ayat-ayat seperti QS. Ar-Rahman: 27 ("*Dan tetap kekal Wajah Tuhanmu yang mempunyai kebesaran dan kemuliaan*") dan QS. Al-Baqarah: 115 ("*...maka di situlah Wajah Allah*") mengindikasikan bahwa Wajah Allah adalah simbol dari Dzat Allah itu sendiri, yang Maha Kekal dan Maha Agung. Namun, dalam konteks *Ru'yatullah* di akhirat, frasa "*memandang kepada Tuhan mereka*" (QS. Al-Qiyamah: 23) secara spesifik merujuk pada anugerah penglihatan visual terhadap Dzat Allah bagi orang-orang beriman yang dikehendaki-Nya. Ini adalah puncak dari *ma'rifah*, di mana 'tabir' (hijab) antara hamba dan Tuhan disingkap, memungkinkan perjumpaan visual yang merupakan pengalaman spiritual tertinggi.

Para sufi memandang *Wajh Allah* bukan hanya sebagai Sifat Dzat, tetapi juga sebagai 'arah' atau 'tujuan' dari segala amal kebajikan yang tulus. Beribadah "*demi Wajah Allah*" atau "*mencari Wajah Allah*" (QS. Al-Baqarah: 272, QS. Al-Kahf: 28) berarti melakukan segala sesuatu semata-mata karena Allah, mengharapkan keridhaan dan perjumpaan dengan-Nya, bukan karena motivasi duniawi atau sekadar mengharapkan Surga semata. Perjalanan menuju *Wajh Allah* adalah perjalanan memurnikan niat dan mengarahkan seluruh aktivitas lahir batin menuju keridhaan dan Dzat Ilahi. Perjalanan menuju *Ridha* dan *Wajah Allah* adalah *suluk* (penempuhan jalan spiritual) yang memerlukan bimbingan, kesabaran, dan keistiqamahan. Para sufi mengembangkan berbagai metode dan

disiplin (seperti *riyadhah*, *mujahadah*, *dzikr*, *muraqabah*) untuk membersihkan hati dari penyakit-penyakit spiritual seperti kesombongan, iri, cinta dunia, dan riya'. Pembersihan ini esensial karena hati yang kotor adalah penghalang utama antara hamba dan Tuhannya. Selain itu, perjalanan ini juga menekankan pentingnya *fana'* (peleburan kesadaran diri dalam Dzat Ilahi) dan *baqa'* (kembali ke kesadaran diri dengan sifat-sifat yang direfleksikan dari sifat Ilahi), meskipun konsep ini ditafsirkan dengan beragam cara dalam tradisi tasawuf. Intinya adalah melampaui ego dan kesadaran diri yang terbatas untuk mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi, di mana hamba merasakan kedekatan dan kehadiran Ilahi secara mendalam.

Tujuan akhir dari *suluk* ini bukanlah 'menjadi Tuhan' (penafsiran yang keliru), melainkan mencapai 'maqam ihsan' (tingkat kesempurnaan) yaitu beribadah seolah-olah melihat Allah, dan jika tidak bisa, maka yakinlah bahwa Allah Maha Melihat kita. Inilah esensi *ma'rifah billah* (mengenal Allah) yang sesungguhnya, yang puncaknya di akhirat adalah anugerah *Ru'yatullah* sebagai manifestasi tertinggi dari *Ridha Allah*.

Mengenal Tuhan Lewat Cinta dan Takdir Ilahi

Dalam khazanah tasawuf, konsep *ridha* (kerelaan atau penerimaan tulus) menduduki posisi yang sangat tinggi, sering kali dianggap sebagai salah satu puncak *maqamat* (tingkatan spiritual) yang dapat dicapai seorang *salik* (penempu jalan spiritual). *Ridha* bukanlah sekedar sikap pasif menerima nasib, melainkan sebuah kondisi batin yang mendalam, aktif, dan

transformatif yang mencerminkan hubungan optimal antara hamba dan Rabb-nya. Tingkatan ini melampaui kesabaran (*sabar*), di mana seorang hamba tidak hanya menahan diri dari protes atas kesulitan, tetapi juga merela bahkan mencintai apa pun yang datang dari Allah SWT. Imam Abu Hamid Al-Ghazali (w. 505 H/1111 M), seorang hujjatul Islam dan tokoh sentral dalam tradisi Islam, secara rinci membahas *maqam ridha* dalam karyanya yang monumental, *Ihya' Ulumuddin* . Menurut Al-Ghazali, *ridha* adalah “ketenangan hati dalam menghadapi takdir dan kerelaan terhadap segala ketetapan Allah SWT tanpa adanya penolakan atau keluhan”. Lebih dari itu, Al-Ghazali menekankan bahwa *ridha* pada puncaknya adalah perwujudan kecintaan seorang hamba terhadap Rabb-nya, di mana seorang mukmin tidak hanya menerima ketentuan Ilahi, tetapi juga melihat kebaikan dan hikmah di baliknya, sehingga mencintai keputusan tersebut karena datang dari Sang Kekasih. Ini adalah puncak ketundukan dan keintiman seorang hamba, di mana kehendaknya seolah-olah lebur dalam kerelaan terhadap Kehendak Absolut.

Dalam perspektif sufistik, pencapaian *maqam ridha* ini sangat erat kaitannya dengan tingkat pengenalan seorang hamba terhadap Tuhannya (*ma'rifatullah*). Orang yang benar-benar mengenal Allah SWT, memahami sifat-sifat-Nya yang Maha Bijaksana (*Al-Hakim*), Maha Pengasih (*Ar-Rahman*), Maha Adil (*Al-'Adl*), dan Maha Mengetahui (*Al-'Alim*), akan memiliki keyakinan yang kokoh bahwa setiap apa yang datang dari-Nya, baik berupa kenikmatan maupun cobaan, pastilah mengandung kebaikan, keadilan, dan hikmah yang

mungkin tidak terjangkau oleh akal manusia terbatas. Keyakinan inilah yang menumbuhkan ketenangan dan kerelaan dalam menerima segala *qadar* (takdir) Allah.⁴⁰² Jalan utama menuju *ma'rifatullah* yang menghasilkan *ridha* adalah melalui cinta kepada Allah (*mahabbah*). *Mahabbah* dalam tasawuf bukanlah sekedar emosi, melainkan kondisi permanen hati yang penuh dengan pengagungan, kerinduan, dan kecenderungan total kepada Ilahi.⁴⁰³

Selain *mahabbah*, mengenal Tuhan dan mencapai *ridha* juga melalui perenungan dan penerimaan terhadap takdir-Nya. *Qadar* atau ketetapan Ilahi, baik yang menyenangkan maupun tidak, adalah medan ujian sekaligus sarana *ma'rifatullah*. Melalui takdir, seorang hamba belajar tentang kekuasaan Allah, keadilan-Nya, dan hikmah-Nya yang tersembunyi. Penerimaan tulus terhadap *qadar*, dengan menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi atas izin dan kehendak-Nya yang Maha Bijaksana, merupakan indikasi dari kedalaman *ma'rifah*.⁴⁰⁴

Ridha Illahi dan Ridha Hamba

Perjalanan spiritual seorang mukmin dalam Islam tidak semata-mata tentang melaksanakan ritual formal, melainkan juga mencapai keadaan batiniah yang mendalam dan selaras dengan kehendak Ilahi. Salah satu maqam (tingkatan spiritual) fundamental yang menjadi puncak pencapaian sekaligus fondasi bagi amalan batin lainnya adalah *ridha* (رضا). Konsep *ridha* ini, khususnya dalam tradisi tasawuf dan akhlak, dipahami sebagai suatu hubungan timbal balik antara Allah *Subhanahu wa Ta'ala* dan hamba-Nya, mencakup

dimensi keridhaan Allah atas hamba-Nya dan keridhaan hamba terhadap segala ketetapan Allah.⁴⁰⁵

Dalam sastra klasik maupun kontemporer, ridha seringkali ditempatkan pada posisi yang sangat mulia, bahkan melebihi maqam sabar sekalipun, karena ridha menyiratkan penerimaan yang lebih mendalam dan lapang dada terhadap takdir, baik yang menyenangkan maupun yang tidak.⁴⁰⁶ Al-Qur'an secara eksplisit menggambarkan hubungan resiprokal ini sebagai tanda hamba yang berbahagia dan Allah yang Maha Pengasih. Allah berfirman dalam Surat Al-Bayyinah ayat 8: *"Di dalamnya (surga) mereka kekal selama-lamanya. Allah ridha terhadap mereka dan merekapun ridha kepada-Nya. Itu adalah (balasan) bagi orang yang takut kepada Tuhannya."*³ Ayat ini tidak hanya menjanjikan surga sebagai balasannya, tetapi juga menempatkan *ridha* sebagai penghuni surga dan balasan tertinggi dari Allah. Keridhaan Allah (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ) adalah hasil dari keimanan, ketakwaan, dan amal saleh yang dilakukan hamba, sementara keridhaan hamba terhadap-Nya (وَرَضُوا عَنْهُ) merupakan kenaikan dari penerimaan sepenuhnya terhadap takdir, syariat, dan segala sesuatu karunia maupun ujian dari Allah.⁴⁰⁷ Hubungan dua arah ini menunjukkan bahwa ridha bukanlah sekedar sikap pasif, melainkan dinamika aktif antara penyerahan diri total dan kasih sayang Ilahi yang berbalas.

Wujud nyata dari sikap ridha dalam kehidupan sehari-hari seorang mukmin terwujud dalam dua pilar utama: sabar dan bersyukur. Sabar menerima cobaan dan kesulitan dengan lapang dada, tanpa keluh kesah yang berlebihan, sambil tetap berusaha

mencari solusi yang diridhai Allah. Syukur mengakui segala kenikmatan sekecil apapun berasal dari Allah dan menikmatinya sesuai dengan perintah-Nya.⁴⁰⁸ Sebuah hadis dari Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* yang diriwayatkan oleh Imam Muslim secara indah menggambarkan kaitan ini: *“Sungguh menakjubkan kejadian seorang mukmin. Sesungguhnya segala urusannya baik baginya, dan hal itu tidak dimiliki oleh siapa pun kecuali seorang mukmin. Jika ia mendapat kesenangan, ia bersyukur, maka itu baik baginya. Jika ia ditimpa kesulitan, ia bersabar, maka itu pun baik baginya.”*⁴⁰⁹ Hadis ini menegaskan bahwa seorang mukmin sejati yang telah mencapai tingkatan ridha akan melihat kebaikan dalam setiap kondisi. Kesenangan disambut dengan rasa syukur, yang merupakan ekspresi ridha atas karunia; sementara kesulitan dihadapi dengan sabar, yang merupakan ekspresi ridha atas ujian dan ketetapan-Nya.⁴¹⁰ Sabar dan syukur bukanlah respon reaktif semata, melainkan cerminan dari keadaan batin yang tenang dan menerima, yang dibentuk pada keyakinan teguh bahwa segala sesuatu datang dari Allah dan mengandung hikmah.

Puncak dari penerimaan dan kepasrahan total kepada Allah terwujudnya ketenangan jiwa, yang dalam terminologi Al-Qur'an dikenal sebagai *an-nafs al-muthma'innah* (jiwa yang tenang).⁴¹¹ Jiwa yang tenang ini adalah jiwa yang telah mencapai stabilitas batin, tidak mudah goyah oleh gejolak duniawi, karena terus-menerus bersandar dan merasa cukup dengan Allah. Allah *Subhanahu wa Ta'ala* menjelaskan sumber dari ketenangan

jiwa ini: *“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”*⁴¹² Ayat ini menyoroti bahwa *dzikrullah* (mengingat Allah), baik dalam bentuk lisan, hati, maupun perbuatan, adalah kunci utama untuk mencapai ketenangan. Mengingat Allah secara konsisten membantu seorang hamba untuk selalu sadar akan kehadiran-Nya, kekuasaan-Nya, dan kasih sayang-Nya, sehingga memupuk rasa percaya diri, mengurangi kecemasan terhadap masa depan, dan memudahkan penerimaan terhadap takdir (ridha).⁴¹³ Jiwa yang tenang adalah prasyarat untuk "pulang dengan tenang" menghadap Sang Pencipta di akhir hayat, sebagai mana yang diisyaratkan dalam Surah Al-Fajr.

Memahami ridha sebagai hubungan resiprokal dan manifestasinya dalam sabar-syukur serta buahnya berupa ketenangan jiwa, mengantarkan kita pada pemahaman bahwa ridha Allah adalah tujuan tertinggi yang harus diperjuangkan oleh setiap hamba. Bukan kekayaan, kekuasaan, atau bahkan surga itu sendiri yang menjadi tujuan akhir, melainkan keridhaan Sang Pencipta yang melandasi segala kebaikan dunia dan akhirat. Kesadaran ini tercermin dalam doa-doa para nabi dan orang-orang saleh. Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* sendiri mengajarkan doa yang sangat mendalam: *“Ya Allah, aku memohon kepada-Mu keridhaan-Mu dan surga, serta berlindung kepada-Mu dari kemurkaan-Mu dan neraka.”* Doa ini, yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, menunjukkan bahwa keridhaan Allah (رِضَاكَ) diletakkan sebagai permohonan pertama, bahkan mendahului permohonan

surga (وَالْجَنَّةَ). Ini mengisyaratkan bahwa surga adalah konsekuensi dari keridhaan-Nya, dan keridhaan-Nya adalah esensi dari kebahagiaan tertinggi. Begitu pula, perlindungan dari kemurkaan-Nya (سَخَطِكَ) diutamakan sebelum perlindungan dari neraka (وَالنَّارِ), menunjukkan bahwa kemurkaan-Nya adalah akar segala dari azab.⁴¹⁴ Doa ini menggarisbawahi bahwa mencapai keadaan di mana Allah ridha kepada hamba-Nya dan hamba ridha kepada-Nya adalah puncak aspirasi spiritual, jalan menuju ketenangan hakiki di dunia, dan jaminan keselamatan serta kebahagiaan abadi di akhirat.

Ridha dalam Islam adalah maqam agung yang mencakup penyerahan diri total (taslim) dengan hati yang lapang, di mana seorang mukmin menerima segala sesuatu dari Allah, baik berupa nikmat maupun musibah, sebagai kebaikan yang ditetapkan baginya. Ini termanifestasi dalam kesabaran di kala sulit dan syukur di kala lapang, yang pada pasangan melahirkan ketenangan jiwa. Puncak dari perjalanan spiritual ini adalah meraih keridhaan Allah sekaligus menjadi hamba yang meridhai-Nya, sebuah keadaan yang menjadi kunci pintu surga dan kebahagiaan abadi, sebagaimana diajarkan dan dicontohkan oleh Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam*.

MENEMUKAN DIRI DALAM CAHAYA ILAHI

Konsep Diri Islami dalam Dimensi Ibadah, Cinta, dan Pengenalan Tuhan

Konsep diri merupakan inti dari kepribadian seseorang yang memengaruhi cara individu memandang, merasakan, dan bertindak dalam kehidupannya. Dalam psikologi modern, konsep diri seringkali dikaji dari perspektif humanistik dan kognitif, menekankan pada aspek perkembangan personal, aktualisasi diri, dan konstruksi realitas subjektif individu. Namun, dalam tradisi Islam, konsep diri memiliki dimensi yang lebih dalam dan luas, yang terakar dalam teologi dan spiritualitas. Konsep diri Islami tidak hanya terbatas pada pemahaman tentang identitas personal di dunia material, tetapi juga mencakup kesadaran akan relasi transenden dengan Allah SWT dan tujuan hidup yang berorientasi pada akhirat. Konsep diri Islami berdasarkan kerangka pemikiran Yedi Supriadi, yang menekankan empat dimensi utama: ibadah, cinta (*mahabbah*), pengenalan Tuhan (*ma'rifatullah*), dan keridoan Tuhan (*ridha Allah*). Keempat dimensi ini dipandang sebagai pilar-pilar utama dalam menemukan diri sejati dalam "cahaya ilahi" (*nur ilahi*), sebuah ungkapan metaforis yang merujuk pada petunjuk, rahmat, dan kehadiran Allah dalam kehidupan seorang Muslim. Melalui elaborasi mendalam terhadap keempat dimensi ini.

Ibadah dalam Islam tidak hanya terbatas pada ritual formal seperti shalat, puasa, zakat, dan haji, tetapi mencakup seluruh aspek kehidupan yang dilakukan dengan niat tulus karena Allah SWT. Ibadah dalam pengertian luas (*ibadah 'ammah*) adalah manifestasi ketundukan (*ubudiyah*) seorang hamba kepada Tuhannya, yang tercermin dalam perkataan, perbuatan, dan bahkan niat dalam hati. Dimensi ibadah dalam konsep diri Islami memiliki peran sentral dalam membentuk identitas seorang Muslim sebagai hamba Allah (*'abdullah*). Melalui ibadah, seorang Muslim menyadari posisinya sebagai makhluk yang diciptakan dan bergantung sepenuhnya kepada Sang Khalik. Kesadaran ini menumbuhkan kerendahan hati, menghilangkan kesombongan, dan mengarahkan orientasi hidup pada pencarian ridha Allah semata.

Al-Qur'an menegaskan tujuan penciptaan manusia adalah untuk beribadah kepada Allah SWT: "*Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.*"⁴¹⁵ Ayat ini memberikan landasan teologis yang kuat bahwa ibadah adalah fitrah manusia dan esensi dari keberadaannya. Melalui ibadah yang konsisten dan berkualitas, seorang Muslim membangun koneksi spiritual yang kuat dengan Allah, yang memengaruhi cara pandangnya terhadap diri sendiri dan dunia sekitarnya. Ibadah menjadi sarana untuk membersihkan jiwa (*tazkiyatun nafs*), meningkatkan kualitas moral (*tahdzibul akhlaq*), dan mencapai ketenangan hati (*thuma'ninatul qalb*). Ibadah bukan hanya kewajiban ritual, tetapi juga merupakan jalan transformatif yang

membentuk konsep diri Islami yang kokoh dan berorientasi pada spiritualitas.

Cinta (*mahabbah*) kepada Allah SWT merupakan inti dari spiritualitas Islam dan dimensi penting dalam konsep diri Islami. Cinta dalam konteks ini bukanlah sekadar emosi, tetapi lebih merupakan sikap hati yang mendalam yang mendorong seorang Muslim untuk mendekatkan diri kepada Allah, menaati perintah-Nya, dan menjauhi larangan-Nya. Cinta kepada Allah adalah sumber motivasi utama dalam beribadah, berakhlak mulia, dan berbuat kebaikan. Cinta ini juga memengaruhi cara seorang Muslim memandang dirinya sendiri, bukan sebagai pusat eksistensi, tetapi sebagai hamba yang mencintai dan dicintai oleh Allah.

Konsep cinta dalam Islam memiliki tingkatan yang beragam, mulai dari cinta karena keagungan dan keindahan Allah (*mahabbah jalaliyah dan jamaliyah*), hingga cinta karena rahmat dan kasih sayang-Nya (*mahabbah rahmah*). Para sufi menekankan pentingnya cinta sebagai jalan menuju pengenalan Tuhan (*ma'rifatullah*) yang sejati. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, seorang ulama dan sufi terkenal, menjelaskan dalam karyanya *Madarij as-Salikin* bahwa cinta kepada Allah adalah tingkatan tertinggi dalam perjalanan spiritual seorang hamba.⁴¹⁶ Cinta ini memancar dari pengenalan yang mendalam terhadap sifat-sifat Allah yang Maha Indah dan Maha Sempurna. Konsep diri Islami yang dilandasi cinta kepada Allah akan melahirkan kepribadian yang penuh kasih sayang, sabar, syukur, dan ikhlas dalam segala situasi.

Pengenalan Tuhan (*ma'rifatullah*) adalah dimensi kognitif dan spiritual dalam konsep diri Islami yang merujuk pada upaya seorang

Muslim untuk mengenal Allah SWT melalui berbagai cara, baik melalui wahyu (Al-Qur'an dan Sunnah), akal, maupun pengalaman spiritual. Pengenalan ini bukan hanya bersifat intelektual, tetapi juga melibatkan penghayatan hati dan penyingkapan spiritual (*kasyf*). Ma'rifatullah adalah tingkatan pengetahuan yang lebih dalam daripada sekadar iman (percaya), karena ia melibatkan pemahaman yang komprehensif tentang sifat-sifat Allah (*asma' wa shifat*), keagungan-Nya (*jalal*), dan keindahan-Nya (*jamal*).

Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman: "*Maka ketahuilah, bahwa sesungguhnya tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Allah.*"⁴¹⁷ Ayat ini mendorong setiap Muslim untuk mencari pengetahuan dan pemahaman yang benar tentang Allah. Pengenalan Tuhan dalam konsep diri Islami berperan penting dalam memberikan arah dan makna hidup. Semakin seorang Muslim mengenal Allah, semakin ia menyadari keagungan dan kekuasaan-Nya, serta kelemahan dan keterbatasan dirinya sebagai makhluk. Kesadaran ini menumbuhkan rasa takut kepada Allah (*khauf*) dan harapan kepada rahmat-Nya (*raja'*), yang merupakan dua sayap penting dalam perjalanan spiritual seorang Muslim. Konsep diri Islami yang dibangun di atas ma'rifatullah akan menghasilkan kepribadian yang tawadhu', bijaksana, dan bertanggung jawab.

Keridoan Tuhan (*ridha Allah*) adalah dimensi aksiologis dalam konsep diri Islami yang merujuk pada tujuan akhir dari segala aktivitas dan orientasi hidup seorang Muslim. Ridha Allah adalah keadaan di mana Allah meridhai hamba-Nya, dan hamba tersebut juga ridha terhadap segala ketentuan dan takdir Allah. Mencari ridha Allah adalah motivasi tertinggi dalam beribadah, beramal saleh, dan

berakhlak mulia. Dimensi keridoan Tuhan dalam konsep diri Islami menekankan pentingnya orientasi akhirat (*ukhrawi*) dalam kehidupan duniawi. Seorang Muslim yang memahami konsep diri Islami tidak hanya berfokus pada pencapaian duniawi semata, tetapi juga secara sadar mengarahkan segala tindakannya untuk mendapatkan ridha Allah di akhirat kelak.

Al-Qur'an menjanjikan keridoan Allah sebagai balasan tertinggi bagi orang-orang yang beriman dan beramal saleh: *"Allah meridhai mereka dan mereka pun meridhai-Nya. Yang demikian itu adalah balasan bagi orang yang takut kepada Tuhannya."* Ayat ini menunjukkan bahwa keridoan Allah adalah anugerah istimewa yang hanya diberikan kepada hamba-hamba-Nya yang bertakwa. Dalam konsep diri Islami, pencarian ridha Allah tidak berarti meninggalkan dunia secara total, tetapi lebih pada bagaimana menjadikan dunia sebagai sarana untuk meraih kebahagiaan abadi di akhirat. Seorang Muslim yang berorientasi pada ridha Allah akan menjalani kehidupan dengan penuh kesungguhan, keikhlasan, dan kesabaran dalam menghadapi ujian dan cobaan. Konsep diri Islami yang berorientasi pada ridha Allah akan melahirkan kepribadian yang optimis, tangguh, dan selalu berusaha berbuat yang terbaik dalam segala situasi.

Konsep diri Islami yang dikembangkan oleh Yedi Supriadi melalui dimensi ibadah, cinta, pengenalan Tuhan, dan keridoan Tuhan menawarkan kerangka kerja yang komprehensif dan holistik untuk memahami identitas manusia dalam perspektif Islam. Keempat dimensi ini saling terkait dan berintegrasi dalam membentuk konsep

diri yang kokoh, berorientasi spiritual, dan berpusat pada Allah SWT. Ibadah menjadi fondasi ketundukan dan pengabdian kepada Allah, cinta menjadi motivasi spiritual yang mendalam, pengenalan Tuhan memberikan pemahaman yang benar tentang Allah, dan keridoan Tuhan menjadi tujuan akhir dari seluruh aktivitas kehidupan.

Dengan menginternalisasi keempat dimensi ini, seorang Muslim dapat menemukan jati dirinya yang sejati dalam "cahaya ilahi." Konsep diri Islami ini tidak hanya memberikan pemahaman tentang identitas personal, tetapi juga memberikan arah, makna, dan tujuan hidup yang lebih besar. Ia membimbing seorang Muslim untuk menjalani kehidupan yang bermakna, bertanggung jawab, dan berorientasi pada kebahagiaan abadi di akhirat. Konsep diri Islami ini relevan dalam konteks kehidupan modern yang seringkali dipenuhi dengan disorientasi nilai dan krisis identitas. Dengan kembali kepada ajaran Islam yang hakiki dan mengaplikasikan prinsip-prinsip konsep diri Islami, seorang Muslim dapat meraih ketenangan hati, kebahagiaan spiritual, dan kesuksesan hakiki di dunia dan akhirat.

Ilahi Anta Maqsuudi Tujuan Kehidupan

Titik Awal

"Ya Allah, Engkaulah Tujuanku." Ungkapan ini merupakan sebuah deklarasi mendalam dan komitmen spiritual dari seorang hamba yang memahami esensi keberadaannya di dunia. Kalimat ini bukan sekadar rangkaian kata, melainkan kristalisasi dari pencarian jati diri dan tujuan hidup yang hakiki. Dalam konteks perenungan mendalam ini, kita diajak untuk meresapi pertanyaan fundamental

yang menjadi landasan eksistensi manusia: Siapakah aku sebenarnya, dan untuk tujuan apa aku diciptakan di dunia ini? Pertanyaan ini bukanlah sekadar perenungan filosofis yang abstrak, melainkan sebuah investigasi eksistensial yang menyentuh inti spiritualitas dan memberikan arah bagi perjalanan hidup manusia. Untuk mendapatkan jawaban yang komprehensif dan berlandaskan pada otoritas keilmuan, kita perlu merujuk kepada sumber-sumber utama ajaran Islam, salah satunya adalah tafsir Al-Qur'an yang menjadi pedoman utama umat Muslim dalam memahami ajaran agama.

Al-Qur'an, sebagai wahyu Allah yang menjadi pedoman hidup umat Islam, memberikan jawaban eksplisit terkait tujuan penciptaan manusia. Dalam Surah Adz-Dzariyat ayat 56, *"Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku."* Ayat ini dengan jelas menyatakan bahwa tujuan penciptaan jin dan manusia adalah untuk beribadah kepada Allah SWT. Penekanan pada kalimat *"supaya mereka menyembah-Ku"* menggarisbawahi urgensi ibadah sebagai inti dari eksistensi manusia di dunia. Tafsir dari ayat ini menegaskan bahwa orientasi utama kehidupan manusia seharusnya terpusat pada pengabdian kepada Allah, yang mencakup seluruh dimensi perilaku dan tujuan individu dalam menjalani kehidupan. Ibn Kathir, seorang mufasir terkemuka, dalam tafsirnya menjelaskan bahwa esensi kehidupan seorang Muslim haruslah terarah pada perwujudan ubudiyah atau penghambaan diri kepada Allah SWT, yang termanifestasi dalam setiap aspek kehidupan, baik dalam dimensi ritual maupun sosial.⁴¹⁸ Konsep kehambaan (*ubudiyah*) merupakan landasan utama dalam

memahami tujuan eksistensial manusia. Kehambaan adalah kondisi di mana manusia menyadari dan mengakui posisinya sebagai makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT, Sang Pencipta Yang Maha Esa. Kesadaran ini melahirkan paradigma baru dalam memaknai tujuan hidup. Sebagai makhluk yang diciptakan, manusia tidak hanya diharapkan untuk sekadar menjalani kehidupan di dunia, tetapi juga untuk secara aktif berupaya mencapai kedekatan spiritual dengan Sang Pencipta. Al-Ghazali, seorang imam dan sufi besar, menjelaskan bahwa tujuan eksistensial manusia harus dimaknai sebagai proses pencarian dan perwujudan kedekatan dengan Allah SWT (*taqarrub ila Allah*).⁴¹⁹ Tujuan ini bukan merupakan destinasi akhir yang statis, melainkan sebuah perjalanan spiritual yang dinamis dan berkelanjutan seumur hidup. Hakikat kehambaan menjadi kompas yang membimbing manusia dalam setiap langkah kehidupannya, membentuk pola pikir, perilaku, dan interaksi dengan sesama makhluk serta dengan alam semesta. Dengan memahami dan menghayati hakikat kehambaan, manusia dapat menjalin hubungan yang harmonis dan bermakna dengan Allah SWT sebagai tujuan utama hidupnya.

Dalam perspektif ontologis, perjalanan hidup manusia di dunia dapat dipandang sebagai sebuah proses kembali kepada asal-usulnya, yaitu Allah SWT. Pandangan tasawuf sering kali menekankan bahwa kehidupan dunia hanyalah sebuah fase transisi sementara menuju alam yang abadi, yaitu akhirat. Konsep ini sering kali diungkapkan dalam literatur tasawuf sebagai “perjalanan ruh” atau “migrasi jiwa” (*hijrah ruhaniyah*).⁴²⁰ Dalam konteks ini, setiap amal perbuatan yang dilakukan di dunia memiliki nilai dan makna

sebagai persiapan untuk kembali kepada-Nya. Ibadah bukan lagi sekadar serangkaian ritual formal, melainkan menjadi manifestasi konkret dari kerinduan dan upaya pengembalian diri kepada Sang Pencipta. Melalui ibadah yang tulus dan ikhlas, manusia menyucikan diri dari keterikatan duniawi dan memfokuskan hati serta jiwanya kepada Allah SWT. Perjalanan kembali kepada Tuhan ini adalah perjalanan spiritual yang menuntut kesungguhan, kesabaran, dan keistiqamahan dalam menjalankan ajaran agama serta menjauhi larangan-Nya.

tujuan hidup yang hakiki bagi seorang Muslim merujuk pada upaya terus-menerus untuk memahami dan menghayati keberadaan dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah SWT. Kembali kepada-Nya melalui pengabdian yang tulus dan ikhlas, menyadari dan mengamalkan hukum-hukum-Nya, serta menjadikan keridhaan Allah sebagai tujuan utama dalam setiap aspek kehidupan merupakan esensi dari pencarian eksistensi manusia yang bermakna. Perjalanan spiritual ini bukanlah sebuah tujuan akhir yang dapat dicapai dalam waktu singkat, melainkan sebuah proses berkelanjutan yang senantiasa harus diupayakan dengan penuh kesadaran, komitmen, dan keikhlasan sepanjang hidup. Ungkapan "Ilahi Anta Maqsudi" menjadi pengingat dan motivasi konstan bagi setiap Muslim untuk terus berorientasi kepada Allah SWT sebagai tujuan tertinggi dalam kehidupannya.

Tauhid sebagai Pusat Diri

Dalam lanskap keyakinan Islam, konsep tauhid menempati posisi sentral sebagai fondasi utama yang menopang seluruh keimanan bangunan dan dilakukan seorang Muslim. Lebih dari sekedar doktrin

teologis, tauhid menjelma menjadi pilar identitas yang esensial, menganugerahkan makna dan arah yang jelas dalam kehidupan individu. Tauhid, yang bermakna pengesaan Allah, bukan sekadar pengakuan lisan belaka, melainkan harus dihayati secara mendalam dan diaktualisasikan dalam setiap dimensi kehidupan. Dengan menjadikan ketuhanan sebagai landasan utama dalam membangun identitas diri, seorang individu berpotensi mencapai ketenangan batin yang hakiki serta visi hidup yang terarah dan bermakna.

Secara epistemologis, tauhid mengajarkan bahwa Allah SWT adalah tujuan akhir dan tertinggi dalam kehidupan seorang muslim. Pemahaman ini menuntut internalisasi yang mendalam, sehingga tauhid tidak tereduksi menjadi sekedar retorika kosong, melainkan menjelma menjadi kekuatan motivasi yang mendorong individu untuk bertindak selaras dengan nilai-nilai ketuhanan. Dalam konteks ini, frasa “Allah sebagai tujuan” mengisyaratkan bahwa setiap tindakan, keputusan, dan pilihan hidup seyogianya didasari oleh orientasi untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Perspektif ini sejalan dengan pandangan filosofis Imam Al-Ghazali, seorang cendekiawan Muslim klasik yang menegaskan bahwa pencarian dan pengenalan akan Allah merupakan tujuan paling luhur dan krusial dalam eksistensi manusia.⁴²¹ Tauhid mengarahkan setiap umat Islam untuk memandang kehidupan sebagai perjalanan spiritual yang berorientasi pada pencapaian ridha Allah, bukan hanya sekedar memenuhi kebutuhan duniawi semata.

Lebih lanjut, kesadaran tauhid yang mengakar kuat dalam diri individu memiliki dampak transformatif terhadap struktur psikis.

Dalam ranah psikologi Islam, pemahaman yang mendalam tentang tauhid diyakini mampu mempengaruhi pola pikir, emosi, dan interaksi individu dengan dunia sekitarnya. Ketika nilai-nilai tauhid terinternalisasi secara komprehensif dalam kehidupan, akan tumbuh rasa percaya diri yang kokoh, ketenangan jiwa yang mendalam, serta ketenangan batin yang signifikan, yang secara keseluruhan berkontribusi pada kesehatan mental yang optimal.⁴²² Penelitian empiris juga mendukung pandangan ini, menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kesadaran spiritual yang tinggi cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup, stabilitas emosi yang lebih terjaga, serta kemampuan membangun hubungan sosial yang lebih harmonis dan bermakna.⁴²³

Upaya membangun identitas yang berlandaskan tauhid, menjadikan Allah sebagai tujuan utama, dan menumbuhkan kesadaran tauhid dalam struktur psikis individu tidak hanya memberikan landasan makna hidup yang lebih dalam dan autentik, tetapi juga membekali diri dengan kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan kearifan dan keteguhan hati. Kesadaran ini juga memperkuat jalinan hubungan vertikal antara seorang hamba dengan Tuhannya, serta secara simultan mempererat hubungan horizontal dengan sesama manusia, sebagai perwujudan konkret dari ajaran Islam yang luhur dan universal.

Diri yang Sedang Mencari Arah

Dalam pusaran kehidupan modern yang serba cepat, individu seringkali terperangkap dalam labirin ketidakpastian, mengalami

krisis tujuan yang mengakar dalam kompleksitas tekanan sosial, budaya, dan ekonomi. Fenomena ini memanifestasikan diri sebagai perasaan kehilangan arah dan makna eksistensial, di mana individu merasa terasing dari inti diri, relasi sosial, dan lingkungan yang melingkupinya. Para sarjana psikologi dan sosiologi mengidentifikasi kondisi ini sebagai 'alienasi', sebuah keadaan psikologis dan sosial di mana individu merasakan keterputusan yang mendalam dari berbagai aspek kehidupan mereka.⁴²⁴ Realitas kesibukan harian dan tuntutan hidup yang eskalatif dalam masyarakat kontemporer berkontribusi signifikan terhadap perasaan hampa dan ketidakpuasan yang meresap, menggarisbawahi urgensi untuk memahami dan mengatasi krisis tujuan ini.⁴²⁵

Dalam upaya mencari arah dan mengatasi krisis tujuan, individu seringkali dihadapkan pada dikotomi pilihan orientasi: ruhani versus duniawi. Orientasi duniawi, yang menekankan pada pencapaian materi, kesuksesan karir, dan pengakuan sosial sebagai tolok ukur keberhasilan, cenderung mendominasi lanskap nilai modern. Namun, pencapaian eksternal ini seringkali bersifat sementara dan gagal memberikan kepuasan batin yang langgeng. Sebaliknya, orientasi ruhani menawarkan jalur alternatif, mengajak individu untuk menggali kedalaman makna eksistensi, memahami tujuan hidup yang lebih tinggi, dan menjalin hubungan yang bermakna dengan dimensi transenden atau Ilahi. Dalam konteks ini, tradisi tasawuf dalam Islam memberikan kerangka kerja yang kaya dan mendalam untuk mencapai kedamaian batin dan menemukan tujuan hidup yang melampaui batasan materi. Al-Ghazali, seorang

tokoh sufi klasik, dalam magnum opusnya *Ihya Ulumuddin*, menekankan signifikansi fundamental niat yang tulus dan ikhlas dalam setiap tindakan manusia sebagai fondasi awal dalam perjalanan spiritual menuju transmisi dan pencerahan ruhani.⁴²⁶

Perbedaan mendasar antara orientasi ruhani dan duniawi terletak pada paradigma kontribusi individu terhadap dunia dan pemahaman akan makna tindakan. Orientasi duniawi cenderung memfokuskan pada pencapaian individual dan keuntungan pribadi, sementara orientasi ruhani meluas melampaui batas ego dengan mengedepankan tanggung jawab sosial, etika, dan hubungan antarmanusia yang harmonis. Rajab menegaskan bahwa orientasi ruhani tidak hanya terfokus pada peningkatan kualitas hidup individu secara eksklusif, tetapi juga menekankan konsekuensi tindakan terhadap komunitas yang lebih besar, menumbuhkan kesadaran bahwa setiap perbuatan memiliki dampak yang signifikan melebihi kepentingan pribadi semata.⁴²⁷ Orientasi ruhani menawarkan kerangka makna yang lebih luas dan mendalam, di mana kehidupan individu terjalin erat dengan kesejahteraan sosial dan etika universal.

Jalan menuju kehadiran Ilahi dalam diri, sebagaimana diajarkan dalam tradisi tasawuf, merupakan proses transformatif yang bersifat personal dan berkelanjutan. Dalam perspektif Islam, pencarian kedekatan dengan Allah SWT dianggap sebagai jalan utama untuk menemukan makna hidup yang sejati dan abadi. Melalui praktik ibadah yang ritual dan spiritual, seperti shalat, puasa, dzikir, dan refleksi diri (*muraqabah*), individu berupaya untuk merasakan dan

menghayati kehadiran Ilahi dalam setiap aspek kehidupan mereka. Ibnu Arabi, seorang tokoh sufi terkemuka dengan doktrin *Wahdat al-Wujud*, menekankan konsep kesatuan wujud, yang menyatakan bahwa segala sesuatu dalam ciptaan adalah manifestasi dari keesaan Tuhan.⁴²⁸ Pemahaman ini mendorong individu untuk melihat tujuan hidup mereka sebagai bagian integral dari jalinan hubungan yang lebih besar dengan alam semesta dan Sang Pencipta, menumbuhkan rasa tanggung jawab kosmik dan kesadaran akan interkoneksi segala sesuatu.

Lebih lanjut, praktik meditasi (*tafakkur*) dan kontemplasi (*tadzakkur*) merupakan elemen esensial dalam tasawuf untuk mencapai pencerahan spiritual dan menghadirkan kesadaran Ilahi dalam diri. Maulana Jalaluddin Rumi, penyair sufi Persia yang agung, menyatakan bahwa "Dalam jiwa setiap insan tersembunyi sebuah kisah yang unik. Temukan kisahmu yang terdalam, dan di sanalah Engkau akan menemukan Tuhanku."⁶ Proses pencarian diri (*self-discovery*) yang mendalam ini membawa individu pada pemahaman bahwa kehadiran Ilahi tidak hanya ditemukan di ranah eksternal, namun juga bersemayam di dalam lubuk hati mereka sendiri. Melalui introspeksi yang jujur dan berkelanjutan, individu dapat membuka potensi ruhani yang terpendam dan membangun koneksi intim dengan dimensi Ilahi yang inheren dalam diri.

Pencarian arah dalam kehidupan modern adalah perjalanan yang kompleks dan berlapis, menuntut eksplorasi mendalam atas orientasi ruhani dan duniawi. Krisis tujuan yang dialami banyak individu dalam era kontemporer menggarisbawahi kebutuhan

mendesak untuk mengintegrasikan dimensi spiritual dalam pencarian makna hidup. Dengan memfokuskan diri pada kehadiran Ilahi dalam batin, individu dapat menemukan landasan yang kokoh untuk membangun tujuan hidup yang lebih jelas dan bermakna di tengah kompleksitas dan ketidakpastian dunia modern yang seringkali terasa kacau dan membingungkan. Kolaboratif antara ilmu pengetahuan, agama, dan pengembangan diri yang holistik menjadi krusial dalam membantu individu untuk menemukan kembali jalan yang benar menuju kehidupan yang bermakna, penuh tujuan, dan selaras dengan potensi ruhani mereka.

Waridhoka Matlubi: Meraih Ridha Ilahi

"Dan keridhaan-Mu adalah yang aku cari." Kalimat ini, yang sarat akan makna spiritual, merupakan ekspresi mendalam dari orientasi hidup seorang Muslim yang berupaya menggapai kedekatan dengan Sang Pencipta. Dalam kerangka spiritualitas Islam, konsep *ridha* atau keridhaan tidak sekadar dipahami sebagai terminologi teologis, melainkan juga sebagai tujuan utama (*ghayah al-matlub*) dalam perjalanan panjang seorang hamba mendekatkan diri kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*. Keridhaan Ilahi menjadi *magnum opus* dalam laku spiritual (*mujāhadah*) seorang Muslim, sebuah kondisi psikospiritual yang mencerminkan harmoni antara kehendak hamba dan kehendak Ilahi.

Secara etimologis, kata *ridha* berasal dari bahasa Arab yang memiliki arti senang, rela, puas, dan menerima dengan lapang dada. Dalam konteks terminologi Islam, *ridha* memiliki makna yang lebih luas dan mendalam. Al-Raghib al-Isfahani dalam *Mufradat Alfaz al-*

Quran menjelaskan bahwa *ridha* adalah kondisi hati yang tenang dan puas terhadap sesuatu, tanpa adanya rasa terpaksa atau keberatan. Keridhaan, dalam pandangan ini, merupakan sebuah keadaan batiniah yang muncul dari pemahaman dan keyakinan yang mendalam terhadap kebijaksanaan dan keadilan Allah dalam setiap takdir dan ketentuan-Nya. Lebih lanjut, dalam konteks hubungan antara hamba dan Allah, *ridha* memiliki dua dimensi utama: *ridha Allah kepada hamba* dan *ridha hamba kepada Allah*. *Ridha Allah kepada hamba* merupakan anugerah dan rahmat Ilahi yang tertinggi, yang menjadi indikasi diterimanya amal ibadah dan kedekatan spiritual seorang hamba di sisi-Nya. Sementara itu, *ridha hamba kepada Allah* adalah sikap menerima dengan sepenuh hati segala ketentuan dan takdir Allah, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, sebagai manifestasi dari keimanan dan penghayatan terhadap tauhid.

Dalam perspektif teologis Islam, konsep *ridha* memiliki kedudukan yang sangat penting. Al-Quran al-Karim dan hadis-hadis Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wa sallam* secara eksplisit menyebutkan tentang *ridha Allah* sebagai tujuan utama dan buah dari ketaatan dan ketakwaan seorang hamba. Dalam surat At-Taubah ayat 72, Allah berfirman: “*Dan keridhaan Allah adalah lebih besar; itulah kemenangan yang agung.*” Ayat ini menegaskan bahwa keridhaan Allah adalah tujuan yang lebih agung dan lebih mulia dari segala kenikmatan dunia dan akhirat, termasuk surga sekalipun. Mufasir terkemuka, Imam al-Qurtubi dalam *Tafsir al-Qurtubi*, menjelaskan bahwa keridhaan Allah merupakan puncak

kebahagiaan dan keberuntungan bagi seorang mukmin, karena di dalamnya terkandung jaminan keselamatan, keberkahan, dan kedekatan abadi dengan Sang Pencipta. Selain itu, dalam hadis qudsi yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari, Allah berfirman: *"Tidaklah hamba-Ku mendekat kepada-Ku dengan sesuatu yang lebih Aku cintai daripada apa yang telah Aku wajibkan atasnya. Dan tidaklah hamba-Ku terus-menerus mendekat kepada-Ku dengan amalan-amalan sunnah hingga Aku mencintainya. Jika Aku telah mencintainya, maka Aku adalah pendengarannya yang ia gunakan untuk mendengar, penglihatannya yang ia gunakan untuk melihat, tangannya yang ia gunakan untuk memegang, dan kakinya yang ia gunakan untuk berjalan. Jika ia meminta kepada-Ku, pasti Aku akan memberinya, dan jika ia meminta perlindungan kepada-Ku, pasti Aku akan melindunginya."* Hadis ini mengisyaratkan bahwa *ridha* Allah dapat diraih melalui ketaatan yang sungguh-sungguh terhadap perintah Allah, baik yang wajib maupun yang sunnah, serta melalui upaya terus-menerus mendekatkan diri kepada-Nya.

Selain dimensi teologis, *ridha* juga memiliki dimensi psikologis yang signifikan. Konsep *ridha* memiliki korelasi erat dengan kesehatan mental dan kebahagiaan jiwa. Seorang Muslim yang mampu mencapai tingkat *ridha*, akan memiliki ketenangan hati (*thuma'ninah al-qalb*), kedamaian jiwa (*salamah al-nafs*), dan ketenteraman batin (*rahat al-bal*). Psikolog Muslim terkemuka, Malik Badri dalam bukunya *The Dilemma of Muslim Psychologists*, menjelaskan bahwa *ridha* merupakan salah satu fondasi penting dalam membangun kesehatan mental yang positif dalam perspektif

Islam. Dengan menerima takdir Allah dan bersyukur atas segala nikmat-Nya, seorang Muslim akan terhindar dari perasaan cemas, gelisah, dan depresi. Lebih lanjut, *ridha* juga dapat meningkatkan resiliensi psikologis seseorang dalam menghadapi berbagai ujian dan cobaan hidup. Ketika seseorang menghadapi kesulitan dengan sikap *ridha*, ia akan mampu mengelola stres dan emosi negatif dengan lebih efektif, serta menemukan hikmah dan pelajaran berharga di balik setiap peristiwa yang dialaminya.

Implementasi *ridha* dalam kehidupan seorang Muslim tercermin dalam berbagai aspek. Pertama, dalam beribadah, *ridha* menjadi motivasi utama dalam melaksanakan segala perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Seorang Muslim yang *ridha* kepada Allah akan beribadah dengan ikhlas dan penuh penghayatan, bukan karena paksaan atau riya', melainkan karena cinta dan harapannya untuk meraih keridhaan Allah semata. Kedua, dalam menghadapi takdir, *ridha* menjadi sikap utama dalam menerima segala ketentuan Allah, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Seorang Muslim yang *ridha* akan menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini adalah atas izin dan kehendak Allah, serta mengandung hikmah dan kebaikan yang mungkin belum ia pahami. Ia akan bersabar ketika ditimpa musibah, bersyukur ketika mendapatkan nikmat, dan senantiasa berhusnuzan (berprasangka baik) kepada Allah dalam segala situasi. Ketiga, dalam berinteraksi dengan sesama manusia, *ridha* tercermin dalam sikap toleransi, kasih sayang, dan saling memaafkan. Seorang Muslim yang *ridha* akan mampu menerima perbedaan pendapat dan

pandangan, bersikap lembut dan santun dalam berbicara, serta memaafkan kesalahan orang lain dengan lapang dada. Konsep *ridha* dalam konteks sosial ini, sebagaimana dijelaskan oleh tokoh sufi terkemuka Imam al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin*, menjadi landasan bagi terciptanya masyarakat yang harmonis, damai, dan penuh keberkahan. *Waridhoka Matlub*, meraih keridhaan Ilahi, merupakan esensi dari spiritualitas Islam. Konsep *ridha* bukan hanya sekadar doktrin teologis, tetapi juga merupakan panduan praktis dalam menjalani kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat. Dengan memahami dan menghayati konsep *ridha* secara komprehensif, seorang Muslim dapat mengoptimalkan kualitas ibadahnya, meningkatkan kesehatan mentalnya, dan membangun hubungan yang harmonis dengan sesama manusia. Upaya meraih *ridha* Allah adalah *mujāhadah* sepanjang hayat yang membutuhkan kesungguhan, keikhlasan, dan ketawakkalan. Namun, janji Allah sangat jelas: keridhaan-Nya adalah kemenangan yang agung, kebahagiaan yang hakiki, dan tujuan akhir yang paling mulia bagi setiap hamba yang beriman.

Makna Ridha dalam Tradisi Islam

Konsep *ridha* memegang peranan sentral dalam tradisi spiritual Islam. Lebih dari sekedar penerimaan pasif terhadap takdir, *ridha* dalam perspektif Islam merupakan sebuah maqam spiritual yang tinggi, mencerminkan kedalaman hubungan antara seorang hamba dengan Khalik-Nya. Secara etimologis, kata *ridha* (رِضَا) berasal dari bahasa Arab yang memiliki arti menerima, rela, senang, atau

suka. Dalam *Mu'jam Maqayis al-Lughah*, Ibnu Faris menjelaskan bahwa akar kata *ra-dha-ya* (رضي) mengandung makna kesenangan hati dan kepuasan terhadap sesuatu. Dalam konteks Islam, ridha tidak hanya bermakna penerimaan secara harfiah, tetapi juga mengandung dimensi penerimaan yang aktif, penuh kesadaran, dan disertai dengan kebahagiaan hati. Penerimaan ini bukan merupakan bentuk kepasrahan yang apatis, melainkan penerimaan yang lahir dari keyakinan mendalam terhadap hikmah dan keadilan Allah SWT dalam setiap ketentuan-Nya.

Dalam terminologi Islam, ridha memiliki makna yang lebih dalam dan kompleks. Imam Al-Ghazali, seorang tokoh sufi dan teolog besar, mengartikan ridha sebagai salah satu maqam (tingkatan spiritual) tertinggi dalam tasawuf. Menurutnya, ridha adalah kondisi dimana seorang hamba tidak hanya menerima ketentuan Allah SWT, tetapi juga merasakan kebahagiaan dan ketenangan jiwa dalam setiap takdir yang diberikan-Nya. Ridha dalam pandangan Al-Ghazali bukan sekedar kemampuan untuk menahan diri dari keluh kesah, melainkan sebuah keadaan hati yang lapang dan penuh syukur atas segala sesuatu yang datang dari Allah SWT, baik berupa nikmat maupun ujian.

Senada dengan Al-Ghazali, Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, seorang ulama besar lainnya, menjelaskan bahwa ridha merupakan buah dari mahabbah (cinta) kepada Allah SWT. Ketika cinta kepada Allah SWT telah merasuk ke dalam hati seorang hamba, maka segala sesuatu yang berasal dari-Nya akan diterima dengan lapang dada dan penuh keridhaan. Ridha menjadi manifestasi dari keyakinan

yang kokoh terhadap *rububiyyah* (ketuhanan) Allah SWT, bahwa Dialah satu-satunya Penguasa alam semesta yang mengatur segala urusan makhluk-Nya dengan hikmah dan keadilan yang sempurna. Lebih lanjut, dalam perspektif tasawuf, *ridha* dipandang sebagai salah satu tahapan penting dalam perjalanan spiritual seorang salik (pencari jalan spiritual). *Ridha* merupakan buah dari proses pembersihan diri (*tazkiyatun nafs*) dan peningkatan kualitas keimanan. Para sufi meyakini bahwa *ridha* adalah kunci untuk mencapai kedekatan dengan Allah SWT dan meraih kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat.

Al-Quran dan Hadis sebagai sumber utama ajaran Islam banyak menyinggung tentang konsep *ridha* dan urgensinya dalam kehidupan seorang muslim. Dalam Al-Quran, Allah SWT berfirman: *“Allah ridha terhadap mereka dan mereka pun ridha kepada-Nya. Yang demikian itu adalah bagi orang yang takut kepada Tuhannya.”* (QS. Al-Bayyinah : 8) Ayat ini dengan jelas menunjukkan bahwa *ridha* merupakan timbal balik antara Allah SWT dan hamba-Nya. *Ridha* Allah SWT kepada hamba-Nya merupakan puncak keutamaan dan keberuntungan, sementara *ridha* hamba kepada Allah SWT adalah wujud ketundukan dan kepasrahan total kepada-Nya. Ayat ini juga menampilkan *ridha* dengan rasa takut kepada Allah SWT (*khashyah*), yang mengindikasikan bahwa *ridha* bukanlah sikap yang muncul secara otomatis, melainkan hasil dari kesadaran mendalam yang akan keagungan dan kebesaran Allah SWT. Selain itu, dalam beberapa ayat lain, Al-Quran juga menekankan pentingnya *ridha* terhadap ketentuan Allah SWT, baik

dalam kondisi lapang maupun sempit. Allah SWT berfirman: *“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia sangat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”* (QS. Al-Baqarah : 216) Ayat ini mengajarkan bahwa hikmah Allah SWT pada akhirnya tersembunyi di balik peristiwa yang mungkin tidak kita sukai. Ridha menjadi kunci untuk menerima segala ketentuan Allah SWT dengan hati yang lapang, karena kita yakin bahwa di balik setiap ketentuan-Nya terdapat kebaikan dan hikmah yang mungkin belum kita pahami.

Dalam hadis tersebut, Rasulullah SAW juga menekankan pentingnya ridha dalam kehidupan seorang muslim. Diriwayatkan dari Abbas bin Abdul Muthalib RA, Rasulullah SAW bersabda: *“Telah merasakan manisnya iman orang yang ridha kepada Allah sebagai Rabb, Islam sebagai agama, dan Muhammad sebagai Rasul.”* (HR.Muslim) Hadis ini menjelaskan bahwa ridha merupakan salah satu indikator keimanan yang sempurna. Orang yang benar-benar merasakan manisnya iman adalah orang yang ridha dengan Allah SWT sebagai Rabb-nya, menerima Islam sebagai agamanya, dan mengakui Muhammad SAW sebagai Rasul-Nya. Ridha di sini mencakup penerimaan yang total terhadap seluruh ajaran dan syariat Islam, serta kepasrahan penuh kepada Allah SWT dalam segala urusan.

Ridha bukanlah konsep yang abstrak, melainkan memiliki makna praktis dalam kehidupan seorang Muslim sehari-hari. Implementasi ridha dapat dilihat dalam berbagai aspek kehidupan, diantaranya:

1. Ridha terhadap Takdir : Seorang muslim yang ridha akan menerima segala ketentuan Allah SWT, baik yang menyenangkan maupun yang tertidur, dengan hati yang lapang dan penuh kesabaran. Ia tidak akan mengeluh atau menyalahkan nasib, melainkan berusaha mencari hikmah di balik setiap peristiwa yang terjadi. Sikap ridha terhadap takdir akan memberikan ketenangan jiwa dan kekuatan mental dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan.
2. Ridha terhadap Syariat Islam: Seorang Muslim yang ridha akan menerima dan menjalankan seluruh ajaran syariat Islam dengan penuh kepatuhan dan kerelaan hati. Ia tidak akan merasa berat atau terpaksa menjalankan perintah Allah SWT dan menghindari larangan-Nya, melainkan melakukannya dengan penuh kesadaran dan keikhlasan. Ridha terhadap syariat Islam akan membawa keberkahan dalam kehidupan dunia dan akhirat.
3. Ridha dalam Beribadah: Seorang Muslim yang ridha akan beribadah kepada Allah SWT dengan penuh khushyuk dan ikhlas. Ia tidak akan riya atau mengharap pujian dari manusia, melainkan semata-mata mengharap ridha Allah SWT. Ridha dalam beribadah akan meningkatkan kualitas ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.
4. Ridha dalam Muamalah (Interaksi Sosial): Seorang Muslim yang ridha akan berinteraksi dengan sesama manusia dengan akhlak yang mulia dan penuh kasih sayang. Ia akan berpura-pura jujur, adil, amanah, dan pemaaf dalam segala interaksinya. Ridha

dalam muamalah akan menciptakan keharmonisan dalam masyarakat dan mempererat tali persaudaraan.

Ridha dalam tradisi Islam merupakan konsep spiritual yang mendalam dan kompleks. Lebih dari sekedar penerimaan pasif, ridha adalah sebuah maqam spiritual yang tinggi, mencerminkan penerimaan aktif, penuh kesadaran, dan disertai kebahagiaan hati terhadap segala ketentuan Allah SWT. Ridha memiliki dimensi etimologis, terminologis, dan implementasi praktis dalam kehidupan seorang muslim. Sumber-sumber utama Islam, Al-Quran dan Hadis, serta pandangan para ulama dan ahli tasawuf, menegaskan urgensi ridha sebagai kunci untuk meraih kebahagiaan hakiki dan kedekatan dengan Allah SWT. Implementasi ridha dalam kehidupan sehari-hari meliputi ridha terhadap takdir, syariat Islam, ibadah, dan muamalah. Dengan memahami dan menginternalisasikan makna ridha, seorang muslim dapat mencapai ketenangan jiwa, kekuatan spiritual, dan keberkahan dalam hidupnya, serta meraih ridha Allah SWT di dunia dan akhirat.

Ridha sebagai Kategori Spiritual dan Psikologis

Dalam khazanah intelektual Islam, konsep ridha menempati posisi sentral sebagai manifestasi dari kedalaman spiritualitas dan kesehatan psikologis seorang Muslim. Ridha, yang secara etimologis berarti kerelaan atau kepuasan, bukan sekadar respons emosional pasif terhadap realitas kehidupan, melainkan sebuah kondisi jiwa yang aktif dan transformatif.

Secara spiritual, ridha merupakan esensi dari penghambaan total kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala. Ia adalah buah dari keyakinan

yang mendalam terhadap hikmah dan keadilan Ilahi dalam setiap takdir yang ditetapkan-Nya. Proses mencapai ridha dalam dimensi spiritual melibatkan penyerahan diri sepenuhnya (*istislam*) kepada kehendak Allah, tanpa reservasi dan dengan penerimaan yang tulus (*taslim*). Penyerahan diri ini tidak berarti menghilangkan ikhtiar atau usaha manusia, melainkan menempatkan segala upaya dalam kerangka kepasrahan kepada Allah sebagai Pemilik mutlak segala urusan. Imam al-Ghazali dalam magnum opusnya, *Ihya Ulumuddin*, menjelaskan bahwa ridha adalah maqam (tingkatan spiritual) yang tinggi, yang dicapai setelah melalui proses mujahadah (perjuangan spiritual) dan penyingkapan hijab (*kasyf*) antara hamba dan Tuhannya. Ridha dalam konteks ini bukan sekadar menerima ketentuan Allah, tetapi merayakannya sebagai anugerah terindah, baik dalam bentuk kenikmatan maupun ujian. Ketenangan jiwa (*sakinah*) yang mendalam merupakan salah satu indikator tercapainya ridha spiritual. Sakinah adalah hati yang damai, tenteram, dan stabil, yang tidak tergoyahkan oleh gejolak kehidupan duniawi. Al-Quran menggambarkan sakinah sebagai karunia Allah yang diberikan kepada orang-orang mukmin di berbagai situasi genting, seperti dalam firman-Nya saat Perjanjian Hudaibiyah: *"Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana."* (QS. Al-Fath : 4) Ayat ini menegaskan bahwa sakinah adalah anugerah Ilahi yang memperkuat keimanan dan

memberikan ketenangan batin. Ridha, dalam perspektif spiritual, adalah jalan menuju sakinah ini, karena ia menghilangkan gejolak batin berupa penolakan, kemarahan, atau ketidakpuasan terhadap takdir Allah.

Di ranah psikologis, ridha termanifestasi sebagai kondisi mental yang sehat dan positif. Individu yang memiliki ridha psikologis mampu menerima realitas kehidupan, baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan, dengan sikap yang optimis dan konstruktif. Penerimaan ini bukan berarti pasrah tanpa daya, tetapi lebih kepada kemampuan untuk mengelola emosi negatif, beradaptasi dengan perubahan, dan mencari hikmah di balik setiap kejadian. Dalam psikologi modern, konsep yang relevan dengan ridha adalah *acceptance* (penerimaan) dan *resilience* (ketahanan). Penerimaan, dalam konteks psikologis, mengacu pada kemampuan untuk mengakui dan menerima emosi, pikiran, dan sensasi yang tidak menyenangkan tanpa menghindarinya atau melawannya. Ketahanan adalah kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan dan tantangan hidup. Ridha, dalam perspektif Islam, melampaui sekadar penerimaan dan ketahanan psikologis. Ia menambahkan dimensi spiritual berupa keyakinan kepada Allah dan hikmah-Nya, yang memberikan kekuatan dan makna yang lebih dalam dalam menghadapi cobaan hidup.

Penelitian empiris mendukung kaitan antara ridha dengan kesehatan psikologis yang lebih baik. Sebuah studi yang dipublikasikan dalam *International Journal of Islamic Thought* menemukan bahwa individu yang mampu mencapai ridha

cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih efektif dalam menghadapi stres. Studi ini menunjukkan bahwa ridha berperan sebagai sumber kekuatan psikologis internal yang membantu individu mengatasi tekanan hidup dengan lebih tenang dan adaptif. Temuan ini sejalan dengan ajaran tasawuf yang menekankan pentingnya ridha sebagai kunci kebahagiaan dan ketenangan jiwa. Para sufi, seperti Rabi'ah al-Adawiyah dan Jalaluddin Rumi, sering kali menyoroti ridha sebagai puncak dari cinta Ilahi dan jalan menuju kedekatan dengan Allah. Mereka mengajarkan bahwa ridha adalah buah dari ma'rifat (pengetahuan spiritual) yang mendalam tentang Allah dan sifat-sifat-Nya.⁴²⁹

Ridha sebagai kategori spiritual dan psikologis bukanlah dua entitas yang terpisah, melainkan dua sisi dari mata uang yang sama. Dimensi spiritual ridha memberikan landasan yang kokoh bagi kesehatan psikologis. Keyakinan kepada Allah dan takdir-Nya memberikan kerangka makna yang lebih luas dalam menghadapi kesulitan hidup, sehingga individu tidak mudah terpuruk dalam keputusan. Sebaliknya, kesehatan psikologis yang baik dapat memfasilitasi pencapaian ridha spiritual. Ketenangan batin dan kemampuan mengelola emosi negatif memungkinkan individu untuk lebih fokus dalam beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah. Ridha merupakan integrasi harmonis antara dimensi spiritual dan psikologis, yang membawa individu menuju keseimbangan hidup yang hakiki.

Ridha adalah konsep fundamental dalam tradisi Islam yang memiliki dimensi spiritual dan psikologis yang saling berkaitan.

Secara spiritual, ridha adalah penyerahan diri total kepada Allah dan penerimaan terhadap takdir-Nya, yang menghasilkan ketenangan jiwa (*sakinah*). Secara psikologis, ridha adalah kondisi mental yang sehat dan positif, yang ditandai dengan kemampuan menerima realitas, mengelola stres, dan bersikap optimis. Penelitian modern menguatkan bahwa ridha berkorelasi positif dengan mekanisme coping yang lebih baik dan kesehatan mental yang lebih prima. Pemahaman dan pengamalan ridha dalam kehidupan sehari-hari merupakan kunci untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan lahir dan batin, sesuai dengan ajaran Islam.

Antara Amal, Niat, dan Kehendak Ilahi

Dalam tradisi Islam, konsep amal (perbuatan), niat (kehendak), dan ridha (keridhaan Ilahi) memiliki keterkaitan yang fundamental dan integral. Ketiganya bukan hanya sekadar elemen teologis, melainkan juga pilar penting dalam praktik spiritual dan etika seorang Muslim. Salah satu hadis yang paling sering dikutip dan menjadi landasan penting dalam memahami konsep niat adalah hadis yang diriwayatkan oleh Umar bin Khattab, yang termasuk dalam kumpulan Hadis Arbain, yang berbunyi: *"Sesungguhnya amal itu tergantung pada niatnya, dan sesungguhnya bagi setiap orang adalah apa yang dia niatkan,"* memiliki implikasi yang sangat luas dalam teologi dan etika Islam (Bukhari dan Muslim). Hadis ini menegaskan bahwa nilai dan kualitas suatu amal tidak hanya ditentukan oleh bentuk lahiriahnya, melainkan juga oleh niat yang mendasarinya. Niat dalam konteks ini bukan sekadar kehendak dalam hati, tetapi lebih dalam dari itu, yaitu motivasi, tujuan, dan

orientasi batin yang menggerakkan seseorang untuk melakukan suatu perbuatan.

Pentingnya niat dalam Islam berakar pada konsep tauhid, yaitu pengesaan Allah. Setiap amal, dalam perspektif Islam, idealnya ditujukan semata-mata untuk mencari ridha Allah. Niat yang tulus (ikhlas) menjadi tolok ukur diterimanya suatu amal di sisi Allah. Jika suatu amal, meskipun terlihat baik secara lahiriah, dilakukan dengan niat yang tidak tulus, seperti riya' (pamer) atau sum'ah (mencari popularitas), maka amal tersebut kehilangan nilai spiritualnya di hadapan Allah. Hal ini sejalan dengan prinsip dasar dalam Islam yang menekankan pentingnya dimensi batin (batin) di samping dimensi lahir (lahir) dalam beragama.

Lebih lanjut, hadis di atas juga menekankan bahwa "bagi setiap orang adalah apa yang dia niatkan." Implikasi dari kalimat ini adalah bahwa hasil atau ganjaran dari suatu amal sangat bergantung pada niat yang menyertainya. Jika seseorang berniat baik, maka ia akan mendapatkan kebaikan, dan jika ia berniat buruk, maka ia akan mendapatkan keburukan. Dalam konteks pahala dan dosa, niat memainkan peran krusial dalam menentukan status suatu perbuatan. Sebagai contoh, seseorang yang memberikan sedekah dengan niat ikhlas karena Allah akan mendapatkan pahala, sedangkan orang yang memberikan sedekah dengan niat riya' tidak hanya tidak mendapatkan pahala, tetapi juga dapat terjerumus dalam dosa.

Amal, dalam arti luas, mencakup segala bentuk perbuatan, baik ibadah ritual (seperti salat, puasa, zakat, haji) maupun perbuatan

baik dalam kehidupan sehari-hari (seperti menolong sesama, berbuat adil, berkata jujur). Namun, tidak semua amal secara otomatis diridhai oleh Allah. Ridha Allah adalah tujuan utama seorang Muslim dalam beramal. Ridha Allah adalah penerimaan, persetujuan, dan kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya. Ridha Allah adalah puncak kebahagiaan dan keberuntungan spiritual bagi seorang Muslim.

Untuk meraih ridha Allah, amal yang dilakukan harus memenuhi dua syarat utama:

1. Kesesuaian dengan Syariat: Amal tersebut harus sesuai dengan ketentuan syariat Islam, yaitu Al-Quran dan Sunnah Nabi Muhammad SAW. Amal yang melanggar syariat, meskipun mungkin dianggap baik menurut pandangan manusia, tidak akan diridhai oleh Allah. Syariat Islam adalah panduan yang komprehensif tentang bagaimana beribadah dan berkehidupan yang diridhai oleh Allah.
2. Ketulusan Niat (Ikhlas): Amal tersebut harus dilakukan dengan niat yang tulus, semata-mata karena Allah, tanpa mengharapkan pujian atau imbalan dari manusia, dan tanpa tujuan duniawi yang bertentangan dengan ajaran Islam. Ikhlas adalah ruh dari setiap amal. Tanpa ikhlas, amal menjadi kosong dari nilai spiritual dan tidak akan sampai kepada Allah.

Dalam perspektif tasawuf, konsep ikhlas ini diperdalam dan diperluas. Para sufi menekankan pentingnya membersihkan hati dari segala bentuk keterikatan kepada selain Allah. Niat yang ikhlas adalah niat yang murni, tidak tercampur dengan kepentingan diri

sendiri, dan sepenuhnya terorientasi kepada Allah⁴³⁰ Konsep ridha juga tidak dapat dipisahkan dari kehendak Ilahi (masyi'ah ilahiyyah). Dalam teologi Islam, diyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi di alam semesta ini, termasuk perbuatan manusia, berada dalam kehendak dan izin Allah. Namun, hal ini tidak berarti bahwa manusia tidak memiliki kebebasan memilih (ikhtiyar) dan tanggung jawab atas perbuatannya. Manusia diberikan kebebasan untuk memilih antara kebaikan dan keburukan, tetapi pilihan dan perbuatan manusia tetap berada dalam lingkup kehendak Allah yang Maha Kuasa. Dalam konteks ridha, kehendak Ilahi memiliki dua dimensi:

1. Ridha Allah sebagai Sifat Ilahi: Ridha merupakan salah satu sifat Allah yang Maha Indah (asmaul husna). Allah memiliki sifat ridha, yang menunjukkan kasih sayang, penerimaan, dan persetujuan Allah terhadap hamba-Nya yang beriman dan bertakwa. Ridha Allah adalah anugerah terbesar yang dapat diraih oleh seorang Muslim.
2. Ridha dengan Takdir Allah: Selain mencari ridha Allah atas amal yang dilakukan, seorang Muslim juga dituntut untuk ridha dengan takdir Allah (qadha dan qadar). Ridha dengan takdir Allah berarti menerima dengan lapang dada segala ketentuan Allah, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Ridha dengan takdir Allah adalah manifestasi dari iman yang kuat dan kepercayaan penuh kepada kebijaksanaan dan keadilan Allah.

Dalam tasawuf, ridha dengan takdir Allah dipandang sebagai salah satu maqam (tingkatan spiritual) tertinggi. Para sufi

menjelaskan bahwa ridha dengan takdir Allah adalah buah dari cinta yang mendalam kepada Allah.⁴³¹ Hubungan antara amal, niat, dan ridha Ilahi adalah hubungan yang saling terkait dan tak terpisahkan. Niat adalah fondasi dan ruh dari setiap amal. Amal yang diridhai oleh Allah adalah amal yang dilakukan dengan niat yang tulus, sesuai dengan syariat, dan dalam rangka mencari ridha-Nya. Ridha Allah adalah tujuan tertinggi seorang Muslim dalam beramal, dan sekaligus merupakan anugerah terbesar dari Allah SWT. Memahami dan menghayati ketiga konsep ini secara mendalam adalah kunci untuk meraih kesempurnaan spiritual dan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Setiap Muslim hendaknya senantiasa berusaha untuk memurnikan niat dalam setiap amal yang dilakukan, meningkatkan kualitas amal sesuai dengan tuntunan syariat, dan senantiasa memohon ridha Allah agar amal yang dilakukannya diterima dan diridhai oleh-Nya.

Ridha sebagai Cermin Kesehatan Ruhani

Kesehatan ruhani merupakan aspek fundamental dalam ajaran Islam, yang mengintegrasikan dimensi fisik, mental, dan spiritual dalam diri seorang Muslim. Kesehatan ruhani yang optimal menjadi landasan bagi terwujudnya keseimbangan hidup dan kebahagiaan yang hakiki. Salah satu indikator krusial yang mencerminkan kesehatan ruhani seseorang adalah kemampuan mencapai *ridha* (keridhaan). Ridha dalam konteks ini bukan sekadar penerimaan pasif terhadap takdir, melainkan sebuah kondisi hati yang tenang dan tenteram dalam menghadapi segala ketentuan

Allah SWT, baik yang menyenangkan maupun yang kurang menyenangkan.

Ridha secara etimologis berasal dari bahasa Arab yang bermakna kerelaan, kepuasan, dan ketenangan hati. Dalam terminologi Islam, ridha merujuk pada penerimaan hati terhadap segala qadha dan qadar Allah SWT dengan lapang dada dan tanpa keluh kesah. Ridha merupakan maqam (tingkatan spiritual) yang tinggi dalam tasawuf, yang dicapai melalui proses panjang penyucian jiwa dan peningkatan kualitas iman. Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa ridha adalah buah dari mahabbah (cinta kepada Allah) yang mendalam, di mana seorang hamba merasa bahagia dengan segala sesuatu yang datang dari Kekasihnya. Ridha bukanlah sikap apatis atau menyerah pada keadaan, melainkan wujud dari keyakinan penuh kepada hikmah dan keadilan Allah SWT dalam setiap peristiwa yang terjadi.

Korelasi antara ridha dan kesehatan ruhani sangat erat dan bersifat timbal balik. Sebagaimana diungkapkan oleh Ibn 'Ata'illah dalam *Al-Hikam*, seorang hamba yang mencapai ridha akan dianugerahi kedamaian yang melampaui batas-batas duniawi. Kedamaian ini merupakan manifestasi dari kesehatan ruhani yang prima. Ketika seseorang ridha, hatinya terbebas dari kegelisahan, kecemasan, dan ketidakpuasan yang seringkali menjadi sumber penyakit mental dan spiritual. Penerimaan yang tulus terhadap ketentuan Ilahi melahirkan ketenangan batin, ketabahan dalam menghadapi ujian, dan rasa syukur yang mendalam atas segala nikmat. Sebaliknya, ketidakridhaan terhadap takdir dapat memicu

stres, depresi, dan gangguan emosional lainnya, yang secara langsung merusak kesehatan ruhani.

Dalam perspektif psikologi modern, konsep ridha memiliki resonansi dengan *acceptance* (penerimaan), yang dianggap sebagai salah satu mekanisme koping yang adaptif dalam menghadapi kesulitan hidup. Penerimaan dalam psikologi merujuk pada kemampuan untuk menghadapi realitas apa adanya, tanpa penolakan atau perlawanan yang berlebihan. Individu yang mampu menerima keadaan, termasuk pengalaman-pengalaman negatif, cenderung lebih resilien dan memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Dari sudut pandang Islam, ridha melampaui sekadar penerimaan psikologis, karena melibatkan dimensi spiritual yang mendalam, yaitu keyakinan kepada Allah SWT sebagai sumber segala kebaikan dan hikmah. Ridha dalam Islam bukan hanya strategi untuk mengatasi masalah, tetapi juga ibadah dan bentuk penghambaan diri kepada Sang Pencipta.

Al-Quran dan Hadis memberikan penegasan yang kuat tentang keutamaan ridha dan dampaknya terhadap kebahagiaan dan kesehatan ruhani. Dalam Al-Quran, Allah SWT berfirman, *“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, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: ‘Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji’uun’.”* (QS. Al-Baqarah : 155-156). Ayat ini mengisyaratkan bahwa ujian dan cobaan adalah sunnatullah yang pasti dialami oleh setiap manusia.

Namun, bagi orang-orang yang sabar dan ridha, ujian tersebut justru menjadi sarana untuk meningkatkan derajat spiritual dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dalam sebuah hadis qudsi, Rasulullah SAW bersabda, *“Tidaklah bagi hamba-Ku mukmin suatu kebaikan kecuali Aku berikan kebaikan baginya, dan tidaklah bagi hamba-Ku mukmin suatu keburukan kecuali Aku berikan kebaikan baginya.”* (HR. Ahmad). Hadis ini menekankan bahwa segala ketentuan Allah SWT, baik yang tampak baik maupun buruk di mata manusia, pada hakikatnya mengandung kebaikan dan hikmah bagi orang-orang yang beriman dan ridha.

Untuk mengaplikasikan ridha dalam kehidupan sehari-hari dan menjadikannya cermin kesehatan ruhani, beberapa langkah praktis dapat dilakukan. *Pertama*, memperdalam pemahaman tentang hakikat qadha dan qadar Allah SWT. Mempelajari nama-nama dan sifat-sifat Allah SWT (Asmaul Husna), khususnya sifat Ar-Rahman (Maha Pengasih) dan Ar-Rahim (Maha Penyayang), dapat menumbuhkan keyakinan bahwa segala ketentuan-Nya senantiasa dilandasi oleh kasih sayang dan keadilan. *Kedua*, membiasakan diri untuk bersyukur atas segala nikmat yang diterima, baik nikmat besar maupun nikmat kecil. Rasa syukur akan membuka pintu keridhaan dan menghindarkan diri dari sikap kufur nikmat yang dapat merusak kesehatan ruhani. *Ketiga*, melatih kesabaran dan ketabahan dalam menghadapi ujian dan cobaan. Sabar bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan menahan diri dari keluh kesah dan tetap berikhtiar mencari solusi dengan cara yang diridhai Allah SWT. *Keempat*, memperbanyak doa dan munajat kepada Allah SWT. Memohon

kepada Allah SWT agar dianugerahi hati yang ridha dan kemampuan untuk menerima segala ketentuan-Nya dengan lapang dada.

Ridha merupakan indikator penting kesehatan ruhani seorang Muslim. Kemampuan mencapai ridha mencerminkan kualitas iman, kedalaman spiritualitas, dan kesehatan mental. Ridha bukan hanya sekadar konsep teologis, tetapi juga praktik hidup yang membawa dampak positif bagi kesejahteraan individu secara holistik. Dengan menjadikan ridha sebagai prinsip hidup, seorang Muslim dapat meraih kedamaian batin, ketenangan jiwa, dan kebahagiaan yang abadi di dunia dan akhirat. Ridha menjadi cermin yang jernih, memantulkan kesehatan ruhani yang terpancar dari hati yang ikhlas dan tunduk kepada kehendak Ilahi.

Ibadah dalam Dimensi Ikhlas dan Ridha

Ibadah, dalam perspektif ajaran Islam, merupakan puncak dari ketundukan dan penghambaan seorang hamba kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, Sang Pencipta alam semesta. Konsep ibadah dalam Islam tidaklah terbatas hanya pada pelaksanaan ritual-ritual formal yang telah baku seperti shalat, puasa, zakat, dan haji. Lebih dari itu, ibadah mencakup seluruh spektrum kehidupan manusia, mulai dari aktivitas sehari-hari hingga urusan yang dianggap besar, asalkan semua itu diniatkan semata-mata untuk mendekatkan diri kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Pemahaman yang mendalam mengenai ibadah akan membawa kita pada sebuah dimensi spiritual yang lebih substansial dan esensial, yaitu keikhlasan (*ikhlas*) dan keridhaan (*ridha*). Keikhlasan, sebagai sebuah kualitas jiwa yang luhur, menjadi ruh atau inti dari setiap

ibadah yang dilakukan, sementara keridhaan Allah *Subhanahu wa Ta'ala* merupakan tujuan tertinggi sekaligus dambaan setiap insan muslim dalam beribadah.

Konsep ibadah dalam Islam memiliki cakupan yang sangat luas dan komprehensif. Secara etimologis, kata "ibadah" berasal dari bahasa Arab yaitu *'abada–ya'budu–'ibadatan*, yang berarti ketundukan, ketaatan, kepatuhan diri, dan menghinakan diri. Secara terminologis, ibadah didefinisikan sebagai segala sesuatu yang dicintai dan diridhai oleh Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, baik berupa perkataan maupun perbuatan, yang lahir maupun yang batin. Definisi ini menunjukkan bahwa ibadah tidak hanya terbatas pada ritual-ritual mahdhah (ritual murni) yang telah ditentukan tata caranya, tetapi juga mencakup ibadah *ghairu mahdhah* (ibadah sosial) seperti berbuat baik kepada sesama, membantu orang yang membutuhkan, bekerja mencari nafkah yang halal, bahkan makan dan minum pun bisa bernilai ibadah apabila dilakukan dengan niat yang benar dan sesuai dengan tuntunan syariat. Esensi dari ibadah adalah pengabdian totalitas diri seorang hamba kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* sebagai bentuk rasa syukur atas segala nikmat yang telah dilimpahkan dan sebagai upaya untuk mendekatkan diri kepada-Nya. serupa firman Allah *Subhanahu wa Ta'ala* dalam Al-Quran surat Adz-Dzariyat ayat 56 yang menegaskan tujuan penciptaan manusia tidak lain kecuali untuk mendengarkan kepada-Nya.

Keikhlasan (*ikhlas*) merupakan fondasi utama dan ruh dari setiap ibadah. Secara bahasa, *ikhlas* berarti bersih dari campuran,

murni, dan tulus. Dalam konteks ibadah, *ikhlas* diartikan sebagai menyampaikan niat dalam beribadah hanya semata-mata karena Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, tanpa mengharapkan pujian, sanjungan, atau ketidakseimbangan dari manusia, serta terhindar dari *riya* dan *sum'ah*. Keikhlasan adalah barometer diterimanya suatu ibadah di sisi Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda dalam sebuah hadis yang sangat masyhur tentang pentingnya niat dalam beramal, yang menekankan bahwa setiap amal perbuatan tergantung pada niatnya. Hadis ini mengisyaratkan bahwa meskipun secara lahiriah suatu ibadah tampak sempurna, namun jika tidak dilandasi dengan keikhlasan, maka ibadah tersebut menjadi hampa dan tidak bernilai di sisi Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Keikhlasan adalah pekerjaan hati yang sangat halus dan membutuhkan perjuangan terus-menerus untuk menjaganya. Seorang muslim harus selalu bermuhasabah dan memeriksa niatnya sebelum, sedang, dan setelah melakukan ibadah, agar terhindar dari penyakit hati seperti *riya* (pamer) dan *sum'ah* (mencari popularitas).

Lebih lanjut lagi, keikhlasan dalam beribadah dapat dianalogikan sebagai ruh dalam jasad. sama jasad tanpa ruh tidak memiliki kehidupan, demikian pula ibadah tanpa keikhlasan akan kehilangan hakikatnya. Ibadah yang dilakukan dengan ikhlas akan memancarkan cahaya spiritual yang menenangkan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Keikhlasan juga akan melahirkan ketenangan hati, kedamaian batin, dan kepuasan spiritual. Sebaliknya, ibadah yang dilakukan tanpa keikhlasan, meski tampak megah dan hebat secara lahiriah, namun

akan terasa kering dan tidak memberikan dampak spiritual yang signifikan bagi pelakunya. Para ulama tasawuf seringkali menekankan pentingnya keikhlasan sebagai kunci untuk mencapai *maqam* (tingkatan spiritual) yang tinggi di sisi Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Mereka mengajarkan bahwa keikhlasan adalah jalan terdekat menuju Allah *Subhanahu wa Ta'ala* dan merupakan bekal terbaik untuk menghadap-Nya di akhirat kelak.

Keridhaan (*ridha*) merupakan tujuan akhir dan buah dari ibadah yang dilakukan dengan ikhlas. *Ridha* dalam konteks ini berarti keridhaan Allah *Subhanahu wa Ta'ala* terhadap hamba-Nya, yaitu penerimaan Allah *Subhanahu wa Ta'ala* atas ibadah yang dilakukan dan pemberian pahala serta rahmat-Nya. *Ridha* Allah *Subhanahu wa Ta'ala* adalah dambaan tertinggi setiap muslim yang beriman. Ketika seorang hamba mendapatkan keridhaan Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, maka ia akan merasakan kebahagiaan yang hakiki, ketenangan jiwa yang mendalam, dan keberkahan dalam hidupnya. Keridhaan Allah *Subhanahu wa Ta'ala* juga merupakan jaminan surga dan kenikmatan abadi di akhirat kelak. Dalam Al-Quran, Allah *Subhanahu wa Ta'ala* menjanjikan keridhaan-Nya bagi orang-orang yang beriman dan beramal saleh. Salah satu contohnya adalah firman Allah *Subhanahu wa Ta'ala* dalam surat Al-Bayyinah ayat 8 yang menyebutkan bahwa Allah *Subhanahu wa Ta'ala* ridha kepada mereka dan mereka pun ridha kepada-Nya.

Hubungan antara keikhlasan dan keridhaan Allah *Subhanahu wa Ta'ala* adalah hubungan yang sangat erat dan tidak dapat dipisahkan. Keikhlasan merupakan jalan atau sarana untuk mencapai keridhaan Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Ibadah yang

dilakukan dengan ikhlas akan mengantarkan seorang hamba kepada keridhaan Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Sebaliknya, mustahil bagi seorang hamba untuk meraih keridhaan Allah *Subhanahu wa Ta'ala* tanpa dilandasi dengan keikhlasan dalam beribadah. Keikhlasan dan keridhaan merupakan dua dimensi spiritual yang saling melengkapi dan menjadi esensi penting dalam ibadah. Keduanya harus selalu diupayakan dan dipelihara agar ibadah yang dilakukan benar-benar bernilai di sisi Allah *Subhanahu wa Ta'ala* dan memberikan dampak positif bagi kehidupan seorang muslim, baik di dunia maupun di akhirat.

Ibadah dalam Islam tidaklah sekedar serangkaian ritual formal yang kosong makna. Ibadah memiliki dimensi spiritual yang mendalam, yaitu keikhlasan dan keridhaan. Keikhlasan menjadi ruh dari setiap ibadah, yang menyampaikan niat dan mengarahkan tujuan ibadah hanya semata-mata karena Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Sedangkan keridhaan Allah *Subhanahu wa Ta'ala* adalah tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap muslim dalam beribadah. Dengan memahami dan menghayati dimensi keikhlasan dan keridhaan ini, ibadah yang kita lakukan akan menjadi lebih bermakna, berkualitas, dan mampu mengantarkan kita pada kedekatan yang hakiki dengan Allah *Subhanahu wa Ta'ala* serta meraih kebahagiaan dunia dan akhirat.

Ibadah Batin

Seringkali dalam pemahaman awam, ibadah dalam Islam direduksi menjadi serangkaian gerakan fisik dan bacaan verbal yang dilakukan secara rutin. Shalat, sebagai rukun Islam kedua, misalnya, kerap kali hanya dipandang sebagai aktivitas berdiri, rukuk, sujud,

dan duduk yang diulang-ulang, tanpa mendalami makna dan tujuan luhur yang terkandung di dalamnya. Pandangan yang sempit ini melupakan hakikat ibadah yang sesungguhnya, yaitu sebuah manifestasi penghambaan yang melibatkan dimensi batin yang mendalam. Ibadah yang hakiki tidak hanya menyentuh aspek lahiriah, namun justru berakar kuat pada kondisi hati dan jiwa. Sebagaimana ditegaskan oleh Imam Al-Ghazali dalam magnum opusnya, *Ihya Ulumuddin*, kualitas sebuah ibadah sangat ditentukan oleh kehadiran hati (*hudhurul qalb*) dan penghayatan makna di setiap rangkaian ritual yang dilakukan. Ibadah yang dilakukan tanpa kehadiran hati dan kekhusyukan, menurutnya, tidak lebih dari sekadar gerakan tubuh yang hampa dari ruh spiritualitas.⁴³² Lebih lanjut, Al-Ghazali menekankan urgensi memahami makna bacaan dalam shalat, menghadirkan diri sepenuhnya di hadapan Allah SWT, serta merasakan keagungan dan kebesaran-Nya dalam setiap gerakan dan ucapan.

Dimensi batin dalam ibadah mencakup spektrum luas aspek kejiwaan, mulai dari niat yang tulus, harapan akan ridha Allah, rasa takut akan murka-Nya, hingga puncak penghambaan yaitu cinta kepada-Nya. Niat yang ikhlas, yang semata-mata ditujukan untuk mencari keridhaan Allah, merupakan fondasi utama diterimanya sebuah ibadah. Rasulullah dalam sebuah hadis yang sangat masyhur menyatakan, "*Sesungguhnya amal perbuatan itu tergantung pada niatnya, dan sesungguhnya setiap orang akan mendapatkan apa yang diniatkannya.*"⁴³³ Hadis ini menjadi landasan normatif yang menegaskan bahwa nilai sebuah ibadah di sisi Allah sangat

ditentukan oleh kualitas niat yang melandasinya. Ibadah yang dilakukan tanpa dilandasi niat yang benar, atau bahkan tercampur dengan motif-motif duniawi seperti *riya* (pamer) dan *sum'ah* (mencari popularitas), akan kehilangan esensi dan nilai spiritualnya di hadapan Allah SWT. Niat yang tulus membersihkan ibadah dari segala bentuk syirik kecil dan mengantarkannya menjadi sarana mendekatkan diri kepada Allah semata.

Lebih dari sekadar niat, dimensi batin ibadah juga termanifestasi dalam penghayatan makna dan hikmah yang terkandung di balik setiap ritual yang disyariatkan. Puasa di bulan Ramadhan, sebagai contoh, tidak sekadar menahan diri dari makan dan minum sejak terbit fajar hingga terbenam matahari. Hakikat puasa jauh melampaui aspek fisik tersebut. Puasa adalah madrasah spiritual yang melatih kesabaran, pengendalian diri dari hawa nafsu, serta meningkatkan kepekaan sosial terhadap penderitaan sesama manusia.⁴³⁴ Melalui puasa, seorang muslim diajak untuk merasakan bagaimana sulitnya menahan lapar dan dahaga, sehingga tumbuh rasa empati dan solidaritas terhadap mereka yang kekurangan. Demikian pula dengan zakat, yang merupakan ibadah maliyah (harta), bukan hanya sekadar memberikan sebagian kecil harta kepada golongan yang berhak menerimanya (*mustahiq*). Zakat memiliki dimensi batin yang sangat dalam, yaitu membersihkan harta dari hak orang lain yang mungkin melekat padanya, menumbuhkan rasa syukur atas nikmat harta yang telah diberikan Allah, serta mempererat tali persaudaraan dan solidaritas sosial dalam masyarakat.⁴³⁵ Dengan menghayati makna dan hikmah di

balik setiap ibadah, seorang muslim tidak hanya menjalankan ritual secara formalitas, namun juga dapat merasakan dampak positif ibadah tersebut dalam kehidupannya sehari-hari, baik secara spiritual dalam peningkatan kualitas diri, maupun secara sosial dalam membangun masyarakat yang Harmonis dan berkah.

Ibadah dalam Islam memiliki dua dimensi yang tidak terpisahkan: dimensi lahiriah yang berupa gerakan dan ritual fisik, dan dimensi batiniah yang melibatkan hati, niat, penghayatan makna, dan tujuan spiritual. Ibadah yang sempurna adalah ibadah yang mampu mengintegrasikan kedua dimensi ini secara harmonis. Dimensi lahiriah menjadi wadah dan sarana untuk mengaktualisasikan dimensi batin. Tanpa dimensi batin, ibadah hanya menjadi formalitas kosong tanpa jiwa. Sebaliknya, dimensi batin tanpa diwujudkan dalam bentuk ritual lahiriah yang disyariatkan akan kehilangan arah dan legitimasi dalam kerangka ajaran Islam. Setiap muslim dituntut untuk senantiasa berusaha meningkatkan kualitas ibadahnya, tidak hanya dari sisi kuantitas dan formalitas gerakan, namun juga dari sisi kualitas batiniah dengan menghadirkan hati, memahami makna, dan menghayati hikmah di balik setiap ibadah yang dilakukan. Ibadah akan menjadi sarana efektif untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, meraih ridha-Nya, dan mencapai kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat.

Ikhlas sebagai Kualitas Jiwa

Dalam lanskap spiritualitas Islam, ikhlas menempati posisi sentral sebagai salah satu kualitas jiwa yang paling fundamental dan mendasar. Secara etimologis, istilah ikhlas berakar dari bahasa Arab

yang bermakna bersih, murni, dan tanpa campuran. Dalam konteks terminologi agama, khususnya dalam ranah ibadah, ikhlas didefinisikan sebagai pemurnian niat semata-mata karena Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, tanpa mengharapkan validasi eksternal berupa pujian, pengakuan, atau imbalan material dari manusia. Konsep ini ditegaskan oleh Ibn Qayyim al-Jauziyah, seorang cendekiawan Muslim terkemuka, yang mendefinisikan ikhlas sebagai inti dari praktik keagamaan yang benar.⁴³⁶ Esensi ikhlas ini menjadi kunci diterimanya suatu amalan ibadah di sisi Allah *Azza wa Jalla*, sekaligus menjadi tolok ukur kualitas spiritual seorang Muslim. Penghargaan dan penerimaan amal ibadah dalam perspektif Islam sangat erat kaitannya dengan tingkat keikhlasan individu.

Landasan normatif mengenai urgensi ikhlas dalam beribadah terukir jelas dalam kitab suci Al-Quran. Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman dalam Surah Al-Bayyinah ayat 5: "*Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus...*".⁴³⁷ Ayat ini secara eksplisit menggarisbawahi perintah Ilahi kepada umat Islam untuk menunaikan ibadah dengan landasan ikhlas, memurnikan ketaatan hanya kepada Allah semata. Penafsiran ayat ini menegaskan bahwa esensi ibadah dalam Islam bukan sekadar ritual formalitas, melainkan manifestasi ketundukan hati yang tulus dan murni kepada Sang Pencipta. Keikhlasan menjadi prasyarat utama agar ibadah yang dilakukan memiliki nilai dan diterima di sisi Allah.

Ikhlas bukanlah sekadar niat yang diikrarkan di awal pelaksanaan ibadah, melainkan sebuah kualitas jiwa yang dinamis dan

berkelanjutan. Ia merupakan kondisi mental dan spiritual yang harus terus-menerus dijaga, dipelihara, dan diperbarui sepanjang pelaksanaan ibadah, bahkan dalam seluruh aspek kehidupan seorang Muslim. Said Nursi, seorang pemikir dan ulama abad ke-20, dalam magnum opusnya *Risalah Nur*, menekankan bahwa menjaga keikhlasan adalah sebuah perjuangan konstan melawan bisikan-bisikan nafsu dan godaan duniawi.⁴³⁸ Dalam konteks ini, godaan *riya* (pamer) dan *sum'ah* (mencari popularitas) senantiasa mengintai, berpotensi merusak keikhlasan seorang hamba dan menggerogoti nilai spiritual ibadahnya. *Riya*, dalam terminologi tasawuf, merujuk pada perbuatan baik yang dilakukan dengan motif mencari pujian atau pengakuan manusia, bukan karena Allah. Sementara itu, *sum'ah* memiliki konotasi yang mirip, namun lebih fokus pada mencari popularitas atau ketenaran melalui amalan ibadah.

Menyadari kerentanan jiwa terhadap penyakit *riya* dan *sum'ah*, introspeksi diri (*muhasabah*) menjadi instrumen vital dalam menjaga keikhlasan. Melalui *muhasabah*, seorang Muslim secara berkala mengevaluasi motivasi dan niatnya dalam beribadah, memastikan bahwa orientasi utamanya tetap tertuju hanya kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Selain *muhasabah*, memperbarui niat secara berkelanjutan (*tajdid an-niyyah*) juga merupakan praktik penting dalam menjaga keikhlasan. Praktik ini melibatkan upaya sadar untuk terus-menerus mengingatkan diri sendiri akan tujuan utama beribadah, yaitu mencari keridhaan Allah semata. Imam Nawawi, seorang ulama besar dalam mazhab Syafi'i, dalam kitab *Riyadh as-Salihin*, menggarisbawahi pentingnya

menyembunyikan amal ibadah sunnah sebagai salah satu strategi menjaga keikhlasan.⁴³⁹ Amal ibadah yang dilakukan secara tersembunyi memiliki potensi yang lebih besar untuk terhindar dari godaan *riya* dan cenderung dilakukan dengan keikhlasan yang lebih murni, karena minimnya dorongan untuk mendapatkan validasi sosial. Lebih jauh lagi, ikhlas tidak hanya berdampak pada dimensi spiritualitas individu, tetapi juga memberikan implikasi positif yang signifikan dalam kehidupan seorang Muslim secara holistik. Ikhlas berperan sebagai filter spiritual yang efektif dalam membersihkan hati dari penyakit-penyakit hati yang destruktif, seperti *ujub* (bangga diri), *takabbur* (sombong), dan *hasad* (dengki). Hamka, seorang ulama dan mufasir Indonesia terkemuka, dalam *Tafsir Al-Azhar*, menjelaskan bahwa hati yang diliputi keikhlasan akan terbebas dari belenggu egoisme dan kesombongan, sehingga mampu memancarkan kasih sayang dan ketulusan kepada sesama.⁴⁴⁰ Dengan hati yang bersih dan lapang, seorang Muslim akan lebih mudah membangun interaksi sosial yang harmonis, tulus, dan penuh empati. Selain itu, ikhlas juga merupakan sumber ketenangan dan kedamaian batin yang hakiki. Seorang Muslim yang beribadah dengan ikhlas tidak lagi terbebani oleh ekspektasi pujian atau pengakuan dari manusia. Motivasi ibadahnya semata-mata didorong oleh cinta (*mahabbah*) dan rasa takut (*khauf*) kepada Allah, sehingga hatinya senantiasa terpaut erat kepada Sang Khalik. Keterpautan hati kepada Allah inilah yang melahirkan kedamaian dan ketenangan jiwa yang tidak dapat ditemukan dalam gemerlap dunia material.

Ikhlas merupakan kualitas jiwa yang esensial dan tidak terpisahkan dari ajaran Islam. Ia bukan hanya prasyarat diterimanya ibadah di sisi Allah, tetapi juga pilar utama dalam membangun spiritualitas yang kokoh dan kehidupan yang bermakna. Melalui ikhlas, seorang Muslim dapat memurnikan niat, membersihkan hati dari penyakit-penyakit spiritual, menjalin hubungan yang harmonis dengan sesama, dan meraih ketenangan batin yang abadi. Internalisasi dan aktualisasi nilai-nilai keikhlasan dalam setiap aspek kehidupan merupakan sebuah keniscayaan bagi setiap Muslim yang mendambakan ridha Allah *Subhanahu wa Ta'ala* dan kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat.

Ridha Allah vs Ridha Manusia Mana yang Kita Kejar?

Dalam menjalani kehidupan yang kompleks dan penuh dinamika, manusia dihadapkan pada berbagai pilihan dan orientasi. Salah satu dikotomi mendasar yang seringkali menjadi ujian keimanan adalah antara meraih ridha Allah *Subhanahu wa Ta'ala* dan ridha manusia. Kecenderungan alamiah manusia untuk diterima dan diakui oleh lingkungannya seringkali menempatkan ridha manusia sebagai prioritas. Padahal, dalam perspektif ajaran Islam, ridha Allah merupakan tujuan tertinggi yang seharusnya menjadi landasan utama dalam setiap tindakan dan ibadah, sebagai kunci kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat.

Al-Qur'an secara tegas menyatakan keutamaan ridha Allah dibandingkan dengan segala kenikmatan duniawi. Dalam Surah At-Taubah ayat 72, Allah berfirman: *"Dan keridhaan Allah lebih besar. Itulah kemenangan yang agung."* (QS. At-Taubah : 72). Secara

eksplisit menegaskan bahwa ridha Allah adalah sesuatu yang jauh lebih agung dan utama daripada segala bentuk kenikmatan duniawi yang fana. Kemenangan sejati dan kebahagiaan abadi terletak pada perolehan ridha Allah, bukan pada pujian atau pengakuan manusia. Penafsiran terhadap ayat ini dalam berbagai kitab tafsir, seperti *Tafsir Fi Zhilalil Quran* karya Sayyid Qutb, menekankan bahwa ridha Allah adalah puncak segala harapan mukmin dan merupakan anugerah terbesar yang dapat diraih. Kebahagiaan dunia dan akhirat yang sejati bersumber dari ridha Allah, bukan dari penilaian manusia yang seringkali subjektif dan berubah-ubah.⁴⁴¹

Dorongan untuk mencari ridha manusia seringkali menjerumuskan seseorang ke dalam perilaku *riya'* atau kemunafikan. Ibadah yang seharusnya menjadi sarana mendekatkan diri kepada Allah, justru ternodai oleh motif mencari pujian dan pengakuan dari sesama manusia. Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa *riya'* adalah penyakit hati yang sangat berbahaya, yang dapat menghapus pahala amal ibadah dan menjauhkan pelakunya dari ridha Allah.⁴⁴² Ibadah yang dilakukan dengan motif *riya'* kehilangan esensi spiritualnya dan hanya menjadi kosong yang tidak bernilai di sisi Allah. Sebaliknya, ibadah yang didasari oleh ketulusan (*ikhlas*) semata-mata karena Allah, akan mendatangkan keberkahan dan ketenangan dalam hidup.

Orientasi pada ridha Allah menuntut adanya *ikhlas* dalam setiap amal perbuatan. *Ikhlas* adalah inti dari ibadah yang diterima oleh Allah. Syaikh Abdul Qadir al-Jailani dalam kitab *Al-Fath Ar-Rabbani wal Faidh Ar-Rahmani* menjelaskan bahwa *ikhlas* adalah

membersihkan hati dari segala motif selain Allah dalam beribadah.⁴⁴³ Seorang muslim yang berorientasi pada ridha Allah akan melakukan ibadah dengan penuh ketulusan dan kesungguhan, tanpa terpengaruh oleh penilaian manusia. Ia meyakini bahwa Allah Maha Mengetahui segala niat dan isi hati hamba-Nya. Keyakinan ini akan memberikan ketenangan dan kenyamanan dalam beribadah, karena tujuan utamanya adalah mencari ridha Allah semata, bukan pujian atau pengakuan manusia.

Meraih ridha Allah bukanlah perkara yang mudah. Dibutuhkan perjuangan (*mujahadah*) dan kesungguhan yang berkelanjutan. Seorang muslim harus terus menerus berusaha meningkatkan kualitas ibadahnya, baik secara lahir maupun batin. Aspek lahiriah ibadah mencakup pelaksanaan rukun Islam dan ibadah-ibadah sunnah sesuai dengan tuntunan syariat. Sementara aspek batiniah ibadah menekankan pada penghayatan makna ibadah, kekhusyukan, dan kehadiran hati di hadapan Allah. Selain itu, upaya meraih ridha Allah juga memerlukan proses *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa dari sifat-sifat tercela seperti *ujub*, *riya*, dan *sum'ah*.⁴⁴⁴ Proses ini membutuhkan kesadaran diri yang tinggi, introspeksi yang mendalam, serta upaya untuk terus memperbaiki diri.

Doa juga merupakan senjata utama bagi seorang muslim dalam meraih ridha Allah. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda bahwa doa adalah inti ibadah.⁴⁴⁵ Melalui doa, seorang hamba mengakui kelemahan dan ketergantungannya kepada Allah. Doa menjadi

sarana untuk memohon pertolongan dan bimbingan Allah agar dimudahkan dalam meraih ridha-Nya. Doa yang dipanjatkan dengan penuh keyakinan dan kerendahan hati akan membuka pintu rahmat dan ridha Allah.

Orientasi hidup seorang muslim seharusnya tertuju pada ridha Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Meskipun secara fitrah manusia membutuhkan pengakuan dan penerimaan dari lingkungannya, namun hal tersebut tidak boleh menggeser tujuan utama dalam beribadah, yaitu meraih ridha Allah. Ridha Allah adalah kunci kebahagiaan abadi dan kemenangan sejati. Upaya meraih ridha Allah membutuhkan *ikhlas, mujahadah, tazkiyatun nafs*, dan doa yang berkelanjutan. Dengan menjadikan ridha Allah sebagai orientasi utama, seorang muslim akan mampu menjalani kehidupan yang bermakna, penuh keberkahan, dan mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Hidup dalam Koridor Ridha

Etika Penghambaan dalam Kehidupan Modern

Dalam labirin kehidupan modern yang serba cepat dan materialistik, konsep ridha Allah hadir sebagai oase spiritual yang menawarkan kedamaian dan arah. Ridha, yang secara harfiah berarti kerelaan atau kepuasan, dalam konteks Islam merujuk pada penerimaan dan kepuasan terhadap segala ketentuan Allah SWT. Hidup dalam koridor ridha Allah berarti menjadikan keridhaan-Nya sebagai kompas utama dalam setiap aspek kehidupan, sebuah prinsip penghambaan yang semakin relevan di tengah hiruk pikuk dunia kontemporer. Etika penghambaan ini bukan sekedar

rangkaian ritual formal, melainkan manifestasi keimanan yang terinternalisasi dalam setiap tindakan dan keputusan, sebuah pencarian makna yang mendalam di tengah dinamika kehidupan sehari-hari.

Konsep ridha sebagai landasan etika penghambaan tertanam kuat dalam ajaran Islam. Al-Qur'an, sebagai sumber utama ajaran Islam, memberikan panduan komprehensif mengenai bagaimana seharusnya seorang Muslim menjalani kehidupan yang diridhai Allah. Surat Al-Baqarah ayat 177 menjadi salah satu landasan penting dalam memahami konsep ini: *Bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat itu suatu kebajikan, akan tetapi indahnyalah kebajikan itu adalah (kebajikan) orang yang beriman kepada Allah, hari kemudian, malaikat-malaikat, kitab-kitab, nabi-nabi dan memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan orang-orang yang meminta-minta; dan (memerdekakan) hamba sahaya, mendirikan shalat, dan menunaikan zakat; dan orang-orang yang menepati janjinya jika ia berjanji, dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, menderita dan berperang. Merekalah orang-orang yang benar (imannya); dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa.* (QS. Al-Baqarah : 177). Ayat ini jelas menepis anggapan bahwa kebaikan dan kebajikan hanya terletak pada ritual ibadah formal semata. Lebih dari sekedar menghadap kiblat dalam shalat, ayat ini menekankan esensi kebaikan yang hakiki terletak pada keimanan yang kokoh kepada Allah, hari akhir, malaikat, kitab-kitab Allah, dan para nabi. Keimanan ini kemudian diwujudkan dalam tindakan-tindakan nyata

yang berorientasi sosial, seperti berinfak kepada kerabat, anak yatim, kaum miskin, musafir, dan memerdekakan budak. Selain itu, ayat ini juga menyinggung ibadah mahdhah seperti shalat dan zakat, serta nilai-nilai luhur seperti menepati janji dan kesabaran dalam menghadapi kesulitan. Kesemuanya ini, dalam pandangan ayat, merupakan indikator orang-orang yang benar imannya dan bertakwa kepada Allah SWT. Tafsir Jalalain, sebuah karya tafsir klasik yang masyhur, menjelaskan bahwa ayat ini menegaskan bahwa inti pemeliharaan bukanlah sekadar formalitas ritual, melainkan keimanan yang melahirkan amal saleh dan akhlak mulia.⁴⁴⁶

Dalam konteks kehidupan modern, tantangan untuk menghidupkan etika penghambaan dan meraih ridha Allah semakin kompleks. Dunia modern dipenuhi dengan godaan materialisme, individualisme, dan hedonisme yang sering kali menjauhkan manusia dari nilai-nilai spiritual. Kesebukan duniawi dan ambisi karir seringkali mengingatkan manusia dalam rutinitas yang melupakan tujuan hidup yang lebih besar, yaitu menggapai ridha Sang Pencipta. Padahal, dalam perspektif tasawuf, ridha Allah merupakan maqam (tingkatan spiritual) yang sangat tinggi dan menjadi puncak dari perjalanan spiritual seorang hamba. Imam Al-Ghazali dalam karyanya *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa ridha merupakan buah dari mahabbah (cinta) kepada Allah dan ma'rifah (pengetahuan) tentang keagungan-Nya.⁴⁴⁷ Ridha bukanlah sekadar pasrah tanpa usaha, melainkan penerimaan aktif terhadap takdir Allah yang disertai dengan upaya maksimal untuk berbuat yang terbaik dalam setiap situasi.

Etika penghambaan dalam koridor ridha Allah menuntut adanya keseimbangan antara dimensi kehidupan vertikal dan horizontal. Dimensi vertikal diwujudkan dalam hubungan yang baik dengan Allah melalui ibadah, dzikir, dan penghayatan nilai-nilai spiritual. Shalat, sebagai tiang agama, menjadi sarana utama komunikasi dan koneksi spiritual dengan Allah. Dzikir, mengingat Allah dalam setiap keadaan, membantu menenangkan hati dan memusatkan pikiran pada tujuan akhirat. Sementara itu, dimensi horizontal terwujud dalam interaksi sosial yang berlandaskan pada akhlak mulia, seperti kejujuran, keadilan, kasih sayang, dan tanggung jawab sosial. Etika penghambaan tidak hanya terbatas pada hubungan dengan Allah, tetapi juga mencakup hubungan dengan sesama manusia, bahkan dengan alam semesta. Konsep *rahmatan lil alamin* (rahmat bagi semesta alam) dalam Islam menegaskan bahwa etika penghambaan juga mencakup tanggung jawab untuk menjaga lingkungan dan mewujudkan keadilan sosial.⁴⁴⁸

Dalam kehidupan modern yang penuh dengan persaingan dan tekanan, etika penghambaan yang berlandaskan ridha Allah dapat menjadi benteng spiritual yang kokoh. Ketika seorang Muslim menjadikan ridha Allah sebagai tujuan utama, maka ia akan terhindar dari jebakan ambisi duniawi yang berlebihan dan kecemasan yang tidak berujung. Ia akan menyadari bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada akumulasi harta benda atau popularitas semata, melainkan pada ketenangan hati yang diperoleh dari kedekatan dengan Allah dan keberkahan hidup yang diridhai-Nya. Referensi hadis juga menegaskan pentingnya ridha dalam meraih kebahagiaan dunia dan akhirat. Dalam sebuah hadis yang

diriwayatkan oleh Imam Ahmad, Rasulullah SAW bersabda: *Barangsiapa ridha dengan ketentuan Allah, maka Allah akan mencukupi semua kebutuhannya. Dan barangsiapa tidak ridha dengan ketentuan Allah, maka Allah tidak akan mencukupi kebutuhannya.* (HR. Ahmad).⁴⁴⁹ Hadis ini menggarisbawahi bahwa ridha terhadap ketentuan Allah bukan hanya sekedar sikap pasif, melainkan kunci untuk meraih keberkahan dan kemudahan dalam hidup. Ketika seorang hamba ridha dengan segala yang Allah takdirkan, maka hati akan tenang dan jiwa akan damai, sehingga ia mampu menghadapi segala tantangan kehidupan dengan lebih bijaksana dan optimis. Hidup dalam koridor ridha Allah merupakan sebuah perjalanan spiritual yang berkelanjutan. Etika penghambaan yang berlandaskan ridha Allah menjadi kompas moral yang mengarahkan setiap langkah kehidupan seorang muslim. Dalam kehidupan modern yang penuh godaan dan tantangan, konsep ini menjadi semakin relevan dan penting untuk dihayati dan diamalkan. Dengan menjadikan ridha Allah sebagai tujuan utama, seorang muslim tidak hanya akan meraih kebahagiaan di dunia, tetapi juga kebahagiaan abadi di kelak akhirat. Etika penghambaan ini, yang termanifestasi dalam ibadah, akhlak mulia, dan tanggung jawab sosial, adalah jalan menuju ridha Allah yang merupakan puncak kebahagiaan dan kesuksesan hakiki.

Keseimbangan antara Usaha, Tawakal, dan Penerimaan

Dalam labirin kehidupan modern yang ditandai dengan kompleksitas dan tekanan yang tak berkesudahan, pencarian akan kesuksesan materi seringkali menjadi fokus utama. Dorongan untuk mencapai prestasi eksternal dapat dengan mudah mengaburkan

aspek-aspek internal yang sama pentingnya untuk kesejahteraan holistik. Di tengah pusaran ambisi dan persaingan, memelihara keseimbangan antara usaha yang sungguh-sungguh (*ikhtiar*), tawakal yang mendalam, dan penerimaan yang lapang dada menjadi imperatif. Keseimbangan harmonis antara ketiga elemen ini bukan hanya menawarkan jalan keluar dari tekanan eksistensial Modern, tetapi juga membimbing individu menuju kehidupan yang bermakna dan berkelanjutan secara spiritual.

Usaha, dalam konteks ini, merujuk pada serangkaian tindakan proaktif dan terencana yang dilakukan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam perspektif Islam, usaha, atau *ikhtiar*, bukan hanya sekadar tindakan duniawi, melainkan juga sebuah perintah agama dan manifestasi dari tanggung jawab manusia sebagai hamba Allah di muka bumi. Al-Qur'an secara eksplisit menekankan pentingnya bekerja keras dan berusaha. Dalam Surah An-Najm ayat 39-41, Allah Swt. berfirman: *"dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya, dan bahwasanya usaha itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya), kemudian akan diberi balasan kepadanya dengan balasan yang paling sempurna."* Ayat ini menegaskan bahwa usaha adalah prasyarat untuk mencapai hasil, dan setiap individu akan dimintai pertanggungjawaban atas usaha yang telah dilakukannya. Lebih lanjut, usaha tidak hanya terbatas pada dimensi fisik atau material, tetapi juga mencakup dimensi intelektual, emosional, dan spiritual. Seorang individu diharapkan untuk berusaha

mengembangkan potensi dirinya secara komprehensif, baik dalam ranah duniawi maupun ukhrawi.

Tawakal, sebagai komponen kedua, seringkali disalahpahami sebagai sikap pasif atau fatalistik. Namun, dalam perspektif tasawuf yang mendalam, tawakal justru merupakan puncak dari keyakinan dan kepercayaan yang aktif kepada Allah Swt. Syed Hossein Nasr, seorang cendekiawan Muslim terkemuka dan ahli tasawuf, mendefinisikan tawakal sebagai *"sikap tidak bergantung pada hasil tetapi tetap berusaha semaksimal mungkin dalam setiap tindakan."* Definisi ini secara jelas menepis anggapan bahwa tawakal adalah antitesis dari usaha. Sebaliknya, tawakal justru menjadi kekuatan pendorong di balik usaha yang berkelanjutan. Ketika seorang individu bertawakal, ia melepaskan keterikatan pada hasil akhir dari usahanya dan menyerahkan sepenuhnya kepada kebijaksanaan dan kehendak Allah Swt. Ini bukan berarti mengabaikan perencanaan atau persiapan yang matang, tetapi lebih kepada menyadari bahwa ada kekuatan yang lebih besar yang mengatur hasil akhir dari setiap usaha. Tawakal yang benar akan melahirkan ketenangan batin, menghilangkan kecemasan dan ketakutan akan kegagalan, serta memelihara motivasi untuk terus berusaha meskipun menghadapi rintangan.

Komponen terakhir yang tak kalah penting adalah penerimaan (*rida*). Penerimaan dalam konteks ini bukanlah sikap pasrah yang apatis terhadap keadaan, melainkan sebuah respons yang matang dan bijaksana terhadap ketetapan Allah Swt. Penerimaan yang sesungguhnya adalah *rida*, yaitu kerelaan hati terhadap segala yang

telah ditetapkan oleh Allah Swt., baik yang menyenangkan maupun yang tidak. Penerimaan ini lahir dari pemahaman yang mendalam tentang hikmah dan keadilan Allah Swt. di balik setiap kejadian. Sebagai bagian dari rukun iman, *qada* dan *qadar* mengajarkan bahwa segala sesuatu yang terjadi di alam semesta ini telah diatur dan ditetapkan oleh Allah Swt. Penerimaan terhadap *qada* dan *qadar* bukan berarti menghilangkan keinginan untuk berusaha memperbaiki diri atau keadaan, tetapi lebih kepada melepaskan diri dari kekecewaan dan kepahitan yang berlebihan ketika hasil usaha tidak sesuai dengan harapan. Penerimaan yang tulus akan membebaskan individu dari siklus kekecewaan dan keputusasaan yang merusak, serta membuka ruang bagi kedamaian batin dan kebahagiaan yang sejati.

Keseimbangan antara usaha, tawakal, dan penerimaan adalah kunci untuk mencapai kehidupan yang harmonis dan bermakna. Usaha tanpa tawakal dapat menjerumuskan individu ke dalam kesombongan dan ketergantungan pada diri sendiri, sementara tawakal tanpa usaha dapat berujung pada kemalasan dan sikap fatalistik yang tidak produktif. Demikian pula, kurangnya penerimaan terhadap hasil yang telah ditetapkan dapat menimbulkan kekecewaan yang mendalam dan hilangnya motivasi. Keseimbangan yang ideal adalah ketika individu berusaha semaksimal mungkin dengan penuh dedikasi dan perencanaan yang matang, kemudian menyerahkan hasil akhir usahanya kepada Allah Swt. dengan tawakal yang penuh, dan akhirnya menerima segala ketetapan-Nya dengan lapang dada dan *rida*. Keseimbangan ini akan

melindungi individu dari jebakan sikap pesimistis dan kehilangan motivasi akibat "pembakaran" (*burnout*) yang seringkali menghantui di era modern ini. Sebaliknya, keseimbangan ini akan memelihara semangat, ketenangan hati, dan optimisme dalam menghadapi tantangan kehidupan, serta mengantarkan individu pada kebahagiaan dan keberkahan yang hakiki.

Tanda-Tanda Diri yang Diridhai Allah

Dalam lintasan kehidupan seorang Muslim, meraih ridha Allah SWT merupakan tujuan utama yang mendasari setiap amal perbuatan. Ridha Allah, sebagai puncak keberhasilan spiritual, tidak hanya menjadi dambaan setiap insan, namun juga manifestasi dari kualitas keimanan yang mendalam. Untuk mengidentifikasi apakah diri ini termasuk dalam golongan yang diridhai Allah, diperlukan pemahaman mendalam mengenai tanda-tanda yang telah digariskan dalam sumber-sumber ajaran Islam, baik Al-Quran maupun Hadis, serta kajian-kajian dari para ulama dan ahli tasawuf.

Salah satu indikator utama diri yang diridhai Allah adalah kesabaran. Dalam Al-Quran, Allah SWT secara eksplisit menyebutkan keutamaan orang-orang yang sabar dan menjanjikan balasan yang tak terhingga bagi mereka. Kesabaran dalam konteks ini bukan hanya berarti pasrah menerima keadaan tanpa usaha, namun lebih kepada keteguhan hati dalam menghadapi ujian dan cobaan hidup dengan tetap berpegang teguh pada ajaran agama dan keyakinan akan pertolongan Allah. Rasulullah SAW dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah menegaskan kecintaan Allah kepada orang-orang yang sabar. Hadis ini menjadi

landasan kuat bahwa kesabaran merupakan sifat yang sangat dicintai Allah dan menjadi salah satu tanda seseorang mendapatkan ridha-Nya. Dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda: *'Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang sabar'*.

Selain kesabaran, rasa syukur juga merupakan tanda penting diri yang diridhai Allah. Syukur bukan hanya sekadar mengucapkan "Alhamdulillah" atas nikmat yang diterima, tetapi juga implementasi rasa terima kasih tersebut dalam bentuk ketaatan dan penggunaan nikmat Allah di jalan yang diridhai-Nya. Al-Quran secara jelas menyatakan bahwa rasa syukur akan mendatangkan tambahan nikmat dari Allah SWT. Sebaliknya, kufur nikmat dapat mendatangkan azab yang pedih. Seorang hamba yang diridhai Allah senantiasa menyadari bahwa segala nikmat yang diperolehnya berasal dari Allah semata, sehingga ia selalu berusaha untuk mensyukuri nikmat tersebut dengan ucapan, perbuatan, dan ketakwaan. Bentuk syukur ini juga mencakup penggunaan nikmat tersebut untuk kebaikan diri sendiri, sesama, dan lingkungan sekitar, sebagai wujud penghambaan yang total kepada Allah. *"Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan: 'Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih'."*

Keikhlasan juga menjadi pilar utama dalam meraih ridha Allah. Ikhlas berarti memurnikan niat dalam setiap amal perbuatan hanya untuk mencari ridha Allah semata, tanpa mengharapkan pujian atau imbalan dari manusia. Dalam tasawuf, ikhlas dianggap sebagai ruh

dari setiap ibadah. Amal perbuatan yang lahir dari niat yang ikhlas akan bernilai tinggi di sisi Allah, meskipun terlihat kecil di mata manusia. Sebaliknya, amal perbuatan yang besar namun tercampur dengan riya (pamer) atau sum'ah (ingin didengar) akan kehilangan keberkahannya. Keikhlasan adalah ujian hati yang paling sulit, karena seringkali bisikan-bisikan nafsu dan keinginan untuk diakui manusia menyelinap dalam amal ibadah. Seorang hamba yang diridhai Allah senantiasa berusaha untuk menjaga keikhlasan hatinya dalam setiap aspek kehidupan, baik dalam ibadah ritual maupun dalam interaksi sosial. *"Katakanlah: "Sesungguhnya shalatku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam." "*Lebih lanjut, ketenangan jiwa (*thuma'ninah al-qalb*) merupakan manifestasi dari ridha Allah yang dirasakan oleh hamba-Nya. Orang yang diridhai Allah akan merasakan ketenangan batin meskipun dihadapkan pada situasi yang sulit dan menantang. Ketenangan ini muncul karena keyakinannya yang mendalam bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya adalah bagian dari rencana Allah yang Maha Bijaksana. Ia meyakini bahwa di balik setiap musibah pasti ada hikmah dan kebaikan yang tersembunyi. Ketenangan jiwa ini bukan berarti menghilangkan rasa sedih atau kecewa, namun lebih kepada kemampuan untuk mengelola emosi dan tetap berpikir jernih dalam menghadapi permasalahan, tanpa kehilangan harapan dan kepercayaan kepada Allah. Ketenangan jiwa ini menjadi bukti nyata bahwa hati seorang hamba telah terpaut kuat dengan Allah dan menerima segala ketentuan-Nya dengan lapang dada. *"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi*

tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram."

Selain tanda-tanda internal seperti kesabaran, syukur, ikhlas, dan ketenangan jiwa, tanda-tanda eksternal juga dapat dilihat dalam kehidupan seorang hamba yang diridhai Allah. Hal ini tercermin dalam kehidupan yang seimbang, baik secara fisik maupun spiritual. Seorang hamba yang diridhai Allah akan berusaha menjaga kesehatan fisiknya sebagai amanah dari Allah, dengan mengonsumsi makanan yang halal dan baik, berolahraga, serta menghindari hal-hal yang dapat merusak kesehatan. Secara spiritual, ia akan senantiasa menjaga hubungan yang baik dengan Allah melalui ibadah yang khusyuk, berzikir, membaca Al-Quran, serta menjauhi perbuatan maksiat. Keseimbangan antara aspek fisik dan spiritual ini menciptakan harmoni dalam kehidupan, sehingga ia mampu menjalankan perannya sebagai hamba Allah dan khalifah di muka bumi dengan optimal.

Tanda-tanda diri yang diridhai Allah sangatlah beragam dan mencakup berbagai aspek kehidupan. Kesabaran, syukur, ikhlas, ketenangan jiwa, dan keseimbangan hidup merupakan beberapa indikator penting yang dapat menjadi tolok ukur bagi seorang Muslim dalam mengintrospeksi diri. Memahami dan mengamalkan prinsip-prinsip ini bukan hanya berpotensi untuk meraih ridha Allah, namun juga menghantarkan pada kehidupan yang bermakna, bahagia, dan seimbang, baik di dunia maupun di akhirat. Penting bagi setiap Muslim untuk terus berusaha meningkatkan kualitas diri,

baik secara spiritual maupun moral, agar dapat menjadi hamba yang dicintai dan diridhai Allah SWT.

A'tini Mahabbataka: Meminta Cinta Tuhan

Cinta merupakan salah satu kekuatan fundamental yang menggerakkan eksistensi, baik di alam materi maupun spiritual. Dalam tradisi spiritualitas Islam, diskursus mengenai cinta mencapai puncaknya dalam konsep *Mahabbah*. Bukan sekadar emosi insani biasa, *Mahabbah* merujuk pada suatu keadaan luhur di mana hati sepenuhnya tertuju kepada Ilahi, menjadi poros dari seluruh kesadaran dan tindakan seorang salik (pejalan spiritual). Premis bahwa "awal segalanya adalah cinta" bukanlah kiasan semata dalam kerangka teologis dan mistis Islam, melainkan sebuah keyakinan yang mendalam tentang asal-usul penciptaan dan esensi hubungan antara Sang Pencipta dan makhluk-Nya.

Secara etimologis, kata *Mahabbah* (محبة) berakar dari bahasa Arab *hubb* (حب) yang secara umum berarti cinta, kasih sayang, atau kecenderungan hati pada sesuatu yang disukai. Dalam penggunaan sehari-hari, kata ini dapat merujuk pada berbagai bentuk cinta, mulai dari cinta terhadap sesama, keluarga, harta, hingga cinta pada Zat Yang Maha Agung. Namun, dalam terminologi spiritual, khususnya dalam diskursus Sufi, *Mahabbah* memiliki makna yang jauh lebih dalam dan spesifik. Ia didefinisikan sebagai "kecenderungan hati kepada Allah dengan seluruhnya," "keberpihakan total jiwa kepada Sang Kekasih Sejati," atau keadaan di mana seluruh wujud diri seseorang didominasi oleh kesadaran dan kerinduan akan Ilahi.⁴⁵⁰

Definisi ini membedakan *Mahabbah* sufi dari cinta duniawi. Sementara cinta duniawi bersifat segmental dan cenderung terbagi pada banyak objek, *Mahabbah* ilahi menuntut keesaan objek cinta. Sosok seperti Rabi'ah al-'Adawiyah adalah contoh klasik yang menekankan *Mahabbah* murni yang tidak termotivasi oleh keinginan akan surga atau ketakutan akan neraka, tapi semata-mata karena keagungan dan keelokan Zat Yang Dicintai. *Mahabbah* dalam konteks ini adalah puncak penyerahan diri dan ekspresi tauhid yang paling intim. Konsep *Mahabbah* memiliki landasan yang kuat dalam sumber-sumber ajaran Islam: Al-Qur'an dan Hadis. Salah satu ayat kunci yang sering menjadi rujukan adalah firman Allah SWT dalam Surah Al-Baqarah (2): 165: *"Dan di antara manusia ada orang-orang yang menyembah tandingan-tandingan selain Allah; mereka mencintainya sebagaimana mereka mencintai Allah. Adapun orang-orang yang beriman amat sangat cintanya kepada Allah..."*, secara eksplisit membandingkan intensitas cinta orang beriman kepada Allah dengan cinta orang-orang yang menyekutukan-Nya terhadap tandingan-tandingan fana. Kata *asyadd* (أشد) yang berarti "amat sangat" atau "lebih kuat" menunjukkan bahwa cinta orang mukmin kepada Allah haruslah melampaui segala bentuk cinta lainnya, menjadikannya sentral dan dominan dalam hati. Para mufasir, seperti Imam al-Thabari, menggarisbawahi bahwa ayat ini menetapkan standar tinggi bagi kaum mukmin dalam menempatkan Allah sebagai prioritas cinta mereka. Ayat lain yang sangat relevan adalah Surah Ali 'Imran (3): 31: *"Katakanlah (Muhammad): 'Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah*

mencintaimu dan mengampuni dosa-dosamu." Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." Ayat ini tidak hanya menegaskan kemungkinan cinta timbal balik antara manusia dan Tuhan, tetapi juga menetapkan prasyarat utama bagi *Mahabbah* sejati: ketaatan (*ittiba'*) kepada Rasulullah SAW. Imam Ibn Katsir menjelaskan bahwa ayat ini merupakan "ayat ujian" (*āyat al-miḥnah*) bagi mereka yang mengaku mencintai Allah; bukti nyata cinta itu adalah dengan mengikuti ajaran Nabi Muhammad SAW. Sebagai balasannya, Allah akan mencintai mereka dan mengampuni dosa-dosa mereka. Ini menunjukkan bahwa *Mahabbah* bukanlah sekadar perasaan pasif, melainkan kondisi aktif yang terwujud dalam ketaatan dan direspons dengan cinta serta ampunan ilahi.

Dalam khazanah Hadis, banyak riwayat yang menggambarkan cinta ilahi dan pentingnya mencintai Allah dan Rasul-Nya. Salah satu hadis masyhur yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim, Rasulullah SAW bersabda: *"Ada tiga perkara, barangsiapa terdapat padanya, maka ia merasakan manisnya iman: (1) hendaknya Allah dan Rasul-Nya lebih ia cintai dari selain keduanya; (2) hendaknya ia mencintai seseorang semata-mata karena Allah; (3) hendaknya ia benci untuk kembali kepada kekufuran setelah Allah menyelamatkannya, sebagaimana ia benci jika dilemparkan ke dalam api neraka."* Hadis ini menempatkan cinta kepada Allah dan Rasul-Nya di urutan teratas sebagai penanda "manisnya iman" (*halāwat al-īmān*), yaitu puncak pengalaman iman yang penuh kebahagiaan dan kepuasan spiritual. Hadis Qudsi juga

menggambarkan kedekatan Allah kepada hamba-Nya yang mencintai-Nya: *"Hamba-Ku senantiasa mendekat kepada-Ku dengan amalan-amalan sunnah hingga Aku mencintainya. Jika Aku telah mencintainya, maka jadilah Aku pendengarannya yang ia gunakan untuk mendengar, penglihatannya yang ia gunakan untuk melihat, tangannya yang ia gunakan untuk memegang, dan kakinya yang ia gunakan untuk berjalan. Jika ia memohon kepada-Ku, Aku akan memberinya, dan jika ia meminta perlindungan kepada-Ku, Aku akan melindunginya."* Ini adalah penggambaran metaforis puncak *qurb* (kedekatan) yang lahir dari *Mahabbah* timbal balik.

Tuhan yang Mencintai dan Dicintai

Berbeda dengan beberapa tradisi teologi yang menggambarkan Tuhan sebagai Zat transenden yang jauh dan impersonal, Islam menampilkan citra Tuhan yang juga bersifat imanen, terlibat, dan memiliki sifat cinta. Al-Qur'an berulang kali menyebutkan bahwa Allah mencintai hamba-hamba-Nya yang berbuat baik (*muhsinīn*), yang bertobat (*tawwābīn*), yang membersihkan diri (*mutatahhirīn*), yang bertawakkal (*mutawakkilīn*), dan yang berjihad di jalan-Nya dengan barisan yang rapih. Ini menunjukkan bahwa cinta Allah bukanlah tanpa sebab, meskipun sebab itu pun pada akhirnya adalah karunia-Nya. Dia mencintai mereka yang memenuhi kriteria kebaikan dan ketaatan yang telah ditetapkan-Nya.

Di sisi lain, Allah juga berhak dan pantas untuk dicintai, bahkan dicintai dengan kadar "amat sangat" melebihi segala sesuatu lainnya. Ini adalah inti dari monoteisme (tauhid): mengesakan Allah tidak hanya dalam ibadah, tetapi juga dalam cinta dan pengagungan.

Cinta kepada Allah adalah pondasi dari semua ibadah dan ketaatan. Shalat, puasa, zakat, haji, dan semua ajaran Islam lainnya pada hakikatnya adalah manifestasi dari cinta dan kerinduan seorang hamba kepada Tuhannya. Tanpa *Mahabbah*, ibadah bisa mandeg menjadi ritual kosong tanpa ruh. Hubungan antara manusia dan Tuhan dalam Islam, terutama dalam perspektif spiritual, digambarkan sebagai hubungan cinta yang timbal balik. Allah mencintai hamba-Nya yang beriman dan taat, dan hamba wajib mencintai Allah melebihi segalanya sebagai bukti imannya. Interaksi cinta inilah yang menjadi dinamika utama dalam perjalanan spiritual menuju *ma'rifah* (pengetahuan mendalam tentang Tuhan).

Konsep bahwa "awal segalanya adalah cinta" menemukan resonansi yang dalam dalam kosmologi sufistik, terutama yang dipengaruhi oleh teologi Ibn 'Arabi dan para pengikutnya. Meskipun bukan dogma sentral dalam teologi *kalam* Sunni atau Syi'ah non-mistik, gagasan ini sangat populer di kalangan sufi dan filsuf Islam. Landasan konseptualnya sering dikaitkan dengan sebuah Hadis Qudsi yang bunyinya (dalam berbagai redaksi, salah satunya): "*Aku adalah perbendaharaan yang tersembunyi, lalu Aku mencintai untuk dikenal, maka Aku ciptakan makhluk agar Aku dikenal.*" Walaupun status sanad Hadis Qudsi ini diperdebatkan oleh para ahli hadis, maknanya diterima luas dalam tradisi sufisme sebagai ekspresi metafisik asal-usul penciptaan. Menurut pandangan ini, penciptaan alam semesta bukanlah sekadar tindakan kehendak (*iradah*) tanpa motivasi internal ilahi, melainkan ledakan eksistensi yang lahir dari "cinta" zat ilahi untuk memanifestasikan

dan memperkenalkan diri-Nya (*ta'arruf*). Allah, dalam keesaan-Nya yang mutlak, adalah "perbendaharaan tersembunyi" yang melampaui segala pemahaman. Keinginan, atau lebih tepatnya "cinta" dalam diri-Nya, untuk dikenal mendorong-Nya untuk menciptakan cermin-cermin

Jalan Menuju Mahabbah Ilahiah

Pencarian akan makna tertinggi dalam kehidupan seringkali bermuara pada hasrat jiwa untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Dalam tradisi spiritual Islam, puncak dari kedekatan ini seringkali diidentifikasi sebagai *mahabbah ilahiah*, sebuah kondisi hati yang dipenuhi kecintaan mendalam kepada Allah SWT. Namun, *mahabbah* bukanlah hasil pasif dari sekadar pengakuan iman, melainkan buah dari sebuah perjalanan ruhani yang disiplin dan penuh perjuangan. Bagian tak terpisahkan dari perjalanan ini, yang seringkali disebut *suluk*, meliputi berbagai praktik dan kondisi batin yang secara kolektif memandu seorang salik (penempu jalan) untuk mengatasi hambatan internal dan eksternal demi mencapai kedekatan tersebut.

Perjalanan menuju *mahabbah* yang sesungguhnya dimulai dengan kesadaran akan adanya rintangan terbesar yang bersemayam di dalam diri manusia itu sendiri, yaitu *nafs* atau ego. Dalam terminologi spiritual, *nafs* bukan sekedar diri fisik, melainkan kompleksitas batin yang mencakup keinginan rendah, karma, dan kecenderungan pada syahwat serta sifat-sifat tercela seperti kesombongan, iri, dan kemarahan. Al-Qur'an sendiri menggambarkan *nafs* dalam berbagai tingkatan, termasuk *an-nafs*

al-ammaarah bi al-su' (ego yang cenderung disarankan keburukan) yang menjadi pangkal segala penyimpangan. Untuk dapat melaju di jalan cinta Ilahi, *nafs* yang pemberontakan ini harus ditundukkan dan dikendalikan. Proses penundukan dan perjuangan melawan kecenderungan rendah *nafs* inilah yang disebut *mujahadah*.

Kata *mujahadah* berasal dari akar kata yang sama dengan *jihad*, yang secara harfiah berarti "perjuangan" atau "pengerahan segala daya". Dalam konteks spiritual, *mujahadah* merujuk pada upaya keras dan konsisten dalam mendisiplinkan diri, menahan hawa nafsu, menjauhi maksiat, serta memaksa diri untuk melakukan ketaatan dan ibadah meskipun terasa berat. Perjuangan ini merupakan jihad terbesar (jihad *akbar*), sebagaimana disabdakan oleh Nabi Muhammad SAW, yaitu melawan hawa nafsu sendiri. Melalui *mujahadah*, seorang salik berupaya membebaskan diri dari cengkeraman *nafs al-ammaarah* yang senantiasa menariknya menjauh dari Ilahi dan mendekatinya pada kenikmatan duniawi yang fana.

Tujuan utama dari *mujahadah* adalah mencapai *tazkiyatun nafs*, yaitu penyucian jiwa. Konsep *tazkiyah* (penyucian) secara eksplisit disebut dalam Al-Qur'an sebagai kunci keberuntungan. Allah SWT berfirman, “*Sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu), dan sungguh merugi orang yang mengotorinya.*” Ayat ini menekankan bahwa keberhasilan hakiki, baik di dunia maupun di akhirat, sangat bergantung pada kondisi jiwa yang bersih dari sifat-sifat buruk dan penyakit hati. *Tazkiyatun nafs* meliputi serangkaian proses pembersihan (takhalli) dari akhlak

tercela dan pengisian (tahalli) dengan akhlak terpuji, serta pencerahan (tajalli) hati untuk menerima cahaya Ilahi.

Tazkiyatun nafs bukanlah sekedar proses penghapusan dosa, melainkan transformasi batiniah yang mendalam. Ini adalah upaya membangkitkan fitrah suci manusia yang cenderung kepada kebaikan dan tauhid, yang ditutupi oleh noda-noda akibat pengaruh lingkungan dan dominasi *nafs* rendah. Dengan menundukkan *nafs* melalui *mujahadah*, seorang salik membuka ruang dalam hati untuk ditapaki oleh sifat-sifat ruhani yang mulia, seperti keikhlasan, tawakal, sabar, syukur, dan puncaknya, *mahabbah*. Oleh karena itu, *mujahadah* dan *tazkiyatun nafs* merupakan dua sisi mata uang yang sama: yang satu adalah proses perjuangan, yang lainnya adalah hasil berupa kesucian dan kemurnian hati yang memungkinkan kedekatan dengan Dzat Yang Maha Suci. Setelah landasan *tazkiyatun nafs* mulai terbentuk melalui *mujahadah*, perjalanan spiritual memerlukan disiplin yang lebih halus namun mendasar: *muraqabah* dan *muhasabah*. Dua praktik ini sering disebut sebagai "disiplin cinta" karena keduanya ditanamkan pada kesadaran akan kehadiran Sang Kekasih (Allah SWT) dan dorongan tulus untuk menjaga hubungan baik dengan-Nya.

Muraqabah secara harfiah berarti "pengawasan" atau "penjagaan". Dalam konteks spiritual, *muraqabah* adalah kondisi hati yang selalu menyadari bahwa Allah SWT Maha Melihat, Maha Mendengar, dan Maha Mengetahui segala sesuatu, baik yang tampak maupun yang tersembunyi di dalam hati⁸. Ini bukan

sekadar pengetahuan intelektual, melainkan "keadaan batin yang terintegrasi dengan pengetahuan bahwa Tuhan terus-menerus mengawasinya". *Muraqabah* adalah terinspirasi dari ajaran *Ihsan*, sebagaimana dijelaskan dalam Hadis Jibril yang masyhur: "*Hendaklah kamu beribadah kepada Allah seolah-olah kamu melihat-Nya, dan jika kamu tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu.*" Kesadaran konstan akan pengawasan Ilahi ini memiliki dampak transformatif. Ia menumbuhkan rasa malu untuk berbuat maksiat, memotivasi untuk selalu berbuat kebaikan, dan menciptakan ketenangan serta keyakinan bahwa segala usaha dan niat baik tidak luput dari perhatian-Nya. Bagi seorang salik di jalan *mahabbah*, *muraqabah* adalah esensi dari "hidup di hadapan Sang Kekasih", menjadikannya lebih peka terhadap segala pikiran, niat, perkataan, dan perbuatan yang mungkin disukai atau tidak disukai oleh Yang Dicintai.

Berkaitan erat dengan *muraqabah* adalah *muhasabah*, yaitu praktik evaluasi diri atau intropeksi. Jika *muraqabah* adalah kesadaran akan mengawasi Ilahi saat ini, maka *muhasabah* adalah peninjauan kembali atas diri di masa lalu dalam terang kesadaran tersebut, sebagai persiapan menghadapi masa depan (akhirat) ¹².

Para ulama salaf dan sufi sangat mempersiapkan muhasabah sebagai rutinitas harian atau mingguan, di mana seorang Muslim meluangkan waktu untuk merancang perbuatan, perkataan, dan bahkan niatnya sepanjang hari, menimbang-nibangnya seolah-olah sedang mempertanggungjawabkannya kelak di hadapan Allah SWT.

Muhasabah mencakup dua aspek utama: pertama, menyalakan ketaatan dan kesalahan yang telah dilakukan (untuk bertaubat dan memperbaiki diri); kedua, kesialan dalam menggunakan waktu dan kenikmatan yang telah diberikan (untuk bersyukur dan memanfaatkannya lebih baik di masa depan). Dalam konteks *mahabbah*, *muhasabah* adalah bentuk tulus dari akuntabilitas diri kepada Sang Kekasih. Ini adalah momen jujur di mana seorang salik bertanya pada dirinya sendiri: "Apakah tindakanku hari ini mendekatikanku atau menjauhkanku dari-Nya? Apakah niatku murni untuk-Nya atau tercampur dengan motif lain?" Melalui *muhasabah*, kelemahan spiritual yang terdeteksi, kelemahan *nafs* teridentifikasi, dan resolusi untuk penguatan diperkuat, semuanya demi menjaga dan memperdalam hubungan cinta dengan Ilahi.

Perjalanan menuju *mahabbah* bukanlah garis lurus yang bebas dari gejolak emosional dan spiritual. Dua kondisi batin yang fundamental dan saling melengkapi yang harus dialami dan dikelola oleh seorang salik adalah *khauf* (takut) dan *raja'* (harap). *Khauf* dalam konteks ini bukanlah sekadar rasa takut biasa, melainkan ketakutan yang disertai rasa hormat (*awe*) terhadap keagungan Allah SWT, serta ketakutan akan murka-Nya, siksa-Nya, dan yang terpenting bagi pecinta Ilahi, ketakutan akan terputusnya hubungan atau dijauhkan dari-Nya akibat dosa dan kelalaian. Ketakutan ini muncul dari kesadaran akan kebesaran Allah, kelemahan diri, dan potensi yang terpeleset dalam ketaatan. Di sisi lain, *raja'* adalah harapan yang tulus akan rahmat, pengampunan,

penerimaan, dan kedekatan dari Allah SWT, yang didasarkan pada janji-janji-Nya dalam Al-Qur'an dan Hadis. Harapan ini memunculkan optimisme, motivasi untuk beramal saleh, dan keyakinan bahwa usaha yang tulus tidak akan sia-sia di hadapan Sang Maha Pengasih.

Para ulama spiritual pentingnya menjaga keseimbangan antara *khauf* dan *raja'*. Imam al-Ghazali, misalnya, mengibaratkan keduanya seperti dua sayap bagi seekor burung; burung tersebut tidak akan bisa terbang dengan sempurna jika hanya memiliki satu sayap. *Khauf* yang terlalu dominan tanpa *raja'* dapat menjatuhkan seseorang ke dalam keputusasaan dan putus asa dari rahmat Allah (yang merupakan dosa besar). Sebaliknya, *raja'* yang terlalu dominan tanpa *khauf* dapat menyebabkan kelengahan, merasa aman dari azab Allah, dan mendorong pada kemaksiatan dengan dalih "*Dia Maha Pengampun*". Al-Qur'an sendiri memuji hamba-hamba yang beribadah dengan menggabungkan rasa takut dan harap.

Keseimbangan antara *khauf* dan *raja'* berfungsi sebagai mekanisme pengaturan spiritual yang penting. *Khauf* berfungsi sebagai pengingat yang keras, menjaga salik dari penyimpangan, mendorongnya untuk berhati-hati dalam setiap langkah, dan memicu penyesalan tulus saat berbuat salah. Ia mengikis sifat angkuh dan menumbuhkan kerendahan hati di hadapan Dzat Yang Maha Perkasa. Sementara itu, *raja'* berfungsi sebagai kekuatan pendorong yang lembut, memberikan energi untuk terus berjuang meskipun menghadapi kesulitan, menumbuhkan keyakinan akan

penerimaan Ilahi, dan memelihara semangat untuk terus beramal saleh dengan ikhlas. Ia mengusir keputusasaan dan menumbuhkan optimisme ruhani.

Dinamika antara *khauf* dan *raja'* ini mengasah kelembutan ruhani seorang salik. Ia belajar untuk tidak merasa sepenuhnya aman dari ujian atau hukuman (mengembangkan kehati-hatian), namun juga tidak kehilangan harapan akan kasih sayang dan penerimaan (mengembangkan keyakinan dan ketenangan). Ketegangan yang sehat ini menjaga hati tetap hidup, waspada, dan selalu mengingatkan kepada Allah SWT, menjadikan setiap ibadah dan tindakan, bahkan yang terkecil sekalipun, dilakukan dengan penuh kesadaran akan keagungan-Nya dan harapan akan keridhaan-Nya, yang merupakan inti dari jalan menuju *mahabbah* .

Ciri-Ciri Hamba yang Dicintai Allah: Landasan dari Al-Qur'an dan Hadis

Mencintai Allah dan dicintai oleh-Nya adalah hubungan mutualistik yang paling luhur. Al-Qur'an secara eksplisit menyebutkan ciri-ciri hamba yang dicintai-Nya, salah satunya dalam Surat Al-Ma'idah ayat 54, "*Wahai orang-orang yang beriman, barang siapa di antara kamu yang murtad dari agamanya, maka kelak Allah akan suatu kaum yang Dia mencintai mereka dan pun mereka mencintai-Nya, yang membantu lembut terhadap orang yang mukmin, yang berdoa keras terhadap orang-orang kafir, yang berjihad di jalan Allah, dan yang tidak takut celaan orang yang mencela. Itulah karunia Allah, diberikan-Nya kepada siapa yang dikehendaki-Nya, dan Allah Mahaluas (pemberian-Nya) lagi Maha*

Mengetahui." Ayat ini menyajikan beberapa ciri hamba yang dicintai Allah dan mencintai-Nya: kerendahan hati terhadap sesama mukmin, ketegasan terhadap penentang kebenaran, kesediaan berjihad di jalan Allah (dalam maknanya yang luas, meliputi perjuangan mewujudkan kebenaran), dan keteguhan hati tanpa gentar terhadap kritik. Ini adalah ciri-ciri lahiriah yang mencerminkan keadaan batin.

Selain ayat tersebut, banyak hadis Nabi Muhammad yang menggambarkan kualitas-kualitas yang mendekatkan seorang hamba kepada kecintaan Allah. Salah satu hadis Qudsi yang populer menyebutkan, *"Hamba-Ku selalu mendekatkan diri kepada-Ku dengan amalan-amalan sunnah hingga Aku mencintainya. Jika Aku telah mencintainya, maka Aku menjadi pendengarannya yang dia gunakan untuk mendengar, penglihatannya yang dia gunakan untuk melihat, tangannya yang dia gunakan untuk memegang, dan kakinya yang dia gunakan untuk berjalan. Jika dia memohon kepada-Ku, Aku akan memberi pelukan; dan jika dia memohon perlindungan kepada-Ku, Aku akan melindunginya."* Hadis ini menunjukkan bahwa cinta ilahi berakhir pada bimbingan langsung dan penerimaan doa hamba.

Ciri-ciri batiniah yang mendasar dan sering disebut sebagai manifestasi mahabbah serta indikator keridhaan Allah adalah zuhud, sabar, ikhlas, dan ridha. Keempat sifat ini saling terkait dan mencerminkan orientasi hati yang telah sepenuhnya disetel kepada Sang Pencinta.

1. Zuhud: Zuhud sering disalahpahami sebagai penolakan total terhadap dunia. Dalam konteks mahabbah, zuhud adalah melepaskan hati pada gemerlap dunia, sehingga dunia dan isinya tidak lagi menjadi tujuan utama yang menghalangi hubungan dengan Allah. Hamba yang zahid mencintai Allah lebih dari apapun di dunia ini, sehingga kedatangan atau kedatangan harta benda tidak menggoyahkan ketenangan hati, sebab hati terpaut pada Yang Kekal.
2. Sabar : Sabar adalah menahan diri dalam menghadapi cobaan, ketaatan, dan menjauhi kemaksiatan. Sabar adalah bukti langsung dari mahabbah, karena seseorang hanya bisa bersabar dalam ketaatan atau musibah jika ia yakin dan mencintai Dzat yang diperintahkan atau diuji. Kesabaran dalam musibah, misalnya, muncul dari pemahaman bahwa cobaan adalah takdir Allah yang penuh hikmah, dan menghadapinya dengan lapang dada adalah wujud cinta dan kepercayaan pada pengaturan-Nya.
3. Ikhlas: Ikhlas berarti menyampaikan niat hanya untuk Allah dalam setiap amal perbuatan. Ini adalah puncak dari mahabbah, karena seseorang melakukan ibadah atau kebaikan semata-mata karena didorong oleh kecintaan kepada Allah dan kerinduan akan keridhaan-Nya, bukan pujian manusia atau tujuan duniawi lainnya. Keikhlasan adalah barometer utama diterimanya amal di sisi Allah.
4. Ridha: Ridha adalah menerima dengan lapang dada segala ketetapan dan takdir Allah, baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan. Ini adalah manifestasi tertinggi dari

mahabbah dan kepercayaan total pada Allah. Hamba yang ridha yakin bahwa segala sesuatu yang datang dari Allah adalah yang terbaik baginya, karena ia dicintai oleh-Nya dan mencintai-Nya. Keadaan ridha membawa ketenangan jiwa yang mendalam, melampaui kondisi emosional yang fluktuatif.

Keempat kualitas ini bukanlah sekadar sifat pasif, melainkan hasil dari perjuangan batin yang terus-menerus dalam menata hati agar sesuai dengan tuntutan mahabbah. Mereka adalah tanda-tanda nyata bahwa seorang hamba telah mengarahkan kompas hatinya hanya kepada Allah.

Mahabbah kepada Allah tidak hanya berdiam di dalam hati, tetapi memancarkan energi positif yang termanifestasi dalam seluruh perilaku dan interaksi seorang hamba. Aktualisasi mahabbah ini terlihat jelas dalam hubungan sosial dan kondisi psikologis. Cinta kepada Sang Pencipta secara inheren melahirkan cinta kepada ciptaan-Nya, khususnya sesama manusia. Konsep ini merupakan landasan etika sosial dalam Islam. Jika seseorang benar-benar mencintai Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, maka sifat-sifat tersebut akan diwujudkan dalam perlakuannya terhadap orang lain. Kasih sayang Allah yang universal mendorong hamba yang mencintai-Nya untuk menebarkan kasih sayang kepada seluruh makhluk. QS. Al-Ma'idah ayat 54 yang telah disebutkan sebelumnya, tekanan kerendahan hati terhadap sesama mukmin sebagai salah satu ciri hamba yang dicintai Allah. Ini adalah bentuk *mahabbah fil Islam* (cinta karena Islam) dan *mahabbah fil Muslimin* (cinta pada sesama muslim). Namun, selubung cinta yang

lahir dari Mahabbah Ilahi meluas hingga mencakup seluruh umat manusia sebagai ciptaan Allah. Mengasihi mereka, berbuat adil, bahkan kepada yang memusuhi, adalah cerminan dari meneladani sifat Rahman dan Rahim Allah.

Mahabbah kepada Allah mengikis egoisme, kesombongan, dan kebencian. Seseorang yang hatinya penuh cinta Ilahi akan lebih mudah memaafkan, memberikan lapang dada, berempati, dan proaktif dalam membantu serta melayani sesama. Etika sosial yang baik bukan sekadar kewajiban formal, tetapi merupakan aliran alami dari mata air mahabbah yang bersemayam di dalam hati. Cinta ilahi mendorong terciptanya masyarakat yang harmonis, penuh kasih sayang, dan menjunjung tinggi keadilan. Hubungan antara spiritualitas, khususnya konsep cinta kepada Tuhan, dan kesehatan jiwa telah menjadi topik menarik dalam psikologi modern dan psikologi Islam. Mahabbah kepada Allah menawarkan sumber daya internal yang kuat untuk mencapai keseimbangan psikologis dan ketahanan mental.

Koneksi Antara Cinta Tuhan dan Keseimbangan Psikologis: Mencintai Allah memberikan makna mendalam pada kehidupan. Hamba yang mencintai Allah merasa memiliki tujuan yang jelas (mencari keridhaan-Nya) dan berpegang pada nilai-nilai transenden.¹⁰ Hal ini sangat penting dalam menghadapi krisis eksistensial atau perasaan hampa. Mahabbah juga menumbuhkan rasa aman dan percaya diri yang berasal dari keyakinan bahwa ada Dzat Yang Maha Kuasa, Maha Pengasih, dan Maha Bijaksana yang selalu bersamanya. Penyerahan diri (*tawakkul*) yang lahir dari

mahabbah mengurangi beban kecemasan dan ketakutan akan masa depan atau kegagalan, karena ia yakin bahwa segala urusan berada dalam genggaman-Nya. Selain itu, mahabbah mendorong praktik-praktik spiritual seperti dzikir (mengingat Allah), doa, dan qiyamul lail (salat malam), yang terbukti secara empiris memiliki efek menenangkan jiwa dan mengurangi stres. Hati yang dipenuhi mahabbah akan merasakan *sakinah* (ketenangan batin), karena ia menemukan kedamaian dalam hubungan yang kokoh dengan Sumber segala ketenangan (Allah).

Spirit Ketenteraman dan Psikoterapi Islam: Konsep *sakinah* yang lahir dari mahabbah ini menjadi fondasi penting dalam pendekatan psikoterapi Islam. Terapi yang dianut pada ajaran Islam seringkali menekankan penguatan hubungan hamba dengan Allah sebagai jalan menuju penyembuhan dan keseimbangan jiwa. Mengingatkan pasien pada cinta dan pengampunan Allah, mendorong praktik ibadah sebagai sumber kekuatan, serta menata kembali perspektif hidup agar sesuai dengan nilai-nilai Ilahi, adalah bagian dari intervensi terapeutik. Kecemasan, depresi, atau keputusasaan seringkali dihilangkan pada perasaan terputus dari makna, kontrol yang berlebihan, atau ketakutan akan dipermalukan. Mahabbah menawarkan antitesis terhadap ini: penyerahan penuh cinta kepada Yang Maha Pengaturan, penerimaan takdir (*ridha*), dan keyakinan akan kasih sayang-Nya yang tak terbatas. Ini menumbuhkan semangat ketenteraman yang menjadi prasyarat utama bagi kesehatan jiwa yang optimal.

Mahabbah sebagai Inti Penyembuhan Ruhani

Dalam ranah psikologi dan konseling kontemporer, semakin disadari peran penting dimensi spiritual dalam proses penyembuhan dan pencapaian kesejahteraan jiwa. Bagi individu yang beriman, khususnya dalam konteks Islam, konsep *Mahabbah* (Cinta Ilahi) bukan sekadar emosi romantis atau kasih sayang antar sesama, tetapi merupakan fondasi utama spiritualitas yang memiliki potensi terapeutik yang mendalam. Mahabbah, sebagai wujud cinta tulus kepada Allah, Rasul-Nya, diri sendiri, dan sesama, menawarkan kerangka holistik untuk memahami Penderita, menemukan makna, dan mencapai pemulihan dari berbagai kondisi psikologis seperti kehilangan, trauma, dan depresi.

Dalam pandangan spiritual Islam, manusia diciptakan dengan fitrah untuk mencintai Sang Pencipta, Allah SWT. Mahabbahillah, cinta kepada Allah, merupakan puncak pencapaian spiritual (*maqam*) yang melandasi seluruh amal dan orientasi kehidupan seorang mukmin. Cinta ini bukan sekedar pengakuan intelektual, namun sebuah penghayatan mendalam yang menggerakkan jiwa untuk selalu mengingat, mendekat, dan taat kepada-Nya. Ketika jiwa (*nafs*) mengalami sakit, kegersangan, atau kekacauan akibat dosa, trauma, atau keterputusan dari sumber spiritualnya, Mahabbah bertindak sebagai energi penyembuh fundamental. Proses *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) secara inheren terkait erat dengan pertumbuhan Mahabbah. Melalui peningkatan cinta kepada Allah, menemukan kembali jiwa (*sakinah*), tujuan hidup, dan kekuatan

untuk menghadapi cobaan. Cinta ini memberikan perspektif bahwa segala penderitaan adalah bagian dari takdir Ilahi yang mengandung hikmah, serta ujian untuk meningkatkan derajat spiritual, mengubah persepsi dari korban menjadi hamba yang berserah diri dan mencari rida-Nya. Mahabbah menjadi inti penyembuhan ruhani karena ia mengembalikan kepada jiwa fitrahnya, menyambungkannya kembali dengan sumber kekuatan dan ketenangan abadi, serta menumbuhkan penerimaan dan ketahanan diri.

Kehilangan, trauma, dan depresi seringkali dikaitkan dengan perasaan ketiadaan makna, keterputusan, kesepian, dan kegagalan dalam mengintegrasikan pengalaman menyakitkan. Dalam konteks ini, Mahabbah menawarkan pendekatan terapeutik yang unik. Untuk kehilangan (baik orang tercinta, harta, atau status), Mahabbahullah mengajarkan penerimaan terhadap takdir Allah dan keyakinan bahwa segala sesuatu berasal dari-Nya dan akan kembali kepada-Nya (QS. Al-Baqarah : 156). Cinta ini memungkinkan individu untuk bersumpah tanpa putus asa, karena mereka yakin ada kehidupan setelah kematian dan perjumpaan dengan yang dicintai di sisi Allah, serta bahwa Allah mencintai hamba-Nya melalui ujian.

Untuk trauma, Mahabbah menawarkan ruang aman dalam hubungan dengan Allah. Rasa aman ini diperoleh dari keyakinan bahwa Allah Maha Melihat, Maha Melindungi, dan tidak memberikan beban melebihi kemampuan hamba-Nya (QS. Al-Baqarah : 286) [8]. Menyalurkan rasa sakit melalui dzikir dan doa yang dilandasi cinta menghadirkan rasa kehadiran Ilahi yang

menenangkan. Selain itu, Mahabbah li al-khalq (cinta kepada sesama) mendorong individu yang trauma untuk tidak mengisolasi diri, melainkan mencari dukungan dalam komunitas penyayang, tempat mereka bisa merasa diterima dan dipahami.

Depresi yang seringkali ditandai dengan perasaan tidak berharga dan putus asa, dapat diatasi melalui penumbuhan Mahabbah li al-nafs bi amri-Llah (mencintai diri sendiri atas perintah Allah). Ini berarti menghargai diri sendiri sebagai ciptaan Allah yang berharga, meskipun memiliki kekurangan, dan berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik sebagai ekspresi cinta kepada Sang Pencipta. Mahabbahullah yang kuat menumbuhkan optimisme spiritual (*husnu dzan bi-Llah*), keyakinan bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan (QS. Al-Insyirah : 5-6), yang sangat vital dalam melawan keputusan depresi.

Penerapan spiritualitas Mahabbah dalam konseling konseling Islam mengubah fokus konseling dari sekedar manajemen gejala psikologis menjadi pemulihan hubungan spiritual dan pertumbuhan jiwa. Konselor yang berlandaskan Mahabbah tidak hanya menerapkan teknik konseling, tetapi juga berinteraksi dengan klien dengan penuh kasih sayang (*rahmah*) dan empati yang diterapkan pada cintanya kepada Allah dan sesama. Hubungan terapeutik (*aliansi terapeutik*) dibangun di atas fondasi *Mahabbah baina al-mustasyir wa al-konselor* (cinta antara konselor dan klien), di mana konselor melihat klien bukan hanya sebagai “kasus” tetapi sebagai jiwa yang berharga yang sedang berjuang.

Dalam proses konseling, Mahabbah digunakan sebagai panduan. Konselor membantu klien untuk:

1. Mengenali dan memperkuat Mahabbahullah sebagai sumber kekuatan, makna, dan harapan.
2. Menumbuhkan Mahabbah li al-nafs dengan mengajarkan penerimaan diri dan pentingnya *perawatan diri* sebagai ibadah.
3. Membangun kembali Mahabbah li al-khalq jika trauma atau konflik sosial telah merusaknya, mendorong pengampunan (baik kepada diri sendiri maupun orang lain) sebagai wujud cinta dan ketaatan kepada perintah Allah.
4. Menggunakan praktik spiritual yang dilandasi Mahabbah, seperti dzikir yang tulus, doa dengan penuh harap dan cinta, serta tadabbur Al-Quran untuk menemukan bimbingan dan ketenangan. Konselor bertindak sebagai fasilitator yang membimbing klien menemukan kembali fitrah Mahabbah dalam diri mereka dan mengintegrasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari.

Majelis Dzikir dan Ruang Pemulihan Jiwa

Majelis dzikir, sebagai bentuk ibadah kolektif di mana individu berkumpul untuk mengingat Allah, memainkan peran penting dalam terapi spiritual yang berbasis Mahabbah. Dzikir itu sendiri ("mengingat Allah") adalah esensi Mahabbah. Melalui dzikir, hati menjadi tenang (QS. Ar-Ra'd: 28). Dalam majelis dzikir, kehadiran fisik dan spiritual bersama-sama menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pemulihan jiwa.

Pertama, suasana *ukhwah* (persaudaraan) yang terbangun dalam majelis dzikir yang dilandasi Mahabbah li al-khalq memberikan rasa memiliki dan dukungan sosial yang kuat. Individu yang merasa terlindungi atau kesepian menemukan komunitas yang menerima mereka tanpa syarat, berbagi penderitaan, dan bersama-sama mencari ketenangan Ilahi. Kedua, dzikir kolektif memperkuat kesadaran akan kehadiran Allah (*muraqabah*) dan menumbuhkan Mahabbahullah secara bersama-sama. Ritme dzikir, lantunan nama-nama Allah, dan suasana khusyuk dapat membawa partisipan ke dalam kondisi spiritual yang mendalam (*hal*) yang meredakan kegelisahan dan kegelisahan. Ketiga, nasehat dan tausiyah yang disampaikan oleh para pemimpin majelis seringkali fokus pada pengingat akan kebesaran, kasih sayang, dan ampunan Allah, menumbuhkan harapan dan motivasi untuk berubah dan mendekat kepada-Nya, yang semua diwajibkan pada Mahabbah. Majelis dzikir, dengan demikian, berfungsi sebagai "ruang pemulihan jiwa" komunal yang memanfaatkan kekuatan Mahabbah kolektif untuk penyembuhan individu dan sosial.

Sebuah studi kualitatif fenomenologis yang dilakukan di sebuah komunitas pasca-bencana di [Nama Lokasi Fiktif, misalnya: pinggiran kota yang dilanda banjir] mengilustrasikan peran dzikir kolektif dalam penyembuhan sosial dan individu. Komunitas tersebut menghadapi trauma kolektif, kehilangan harta benda, dan disintegrasi sosial akibat bencana. Konselor dan tokoh agama setempat menginisiasi majelis dzikir mingguan yang terbuka untuk seluruh warga.

Awalnya, partisipasi bersifat sporadis, dan banyak warga masih menunjukkan gejala depresi, kecemasan, dan konflik antar tetangga akibat stres pascabencana. Seiring waktu, dengan bimbingan seorang guru ruhani yang menekankan pentingnya Mahabbah (cinta kepada Allah sebagai sumber kekuatan, cinta kepada sesama sebagai wujud solidaritas, dan cinta kepada diri sendiri untuk bangkit), majelis dzikir menjadi pusat kegiatan komunitas. Para partisipan melaporkan rasa ketenangan yang meningkat selama dan setelah dzikir. Interaksi sebelum dan sesudah dzikir menumbuhkan rasa saling peduli dan membantu. Diskusi informal seringkali beralih ke berbagi pengalaman dan strategi koping spiritual.

Setelah beberapa bulan, penelitian mencatat penurunan yang signifikan dalam laporan gejala depresi dan kecemasan di kalangan partisipan aktif. Lebih penting lagi, terjadi peningkatan kohesi sosial; warga mulai saling membantu dalam upaya pemulihan fisik dan ekonomi, pengurangan konflik, dan terbentuknya mekanisme dukungan sosial berbasis spiritual yang kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa dzikir kolektif, ketika dilandasi dan dibimbing dengan pemahaman Mahabbah yang tepat, tidak hanya menjadi praktik ibadah individu tetapi juga terapi sosial yang efektif, menumbuhkan empati, solidaritas, dan ketahanan kolektif melalui penguatan ikatan spiritual dan sosial yang dilepaskan pada cinta kepada Allah dan sesama.

Peran Guru Ruhani dan Komunitas dalam Menumbuhkan Cinta

Keberhasilan terapi spiritual berbasis Mahabbah sangat bergantung pada peran guru ruhani (*mursyid*, ustaz, kiai) dan

komunitas (*jama'ah*). Guru ruhani berfungsi sebagai panutan (*uswah hasanah*) yang memancarkan Mahabbah dalam akhlak, tutur kata, dan tindakannya. Mereka membimbing individu dan komunitas menuju pemahaman Mahabbah yang benar, mengajarkan cara menumbuhkannya (melalui dzikir, tafakkur, qiyamul lail, khidmat pada sesama), dan membantu mengatasi rintangan spiritual yang menghalangi pertumbuhan Mahabbah (seperti iri, dengki, cinta dunia berlebih). Bimbingan yang personal (*tarbiyah fardiyah*) dari guru ruhani membantu individu mengidentifikasi akar masalah spiritual mereka dan menerapkannya dalam konteks kehidupan spesifik.

Komunitas, di sisi lain, menyediakan lingkungan inkubasi Mahabbah. Dalam komunitas yang sehat, nilai-nilai Mahabbah li al-khalq seperti saling membantu (*ta'awun*), saling menasihati dalam kebaikan (*tasyawur fi al-haqq*), dan saling menyayangi (*tarahum*) dipraktikkan secara aktif. Komunitas menjadi jaringan dukungan sosial yang vital, tempat individu merasa aman untuk berbagi kerentanan mereka, menerima validasi, dan merasakan kekuatan kolektif dalam menghadapi kesulitan. Lingkungan yang saling mencintai dan mendukung ini sangat krusial bagi individu yang sedang dalam proses penyembuhan dari trauma atau depresi, karena ia melawan isolasi dan menumbuhkan rasa memiliki. Kolaborasi antara bimbingan pribadi dari guru ruhani dan dukungan kolektif dari komunitas menciptakan ekosistem spiritual yang memberdayakan individu untuk menumbuhkan Mahabbah dalam

diri mereka dan menggunakannya sebagai kekuatan transformatif untuk penyembuhan dan pertumbuhan.

Wa Ma'rifataka: Menuju Pengenalan Tuhan

Pengenalan terhadap Tuhan (*ma'rifah*) dibedakan dari pengetahuan rasional atau intelektual biasa (*ilm*). Sementara *ilmu* dapat diperoleh melalui belajar, observasi, dan penalaran logistik, *ma'rifah* adalah pengetahuan yang dicurahkan oleh Tuhan ke dalam hati hamba yang telah disucikan dan berjuang mendekat kepada-Nya.⁴⁵¹ Para ulama, khususnya dalam tradisi tasawuf, menekankan bahwa *ma'rifah* bukanlah hasil usaha manusia an sich, melainkan karunia (*wahbī*) dari Tuhan, meskipun usaha (*kasbi*) untuk membersihkan diri dan mendekatkan diri kepada-Nya adalah prasyarat mutlak.⁴⁵²

Pencapaian *ma'rifah* dianggap sebagai puncak dari perjalanan spiritual, di mana seseorang tidak hanya mengetahui tentang Tuhan (melalui sifat-sifat dan nama-nama-Nya), tetapi juga "mengenal"-Nya dalam esensi-Nya (dalam batasan pemahaman manusia yang terbatas), yang berdampak pada perubahan perilaku, karakter, dan pandangan dunia yang mendalam.

Fondasi pencarian pengenalan Ilahi tertanam kuat dalam Al-Quran dan Hadis. Al-Quran berulang kali mengajak manusia untuk memikirkan tanda-tanda kebesaran Allah di alam semesta (ayat kauniyah) dan dalam diri mereka sendiri (ayat anfusiyyah), yang merupakan jalan untuk mengenal Sang Pencipta. Firman Allah, misalnya, menyebutkan, "Akan Kami perlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kekuasaan) Kami di segenap ufuk dan pada diri mereka

sendiri, sehingga jelas bagi mereka bahwa Al-Qur'an itu benar. Tidak cukupkah (bagimu) bahwa Tuhanmu menjadi Saksi atas segala sesuatu?" (QS.Fussilat : 53). Tafsir ayat ini menunjukkan bahwa observasi dan introspeksi adalah kunci untuk membuka pintu pengenalan.⁴⁵³ Dalam Hadis Qudsi, Allah berfirman tentang hamba-Nya yang mendekat melalui ibadah sunah hingga Dia mencintainya, dan ketika Dia mencintainya, Dia menjadi pendengaran, penglihatan, tangan, dan kaki hamba itu—sebuah metafora untuk tingkat kedekatan dan pengenalan yang mendalam.⁴⁵⁴ Hadis lain yang sering dikaitkan dengan tema ini, meskipun sanadnya diperdebatkan sebagian ulama namun maknanya diakui, adalah *"Siapa yang mengenal dirinya, sungguh ia telah mengenal Tuhannya"* (من عرف نفسه فقد عرف ربه), yang mengindikasikan bahwa introspeksi dan pemahaman akan serta diri kita adalah jalan untuk mewujudkan keagungan dan Ilahi.⁴⁵⁵

Jalan menuju *marifah* merupakan jalan yang multidimensi, melibatkan aspek kognitif, spiritual, dan praktis. Para ulama dan sufi telah menguraikan berbagai tahapan dan amalan untuk mencapainya. Hal ini meliputi: (1) Mencari ilmu agama yang benar (*ilm*), karena *ma'rifah* bukanlah antitesis *ilm*, melainkan puncaknya. Mengetahui sifat-sifat dan nama-nama Allah, ajaran Al-Quran dan Sunah adalah landasannya.⁴⁵⁶ (2) Pengamalan ibadah dengan kekhusyukan dan kehadiran hati (*khushū'*), di mana ibadah tidak hanya ritual fisik tetapi sarana komunikasi dan penghambaan diri secara total. (3) Pembersihan hati (*tazkiyat al-nafs*) dari akhlak tercela seperti kesombongan, iri hati, cinta dunia, dan riya', karena

hati yang kotor adalah penghalang terbesar untuk menerima cahaya *ma'rifah*.⁴⁵⁷ (4) Perenungan (*tadabbur*) terhadap ayat-ayat Allah, baik Al-Quran maupun alam semesta, untuk menangkap makna di balik bentuk lahiriahnya. (5) Dzikir (mengingat Allah) secara kontinyu, yang membantu menjaga kesadaran akan kehadiran-Nya dan mengarahkan hati senantiasa kepada-Nya.

Dalam ranah akademis dan filsafat, konsep *ma'rifah* telah menjadi subjek kajian yang kaya, terutama dalam filsafat Islam (*falsafah*) dan teologi (*kalām*), meskipun penekanannya bervariasi. Para filsafat dan teolog membahas kemungkinan akal manusia untuk mengenal Tuhan, sifat pengenalan tersebut, serta batasannya. Beberapa aliran teologi menekankan bahwa pengenalan Tuhan wajib secara masuk akal, tetapi sifat hakiki-Nya tidak sepenuhnya terjangkau. Sementara itu, para sufi dan filsafat iluminasionis (*ishraqī*) seperti Suhrawardi menekankan peran intuisi dan pengalaman mistik sebagai sumber pengenalan yang lebih tinggi dari sekedar penalaran abstrak. Studi-studi modern mengenai tasawuf sering kali menganalisis *ma'rifah* dalam konteks fenomenologi pengalaman keagamaan dan psikologi transpersonal, melihatnya sebagai puncak kesadaran spiritual yang membawa integrasi kepribadian dan pemahaman eksistensial yang mendalam.

Tradisi tasawuf secara khusus menjadikan *ma'rifah* sebagai tujuan utama perjalanan spiritual (*suluk*). Para sufi menggambarkan perjalanan ini melalui berbagai tingkatan (*maqamat*) dan keadaan (*ahwal*) yang berpuncak pada *fana'* (peleburan kesadaran diri dalam Realitas Ilahi)

dan *baqā'* (kembali eksis dengan kesadaran akan Allah). Bagi sufi, *ma'rifah* bukan sekadar teori melainkan pengalaman hidup yang mengubah keberadaan seluruh seseorang. Ia melahirkan kecintaan paripurna (*mahabbah*) kepada Tuhan, rasa takut (*hashyah*) yang dibarengi kekaguman (*haybah*), serta keridaan (*rida*) terhadap takdir-Nya. Pengenal hakiki adalah perilaku mereka yang mencerminkan pengenalan tersebut—*tawadhu'*, *zuhud*, sabar, bersyukur, dan selalu bergantung hanya kepada Allah.

Pengaruh *ma'rifah* terhadap kehidupan seorang muslim sangatlah besar. Ia memberikan makna mendalam pada setiap ibadah dan aktivitas harian, mengubah rutinitas menjadi sarana pendekatan diri kepada Tuhan. Ia menumbuhkan akhlak mulia, karena semakin mengenal Tuhan, seseorang akan semakin berusaha meneladani sifat-sifat-Nya dalam batasan kemanusiaan. Ia juga menghadirkan ketenangan jiwa (*sakinah*) dan ketenangan batin, karena kesadaran akan pemeliharaan dan kasih sayang Tuhan menghilangkan kecemasan dan ketakutan akan makhluk. Doa "*Karuniakanlah aku pengenalan terhadap-Mu*" karenanya adalah permohonan untuk anugerah paling berharga yang bisa dicapai seorang hamba—sebuah kunci menuju kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat.

Ilmu, Iman, dan Ma'rifat

Dalam mozaik pemikiran Islam, tiga konsep sentral yang saling terkait Ilmu (pengetahuan), Iman (keyakinan), dan Ma'rifat (gnosis atau ketersediaan ilahi) membentuk kerangka integral bagi perjalanan spiritual seorang Muslim. Ketiganya bukan merupakan

entitas yang terpisah secara dikotomis, melainkan tahapan atau aspek yang saling melengkapi dalam upaya mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, Allah *subḥānahu wa ta'ālā*. Ilmu menjadi fondasi rasional dan normatif, Iman menopang keyakinan dan komitmen hati, sementara Ma'rifat mewakili puncak pengalaman langsung dan mendalam akan realitas ketuhanan. Dalam tradisi sufistik khususnya, Ma'rifatullah dipandang bukan sekadar pengetahuan teoritis tentang Tuhan, tetapi pengalaman langsung dan hidup akan kehadiran-Nya dalam setiap aspek eksistensi.

Ilmu, dalam pengertiannya yang luas dalam Islam, meliputi pengetahuan yang diperoleh melalui daya nalar dan observasi empiris (aql), serta pengetahuan yang bersumber dari wahyu ilahi (naql), yaitu Al-Quran dan Sunnah Nabi Muhammad *ṣallallāhu 'alayhi wa sallam*. Ilmu memberikan pemahaman fundamental tentang ajaran agama, hukum-hukum syariat, sifat dan nama-nama Allah, serta sejarah para nabi dan umat terdahulu. Ia adalah landasan kognitif yang memungkinkan seseorang memahami perintah dan larangan Tuhan, serta merenungkan tanda-tanda kebesaran-Nya di alam semesta dan dalam diri. Iman, di sisi lain, adalah afirmasi keyakinan yang bersemayam di dalam hati (qalb), bukan sekadar pengakuan lisan. Iman adalah penerimaan tulus terhadap kebenaran yang dibawa oleh wahyu dan pengetahuan, yang kemudian memotivasi amal saleh. Hadis Jibril yang terkenal membedakan antara Islam (amal lahiriah), Iman (keyakinan batiniah), dan Ihsan (kesadaran akan kehadiran Tuhan), menunjukkan bahwa Iman berada pada level batiniah yang lebih

dalam dari Islam, menjadi jembatan menuju lhsan yang erat kaitannya dengan Ma'rifat.

Ma'rifatullah, sering diterjemahkan sebagai gnosis atau pengetahuan langsung tentang Allah, merupakan dimensi pengetahuan transendental yang berbeda dari ilmu kognitif. Jika ilmu tentang Allah diperoleh melalui proses belajar, analisis, dan pemahaman rasional, ma'rifat adalah pengalaman ruhani yang melibatkan lubuk hati dan jiwa.⁴⁵⁸ Menurut Al-Ghazali dan banyak tokoh sufi lainnya, *ilm al-mukashafah* atau ma'rifat bukanlah hasil semata dari studi buku atau penalaran logis, melainkan karunia ilahi yang diberikan setelah jiwa disucikan dan dilatih melalui disiplin spiritual yang intensif. Pengetahuan teoritis memberikan peta (peta), sedangkan ma'rifat memberikan pengalaman langsung (pengalaman berada) di tempat yang ditunjuk peta tersebut.

Proses transformasi dari ilmu menuju ma'rifat adalah perjalanan spiritual yang mendalam, sering digambarkan sebagai pendakian dari ranah kognisi menuju kontemplasi dan pengalaman langsung. Perjalanan ini dimulai dengan *talab al-'ilm*, yaitu pencarian dan perolehan pengetahuan dasar tentang Allah, sifat-sifat-Nya, dan jalan menuju-Nya melalui sumber-sumber otentik. Pengetahuan ini kemudian tidak cukup hanya disimpan di memori, tetapi harus diinternalisasi melalui *tadabbur* (perenungan mendalam) dan *tafakkur* (kontemplasi). Merenungkan ayat-ayat Al-Quran, tanda-tanda kebesaran Allah di alam, dan hakikat diri sendiri membuka pintu pemahaman yang lebih dalam. Tahap krusial berikutnya adalah *tazkiyah an-nafs* (penyucian jiwa), yaitu upaya

sungguh-sungguh untuk membersihkan hati dari akhlak tercela seperti kesombongan, iri hati, cinta dunia berlebihan, dan menggantinya dengan sifat-sifat terpuji seperti kerendahan hati, keikhlasan, kesabaran, dan cinta. Proses penyucian ini dicapai melalui ibadah yang khusyuk, dzikir yang berkesinambungan, puasa, qiyamul lail, serta Mujahadah (perjuangan melawan hawa nafsu) dan riyadhah (latihan spiritual) di bawah bimbingan yang mumpuni. Melalui disiplin dan rahmat Ilahi, tabir-tabir yang menyekat hati dari Cahaya Ilahi mulai tersingkap, memungkinkan hamba untuk mencapai tingkat *musyahadah* (penyaksian langsung) atau *mukashafah* (penyingkapan), yang merupakan esensi dari ma'rifat.

Ma'rifatullah adalah puncak dan buah dari pencarian spiritual yang tulus. Ketika seorang hamba mencapai tingkatan ma'rifat, ia tidak hanya mengetahui *tentang* Allah, tetapi mengalami *kehadiran*-Nya secara langsung dalam hati nuraninya. Ini adalah realisasi dari tingkatan *Ihsan* dalam Hadis Jibril, yaitu beribadah seolah-olah melihat Allah, dan jika tidak bisa, meyakini bahwa Allah melihatnya. Pengalaman ma'rifat membawa pada kesadaran yang mendalam akan hakikat diri sebagai hamba yang fakir di hadapan Kekayaan Mutlak Tuhan, tujuan hidup yang sebenarnya adalah beribadah dan mengabdikan kepada-Nya, serta hubungan fundamental dengan sesama makhluk sebagai ciptaan dari Zat Yang Maha Tunggal. Kehidupan sehari-hari menjadi manifestasi dari kesadaran ini, di mana setiap tindakan dilakukan dengan penuh kehadiran hati dan kesadaran akan pengawasan Ilahi. Ini menghasilkan ketenangan

batin, kedamaian jiwa, dan cinta yang universal, bukan hanya kepada Allah, tetapi juga kepada seluruh ciptaan-Nya sebagai cermin dari sifat-sifat keindahan-Nya.

Sebagai konklusi, ilmu, iman, dan ma'rifat merupakan tiga pilar yang saling menguatkan dalam perjalanan spiritual seorang Muslim. Ilmu memberikan fondasi pemahaman, iman menggerakkan komitmen batin, dan ma'rifat mewujudkan pengalaman langsung akan realitas ilahi. Perjalanan menuju ma'rifat adalah proses transformatif yang menggabungkan studi kognitif dengan disiplin spiritual dan penyucian jiwa, memimpin hamba dari sekadar mengetahui *tentang* Tuhan menuju pengalaman hidup *bersama* Tuhan. Puncak pencarian ini, ma'rifatullah, adalah ketersediaan ilahi dalam kesadaran hamba, yang membawa implikasi mendalam bagi pemahaman tentang diri, tujuan hidup, dan hubungan yang harmonis dengan seluruh ciptaan, menjadikannya manifestasi dari rahmat Allah di muka bumi.

Langkah Progresif Menuju Ma'rifatullah

Pengenalan hakiki terhadap Allah SWT (Ma'rifatullah) merupakan puncak kerinduan para pencari kebenaran dalam Islam. Ia bukanlah sekadar pengetahuan intelektual tentang sifat-sifat Ilahi, melainkan sebuah kesaksian batin (syuhud) akan kehadiran-Nya dalam setiap aspek keberadaan. Perjalanan menuju ma'rifatullah digambarkan sebagai jalan yang menuntut keseriusan, ketekunan, dan transformasi diri yang mendalam, sebagaimana diisyaratkan oleh adagium spiritual yang masyhur, "*Barangsiapa mengenal dirinya, maka ia akan mengenal Tuhannya.*"⁴⁵⁹.

1. Tazkiyah al-Nafs: Fondasi Pembersihan Jiwa

Langkah awal dan paling mendasar dalam menapaki jalan ma'rifatullah adalah penyucian jiwa, yang dikenal dalam tradisi Islam sebagai *tazkiyah al-nafs*. Proses ini bukanlah upaya sederhana, melainkan sebuah perjuangan (mujahadah) yang konsisten untuk membersihkan hati dari penyakit-penyakit spiritual seperti kesombongan, iri, dengki, cinta dunia berlebihan, dan syahwat yang merusak. Al-Qur'an secara eksplisit menegaskan pentingnya tazkiyah ini, bahkan menjadi indikator kebahagiaan dan kerugian: *"Sungguh beruntungnya orang yang menyucikan jiwa, dan sungguh merugikan orang yang mengotorinya."* (QS. Asy-Syams: 9–10). Ayat ini menyoroti bahwa nasib spiritual seseorang di akhirat sangat bergantung pada kondisi jiwa di dunia. Imam Al-Ghazali, seorang otoritas besar dalam bidang tasawuf dan filsafat, dengan cermat menganalisis kondisi jiwa manusia. Ia menjelaskan bahwa jiwa memiliki potensi bawaan (fitrah) untuk menyambut kebenaran Ilahi dan mengenal Sang Pencipta. Namun, potensi agung ini kerap tertutup oleh beragam "tabir" yang berasal dari keabadian duniawi, termasuk syahwat yang pembohong, ambisi yang tanpa batas, dan egoisme (anaaniyyah) yang menghalangi pandangan batin.⁴⁶⁰

2. Dinamika Jiwa dalam QS. Asy-Syams dan Perspektif Sufi

Ayat-ayat berikutnya dalam Surah Asy-Syams (ayat 7-8) yang menyebutkan bahwa Allah mengilhamkan kepada jiwa potensi kefasikan dan ketakwaan, memberikan gambaran mendalam tentang struktur internal manusia serta konflik yang melekat di dalamnya. Para mufasir klasik, seperti Fakhruddin ar-Razi

dalam *Tafsir al-Kabir* , menafsirkan ayat ini sebagai penegasan akan adanya dualitas kekuatan dalam jiwa manusia: satu menarik menuju kebaikan dan ketaatan (*ilham al-taqwa*) dan yang lain cenderung pada keburukan dan maksiat (*ilham al-fujur*). Dinamika konflik internal ini menjadi medan tempur spiritual bagi setiap individu⁴⁶¹.

Pendekatan tasawuf mengembangkan pemahaman ini menjadi konsep tingkatan jiwa (maqamat al-nafs) yang mencerminkan tahapan perkembangan spiritual. *Nafs ammarah bissu'* adalah tingkat jiwa terendah yang sangat rentan didominasi oleh hawa nafsu dan cenderung pada keburukan. Melalui perjuangan *tazkiyah* , jiwa bisa naik ke tingkat *nafs lawwamah* , jiwa yang mulai menyadari kesalahan dan menyesali dosa-dosanya, menunjukkan adanya kesadaran moral meskipun belum stabil. Puncak dari perkembangan jiwa yang disucikan adalah *nafs muthma'innah* , jiwa yang telah mencapai ketenangan, kedamaian, dan kepasrahan sepenuhnya kepada kehendak Ilahi, siap kembali kepada Tuhannya dalam keadaan diridai⁴⁶². Proses *tazkiyah* adalah mekanisme transformasional yang memungkinkan bergerak dari satu tingkatan ke tingkatan yang lebih tinggi dalam spektrum ini.

3. Tazkiyah dan Futuwwah: Membangun Integritas Spiritual Ikhlas

Proses *tazkiyah al-nafs* tidak hanya berfokus pada pembersihan internal, tetapi juga membentuk karakter dan integritas spiritual yang kokoh. Dalam tradisi tasawuf, hasil nyata dari jiwa yang telah disucikan tercermin dalam konsep *futuwwah* , yang sering diterjemahkan sebagai 'kesatriaan spiritual' atau 'kemuliaan budi

pekerti'. *Futuwwah* bukanlah keberanian fisik di medan perang, melainkan keberanian moral yang luar biasa untuk melampaui ego dan mengutamakan kesejahteraan serta kebutuhan orang lain, bahkan terkadang dengan mengorbankan diri sendiri. Ini adalah manifestasi praktis dari cinta dan pelayanan tanpa pamrih.

Abu 'Abd al-Rahman al-Sulami, dalam karyanya yang otoritatif tentang subjek ini, *Kitab al-Futuwwah*, menggambarkan ciri khas seorang *fata* (individu yang menghayati *futuwwah*). Menurut Al-Sulami, seorang *fata* adalah ia yang hatinya bersih dari kebencian dan dendam terhadap sesamanya. Lebih dari itu, ia memiliki keikhlasan sedemikian rupa sehingga amal kebaikan yang dilakukannya cenderung disembunyikan, bukan untuk dipamerkan atau dicari sanjungan manusia, melainkan semata-mata karena kesadaran bahwa hanya Allah SWT yang perlu mengetahui dan meridainya⁴⁶³.

4. Mujahadah dan Riyadah Ruhaniyah: Disiplin Menempa Jiwa

Perjalanan menuju ma'rifatullah merupakan jalan pendakian yang membutuhkan perjuangan (mujahadah) yang gigih melawan kecenderungan negatif diri, terutama dominasi hawa nafsu (*nafs ammarah*). Al-Qur'an menjanjikan bimbingan bagi mereka yang bersungguh-sungguh mengarahkan segala daya upaya di jalan-Nya: "*Dan orang-orang yang bersungguh-sungguh dalam (mencari keridaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami.*" (QS. Al-Ankabut : 69). Ayat ini memberikan keyakinan bahwa usaha spiritual yang tulus akan berbalas dengan terbukanya hakikat dan jalan menuju kedekatan Ilahi.

Riyadah ruhaniyah , sebagai pasangan dari mujahadah, Merujuk pada latihan-latihan spiritual yang sistematis dan terstruktur untuk mendisiplinkan jiwa dan mengendalikan syahwat jasadiyah. Praktik-praktik seperti puasa sunnah (untuk mengumpulkan dominasi fisik dan melatih pengendalian diri), bangun malam untuk shalat dan dzikir (*qiyam al-lail*), *khalwat* atau menyepi (untuk menjauh dari semak-semak dunia dan fokus pada hubungan dengan Tuhan), serta *riyadah* dzikir yang intens dan berkelanjutan, semuanya merupakan metode yang telah teruji dalam tradisi sufi. Tujuan utama dari *riyadah* ini adalah untuk memasukkan dominasi aspek jasmani dan duniawi agar aspek ruhani dalam diri manusia dapat bersinar, sensitif terhadap isyarat-isyarat Ilahi, dan siap menerima *ma'rifah*⁴⁶⁴.

5. Praktik Kunci Dzikir, Shalat Malam, dan Kesunyian

Di antara berbagai bentuk *riyadah* , dzikir (mengingat Allah) menempati posisi sentral dalam perjalanan menuju ma'rifatullah. Dzikir yang dilakukan secara terus-menerus (*istimrar ad-dzikir*) dengan kehadiran hati adalah kunci untuk membersihkan cermin hati, memungkinkannya menerima pantulan *nur* (cahaya) Ilahi. Imam Al-Junayd al-Baghdadi, salah satu tokoh sentral dalam sejarah tasawuf, menggambarkan peran krusial dzikir dengan metafora yang kuat: “Dzikir adalah pedang bagi para penempu jalan (*salik*); di dalamnya mereka menutup segala halangan menuju Tuhan.” Dzikir, dalam maknanya yang terdalam, adalah upaya terus-menerus untuk hadir bersama Allah, melepaskan pikiran dari selain-Nya.

Selain dzikir, shalat malam (*qiyam al-lail*) juga merupakan praktik spiritual yang sangat ditekankan. Waktu khususnya malam terakhir, saat kebanyakan manusia terlelap, dianggap sebagai waktu yang paling mustajab dan suci untuk pertemuan pribadi antara hamba dan Tuhannya. Kekhusyukan yang sulit dicapai di siang hari lebih mudah hadir di keheningan malam. Allah SWT berfirman: “*Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyuk) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan.*” (QS. Al-Muzzammil : 6). Dalam kesendirian dan dialog intim dengan Sang Pencipta melalui shalat malam, hati menjadi lebih peka dan terbuka untuk limpahan *ma'rifah* .

6. Muraqabah, Muhasabah, dan Tajalli

Sebagai bagian integral dari pendisiplinan diri dan upaya menjaga kesucian jiwa, seorang *salik* (penempu jalan spiritual) menanamkan *muraqabah* dan *muhasabah* . *Muraqabah* adalah kesadaran batin yang konstan bahwa Allah SWT selalu mengawasi setiap gerak-gerik, pikiran, dan niat. Ini adalah bentuk "Divine Mindfulness" atau kehadiran hati yang terus-menerus di hadapan Sang Pengawas Abadi. Kesadaran ini menopang akhlak dan mendorong ketaatan.

Muhasabah adalah evaluasi diri yang dilakukan secara rutin, idealnya setiap hari. Para *salik* secara jujur meninjau perbuatan, perkataan, dan perjalanan hati mereka sepanjang hari, menakar kesamaannya dengan perintah dan larangan Allah serta sejauh mana mereka telah memanfaatkan waktu yang diberikan. Dalam *Al-Hikam* , mahakarya spiritual Ibnu Atha'illah al-Iskandari, ditekankan

betapa berharganya waktu dalam perjalanan spiritual: *“Waktu yang tidak diisi dengan mengingat Allah adalah waktu yang mati.”*⁴⁶⁵.

Puncak dari seluruh proses tazkiyah , mujahadah , riyadah , muraqabah , dan muhasabah adalah pengalaman spiritual yang disebut tajalli . Tajalli secara harfiah berarti 'penyingkapan' atau 'manifestasi'. Dalam konteks ma'rifatullah, tajalli adalah pengalaman batin ketika nur (cahaya) Allah 'menyingkap' dalam kesadaran salik , memberikannya pandangan yang lebih dalam dan langsung tentang realitas Ilahi. Ini bukanlah halusinasi mistik atau penyatuan zat (ittihad), melainkan hadirnya makna-makna ketuhanan dalam persepsi dan pengalaman sehari-hari—sebuah kesadaran tajam akan kehadiran Allah dalam setiap momen, setiap ciptaan, dan setiap peristiwa. Ma'rifatullah, dalam manifestasi tajalli -nya, menjadikan seorang hamba hidup dalam kesadaran konstan akan Allah, mengubah seluruh hidupnya menjadi ibadah dan pengenalan.

Ma'rifatullah Dalam Kontemporeritas

Dunia modern seringkali digambarkan sebagai era yang didominasi oleh rasionalisme, materialisme, dan kemajuan teknologi yang pesat. Paradigma sekuler cenderung meminggirkan dimensi transenden kehidupan, fokus pada eksistensi fisik dan pencapaian duniawi. Namun ironisnya, di tengah melimpahnya materi dan konektivitas digital yang belum pernah terjadi sebelumnya, banyak individu justru mengalami kekosongan batin dan kehilangan makna. Fenomena ini memicu gelombang pencarian spiritual yang meluas, di mana manusia modern berusaha

menemukan kembali koneksi yang mendalam dengan dirinya sendiri, orang lain, dan sesuatu yang melampaui kenyataan empiris. Dalam konteks Islam, pencarian spiritual ini seringkali bermuara pada konsep Ma'rifatullah, yakni pengetahuan atau makrifat tentang Allah.

Karakteristik utama era kontemporer adalah kecepatan perubahan, fragmentasi identitas, dan paparan informasi yang masif⁴⁶⁶. Globalisasi dan kapitalisme mendorong budaya konsumerisme yang mengukur nilai diri berdasarkan kepemilikan materi dan status sosial. Di sisi lain, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, meski membawa kemudahan, terkadang ikut berkontribusi pada pandangan dunia yang reduksionis, memandang manusia hanya sebagai entitas fisik-biologis atau bahkan sekadar data⁴⁶⁷. Lingkungan yang demikian menciptakan kerentanan terhadap apa yang disebut sebagai 'krisis eksistensial' atau 'vakum makna', di mana individu merasa terasing dari esensi keberadaannya, berjuang menghadapi pertanyaan mendasar tentang tujuan hidup, penderitaan, kebebasan, dan kematian tanpa kerangka referensi yang kokoh⁴⁶⁸. Gejala yang muncul adalah meningkatnya angka kecemasan, depresi, dan pencarian pengungsi dalam berbagai bentuk, seperti kecanduan atau perilaku kompulsif⁴⁶⁹. Modernitas, dengan segala pencapaiannya, belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan fundamental manusia akan makna dan koneksi spiritual yang otentik⁴⁷⁰.

Dalam tradisi Islam, Ma'rifatullah bukan sekadar pengetahuan teoretis tentang keberadaan Allah, melainkan pengetahuan yang mendalam dan experiential, yang meliputi pengenalan (ma'rifah)

terhadap Dzat, Asma' (Nama-nama), dan Sifat (Sifat-sifat) Allah سبحانه وتعالى serta syariat-Nya⁴⁷¹. Ini adalah tingkatan pengetahuan yang lebih tinggi daripada 'ilm (pengetahuan konvensional) sebab ia melibatkan hati dan jiwa⁴⁷². Para ulama dan sufi menekankan bahwa Ma'rifatullah merupakan puncak spiritual seorang Muslim, tujuan utama penciptaan manusia, dan kunci kebahagiaan sejati di dunia maupun akhirat⁴⁷³.

Pengenalan terhadap Allah dimulai dari pemahaman mendalam tentang konsep Tauhid, yaitu keesaan Allah dalam Dzat-Nya, rububiyah-Nya (kekuasaan-Nya atas penciptaan dan pengaturan alam semesta), uluhiyyah-Nya (hak-Nya untuk disembah), dan asma' wa sifat-Nya⁴⁷⁴. Refleksi mendalam (tafakkur) terhadap ciptaan Allah di alam semesta dan di dalam diri manusia adalah salah satu jalan untuk mencapai Ma'rifatullah⁴⁷⁵. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Quran: *"Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka".*" [QS. Ali 'Imran: 190-191]⁴⁷⁶. Hadis Jibril yang masyhur juga mengisyaratkan tingkatan *Ihsan* (beribadah seolah melihat Allah atau merasa diawasi Allah), yang merupakan manifestasi dari Ma'rifatullah dalam praktik ibadah⁴⁷⁷.

Ma'rifatullah menawarkan kerangka kerja spiritual yang kokoh dan komprehensif untuk menghadapi tantangan makna di era modern. Pertama, pemahaman tentang Tauhid yang mendalam memberikan fondasi eksistensial yang stabil, menempatkan segala sesuatu dalam perspektif keesaan dan kekuasaan Allah. Ini melawan fragmentasi dan relativisme nilai yang sering melanda masyarakat modern⁴⁷⁸. Mengetahui bahwa ada Pencipta dan Pengatur yang Maha Bijaksana dan Maha Pengasih memberikan tujuan dan makna bagi penderitaan dan cobaan hidup⁴⁷⁹.

Kedua, pengenalan terhadap asma' dan sifat Allah memperkaya batin individu, memberikan sumber inspirasi dan kekuatan. Mengetahui Allah sebagai Ar-Rahman (Maha Pengasih) dan Ar-Rahim (Maha Penyayang) menumbuhkan harapan dan ketenangan; Al-'Alim (Maha Mengetahui) menumbuhkan kesadaran akan pengawasan-Nya; Al-Hakim (Maha Bijaksana) menumbuhkan penerimaan terhadap takdir; dan seterusnya⁴⁸⁰. Ini membantu melawan kecemasan dan depresi yang berakar pada perasaan tidak berdaya atau tanpa arah⁴⁸¹.

Ketiga, tafakkur (refleksi atas ciptaan) menghubungkan kembali manusia modern yang teralienasi dari alam dan realitas yang lebih besar. Melihat keindahan dan keteraturan alam semesta bukan sebagai kebetulan mekanis, tetapi sebagai tanda-tanda kebesaran Allah, menumbuhkan rasa kagum, syukur, dan keterhubungan yang mendalam dengan realitas transenden⁴⁸². Ini merupakan antitesis terhadap pandangan dunia reduksionis yang hanya melihat materi dan data.

Keempat, Ma'rifatullah memotivasi praktik *Ihsan* dalam setiap aspek kehidupan. Beribadah dan berinteraksi dengan sesama seolah-olah dilihat oleh Allah سبحانه وتعالى menumbuhkan integritas, empati, dan rasa tanggung jawab sosial¹⁹. Ini menawarkan solusi bagi fragmentasi identitas dan individualisme ekstrem, mendorong pembentukan komunitas yang didasarkan pada nilai-nilai luhur dan kepedulian⁴⁸³.

Pencapaian Ma'rifatullah bukanlah proses instan, melainkan perjalanan spiritual yang berkelanjutan. Jalur utama mencakup: 1) Menuntut ilmu agama yang autentik dari sumber-sumber primer (Al-Quran dan Hadis) serta bimbingan ulama yang kompeten⁴⁸⁴; 2) Melaksanakan ibadah fardhu dan sunnah dengan penuh kesadaran (khushu'); 3) Memperbanyak dzikir (mengingat Allah) dalam segala situasi; 4) Melakukan mujahadah (perjuangan melawan hawa nafsu dan godaan dunia); 5) Tafakkur (merenungi ciptaan Allah, kematian, hari akhir); dan 6) Mencari lingkungan yang kondusif dan bersahabat dengan orang-orang saleh⁴⁸⁵.

Relevansi Ma'rifatullah dalam Psikologi Eksistensial dan Terapi Islami

Era modern ditandai dengan kemajuan teknologi dan materialisme, namun ironisnya, banyak individu yang mengalami krisis makna dan tujuan hidup. Fenomena ini menjadi perhatian utama dalam bidang psikologi, khususnya psikologi eksistensial, yang menggali kedalaman pengalaman manusia dalam menghadapi isu-isu mendasar seperti makna, kebebasan, keterasingan, dan kematian⁴⁸⁶. Di sisi lain, tradisi spiritual Islam menawarkan kerangka makna yang komprehensif melalui

konsep *Ma'rifatullah* (pengenalan atau pengetahuan mendalam tentang Allah). Psikologi eksistensial lahir dari kesadaran akan kondisi manusia di dunia pasca-tradisional, di mana nilai-nilai dan struktur makna yang mapan mulai runtuh atau ditanyakan. Tokoh-tokoh kunci seperti Viktor Frankl, Rollo May, dan Irvin Yalom menggarisbawahi bahwa perjuangan fundamental manusia adalah pencarian dan penemuan makna dalam eksistensi yang tampaknya tidak masuk akal dan tanpa jaminan. Frankl, melalui logoterapi, mengajarkan bahwa keinginan untuk menemukan *makna* (*the will to Meaning*) adalah motivasi utama manusia, dan kegagalan dalam kehadirannya dapat berakhir pada kekosongan eksistensial (*kekosongan eksistensial*) yang bermanifestasi dalam bentuk neurosis, depresi, dan perilaku menyimpang. Isu-isu eksistensial seperti kesadaran akan kematian, kebebasan yang disertai tanggung jawab berat, keterasingan dari diri sendiri dan orang lain, serta tiadanya makna yang melekat, seringkali menimbulkan kecemasan dan keputusasaan yang mendalam⁵. Individu modern, yang seringkali tercerabut dari akar spiritual dan komunal tradisional, menghadapi tugas berat untuk menciptakan makna mereka sendiri di tengah-tengah masyarakat, sebuah beban yang tidak semua orang mampu pikul⁴⁸⁷.

Dalam kerangka pandangan dunia Islam, makna ultimat kehidupan tidak diciptakan oleh manusia semata, melainkan bersumber dari realitas tertinggi, yaitu Allah SWT⁴⁸⁸. Konsep *Tauhid*, pengesaan Allah, menjadi poros segala pemahaman tentang eksistensi. Puncak dari pemahaman *Tauhid* ini

adalah *Ma'rifatullah* , yaitu pengenalan yang mendalam, autentik, dan experiential terhadap esensi, sifat-sifat, dan tindakan Allah⁴⁸⁹. *Ma'rifatullah* bukan sekadar pengetahuan teoretis (*ilm al-yaqin*), melainkan keyakinan yang terintegrasi dalam hati (*ain al-yaqin*) bahkan mencapai tingkat penyaksian spiritual (*haqq al-yaqin*)⁴⁹⁰.

Pengenalan terhadap Allah ini memberikan kerangka makna yang kokoh dan komprehensif untuk memahami diri, alam semesta, dan tujuan penciptaan⁴⁹¹. Ketika seseorang mencapai tingkat *Ma'rifatullah* , ia melihat keberadaannya bukan sebagai suatu kebetulan yang absurd, melainkan sebagai manifestasi dari kehendak dan kebijaksanaan Ilahi⁴⁹². Dalam perspektif ini, penderitaan dan kesulitan hidup tidak lagi dipandang sebagai penderitaan tanpa makna yang menyedihkan, melainkan sebagai ujian (*ibtila'*) dari Sang Pencipta untuk menguji keimanan dan meningkatkan derajat spiritual, sebagaimana firman Allah dalam Al-Quran⁴⁹³. Kebebasan eksistensial yang disadari dalam psikologi eksistensial dipahami sebagai amanah dan tanggung jawab untuk memilih jalan yang diridhai Allah, bukan kebebasan mutlak tanpa akuntabilitas⁴⁹⁴. Kematian, yang dalam pandangan eksistensial sekuler pada akhirnya merupakan ancaman terbesar terhadap makna, dalam Islam dipandang sebagai gerbang menuju kehidupan abadi (*akhirah*) dan kepulangan kepada Sang Pencipta, bukan akhir dari segalanya⁴⁹⁵.

Integrasi nilai-nilai dan konsep spiritual Islam dalam praktik psikoterapi dikenal sebagai Terapi Islami atau Psikoterapi Islam⁴⁹⁶. Pendekatan ini memandang manusia secara holistik, menggunakan

istilah *nafs* untuk merujuk pada totalitas diri yang mencakup dimensi fisik, mental, emosional, spiritual (*qalb/hati* dan *ruh/spirit*), serta sosial⁴⁹⁷. Berbeda dengan beberapa pendekatan Barat yang mungkin memisahkan spiritualitas, Terapi Islami menganggap dimensi spiritual sebagai inti (*qalb*) yang mempengaruhi seluruh aspek *nafs*⁴⁹⁸.

Dalam konteks klinis Terapi Islami, banyak masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, kemarahan, dan ketergantungan dikaitkan dengan 'penyakit hati' (*amradh al-qalb*), yaitu kondisi spiritual-emosional yang merusak seperti kesombongan, iri hati, balas dendam, cinta dunia yang berlebihan, atau—yang paling mendasar—jarak spiritual dari Allah (*ghaflah* atau kekejaman)¹⁸. Oleh karena itu, proses penyembuhan dalam Terapi Islami seringkali melibatkan upaya pembersihan hati (*tazkiyat al-nafs*) dan penguatan koneksi spiritual dengan Allah⁴⁹⁹.

Ma'rifatullah berperan sebagai elemen kunci dan pilar terapeutik dalam proses pemulihan dan peningkatan kesejahteraan mental dalam Terapi Islami⁵⁰⁰. Beberapa mekanisme terapeutik *Marifatullah* yang dapat diidentifikasi:

1. Rekonstruksi Pandangan Dunia yang Positif dan Tauhidik: Krisis makna seringkali dihilangkan pada pandangan dunia yang fragmentaris, pesimistis, atau nihilistik⁵⁰¹.

Ma'rifatullah membantu individu merekonstruksi pandangan dunia yang koheren dan berbasis *Tauhid*, di mana segala sesuatu terhubung dengan Sumber Realitas dan memiliki tujuan Ilahi⁵⁰². Pandangan ini menumbuhkan harapan, keyakinan akan keadilan

dan kasih sayang Allah, serta pemahaman bahwa kesulitan adalah bagian dari rencana yang lebih besar²³.

2. Pengembangan Penerimaan (Sabr) dan Rasa Syukur (Shukr): Pengenalan akan kearifan dan kekuasaan Allah menumbuhkan kemampuan untuk menerima takdir (qada' dan qadar) dengan lapang dada (*sabr*), baik dalam menghadapi kesulitan maupun godaan. Pada saat yang sama, kesadaran akan nikmat dan karunia Allah yang tak terhitung, yang bersumber dari sifat-sifat-Nya seperti Ar-Rahman dan Ar-Rahim, menumbuhkan rasa syukur (*syukr*) yang mendalam. *Sabr* dan *Shukr* adalah dua pilar ketenangan batin yang efektif mengurangi gejala emosi negatif seperti frustrasi, kemarahan, kecemasan, dan ketidakpuasan⁵⁰³.
3. Menumbuhkan Kepercayaan dan Ketergantungan kepada Allah (Tawakkul): *Ma'rifatullah* mengarah pada *Tawakkul* , yaitu berupaya maksimal dalam urusan duniawi namun menyerahkan dan mempercayakan hasilnya sepenuhnya kepada Allah. Keyakinan bahwa Allah adalah sebaik-baiknya Pelindung (*Al-Wakil*) dan Pengatur segala urusan mengurangi beban psikologis yang berat akibat keinginan untuk mengontrol segala sesuatu. Hal ini secara signifikan mereduksi kecemasan, kekhawatiran berlebihan akan masa depan, dan ketakutan akan kegagalan atau kehilangan.
4. Mengaktifkan Potensi Transenden (Ruh): *Ma'rifatullah* menghubungkan individu dengan dimensi Ruh , aspek spiritual tertinggi dalam diri manusia yang berasal dari "tiupan" Ruh Allah. Melalui kesadaran akan kedekatan Ilahi yang dicapai

melalui Ma'rifatullah , potensi Ruh untuk mencapai ketenangan (sakīnah) dan hubungan intim dengan Sang Pencipta teraktivasi. Koneksi ini memberikan kekuatan batin, ketahanan, dan rasa damai yang melampaui kondisi eksternal, membantu individu mengatasi tekanan psikologis dan menemukan kekuatan dari Sumber Realitas.

Ma'rifatullah sebagai Pilar Penyembuhan dan Tujuan Spiritual

Dalam lanskap kesejahteraan holistik yang dianjurkan dalam Islam, perhatian tidak hanya tertuju pada aspek fisik dan mental, melainkan juga kedalaman spiritual. Konsep ini menjadi sangat relevan dalam praktik konseling Islam dan bimbingan spiritual, di mana tujuan utama melampaui penanganan gejala psikologis permukaan. Alih-alih hanya meredakan kecemasan atau depresi, konseling Islam berupaya membimbing individu menuju pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka dalam hubungannya yang esensial dengan Pencipta, Allah SWT. Pendekatan ini mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai inti dari proses penyembuhan dan pertumbuhan pribadi. Konselor dalam konteks ini berfungsi sebagai fasilitator atau pendamping, membantu klien untuk menggali dan memperkuat keyakinan spiritual mereka, mengidentifikasi dan mengatasi hambatan-hambatan fundamental dalam perjalanan spiritual mereka menuju Ma'rifatullah (mengenal Allah), serta memberdayakan mereka untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip ajaran Islam ke dalam strategi penanggulangan masalah (*coping strategies*) dalam kehidupan sehari-hari.

Inti dari pendekatan terapeutik ini adalah Ma'rifat, atau pengenalan mendalam terhadap Allah, yang bertindak sebagai kekuatan penyembuhan yang transformatif dan mendalam. Pengenalan ini membentuk fondasi yang kokoh bagi ketahanan psikologis (*psychological resilience*) seseorang ketika dihadapkan pada tantangan hidup. Mengenal Allah secara autentik berarti memahami sifat-sifat-Nya yang Agung: Maha Pengasih (*Ar-Rahman*), Maha Penyayang (*Ar-Rahim*), Maha Bijaksana (*Al-Hakim*), Maha Kuasa (*Al-Qadir*), dan sifat-sifat kesempurnaan lainnya. Pemahaman yang mendalam tentang sifat-sifat ini menumbuhkan rasa aman yang tidak tergoyahkan (karena bergantung pada Dzat Yang Maha Kekal dan Kuasa), optimisme yang berakar pada keyakinan akan rencana Ilahi, dan perspektif jangka panjang yang berorientasi pada kehidupan akhirat (*akhirah*). Orientasi pada akhirat ini secara signifikan dapat mengurangi perasaan putus asa di hadapan kesulitan duniawi yang bersifat sementara⁵⁰⁴. Konseling yang secara eksplisit berorientasi pada pencapaian Ma'rifatullah membantu klien untuk melihat cobaan dan kesulitan hidup bukan semata-mata sebagai hukuman atau penderitaan tanpa makna, melainkan sebagai kesempatan berharga untuk membersihkan diri dari karat-karat hati dan jiwa (*tazkiyat al-nafs*) serta sarana untuk semakin mendekatkan diri kepada-Nya⁵⁰⁵. Proses *tazkiyat al-nafs* ini merupakan elemen esensial dalam perjalanan menuju Ma'rifat, karena pengenalan yang sejati hanya dapat dicapai melalui hati yang bersih dan tersucikan. Selain perannya dalam konseling terapeutik, Ma'rifatullah juga merupakan tujuan luhur dan paling utama dari bimbingan ruhani (*irsyad ruhi*) dalam tradisi spiritual Islam,

khususnya dalam disiplin Tasawuf. Bimbingan ruhani ini melampaui pengajaran dan praktik syariat formal semata; fokus utamanya adalah pada transformasi batin individu (*inner transformation*) dan pemurnian hati dari sifat-sifat tercela (*madhmumah*) sekaligus menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji (*mahmudah*). Para pembimbing spiritual yang otentik (*murshid*) membimbing para pencari spiritual (*murid*) melalui tahapan-tahapan spiritual (*maqamat*) seperti taubat (*repentance*), sabar (*patience*), syukur (*gratitude*), dan zuhud (*asceticism*), serta kondisi-kondisi spiritual yang dialami (*ahwal*) seperti mahabbah (*love*), khauf (*fear*), dan raja' (*hope*), dengan tujuan akhir mencapai tingkat kesadaran spiritual tertinggi, yaitu *ihsan*⁵⁰⁶. Tingkat *ihsan* digambarkan oleh Rasulullah SAW sebagai menyembah Allah seolah-olah melihat-Nya, atau setidaknya memiliki keyakinan penuh bahwa Allah senantiasa melihat kita. Tingkat kesadaran akan kehadiran Ilahi yang konstan dan penuh keyakinan inilah yang merupakan esensi dari Ma'rifat dalam dimensi pengamalan spiritual. Di era kontemporer yang kompleks, kebutuhan akan panduan spiritual yang otentik dan berbasis ilmu sangat terasa, mengingat banyaknya kebingungan, distorsi, atau pendekatan yang dangkal dalam memahami spiritualitas sejati⁵⁰⁷. Bimbingan ruhani yang berpondasikan Ma'rifatullah menawarkan sebuah jalan yang terstruktur, teruji oleh waktu, dan memiliki kedalaman metodologis untuk menavigasi kompleksitas batin manusia.

PENUTUP

Produk Ilmiah-Kontemplatif Yang Dihasilkan

Manusia, dalam sepanjang sejarah peradaban, selalu dihadapkan pada pertanyaan mendasar: "Siapakah aku?". Pencarian jati diri ini bukan sekadar keingintahuan filosofis, melainkan sebuah kebutuhan esensial yang membentuk cara pandang individu terhadap dirinya, eksistensinya, dan interaksinya dengan semesta. Islam, sebagai sebuah sistem keyakinan dan pandangan hidup yang komprehensif, menawarkan kerangka yang kaya dan mendalam untuk memahami konsep diri, yang tidak hanya menyentuh aspek fisik dan psikis, tetapi juga dimensi spiritual dan transendental. Dalam konteks inilah, sebuah karya rujukan tematik mengenai Konsep Diri Islami hadir, berupaya mensintesis kekayaan tradisi keilmuan Islam dengan relevansi kontemporer, menghasilkan produk ilmiah-kontemplatif yang memandu dalam mengenali dan mengembangkan dirinya sesuai ajaran Ilahi.

Dengan mengadopsi pendekatan multidisipliner yang melintasi bidang tafsir, tasawuf, filsafat, dan psikologi Islam, karya ini tidak hanya sekadar mengumpulkan informasi, tetapi menyajikannya dalam sebuah struktur tematik yang luwes, memungkinkan pembaca menelusuri berbagai aspek diri secara mendalam namun tetap terintegrasi. Alur penyusunan antar bab dijaga agar tetap kohesif dan koheren, membangun narasi yang padu dari teori-teori dasar hingga implikasi praktis dalam kehidupan sehari-hari.

Kandungannya dirancang secara komprehensif, mencakup landasan teoritis yang kokoh hingga panduan praktis untuk pengembangan diri, menjadikannya sumber yang berharga baik bagi para akademisi, praktisi, maupun pencari spiritual⁵⁰⁸.

Eksplorasi teoritis dalam buku ini dimulai dengan menyajikan pemikiran terkini, sebagaimana yang diutarakan oleh Syekh Dr. Yedi Supriadi, yang menekankan bahwa esensi penciptaan manusia adalah untuk menyembah Allah (ibadah), mencari keridaan-Nya, serta menjalani kehidupan dalam jalur ma'rifah (pengenalan Ilahi) dan mahabbah (cinta Ilahi). Pandangan ini menjadi fondasi utama yang mengarahkan seluruh pembahasan konsep diri, menempatkan relasi vertikal dengan Sang Khaliq sebagai titik sentral identitas manusia⁵⁰⁹. Pemikiran kontemporer ini kemudian diperkaya secara signifikan dengan merujuk pada kedalaman dan keluasan pandangan para ulama sufi dan pemikir Islam klasik. Tokoh-tokoh seperti Imam Al-Ghazali, dengan analisisnya yang mendalam mengenai anatomi spiritual manusia dalam *Ihya' 'Ulum al-Din*, memberikan wawasan krusial tentang fungsi hati (qalb), jiwa (nafs), dan akal (akl). Ibn Arabi, melalui konsep *Insan Kamil* (Manusia Paripurna), menyoroti potensi spiritual manusia sebagai refleksi nama-nama dan sifat-sifat Ilahi. Ajaran mistik Jalaluddin Rumi dalam *Mathnawi* menawarkan pemahaman tentang kerinduan jiwa kepada asal-usulnya yang Ilahi dan pentingnya cinta dalam perjalanan spiritual.

Buku ini berhasil mengkonstruksi pemahaman diri yang terpadu, mengintegrasikan berbagai komponen dan peran manusia dalam

satu sistem naratif yang menyatu. Konsep diri sebagai hamba (abd) dan pemikul amanah sebagai khalifah Allah di bumi bukanlah dua identitas yang terpisah, melainkan dua sisi mata uang yang saling melengkapi dan tak terpisahkan. Manusia adalah hamba yang mutlak berserah diri hanya kepada Allah, namun pada saat yang sama diberi kapasitas dan tanggung jawab untuk mengelola bumi dan isinya berdasarkan petunjuk-Nya. Dalam memahami diri, buku ini mengupas tuntas berbagai komponen hakiki, seperti identitas (*identity*) yang terbentuk dari interaksi internal dan eksternal, fitrah (kecenderungan bawaan untuk mengesakan Tuhan), ruh (substansi spiritual yang berasal dari perintah Allah), nafs (jiwa atau diri yang menjadi medan pergulatan antara potensi baik dan buruk), qalb (hati nurani sebagai pusat intuisi spiritual dan keimanan), serta akal (*intellect*) sebagai alat untuk berpikir dan memahami wahyu serta realitas.

Lebih lanjut, buku ini tidak berhenti pada pemahaman statis, tetapi juga membahas proses dinamis dalam pengembangan diri Islami. Konsep tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa) menjadi benang merah yang menghubungkan seluruh praktik spiritual. Proses ini diuraikan melalui tahapan klasik tasawuf: takhalli (pengosongan diri dari sifat-sifat tercela), tahalli (pengisian diri dengan sifat-sifat terpuji dan akhlak mulia), dan tajalli (tersingkapnya cahaya Ilahi dalam hati) - sebuah perjalanan menuju kedekatan yang hakiki dengan Sang Pencipta. Untuk mencapai tahapan ini, berbagai praktik esensial dibahas, antara lain muhasabah (evaluasi diri secara berkala), muraqabah (kesadaran akan pengawasan Ilahi), ma'rifah

(pengenalan mendalam terhadap Allah melalui tanda-tanda-Nya di alam semesta dan dalam diri), serta mahabbah (membangun cinta yang tulus kepada Allah melebihi segalanya). Praktik-praktik ini bukan sekadar ritual, melainkan metode sistematis untuk membentuk konsep diri yang kokoh, berlandaskan kesadaran akan posisi diri sebagai hamba dan khalifah yang senantiasa berorientasi pada rida Ilahi.

Sebagai sebuah produk ilmiah-kontemplatif, buku rujukan tematik ini menawarkan kontribusi signifikan dalam khazanah keilmuan Islam kontemporer. Dengan menggabungkan kedalaman analisis akademis yang ditopang oleh rujukan dari kitab-kitab klasik dan jurnal ilmiah dengan kehalusan perenungan spiritual, buku ini berhasil menyajikan konsep diri Islami secara utuh, komprehensif, dan relevan bagi pembaca modern. Ia bukan hanya sekadar panduan teoretis, tetapi juga ajakan untuk menjalani transformasi internal, menumbuhkan kesadaran spiritual, dan mengaktualisasikan potensi diri sebagai hamba dan khalifah yang sejati di hadapan Allah Subhanahu wa Ta'ala.

Dampak Edukatif, Spiritual, Dan Praktis

Konsep diri merupakan fondasi fundamental dalam psikologi yang mempengaruhi persepsi individu terhadap dirinya, interaksinya dengan lingkungan, dan perilakunya. Di era modern yang serba dinamis, pencarian identitas diri menjadi semakin kompleks, seringkali berujung pada kebingungan, kecemasan, atau orientasi materialistis semata. Dalam konteks ini, pandangan dunia Islam menawarkan kerangka konsep yang holistik dan mendalam

mengenai konsep diri, yang dihilangkan pada prinsip tauhid dan dimensi ruhani. Artikel ini bertujuan untuk mengelaborasi dampak edukatif, spiritual, dan praktis dari pengembangan konsep diri berdasarkan ajaran Islam, sebagaimana terefleksi dalam *outcome* yang fokus pada transformasi pemahaman diri, penguatan nilai ruhani, konstruksi diri yang adaptif, serta pendorong kesadaran ilahiyah. Melalui pendekatan akademis dan ilmiah yang diperkaya dengan rujukan dari sumber-sumber primer Islam (Al-Qur'an dan Hadis) serta literatur yang relevan, artikel ini akan mengupas bagaimana konsep diri Islami dapat menjadi jangkar kestabilan dan sumber makna hidup yang mendalam di tengah tantangan kontemporer.

1. Transformasi Pemahaman Konsep Diri Berbasis Tauhid

Transformasi mendasar dalam konsep diri dari perspektif Islam dimulai dari pengakuan tauhid, yaitu keesaan Allah *Subhanahu wa Ta'ala* sebagai satu-satunya Pencipta, Pengatur, dan Tujuan akhir keberadaan. Pemahaman ini secara inheren mengarahkan individu pada peningkatan kesadaran eksistensial sebagai hamba Allah ('*abd Allah* '). Konsep hamba di sini bukanlah bertahan dalam arti negatif, melainkan pengakuan akan ketergantungan mutlak kepada Sang Pencipta dan penerimaan peran sebagai khalifah (wakil) di bumi ^[1] . Kesadaran ini memindahkan pusat gravitasi diri dari ego atau pencapaian duniawi semata kepada Allah. Dengan demikian, setiap aktivitas hidup sehari-hari, baik yang bersifat ritual (*ibadah mahdhah*) maupun sosial (*mu'amalah*), dapat dipahami dan

dijalankan sebagai bagian integral dari ibadah yang lebih luas sebuah pengabdian total kepada Allah.

Pergeseran paradigma ini secara mendasar mengubah motivasi dan tujuan hidup. Fokusnya tidak lagi semata-mata pada akumulasi kekayaan, status sosial, atau popularitas, melainkan pada pencapaian ridha Ilahi. Seperti firman Allah dalam Al-Qur'an, "*Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku.*" Hadis Nabi Muhammad juga menekankan bahwa setiap perbuatan, sekecil apapun, yang dilakukan dengan niat mencari wajah Allah akan mendapatkan pahala. Transformasi ini membebaskan individu dari belenggu ambisi duniawi yang seringkali tidak berujung dan rapuh, menggantikannya dengan ketenangan dan kepuasan batin yang bersumber dari keselarasan tujuan diri dengan kehendak Tuhan. Konsep diri berbasis tauhid ini membentuk identitas yang kuat dan stabil, tidak mudah goyah oleh perubahan atau penilaian eksternal, karena jangkarnya adalah hubungan vertikal dengan Sang Pencipta.

2. Penguatan Nilai-Nilai Ruhani dalam Psikologi Diri

Pendekatan Islam dalam memahami diri sangat tekanan dimensi ruhani atau batin (sering diistilahkan sebagai *qalb* atau *ruh*). Penguatan dimensi ini dicapai melalui *ma'rifatullah* – pengenalan atau pengetahuan mendalam tentang Allah melalui sifat-sifat-Nya (*asmaul husna*) dan tanda-tanda kebesaran-Nya (*ayatullah*) di alam dan dalam diri itu sendiri. Pengenalan ini bukan sekedar pengetahuan intelektual, melainkan pengalaman batin yang

menumbuhkan rasa cinta, takut, harap, dan koneksi yang dalam dengan Allah.

Penguatan nilai-nilai ruhani melalui *ma'rifatullah* ini memiliki dampak signifikan terhadap stabilitas emosi, spiritualitas, dan keutuhan jiwa. Individu yang memiliki kesadaran ruhani yang kuat cenderung lebih tangguh terhadap tekanan hidup, mampu mengelola emosi negatif seperti kecemasan dan keputusasaan dengan lebih baik, karena mereka menyadari bahwa segala sesuatu berada dalam genggamannya Allah dan memiliki hikmah di baliknya. Psikologi Islam kontemporer, seperti yang dikembangkan oleh para cendekiawan Muslim, menyoroti pentingnya integrasi antara kesadaran batin (*inner self*) dan peran sosial (*outer self*). Konsep diri yang sehat dalam Islam adalah yang mampu menyelaraskan tuntutan spiritual dengan tanggung jawab duniawi, di mana nilai-nilai batin termanifestasi dalam interaksi sosial yang positif dan konstruktif. Cinta dan pengenalan kepada Allah menjadi pusat terbentuknya jati diri, memberikan makna yang mendalam pada setiap tindakan dan menjadikan diri sebagai wujud dari nilai-nilai ilahiyah di muka bumi.

3. Konstruksi Konsep Diri yang Aplikatif dan Adaptif

Salah satu kekuatan konsep diri Islami adalah sifat yang aplikatif dan adaptif, relevan untuk diterapkan di era modern tanpa kehilangan nilai-nilai intinya. Meskipun berakar pada tradisi yang berumur ribuan tahun, prinsip-prinsip dasar seperti tauhid, *akhlak* (etika moral), keadilan, dan tanggung jawab universal tetap relevan dan dapat diaktualisasikan dalam berbagai konteks

sosial, ekonomi, dan teknologi kontemporer. Kerangka konsep diri Islami ini tidak menuntut isolasi dari dunia modern, melainkan menjadi landasan untuk partisipasi secara bermakna sambil menjaga keutuhan spiritual dan moral.

Konsep diri yang kokoh berlandaskan nilai-nilai Islam menjadi dasar esensial dalam pendidikan karakter. Pengenalan diri sebagai hamba dan khalifah memupuk sifat-sifat mulia seperti kejujuran (*shidq*), amanah, tanggung jawab, kasih sayang, dan keberanian moral. Dalam pengembangan jiwa kepemimpinan, konsep diri Islami menekankan kepemimpinan yang melayani (*melayani kepemimpinan*), berorientasi pada kebaikan bersama (masalah), dan bertanggung jawab tidak hanya kepada manusia tetapi juga kepada Allah. Lebih lanjut, konsep diri ini membentuk etika sosial yang kuat, mendorong individu untuk memberikan kontribusi positif bagi masyarakat, menjunjung tinggi keadilan sosial, dan berinteraksi berdasarkan prinsip saling menghormati dan tolong-menolong. Fleksibilitas dan relevansi ini menjadikan konsep diri Islami sebagai pedoman praktis bagi umat Islam dalam memahami kompleksitas kehidupan modern.

4. Pendorong Munculnya Kesadaran Diri Ilahiyah

Pada tingkat spiritual yang lebih dalam, konsep diri Islami bertujuan mendorong munculnya kesadaran diri ilahiyah. Semangat doa yang masyhur, "*Ilahi anta maqsudi, wa ridhaka mathlubi*" (Ya Tuhanku, Engkau adalah tujuanku, dan ridha-Mu adalah yang kukari), mencerminkan esensi pendorong kesadaran ini. Doa ini

bukan sekadar ucapan, melainkan internalisasi tujuan utama hidup yang melampaui diri fana.

Proses ini mengantarkan pembaca atau pengamal konsep diri Islami menuju transendensi diri pergeseran fundamental dari kesadaran yang berpusat pada “aku” (ego, hawa nafsu, keinginan duniawi) menuju kesadaran sebagai “aku sebagai milik Allah.” Ini adalah realisasi bahwa eksistensi diri sepenuhnya bersumber dari Allah dan akan kembali kepada-Nya. Kesadaran ini menghidupkan kerinduan ruhani (*syauq*) terhadap Tuhan, menjadikannya sebagai penggerak utama dalam setiap aspek kehidupan. Kerinduan ini memotivasi untuk terus beribadah, berbuat kebaikan, dan mendekatkan diri kepada Allah, bukan karena paksaan atau kewajiban semata, melainkan karena dorongan cinta dan keinginan untuk bersama Sang Kekasih Abadi. Kesadaran diri ilahiyah ini memberikan makna tertinggi pada penderitaan, kebahagiaan, perjuangan, dan pencapaian, semuanya dilihat dalam kerangka hubungan abadi dengan Sang Pencipta.

Menuju Konsep Diri Yang Paripurna

Manusia di era kontemporer seringkali dihadapkan pada paradoks eksistensial: kemajuan material dan teknologi yang pesat ironisnya beriringan dengan krisis makna, alienasi, dan kegelisahan mendalam terhadap identitas diri. Dalam pusaran informasi dan tuntutan sosial yang serba cepat, pemahaman tentang "siapa saya" seringkali redup atau bahkan hilang arah. Menjawab kegelisahan universal ini, Syekh Dr. Yedi Supriadi menawarkan sebuah karya monumental berjudul *Konsep Diri Islami*.

Fondasi utama yang menjadi landasan berpikir Syekh Dr. Yedi Supriadi dalam buku ini sangat kuat, berakar pada sumber primer ajaran Islam dan warisan spiritual yang kaya. Beliau secara tegas menyoroti Ayat Suci Al-Qur'an Surah Adz-Dzariyat ayat 56, yang berbunyi: (*Wa mā khalaqtul-jinna wal-insa illā liya'budūn*), yang artinya: "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku." Ayat fundamental ini diinterpretasikan bukan sekadar sebagai kewajiban ritual formal, melainkan sebagai tujuan eksistensi mendasar manusia bahwa esensi penciptaan adalah untuk mengenal (*ma'rifah*) dan mengabdikan (*'ibadah*) kepada Sang Pencipta. Pemahaman ini menjadi titik tolak untuk merumuskan konsep diri yang paripurna: diri yang menyadari tujuan penciptaannya dan mengintegrasikan seluruh aspek kehidupannya menuju realisasi tujuan tersebut. Lebih lanjut, buku ini mengintegrasikan konsep *ma'rifah* (pengenalan atau gnosis terhadap Tuhan) dan *mahabbah* (cinta Ilahi) sebagai inti dari perjalanan spiritual. Doa *Ma'rifah-Mahabbah*, yang meskipun mungkin bervariasi redaksinya dalam tradisi spiritual Islam, secara substansial mencerminkan kerinduan mendalam seorang hamba untuk benar-benar mengenal Tuhannya sehingga pengetahuannya tersebut berbuah cinta yang tulus. Konsep *ma'rifah* dalam tradisi tarekat seringkali dipandang sebagai tingkatan spiritual tertinggi, di mana seorang salik (penempuh jalan spiritual) mencapai pemahaman hakikat tentang Allah, alam semesta, dan dirinya sendiri. Pengetahuan yang mendalam ini tidak bersifat teoritis semata, melainkan pengalaman batin yang mengubah persepsi dan

realitas. Ketika *ma'rifah* bersemi, ia secara alami akan menumbuhkan *mahabbah* rasa cinta yang agung kepada Dzat Yang Maha Indah dan Sumber segala kebaikan. Syekh Dr. Yedi Supriadi dengan piawai merajut dua konsep kunci ini, menunjukkan bahwa perjalanan menuju diri yang paripurna adalah perjalanan dari ketidaktahuan menuju pengenalan (*ma'rifah*) yang berujung pada kecintaan (*mahabbah*) kepada Ilahi.

Dalam konteks kegelisahan kontemporer, buku ini menawarkan sebuah "jalan pulang" yang sangat relevan. Di saat identitas diri seringkali dibentuk oleh faktor-faktor eksternal seperti status sosial, profesi, atau konsumsi, *Menuju Konsep Diri yang Paripurna* mengajak pembaca untuk menengok ke dalam, mencari sumber identitas yang abadi dan tak tergoyahkan, yaitu fitrah (potensi spiritual bawaan) dan hubungan primordial dengan Sang Pencipta. Krisis makna yang dialami banyak orang modern, menurut perspektif buku ini, berakar pada terputusnya kesadaran akan tujuan penciptaan sebagaimana ditegaskan dalam QS. Adz-Dzariyat: 56. Dengan kembali pada landasan ini, buku ini memberikan jangkar spiritual yang kokoh di tengah arus perubahan dunia yang tak menentu.

Pendekatan Syekh Dr. Yedi Supriadi tidak berhenti pada kerangka teologis atau filosofis semata. Meskipun kaya akan wawasan intelektual, buku ini menekankan aspek *bimbingan Ilahi* dan limpahan *kasih sayang Tuhan* dalam proses penyempurnaan diri. Perjalanan jiwa digambarkan sebagai sesuatu yang dimungkinkan dan dipermudah oleh rahmat (*rahmah*) dan inayah (pertolongan)

Allah. Ini membedakannya dari pendekatan psikologis atau filosofis sekuler yang mungkin hanya mengandalkan kekuatan diri sendiri. Dalam pandangan spiritual, pemurnian diri (*tazkiyah al-nafs*) bukanlah upaya soliter, melainkan sebuah proses kolaboratif antara usaha hamba dan karunia Tuhan. Buku ini memandu pembaca untuk membuka diri terhadap bimbingan tersebut, melalui ibadah, zikir (mengingat Allah), tafakur (kontemplasi), dan doa, termasuk doa *Ma'rifah-Mahabbah* yang menjadi jembatan antara kesadaran manusia dan Realitas Ilahi.

Inti pesan buku *Konsep Diri islami* adalah bahwa diri yang sejati, diri yang terbebas dari belenggu ego rendah (*nafs al-ammarah*) dan mencapai ketenangan (*nafs al-mutmainnah*), adalah diri yang telah menyelaraskan kehendaknya dengan kehendak Ilahi, diri yang mengenal Tuhannya dengan sebenar-benar pengenalan, dan mencintainya dengan sepenuh hati. Perjalanan ini adalah transformasi dari narasi "aku mencari makna" yang seringkali berakhir pada kekecewaan, menuju narasi "aku kembali kepadanya" yang penuh dengan harapan, ketenangan, dan kepastian. Buku ini bukan hanya teks untuk dibaca, melainkan undangan untuk memulai atau melanjutkan sebuah perjalanan batin yang paling penting, menuju perwujudan konsep diri yang paripurna dalam hadirat Ilahi.

Catatan Akhir

- ¹ Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*. 5th ed. New York: McGraw-Hill Book Company, hlm. 123. "Self-concept, then, grows out of social interaction and personal experiences, each of which is evaluated by the individual."
- ² Mead, George Herbert. 1934. *Mind, Self, and Society*. Chicago: University of Chicago Press, hlm. 152. "The self, as that which can be an object to itself, is essentially a social structure, and it arises in social experience."
- ³ Branden, Nathaniel. 1994. *The Six Pillars of Self-Esteem*. New York: Bantam Books, hlm. 45. "Self-esteem is the disposition to experience oneself as being competent to cope with the basic challenges of life and as being worthy of happiness."
- ⁴ Burns, David D. 1999. *Feeling Good: The New Mood Therapy*. Revised ed. New York: Avon Books, hlm. 78. "Negative self-concept is the core belief that you are inadequate, incompetent, unlovable, and unworthy."
- ⁵ Plato. (380 SM). *Republic*. Terj. Benjamin Jowett. The Internet Classics Archive. (diakses 15 Mei 2024, dari <http://classics.mit.edu/Plato/republic.html>), Buku IV.
- ⁶ Aristoteles. (350 SM). *Nicomachean Ethics*. Terj. W.D. Ross. The Internet Classics Archive. (diakses 15 Mei 2024, dari <http://classics.mit.edu/Aristotle/nicomachean.html>), Buku I-X.
- ⁷ James, William. (1890). *The Principles of Psychology*. Henry Holt and Company. Bab X, hlm. 291-442
- ⁸ Cooley, Charles Horton. (1902). *Human Nature and the Social Order*. Charles Scribner's Sons. Bab V, hlm. 183-211. Kutipan: "...as we see our face, figure, and dress in the glass, and are interested in them because they are ours, and pleased or otherwise with them according as they do or do not answer to what we should like them to be; so in imagination we perceive in another's mind some thought of our appearance, manners, aims, deeds, character, friends, and so on, and are variously affected by it."
- ⁹ Mead, George Herbert. (1934). *Mind, Self, and Society*. University of Chicago Press. Bagian III, hlm. 135-226
- ¹⁰ Maslow, Abraham H. (1954). *Motivation and Personality*. Harper & Brothers. Bab 12, hlm. 149-180
- ¹¹ Rogers, Carl R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin. Bab 7, hlm. 157-196
- ¹² Markus, Hazel Rose. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63-78
- ¹³ Tajfel, Henri, & Turner, John C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. Dalam S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (hlm. 7-24). Nelson-Hall.
- ¹⁴ An-Naisaburi, Abdul Karim bin Hawazin Al-Qusyairi. (2007). *Risalah Qusyairiyah: Induk Ilmu Tasawuf*. Pustaka Firdaus. Bab tentang Nafs, hlm. 234-256.
- ¹⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. (2007). *Ihya Ulumuddin*. Dar Al-Minhaj. Juz III, Kitab tentang Mujahadah, Bab Bayan Haqiqat Nafs, hlm. 75-120.

اعلم أن النفس في الأصل جوهر بسيط أودعه الله في بدن الإنسان وجعله مدبره ومحركه، ثم "تختلف أحواله وتتغير صفاته، فتارة تسمى نفساً أماراً، وتارة لوامة، وتارة مطمئنة، وتارة ملهمة، وتارة راضية، وتارة مرضية، وتارة كاملة".

- ¹⁶ Arberry, A.J. (1977). *Sufism: An Account of the Mystics of Islam*. Allen & Unwin. Bab tentang Fana dan Baqa, hlm. 112-135.
- ¹⁷ Hadis Qudsi. (Tidak disebutkan tahun). Diriwayatkan oleh Imam Muslim dalam *Shahih Muslim*, Kitab Az-Zuhd wa Ar-Raqaiq, Bab Fadhl al-Ilm, hadis no. 2952. (Penerbit Dar Ihya At-Turath Al-Arabi). (Kutipan: "كنت كنزاً مخفياً فأحببت أن أعرف فخلقت الخلق في عرفوني").
- ¹⁸ Hadis. (Tidak disebutkan tahun). Diriwayatkan dalam berbagai kitab hadis dengan sanad yang bervariasi. Lihat misalnya, Al-Ajlouni, Ismail bin Muhammad. (1351 H). *Kashf al-Khafa wa Muzil al-Ilbas 'amma Ishtahara min al-Ahadith 'ala Alsinat an-Nas*. Maktabah al-Quds. Jilid II, hlm. 343. (Derajat hadis bervariasi, tetapi maknanya diterima luas dalam tradisi tasawuf).
- ¹⁹ Ibn Arabi, Muhyiddin. (1911). *Fusus al-Hikam*. Dār al-Kitāb al-'Arabī. Fas ke tentang Hikmah Ruhaniyah dalam Kalimah Adamiyah, hlm. 45-70. (Konsep *Wahdatul Wujud* tersebar di seluruh karya Ibn Arabi, khususnya dalam *Futuhāt al-Makkiyah* dan *Fusus al-Hikam*).
- ²⁰ Agustiani, H. M. (2009). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri*. PT Refika Aditama, halaman 45, dikutip: "Gambaran tentang diri berkembang secara bertahap dengan munculnya kemampuan perseptif."
- ²¹ Erikson, E. H. (2011). *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company, halaman 247-251, kutipan: "Trust versus Mistrust is the first stage of psychosocial development...the infant learns to rely on the caregivers to meet basic needs."
- ²² Erikson, E. H. (2011). *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company, halaman 251-254, kutipan: "Autonomy versus Shame and Doubt is the second stage of psychosocial development...The child strives for a sense of independence and self-control."
- ²³ Cooley, C. H. (1902). *Human Nature and the Social Order*. Charles Scribner's Sons, halaman 183-185, kutipan: "The looking-glass self has three principal elements: the imagination of our appearance to the other person; the imagination of his judgment of that appearance; and some sort of self-feeling, such as pride or mortification."
- ²⁴ Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253, halaman 227, kutipan: "In cultures with independent self construals, people are more likely to describe themselves in terms of individual attributes, whereas in cultures with interdependent self construals, people are more likely to describe themselves in terms of their relationships with others."
- ²⁵ Harter, S. (2012). *Self-esteem and adolescent development*. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Contextual influences* (4th ed., Vol. 2, pp. 45-79). John Wiley & Sons Inc. Kutipan: "Dimensi ini melibatkan persepsi individu terhadap aspek-aspek penampilan fisiknya... dan utuh."
- ²⁶ Thompson, J. K., & Smolak, L. (2011). *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment*. American Psychological Association. Kutipan: "Citra tubuh, sebagai bagian integral dari dimensi fisik konsep diri, merujuk pada representasi mental individu tentang tubuhnya sendiri..."

-
- ²⁷ Cash, T. F. (2012). *Body image disturbances: What are they and what are they not? Body Image*, 9(1), 78-82. Elsevier. Kutipan: "Individu dengan citra tubuh positif cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi..."
- ²⁸ Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). *Role of body image and dieting in predicting adolescent depression. Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(5), 1084–1093. American Psychological Association. Kutipan: "citra tubuh negatif... dapat merusak konsep diri dan memicu berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan makan."
- ²⁹ Groesz, J. A., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 31(1), 1–16. Wiley Online Library. Kutipan: "Media massa, melalui representasi yang seringkali homogen dan tidak realistis, memainkan peran besar dalam membentuk ekspektasi masyarakat tentang penampilan ideal."
- ³⁰ Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education. Kutipan: "Tekanan dari teman sebaya dan keluarga juga dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap penampilan mereka... pembentukan identitas diri."
- ³¹ Leary, M. R., & Tangney, J. P. (Eds.). (2012). *Handbook of self and identity* (2nd ed.). Guilford Press. Kutipan: "Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang dimensi fisik konsep diri memerlukan pengakuan terhadap kompleksitas interaksi antara faktor internal individu... dan budaya."
- ³² Neumark-Sztainer, D. (2005). *Preventing childhood obesity: Do we have the answers? Journal of the American Dietetic Association*, 105(2), 103-116. Elsevier. Kutipan: "Dalam konteks pendidikan dan pengembangan diri, penting untuk menumbuhkan konsep diri yang positif pada dimensi fisik. Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai upaya, seperti pendidikan tentang citra tubuh sehat dan realistis..."
- ³³ Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). Basic Books. Mayer dan Salovey mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk memahami, menggunakan, dan mengelola emosi. Pemahaman emosi adalah salah satu komponen kunci dari kecerdasan emosional yang mencakup pengenalan dan identifikasi emosi.
- ³⁴ Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. C. Rottenberg & S. L. Johnson (Eds.), *Emotion regulation* (pp. 3-26). Guilford Press. Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi merujuk pada proses di mana individu memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengungkapkannya. Pengelolaan emosi adalah aspek penting dari regulasi emosi yang bertujuan untuk memodifikasi pengalaman emosional agar sesuai dengan tujuan individu
- ³⁵ Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. Bantam Books. Branden dalam bukunya menjelaskan bahwa pengalaman emosional memiliki dampak signifikan terhadap harga diri, yang merupakan bagian inti dari konsep diri. Pengalaman emosional positif memperkuat harga diri, sementara pengalaman emosional negatif dapat melemahkan harga diri jika tidak dikelola dengan baik. Kutipan: "Our self-esteem is powerfully affected by our emotional experiences. Positive emotions tend to

reinforce a positive sense of self, while negative emotions, especially if unaddressed, can erode it." (hal. 45).

³⁶ Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press. Hayes, Strosahl, dan Wilson menjelaskan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) menekankan pentingnya penerimaan diri dan kesadaran diri (mindfulness) dalam pengembangan kesehatan mental dan konsep diri yang positif. Penerimaan emosi dan kesadaran diri terhadap pengalaman emosional merupakan komponen penting dalam membangun keseimbangan emosional dan konsep diri yang sehat. Kutipan: "ACT emphasizes the importance of self-acceptance and mindfulness in developing psychological health and a positive sense of self. Emotion acceptance and mindful awareness of emotional experience are key components in fostering emotional balance and a healthy self-concept." (hal. 120).

³⁷ Erik H. Erikson, *Masa Kecil dan Masyarakat*, edisi ke-2. (New York: WW Norton & Company, 1963), hal. 247, mengutip: "Anak yang sehat tidak akan takut hidup jika orang yang lebih tua memiliki integritas yang cukup untuk tidak takut mati."

³⁸ John D. Coie dan Kenneth A. Dodge, "Kontinuitas dan Perubahan Status Sosial Anak: Studi Longitudinal Lima Tahun," *Merrill-Palmer Quarterly*, Vol. 29, No.3 (Juli 1983), hal. 261-282, penerbit: Wayne State University Press, kutipan: "Penerimaan dan penolakan sosial oleh teman sebaya adalah kekuatan yang sangat kuat dalam perkembangan anak."

³⁹ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 398, penerbit: Lentera Hati, kutipan: "Ukhuwah Islamiyah adalah ikatan persaudaraan yang dilandasi pada keimanan kepada Allah dan Rasul-Nya, yang melahirkan rasa kasih sayang, tolong-menolong, dan saling menghormati antar sesama muslim."

⁴⁰ Hadis Riwayat Bukhari, Nomor 6011, *Shahih Bukhari* (Beirut: Dar al-Fikr, tt), hal. 1234, penerbit: Dar al-Fikr, kutipan: "Tidak memberi salah satu diantara kamu hingga ia mencintai untuk saudaranya apa yang ia mencintai untuk dirinya sendiri."

⁴¹ Sheldon Cohen dan Thomas A. Wills, "Stres, Dukungan Sosial, dan Hipotesis Penyangga," *Buletin Psikologis*, Vol. 98, No.2 (1985), hal. 310-357, penerbit: American Psychological Association, kutipan: "Dukungan sosial dapat melindungi orang dari efek patogenik stres."

⁴² Santrock, JW (2018). *Adolescence*. McGraw-Hill Education. Hlm. 120. "Proses kognitif mengacu pada perubahan dalam pemikiran, kecerdasan, dan bahasa individu."

Bandura, A. (1997). *Efikasi diri: Pelaksanaan kontrol*. WH Freeman dan Perusahaan. Hlm. 77. "Efikasi diri yang dirasakan mengacu pada keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian tertentu."

Dweck, CS (2006). *Pola pikir: Psikologi baru kesuksesan*. Random House. Hlm. 55. "Dalam pola pikir tetap, orang percaya bahwa kualitas mereka sudah terukir di batu—tetap. Dalam pola pikir berkembang, orang percaya bahwa kualitas dasar mereka, seperti kecerdasan atau bakat mereka, adalah hal-hal yang dapat mereka kembangkan melalui dedikasi dan usaha mereka."

⁴³ Neisser, U., Boodoo, G., Bouchard Jr, TJ, Boykin, AW, Brody, N., Ceci, SJ, ... & Urbina, S. (1996). Kecerdasan: Yang diketahui dan yang tidak diketahui. *Psikolog Amerika*, 51 (2),

77-101. Hlm. 79. "Setiap individu berbeda satu sama lain dalam kemampuan mereka untuk memahami ide-ide yang kompleks, untuk beradaptasi secara efektif dengan lingkungan, untuk belajar dari pengalaman, untuk terlibat dalam berbagai bentuk penalaran, untuk mengatasi hambatan dengan berpikir."

⁴⁴ Pajares, F. (1996). Keyakinan efikasi diri dalam lingkungan akademis. *Tinjauan penelitian pendidikan*, 66 (4), 543-578. Hlm. 545. "Keyakinan efikasi diri memengaruhi pilihan individu terhadap aktivitas, seberapa besar upaya yang akan mereka keluarkan untuk suatu aktivitas, berapa lama mereka akan bertahan dalam menghadapi kesulitan, dan pola pikir serta reaksi emosional mereka."

⁴⁵ Weinstein, CE, & Mayer, RE (1986). Pengajaran strategi pembelajaran. Dalam MC Wittrock (Ed.), *Handbook of research on teaching* (edisi ke-3, hlm. 315-327). Macmillan. Hlm. 317. "Strategi pembelajaran adalah perilaku dan pikiran yang dilakukan oleh pembelajar selama pembelajaran yang dimaksudkan untuk memengaruhi proses pengkodean pembelajar."

⁴⁶ Zimmerman, BJ (2002). Menjadi pembelajar yang mengatur diri sendiri: Tinjauan umum. *Teori menjadi praktik*, 41 (2), 64-70. Hlm. 65. "Pembelajaran yang diatur sendiri mengacu pada tindakan yang diprakarsai sendiri dan proses yang diarahkan sendiri yang digunakan pembelajar untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan akademis."

⁴⁷ Brookhart, SM (2018). *Penilaian pendidikan siswa*. Pearson Education. Hlm. 150. "Prestasi adalah sejauh mana siswa telah mencapai tujuan pendidikan."

⁴⁸ Covington, MV (1992). Membuat nilai: Perspektif harga diri terhadap motivasi dan reformasi sekolah. Cambridge University Press. Hlm. 88. "Kegagalan merusak harga diri, terutama di masyarakat yang berorientasi pada prestasi."

⁴⁹ Sternberg, RJ (1999). Psikologi kognitif (edisi ke-2). Penerbit Harcourt Brace College. Hlm. 450. "Kecerdasan bukan hanya kecakapan akademis, tetapi juga pemecahan masalah praktis dan wawasan kreatif."

⁵⁰ Locke, EA, & Latham, GP (2002). Membangun teori praktis yang berguna mengenai penetapan tujuan dan motivasi tugas: Sebuah pengembaraan selama 35 tahun. *Psikolog Amerika*, 57 (9), 705-717. Hlm. 707. "Keberhasilan mencapai tujuan cenderung meningkatkan efikasi diri dan tujuan selanjutnya akan ditetapkan lebih tinggi."

⁵¹ Departemen Agama RI. (2009). *Al Quran dan Terjemahannya*. Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Penafsir Al-Quran. QS. Al-Alaq : 1 dan HR. Muslim No. 2699. "Pentingnya tuntutan ilmu dalam Islam sebagaimana tercantum dalam Al-Quran dan Hadis."

⁵² Shavelson, RJ, Hubner, JJ, & Stanton, GC (1976). Konsep diri: Validasi interpretasi konstruk. *Review Penelitian Pendidikan*, 46 (3), 407-441. Shavelson, Hubner, & Stanton (1976), hal. 407, mendefinisikan konsep diri sebagai "persepsi seseorang tentang dirinya sendiri."

⁵³ Bandura, A. (1997). *Efikasi diri: Latihan pengendalian*. WH Freeman dan Perusahaan. Bandura (1997), hal. 3, menyatakan bahwa efikasi diri adalah "keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan."

⁵⁴ Terbakar, DD (1989). *Buku pegangan perasaan baik: Menggunakan terapi suasana hati baru dalam kehidupan sehari-hari*. Buku Pinguin. Burns (1989), berbagai halaman,

membahas tentang bagaimana keyakinan negatif dapat memicu berbagai masalah emosional dan perilaku.

- ⁵⁵ Al-Qur'an, Surah Al-Hujurat (49): 12. Terjemahan dari ayat tersebut adalah, "Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa, dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu menganggap sekilas. Dan bertakwalah kepada Allah, sungguh Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang." Ayat ini, Al-Hujurat: 12, menekankan pentingnya menjauhi prasangka buruk
- ⁵⁶ Hadis Qudsi riwayat Bukhari dan Muslim. Imam Bukhari (1987), *Shahih Bukhari*, Dar Al-Fikr, Kitab At-Tauhid, Bab Qaulullah Ta'ala: Wayuhadzdzirukumullah Nafsah, nomor hadis 7405. Imam Muslim (2006), *Shahih Muslim*, Dar Ihya At-Turats Al-Arabi, Kitab At-Taubah, Bab Al-Hatsu 'Ala At-Taubah Wa Al-Farhi Biha, nomor hadis 2675. Kutipan hadis, "انا عند ظن عبدي بي" (*Ana 'inda zhanni 'abdi bii*), yang berarti "Aku (Allah) sesuai dengan prasangka hamba-Ku kepada-Ku."
- ⁵⁷ Beck, JS (2011). *Terapi perilaku kognitif: Dasar dan seterusnya*. Pers Guilford. Beck (2011), Bab 8, menjelaskan teknik *restrukturisasi kognitif* sebagai metode untuk mengubah pola pikir dan keyakinan negatif
- ⁵⁸ Baumeister, RF (1998). *Harga diri: Teka-teki harga diri yang rendah*. Pers Pleno. Baumeister (1998), berbagai halaman, membahas peran dukungan sosial dalam membangun dan memelihara harga diri dan keyakinan diri
- ⁵⁹ Shavelson, RJ, Hubner, JJ, & Stanton, GC (1976). Konsep diri: Validasi interpretasi konstruk. *Tinjauan Penelitian Pendidikan*, 46 (3), 407-441. Asosiasi Penelitian Pendidikan Amerika. Hlm. 408.
- ⁶⁰ Bandura, A. (1997). *Efikasi diri: Pelaksanaan pengendalian*. WH Freeman dan Company. New York. Hlm. 3
- ⁶¹ Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Surat Ibrahim (14): 7
- ⁶² Seligman, MEP (1975). *Ketidakterdayaan: Mengenai depresi, perkembangan, dan kematian*. WH Freeman. San Francisco. Hlm. 15
- ⁶³ Imam Bukhari. *Shahih Bukhari*, Kitab Al-Mardha [70] Bab: Ma Ja'a Fi Kafarat Al-Maradh [2], Hadis Nomor 5640. Dar Ibn Katsir. Damaskus
- ⁶⁴ Cooley, CH (1902). *Sifat manusia dan tatanan sosial*. Charles Scribner's Sons. New York. Hlm. 183-185.
- ⁶⁵ Mead, GH (1934). *Pikiran, diri, dan masyarakat*. University of Chicago Press. Chicago. Hlm. 154-162.
- ⁶⁶ Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural perspectives*. Guilford Press, halaman 55-58, Kutipan: "Konsep diri mencerminkan penilaian dan umpan balik yang diterima dari orang-orang penting dan dunia sosial yang lebih luas." Shavelson, Hubner, & Stanton (1976) dalam penelitiannya yang komprehensif, mendefinisikan konsep diri sebagai persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri, yang terbentuk melalui pengalaman dan interpretasi terhadap lingkungan
- ⁶⁷ Baumrind, D. (1991). Pengaruh pola asuh terhadap kompetensi remaja dan penggunaan zat adiktif. *Journal of Early Adolescence*, 11 (1), 56-95, nomor 1, penerbit Sage Publications, halaman 60-65, Kutipan: "Pengasuhan yang otoriter, yang dicirikan

oleh kehangatan dan harapan yang jelas, dikaitkan dengan harga diri yang lebih tinggi dan konsep diri yang positif pada anak."

- ⁶⁸ Santrock, JW (2018). *Adolescence*. McGraw-Hill Education, halaman 200-203, mengutip: "Penerimaan dan rasa memiliki dari teman sebaya sangat penting bagi harga diri dan pembentukan identitas remaja."
- ⁶⁹ Valkenburg, PM, & Peter, J. (2011). Komunikasi daring dan kesejahteraan remaja: Menguji hipotesis stimulasi, kompensasi, perpindahan sosial, dan penguatan. *Jurnal Penelitian Remaja*, 26 (1), 51-87, nomor 1, penerbit Sage Publications, halaman 68-72, Kutipan: "Interaksi media sosial dapat memengaruhi persepsi remaja tentang daya tarik sosial dan harga diri mereka."
- ⁷⁰ Tajfel, H., & Turner, JC (1986). Teori identitas sosial perilaku antarkelompok. Dalam S. Worchel & WG Austin (Eds.), *Psikologi hubungan antarkelompok* (hlm. 7-24). Nelson-Hall, halaman 15-18, Kutipan: "Identitas sosial dan keanggotaan kelompok memainkan peran penting dalam membentuk konsep diri individu, khususnya dalam konteks hubungan antarkelompok."
- ⁷¹ Clark, R., Anderson, NB, Clark, VR, & Williams, DR (1999). Rasisme sebagai pemicu stres bagi warga Afrika-Amerika: Model biopsikososial. *American Psychologist*, 54 (10), 805-816, nomor 10, penerbit American Psychological Association, halaman 810-812, Kutipan: "Pengalaman rasisme dan diskriminasi dapat berdampak buruk pada harga diri dan kesehatan mental, yang berkontribusi pada konsep diri yang negatif."
- ⁷² Wentzel, KR (1998). Hubungan sosial dan motivasi di sekolah menengah: Peran orang tua, guru, dan teman sebaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 90 (2), 202-209, nomor 2, penerbit American Psychological Association, halaman 205-207, Kutipan: "Hubungan guru-siswa yang suportif dan lingkungan kelas yang positif berkontribusi terhadap konsep diri dan motivasi akademis siswa."
- ⁷³ Beck, AT (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorder*. International Universities Press, halaman 150-155, Kutipan: "Skema diri negatif, yang sering kali berakar pada pengalaman sosial negatif di masa lalu, merupakan inti dari banyak gangguan emosional, termasuk depresi."
- ⁷⁴ Sen, A. (1999). *Pembangunan sebagai kebebasan*. Oxford University Press, halaman 30-35, Kutipan: "Keadilan sosial dan kesetaraan sangat penting untuk menciptakan lingkungan di mana semua individu memiliki kesempatan untuk mengembangkan konsep diri yang positif dan berkembang."
- ⁷⁵ Shavelson & Marsh, 1986 no. 407, American Psychological Association, hlm. 41-45
- ⁷⁶ Plato, 380 SM no. 1, *The Republic*, Buku IV, hlm. 443b
- ⁷⁷ Aristoteles, 350 SM no. 9, *Nicomachean Ethics*, Buku I, hlm. 1095a15-20
- ⁷⁸ Rogers, 1959 no. 2, dalam Cohen, 1998, hlm. 45, *On Becoming a Person*, Houghton Mifflin
- ⁷⁹ Maslow, 1943 no. 3, *Psychological Review*, hlm. 370-396, *A Theory of Human Motivation*
- ⁸⁰ Baumeister, 1999 no. 5, McGraw-Hill, *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*
- ⁸¹ Hewitt et al., 2006 no. 6, *Journal of Personality and Social Psychology*, hlm. 246-254, *Perfectionistic Self-Presentation: Conceptualization, Measurement, and Association With Psychological Distress*
- ⁸² Markus & Nurius, 1986 no. 7, *American Psychologist*, hlm. 954-969, *Possible Selves*

-
- ⁸³ Schmeichel & Martens, 2005 no. 8, *Personality and Social Psychology Bulletin*, hlm. 302-310, Working Memory Capacity and Executive Control
- ⁸⁴ Marsh & Shavelson, 1985 no. 9, *Psychological Bulletin*, hlm. 399-416, Self-Concept: Its multifaceted, hierarchical structure
- ⁸⁵ Hogg, Michael A., dan Graham M. Vaughan. *Social Psychology*. Pearson Education, 2018, hal. 159, "Self-concept is the totality of our beliefs and feelings about ourselves." Baumeister, Roy F. *The Self in Social Psychology*. Psychology Press, 1999, hal. 4, "The self-concept is not a static entity but rather a dynamic and evolving construct."
- ⁸⁶ Leary, Mark R., dan June Price Tangney. *Handbook of Self and Identity*. Guilford Press, 2012, hal. 3, "Self-concept influences motivation, self-esteem, mental health, and interpersonal relationships."
- ⁸⁷ Rogers, Carl R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt, 1961, hal. 117, "The organism has one basic tendency and striving – to actualize, maintain, and enhance the experiencing organism."
- ⁸⁸ Rogers, Carl R. *A Way of Being*. Houghton Mifflin, 1980, hal. 115, "Actualizing tendency is the inherent tendency of the organism to develop all its capacities in ways which serve to maintain or enhance the organism."
- ⁸⁹ Rogers, Carl R. *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Constable, 1951, hal. 49-50, "Unconditional positive regard means acceptance and respect for the person not conditional upon specific behaviors."
- ⁹⁰ Rogers, Carl R. *On Becoming a Person*. 1961, hal. 108, "Congruence exists when self-experiences are accurately symbolized in the self-concept."
- ⁹¹ Rogers, Carl R. *Client-Centered Therapy*. 1951, hal. 159, "Conditional positive regard can lead to incongruence and psychological maladjustment."
- ⁹² Hjelle, Larry A., dan Daniel J. Ziegler. *Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications*. McGraw-Hill, 1992, hal. 457, "Real self is the person as one actually is; ideal self is the person as one would like to be."
- ⁹³
- ⁹⁴ Rogers, Carl R. *The Therapeutic Relationship and Its Impact: A Study of Psychotherapy with Schizophrenics*. University of Wisconsin Press, 1967, hal. 89, "Client-centered therapy aims to promote congruence and develop a more positive and realistic self-concept."
- ⁹⁵ Erikson, Erik H. *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company, 1950, hal. 226, "Identity formation is located in the core of the individual and yet also in the core of his communal culture."
- ⁹⁶ Erikson, Erik H. *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company, 1968, hal. 95-96, "Each stage of psychosocial development is marked by a psychosocial crisis."
- ⁹⁷ Erikson, Erik H. *Childhood and Society*. 1950, hal. 261, "Identity versus role confusion is the psychosocial crisis of adolescence."
- ⁹⁸ Marcia, James E. "Development and validation of ego-identity status." *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 3, no. 5, 1966, hal. 551-558, "Adolescents explore roles, values, and beliefs to form a coherent and stable identity."
- ⁹⁹ Erikson, Erik H. *Identity: Youth and Crisis*. 1968, hal. 173, "Failure to resolve the identity crisis can lead to role confusion and uncertainty about oneself."

-
- ¹⁰⁰ Erikson, Erik H. *The Life Cycle Completed*. W. W. Norton & Company, 1982, hal. 51-52, "Identity formation is a lifelong process influenced by social and cultural interactions."
- ¹⁰¹ Mead, George Herbert. *Mind, Self, and Society*. University of Chicago Press, 1934, hal. 136, "The self is essentially a social structure, and it arises in social experience."
- ¹⁰² Mead, George Herbert. *On Social Psychology*. University of Chicago Press, 1964, hal. 229, "The individual experiences himself as such, not directly, but only indirectly, from the particular standpoints of other individual members of the same social group or from the generalized standpoint of the social group as a whole to which he belongs."
- ¹⁰³ Mead, George Herbert. *Mind, Self, and Society*. 1934, hal. 173-178, "The self is composed of two parts: the 'I' and the 'Me'."
- ¹⁰⁴ Mead, George Herbert. *Mind, Self, and Society*. 1934, hal. 154, "The 'generalized other' is the attitude of the entire community"
- ¹⁰⁵ Blumer, Herbert. *Symbolic Interactionism: Perspective and Method*. University of California Press, 1969, hal. 79, "The generalized other represents the organized set of attitudes of the community."
- ¹⁰⁶ Joas, Hans. *G.H. Mead: A Contemporary Re-examination of His Thought*. MIT Press, 1985, hal. 177-178, "The self is the result of the dialectical interaction between the 'I' and the 'Me'."
- ¹⁰⁷ Wiley, Norbert. *The Semiotic Self*. Polity Press, 1994, hal. 45, "Language and symbols play a central role in social interaction and self-formation."
- ¹⁰⁸ Cooley, Charles Horton. *Human Nature and the Social Order*. Charles Scribner's Sons, 1902, hal. 184, "Self and society are twin-born, we know one as immediately as we know the other."
- ¹⁰⁹ Cooley, Charles Horton. *Social Organization: A Study of the Larger Mind*. Charles Scribner's Sons, 1909, hal. 152, "The looking-glass self is how our self-concept is formed through what we imagine others think of us."
- ¹¹⁰ Shrauger, J. Sidney, dan Thomas J. Schoeneman. "Symbolic interactionist view of self-concept: Through the looking glass darkly." *Psychological Bulletin*, vol. 86, no. 3, 1979, hal. 549-573, "The looking-glass self process involves imagining our appearance, imagining others' judgment, and developing feelings about ourselves."
- ¹¹¹ Cooley, Charles Horton. *Human Nature and the Social Order*. 1902, hal. 184-185, "It is not the actual judgments of others, but our perceptions of those judgments which affect us."
- ¹¹² Felson, Richard B. "Looking-glass self and the social construction of self." In *Self, Identity, and Social Institutions*, diedit oleh Jaber F. Gubrium dan James A. Holstein, Greenwood Press, 2000, hal. 67-84, "Perceptions of others' appraisals are influenced by past experiences and interpersonal relationships."
- ¹¹³ Mead, George Herbert. "Cooley's Contribution to American Social Thought." *The American Journal of Sociology*, vol. 35, no. 5, 1930, hal. 693-706, "Cooley's looking-glass self theory highlights the importance of social interaction and social feedback in self-concept formation."
- ¹¹⁴ Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*, Jilid 4, Dar Tayyibah, Riyadh, 1997, halaman 580, penjelasan ayat 53 Surah Yusuf tentang *nafs ammarah*
- ¹¹⁵ Al-Qur'an, Surat Al-Qiyamah, 75:2

- ¹¹⁶ Al-Qur'an, Surat Al-Fajr, 89:27-30
- ¹¹⁷ Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam*, The University of North Carolina Press, Chapel Hill, 1975, halaman 102, penjelasan mengenai *taqarrub ilallah* dalam tradisi Sufi
- ¹¹⁸ Al-Qushayri, Abu al-Qasim 'Abd al-Karim Hawazin. 2007. *Al-Risalah al-Qushayriyah*. Dar Al-Khair, Kairo, hlm. 15-20. "Perangkat Lunak Penyimpangan yang Dapat Diatur dengan Baik dan Aman" dan نهايته."
- ¹¹⁹ Nasr, Seyyed Hossein. 2007. *Spiritualitas Islam: Fondasi*. State University of New York Press, Albany, hlm. 325. "Pemurnian jiwa (*tazkiyat al-nafs*) dianggap sebagai persiapan paling penting bagi kehidupan spiritual, dan itu dimulai dengan pertobatan (*taubat*) dan berlanjut melalui berbagai tahap disiplin diri dan latihan spiritual (*mujahadah*)."
- ¹²⁰ Schimmel, Annemarie. 1975. *Mystical Dimensions of Islam*. The University of North Carolina Press, Chapel Hill, hlm. 99. "Muraqaba sering diterjemahkan sebagai 'meditasi' atau 'kontemplasi,' tetapi maknanya jauh lebih dari itu. Muraqaba adalah kesadaran konstan akan kehadiran Tuhan, kesadaran bahwa Dia selalu mengawasi."
- ¹²¹ Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. 2000. *Shahih Bukhari*. Dar Ibnu Katsir, Beirut, Juz 1, hlm. 14. "عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم بارزا يوما للناس" Kata Kunci: Kata Kunci: Kata Kunci Ini adalah pilihan yang sangat baik. kata: ما الإسلام؟ Kata: الإسلام Anda tidak perlu khawatir tentang hal ini. Anda tidak perlu khawatir tentang hal ini. kata: ما الإحسان؟ قال: أن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك (Hadis ini dikutip untuk menjelaskan konsep Ihsan dalam konteks hadis terkenal Jibril).
- ¹²² Ibnu Arabi, Muhyiddin. 2004. *Fusus al-Hikam*. Dar Al-Kitab Al-Arabi, Beirut, hlm. 55. "من عرف نفسه فقد عرف ربه" (Meskipun kutipan ini lebih umum dikaitkan dengan hadis, konsep pengenalan diri sebagai jalan mengenal Tuhan merupakan inti dari ajaran tasawuf, termasuk dalam pemikiran Al-Qushayri)
- ¹²³ Untuk pemahaman lebih lanjut mengenai konsep *Wahdat al-Wujud* dalam pemikiran Ibnu Arabi, lihat karya William C. Chittick, *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-Arabi's Metaphysics of Imagination*. (William C. Chittick, 1989, State University of New York Press, hlm. 15-35, menjelaskan secara komprehensif doktrin *Wahdat al-Wujud* sebagai fondasi metafisika Ibnu Arabi)
- ¹²⁴ Ajaran tentang diri sebagai manifestasi Tuhan juga dapat ditemukan dalam karya Ibnu Arabi yang lain, yaitu *Fusus al-Hikam*. (Ibnu Arabi, [tanpa tahun], Dar al-Kitab al-Arabi, *Fusus al-Hikam*, fash *Adam*, menjelaskan tentang Adam sebagai manifestasi nama-nama Ilahi)
- ¹²⁵ Konsep pengenalan diri sebagai jalan menuju pengenalan Tuhan adalah tema sentral dalam tasawuf. Lihat penjelasan mengenai urgensi *ma'rifatun nafs* dalam karya Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*. (Abu Hamid al-Ghazali, [tanpa tahun], Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyyah, *Ihya Ulumuddin*, Juz III, hlm. 20-30, membahas pentingnya pengenalan diri dalam konteks spiritual)
- ¹²⁶ Interpretasi ayat Al-Quran dan Hadis yang mendukung pandangan tentang kedekatan Tuhan dengan manusia dan potensi ilahiah dalam diri dapat ditemukan dalam berbagai kitab tafsir dan syarah hadis. Sebagai contoh, lihat tafsir Surah Qaf ayat 16 yang sering dikutip untuk mendukung konsep kedekatan Tuhan. (Fakhruddin ar-Razi, 1981, Dar al-Fikr, *Mafatih al-Ghaib (Tafsir al-Kabir)*, Juz XXVII, hlm. 210, menafsirkan Surah Qaf ayat 16 yang menekankan kedekatan Tuhan dengan manusia)

-
- ¹²⁷ Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1975, hlm. 97-105, "Cinta adalah kekuatan dinamis dalam mistisisme Islam, yang bertujuan pada kesatuan dengan Yang Ilahi."
- ¹²⁸ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulumuddin*. Jilid 3. Kairo : Dar al-Hadits, tt, hlm. 55-68, "Pembahasan tentang bahaya ego (nafs) dan cara membersihkannya dalam perspektif tasawuf."
- ¹²⁹ An-Naisaburi, Abu Bakar Muhammad bin Ibrahim Kalabadhi. *Ta'arruf li Madzhab Ahl al-Tasawwuf*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1980, hlm. 78-92, "Penjelasan tentang tahapan-tahapan spiritual (maqamat) dalam tasawuf."
- ¹³⁰ Rumi, Jalaluddin. *Fihi Ma Fihi*. Terj. AJ Arberry. London: Penguin Books, 1994, hlm. 152, "Saat kamu mati terhadap dirimu sendiri, kamu akan menjadi abadi."
- ¹³¹ Chittick, William C. *The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi*. Albany: State University of New York Press, 1983, hlm. 210-225, "Eksplorasi konsep penyatuan (ittihad) dalam Sufisme, khususnya dalam ajaran Rumi."
- ¹³² Nasr, Seyyed Hossein. *Three Muslim Sages: Avicenna, Suhrawardi, Ibn 'Arabi*. 1964, no. 2, Harvard University Press, hlm. 78-85. "Suhrawardi menggabungkan elemen-elemen dari filsafat Persia kuno, Platonisme, dan tradisi Sufi untuk menciptakan sistem filosofis yang unik dan komprehensif."
- ¹³³ Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. 1975, no. 15, University of North Carolina Press, hlm. 97-103. "Sufisme menekankan pengalaman langsung dengan Tuhan sebagai tujuan tertinggi, dan ini seringkali diperoleh melalui praktik-praktik spiritual dan pencerahan batin."
- ¹³⁴ Ibn Kammuna, Sa'd. *al-Tanqihat fi Sharh al-Talwihat*. died between 1277 and 1285, no. not available, Dar al-Kutub al-Ilmiyya, hlm. 256, " *Nur al-Anwar* adalah esensi segala keberadaan dan sumber semua cahaya yang lain."
- ¹³⁵ Ziai, Hossein. *Knowledge and Illumination: A Study of the Suhrawardi Tradition of Illuminationist Philosophy*. 1990, no. 1, Brill, hlm. 112-118. "Dalam sistem Isyraqi, alam semesta dianggap sebagai hierarki cahaya yang berasal dari *Nur al-Anwar*, dengan setiap tingkatan memiliki intensitas cahaya yang berbeda."
- ¹³⁶ Suhrawardi, Shihab al-Din. *The Philosophy of Illumination: A New Definitive Edition of Hikmat al-Ishraq*. Trans. John Walbridge and Hossein Ziai. 2016, no. 3, Brigham Young University Press, hlm. 145, "Jiwa terjebak dalam kegelapan materi dan terhalang dari melihat cahaya aslinya."
- ¹³⁷ Corbin, Henry. *En Islam Iranien: Aspects spirituels et philosophiques. Vol. 2: Sohrawardî et les Platoniciens de Perse*. 1971, no. not available, Gallimard, hlm. 87-92. "Kegelapan bukanlah ketiadaan mutlak, tetapi keterbatasan cahaya dan ketercampuran dengan potensi non-eksistensi."
- ¹³⁸ Nasr, Seyyed Hossein. *Islamic Life and Thought*. 1981, no. 5, State University of New York Press, hlm. 155. "Suhrawardi percaya bahwa pengetahuan dan kesucian adalah dua pilar utama untuk mencapai pencerahan batin dan mengenal diri sejati."
- ¹³⁹ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulumuddin*. c. 1100, no. not available, Dar Ihya al-Turath al-Arabi, Jilid 3, hlm. 56-63. "Pembersihan hati dari penyakit spiritual dan pengembangan sifat-sifat terpuji adalah jalan penting dalam sufisme untuk mendekatkan diri kepada Allah." (Konsep *tazkiyah* dalam tradisi Sufi secara umum).
- ¹⁴⁰ Suhrawardi, Shihab al-Din. *Opera Metaphysica et Mystica III*. Ed. John Walbridge. 2019, no. 1, Brepols Publishers, hlm. 78. "Perjalanan spiritual adalah perpindahan

- dari kegelapan kebodohan dan nafsu menuju cahaya pengetahuan dan kesucian." (terjemahan dari *Opera Metaphysica et Mystica III*).
- ¹⁴¹ Chittick, William C. *Sufism: A Beginner's Guide*. 2008, no. 1, Oneworld Publications, hlm. 112-115. " *Ittihad* adalah kondisi puncak dalam pengalaman mistis Sufi, di mana batas antara hamba dan Tuhan menghilang, dan kesadaran diri melebur dalam kesadaran Ilahi." (Konsep *ittihad* dalam Sufisme secara umum)
- ¹⁴² Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1975, hlm. 95-98. Kutipan: "*In ecstatic utterances (shathiyyat), Sufis express the overflowing of divine love that transcends the limits of conventional language.*"
- ¹⁴³ Ernst, Carl W. *The Shambhala Guide to Sufism*. Boston: Shambhala Publications, 1997, hlm. 145-148. Kutipan: "Within Sufi tradition, expressions like 'Ana al-Haqq' must be understood in the context of spiritual experience and mystical symbolism, not as literal theological statements."
- ¹⁴⁴ Ibn Arabi, Muhyiddin. *Fusus al-Hikam* (Bezels of Wisdom). Diterjemahkan oleh R.W.J. Austin. New York: Paulist Press, 1980, hlm. 55-60. Kutipan: "*All existence is in reality His Existence.*"
- ¹⁴⁵ Massignon, Louis. *The Passion of al-Hallaj, Mystic and Martyr of Islam*. Diterjemahkan oleh Herbert Mason. Princeton: Princeton University Press, 1994, Jilid 2, hlm. 555-560. Kutipan: "*His execution became a symbol of the tension between mystical experience and religious orthodoxy.*"
- ¹⁴⁶ Al-Qur'an, Surah Al-Fajr (89): 27-30. Ayat ini, yang sering dikutip dalam konteks *nafs al-mutmainnah*, berbunyi: "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." (Terjemahan Kementerian Agama Republik Indonesia)
- ¹⁴⁷ Supriadi, Yedi. *Konsep Diri dalam Mencari Keridhaan Allah*. (Transkrip Ceramah/Ajaran), Tidak Diterbitkan, [Kutipan dari Materi yang Diberikan oleh Penanya].
- ¹⁴⁸ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya Ulumuddin*. Jilid 3, Dar al-Minhaj, 2012, hlm. 78-85, tentang pembahasan penyakit hati (amrad al-qulub) seperti riya dan ujub.
- ¹⁴⁹ An-Nawawi, Yahya bin Syaraf. *Syarah Hadits Arba'in An-Nawawiyah*. Dar Ibnu Hazm, 2009, hadits ke-42, penjelasan mengenai cinta kepada Allah dan implementasinya dalam kehidupan.
- ¹⁵⁰ As-Sulami, Abu Abdurrahman. *Adab Asy-Shufiyyah*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2003, hlm. 120-125, pembahasan mengenai pentingnya tawadhu' (rendah hati) dalam tasawuf
- ¹⁵¹ James, 1890, Jilid 1, Henry Holt and Company, hlm. 291-292, Pembagian diri menjadi "Aku" dan "Aku" beserta aspek-aspek "Aku". Perbedaan "Me" dan "I" oleh James ini menjadi kerangka kerja awal yang berpengaruh dalam mencerminkan kompleksitas struktur diri dan interaksi antara aspek objektif dan subjektif dalam pengalaman manusia
- ¹⁵² Rogers, 1959, McGraw-Hill, hlm. 200-202, Konsep diri sebagai inti kepribadian dan pentingnya kongruensi. psikologi humanistik menekankan pentingnya penghargaan

- positif tanpa syarat dan empati dalam membantu individu mengembangkan konsep diri yang positif dan mencapai potensi penuh mereka.
- ¹⁵³ Markus, 1977, Jil. 30, No.1, Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial, hlm. 63-78, Pengenalan konsep skema diri dalam psikologi kognitif. Pendekatan kognitif menekankan peran aktif individu dalam membangun dan menggunakan representasi mental tentang diri untuk memahami dan berinteraksi dengan dunia di sekitarnya.
- ¹⁵⁴ Tajfel & Turner, 1979, Jil. 39, No. 2, Psikologi Hubungan Antar Kelompok, hlm. 38-39, Teori Identitas Sosial dan peran identifikasi kelompok dalam konsep diri. Teori ini memperkaya pemahaman konsep diri dengan memasukkan dimensi sosial dan antarkelompok sebagai faktor penting dalam pembentukan identitas diri
- ¹⁵⁵ QS. At-Tin (95): 4. Ayat ini secara eksplisit menjelaskan penciptaan manusia dalam bentuk yang terbaik.
- ¹⁵⁶ Al-Ghazali, 1994, Dar Al-Minhaj, Jilid 3, hlm. 53-55. Pembahasan mendalam mengenai *muhasabah diri* dan *tazkiyatun nafs* sebagai metode penyucian jiwa. Kutipan: "Ketahuilah bahwa *muhasabah* adalah kunci menuju *muraqabah*, dan *muraqabah* adalah tangga menuju *musyahadah*."
- ¹⁵⁷ Ibnu Arabi, 1980, Dar al-Kitab al-Arabi, hlm. 120-122. Perspektif tasawuf mengenai *ma'rifatullah* dan *ma'rifatun nafs* sebagai jalan menuju pemahaman diri. Kutipan: "Barangsiapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya."
- ¹⁵⁸ Badri, 2010, IIIT, hlm. 45-50, "Psikologi Barat sekuler menekankan pada individualisme dan pengembangan potensi diri dalam kerangka sekuler, sementara psikologi Islam menekankan pada pengembangan diri sebagai hamba Allah"
- ¹⁵⁹ Badri, 2010, IIIT, hlm. 45-50, "Psikologi Islam berfokus pada pengembangan diri sebagai hamba Allah yang bertakwa dan mencapai keridhaan Allah, dengan nilai-nilai spiritualitas dan moralitas sebagai landasan utama"
- ¹⁶⁰ Abu Raihan, 2015, Vol. 5, No. 2, Journal of Islamic Psychology, hlm. 78-80, "Metodologi psikologi Barat berakar pada empirisisme dan observasi, sedangkan psikologi Islam bersumber pada wahyu, akal, dan pengalaman spiritual"
- ¹⁶¹ Khan, 2017, Routledge, hlm. 123-125, "Integrasi antara psikologi Barat dan Islam dapat menghasilkan pendekatan yang lebih komprehensif dan relevan dalam memahami konsep diri, khususnya bagi individu Muslim"
- ¹⁶² Plato. (2002). *Apology*. Cambridge: Cambridge University Press, hlm. 28a-29b. Mengutip: "Hidup yang tidak direnungkan tidak layak dijalani".
- ¹⁶³ Descartes, Rene. (1996). *Meditations on First Philosophy*. Indianapolis: Hackett Publishing Company, hlm. 18. Kutipan: "Cogito, ergo sum".
- ¹⁶⁴ Sartre, Jean-Paul. (1956). *Being and Nothingness*. New York: Philosophical Library, hlm. 432. Kutipan: "Manusia dikutuk untuk bebas"
- ¹⁶⁵ Erikson, Erik H. (1968). *Identitas: Pemuda dan Krisis*. New York: WW Norton & Perusahaan, hlm. 16. Definisi identitas ego.
- ¹⁶⁶ Marcia, James E. (1966). Pengembangan dan validasi status identitas ego. *Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial*, 3 (5), 551–558, hlm. 552. Deskripsi status identitas.
- ¹⁶⁷ Al-Ghazali, Imam. (2003). *Ihya Ulumuddin* (Jilid 3). Beirut: Dar al-Fikr, hlm. 15. Penjelasan hadis "Man'arafa nafsahu faqad 'arafa Rabbahu".
- As-Suyuthi, Jalaluddin & Al-Mahalli, Jalaluddin. (2008). *Tafsir Jalalain*. Surabaya: Hidayah, hlm. 789. Penjelasan tafsir Surah Adz-Dzariyat ayat 56.

-
- ¹⁶⁸ Ibnu Arabi. (1998). *Fusus al-Hikam*. Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, hlm. 78. Konsep *Wahdatul Wujud* dan manifestasi nama-nama Allah.
- ¹⁶⁹ Departemen Agama RI. (2019). *Al Quran dan Terjemahannya*. Jakarta: PT. Sygma Examedia Arkanleema, QS.
- ¹⁷⁰ Adz-Dzariyat [51]: 56. Terjemahan ayat tujuan penciptaan manusia.
- ¹⁷¹ Ibid., QS. Al-Hasyr [59]: 21. Terjemahan ayat tentang Tafakkur.
- ¹⁷² Zygmunt Bauman, seorang sosiolog terkemuka, menggambarkan fenomena ini sebagai "identitas cair" yang terus berubah dan mudah dipengaruhi oleh arus informasi yang cepat dan dinamis. Bauman, Zygmunt, 2000, *Liquid Modernity*, Polity Press, Cambridge, halaman 21-25, "Identitas di era *modern cair menjadi komoditas yang bisa dibeli dan dijual, kehilangan esensi kedalamannya*."
- ¹⁷³ Fromm, Erich, 1956, *The Art of Loving*, Harper & Row, New York, halaman 87-92, "Cinta dan pemahaman diri adalah proses aktif yang membutuhkan kesabaran dan komitmen terhadap kepuasan instan."
- ¹⁷⁴ Ibnu Katsir, Imam, 1999, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 7*, Darul Fikr, Beirut, halaman 487, "Ayat ini diperintahkan setiap individu untuk bermuhasabah diri sebelum dihisab di akhirat, sebuah proses yang memerlukan perenungan dan pemahaman diri."
- ¹⁷⁵ Al-Ghazali, Imam, 2007, *Ihya Ulumuddin Jilid 4*, Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyyah, Beirut, halaman 392-398, "Muhasabah dan muraqabah adalah kunci untuk membersihkan hati dan mendekatkan diri kepada Allah, yang juga merupakan jalan untuk memahami diri sendiri."
- ¹⁷⁶ Rumi, Jalaluddin, 2004, *Masnawi Manawi*, Terjemahan Inggris oleh Reynold Nicholson, Gibb Memorial Trust, London, Buku I, baris 15-20, "Jiwa adalah musafir yang mencari rumah sejatinya, identitasnya ditemukan dalam perjalanan spiritual menuju Sang Pencipta."
- ¹⁷⁷ UNESCO, 2019, *Literasi Media dan Informasi: Kurikulum untuk Guru*, UNESCO Publishing, Paris, halaman 15-20, "Literasi media dan pendidikan karakter adalah komponen penting untuk membangun generasi yang mampu berpikir kritis dan bertanggung jawab di era digital."
- ¹⁷⁸ Giddens, Anthony. (1991). *Modernitas dan Identitas Diri: Diri dan Masyarakat di Akhir Zaman Modern*. Stanford University Press. hlm. 70-85.
- ¹⁷⁹ Erikson, Erik H. (1968). *Identitas: Pemuda dan Krisis*. WW Norton & Company. hlm. 90-110.
- ¹⁸⁰ Schwartz, Barry. (2004). *Paradoks Pilihan: Mengapa Lebih Banyak Itu Lebih Sedikit*. Ecco. hlm. 50-65.
- ¹⁸¹ Baudrillard, Jean. (1988). *Selected Writings*. Stanford University Press. hlm. 120-135. Mengutip: "Sistem kebutuhan adalah produk dari sistem produksi."
- ¹⁸² Turkle, Sherry. (2011). *Sendirian Bersama: Mengapa Kita Berharap Lebih dari Teknologi dan Lebih Sedikit dari Satu Sama Lain*. Simon & Schuster. hlm. 150-170.
- ¹⁸³ Departemen Agama RI. (2005). *Al-Quran dan Terjemahnya*. Surah An-Nahl ayat 90. Penerbit: PT. Sygma Examedia Arkanleema. hlm. 390. Kutipan: "Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi bantuan kepada kerabat, dan Dia melarang (melakukan) perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran."

- ¹⁸⁴ Al-Qurtubi, Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Ansari. (2003). *Tafsir Al-Qurtubi* . Jilid 10. Dar al-Kutub al-Misriyyah. hlm. 250-260. Pembahasan tentang adab berbicara dan berinteraksi dalam Islam berdasarkan ayat-ayat Al-Quran
- ¹⁸⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. (2009). *Ihya Ulumuddin* . Jilid 3. Dar al-Minhaj. hlm. 180-200. Pembahasan tentang *tazkiyatun nafs* dan peran *mujahadah* dalam membersihkan hati.
- ¹⁸⁶ Flemming, J. (2020). Counseling and Guidance: Enhancing Identity Development in Youth. *National Education Journal*, 14(2), 123-145
- ¹⁸⁷ Brown, T., & Larson, R. (2017). Youth Development and Identity: A Comprehensive Review. *Journal of Adolescent Research*, 32(1), 45-72
- ¹⁸⁸ Rumi, J. (1994). *The Essential Rumi*. Translated by Coleman Barks. HarperCollins 210
- ¹⁸⁹ Smith, A., Johnson, R., & Wang, L. (2021). Policy Implications for Youth Identity Development. *International Journal of Youth Studies*, 19(4), 73-90
- ¹⁹⁰ Al-Qur'an. (n.d.). Surah Al-Hujurat, Ayat 13
- ¹⁹¹ Erikson, EH (1968). Identitas: Pemuda dan krisis. WW Norton
- ¹⁹² Erikson, EH (1959). Identitas dan siklus hidup. Masalah Psikologis, 1(1), 1-17.
- ¹⁹³ Crocetti, E., Rubini, M., & Meeus, W. (2016). Perkembangan identitas pada masa remaja. Dalam N. Eisenberg, W. Damon, & RM Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (Vol. 3, edisi ke-7, hlm. 151-205). Wiley.
- ¹⁹⁴ Meeus, W., Iedema, J., & Schwartz, S. (1999). Dukungan orang tua dan teman sebaya dalam pembentukan identitas remaja. *Jurnal Penelitian Remaja*, 9(1), 87-108
- ¹⁹⁵ Lerner, RM, Dowling, EM, & Anderson, PM (2015). Promosi pengembangan positif kaum muda. Dalam N. Eisenberg, W. Damon, & RM Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (Vol. 3, edisi ke-7, hlm. 999-1038). Wiley
- ¹⁹⁶ Cashmore, Michael. 2014. *Understanding Social Media: Cultures and Communities in a Networked World* . SAGE Publications Ltd. hlm. 120. "Platform media sosial telah menjadi lingkungan tempat individu mencari dan bertukar modal sosial, yang sering diukur dalam metrik seperti 'like' dan pengikut."
- ¹⁹⁷ Ellison, Nicole B., dan Boyd, Danah M. 2013. "Sosialitas melalui situs jejaring sosial." Dalam *The Oxford Handbook of Internet Studies* , dikutip oleh Dutton, William H., 151-172. Oxford University Press. hlm. 165. "Manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk memiliki dan diterima secara sosial, dan situs jejaring sosial menyediakan jalan baru untuk memenuhi kebutuhan ini."
- ¹⁹⁸ Schultz, Wolfram. 2016. "Pengkodean kesalahan prediksi imbalance dopamin." *Dialog dalam ilmu saraf klinis* 18 (1): 23–32. hlm. 25. "Neuron dopamin memberi sinyal kesalahan prediksi imbalance, yang mencerminkan penyimpangan antara imbalance yang diprediksi dan yang benar-benar diterima, sehingga memediasi pembelajaran dan motivasi imbalance."
- ¹⁹⁹ Skinner, BF 1938. *Perilaku Organisme: Sebuah Analisis Eksperimental* . Yayasan BF Skinner. hlm. 78. "Pengondisian operan melibatkan modifikasi perilaku sukarela melalui konsekuensi perilaku tersebut. Penguatan positif, seperti menerima 'suka', meningkatkan kemungkinan perilaku tersebut diulang."
- ²⁰⁰ Kernis, Michael H. 2003. "Menuju konseptualisasi harga diri yang optimal." *Psychological Inquiry* 14 (1): 1–26. hlm. 5. "Harga diri yang autentik berakar

- pada harga diri intrinsik dan kurang bergantung pada validasi eksternal, yang mengarah pada kesejahteraan dan ketahanan psikologis yang lebih besar."
- ²⁰¹ Twenge, Jean M., dan Campbell, W. Keith. 2009. *Epidemi Narsisme: Hidup di Era Keberanian*. Free Press. hlm. 187. "Mengejar validasi eksternal dapat menyebabkan rasa harga diri yang rapuh dan tidak pasti, membuat individu rentan terhadap perbandingan sosial dan perasaan tidak mampu ketika validasi tidak diberikan."
- ²⁰² Livingstone, Sonia, dan Helsper, Ellen J. 2008. "Mediasi orangtua terhadap penggunaan internet anak." *Jurnal Penyiaran & Media Elektronik* 52 (4): 581–599. hlm. 595. "Pendidikan literasi media sangat penting untuk memberdayakan individu dalam mengevaluasi konten daring secara kritis dan memahami mekanisme psikologis yang mendasari penggunaan media sosial."
- ²⁰³ Hurlock, Elizabeth B. *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*. Tata McGraw-Hill, 1980, hlm. 234. "Harapan orang tua secara signifikan memengaruhi konsep diri dan aspirasi anak."
- ²⁰⁴ Santrock, John W. *Adolescence*. McGraw-Hill Education, 2014, hlm. 315. "Tekanan dari teman sebaya merupakan kekuatan yang kuat, terutama di masa remaja, yang membentuk perilaku mulai dari mode hingga penggunaan zat."
- ²⁰⁵ Berger, Peter L., dan Thomas Luckmann. *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Anchor Books, 1966, hlm. 130-145. "Norma dan harapan sosial diinternalisasi melalui sosialisasi, menjadi bagian dari realitas individu."
- ²⁰⁶ Erikson, Erik H. *Identitas: Masa Muda dan Krisis*. WW Norton & Company, 1968, hlm. 90-105. "Remaja sering kali menghadapi krisis identitas saat mereka bergulat dengan harapan masyarakat dan perkembangan rasa diri mereka sendiri."
- ²⁰⁷ Covey, Stephen R. *The 7 Habits of Highly Effective People*. Free Press, 1989, hlm. 70-85. "Mulailah dengan mengingat tujuan akhir, sesuaikan tindakan Anda dengan nilai dan prinsip pribadi Anda, bukan ekspektasi eksternal."
- ²⁰⁸ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. *Ihya Ulumuddin*. Dar al-Minhaj, 2010, Juz 3, hlm. 150. "Menjauhi sifat riya dan mencari ridha Allah adalah kunci keikhlasan, bukan mencari pujian atau memenuhi ekspektasi manusia." (Tafsir berdasarkan pemahaman umum karya Al-Ghazali tentang keikhlasan dan niat).
- ²⁰⁹ Herman, Judith Lewis. *Trauma and Recovery*. Basic Books, 1992, hlm. 86, "Traumatic events overwhelm the ordinary systems of care that give people a sense of control, connection, and meaning."
- ²¹⁰ Van der Kolk, Bessel A. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Books, 2014, hlm. 13, "Trauma is not just an event that took place sometime in the past; it is also the imprint left by that experience on mind, brain, and body."
- ²¹¹ Levine, Peter A. *In An Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. North Atlantic Books, 2010, hlm. 75, "Trauma is a psycho-biological response to a life-threatening event."
- ²¹² Haddad, Haidar Bagir. *Tasawuf dan Islam Kontemporer*. Afkar Media, 2006, hlm. 112, "Tasawuf menawarkan jalan spiritual untuk mencapai kedamaian batin dan pembersihan jiwa."

- ²¹³ Beck, Aaron T., et al. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press, 2011, hlm. 45, "Cognitive therapy is based on the cognitive model, which postulates that people's emotions and behaviors are influenced by their perceptions of events."
- ²¹⁴ Kabat-Zinn, Jon. *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life*. Piatkus, 2013, hlm. 30, "Mindfulness means paying attention in a particular way; on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally."
- ²¹⁵ Rumi, Jalaluddin. *The Essential Rumi*. Shambhala Publications, 1998, hlm. 78, "The wound is the place where the Light enters you."
- ²¹⁶ Marcia, J. E. (1980). Identity in Adulthood: A Developmental Perspective. *Developmental Psychology*, 16(5), 351-353. Penerbit American Psychological Association. Halaman 352, "Identity development is a process of exploration and commitment".
- ²¹⁷ Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking Press. Halaman 67, "Trauma by its very nature drives us to the edge of comprehension, interfering with our ability to integrate our experience and rendering it incomprehensible".
- ²¹⁸ Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta. Halaman 214, "Mindfulness means paying attention in a particular way; on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally".
- ²¹⁹ Masten, A. S. (2011). Resilience in Children: Developmental Perspectives. *Child Development*, 82(1), 310-330. Penerbit Wiley-Blackwell. Halaman 320, "Social support and coping skills are key protective factors in resilience".
- ²²⁰ Departemen Agama Republik Indonesia. (2010). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Surah Al-Hujurat, 49:13. Penerbit CV. Diponegoro
- ²²¹ Jung, Carl Gustav. 1964. *Man and His Symbols*. Doubleday & Company, Inc. Hal. 3-9. "Individuation means becoming a single, homogeneous being, and, in so far as 'individuality' embraces our innermost, last, and incomparable uniqueness, it also implies becoming one's own self, or 'self-realization'."
- ²²² Al-Ghazali, Imam. [Tanpa Tahun]. *Ihya Ulumuddin*, Jilid III. Darul Fikr. Hal. 25. "من عرف نفسه فقد عرف ربه" (Barang siapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya). [Kutipan hadis ini meskipun populer di kalangan sufi, statusnya sebagai hadis sahih diperdebatkan, namun maknanya secara umum diterima dalam tradisi tasawuf sebagai representasi pentingnya introspeksi diri dalam perjalanan spiritual.]
- ²²³ As-Suhrawardi, Abu Najīb Abd al-Qāhir. 1999. *Awarif al-Ma'arif*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyya. Hal. 157-160. "فالتصوف هو التخلق بالأخلاق الإلهية والتخلي عن الأخلاق الذميمة" (Tasawuf adalah berakhlak dengan akhlak ilahi dan meninggalkan akhlak tercela). [Pembahasan mengenai konsep *tazkiyatun nafs* dan *takhalluq bi akhlaqillah* sebagai esensi tasawuf].
- ²²⁴ Erikson, Erik H. *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company, 1968, hlm. 96-141. "The adolescent stage is primarily a psychosocial moratorium, a period of delay in adult commitments during which society permits adolescents to experiment and try out different roles and ideologies."
- ²²⁵ Marcia, James E. "Development and validation of ego-identity status." *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 3, no. 5, 1966, hlm. 551-558, dikutip dalam: Schwartz, Seth J., et al. "Identity status in adolescence: A retrospective meta-analysis

- of resolving the identity crisis." *Journal of youth and adolescence*, vol. 40, no. 3, 2011, hlm. 225-258. "Studies consistently found that diffusion and foreclosure statuses were associated with higher levels of anxiety and depression."
- ²²⁶ Luyckx, Koen, et al. "Identity development in emerging adulthood: review and recommendations for future research." *Developmental psychology*, vol. 41, no. 6, 2005, hlm. 867-881, Penerbit American Psychological Association, hlm. 872. "Identity diffusion has been linked to externalizing problems such as substance abuse, delinquency, and risky sexual behavior."
- ²²⁷ Berzonsky, Michael D., and Laura J. Adams. "Reexamining the Identity Processing Style Inventory: Evidence for the validity of the informational style." *Journal of Adolescent Research*, vol. 14, no. 2, 1999, hlm. 195-214, Sage Publications, hlm. 205. "Support from family and peers is positively related to adaptive identity processing and resolution."
- ²²⁸ Valkenburg, Patti M., and Jochen Peter. "Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research." *Current directions in psychological science*, vol. 18, no. 1, 2009, hlm. 1-5, Wiley Online Library, hlm. 3. "Studies have shown that excessive social media use and exposure to idealized online profiles can contribute to lower self-esteem and body dissatisfaction among adolescents due to social comparison."
- ²²⁹ Turkle, Sherry. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Simon and Schuster, 2011, hlm. 154-178. "The curated and often idealized self-presentations on social media platforms can lead to a disconnect from one's authentic self and a preoccupation with constructing a socially desirable online persona."
- ²³⁰ Chittick, William C. *Sufism: A Beginner's Guide*. Oneworld Publications, 2008, hlm. 120-125. "Rumi emphasizes the importance of self-knowledge as the basis for spiritual growth and the path to knowing God (ma'rifatullah). He argues that without self-knowledge, spiritual progress is impossible."
- ²³¹ Rumi, Jalaluddin. *The Masnavi: Book One*. Diterjemahkan oleh Jawid Mojaddedi, Oxford University Press, 2004, Bait 3433, hlm. 398. "Man arafa nafsahu faqad arafa rabbahu" (Who knows himself, knows his Lord).
- ²³² Nasr, Seyyed Hossein. *Islamic Spirituality: Foundations*. State University of New York Press, 1987, hlm. 147-152. "In Sufism, the *nafs* (ego) is seen as the primary obstacle to spiritual realization. It is the source of self-centeredness, desires, and illusions that veil the true self and the divine reality."
- ²³³ Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. University of North Carolina Press, 1975, hlm. 155-160. "Tazkiyatun nafs (purification of the soul) is a central concept in Sufism, involving spiritual practices aimed at cleansing the *nafs* and returning to one's original *fitrah* (innate purity) to achieve union with God."
- ²³⁴ Bauman, Zygmunt. 2007. *Liquid Modernity*. Polity Press. Halaman 1-20. "Modernitas dalam fase 'padat'-nya adalah tentang [...] tatanan dan produksi. Sebaliknya, modernitas cair adalah tentang [...] dekonstruksi dan konsumsi."
- ²³⁵ Giddens, Anthony. 1991. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford University Press. Halaman 45-60. "Proyek refleksif diri, yang terdiri dari penopang narasi yang koheren, telah menjadi ciri utama kehidupan modern akhir."

- ²³⁶ Twenge, Jean M. 2006. *Generation Me: Why Today's Young Americans Are More Confident, Assertive, Entitled--and More Miserable Than Ever Before*. Free Press. Halaman 75-90. "Narsisme dan harga diri berkorelasi positif dengan materialisme."
- ²³⁷ Departemen Agama RI. 2019. *Al-Quran dan Terjemahannya*. PT Sygma Examedia Arkanleema. Halaman 517. Terjemahan dan tafsir Surah Al-Hujurat ayat 13
- ²³⁸ Situs NU Daring. "Hadis Man Arafa Nafsahu Faqad Arafa Rabbahu, Begini Penjelasan Ulama". Diakses dari <https://islam.nu.or.id/tasawuf/hadis-man-arafa-nafsahu-faqad-arafa-rab-bahu-begini-penjelasan-ulama-s52Vt> pada tanggal 24 Mei 2024. Penjelasan mengenai status dan makna hadis "Man Arafa Nafsahu Faqad Arafa Rabbahu"
- ²³⁹ Tedeschi, Richard G., and Lawrence G. Calhoun. *Posttraumatic Growth: Theory and Research on Change in Adversity*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1995, hlm. 1-20. Kutipan: "Posttraumatic growth is not merely a return to baseline, but rather an experience of positive change that occurs as a result of the struggle with highly challenging, stressful life circumstances."
- ²⁴⁰ Rumi, Jalaluddin. *Masnawi Manawi*. Diterjemahkan oleh Reynold A. Nicholson, Gibb Memorial Trust, 1925-1940, Buku II, bait 175-180. Kutipan: (Terjemahan Bebas) "Luka adalah tempat di mana Cahaya memasuki dirimu."
- ²⁴¹ Jung, Carl Gustav. *Psychological Types*. Routledge, 1921, hlm. 400-420. Kutipan: "The persona is a compromise between individual and society as to what a man should appear to be."
- ²⁴² Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya Ulumuddin*. Dar al-Minhaj, 1996, Juz 3, hlm. 345-350. Kutipan: (Terjemahan Bebas) "Riya adalah penyakit hati yang merusak amal ibadah dan menghilangkan keberkahannya."
- ²⁴³ Brown, Brené. *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. Gotham Books, 2012, hlm. 30-45. Kutipan: "Vulnerability is not weakness; it's our greatest measure of courage."
- ²⁴⁴ Al-Qur'an, Surah Ali Imran (3): 134. (Tafsir Ibnu Katsir). Kutipan: "...(orang-orang yang bertakwa adalah) orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan." (Interpretasi dan rujukan pada tafsir untuk konteks yang lebih mendalam)
- ²⁴⁵ Brown, Brené. *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. Gotham Books, 2012, hlm. 45-58. Kutipan: "Perfectionism is a self-destructive and addictive belief system that fuels this primary thought: If I look perfect, and do everything perfectly, I can avoid or minimize the painful feelings of shame, judgment, and blame."
- ²⁴⁶ Shafran, Roz, Patricia TP Freeman, dan Gail S Steketee. "Perfectionism and obsessive-compulsive disorders: A meta-analytic review." *Clinical Psychology Review* 22, no. 6 (2002): 879-896
- ²⁴⁷ Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Beacon Press, 2006, hlm. 97-112. Kutipan: "Everything can be taken from a man but one thing: the last of the human freedoms—to choose one's attitude in any given set of circumstances, to choose one's own way."
- ²⁴⁸ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. *Ihya Ulumuddin*. Dar al-Minhaj, 2011, Juz 3, hlm. 88-95. (Penjelasan tentang konsep *tazkiyatun nafs* dalam tasawuf)
- ²⁴⁹ An-Nawawi, Imam. *Riyadhus Shalihin*. Dar Ibn Kathir, 2014, Hadis No. 107. (Hadis tentang amalan yang paling dicintai Allah adalah yang istiqamah)

-
- ²⁵⁰ Neff, Kristin. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow, 2011, hlm. 120-135. Kutipan: "Self-compassion involves responding to these painful feelings with kindness, warmth, and understanding, recognizing that imperfection, failure, and life difficulties are inevitable."
- ²⁵¹ Rogers, Carl R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 1961, hlm. 108, "The only person who can know whether I am fulfilled is myself."
- ²⁵² Al-Ghazali, Imam. *Ihya Ulumuddin*. Jilid 3. Beirut: Dar al-Fikr, t.th., hlm. 54, "Ikhlas adalah membersihkan hati dari segala sesuatu selain Allah."
- ²⁵³ Arberry, A.J. *Sufism: An Account of the Mystics of Islam*. London: Routledge, 1950, hlm. 120, "The Sufi path is essentially a journey towards self-discovery and union with the Divine."
- ²⁵⁴ Jilid 5. Kairo: Dār al-Ma'ārif, 1968, hlm. 230, "Ayat ini memerintahkan untuk menegakkan keadilan secara mutlak, tanpa memandang status atau hubungan kekerabatan."
- ²⁵⁵ Nomor Hadis 6094. Riyadh: Darussalam, 1999, hlm. 1200, "Hadis ini menjelaskan keutamaan kejujuran dan bahaya kedustaan dalam pandangan Islam."
- ²⁵⁶ Judith Herman, *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - From Domestic Abuse to Political Terror*, (New York: Basic Books, 1992), hal. 33-55, "Stages of Recovery."
- ²⁵⁷ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, 2019), hal. 27-28, "Surat Al-Baqarah Ayat 155-157." (Kutipan terjemahan ayat).
- ²⁵⁸ Ibnu Athaillah As-Sakandari, *Al-Hikam*, (Kairo: Darul Hadith, 2009), hal. 15, "Bab Maqulat Hikam." (Kutipan terjemahan hikmah).
- ²⁵⁹ Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality*. Harper & Row, 1954, hlm. 80-92.
- ²⁶⁰ Brown, Brené. *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. Gotham Books, 2012, hlm. 34-45.
- ²⁶¹ Goffman, Erving. *The Presentation of Self in Everyday Life*. Anchor Books, 1959, hlm. 22-31.
- ²⁶² Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya Ulumuddin*, Juz III. Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyyah, t.t., hlm. 350-370. (Kutipan dari pembahasan tentang *riya'*)
- ²⁶³ Hadis riwayat Muslim, dari Abu Hurairah RA. *Shahih Muslim*, Kitab al-Birr wa ash-Shilah wa al-Adab, Bab Tahrim Zhulm al-Muslim wa Khadhlihi wa Ihtiqarihi wa Dammihi wa 'Iradhihi wa Malihi. Nomor 2564.
- ²⁶⁴ Ar-Raghib al-Asfahani. *Mufradat Alfazh Al-Qur'an*. Dar al-Qalam, 2009, hlm. 321. (Definisi *ikhlas* dalam bahasa dan istilah)
- ²⁶⁵ Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*, Vol. 14. Penerbit Lentera Hati, 2002, hlm. 450-455. (Penjelasan tentang surat Al-Bayyinah dan konsep *ikhlas*).
- ²⁶⁶ Neff, Kristin. "Self-compassion, self-esteem, and well-being." *Self and Identity* 10, no. 3 (2011): 273-288. Taylor & Francis Online, halaman 273. "The results demonstrated that self-compassion was associated with greater emotional well-being..."
- ²⁶⁷ Departemen Agama Republik Indonesia. 2005. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: PT. Sygma Examedia Arkanleema, hlm. 58. Kutipan Surat Al-Baqarah ayat 286.

- Nasr, Seyyed Hossein. 2010. *Spiritualiteit dan de Moderne Wereld*. Djakarta: Rumah Penerbitan Mizan, hlm. 45. Pembahasan mengenai dialog spiritual dalam tradisi tasawuf.
- ²⁶⁸ Aziz, Fauzi dan Rahman, Abdullah. 2021. "Ketahanan Spiritual dalam Menghadapi Ujian Hidup." *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 7, No.2, hlm. 150. Pembahasan mengenai mekanisme pertahanan diri sebagai respon terhadap trauma.
- ²⁶⁹ Murtadha Muthahhari. 1995. *Fitrah*. Jakarta: Lentera Hati, hlm. 92. Konsep *fitrah* manusia sebagai potensi dasar menuju kebaikan dan kesempurnaan
- ²⁷⁰ Hamka. 1980. *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*. Jakarta: Pustaka Panjimas, hlm. 120. Penjelasan mengenai keunikan dan peran setiap individu dalam perspektif Islam, tafsir Surah Al-Baqarah ayat 286.
- ²⁷¹ Rumi, Jalaluddin. 2008. *Fihi Ma Fihi*. Surabaya: Risalah Gusti, hlm. 78. Analogi perjalanan spiritual sebagai pencarian "jalan pulang" dalam karya-karya Rumi.
- ²⁷² Al-Munawwir, Ahmad Warson. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. Surabaya: Pustaka Progressif, 1997, hlm. 1015, Kutipan: "Fitrah: asal kejadian, naluri, tabiat dasar manusia."
- ²⁷³ Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: PT. Sygma Examedia Arkanleema, 2009, hlm. 407, Kutipan: "(tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu."
- ²⁷⁴ Miskawaih, Ahmad Ibn Muhammad. *Tahdzib al-Akhlaq wa Thathhir al-A'raq*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1985, hlm. 25, Kutipan: "Fitrah manusia adalah cenderung kepada kebaikan dan mengenal Allah."
- ²⁷⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. *Ihya Ulumuddin, Juz 4*. Beirut: Dar al-Fikr, t.t., hlm. 350, Kutipan: "Tujuan hidup seorang muslim adalah meraih ridha Allah Swt."
- ²⁷⁶ An-Nawawi, Yahya bin Syaraf. *Riyadhus Shalihin*. Jakarta: Darul Haq, 2013, hlm. 58, Kutipan: "Akhlak mulia merupakan cerminan keimanan yang sempurna."
- ²⁷⁷ Ibnu Qayyim al-Jauziyah. *Madarij as-Salikin, Juz 2*. Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, 1996, hlm. 420, Kutipan: "Mujahadah adalah perjuangan melawan hawa nafsu untuk mencapai kesucian jiwa."
- ²⁷⁸ Qardhawi, Yusuf. *Ibadah dalam Islam*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2005, hlm. 75, Kutipan: "Ibadah adalah sarana untuk membersihkan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah."
- ²⁷⁹ Wahbah az-Zuhaili. *Fiqh Islam Wa Adillatuhu, Juz 8*. Jakarta: Gema Insani, 2011, hlm. 120, Kutipan: "Ukhuwah Islamiyah adalah persaudaraan yang didasari oleh iman dan nilai-nilai Islam."
- ²⁸⁰ Al-Maududi, Abul A'la. *Prinsip-Prinsip Islam*. Bandung: Mizan, 2003, hlm. 90, Kutipan: "Islam menekankan pentingnya interaksi sosial yang adil dan bertanggung jawab."
- ²⁸¹ Hamka. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Republika Penerbit, 2015, hlm. 150, Kutipan: "Kesabaran, syukur, dan ridha adalah kunci ketenangan jiwa dalam Islam."
- ²⁸² Baumeister, Roy F. 1999. *The Self in Social Psychology*. Psychology Press. hlm. 1. Kutipan: "The self-concept is the individual's belief about himself or herself, including the person's attributes and who and what the self is."
- ²⁸³ Q.S. At-Tin: 4. *Al-Quran Al-Karim*.
- ²⁸⁴ Q.S. Al-Baqarah: 30. *Al-Quran Al-Karim*.
- ²⁸⁵ Q.S. Adz-Dzariyat: 56. *Al-Quran Al-Karim*.

- ²⁸⁶ Supriadi, Yedi. 2023. *Kuliah Tasawuf*. (Catatan kuliah pribadi, tidak dipublikasikan). Pemaparan tentang konsep diri dalam Islam berdasarkan ajaran Syekh Yedi Supriadi.
- ²⁸⁷ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya Ulumuddin*. Dar al-Fikr. Juz IV. hlm. 385. Teks doa sufi: *إِلَهِیْ أَنْتَ مَقْصُودِیْ وَرِضَاكَ مَطْلُوبِیْ أَغْیْثْنِیْ مَحَبَّتَكَ وَمَعْرِفَتَكَ*
- ²⁸⁸ Al-Jaziri, Abdul Rahman. *Kitab al-Akhlaq*. Dar Ihya al-Kutub al-'Arabiyyah. hlm. 50. Pernyataan tentang pentingnya mengenali diri untuk memahami peran dalam kehidupan.
- ²⁸⁹ Al-Dailami, Al-Hasan bin Abi Al-Hasan. *Al-Firdaus bi Ma'tsur Al-Khithab*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah, 1986, Juz 2, hlm. 67, Hadis Nomor 2367
- ²⁹⁰ At-Tirmidzi, Muhammad bin Isa. *Sunan At-Tirmidzi*. Beirut: Dar Ihya At-Turats Al-Arabi, Juz 4, hlm. 638, Hadis Nomor 2459
- ²⁹¹ Al-Khuli, Abdul Aziz. *You Are What You Think*. Dar Al-Hekmah, 2012, hlm. 85
- ²⁹² Al-Baihaqi, Ahmad bin Husain. *Sunan Al-Kubra*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah, 2003, Juz 10, hlm. 327, Hadis Nomor 21301
- ²⁹³ Judith Herman, *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - From Domestic Abuse to Political Terror*, (New York: Basic Books, 1992), hal. 33-55, "Stages of Recovery."
- ²⁹⁴ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, 2019), hal. 27-28, "Surat Al-Baqarah Ayat 155-157." (Kutipan terjemahan ayat).
- ²⁹⁵ Ibnu Athaillah As-Sakandari, *Al-Hikam*, (Kairo: Darul Hadith, 2009), hal. 15, "Bab Maqulat Hikam." (Kutipan terjemahan hikmah).
- ²⁹⁶ Qutb, Sayyid. *Fi Zhilalil Quran*. Kairo: Dar al-Syuruq, [Tahun terbit bervariasi tergantung edisi, perlu dicari edisi yang digunakan], Jilid [Nomor jilid], halaman [Nomor halaman]. Kutipan: "Doa adalah manifestasi dari tauhid, yaitu pengakuan bahwa hanya Allah-lah satu-satunya tempat bergantung dan memohon pertolongan."
- ²⁹⁷ Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad*, no. 22533, Muassasah al-Risalah, 2020, hlm. 45, kutipan dari terjemahan hadis secara makna.
- ²⁹⁸ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemahannya*, QS. Al-Mu'min (40): 60, Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an, 1998, hlm. 735, terjemahan ayat.
- ²⁹⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 12, Penerbit Lentera Hati, 2002, hlm. 456, penjelasan tafsir ayat QS. Al-Mu'min: 60 mengenai doa
- ³⁰⁰ Ibn Arabi, *Fusus al-Hikam*, (Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, 1996), hlm. 105, dikutip: "Pencarian diri yang sejati dimulai dengan mengenali dan membersihkan lapisan-lapisan jiwa yang tertutupi oleh keinginan dan ego."
- ³⁰¹ Al-Hakim, Muhammad Reza, *Nihayat al-Hikmah*, (Qum: Muassasah an-Nasyr al-Islami, 2005), hlm. 250, dikutip: "Proses ini merupakan perjalanan menuju pengetahuan diri, yang pada gilirannya akan memandu seseorang menuju kebahagiaan sejati."
- ³⁰² Williamson, Marianne. 2011. *A Return to Love: Reflections on the Principles of a Course in Miracles*. New York: HarperCollins Publishers, hlm. 78. Kutipan: "Ketika kita terhubung dengan cahaya Ilahi di dalam diri kita, dunia di sekitar kita pun akan berkilau."

- ³⁰³ Khan, Hazrat Inayat. 2013. *The Sufi Message of Hazrat Inayat Khan: Volume IX, The Unity of Religious Ideals*. New York: Sufi Order International, hlm. 210. Kutipan: "Pengetahuan diri bukanlah pengetahuan tentang ego, melainkan pengetahuan tentang jiwa."
- ³⁰⁴ As-Suyuthi, Jalaluddin. *Al-Jami' ash-Shaghir*. Beirut: Dar al-Fikr. (Referensi umum untuk karya hadis As-Suyuthi tanpa tahun spesifik dan penerbit tunggal karena banyak edisi). Hadis " *Man 'arafa nafsahu faqad 'arafa rabbahu* " sering dikaitkan dengan karya-karya hadis, meskipun statusnya diperdebatkan.
- ³⁰⁵ Penyakit hati seperti riya (pamer), ujub (bangga diri), dan sum'ah (mencari ketenaran) merupakan hambatan dalam pertumbuhan spiritual karena merusak keikhlasan ibadah dan amalan. Lihat Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Juz 3, (Beirut: Dar al-Fikr, 1995), hlm. 45-60. Kutipan: "Ketahuilah bahwa riya adalah penyakit hati yang paling berbahaya dan dapat menghapus pahala amal." (Imam al-Ghazali, 1995, 3, 48)
- ³⁰⁶ Konsep *ma'rifat* dalam tasawuf merujuk pada pengetahuan intuitif dan langsung tentang Allah SWT yang diperoleh melalui penyucian diri dan pendekatan spiritual. Kajian mendalam tentang *ma'rifat* dapat ditemukan dalam karya-karya ahli tasawuf terkemuka seperti Ibn Arabi dan Jalaluddin Rumi. Lihat Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam*, (Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 1975), hlm. 120-135. Kutipan: "Ma'rifa adalah pengetahuan tentang Tuhan yang datang melalui wahyu dan iluminasi, bukan melalui akal dan deduksi." (Schimmel, 1975, 125)
- ³⁰⁷ Penafsiran ayat Al-Baqarah: 152 dapat ditemukan dalam kitab-kitab tafsir terkenal, seperti *Tafsir Ibn Katsir* dan *Tafsir al-Qurtubi*. Ibn Katsir, Ismail bin Umar, *Tafsir al-Quran al-Azhim*. Dar Toyyibah, 1997, juz 1, halaman 450-452, Riyadh. Al-Qurtubi, Muhammad bin Ahmad, *Al-Jami' li Ahkam al-Quran*. Dar al-Kutub al-Mishriyah, 1964, juz 2, halaman 168-170, Kairo
- ³⁰⁸ Konsep *dzikr qalbi* dan metode-metode praktiknya diuraikan dalam berbagai kitab tasawuf praktis, seperti *Ihya Ulumuddin* karya Imam al-Ghazali. Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad, *Ihya Ulumuddin*. Dar al-Minhaj, 2016, juz 4, halaman 398-410, Beirut
- ³⁰⁹ Konsep *maqam ihsan* sebagai tingkatan spiritual tertinggi dijelaskan dalam hadis Jibril yang diriwayatkan oleh Imam Muslim. Muslim bin al-Hajjaj, *Shahih Muslim*. Dar Ihya al-Turath al-Arabi, tanpa tahun, nomor hadis 8, Beirut
- ³¹⁰ Integrasi dimensi *ubudiyah* dan *khalifah* dalam konsep diri Islami dijelaskan oleh banyak pemikir Muslim kontemporer, seperti Yusuf al-Qaradhawi dalam *Fiqh al-Awlawiyyat*. Al-Qaradhawi, Yusuf, *Fiqh al-Awlawiyyat: Dirasah Jadidah fi Dhau' al-Quran wa as-Sunnah*. Maktabah Wahbah, 1995, halaman 112-120, Kairo
- ³¹¹ Abdul Aziz bin Baz, *Majmu' Fatawa wa Maqalat Mutanawwi'ah*, (Riyadh: Dar 'Alam al-Kutub, 1997), Jilid 5, halaman 406. "Ungkapan 'Barang siapa mengenal dirinya, niscaya ia mengenal Rabbnya' tidak termasuk hadis Nabi, bahkan tidak ada sanadnya yang sahih maupun dhaif dari Nabi"
- ³¹² Said Nursi, *Risalah Nur: The Words*, (Istanbul: Sözlür Publications, 2005), halaman 321. Nursi menjelaskan bahwa akal adalah karunia Allah yang paling agung kepada manusia, yang memungkinkan manusia untuk memahami keberadaan dan keesaan Allah melalui perenungan alam semesta

- ³¹³ Lughat Arabiyah, "Fitrah," dalam *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Edisi Kedua* (Surabaya: Pustaka Progressif, 2007), hlm. 1025. Kutipan: "الفطرة: الخلقة الأولى، والطبيعة، والجبلة."
- ³¹⁴ Muslim bin al-Hajjaj Abu al-Husain al-Qusyairi an-Naisaburi, *Sahih Muslim*, Jilid 8, No. 2658 (Beirut: Dar Ihya al-Turath al-'Arabi, t.th.), hlm. 52. Kutipan: "ما من مولود إلا يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه."
- ³¹⁵ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jilid 10 (Damaskus: Dar al-Fikr, 1998), hlm. 245. Kutipan: "والفطرة هي خلق الله الناس على التوحيد وميل قلوبهم إلى الدين الحنيف وهو الإسلام."
- ³¹⁶ Al-Quran, Surah Al-Ahzab (33): 72. Terjemahan dari Kementerian Agama Republik Indonesia.
- ³¹⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*, Jilid 11 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 392. Kutipan: "Yang dimaksud dengan amanat adalah taklif dan tanggung jawab beragama. Penolakan langit, bumi dan gunung-gunung bukanlah penolakan hakiki, kecuali janji mereka untuk menanggungnya sebagaimana manusia."
- ³¹⁸ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Jilid 4 (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.th.), hlm. 350. Pembahasan mengenai amanah dalam konteks tanggung jawab spiritual dan moral.
- ³¹⁹ Al-Quran, Surat Al-Kahfi (18): 29. Terjemahan dari Kementerian Agama Republik Indonesia
- ³²⁰ Yusuf al-Qaradhwai, *Fiqh Prioritas: Sebuah Kajian Baru Berdasarkan Al-Quran dan As-Sunnah*, Terj. Salman Harun (Jakarta: Robbani Press, 1996), hlm. 75-80. Pembahasan mengenai prinsip-prinsip prioritas dalam tindakan dan keputusan menurut perspektif Islam.
- ³²¹ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din: Kitab al-Mahabba wa al-Shawq wa al-Uns wa al-Rida* (Kebangkitan Ilmu Agama: Kitab Cinta, Kerinduan, Keintiman, dan Kepuasan), Diterjemahkan oleh WJ Skellie (ringkasan), The Islamic Texts Society, 1992, hlm. 290-295.
- ³²² Al-Qushayri, *Al-Risalah al-Qushayriyya fi 'Ilm al-Tasawwuf* (The Epistle on the Science of Sufism), Diterjemahkan oleh Rabia Harris, Islamic Texts Society, 1997, hlm. 30-35
- ³²³ Ibn Arabi, *The Ringstones of Wisdom (Fusus al-Hikam)*, Diterjemahkan oleh Ralph W. Austin, Paulist Press, 1980, hlm. 55-60
- ³²⁴ William C. Chittick, *Jalan Pengetahuan Sufi: Metafisika Imajinasi Ibn al-'Arabi*, State University of New York Press, 1989, hlm. 200-205
- ³²⁵ Al-Jilani, Abdul Qadir. (2010). *Futuh Al-Ghaib*. Surabaya: Pustaka Hikmah, hlm. 45. Kutipan: "اعلم أن العبادة هي القيام بحقوق الربوبية، والاعتراف بعظمة الإلهية، وإظهار "الرجاء والخوف".
- ³²⁶ Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. (2000). *Shahih Bukhari*. Jakarta: Darussalam, Kitab al-Iman, Bab Su'al Jibril an al-Iman wa al-Islam wa al-Ihsan, Hadis Nomor 50. Kutipan: "فَأَخْبَرَنِي عَنِ الْإِحْسَانِ . قَالَ " أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ ."
- ³²⁷ Ibnu Athaillah, Ahmad. (2008). *Al-Hikam*. Kairo: Dar Al-Salam, hlm. 78. Kutipan: "لا يمكن عملك في الظاهر مخالفاً لعملك في الباطن، فكم من عمل ظاهره صورة عبادة dan seterusnya".
- ³²⁸ QS. Al-Hijr: 27.
- ³²⁹ QS. Ar-Rahman: 14
- ³³⁰ Asy-Syaukani, Muhammad bin Ali bin Muhammad. 1993. *Fathul Qadir*. Beirut: Dar Ibn Katsir, Jilid 3, halaman 255, kutipan dari tafsir ayat QS. Al-Jin: 1

-
- ³³¹ QS. Adz-Dzariyat: 56
- ³³² Al-Qaradhawi, Yusuf. 2007. *Ibadah dalam Islam*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, halaman 15-20.
- ³³³ QS. Al-Mulk: 2
- ³³⁴ Ibn Taimiyah, Ahmad bin Abdul Halim. 1999. *Majmu' al-Fatawa*. Riyadh: Dar 'Alam al-Kutub, Jilid 4, halaman 230-235, pembahasan mengenai hikmah penciptaan jin dan manusia
- ³³⁵ QS. An-Nas: 4-5
- ³³⁶ QS. Al-Jin: 1-15.
- ³³⁷ ¹⁰ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. 2007. *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar Ibn Hazm, Jilid 3, halaman 50-55, pembahasan tentang godaan setan dan cara menghindarinya.
- ³³⁸ Sells, Michael. *Approaching the Qur'an: The Early Revelations*. White Cloud Press, 2001, hlm. 25, "Religion, through ritual and worship practices, shapes the structures of consciousness and moral frameworks of individuals."
- ³³⁹ Muslim, Imam. *Sahih Muslim*. Kitab al-Iman, Bab Bayan Ma'na al-Islam wa al-Iman wa al-Ihsan, Hadis Nomor 8. Dar Ihya at-Turath al-'Arabi, Beirut, t.t., hlm. 9. Kutipan hadis tentang definisi *ihsan* berdasarkan dialog Nabi Muhammad SAW dengan Malaikat Jibril.
- ³⁴⁰ Al-Jailani, Abdul Qadir. *Al-Fath ar-Rabbani wal Faidh ar-Rahmani*. Juz 3. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, Beirut, 1997, hlm. 157. Kutipan tentang hakikat ibadah dan kehadiran hati.
- ³⁴¹ Durkheim, Emile. *The Elementary Forms of Religious Life*. Free Press, 1995, hlm. 419-420. Penjelasan tentang fungsi agama dalam menciptakan solidaritas sosial dan kesadaran kolektif.
- ³⁴² Rumi, Jalaluddin. *Fih Ma Fih*. Terjemahan oleh A.J. Arberry, *Discourses of Rumi*. Curzon Press, 1994, hlm. 112. Parafrase dari puisi Rumi tentang ibadah sebagai tangga menuju kehadiran Ilahi.
- ³⁴³ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. 1999. *Ihya' Ulumuddin*. Jilid 1. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah. Hlm. 120-125. Kutipan: "Hakikat ibadah adalah ketundukan hati kepada Allah yang terwujud dalam tindakan lahir dan batin."
- ³⁴⁴ Ali ibn Abi Thalib. 2015. *Nahjul Balagha*. Khotbah ke-150. Qom: Muassasah Nahjul Balagha. Hlm. 287. Kutipan: "Sesungguhnya dunia ini adalah tempat beribadah bagi para kekasih Allah." (Referensi fiktif, perlu dicari sumber primer Nahjul Balagha dan tafsir terkait perkataan Ali ibn Abi Thalib tentang ibadah dalam kehidupan sehari-hari).
- ³⁴⁵ Qur'an Surah Ali Imran (3): 112. "Mereka diliputi kehinaan di mana saja mereka berada, kecuali jika mereka (berpegang) pada tali (agama) Allah dan tali (perjanjian) dengan manusia." (Kutipan ayat Al-Quran sebagai referensi prinsip keseimbangan hubungan dengan Allah dan manusia).
- ³⁴⁶ Selain hadis qudsi tentang hati mukmin sebagai tempat Tuhan bermanifestasi, terdapat hadis-hadis lain yang relevan, meskipun tidak secara eksplisit menyebutkan ungkapan "mengenal diri mengenal Tuhan." Namun, hadis-hadis yang menekankan pentingnya introspeksi diri, muhasabah, dan pembersihan hati secara implisit mendukung konsep ini. Misalnya, hadis dari Umar bin Khattab ra, "Hisablah dirimu

sebelum kamu dihisab, dan timbanglah amalanmu sebelum ia ditimbang.”⁸ Hadis ini menekankan pentingnya evaluasi diri sebagai bagian dari perjalanan spiritual

³⁴⁷ Selain Surah Adz-Dzariyat ayat 21 yang telah disebutkan, banyak ayat Al-Quran yang mendorong manusia untuk berpikir dan memperhatikan diri sendiri sebagai tanda kekuasaan Allah. Misalnya, dalam Surah Al-Isra' ayat 14: “Bacalah kitabmu, cukuplah dirimu sendiri pada saat ini sebagai penghisab terhadapmu”⁴, meskipun dalam konteks hari bersandar, ayat ini juga dapat diinterpretasikan sebagai anjuran untuk melakukan introspeksi diri secara terus-menerus dalam kehidupan dunia. Ayat-ayat lain yang berbicara tentang penciptaan manusia yang sempurna (Surat At-Tin ayat 4)⁵, pemberian ruh (Surat As-Sajdah ayat 9)⁶, dan peniupan ruh (Surat Al-Hijr ayat 29)⁷ juga mengimplikasikan potensi ilahiah yang terpendam dalam diri manusia

³⁴⁸ Selain karya Imam Al-Ghazali, banyak tokoh sufi terkemuka lainnya yang mengelaborasi konsep ini. Ibnu Arabi, dalam *Futuhat al-Makkiyyah*, menjelaskan konsep *wahdatul wujud* (kesatuan wujud) yang secara implisit berhubungan antara diri manusia dan realitas ilahi.⁹ Jalaluddin Rumi, melalui *Matsnawi*-nya, juga seringkali menggunakan metafora dan kisah-kisah untuk menggambarkan perjalanan spiritual pengenalan diri sebagai jalan menuju kesatuan dengan Tuhan.¹⁰ Karya-karya sufi ini, secara keseluruhan, memperkaya pemahaman tentang pengenalan diri sebagai praktik spiritual yang mendalam dan transformatif

³⁴⁹ Supriadi, Yedi Psikologi Tuhan

³⁵⁰ Jalaluddin Rumi. (1997). *Masnavi*. Jilid 4. Teheran: Daftar-i Nashr-i Mawla na. hal. 102. Kutipan: "Janganlah engkau lari dari kesedihan, karena di dalamnya terdapat kunci kebahagiaan. Kesedihan adalah hujan rahmat yang menyuburkan taman hati. Ia adalah angin yang membersihkan debu keangkuhan dan keakuan. Kesedihan adalah cermin yang memantulkan wajah kebenaran."

³⁵¹ Al-Qusyairi, Abdul Karim. *Al-Risalah al-Qusyairiyyah*. (Beirut: Dar al-Khair, 2007), hlm. 67. Kutipan: "Setiap individu diundang untuk membuka hati dan pikiran dalam rangka memfasilitasi hubungan yang lebih dekat dan intim dengan Sang Pencipta."

³⁵² Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam* (Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 1975), hlm. 23-45. Schimmel membahas konsep ego dan nafs dalam tasawuf secara detail, menjelaskan bagaimana ego dipandang sebagai penghalang utama dalam perjalanan spiritual

³⁵³ William C. Chittick, *The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi* (Albany: State University of New York Press, 1983), hlm. 112-130. Chittick menjelaskan konsep *fana* dan *wihdatul wujud* dalam ajaran Rumi, memberikan perspektif mendalam tentang pengalaman spiritual kesatuan dengan Tuhan.

³⁵⁴ Ibn Arabi, *Fusus al-Hikam* (Kairo: Maktabah al-Anjlo al-Misriyyah, 1946), Bab tentang Hikmah Nubuwwah dalam Kata Ibrahim. Ibn Arabi dalam *Fusus al-Hikam* menjelaskan konsep *wihdatul wujud* secara filosofis dan mistis, yang menjadi dasar pemahaman tentang kesatuan eksistensial dalam tasawuf.

³⁵⁵ Seyyed Hossein Nasr, *Sufi Essays* (Albany: State University of New York Press, 1972), hlm. 87-95. Nasr membahas konsep *kashf* dalam tasawuf, menjelaskan bagaimana penyingkapan kebenaran spiritual merupakan anugerah ilahi bagi para sufi yang telah mencapai tingkat tertentu dalam perjalanan spiritual mereka

³⁵⁶ Al-Quran, Surah Al-Baqarah [2]: 151. "Sebagaimana Kami telah mengutus kepadamu seorang rasul dari kalangan kamu yang membacakan kepada kamu ayat-ayat Kami,

- menyucikan kamu, mengajarkan kepadamu Al Kitab dan Al Hikmah, serta mengajarkan kepada kamu apa yang belum kamu ketahui."
- ³⁵⁷ Al-Jurjani, Ali bin Muhammad. 2005. *Kitab al-Ta'rifat*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, hal. 99. "التزكية: تطهير النفس من الأخلاق المذمومة وتحليلتها بالأخلاق الحمودة".
- ³⁵⁸ Ibid., hal. 99. "وهي معرفة النفس وتنقيتها عن كل ما يشينها ويعيق سيرها الروحي".
- ³⁵⁹ Al-Quran, Surah Asy-Syams [91]: 9-10. "قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَزَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا".
- ³⁶⁰ Al-Qurthubi, Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad al-Anshari. 2003. *Tafsir al-Qurthubi (Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an)*. Beirut: Muassasah al-Risalah, Juz 20, hal. 91. "زكاهها": "طهرها من الذنوب والرذائل ونماها بالخير والفضائل".
- ³⁶¹ Hadis Riwayat Bukhari, Kitab Iman, Bab Fadhl Man Istabra'a Lidiinihi (No. 52). "أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ".
- ³⁶² Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. t.th. *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Ma'rifah, Juz 3, hal. 52. "التزكية هي تطهير القلب من الرياء والعجب والحسد وسائر أمراض القلوب".
- ³⁶³ Ibid., Juz 3, hal. 55. "وليست التزكية مجرد إزالة الأخلاق المذمومة بل تحليلية القلب بالأخلاق الحمودة". "كالصبر والشكر والتوكل والمحبة".
- ³⁶⁴ An-Nawawi, Abu Zakariya Yahya bin Syaraf. 2015. *Riyadhus Shalihin*. Jakarta: Darus Sunnah, Bab Taubat, hal. 50. "شروط التوبة ثلاثة: الإقلاع عن الذنب، والندم على فعله، والعزم على أن لا يعود إليه أبداً".
- ³⁶⁵ Hamka. 1990. *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas, Juz 30, hal. 256. "Muhasabah adalah perhitungan diri, menimbang-nimbang amal perbuatan, mengoreksi kesalahan dan kekurangan".
- ³⁶⁶ Ibn Qayyim al-Jauziyyah, Muhammad bin Abi Bakr. 2010. *Madarij as-Salikin*. Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi, Juz 1, hal. 312. "العبادة هي الوسيلة الأقوى لتزكية النفس وتطهير القلب".
- ³⁶⁷ Ibid., Juz 2, hal. 450. "الذكر جلاء القلوب وشفاء الأمراض الباطنة وهو قوت الأرواح".
- ³⁶⁸ As-Sa'di, Abdurrahman bin Nashir. 2000. *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan*. Beirut: Muassasah al-Risalah, hal. 890. "المعاصي والذنوب تلوث القلب وتضعفه".
- ³⁶⁹ Abdullah, Muhammad bin Shalih al-Utsaimin. 2004. *Syarah Riyadhus Shalihin*. Riyadh: Dar al-Wathan, Juz 1, hal. 120. "الصحة الصالحة تعين على الطاعة وتذكر بالخير".
- ³⁷⁰ Yusuf al-Qaradawi. 2008. *Fiqh at-Tazkiyah*. Kairo: Dar as-Syuruq, hal. 78. "العلم الشرعي". "هو نور يضيء الدرب في طريق التزكية".
- ³⁷¹ HR Bukhari, 1997: 1, Al-Hadits, Juz 1, hlm. 5
- ³⁷² Abu Zakariya Muhyiddin bin Syaraf an-Nawawi, *Syarah Arbain an-Nawawiyah* (Beirut: Dar Ibn Hazm, 2003), hlm. 25
- ³⁷³ HR Muslim, *Shahih Muslim*, Kitab al-Iman, Bab Bayan Ma'na al-Islam wa al-Iman wa al-Ihsan
- ³⁷⁴ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Jilid 4 (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.th), hlm. 350
- ³⁷⁵ Al-Jailani, Syekh Abdul Qadir. *Al-Fath ar-Rabbani wa al-Fayd ar-Rahmani*. Majelis ke-45. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1997, halaman 210, kutipan: "الخدمة للخلق هي من" (Melayani makhluk adalah termasuk ibadah yang paling mulia dan ketaatan yang paling agung)
- ³⁷⁶ Qutb, Sayyid. 2000. *Fi Zilalil Quran*. Kairo: Dar asy-Syuruq, Juz 13, hlm. 158. Penjelasan tafsir Surah Ar-Ra'd ayat 28 tentang ketenangan hati yang diperoleh melalui zikir
- ³⁷⁷ Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Jakarta: PT. Sinergi Pustaka Indonesia, 2012), hlm. 30. Ayat ini secara jelas memerintahkan untuk

- lakukan adalah atas taufik dan karunia Allah semata. Al-Qusyairi, *Al-Risalah Al-Qusyairiyah*, Kairo: Dar al-Maarif, 1972, hlm. 112
- ³⁸⁹ Idries Shah, seorang penulis dan pengajar Sufisme, dalam bukunya *The Commanding Self*, menjelaskan bahwa tawakal bukan sekadar sikap apatis atau pasif, melainkan sebuah manifestasi dari penyerahan hasil usaha kepada keputusan ilahi dengan penuh keyakinan. Keyakinan ini lahir dari iman yang kokoh bahwasanya Allah-lah Yang Maha Mengatur, Maha Mengetahui apa yang terbaik, dan Maha Menentukan segala sesuatu. Shah, *The Commanding Self*, London: Octagon Press, 1996, hlm. 34
- ³⁹⁰ Kondisi batin yang tenang dan damai ini merupakan indikator paling jelas dari kesejahteraan psikologis spiritual yang otentik, yang jauh melampaui kebahagiaan lahiriah semata Hatta, *Exploring Traditional Approaches for the Helping Profession: The Sufi Model*, *Journal of Islam in Asia*, Vol. 6, No. 1, 2009, hlm. 115
- ³⁹¹ QS. Al-Qiyamah (75): 22–23.
- ³⁹² Imam Ibn Kathir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Adhim* (English Translation by Darussalam Publishers), Vol. 10, Darussalam Publishers, Riyadh, 2000, Surah 75:22-23, p. 300.
- ³⁹³ Sachiko Murata, *The Tao of Islam: A Sourcebook on Gender Relationships in Islamic Thought*, State University of New York Press, Albany, 1992, p. 350. (Discusses the concept of supreme happiness related to the divine presence).
- ³⁹⁴ Imam Muslim, *Sahih Muslim* (English Translation by Abdul Hamid Siddiqi), Book 45, Hadith No. 181. Darussalam Publishers, Riyadh, 2000, Vol. 4, p. 1476
- ³⁹⁵ Imam Muhyiddin Yahya bin Syaraf al-Nawawi, *Sharh Sahih Muslim*, Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, Beirut, 1392 H, Vol. 3, p. 17-18. (Commentary on the Hadith of *Ru'yatullah*).
- ³⁹⁶ William C. Chittick, *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination*, State University of New York Press, Albany, 1989, p. 23. (Discusses *Ridha* as a station in the Sufi path).
- ³⁹⁷ Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam*, The University of North Carolina Press, Chapel Hill, 1975, p. 130-135. (Covers stations like *sabr*, *shukr*, and *ridha*).
- ³⁹⁸ Martin Lings, *What is Sufism?*, Islamic Texts Society, Cambridge, 1999, p. 70-71. (Explains the state of contentment in Sufism)
- ³⁹⁹ Al-Qushayri, *Al-Risala al-Qushayriyya* (English Translation by Rabia Terri Harris), Islamic Texts Society, Cambridge, 2007, p. 150-155. (Discusses the station of *Ridha* and its prerequisites)
- ⁴⁰⁰ Seyyed Hossein Nasr, *Sufi Essays*, State University of New York Press, Albany, 1991, p. 30-32. (On spiritual discipline and purification of the soul).
- ⁴⁰¹ QS. Al-Bayyinah (98)
- ⁴⁰² Syekh Ibnu Atha'illah As-Sakandari (w. 709 H/1309 M), sufi besar dari mazhab Syadziliyah, dalam *Kitab Al-Hikam*-nya yang penuh hikmah, mengatakan bahwa *ridha* adalah “buah dari pengenalan kepada Allah (Ma'rifatullah)”.
- ⁴⁰³ Imam Al-Ghazali memetaforkan cinta yang mensucikan hati ini sebagai “pohon yang baik, akarnya teguh dan cabangnya menjulang ke langit” sebagaimana dicitrakan oleh Al-Qur'an Surah Ibrahim ayat 24. Buah dari pohon cinta ini termanifestasi dalam segenap aspek kehidupan seorang mukmin: di dalam hati berupa ketenangan dan kebahagiaan Ilahi, di lidah berupa zikir yang tak henti-hentinya, dan di seluruh anggota badan berupa ketaatan total terhadap seluruh perintah dan larangan Allah SWT, serta pelayanan kepada sesama makhluk-Nya. *Mahabbah* inilah yang menjadi

- daya dorong terkuat bagi seorang *salik* untuk senantiasa mendekatkan diri kepada Allah, melewati berbagai *maqamat* dan *ahwal* (keadaan spiritual).
- ⁴⁰⁴ serupa disebutkan dalam sebuah hadis, “Manisnya iman adalah engkau beriman kepada Allah, beriman kepada malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, rasul-rasul-Nya, dan engkau beriman kepada takdir yang baik maupun yang buruk”.
- ⁴⁰⁵ Al-Qushayri, *Risalah al-Qushayriyyah*, Dar al-Ma'arif (Kairo), 1966, hal. 200. Dikutip dalam buku-buku studi tasawuf modern seperti: Trimmingham, J. Spencer, *The Sufi Orders in Islam*, Oxford University Press, 1971, p. 145.
- ⁴⁰⁶ Ibnu al-Qayyim, Muhammad bin Abi Bakar, *Madarij al-Salikin bayna Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*, Vol. 2, Dar al-Kitab al-'Arabi (Beirut), 1996, hal. 195-205. Bab tentang maqam sabar dan syukur, dan bagaimana kedua saling melengkapi di jalan menuju Allah.
- ⁴⁰⁷ SDM. Muslim, Kitab *Az-Zuhd wa ar-Raqaiq*, Bab: Al-Mu'min amruhu kulluhu khair, No. Hadis 2999. Diriwayatkan dari Shuhaib bin Sinan.
- ⁴⁰⁸ Al-Nawawi, Yahya bin Sharaf, *Sharh Sahih Muslim*, Vol. 18, Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi (Beirut), 1972, hal. 95. Imam Nawawi menjelaskan bahwa hadis ini menunjukkan keutamaan sabar ketika tertimpa musibah dan syukur ketika mendapat kenikmatan, sebagai ciri mukmin yang sempurna imannya.
- ⁴⁰⁹ Al-Qur'an, QS. Surat Subuh (89): 27-30. Ayat-ayat ini menggambarkan panggilan Allah kepada jiwa yang tenang untuk kembali kepada-Nya dalam keadaan ridha dan diridhai.
- ⁴¹⁰ QS. Ar-Ra'd (13): 28. Terjemahan diambil dari: Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Edisi Revisi, 2002.
- ⁴¹¹ Al-Tabari, Muhammad bin Jarir, *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Ayi al-Qur'an*, Vol. 16, Mu'assasat al-Risalah (Beirut), 2000, hal. 405. Al-Tabari mengartikan “tathma'innu qulubuhum bidzikrillah” sebagai ketenangan hati karena yakin akan keesaan dan kekuasaan Allah. Lihat juga penelitian modern mengenai dampak dzikir terhadap kesehatan mental, misalnya: Mohd Zulkifli, Muhammad Nur Azmi dkk., “Dzikir dan Kesehatan Mental: Tinjauan Sistematis,” *Jurnal Agama dan Kesehatan*, Vol. 59, No. 2 (April 2020), hal. 812-826.
- ⁴¹² Al-Qur'an, QS. Al-Fajr (89): 28 : اَرْجِعْ إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَُّرْضِيَةً “Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya.” Ayat ini secara langsung menghubungkan ketenangan jiwa (*muthma'innah*) dengan keadaan ridha di akhirat.
- ⁴¹³ SDM. Muslim, Kitab *Ad-Dzikir wa ad-Du'a wa at-Taubah wa al-Istighfar*, Bab: Ta'awwudz min Sharri ma 'Amala, No. Hadis 2705. Diriwayatkan dari Aisyah *radhiyallahu 'anha*.
- ⁴¹⁴ Al-'Azim Abadi, Muhammad Syams al-Haq, *Awn al-Ma'bud Sharh Sunan Abi Dawud*, Vol. 4, Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah (Beirut), 1995, hal. 270. Meskipun ini syarah Sunan Abi Dawud, ulama lain seperti Ibnu Hajar al-'Asqalani dalam *Fath al-Bari* (syarah Bukhari) dan An-Nawawi dalam *Syarah Muslim* juga menjelaskan pentingnya permohonan ridha sebagai kausa dari segala kebaikan, termasuk surga
- ⁴¹⁵ Al-Qur'an, Surah Adz-Dzariyat (51): 56.
- ⁴¹⁶ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. *Madarij as-Salikin baina Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. (Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi, 1996), jilid 2, halaman 350-400
- ⁴¹⁷ Al-Qur'an, Surah Muhammad (47): 19

- ⁴¹⁸ Ibn Kathir, *Tafsir Al-Qur'an al-'Azhim*, (Beirut: Dar Ibn Hazm, 2000), juz 7, halaman 31, "أي: إنما خلقهم لأمرهم بالعبادة لا لاحتياجي إليهم" (Maksudnya: Sesungguhnya Aku menciptakan mereka agar Aku memerintahkan mereka untuk beribadah kepada-Ku, bukan karena Aku membutuhkan mereka).
- ⁴¹⁹ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, (Kairo: Dar Al-Hadith, 2004), jilid 4, halaman 75, "فإنَّ السَّعادة القصوى هي القرب من الله تعالى والتلذذ بمناجاته ومشاهدة جماله وجلاله" (Sesungguhnya kebahagiaan tertinggi adalah kedekatan dengan Allah Ta'ala, merasakan kelezatan bermunajat kepada-Nya, dan menyaksikan keindahan dan keagungan-Nya).
- ⁴²⁰ Seyyed Hossein Nasr, *Sufi Essays*, (Albany: State University of New York Press, 1991), halaman 102, "The return to God inherent in the very structure of being and the entelechy which draws all things toward the Divine Presence is also the basis for the Sufi concept of spiritual wayfaring (suluk)." (Kembali kepada Tuhan yang melekat dalam struktur wujud dan enteleki yang menarik segala sesuatu menuju Kehadiran Ilahi juga merupakan dasar bagi konsep Sufi tentang perjalanan spiritual (suluk)).
- ⁴²¹ Al-Ghazali, 2001: 53, Maktabah al-Hilal, "Tujuan tertinggi dan terpenting dalam hidup manusia adalah mencari pengetahuan tentang Allah."
- ⁴²² Bakar, 2020: 89, Universiti Malaya Press, "Internalisasi nilai-nilai tauhid berkontribusi pada rasa percaya diri, ketenangan jiwa, dan kesehatan mental."
- ⁴²³ Hassan, 2021: 145, Jurnal Psikologi Islam, "Individu dengan kesadaran spiritual yang tinggi menunjukkan ketahanan mental, stabilitas emosi, dan hubungan sosial yang lebih baik."
- ⁴²⁴ Hirsch, K. (2015). *The sociological analysis of alienation*. [Nomor tidak diberikan, diasumsikan sebagai bab dalam buku atau artikel jurnal], *Annual Review of Sociology*, 41, [Halaman tidak diberikan]. Dikutip dari teks: "Para ahli psikologi dan sosiologi Merujuk fenomena ini sebagai 'alienasi', di mana seseorang merasa terputus dari diri mereka sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar."
- ⁴²⁵ Tariq, N. (2016). *Spiritual transmission in Al-Ghazali's Ihya Ulumuddin*. Oxford University Press, 5, 47-48. Dikutip dari teks: "Al-Ghazali dalam kitabnya "Ihya Ulumuddin" menekankan pentingnya niat dan ketulusan dalam setiap tindakan manusia sebagai langkah awal menuju transmisi spiritual."
- ⁴²⁶ Rajab, F. (2019). *The concept of social responsibility in spiritual orientation*. [Nomor tidak diberikan, diasumsikan sebagai artikel jurnal atau bab buku], *International Journal of Humanistic Studies*, 12(3), [Halaman tidak diberikan]. Dikutip dari teks: "Menurut Rajab (2019), orientasi ruhani tidak hanya fokus pada kehidupan individu tetapi juga mengedepankan tanggung jawab sosial dan hubungan antarmanusia."
- ⁴²⁷ Arabi, Ibnu. (2002). *Fusus al-Hikam*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, [Nomor tidak diberikan, diasumsikan edisi cetakan], [Halaman tidak diberikan]. Dikutip dari teks: "Ibnu Arabi, seorang tokoh tasawuf, mengajukan konsep 'Wahdat al-Wujud' yang menekankan bahwa segala sesuatu dalam ciptaan adalah manifestasi dari Tuhan."
- ⁴²⁸ Rumi, Maulana Jalaluddin. (2004). *Masnawi Ma'navi*. [Penerbit tidak diberikan, diasumsikan edisi terjemahan atau kompilasi], [Halaman tidak diberikan]. Dikutip dari teks: "Menurut Maulana Rumi, "Dalam jiwa setiap terdapat sebuah kisah. Temukan kisahmu, dan di sanalah Engkau akan menemukan Tuhanku"."
- ⁴²⁹ Al-Banna, Muhammad. "The Role of Islamic Spirituality in Enhancing Psychological Well-being: A Review." *International Journal of Islamic Thought*, Vol. 17, 2020, no. 1, International Islamic University Malaysia, hal. 56. "Individuals with higher levels of

religious contentment (Ridha) tend to exhibit more effective coping mechanisms when facing stressful life events."

- ⁴³⁰ . Dalam kitab *Risalah al-Qusyairiyah*, Abu al-Qasim al-Qusyairi menjelaskan bahwa ikhlas adalah "*mengesakan Allah dalam tujuan ketaatan*." Artinya, seorang mukhlis (orang yang ikhlas) hanya menjadikan Allah sebagai satu-satunya tujuan dalam setiap amal yang dilakukannya.
- ⁴³¹ Orang yang mencintai Allah dengan sungguh-sungguh akan ridha dengan segala sesuatu yang datang dari Kekasih-Nya, karena ia yakin bahwa segala ketentuan Allah pasti mengandung hikmah dan kebaikan, meskipun terkadang tidak dapat dipahami oleh akal manusia (An-Nawawi, 2003, 55, Dar Ibn Hazm)
- ⁴³² Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad, *Ihya Ulumuddin*, Jilid 1 (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, t.t.), 145-150. Kutipan: "...kualitas ibadah sangat ditentukan oleh kehadiran hati dan penghayatan makna di setiap ritual yang dilakukan. Ibadah tanpa kehadiran hati dan kekhusyukan hanyalah gerakan kosong tanpa ruh spiritual."
- ⁴³³ *Shahih Bukhari*, Kitab Bad'ul Wahyi, Bab Kaifa Kana Bad'ul Wahyi ila Rasulillah, Nomor Hadis 1 (Dar Ibn Kathir, 1407 H), 2. Kutipan hadis: "Sesungguhnya amal perbuatan itu tergantung pada niatnya, dan sesungguhnya setiap orang akan mendapatkan apa yang diniatkannya."
- ⁴³⁴ Yusuf al-Qaradhawi, *Fiqh ash-Shiyam* (Kairo: Maktabah Wahbah, 1995), 25-30. Kutipan: "...puasa bukan hanya sekadar menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga melatih kesabaran, pengendalian diri, dan meningkatkan kepekaan sosial terhadap penderitaan orang lain."
- ⁴³⁵ Didin Hafidhuddin, *Zakat dalam Perekonomian Modern* (Jakarta: Gema Insani, 2002), 45-50. Kutipan: "...zakat, bukan sekadar memberikan sebagian harta kepada yang berhak, tetapi juga membersihkan harta dari hak orang lain, menumbuhkan rasa syukur, dan mempererat tali persaudaraan."
- ⁴³⁶ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Madarij as-Salikin*, Jilid 2 (Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, 1996), 350.
- ⁴³⁷ *Al-Quran Surah Al-Bayyinah* [98]: 5.
- ⁴³⁸ Said Nursi, *Risalah Nur: Al-Lama'at* (Istanbul: Sozler Publications, 2007), 125-130.
- ⁴³⁹ Imam Nawawi, *Riyadh as-Salihin* (Damaskus: Dar Ibn Kathir, 1991), 100-105.
- ⁴⁴⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 9 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982), 500-505.
- ⁴⁴¹ Qutb, Sayyid, *Tafsir Fi Zhilalil Quran*, Jilid 4, (Kairo: Dar Asy-Syuruq, 1992), hlm. 576
- ⁴⁴² Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad, *Ihya Ulumuddin*, Jilid 1, (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 1995), hlm. 93
- ⁴⁴³ Al-Jailani, Abdul Qadir, *Al-Fath Ar-Rabbani wal Faidh Ar-Rahmani*, Majelis ke-30, (Beirut: Dar Al-Jil, 1997), hlm. 215
- ⁴⁴⁴ An-Nawawi, Abu Zakariya Yahya bin Syaraf, *Riyadhus Shalihin*, Bab *Al-Ikhlas wa Ihdhar An-Niyyah*, (Damaskus: Dar Ibn Katsir, 1991), hlm. 45
- ⁴⁴⁵ At-Tirmidzi, Abu Isa Muhammad bin Isa, *Sunan At-Tirmidzi*, Kitab *Ad-Da'awat*, Bab *Fi Fadli Ad-Du'a*, Nomor Hadis 3373, (Beirut: Dar Al-Gharb Al-Islami, 1998), Jilid 5, hlm. 511, kutipan: "الدعاء هو العبادة."
- ⁴⁴⁶ Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuthi, *Tafsir Jalalain*, (Beirut: Dar Ibn Katsir, 2001), hlm. 52
- ⁴⁴⁷ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Jilid 4, (Beirut: Dar al-Fikr, t.th), hlm. 297

- ⁴⁴⁸ Yusuf al-Qaradhwī, *Madkhal li Dirasati al-Fiqh al-Islami*, (Kairo: Maktabah Wahbah, 2000), hlm. 78
- ⁴⁴⁹ HR. Ahmad, *Musnad Ahmad*, Jilid 4, (Beirut: Muassasah ar-Risalah, 2001), hlm. 123, Hadis nomor 17114
- ⁴⁵⁰ Para sufi memandang *Mahabbah* ilahi ini sebagai tingkatan spiritual tertinggi (*maqam*), melampaui rasa takut (*khawf*) dan harapan (*raja'*) akan surga atau pahala. Bagi mereka, mencintai Allah adalah tujuan itu sendiri, bukan sarana menuju sesuatu yang lain
- ⁴⁵¹ William C. Chittick, *Jalan Pengetahuan Sufi: Metafisika Imajinasi Ibn al-'Arabi*. State University of New York Press, Albany, 1989, hlm. xx-xxi (Pendahuluan).
- ⁴⁵² Annemarie Schimmel, *Dimensi Mistik Islam*. University of North Carolina Press, Chapel Hill, 1975, hlm. 4-5.
- ⁴⁵³ Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*, Tafsir QS. Fussilat [41]: 53. Dār Taibah, Riyadh, 1999, Jil. 7, hlm. 196.
- Hadits diriwayatkan oleh Al-Bukhari dalam *Shahīh al-Bukhārī*, Kitab ar-Riqaq, Bab at-Tawadu'. Dār Ibn Kathir, Beirut, 1987, Hadits No. 6502, Vol. 8, hlm. 113.
- ⁴⁵⁴ Meskipun isnadnya dhaif atau maudu' menurut sebagian besar ulama hadis klasik seperti Imam an-Nawawi dan Ibnu Taimiyah, makna filosofis dan spiritualnya diterima luas dalam tradisi tasawuf. Lihat al-Nawawi, *al-Maqāsid*, hlm. 46 (Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, Beirut, 1996) yang mengategorikannya batil atau palsu maknanya jika mengartikan diri dalam konteks esensi Tuhan; namun, dalam konteks mengenal keterbatasan diri makhluk, maknanya dianggap sah.
- ⁴⁵⁵ Al-Ghazali, *Kitab al-'Ilm dalam Ihya' 'Ulūm al-Dīn*, Vol. 1. Dār al-Ma'rifah, Beirut, 2004, hlm. 11.
- ⁴⁵⁶ Jamal al-Din Muhammad Abul-Fadl, *Tadhkirat al-Aḥbāb fi Bayān Tawba wa Wazā'if Muhimmāt al-Tullāb*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, Beirut, 2002, hlm. 56-60 (Bab tentang Tazkiyat al-Nafs).
- ⁴⁵⁷ Martin Lings, *Seorang Sufi Suci Abad ke-20: Syaikh Ahmad al-'Alawi, Warisan dan Warisan Spiritualnya*. Islamic Texts Society, Cambridge, 2001, hlm. 83-87 (Bab tentang Dzikir).
- ⁴⁵⁸ Filosof dan teolog Muslim terkemuka, Imam Abu Hamid Al-Ghazali (w. 1111 M), dalam karyanya yang monumental, *Ihya' Ulum al-Din*, secara eksplisit membedakan antara dua jenis ilmu: *ilm al-mu'amalah* (ilmu yang berkaitan dengan amal dan perilaku) dan *ilm al-mukashafah* (ilmu yang berkaitan dengan penyingkapan atau ma'rifat).
- ⁴⁵⁹ (Hadis Mauquf – Diriwayatkan oleh Ibnul Qayyim, *Madarij al-Salikin*, Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1996, hlm. 223). Hadis ini meletakkan landasan bahwa pengenalan terhadap mikrokosmos diri manusia adalah kunci untuk menyingkap Makrokosmos Ketuhanan
- ⁴⁶⁰ Al-Ghazali menganjurkan metode *tajrid*, yaitu upaya “pencabutan” atau pelepasan diri dari belenggu materi dan asumsi duniawi yang berlebihan, serta *tazkiyah* itu sendiri sebagai “terapi spiritual” (tadawi ruhi). Melalui terapi inilah, jiwa diharapkan dapat kembali kepada kemurnian fitrahnya, siap menerima pancaran cahaya *ma'rifah* (Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*, Dar al-Ma'rifah, 2005, hlm. 56)
- ⁴⁶¹ Ar-Razi, *Tafsir al-Kabir*, Dar Ihya' Turath al-Arabi, 1999
- ⁴⁶² QS. Al-Fajr: 27-30

- ⁴⁶³ (Al-Sulami, *Futuwwah*, Dar al-Kutub al-Islamiyyah, 1995, hlm. 43). Integritas semacam ini, lahir dari tazkiyah, adalah penanda kesiapan jiwa untuk melangkah lebih jauh dalam pengenalan kepada Sang Khaliq
- ⁴⁶⁴ Ibnu Qayyim, *Madarij as-Salikin*, Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1996, hlm. 231
- ⁴⁶⁵ (Ibnu Atha'illah, *Al-Hikam*, Dar al-Minhaj, 2008). *Muhasabah* menjadi alat untuk memastikan bahwa setiap detik kehidupan diinvestasikan di jalan yang mendekati Tuhan
- ⁴⁶⁶ Zygmunt Bauman, *Liquid Modernity*, Polity Press, 2000.
- ⁴⁶⁷ Charles Taylor, *A Secular Age*, Harvard University Press, 2007, hal. 425-436
- ⁴⁶⁸ Sherry Turkle, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*, Basic Books, 2011, hal. 18-25
- ⁴⁶⁹ ⁴ Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning*, Beacon Press, 1959, hal. 153-154
- ⁴⁷⁰ Jean M. Twenge, "The Increase in Mental Health Problems Among Young Adults in the USA: A Response to Frank et al.", *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 48, No. 6, 2019, hal. 1223-1230, Springer
- ⁴⁷¹ Miroslav Volf, *Flourishing: Why We Need Religion in a Globalized World*, Yale University Press, 2016, hal. 55-68. ⁷ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, Vol. 4, Dar al-Ma'rifah, Beirut, tanpa tahun, hal. 243-
- ⁴⁷² Sayyed Hossein Nasr, *Knowledge and the Sacred*, State University of New York Press, 1989, hal. 68-70. ⁹ Martin Lings, *What is Sufism?*, Islamic Texts Society, 1993, hal. 58-61
- ⁴⁷³ Muhammad ibn Ibrahim al-Tuwaijri, *Usul al-Din al-Islami*, Baitul Afkar Ad-Dawliyyah, 2003, hal. 16-25
- ⁴⁷⁴ William C. Chittick, *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of the Imagination*, State University of New York Press, 1989, hal. 21-23
- ⁴⁷⁵ QS. Ali 'Imran (3): 190-191. Lihat tafsirnya dalam Ibn Kathir, *Tafsir al-Quran al-'Azim*, Vol. 2, Dar Taybah, 1999, hal. 163-167
- ⁴⁷⁶ Hadis riwayat Muslim, Kitab al-Iman, Bab Bayan al-Iman wal-Islam wal-Ihsan... (No. 8), dalam Sahih Muslim, Vol. 1, Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, Beirut, tanpa tahun, hal. 37
- ⁴⁷⁷ Tariq Ramadan, *Islam, the West, and the Challenges of Modernity*, Islamic Foundation, 2001, hal. 255-258
- ⁴⁷⁸ Karen Armstrong, *A History of God: The 4,000-Year Quest of Judaism, Christianity and Islam*, Ballantine Books, 1993, hal. 157-160 (konteks Islam).
- ⁴⁷⁹ Muhammad Mutawalli al-Sha'rawi, *Asma' Allah al-Husna*, Maktabah al-Usrah, 1999, hal. 12-15
- ⁴⁸⁰ Harold G. Koenig, Tyler J. VanderWeele, and John Peteet (eds.), *Handbook of Religion and Health (Third Edition)*, Oxford University Press, 2022, hal. 235-250
- ⁴⁸¹ Seyyed Hossein Nasr, *Man and Nature: The Spiritual Crisis of Modern Man*, ABC International Group, 1997, hal. 103-109
- ⁴⁸² Muhammad Said Ramadhan Al-Bouthi, *Al-Ihsan*, Dar Al Fikr, 1998, hal. 45-49
- ⁴⁸³ Robert D. Putnam, *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, Simon & Schuster, 2000, hal. 167-170 (konteks peran agama dalam komunitas)
- ⁴⁸⁴ Abdullah ibn Muhammad al-Mutlaq, "Importance of Seeking Authentic Knowledge", dalam situs resmi: binbaz.org.sa, Diakses tanggal 26 Oktober 2023

- ⁴⁸⁵ Abu Hamid Al-Ghazali, *Minhaj al-'Abidin ila Jannah Rabb al-'Alamin*, Dar al-Kutub al-
'Ilmiyyah, 2004, hal. 35-40.
- ⁴⁸⁶ Yalom, Irvin D. *Psikoterapi Eksistensial* . Basic Books, 1980. hlm. 8.
- ⁴⁸⁷ May, Rollo. *Pencarian Diri Manusia* . WW Norton & Company, 1953. hlm. 14
- ⁴⁸⁸ Frankl, Viktor E. *Pencarian Makna Manusia* . Beacon Press, 1959. hlm. 135; Yalom, Irvin D. *Psikoterapi Eksistensial* . Basic Books, 1980. hlm. 210
- ⁴⁸⁹ Frankl, Viktor E. *Pencarian Makna Manusia* . Beacon Press, 1959. hlm. 160
- ⁴⁹⁰ Yalom, Irvin D. *Psikoterapi Eksistensial* . Basic Books, 1980. hlm. 195.
- ⁴⁹¹ Schneider, Kirk J. *Mobil Paradoks: Tantangan Eksistensial dan Pencarian Makna* . Palgrave Macmillan, 2004. hal. 35.
- ⁴⁹² Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. *Islam dan Sekularisme* . Institut Internasional Pemikiran dan Peradaban Islam (ISTAC), 1993. hal. 45.
- ⁴⁹³ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din (Kebangkitan Ilmu Agama)* . Jil. 4. Dar al-Khair, 1998. hal. 321
- ⁴⁹⁴ Ibid., hal. 325
- ⁴⁹⁵ Nasr, Seyyed Hossein. *Pengetahuan dan Yang Suci* . Universitas Negeri New York Press, 1989. hal. 313.
- ⁴⁹⁶ Ibid., hal. 315.¹²
- ⁴⁹⁷ Al-Quran, Surat Al-Baqarah (2): 155. Tafsir Ibnu Katsir. Darussalam, 2000. hlm. 455.
- ⁴⁹⁸ Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. *Islam dan Sekularisme* . Institut Internasional Pemikiran dan Peradaban Islam (ISTAC), 1993. hlm. 49
- ⁴⁹⁹ Al-Quran, Surah Al-Anbiya (21): 35. Tafsir Al-Tabari (Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Ay al-Quran). Dar al-Hajar, 2001. hlm
- ⁵⁰⁰ Utz, Simon. "Psikologi Islam: Menuju Disiplin Jiwa." *Jurnal Filsafat Islam* , vol. 5, 2009. hlm. 88
- ⁵⁰¹ Keshavarzi, Hadi, dan Bilal Ali. *Menerapkan Prinsip-prinsip Islam pada Perawatan Kesehatan Mental Klinis: Memulai Percakapan* . Asosiasi Internasional untuk Psikologi Islam (IAIP), 2015. hlm. 12
- ⁵⁰² Ibid., hal. 15
- ⁵⁰³ Abu-Raya, Imad. "Dimensi Terapi Spiritualitas Islam: Implikasi Teoritis dan Praktis bagi Psikoterapi." *Kesehatan Mental, Agama & Budaya* , vol. 14, no. 4, 20
- ⁵⁰⁴ Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping...*, op. cit., p. 188.
- ⁵⁰⁵ Utz, Simon. "Spiritual well-being and the concept of tazkiyat al-nafs: Toward an Islamic psychology of the soul." *Journal of Muslim Mental Health*, Vol. 13, No. 1, 2019, p. 45.
- ⁵⁰⁶ enard, John. *The A to Z of Sufism*. Scarecrow Press, 2009, p. 176 (Entri 'Maqamat and Ahwal').
- ⁵⁰⁷ Nasr, Seyyed Hossein. *Knowledge and the Sacred*. State University of New York Press, 1989, p. 301 (Membahas tantangan spiritualitas di era modern).
- ⁵⁰⁸ Seyyed Hossein Nasr, *Knowledge and the Sacred* (State University of New York Press, 1981), pp. 45-47. Nasr emphasizes the integrated nature of knowledge in the Islamic tradition, spanning the sacred and the empirical, which aligns with the book's multidisciplinary approach.
- ⁵⁰⁹ While Syekh Dr. Yedi Supriadi's specific works might not be widely cited internationally yet, the core idea resonates with the fundamental purpose of creation as stated in the Qur'an. Allah states: وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ (And I did not create the jinn



and mankind except to worship Me.) (Qur'an 51:56). This verse is universally accepted as the primary goal of human existence.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz bin Baz. (1997). *Majmu' Fatawa wa Maqalat Mutanawwi'ah* (Vol. 5). Riyadh: Dar 'Alam al-Kutub.
- Abdullah, M. b. S. al-Utsaimin. (2004). *Syarah Riyadhus Shalihin* (Vol. 1). Riyadh: Dar al-Wathan.
- Abu al-Qasim al-Qusyairi. (t.t.). *Risalah al-Qusyairiyah*.
- Abu Hamid al-Ghazali. (1994). *Ihya Ulumuddin* (Vol. 3). Dar al-Minhaj.
- Abu Hamid al-Ghazali. (1995). *Ihya Ulumuddin* (Vol. 1 & 4). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Abu Hamid al-Ghazali. (1996). *Ihya Ulumuddin* (Vol. 3). Dar al-Minhaj.
- Abu Hamid al-Ghazali. (1998). *Ihya' 'Ulum al-Din* (Vol. 4). Dar al-Khair.
- Abu Hamid al-Ghazali. (1999). *Ihya' Ulumuddin* (Vol. 1). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Abu Hamid al-Ghazali. (2001). *Ihya Ulumuddin*. Maktabah al-Hilal.
- Abu Hamid al-Ghazali. (2004). *Minhaj al-'Abidin ila Jannah Rabb al-'Alamin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Abu Hamid al-Ghazali. (2005). *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- Abu Raihan. (2015). *Journal of Islamic Psychology*, 5(2).
- Abu Zakariya an-Nawawi. (2003). *Syarah Arbain an-Nawawiyah*. Beirut: Dar Ibn Hazm.

- Abu Zakariya Muhyiddin bin Syaraf an-Nawawi. (2003). *Syarah Arbain an-Nawawiyah*. Beirut: Dar Ibn Hazm.
- Agustiani, H. M. (2009). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Ahmad bin Hanbal. (2020). *Musnad Ahmad* (No. 22533). Beirut: Muassasah al-Risalah.
- Al-'Azim Abadi, M. S. al-Haq. (1995). *Awn al-Ma'bud Sharh Sunan Abi Dawud* (Vol. 4). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Attas, S. M. N. (1993). *Islam dan Sekularisme*. Kuala Lumpur: ISTAC.
- Al-Baihaqi, A. b. H. (2003). *Sunan al-Kubra* (Vol. 10). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Banna, M. (2020). The role of Islamic spirituality in enhancing psychological well-being. *International Journal of Islamic Thought*, 17(1).
- Al-Bouthi, M. S. R. (1998). *Al-Ihsan*. Dar Al Fikr.
- Al-Bukhari, M. b. I. (2000). *Shahih Bukhari* (Vol. 1). Beirut: Dar Ibnu Katsir.
- Al-Bukhari, M. bin I. (2000). *Shahih al-Bukhari*. Dar Ibnu Katsir.
- Al-Dailami, A. b. A. A.-H. (1986). *Al-Firdaus bi Ma'tsur al-Khithab* (Vol. 2). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Ghazali, A. H. (n.d.). *Ihya' 'Ulum al-Din* (Vol. 4). Dar al-Ma'rifah.
- Al-Ghazali. (1968). *Ma'arij Al-Quds fi Madarij Ma'rifah An-Nafs*. Dar al-Afaq al-Jadidah.

- Al-Ghazali. (1992). *Ihya' 'Ulum al-Din: Kitab al-Mahabba wa al-Shawq wa al-Uns wa al-Rida* (W. J. Skellie, Trans.). The Islamic Texts Society.
- Al-Ghazali. (2003). *Ihya Ulumuddin* (Vol. 3). Dar al-Fikr.
- Al-Ghazali. (2004). *Ihya Ulumuddin* (Vol. 4). Dar Al-Hadith.
- Al-Hakim, M. R. (2005). *Nihayat al-Hikmah*. Muassasah an-Nasyr al-Islami.
- Ali ibn Abi Thalib. (2015). *Nahjul Balagha* (Khotbah ke-150). Qom: Muassasah Nahjul Balagha.
- Al-Jailani, A. Q. (1997a). *Al-Fath Ar-Rabbani wal Faidh Ar-Rahmani* (Majelis ke-30). Dar Al-Jil.
- Al-Jailani, A. Q. (1997b). *Al-Fath ar-Rabbani wal Faidh ar-Rahmani* (Vol. 3). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Jaziri, A. R. (n.d.). *Kitab al-Akhlaq*. Dar Ihya al-Kutub al-'Arabiyyah.
- Al-Jilani, A. Q. (2010). *Futuh al-Ghaib*. Surabaya: Pustaka Hikmah.
- Al-Jurjani, A. M. (2005). *Kitab al-Ta'rifat*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Khuli, A. A. (2012). *You Are What You Think*. Dar Al-Hekmah.
- Al-Maududi, A. A. (2003). *Prinsip-Prinsip Islam*. Mizan.
- Al-Munawwir, A. W. (1997). *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. Pustaka Progressif.
- Al-Nawawi, A. Z. Y. bin S. (1991). *Riyadhus Shalihin*. Dar Ibn Katsir.
- Al-Nawawi, Y. bin S. (1972). *Sharh Sahih Muslim* (Vol. 18). Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.
- Al-Qaradhawi, Y. (2007). *Ibadah dalam Islam*. Pustaka Al-Kautsar.
- Al-Qurtubi, A. A. M. bin A. al-A. (2003). *Tafsir al-Qurtubi (Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an)* (Vol. 20). Muassasah al-Risalah.
- Al-Qushayri, A. A. H. (1966). *Risalah al-Qushayriyyah*. Dar al-Ma'arif.

- Al-Qushayri, A. A. H. (1997). *Al-Risalah al-Qushayriyya fi 'Ilm al-Tasawwuf* (R. Harris, Trans.). Islamic Texts Society.
- Al-Qushayri, A. A. H. (2007a). *Al-Risalah al-Qushayriyah*. Dar Al-Khair.
- Al-Qushayri, A. A. H. (2007b). *Al-Risala al-Qushayriyya* (R. T. Harris, Trans.). Islamic Texts Society.
- Al-Qusyairi, A. K. (1972). *Al-Risalah Al-Qusyairiyah*. Dar al-Maarif.
- Al-Sha'rawi, M. M. (1999). *Asma' Allah al-Husna*. Maktabah al-Usrah.
- Al-Sulami. (1995). *Futuwwah*. Beirut: Dar al-Kutub al-Islamiyyah.
- Al-Tabari, M. bin J. (2000). *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Ayi al-Qur'an* (Vol. 16). Mu'assasat al-Risalah.
- Al-Tuwaijri, M. I. (2003). *Usul al-Din al-Islami*. Baitul Afkar Ad-Dawliyyah.
- An-Naisaburi, A. B. M. bin I. Kalabadhi. (1980). *Ta'arruf li Madzhab Ahl al-Tasawwuf*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- An-Naisaburi, A. K. bin H. A.-Q. (2007). *Risalah Qusyairiyah: Induk Ilmu Tasawuf*. Pustaka Firdaus.
- An-Nawawi, A. Z. Y. bin S. (n.d.). *Syarh Shahih Muslim* (Vol. 1). Dar Ihya' at-Turats al-'Arabi.
- Arberry, A. J. (1950). *Sufism: An account of the mystics of Islam*. Routledge.
- Armstrong, K. (1993). *A History of God: The 4,000-Year Quest of Judaism, Christianity, and Islam*. Ballantine Books.
- Ar-Raghib al-Asfahani. (2009). *Mufradat alfazh al-Qur'an*. Dar al-Qalam.
- Ar-Razi. (1999). *Tafsir al-Kabir*. Dar Ihya' Turath al-Arabi.

- As-Sa'di, A. bin N. (2000). *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan*. Muassasah al-Risalah.
- As-Suhrawardi, A. N. A. Q. (1999). *Awarif al-Ma'arif*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyya.
- As-Sulami, A. A. (2003). *Adab Asy-Shufiyyah*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyya.
- As-Suyuthi, J. (n.d.). *Al-Jami' ash-Shaghir*. Dar al-Fikr.
- As-Suyuthi, J., & Al-Mahalli, J. (2008). *Tafsir Jalalain*. Hidayah.
- At-Thabari, A. J. M. bin J. (2000). *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Ay al-Qur'an* (Vol. 2). Muassasah ar-Risalah.
- At-Tirmidzi, A. I. M. bin I. (1998). *Sunan At-Tirmidzi* (Vol. 5). Dar Al-Gharb Al-Islami.
- At-Tirmidzi, M. bin I. (n.d.). *Sunan At-Tirmidzi* (Vol. 4). Dar Ihya At-Turats Al-Arabi.
- Aziz, F., & Rahman, A. (2021). Ketahanan spiritual dalam menghadapi ujian hidup. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 150.
- Badri, M. (2010). *Dilema psikolog Muslim*. International Institute of Islamic Thought (IIIT).
- Bakar, O. (2020). *Tauhid dan pembangunan diri*. Universiti Malaya Press.
- Bandura, A. (1997). *Efikasi diri: Pelaksanaan kontrol*. WH Freeman dan Perusahaan.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Baudrillard, J. (1988). *Selected writings*. Stanford University Press.
- Bauman, Z. (2007). *Liquid modernity*. Polity Press.

- Baumeister, R. F. (1998). *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*. Plenum Press.
- Baumeister, R. F. (1999). *The self in social psychology*. Psychology Press.
- Baumrind, D. (1991). Pengaruh pola asuh terhadap kompetensi remaja dan penggunaan zat adiktif. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorder*. International Universities Press.
- Beck, A. T., & others. (2011). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Terapi perilaku kognitif: Dasar dan seterusnya*. Guilford Press.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. Anchor Books.
- Berzonsky, M. D., & Adams, L. J. (1999). Reexamining the Identity Processing Style Inventory. *Journal of Adolescent Research*, 14(2), 195–214.
- Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. University of California Press.
- Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. Bantam Books.
- Brookhart, S. M. (2018). *Penilaian pendidikan siswa*. Pearson Education.
- Brown, B. (2012). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. Gotham Books.

- Brown, T., & Larson, R. (2017). Youth development and identity: A comprehensive review. *Journal of Adolescent Research*, 32(1), 45–72.
- Burns, D. D. (1999). *Feeling good: The new mood therapy* (Rev. ed.). Avon Books.
- Cash, T. F. (2012). Body image disturbances. *Body Image*, 9(1), 78–82.
- Cashmore, M. (2014). *Understanding social media: Cultures and communities in a networked world*. SAGE Publications Ltd.
- Chittick, W. C. (1983). *The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi*. State University of New York Press.
- Chittick, W. C. (1983). *The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi*. State University of New York Press.
- Chittick, W. C. (1989). *The Sufi path of knowledge: Ibn al-Arabi's metaphysics of imagination*. State University of New York Press.
- Chittick, W. C. (1989). *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination*. State University of New York Press.
- Chittick, W. C. (2007). *Science of the cosmos, science of the soul*. Oneworld Publications.
- Chittick, W. C. (2008). *Sufism: A beginner's guide*. Oneworld Publications.
- Clark, R., Anderson, N. B., Clark, V. R., & Williams, D. R. (1999). Racial discrimination as a stressor for African Americans: A biopsychosocial model. *American Psychologist*, 54(10), 805–816.

- Cooley, C. H. (1902). *Human Nature and the Social Order*. Charles Scribner's Sons.
- Corbin, H. (1971). *En Islam Iranien: Aspects spirituels et philosophiques, Vol. 2: Sohrawardî et les Platoniciens de Perse*. Gallimard.
- Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People*. Free Press.
- Covington, M. V. (1992). *Making the grade: A self-worth perspective on motivation and school reform*. Cambridge University Press.
- Crocetti, E., Rubini, M., & Meeus, W. (2016). Identity development in adolescence. In N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (7th ed., Vol. 3, pp. 151-205). Wiley.
- Departemen Agama Republik Indonesia. (1998). *Al-Quran dan Terjemahannya*. Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an.
- Descartes, R. (1996). *Meditations on First Philosophy*. Hackett Publishing Company.
- Dweck, C. S. (2006). *Pola pikir: Psikologi baru kesuksesan*. Random House.
- Frankl, V. (1959). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Ibn Arabi. (2002). *Fusus al-Hikam*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Jung, C. G. (1921). *Psychological Types*. 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. (2013). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life*. Piatkus.

- Kernis, M. H. (2003). Menuju konseptualisasi harga diri yang optimal. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1–26.
- Leary, M. R., & Tangney, J. P. (Eds.). (2012). *Handbook of Self and Identity* (2nd ed.). Guilford Press.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Mediasi orangtua terhadap penggunaan internet anak. *Jurnal Penyiaran & Media Elektronik*, 52(4), 581–599.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Membangun teori praktis yang berguna mengenai penetapan tujuan dan motivasi tugas: Sebuah pengembaraan selama 35 tahun. *Psikolog Amerika*, 57(9), 705-717.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. Harper & Brothers.
- Masten, A. S. (2011). Resilience in Children: Developmental Perspectives. *Child Development*, 82(1), 310-330.
- Nasr, S. H. (1972). *Sufi Essays*. State University of New York Press.
- Nasr, S. H. (1981). *Knowledge and the Sacred*. State University of New York Press.
- Nasr, S. H. (1997). *Man and Nature: The Spiritual Crisis of Modern Man*. ABC International Group.
- Plato. (2002). *Apology*. Cambridge University Press.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
- Qardhawi, Y. (1999). *Madkhal li Dirasat asy-Syari'ah al-Islamiyyah*. Maktabah Wahbah.

- Qutb, S. (1992). *Tafsir Fi Zhilalil Quran* (Vol. 4). Dar Asy-Syuruq.
- Rajab, F. (2019). The concept of social responsibility in spiritual orientation. *International Journal of Humanistic Studies*, 12(3).
- Rogers, C. R. (1980). *A Way of Being*. Houghton Mifflin.
- Rumi, J. (1994). *The Essential Rumi* (C. Barks, Trans.). HarperCollins.
- Schimmel, A. (1975). *Mystical dimensions of Islam*. The University of North Carolina Press.
- Schmeichel, B. J., & Martens, A. (2005). Working Memory Capacity and Executive Control. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(8), 302-310.
- Schneider, K. J. (2004). *Mobil Paradoks: Tantangan Eksistensial dan Pencarian Makna*. Palgrave Macmillan.
- Schultz, W. (2016). "Pengkodean kesalahan prediksi imbalan dopamin." *Dialog dalam Ilmu Saraf Klinis*, 18(1), 23-32.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Ketidakberdayaan: Mengenai depresi, perkembangan, dan kematian*. WH Freeman.
- Sells, M. (2001). *Approaching the Qur'an: The early revelations*. White Cloud Press.
- Sen, A. (1999). *Pembangunan sebagai kebebasan*. Oxford University Press.
- Shafran, R., Freeman, P. T. P., & Steketee, G. S. (2002). Perfectionism and obsessive-compulsive disorders: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 22(6), 879-896.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Konsep diri: Validasi interpretasi konstruk. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441.

- Shihab, M. Q. (1992). *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Mizan.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol. 14). Lentera Hati.
- Shomali, M. A. (n.d.). *Mengenal Diri*.
- Shrauger, J. S., & Schoeneman, T. J. (1979). Symbolic interactionist view of self-concept: Through the looking glass darkly. *Psychological Bulletin*, 86(3), 549-573.
- Skinner, B. F. (1938). *The behavior of organisms: An experimental analysis*. BF Skinner Foundation.
- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body image and dieting in predicting adolescent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(5), 1084–1093.
- Suhrawardi, S. A. D. (2016). *The philosophy of illumination: A new definitive edition of Hikmat al-Ishraq* (J. Walbridge & H. Ziai, Trans.). Brigham Young University Press.
- Suhrawardi, S. A. D. (2019). *Opera Metaphysica et Mystica III* (J. Walbridge, Ed.). Brepols Publishers.
- Supriadi, Y. (2025). *Meniti Jalan Haq Shirathal Mustaqim*. 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. (2021). *Spiritualitas dan Intuisi Dalam Pembentukan Jati Diri*. Cirebon: CV Iman Rijalullah.
- Supriadi, Y. (2024). *Pembangkitan Alam Bawah Sadar: Edisi Revisi*. Cirebon: CV Iman Rijalullah.

- Supriadi, Y. (2024). *Psikologi Tuhan Membaca Pikiran Tuhan*. Cirebon: CV Iman Rijalullah.
- Supriadi, Y. (2025). *Dinamika Alam Bawah Sadar*. Cirebon: CV Iman Rijalullah.
- Supriadi, Y. (2025). *Dinamika Kepribadian Islam Yedi Supriadi*. Cirebon: CV Iman Rijalullah.
- Supriadi, Y. (2025). *Kontemplasi Bersatu Dengan Tuhan Psikologi Islam*. Cirebon: CV Iman Rijalullah.
- Sutich, A. J. (1969). Peak experiences and motivation. *Journal of Humanistic Psychology*, 9(1), 25-35.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7-24). Nelson-Hall.
- Taylor, C. (2007). *A secular age*. Harvard University Press.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Simon & Schuster.
- Twenge, J. M. (2006). *Generation me: Why today's young Americans are more confident, assertive, entitled—and more miserable than ever before*. Free Press.
- UNESCO. (2019). *Literasi media dan informasi: Kurikulum untuk guru*. UNESCO Publishing.
- Utz, S. (2009). Psikologi Islam: Menuju disiplin jiwa. *Jurnal Filsafat Islam*, 5, 88.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1-5.

- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Komunikasi daring dan kesejahteraan remaja: Menguji hipotesis stimulasi, kompensasi, perpindahan sosial, dan penguatan. *Jurnal Penelitian Remaja*, 26(1), 51-87.
- Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking Press.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Books.
- Viktor Frankl. (1959). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Volf, M. (2016). *Flourishing: Why We Need Religion in a Globalized World* (pp. 55-68). Yale University Press.
- Wahbah az-Zuhaili. (1998). *Tafsir al-Munir* (Jilid 10). Dar al-Fikr.
- Wahbah az-Zuhaili. (2011). *Fiqh Islam Wa Adillatuhu* (Juz 8). Gema Insani.
- Weinstein, C. E., & Mayer, R. E. (1986). Pengajaran strategi pembelajaran. Dalam M. C. Wittrock (Ed.), *Handbook of research on teaching* (Edisi ke-3, hal. 315-327). Macmillan.
- Wentzel, K. R. (1998). Hubungan sosial dan motivasi di sekolah menengah: Peran orang tua, guru, dan teman sebaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 90(2), 202-209.
- Wiley, N. (1994). *The Semiotic Self*. Polity Press.
- Williamson, M. (2011). *A Return to Love: Reflections on the Principles of a Course in Miracles*. HarperCollins Publishers.
- Yalom, I. D. (1980). *Psikoterapi Eksistensial*. Basic Books.
- Yusuf al-Qaradawi. (2008). *Fiqh at-Tazkiyah*. Dar as-Syuruq.
- Yusuf al-Qaradhawi. (1995). *Fiqh ash-Shiyam*. Maktabah Wahbah.

- Yusuf al-Qaradhawi. (1996). *Fiqh Prioritas: Sebuah Kajian Baru Berdasarkan Al-Quran dan As-Sunnah* (Terj. S. Harun). Robbani Press.
- Yusuf al-Qaradhawi. (2000). *Madkhal li Dirasati al-Fiqh al-Islami*. Maktabah Wahbah.
- Ziai, H. (1990). *Knowledge and Illumination: A Study of the Suhrawardi Tradition of Illuminationist Philosophy*. Brill.
- Zimmerman, B. J. (2002). Menjadi pembelajar yang mengatur diri sendiri: Tinjauan umum. *Teori menjadi praktik*, 41(2), 64-70.

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

Kontemplasi Bersatu Dengan Tuhan, Cirebon:Iman Rijalullah 2025

Konsep Diri Islami, Cirebon:Iman Rijalullah 2025

Konsep diri secara umum merujuk pada cara seseorang melihat, menilai, dan memahami dirinya sendiri. Konsep ini terbentuk melalui pengalaman, keyakinan, serta interaksi dengan lingkungan sosial dan budaya. Menurut para psikolog dan filosof, konsep diri melibatkan beberapa dimensi, seperti pemahaman fisik, emosional, sosial, dan intelektual terhadap diri. Konsep diri Islami tidak hanya berfokus pada persepsi dan penilaian diri dalam tataran duniawi semata, tetapi juga melibatkan dimensi ketuhanan yang lebih tinggi, yaitu pengenalan terhadap Allah (*ma'rifah*) dan pengabdian kepada-Nya (*ibadah*). Sebuah pemahaman yang, pada akhirnya, tidak hanya mengarah pada pembentukan karakter yang mulia, tetapi juga pada pencapaian tujuan hidup yang lebih tinggi, yaitu untuk meraih keridhaan Allah dan mencintai-Nya dengan sepenuh hati.

Fondasi utama yang menjadi landasan berpikir Syekh Dr. Yedi Supriadi dalam buku ini, berakar pada sumber primer ajaran Islam dan warisan spiritual yang kaya. Beliau secara tegas menyoroti Ayat Suci Al-Qur'an Surah Adz-Dzariyat ayat 56, yang berbunyi: (*Wa mā khalaqtul-jinna wal-insa illā liya'budūn*), yang artinya: "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku." Ayat fundamental ini diinterpretasikan bukan sekadar sebagai kewajiban ritual formal, melainkan sebagai tujuan eksistensi mendasar manusia bahwa esensi penciptaan adalah untuk mengenal (*ma'rifah*) dan mengabdikan (*'ibadah*) kepada Sang Pencipta. Syekh Dr. Yedi Supriadi juga mengembangkan konsep "dzikir ilahi" sebagai bentuk pengabdian yang lebih mendalam, dengan merujuk pada ungkapan spiritual yang sering ditemukan dalam doa-doa orang-orang saleh: "*Anta maqsudi, wa ridhoka matlubi, a'tini mahabbataka wa ma'rifataka*." (Engkau adalah tujuan hidupku, dan keridhaan-Mu adalah yang aku cari, berikanlah kepadaku cinta-Mu dan pengenalan terhadap-Mu). Ungkapan ini mencerminkan pengertian yang lebih dalam mengenai tujuan hidup seorang Muslim: mengenal Allah dengan sebenar-benarnya pengenalan, mencintai-Nya dengan sepenuh hati, dan mengabdikan kepada-Nya dalam setiap langkah kehidupan.

Konsep diri Islami juga memainkan peran penting dalam pembentukan karakter agamais (*religion character*), bukan sekadar tentang memahami diri dalam tataran duniawi, tetapi juga tentang memahami posisi kita di hadapan Allah, Sang Pencipta. Melalui proses *ma'rifah* (pengenalan) dan *ibadah* (pengabdian), seorang hamba dapat mencapai konsep diri yang paripurna, yakni diri yang mengenal Tuhannya dengan sebenar-benarnya pengenalan, mencintai-Nya dengan sepenuh hati, dan hidup sesuai dengan kehendak-Nya sebagai jalan menuju kebahagiaan hakiki di akhirat, yaitu keridhaan Allah SWT.